

Downlaufen-Rundbrief September 2024 in einfacher Sprache

Termine im September:

- 01. September: Alsterlauf und Training
- 04. September: Mittwochrunde
- 08. September: Flughafenlauf und Training
- 11. September: Mittwochrunde
- 15. September: Training
- 18. September: FÄLLT AUS
- 22. September: Grillen bei Basti
- 25. September: Mittwochrunde
- 29. September: Training

Bitte sag früh ab, wenn du nicht kommen kannst.

Andere Termine:

- 06. Oktober: Lauf um den Bramfelder See
- 20. Oktober: Skyline Lauf (in Georgswerder)
- 10. November: Staffellauf zum 10. Geburtstag von Downlaufen
- 24. November: Weihnachtsfeier
- 08. Dezember: Sankt Pauli Weihnachtslauf

Alsterlauf:

Wir machen wieder beim Alsterlauf mit. Es ist jedes Jahr ein schöner Lauf. Dieses Jahr laufen wir zwei Strecken.

Infos für 10 km:

Dabei sind: Antonio, Milan, Nele

Treffpunkt: 8:00 Uhr am Gerhart-Hauptmann-Platz

Start: Ballindamm um 9:00 Uhr

Mitbringen: Downlaufen-T-Shirt

Verpflegung: Auf der Strecke und im Ziel gibt es Getränke und kleine Snacks.

Infos für 5 km:

Dabei sind: Linus, Fritzi, Cyrus, Kolja

Treffpunkt: 10:30 Uhr Gerhart-Hauptmann-Platz

Start: Ballindamm um 11:30 Uhr

Mitbringen: Downlaufen-T-Shirt

Verpflegung: Im Ziel gibt es Getränke und kleine Snacks.

Wenn du Hilfe beim Weg brauchst, sag uns Bescheid.

Alle anderen kommen wie immer am Nachmittag um 14:30 zum Training

Flughafen-Lauf:

Das ist auch ein schöner Lauf. Wir waren schon oft dabei. Hier gibt es auch zwei Strecken, 16 km und 5 km.

Infos für 16 km:

Dabei sind: Antonio, Nils

Treffpunkt: 10:00 Uhr vor dem Eingang zum Sportplatz Borsteler Chaussee

Start: 11:00 Uhr auf dem Sportplatz

Mitbringen: Downlaufen-T-Shirt

Verpflegung: Auf der Strecke und im Ziel gibt es Getränke und kleine Snacks.

Infos für 5 km:

Dabei sind: Milan, Sean, Florian, Linus, Cyrus, Erik H., Kolja

Treffpunkt: 10:30 Uhr Ecke Borsteler Chaussee/ Spreenende

Start: 11:40 Uhr auf dem Sportplatz

Mitbringen: Downlaufen-T-Shirt

Verpflegung: Im Ziel gibt es Getränke und kleine Snacks.

Wenn du Hilfe beim Weg brauchst, sag uns Bescheid.

Alle anderen kommen wie immer am Nachmittag um 14:30 zu Training

Grillen bei Basti

Jedes Jahr im Sommer grillen wir bei Basti. Wir treffen am 22.09.2024 um 14:15 Uhr am Bahnhof Ohlstedt. Dann gehen wir zusammen zu Basti.

Wenn du Hilfe beim Weg brauchst, sag uns Bescheid.

Wir gehen erst laufen und danach wird gegrillt. Du brauchst also Laufkleidung und andere Kleidung für später. Pack dir die Sachen ein. Schau morgens, wie das Wetter wird.

Wir haben Fleisch, Wurst und Getränke. Bring gerne noch Salate, Brote oder andere Snacks mit. Achtung, kein Alkohol und keine Chips oder sowas!

Downlaufen Geburtstag

Downlaufen wird 10 Jahre alt. Das ist ein Grund zu feiern. Am Sonntag, 10. November feiern wir im Eimsbüttler Park. Wir werden einen Staffellauf machen. Und zu jeder Feier gehört auch Kuchen. Merk dir den Termin schon mal

Rückblick August:

Wegen der Schulferien war der August ziemlich ruhig. Wir haben etwas Neues probiert - den Würfellauf. In zwei Teams haben wir gegeneinander gewürfelt. Mit jeder Zahl mussten wir zu Ringen laufen und Säckchen in den Ring mit der Zahl werfen. Dann musste man zurücklaufen. Und der nächste hat gewürfelt. Das ging so weiter, bis alle Ringe voll waren. Das war sehr lustig. Hier sind ein paar Fotos

