

Liebe Downlaufen-Freunde,

Die Volkslauf-Saison läuft, der Frühling ist da und das Laufen macht wieder richtig Spaß. Hier kommen alle Infos für den Mai.

TERMINE IM MAI

- 03. Mai: allgemeines Training
- 06. Mai: Mittwochrunde
- 10. Mai: allgemeines Training
- 13. Mai: Mittwochrunde
- 17. Mai: allgemeines Training
- 20. Mai: Mittwochrunde
- 24. Mai: City-Lauf Bergedorf
- 27. Mai: Mittwochrunde
- 31. Mai: Lauf des FCSP gegen Rechts und allgemeines Training

Sonntags kommen alle, die nicht abgesagt haben.

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

Für die Mittwochrunden brauchst du eine Anmeldung, außer du hast ein Mittwochs-Abo.

AKTION ERFORDERLICH: Für den City-Lauf Bergedorf (24. Mai) und den Lauf gegen Rechts (31. Mai) brauchen wir eure Anmeldung bis zum 1. Mai. Weitere Infos siehe unten.

WEITERE TERMINE

- 14. Juni: Ultramarathon-Staffel
- 19. Juni: Midsommer-Lauf im Alstertal
- 09. August: Würfellauf
- 30. August: Kollaulauf

CITY-LAUF BERGEDORF (24.05.)

Der ETV-Lauf am Pfingstmontag wurde abgesagt, deshalb sind wir jetzt doch wieder in Bergedorf dabei. Der Lauf ist schön und hat viele Zuschauer – aber auch die längste Steigung all unserer Volksläufe.

Wenn ihr mitmachen wollt, meldet euch bis zum 1. Mai! Alle laufen die 5 km. Wer sich nicht meldet und auch nicht absagt, wird für das Training im Niendorfer Gehege eingeplant.

Treffpunkt: 10:30 Uhr vor dem S-Bahnhof Bergedorf (Hauptausgang Richtung Busbahnhof)

Anfahrt: mit der S2 oder S7 bis Bergedorf. Bei Fragen zur Anfahrt einfach melden!

Start: 11:50 Uhr in der Chrysanderstraße

Länge: 5 km (zwei Runden zu je 2,5 km)

Mitbringen: Bitte denkt an eure Downlaufen-Shirts!

Gepäck: Die Aufbewahrung ist nicht bewacht! Keine Wertsachen ablegen. Handys, Schlüssel und Portemonnaies sammeln wir in einer Extra-Tasche und geben sie Angehörigen zum Aufbewahren.

Verpflegung: Wasser am Grasredder (zweimal), Obst und Getränke im Ziel

Training: Es gibt kein Training! Wenn du nicht zum Lauf kommst, hast du einen Tag frei.

LAUF DES FCSP GEGEN RECHTS (31.05.)

Auch hier bitte bis zum 1. Mai anmelden. Dieser Lauf ist 7,5 km lang und nur für Athletinnen und Athleten, die das schaffen können und für die wir unser Okay geben. Wer sich anmeldet, muss bis dahin mindestens einmal auf unserer Langstrecke trainiert haben.

Wer sich nicht meldet und auch nicht absagt, wird für das Training im Niendorfer Gehege eingeplant.

Treffpunkt: 09:00 Uhr am Schwanenwik (Zugang zur Grillwiese, direkt hinter der Hohenfelder Brücke)

Anfahrt: nächste Haltestelle ist Graumannsweg (Linien 6, 17 und 18). Bei Fragen einfach melden!

Start: 10:00 Uhr am Ufer der Außenalster

Länge: 7,5 km rund um die Außenalster

Mitbringen: Bitte denkt an eure Downlaufen-Shirts!

Strecke: Auf Spazierwegen um die Außenalster

Gepäck: Es gibt eine bewachte Aufbewahrung

Verpflegung: Wasser nach etwa 5 km

Training: Wer nicht läuft, trainiert ab 14:30 Uhr im Niendorfer Gehege

ULTRAMARATHON-STAFFEL (14.06.)

Die Vorbereitung läuft. Wir haben allen eine Mail geschickt und um Antwort bis 29. April gebeten. **Wer noch nicht geantwortet hat, bitte schnell nachholen!**

Die Strecke haben Nina und Mirko auch mit dem Fahrrad abgefahren: Start ist morgens am Westufer der Außenalster. Von dort geht es gegen den Uhrzeigersinn um die Außenalster, dann den Alsterwanderweg durch Winterhude, Alsterdorf, Ohlsdorf, Poppenbüttel und Bergstedt. Ein Gespann läuft durchs Rodenbeker Quellental zum nördlichsten Punkt und zurück. Dann weiter an der Saselbek Richtung Volksdorf, durch die Volksdorfer Teichwiesen, entlang der Berner Au und der Wandse bis Friedrichsberg. Über den Stadtpark geht es zur Hudtwalckerstraße und zurück zur Außenalster. Ziel ist derselbe Ort wie der Start. Wir rechnen grob mit 9 bis 18 Uhr.

RÜCKBLICK APRIL

Bei der Mitgliederversammlung am 29. März wurde Nina in den Vorstand gewählt. Downlaufen hat damit wieder einen vollständigen Vorstand. Nina und Mirko führen den Verein gemeinsam.

Am 12. April haben wir die Saison beim Wilhelmsburger Insellauf eröffnet. Die neue Strecke war viel besser – keine engen Fußwege an der Hauptstraße mehr, alles über Feldwege und ruhige Straßen. In Alt-Wilhelmsburg waren gefühlt alle auf den Beinen, um uns anzufeuern. Acht Athletinnen und Athleten waren dabei, Nils hat eine neue persönliche Bestzeit gelaufen.

Eine Woche später, am 19. April, war der Hammer Lauf. Auch dort waren acht Athletinnen und Athleten dabei. Kolja hat seine persönliche Bestzeit gelaufen. Und Felix hat seinen ersten Volkslauf überhaupt gemacht – Glückwunsch!

Im Hintergrund läuft außerdem die Verteilung der Kleiderspenden von unserem neuen Sponsor Salomon. Mehr dazu im nächsten Rundbrief.

WANN UND WO WIRD TRAINIERT?

Sonntag:

14:30 Uhr, Ende der Straße Deelwisch (unter der Eisenbahnbrücke)
Extra Treffpunkt: 14:15 Uhr, U-Bahnhof Hagendeel

Mittwochsrundern:

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