

Liebe Downlaufen-Freunde,

Im Juli ist bei uns ein ruhiger Monat.

Wir bieten viele Trainings an.

Aber es gibt im Juli keine Volksläufe und keine anderen Veranstaltungen.

Im August geht es dann wieder mit Volksläufen weiter.

TERMINE IM JULI

01. JULI: Mittwochsrunde

05. JULI: allgemeines Training

08. JULI: Mittwochsrunde

12. JULI: allgemeines Training

15. JULI: Mittwochsrunde

19. JULI: allgemeines Training

26. JULI: allgemeines Training

29. JULI: Mittwochsrunde

Sonntags kommen alle, die nicht abgesagt haben.

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

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

ACHTUNG: Die Mittwochsrunde am 22. Juli fällt aus!

WEITERE TERMINE

09. August: Würfellauf

30. August: Kollaulauf

06. September: Alsterlauf

13. September: Flughafenlauf

11. Oktober: Lauf um den Bramfelder See

18. Oktober: Skyline Run

LAUFEN BEI HITZE

Im Sommer kann es beim Training sehr heiß werden.

Wenn es ungefähr 30 Grad warm ist, laufen wir eine andere Strecke.

Diese Strecke führt durch den Schatten der Bäume.

Oft entscheiden wir erst kurz vor dem Start, welche Strecke wir laufen.

Bitte beachtet diese Regeln:

- Zieht passende Kleidung für das Wetter an.

- Trinkt schon vor dem Training genug Wasser.
- Bringt Wasser zum Training mit.
- Wer beim Laufen trinken möchte, kann uns ansprechen.
- Bringt gerne Traubenzucker mit.
- Wenn euch sehr heiß ist oder euch schwindelig wird, bleibt lieber zu Hause.

Manchmal wird es noch heißer als 30 Grad.

Dann können wir das Training absagen.

Bitte schaut in eure E-Mails und Nachrichten.

Dort informieren wir euch über eine Absage.

RÜCKBLICK AUF DEN JUNI

Im Juni haben wir an zwei Volksläufen teilgenommen.

Lauf gegen Rechts

Der Lauf führte 7,5 Kilometer um die Alster.

Dabei waren:

- Antonio
- Kolja
- Linus
- Florian
- Milan

Alle haben die Strecke geschafft.

Mittsommer-Lauf

Der Mittsommer-Lauf fand an einem Freitagabend statt.

Es war sehr heiß.

Die Temperatur lag über 30 Grad.

Trotzdem machten mit:

- Florian
- Antonio
- Linus
- Fritzi

Alle erreichten glücklich das Ziel.

NEUIGKEITEN AUS DEM TEAM

Wir begrüßen Savina.

Savina ist neue ehrenamtliche Begleiterin bei Downlaufen.

Im Juni hat sie ihre Probezeit beendet.

Beim Mittsomme-Lauf lief sie zum ersten Mal bei einem Volkslauf mit Florian zusammen.

Karsten hat sich entschieden, bei Downlaufen aufzuhören.

Wir bedanken uns herzlich bei Karsten für seine Unterstützung.

Wir wünschen ihm alles Gute.

Karsten ist jederzeit willkommen, wenn er wieder mit uns laufen möchte.

WANN UND WO WIRD TRAINIERT?

Sonntag:

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

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

Mittwochsrunnen:

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