

# Vorjahressieger triumphieren erneut beim Frühjahrs-Waldlauf

Ausrichter **LG Alsternord** freut sich über 111 Finisher

**NORDERSTEDT ::** Beim 13. Frühjahrs-Waldlauf der LG Alsternord hatten zwei „Wiederholungstäter“ den 10-Kilometer-Wettbewerb fest im Griff. André Hook war zum zweiten Mal dabei und kam wie 2014 als Erster ins Ziel. Der 36 Jahre alte Triathlet aus Potsdam nutzte den Lauf im Rantzauer Forst, um sich zusammen mit seinem Schwager und Trainingspartner Wolfgang Grohé auf die Swim-Run-Serie in Schweden vorzubereiten.

Bei dieser Wettbewerbsform muss ein Team gemeinsam von Insel zu Insel schwimmen und außerdem die Strecke an Land laufend zurücklegen. „Wir müssen 65 Kilometer laufen und zehn Kilometer schwimmen. Wer mehr über uns erfahren will, kann alles auf unserer Internetseite [www.swimrun.de](http://www.swimrun.de) nachlesen“, so Hook.

Während sich beim Swim-Run die beiden Teammitglieder nur maximal 50 Meter voneinander entfernen dürfen, war André Hook beim Waldlauf der LG Alsternord deutlich vor Wolfgang Grohé im Ziel. Die Sieger benötigte 38:04 Minuten, sein Schwager war zweieinhalb Minuten langsamer.

Frauensiegerin wurde Sabine Schmidt aus Schenefeld; sie hatte bereits den letzten 10.000-Meter-Waldlauf der LG Alsternord im vergangenen Herbst gewonnen. „Das hat mir so gut gefallen, dass ich wiedergekommen bin“, sagte die 30-Jährige, die sich über ihre Zeit von 43:03 Minuten sehr freute. „Dafür, dass es hier gefühlt immer bergauf geht, bin ich zufrieden.“

Über 5000 Meter setzte sich Frederik Beecken aus Henstedt-Ulzburg in



**Die Sieger beim 13. Waldlauf der LGA, hinten v.l.: Mandy Beuge, Sabine Schmidt. Vorne v.l.: Frederik Beecken, André Hook**

Anne Pamperin

19:46 Minuten durch. Der Vikar der Nordkirche nutzte den Wettkampf, um auf den Verein „Bildung durch Begeisterung“ aufmerksam zu machen. Unterstützt werden spezielle Bildungsprojekte. Der Verein besteht zum größten Teil aus ehemaligen und zum Teil noch aktiven Mitgliedern der Jugendarbeit der Kirchengemeinde Henstedt-Ulzburg.

Für den angehenden Pastor war der Sieg in Norderstedt aber gleichzeitig auch eine Trainingseinheit für den nächsten sportlichen Höhepunkt. „Ich werde beim Kaltenkirchener Stadtlauf am 1. Mai über die zehn Kilometer starten“, so Beecken. Die Siegerin bei den Frauen, Mandy Beuge aus Glückstadt, kam nach 25:04 Minuten ins Ziel am Thingplatz. (pam)