

Liebe Downlaufen-Freunde,

Im September geht die Volkslauf-Saison wieder los. Es steht ein Klassiker auf dem Programm: der Alsterlauf.

TERMINE IM SEPTEMBER

- 02. September: Mittwochrunde
- 06. September: Alsterlauf und allgemeines Training
- 09. September: Mittwochrunde
- 13. September: allgemeines Training
- 16. September: Mittwochrunde
- 20. September: allgemeines Training
- 23. September: Mittwochrunde
- 27. September: allgemeines Training
- 30. September: Mittwochrunde

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.

WEITERE TERMINE

- 07. Oktober: letzte Mittwochrunde 2026
- 11. Oktober: Lauf um den Bramfelder See
- 18. Oktober: Skyline-Lauf
- 15. November: Staffellauf
- Dezember: Winterlauf (Datum folgt)
- Dezember: Weihnachtsfeier (Datum folgt)

ALSTERLAUF (06.09.)

Diese Athletinnen und Athleten laufen mit:

10 km: Antonio, Nils, Kolja, Milan.

5 km: Linus, Fritzi, Florian, Nele.

Treffpunkt 10 km: 08:00 Uhr auf dem Gerhart-Hauptmann-Platz, unten Nähe Rosenstraße.

<https://osm.org/go/0HoG4WHUw--?m=>

Treffpunkt 5 km: 10:30 Uhr, gleicher Ort.

Anfahrt: Bushaltestelle Gerhart-Hauptmann-Platz, U-Bahn Mönckebergstraße oder S-/U-Bahn Jungfernstieg.
Bei Fragen einfach melden!

Start: am Ballindamm. 10 km um 09:00 Uhr, 5 km um 11:30 Uhr.

Mitbringen: Bitte denkt an eure Downlaufen-Shirts! Bei Hitze sind auch helle Shirts erlaubt.

Gepäck: Aufbewahrung an der Mönckebergstraße, dort auch Toiletten.

Strecke 10 km: https://www.dielaufgesellschaft.de/alsterlauf/wp-content/uploads/sites/7/2026/07/Alsterlauf_10km_2026_02-768x1351.jpg

Strecke 5 km: https://www.dielaufgesellschaft.de/alsterlauf/wp-content/uploads/sites/7/2025/09/Alsterlauf_2026_5km-768x436.jpg

Verpflegung: Im Ziel für alle. Bei 5 km nichts auf der Strecke, bei 10 km Wasser bei km 6.

Training: Wer nicht läuft, trainiert am Nachmittag wie gewohnt im Niendorfer Gehege.

RÜCKBLICK AUGUST

Am 9. August war der zweite Würfellauf. Diesmal waren wir in der Stellingener Feldmark. Es war sehr heiß. Deshalb haben wir die Strecke kürzer gemacht. So konnten wir möglichst viel im Schatten laufen. Es gab eine neue Regel, wenn jemand beim Würfeln lange Pech hatte. Wir wollen die Regeln noch weiter verbessern. Der nächste Würfellauf ist im Sommer 2027. Nach dem Würfellauf gab es dieses Mal ein schönes gemeinsames Picknick.

Der Kollaulauf war am 30. August. Wir konnten darüber in diesem Rundbrief noch nicht berichten. Wir berichten im nächsten Rundbrief.

PERSONELLES

Wir begrüßen Jannis als neuen Begleiter bei Downlaufen. Er hat im Juli seine Probezeit abgeschlossen und schon einige Trainings begleitet. Herzlich willkommen!

Antonia hört bei Downlaufen auf. Wir danken ihr für ihr Engagement und wünschen alles Gute!

WANN UND WO WIRD TRAINIERT?

Sonntag:

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

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

Mittwochsrounden:

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