

Downlaufen-Rundbrief August 2024 in einfacher Sprache

Termine im Juli:

- 04. August: Allgemeines Training
- 07. August: Mittwochrunde
- 11. August: Allgemeines Training
- 14. August: fällt aus!!!
- 18. August: Allgemeines Training
- 21. August: Mittwochrunde
- 25. August: Allgemeines Training
- 28. August: Mittwochrunde

Bitte sag früh ab, wenn du nicht kommen kannst.

Andere Termine:

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

Lange Läufe:

Wir laufen am 01. September beim Alsterlauf. Da gibt es 5 km und 10 km. Milan, Nele, Antonio und Nils laufen die 10 km Strecke.

Und beim Airport Race am 08. September gibt es auch 5 km. Und es gibt eine 16 km lange Strecke. Da wird Antonio laufen.

Darum laufen diese 4 Leute beim Training längere Strecken. Wir besprechen das noch mit jedem einzeln.

Rückblick Juli 2024:

Vom Juli gibt es nicht viel zu berichten. Wir hatten am 28. Juli unseren Würfellauf. Aber davon berichten wir im nächsten Rundbrief.

Wir hatten Besuch. Ein Team von der Sendung DAS war bei uns und hat über Downlaufen berichtet. Den Film über uns kannst du hier sehen. Klicke auf die blaue Schrift:

<https://www.ardmediathek.de/video/das/downlaufen-lauftreff-fuer-menschen-mit-und-ohne-behinderung/ndr/Y3JpZDovL25kci5kZS81NjYxMWVjMC01MzIzLTQxZWItYWZiMC04NGMwMzgzM2FkM2U>.



Und ich will euch noch von Nils berichten. Er läuft jetzt Halbmarathon. Das sind 21 km! Das ist richtig weit! Es gibt 6 verschiedene Läufe auf der Welt, die zusammengehören. Die Läufe nennen sich zusammen die „Super-Halbs“. Wenn du hier wieder auf die blaue Schrift klickst, kommst du zur Zeitschrift KIDS. Auf Seite 66 findest du einen Bericht über Nils. Das machst du toll, lieber Nils!!

<https://kidshamburg.de/wp-content/uploads/2024/06/KIDS-Aktuell-49-web.pdf>

Das waren unsere Infos vom Juli 2024