

Liebe Downlaufen-Freunde,

der Herbst ist da! Die Volksläufe sind fast zu Ende – drei Läufe kommen noch. Und im Oktober enden auch die Mittwochsrunder.

TERMINE IM OKTOBER

- 04. Oktober: allgemeines Training
- 07. Oktober: Mittwochsrunder (letzte Mittwochsrunder des Jahres!)
- 11. Oktober: Lauf um den Bramfelder See und allgemeines Training
- 18. Oktober: Lauf um den Energieberg und allgemeines Training
- 25. Oktober: allgemeines Training

Sonntags kommen alle, die nicht abgesagt haben.

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

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

WEITERE TERMINE

- 15. November: Staffellauf im Berner Gutspark
- 29. November: Weihnachtsfeier (vorläufig – kann sich noch ändern)
- November/Dezember: FC St Pauli Weihnachtslauf (Datum kommt noch)

LAUF UM DEN BRAMFELDER SEE (11.10.)

Diese Athletinnen und Athleten laufen mit: Kolja, Linus, Carolin, Florian, Fritz, Milan, Nele.

Treffpunkt: 10:00 Uhr vor der Bücherhalle Steilshoop (Gropiusring, Campus Steilshoop)

Anfahrt: Haltestelle „Einkaufszentrum Steilshoop“ (Bus 7, 118 oder 177). Bei Fragen einfach melden!

Start: 11:10 Uhr auf dem Sportplatz Gropiusring

Mitbringen: Bitte denkt an eure Downlaufen-Shirts!

Gepäck: Es gibt eine Aufbewahrung.

Strecke: https://www.bramfelder-halbmarathon.de/wp-content/uploads/sites/14/2023/09/HH_Bramfeld_5_10.pdf

Verpflegung: Nichts auf der Strecke, für alle im Ziel.

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

LAUF UM DEN ENERGIEBERG (18.10.)

Diese Athletinnen und Athleten laufen mit: Linus, Fritz, Florian, Simon, Antonio, Milan, Erik H.

Treffpunkt: 12:00 Uhr vor dem Infozentrum des Energiebergs Georgswerder

Anfahrt: Haltestelle „Fiskalische Straße“ (Bus 154), dann 10 Minuten Fußweg. Oder vom S-Bahnhof Veddel zu Fuß (ca. 25 Minuten). Bei Fragen einfach melden!

Start: 13:00 Uhr auf dem Horizontweg, oben auf dem Energieberg.

Mitbringen: Bitte denkt an eure Downlaufen-Shirts!

Gepäck: Keine bewachte Aufbewahrung! Es gibt einen unbewachten Raum. Wertssachen sammeln wir in einem Beutel und geben ihn einer Vertrauensperson.

Strecke: <https://www.skyline-run.de/strecken/54-km-lauf/>

Verpflegung: Mehrere Wasserstellen auf der Strecke.

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

FC ST.PAULI WEIHNACHTSLAUF

Es gibt noch keinen Termin für den Lauf – darum können wir unsere Weihnachtsfeier noch nicht planen. Wir hoffen, dass der Termin bald bekannt gemacht wird.

Wenn die Anmeldung beginnt, sind die Plätze schnell weg. Deshalb reservieren wir wieder Plätze für Downlaufen. Dann fragen wir euch, wer mitlaufen will. und fragen euch dann. Du weißt jetzt schon, dass du mitlaufen willst? Oder du weißt schon, dass du nicht mitlaufen willst? Dann melde dich einfach!

HELLE T-SHIRTS

An heißen Tagen werden die schwarzen Shirts manchmal nicht getragen, weil sie in der Sonne sehr warm werden. Deshalb wollen wir auch helle Shirts haben. Die schwarzen Shirts bleiben die normalen Shirts – die hellen Shirts sind nur zusätzlich.

Habt ihr Interesse an einem hellen Shirt? Dann meldet euch! Das ist noch keine Bestellung. Wir wollen zuerst nur wissen, wie viele Menschen Interesse haben. Wenn genug Leute ein Shirt wollen, machen wir einen Vorschlag. Danach fragen wir nach eurer Größe.

RÜCKBLICK SEPTEMBER

Der Kollaulauf am 30. August war ein voller Erfolg: Das Wetter war viel besser als vorhergesagt. Alle Athletinnen und Athleten sind mindestens fünf Runden gelaufen – das sind 8,4 km. So viele Runden haben wir beim Kollaulauf noch nie im Durchschnitt geschafft!

Beim Alsterlauf liefen vier Athleten 10 km. Vier andere Athleten liefen 5 km. Fünf waren so schnell wie noch nie: Antonio, Kolja, Nils, Milan und Fritz. Antonio lief die 10 km in 1 Stunde und 36 Minuten – die schnellste Zeit, die je ein Downlaufen-Athlet über diese Strecke gelaufen ist. Vielleicht schafft er es bald, schneller als eine Stunde zu laufen.

PERSONELLES

Wir begrüßen Mareike als neue Begleiterin bei Downlaufen. Sie hat nicht nur das Laufen begleitet, sondern auch gleich die Urkunden und Medaillen für den Kollaulauf gestaltet. Ab sofort ist sie zusammen mit Steffi im Gestaltungs-Team. Vielen Dank und herzlich willkommen!

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