

Liebe Downlaufen-Freunde,

nach zwei schönen Volksläufen im Oktober geht es nun in den Herbst. Im November haben wir einen Staffellauf und den FC St. Pauli Nikolauslauf.

TERMINE IM NOVEMBER

- 01. November: allgemeines Training
- 08. November: allgemeines Training
- 15. November: Staffellauf in Berne
- 22. November: allgemeines Training
- 29. November: FC St. Pauli Nikolauslauf und allgemeines Training

Sonntags kommen alle, die nicht abgesagt haben.

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

Wichtig: Bitte bis zum 15. November Bescheid geben, ob ihr zur Weihnachtsfeier am 6. Dezember kommt!

WEITERE TERMINE

- 06. Dezember: Weihnachtsfeier
- 17. oder 24. Januar: Kegeln und Athletensprecherwahl
- 13. Februar: Boccia-Turnier der Stiftung Alsterdorf

STAFFELLAUF IM BERNER GUTSPARK (15.11.)

Diesmal sind wir im Berner Gutspark. Treffpunkt ist um 14:00 Uhr am U-Bahnhof Berne (Ausgang Busbrookbrücke / Alte Berne Straße, beim Bäcker „Dat Backhus“):

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

Wer direkt in den Park kommen will, bitte vorher melden. Dann warten wir nicht am Bahnhof.

Wir teilen Teams ein. Um 14:30 Uhr geht es los. Danach gibt es wieder eine Siegerehrung.

Achtung: Der Staffellauf ist für alle! An diesem Tag gibt es kein paralleles Training!

FC ST. PAULI NIKOLAUSLAUF (29.11.)

Diese Athletinnen und Athleten laufen mit: Erik H., Nils, Fritzi, Nele, Linus, Kolja, Antonio, Simon, Milan, Florian, Carolin.

Treffpunkt: 08:45 Uhr vor dem U-Bahnhof Sankt Pauli (Ausgang am Heiligengeistfeld).

<https://osm.org/go/0HoGab38B-?m=>

Start: 09:50 Uhr vor dem Millerntorstadion.

Kleidung: Der Lauf wird verkleidet gelaufen. Aber Achtung: Es sind trotzdem 5 km! Schwere Kostüme sind keine gute Idee. Eine Nikolausmütze reicht völlig. Die Kleidung soll bequem zum Laufen sein. Das Downlaufen-Shirt ist diesmal nicht nötig.

Gepäck: Es gibt eine Aufbewahrung.

Strecke: https://www.stpauli-x-mass-run.de/wp-content/uploads/sites/5/2026/10/xmass_run_2026_01.pdf

Streckenverlauf: Alle laufen zuerst durch den Spielertunnel ins Millerntorstadion. Die Startlinie ist erst drinnen im Stadion. Die Zeit läuft also erst ab dort. Kein Drängeln am Eingang! Danach geht es raus, um das Heiligengeistfeld und durch Planten und Blumen. Das Ziel ist wieder im Millerntorstadion. Familie und Freunde können auf der Gegengerade zuschauen.

Verpflegung: Wasser und Obst im Ziel, nichts auf der Strecke.

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

WEIHNACHTSFEIER (06.12.)

Bitte bis zum 15. November melden, ob ihr dabei seid! Wir müssen die Personenzahl für die Reservierung wissen.

Ort und Uhrzeit gibt es im Dezember-Rundbrief.

RÜCKBLICK OKTOBER

Für beide Läufe im Oktober war schlechtes Wetter angesagt. Beide Male lag die Vorhersage falsch. Kein Sonnenschein – aber trocken!

Beim Lauf um den Bramfelder See gab es eine kleine Änderung. Der gefährliche Abschnitt direkt am Start wurde endlich entschärft. Dort sind in der Vergangenheit viele gestürzt, auch von Downlaufen. Das passierte dieses Mal nicht. Vier Athletinnen und Athleten sind persönliche Bestzeiten gelaufen: Antonio, Kolja, Milan und Fritz.

Beim Lauf um den Energieberg waren es 5,4 km mit einigen Anstiegen. Antonio, Linus, Fritz, Erik H. und Simon haben den Lauf geschafft. Drei von ihnen zum ersten Mal. Wegen der besonderen Strecke sind die Zeiten nicht vergleichbar – deshalb nur: Glückwunsch zum Ziel!

PERSONELLES

Wir begrüßen Susi und Florian L. als neue Begleitungen. 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

Neu dabei?

Bitte meldet euch mindestens eine Woche vorher an.

Viele Grüße

Euer Downlaufen-Team