

Liebe Downlaufen-Freunde,

im Juni hatten wir eigentlich unsere zweite Ultramarathon-Staffel geplant. Wegen zu vieler Absagen klappt das leider nicht. Wir versuchen es nächstes Jahr nochmal – dann mit einer Terminumfrage vorher.

TERMINE IM JUNI

- 03. Juni: Mittwochsrunde
- 07. Juni: allgemeines Training
- 10. Juni: Mittwochsrunde
- 14. Juni: allgemeines Training
- 17. Juni: Mittwochsrunde
- 19. Juni: Mittsommer-Lauf
- 21. Juni: allgemeines Training
- 24. Juni: Mittwochsrunde
- 28. Juni: allgemeines Training

Sonntags kommen alle, die nicht abgesagt haben.

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

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

Wichtig – Rückmeldung erforderlich: Für den Midsommer-Lauf (19. Juni) brauchen wir eure Anmeldung bis zum 5. Juni. Weitere Infos siehe unten.

WEITERE TERMINE

- 09. August: Würfellauf
- 30. August: Kollaulauf
- 06. September: Alsterlauf
- 13. September: Flughafenlauf

MITTSOMMER-LAUF (19.06.)

Dieser Lauf ist an einem Freitagabend. Wenn ihr mitmacht, meldet euch bis zum 5. Juni und sagt uns, welche Streckenlänge ihr laufen wollt.

Treffpunkt: 17:00 Uhr am S-Bahnhof Wellingsbüttel

Anfahrt: mit der S1 bis Wellingsbüttel. Bei Fragen zur Anfahrt einfach melden!

Start: 18:15 Uhr für die 10 km, 18:25 Uhr für die 5 km

Mitbringen: Bitte denkt an eure Downlaufen-Shirts!

Gepäck: Es gibt eine Aufbewahrung

Strecke: Spazierwege am Alsterwanderweg

Verpflegung: Bei 10 km Wasser auf halber Strecke, für alle anderen erst im Ziel

SALOMON

Unser neuer Geldgeber Salomon unterstützt uns mit 1.500 € und jährlich Laufkleidung im Wert von 3.000 €. Die ersten Pakete mit Hosen, Socken, Mützen, Shirts und Handschuhen sind schon angekommen. Freek kümmert sich um die Verteilung und notiert, wer was bekommen hat – damit es gerecht zugeht. Auch Winterkleidung ist dabei, die jetzt noch warten muss. Es kommen noch mehr Pakete.

Bei Fragen zu Größen oder anderen Sachen einfach Freek ansprechen oder uns eine Nachricht schicken.

Hier stellt sich die Salomon-Stiftung vor – und Downlaufen ist auch dabei: <https://www.fondation-salomon.org/what-we-stand-for/>

TEAMUP-KALENDER

Ab sofort können alle Athletinnen, Athleten und deren Eltern den Teamup-Kalender der Begleitungen mitlesen. Dort seht ihr, welche Begleitungen für welches Training eingetragen sind. Das hilft bei kurzfristigen Absagen, um die richtige Person direkt zu erreichen.

Den Kalender findet ihr hier: <https://teamup.com/kshwuivhrogunrrvvh>

Achtung: Das ist nur zum Lesen. Begleitungen nutzen weiterhin den eigenen Link mit Schreibzugriff!

RÜCKBLICK MAI

Im Mai gab es zwei Volksläufe.

Beim City-Lauf in Bergedorf war es wie immer heiß und kaum Schatten. Der Anstieg im ersten Kilometer war genauso gemein wie immer. Aber alle haben tolle Leistungen gezeigt! Antonio hat mit 26:58 seinen eigenen Rekord von 2022 gebrochen – das ist die schnellste

Zeit, die je für Downlaufen gelaufen wurde. Bemerkenswert, dass diese Rekorde ausgerechnet in Bergedorf fallen.

Der Lauf gegen Rechts fand nach Redaktionsschluss statt. Wir berichten beim nächsten Mal.

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