

Downlaufen-Rundbrief Juni 2024 in einfacher Sprache

Termine im Juni:

- 02. Juni: Allgemeines Training, anschließend Mitgliederversammlung
- 05. Juni: Mittwochrunde
- 09. Juni: Allgemeines Training
- 12. Juni: Mittwochrunde
- 14. Juni: Steinwiesenlauf
- 16. Juni: Allgemeines Training
- 19. Juni: Mittwochrunde
- 23. Juni: Ultramarathon-Staffel "Der Grüne Ring an einem Tag"
- 26. Juni: Mittwochrunde
- 30. Juni: Allgemeines Training

Bitte sag früh ab, wenn du nicht kommen kannst.

Andere Termine:

- 01. September: Alsterlauf
- 15. September: Crosslauf in Wulfsdorf
- 22. September: Grillen bei Bast
- 06. Oktober: Lauf um den Bramfelder See
- 20. Oktober: Skyline Lauf (in Georgswerder)

Mitgliederversammlung 02.Juni 2024:

Wir treffen uns am 02.Juni 2024 zum normalen Training an der Brücke. Dann laufen wir zusammen durch den Wald. Aber unser Ziel ist dieses mal das Bürgerhaus Niendorf. Dort ist das Training vorbei.

Unsere Mitgliederversammlung ist nach dem Training. Wir sprechen über das letzte Jahr, was gut war und was wir besser machen wollen. Alle dürfen teilnehmen. Wenn du länger als 3 Monate dabei bist, darfst du auch abstimmen

Steinwiesenlauf 14. Juni 2024:

Das musst du wissen:

Dabei sind: Florian, Linus, Kolja, Milan, Erik W., Antonio, Erik H., Carolin.

Treffpunkt: 17:00 Uhr Ecke Steinwiesenweg. Melde dich, wenn du Hilfe beim Weg brauchst.

Uhrzeit: 18:00 Uhr im Stadion

Strecke: 5 km

Mitbringen: Bitte zieh dein Downlaufen-Shirt an

Es gibt keinen, der auf die Taschen aufpasst. Wenn du trotzdem eine Tasche mitnehmen musst, pack nichts Wertvolles ein.

Du brauchst deinen BMS-Chip nicht mitzubringen. Hier wird die Zeit anders gemessen.

„Der grüne Ring an einem Tag“-Staffel am 23. Juni 2024:

Wir machen etwas ganz Besonderes. Wir laufen einen Ultra-Marathon. Das sind 100 km an einem Tag! Natürlich läuft nicht eine Person. Wir wechseln uns ab und laufen als Staffel. Start ist am 23. Juni morgens um 7:45 Uhr in Finkenwerder. Und der Abschluss ist um 20:30 Uhr in Teufelsbrück.

Wir machen einen extra Plan. Dann kannst du sehen, wann und wo du läufst.

100 km ist sehr weit. Die Strecke ist einmal ganz um Hamburg herum. Aber zusammen schaffen wir das. Gemeinsam sind wir stark

Hier ist ein Bild der Karte von Hamburg. Die grüne Linie ist die Strecke, die wir abwechselnd laufen. Wo du läufst, schicken wir dir später.



Rückblick Mai:

Im Mai hatten wir unseren 5. Kollaulauf. Leider war das Wetter nicht so toll. Es war kühl und am Ende hat es auch noch geregnet Aber wir haben uns nicht unterkriegen lassen. Wir sind trotzdem gelaufen

Und wir haben tolle Ergebnisse:

- 3 Runden: Cyrus, Erik W.
- 4 Runden: Carolin, Marvin
- 5 Runden: Sean, Erik H.
- 6 Runden: Kolja, Milan
- 7 Runden: Antonio, Florian, Nele

Die Urkunden verteilen wir bei der Mitgliederversammlung.