

Halbmarathon durch den Rülauer Forst

Echo

10.09.14

Schwarzenbek (rz). Barney und die Jogger – große Freunde waren sie anfangs nicht. Ob die blanken Waden ihn faszinierten oder eher die dunklen Sachen oder funkelnden Stirnlampen? Barney musste schnell lernen, sich ruhig zu verhalten, wenn Läufer oder Radler kommen, denn der Rülauer Wald ist ein Eldorado für Läufer.

Am letzten Sonntag war besonders viel los in unserem Wald. Fast 500 Sportler liefen beim 35. Sachsenwaldlauf die Waldwege entlang. Der Halbmarathon über 21,0975 Kilometer führte bis nach Kollow und Brunstorf. Während wir schon nach fünf Kilometer gemächlichen Spaziergangs ein Päuschen brauchen, ziehen sie die Strecke in gleichmäßigem Tempo durch. Am Ziel begegnen wir der Sportlerin Carmen Austin aus Geesthacht. Sie schaffte den Halbmarathon in einer Stunde, 43 Minuten und 35 Sekunden – Siegerzeit. Zufrieden streckte sie den Pokal in die Höhe. „Das ist so eine schöne Strecke hier. Ich bin schon das dritte Mal dabei und werde wiederkommen“, sagte die Geesthachterin. Oft läuft sie in Hamburg an der Alster. Ihr Trainingsort ist allerdings Geesthacht, wo sie beim Laufftreff mitmacht. Die Sportler treffen sich je-



Stolz und zufrieden: Carmen Austin siegte beim Sachsenwaldlauf im Halbmarathon.

den Sonntag um 8 Uhr (im Winter um 8.30 Uhr) auf dem Parkplatz am Waldfriedhof an der Berliner Straße und laufen gemeinsam fünf bis sieben Kilometer. Meistens laufen 30 bis 40 Leute mit. Laufanfänger sind

herzlich willkommen.

Carmen Austin hat vor sieben Jahren angefangen.

„Laufen kann man überall und mit wenig Aufwand. Man braucht nur die Schuhe anziehen und los geht's.“



ECHO-Reporterin Monika Retzlaff und vierjähriger Hund Barney gehen Woche für Woche auf Entdeckungsreise durch den Kreis und berichten von ihren Erlebnissen und Begegnungen. Schreiben Sie uns, wenn Sie einen Tipp haben: mitbarneyunterwegs@aol.com