

Liebe Downlaufen-Freunde,

dieser Winter ist für uns etwas Besonderes. In den letzten Jahren war es meist mild, da gab es keine Probleme. Dieses Mal war aber viel Schnee und Eis da. Deshalb mussten wir uns eine andere Laufstrecke suchen. Wir hoffen, dass der Winter langsam vorbei ist und der Frühling bald kommen wird.

TERMINE IM MÄRZ

- 01. März: Training für alle
- 08. März: Training für alle
- 15. März: Training für alle
- 22. März: Staffellauf im Volkspark
- 25. März: Mittwochsrunde
- 29. März: Training für alle und Mitgliederversammlung

Sonntags kommen alle, die nicht abgesagt haben.

Wenn du nicht kannst, sag bitte so früh wie möglich Bescheid.

WICHTIG - RÜCKMELDUNG ERFORDERLICH

Wer beim Wilhelmsburger Insellauf am 12. April mitlaufen möchte, meldet sich bitte **bis spätestens 29. März** bei uns.

Wir bieten zwei Strecken an:

- **5 km:** Dafür musst du regelmäßig am Training teilnehmen.
- **10 km:** Dafür musst du erfolgreich auf unserer Langstrecke trainiert haben.

WEITERE TERMINE

12. April: Wilhelmsburger Insellauf

19. April: Hammer Lauf

24. Mai: Bergedorfer City-Lauf **oder** 25. Mai: ETV-Pfingstlauf (wird noch entschieden)

31. Mai: Lauf des FCSP gegen Rechts

14. Juni: Ultramarathon-Staffel

19. Juni: Midsummer Run im Alstertal

MITTWOCHSRUNDEN

Am **25. März** starten endlich wieder unsere Mittwochsunden.

Bis Oktober gibt es dann jede Woche ein zweites Training für alle, die noch mehr laufen wollen.

Wie immer gibt es zwei Möglichkeiten, dabei zu sein:

1. Mittwochsunden-Abo

Du meldest dich einmal an und wir rechnen jeden Mittwoch mit dir.

Letztes Jahr haben fünf Athleten das gemacht.

Bitte sag uns Bescheid, wenn du **2026 wieder jede Woche dabei sein willst**.

Auch wenn ihr euch 2025 für die Mittwochs-Runden nicht angemeldet hattet, könnt ihr euch für 2026 anmelden.

Wichtig: Mittwochs laufen wir eine große Runde von etwa **6 km** mit wenigen Begleitungen. Einsteiger können hier **nicht mitmachen**.

2. Einzelne Anmeldungen

Wenn du nur ab und zu mitlaufen willst, melde dich bitte **spätestens zwei Tage vorher** an.

Wir sagen dir dann, ob genug Begleitungen da sind.

Wenn es zu knapp ist, müssen wir leider absagen.

Teilnehmende mit Abo haben immer Vorrang.

STAFFELLAUF AM 22.03.

Unsere Parkläufe gehen weiter.

Dieses Mal laufen wir **im Volkspark** rund um die große Grillwiese.

Wir möchten den Staffellauf als **Spendenlauf** machen.

Dafür suchen wir Menschen, die ein Team unterstützen möchten.

So funktioniert es für eure Eltern, Großeltern, Geschwister, Freunde oder Bekannte:

- Sie nennen einen Athleten oder eine Begleitung.
- Sie sagen, wie viel **Geld pro gelaufener Runde** gespendet wird.
- Die Höhe des Betrags könnt ihr selbst bestimmen.

Eine Runde ist etwas mehr als **500 Meter**.

In **30 Minuten** sind etwa **10 bis maximal 15 Runden** möglich.

Das gespendete Geld geht in die Vereinskasse von Downlaufen.

Bitte sagt uns Bescheid, wenn eure Eltern, Großeltern, Geschwister, Freunde oder Bekannte spenden wollen und sagt uns dann:

1. Wer soll für die Spende laufen? (Oder wir wählen jemanden aus.)
2. Wie viel Geld pro Runde soll gespendet werden?
3. Was passiert, wenn die Person krank ist?
 - Keine Spende?
 - Oder dürfen wir jemanden ersetzen?

Treffpunkt:

Bushaltestelle **August-Kirch-Straße** um **14:15 Uhr**

Buslinien **2 und 3** (zum Beispiel von Altona, Ottensen oder Feldstraße).

Wenn du Hilfe bei der Anfahrt brauchst, sag uns Bescheid.

Wir gehen gemeinsam zur Grillwiese und lösen dort die Teams aus.

Achtung:

An diesem Tag gibt es **nur den Staffellauf**.

Ein normales Training im Niendorfer Gehege findet **nicht** statt!

MITGLIEDERVERSAMMLUNG AM 29.03.

Die Vereinsmitglieder haben die Einladung mit allen Infos extra bekommen.

Für die Aktiven bedeutet das:

Es gibt ein fast normales Training, aber wir laufen **nicht** zurück zum Deelwisch. Stattdessen gehen wir am Ende gemeinsam zur Versammlung nach Niendorf.

Alle Aktiven sind nach drei Monaten automatisch Vereinsmitglieder.

Deshalb sind **alle Teilnehmenden herzlich eingeladen**, mitzukommen.

SALOMON FOUNDATION

Downlaufen hat zum ersten Mal einen Vertrag abgeschlossen, wo eine . Stiftung uns unterstützt.

Die Salomon-Stiftung gehört zur Sportfirma Salomon.

Salomon übernimmt etwa **ein Drittel unseres Jahresbudgets**.

Außerdem bekommen wir Sportkleidung.

Die Kleidung ist nicht nur für Athleten, sondern auch für Begleitungen.

Welche Kleidung wir genau bekommen, entscheiden wir noch.
Weitere Infos kommen bald.

RÜCKBLICK FEBRUAR

Seit der Gründung von Downlaufen mussten wir noch **nie** ein Training wegen Eis absagen.

Bis zum Winter **2025/2026**.

Im Januar hatten wir erstmals eine Lauf- und eine Spaziergangsgruppe.

Am 1. Februar ging aber auch das nicht mehr, weil es im Niendorfer Gehege zu glatt war.

Deshalb haben wir nach einer Alternative gesucht.

Am Ende haben wir einen gut geräumten Weg in **Hamm** gefunden.

Dort sind wir auf einem **1,3 km langen Abschnitt** hin und her gelaufen.

Das war etwas eintönig, aber besser als gar kein Training.

Damit hatten wir nicht gerechnet:

Wir mussten diese Lösung gleich **an drei Sonntagen** nutzen.

Eine schöne Überraschung gab es am **8. Februar**:

Zum Geburtstag von Felix gab es Kuchen und Getränke für alle.

Vielen Dank an seine Familie!

Unser Grundsatz gilt weiter:

Wir laufen bei jedem Wetter – außer es ist zu gefährlich.

Bei Eis und hohem Verletzungsrisiko weichen wir aus.

Hoffentlich brauchen wir diese Strecke so bald nicht wieder.

Im Februar gab es außerdem wieder das **Boccia-Turnier der Stiftung Alsterdorf**.

Es wurde gespielt, gegessen, geredet und viel getanzt.

Manche waren danach bestimmt genauso müde wie nach einem Lauftraining.

WANN UND WO WIRD TRAINIERT?

Sonntag:

14:30 Uhr, Ende der Straße Deelwisch (unter der Eisenbahnbrücke)

Extra Treffpunkt: 14:15 Uhr, U-Bahnhof Hagendeel

Mittwochsrouden:

18:00 Uhr, gleicher Treffpunkt

Nur mit Abo oder Anmeldung mindestens zwei Tage vorher

Neu dabei?

Bitte meldet euch mindestens **eine Woche vorher** an.

Viele Grüße

Euer Downlaufen-Team