

## Downlaufen-Rundbrief April 2025 in einfacher Sprache

### Termine im April:

- 02. April: Mittwochrunde
- 06. April: Wilhelmsburger Insellauf und Training
- 09. April: Mittwochrunde
- 13. April: Hammer Lauf und Training
- 16. April: Mittwochrunde
- 20. April: Ostern – kein Training!
- 23. April: Mittwochrunde
- 27. April: allgemeines Training
- 30. April: Mittwochrunde

Bitte sag früh ab, wenn du nicht kommen kannst.

### Andere Termine:

- 18. Mai: City-Lauf Bergedorf
- 25. Mai: FC Sankt Pauli, Lauf gegen Rechts
- 01. Juni: Mitgliederversammlung
- 27. Juni: Midsummer Run
- 13. Juli: Kollaulauf

### Wilhelmsburger Insellauf:

Das musst du wissen:

Es laufen: 10 km: Antonio /// 5 km: Milan, Linus, Florian Q., Carolin, Nele, Fritzi, Kolja

Treffpunkt: 11:00 Uhr S-Bahnhof Wilhelmsburg (oben auf der Brücke)

Anfahrt: Mit der S3 oder S5 nach Wilhelmsburg. Wenn du bei dem Weg Hilfe brauchst, sag uns Bescheid.

Start: 12:10 für die 10 km, 12:30 für die 5 km

Mitbringen: Downlaufen-Shirt

Verpflegung: Bei 10 km gibt es etwas unterwegs. Für alle gibt es Wasser und Obst im Ziel.

Für alle anderen findet um 14:30 Uhr das übliche Training statt.

**Hammer Lauf:**

Das musst du wissen:

Es laufen: Carolin, Linus, Kolja, Florian Q., Fritz, Antonio, Sean, Nils.

Treffpunkt: 11:00 Uhr am U-Bahnhof Hammer Kirche.

Anfahrt: Mit der U2 oder U4 bis Hammer Kirche. Wenn du bei dem Weg Hilfe brauchst, sag uns Bescheid.

Start: 12:15 Uhr im Stadion Hammer Park.

Länge: Alle laufen die 5 Kilometer.

Mitbringen: Downlaufen-Shirt

Verpflegung: Für alle gibt es Wasser und Obst im Ziel

Für alle anderen findet um 14:30 Uhr das übliche Training statt.

**Personelles:**

Nach vielen Jahren hört Marvin mit dem Laufen auf. Es war sehr lange bei Downlaufen dabei. Wir hatten eine schöne Verabschiedung. Toll, dass du dabei warst, lieber Marvin!

.....

Hier sind noch ein paar Bilder aus dem März 😊

