

Downlaufen-Rundbrief Oktober 2024 in einfacher Sprache

Termine im Oktober:

- 02. Oktober: Mittwochsrunde
- 06. Oktober: Lauf um den Bramfelder See und Training
- 09. Oktober: Mittwochsrunde
- 13. Oktober: Training
- 20. Oktober: Skyline-Lauf (Georgswerder) und Training
- 27. Oktober: Training

Bitte sag früh ab, wenn du nicht kommen kannst.

Andere Termine:

- 10. November: Downlaufen-Geburtstagsfeier mit Staffellauf
- 24. November: Weihnachtsfeier
- 08. Dezember: FC Sankt Pauli X-Mass Run (Nikolauslauf)

Lauf um den Bramfelder See (6. Oktober)

Wir sind zum 5. Mal bei diesem Lauf dabei. Es ist immer sehr schön da. Es gibt zwei Strecken: 10 km und 5 km.

Das musst du wissen:

Teilnehmende für 5 km: Florian Q., Carolin, Sean, Linus, Milan, Erik W.

Teilnehmende für 10 km: Nele

Treffpunkt für alle: 09:15 Uhr vor der Bücherhalle Steilshoop (Gropiusring, Campus Steilshoop)

Anfahrt: nächste Haltestelle ist "Einkaufszentrum Steilshoop" (Buslinie 7, 118 oder 177). Wenn du Hilfe beim Weg brauchst, sag uns bitte Bescheid.

Start: 10:30 Uhr für die 5 km Läufer; 10:10 Uhr für die 10 km Läufer (Nele)

Mitbringen: Bitte denk an dein Downlaufen-Shirt!

Skyline Lauf (20. Oktober)

Das ist ein besonderer Lauf. Wir laufen 5 km auf einem „Berg“. Von oben hast du eine tolle Aussicht. Wenn du dabei sein möchtest, sag uns spätestens 5. Oktober Bescheid

Das musst du wissen:

Teilnehmende: Melde dich bei uns, wenn du mitlaufen möchtest.

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

Anfahrt: Nächste Haltestelle ist "Fiskalische Straße" (Bus 154). Von dort sind es 5 Minuten Fußweg. Wenn du Hilfe beim Weg brauchst, sagt uns bitte Bescheid.

Start: 13:00 Uhr ganz oben auf dem Energieberg.

Mitbringen: Bitte denk an dein Downlaufen-Shirt!

Achtung, man kann seine Tasche nicht abgeben. Du kannst deine Tasche abstellen, aber keiner passt darauf auf. Also pack nichts Wertvolles in deine Tasche.

Rückblick September

Im September hatten wir drei besondere Termine.

Wir waren beim Alsterlauf. Da sind wir 5 km und 10 km gelaufen. Nele und Milan sind zum ersten mal 10 km gelaufen. Das habt ihr toll gemacht!! Und auf den 5 km sind Linus und Fritzi eine neue Bestzeit gelaufen. Wir sind stolz auf alle, die dabei waren

Und schon eine Woche später waren wir beim Airport Lauf. Es war sooo heiß. Es gab eine Strecke mit 5 km und eine Strecke mit 16 km. Antonio und Nils sind 16 km

gelaufen. Das war etwas ganz Besonderes. Alle haben ihre Strecke trotz der Hitze gut geschafft.

Und dann waren wir noch bei Basti Grillen. Das war unser kleines Sommerfest. Jedes Jahr laufen wir eine kleine Strecke vorher. Danach essen wir gemeinsam und haben einen schönen Nachmittag

