

Downlaufen-Rundbrief Juli 2024 in einfacher Sprache

Termine im Juli:

- 03. Juli: Mittwochsrunde
- 07. Juli: Allgemeines Training
- 10. Juli: Mittwochsrunde
- 14. Juli: Allgemeines Training
- 17. Juli: Mittwochsrunde
- 21. Juli: Allgemeines Training
- 24. Juli: Mittwochsrunde
- 28. Juli: 1. Würfellauf
- 31. Juli: fällt aus!!!

Bitte sag früh ab, wenn du nicht kommen kannst.

Andere Termine:

- 01. September: Alsterlauf
- 08. September: Airport Race
- 22. September: Grillen bei Bast
- 06. Oktober: Lauf um den Bramfelder See
- 20. Oktober: Skyline Lauf (in Georgswerder)
- 10. November: Staffellauf zum 10. Geburtstag von Downlaufen

Würfellauf am 28. Juli 2024:

Wir testen ein neues Laufspiel. Um das zu üben, haben wir im Juli Zeit. Die Regeln besprechen wir, wenn es losgeht. Es ist ein leichtes Spiel.

Treffpunkt: 14:30 Uhr U-Bahn Lutterothstraße. Nimm den Ausgang Lenzweg. Wir treffen uns alle da!

Der Weg zum Würfelspiel (auf dem Schulhof der Schule Vizelinstraße) ist unser Aufwärm-Lauf.

Rückblick Juni 2024:

Ende Mai waren wir beim Sankt Pauli Lauf gegen Rechts. Antonio, Milan, Erik W., Nele und Florian sind 7,2 km gelaufen. Das haben sie toll gemacht!

Am 14. Juni waren wir wieder beim Steinwiesenlauf. Wir waren insgesamt 18 Läuferinnen und Läufer von Downlaufen. Kolja und Milan sind eine neue Bestzeit gelaufen.

Unser besonderer Lauf war der „Grüne Ring“ am 23. Juni. Um 8:00 Uhr morgens ging es in Finkenwerder mit Milan und Basti los. Und dann sind wir einer nach dem anderen den ganzen Tag gelaufen. Insgesamt waren es 100 km. Nach 13 Stunden waren wir am Ziel. Um 21 Uhr haben wir uns am Elbstrand Teufelsbrück getroffen. Der grüne Staffelstab ist 100 km um ganz Hamburg getragen worden. Das war ein ganz besonderer Tag. 100 km ist so weit! Aber zusammen können wir alles schaffen

Klicke auf die blaue Schrift. Da kannst du dir die Fotos von dem Tag anschauen:

<https://www.flickr.com/photos/cordyph/albums/72177720318203528>

