

Liebe Downlaufen-Freunde,

anders als im Juni mussten wir im Juli kein Training wegen Hitze ausfallen lassen. Mal sehen, was der August bringt. Zwei eigene Veranstaltungen stehen auf dem Programm!

TERMINE IM AUGUST

02. August: allgemeines Training
05. August: Mittwochrunde
09. August: Würfellauf
12. August: Mittwochrunde
16. August: allgemeines Training
19. August: Mittwochrunde
23. August: allgemeines Training
26. August: Mittwochrunde
30. August: Kollaulauf

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.

Wichtig – Rückmeldung erforderlich:

Der Alsterlauf (6. September) hat ein Teilnehmerlimit für die 5 km, das bald erreicht ist. **Meldet euch bitte bis 1. August an!** Für die 10 km ist etwas mehr Zeit, aber **auch hier bitte bis 1. August melden**

Für den Flughafenlauf (13. September) bitte **bis spätestens 22. August Bescheid geben!**

WEITERE TERMINE

06. September: Alsterlauf
13. September: Flughafenlauf
11. Oktober: Lauf um den Bramfelder See
18. Oktober: Lauf auf dem Energieberg in Hamburg-Georgswerder
15. November: Staffellauf

WÜRFELLAUF (09.08.)

Den Würfellauf kennen einige noch aus 2024. Jetzt gibt es ihn wieder – mit kleinen Änderungen. Ein Würfel entscheidet, wohin das Team läuft. Wer beim Würfeln Pech hat, kann das wieder ausgleichen. Dafür muss man schnell sein. Alles Weitere erklären wir vor Ort.

Treffpunkt: wie immer unter der Eisenbahnbrücke am Ende der Straße Deelwisch, gleiche Uhrzeit

Ort: Wir gehen nicht in den Wald, sondern ganz nah in die Stellingener Feldmark

Nach dem Spiel machen wir ein kleines Picknick. Bringt gerne etwas mit:

Brote, Snacks, Obst, Frikadellen, Salate, Getränke – alles ist willkommen. Da das Spiel an einem festen Ort stattfindet, können Taschen einfach abgestellt werden. Kein Kühlschrank, kein Grill – bitte bei der Auswahl daran denken!

KOLLAULAUF (30.08.)

Treffpunkt: 14:15 Uhr hier: <https://www.openstreetmap.org/?mlat=53.61544&mlon=9.92827#map=16/53.61544/9.92827>

Vorgezogener Treffpunkt: 13:45 Uhr an der Bushaltestelle Niendorfer Gehege (Linie 181):
<https://www.openstreetmap.org/?mlat=53.61031&mlon=9.92610#map=16/53.61031/9.92610>

Bei Fragen zur Anfahrt einfach melden!

Mitbringen: Angehörige dürfen gerne Getränke und Obst für die Athletinnen und Athleten mitbringen

Regeln: Der Rundkurs ist 1,67 km lang und wird im Uhrzeigersinn so oft gelaufen, wie man möchte. Am Start kann man jederzeit aufhören oder weitermachen. Kurze Trinkpausen sind erlaubt. Drei Runden = genau 5 km. Es geht nicht um Schnelligkeit, sondern um möglichst viele Runden. Alle bekommen eine Medaille, die mit den meisten Runden bekommen die schönsten Urkunden.

Ende: Der Lauf dauert zwei Stunden – Zielschluss um 16:30 Uhr. Wer seine letzte Runde noch nicht ganz fertig hat, wird noch gewertet.

Achtung: An diesem Tag kein paralleles Training! Der Kollaulauf ist für alle! Keine Anmeldung nötig!

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