



<https://biz.li/45za>

# RUMINSKI BLICKT AUF ERFOLGREICHES JAHR ZURÜCK

Veröffentlicht am 29.12.2013 um 15:03 von Redaktion LeineBlitz

**Der Hiddestorfer Thomas Ruminski sorgt seit Jahren für viele Erfolge im Bereich der Leichtathletik. Auch das Jahr 2013 war für Ruminski wieder sehr erfolgreich..** Das Jahr wurde für Ruminski vom SVE Hiddestorf mit dem 6. Europameister-Titel gekrönt. Die Europameister-Titel im Berglauf, 10 Kilometer Straßenlauf, Winter-Crosslauf und Cross-Country-Lauf, gehörten bereits zur Sammlung des Hemminger Läufers. Bereits im Oktober 2012 startete die Vorbereitung auf den absoluten Höhepunkt, die Europameisterschaften im Straßenlauf am 26. Mai in tschechischen Upice. Aufgrund beruflicher Verpflichtungen musste Ruminski seinen Start kurzfristig auf die Halbmarathon Strecke verlegen. Mit seinem Trainer Erich Vellage (ehemaliger Trainer der Damen Nationalmannschaft im Marathon) wurde das Trainingsprogramm - mit nur 4 Wochen Vorlaufzeit - umgestellt. Umso höher ist der Europameister- Titel mit der Deutschen Nationalmannschaft einzustufen. Thomas Ruminski finishte den Halbmarathon bei starkem Wind und mit mehreren 100 zu absolvierenden Höhenmetern als schnellster Deutscher in 1:18:03 Stunden und wurde mit Frank Lössner TV Büschergrund (1:18,17) und Frank Apfelbaum vom SSG Königswinter (1:18,18) Europameister. Die 3 Deutschen hatten in 3:54:40 Stunden riesigen Vorsprung vor Polen in 4:04:25 Stunden und Tschechien in 4:10:22 Stunden. "In 2013 habe ich für den 6. Europameister Titel wieder alles auf eine Karte gesetzt. Dass es trotz der Umstellung dann auch im Halbmarathon für mich sogar als schnellster Deutscher geklappt hatte, war einfach cool. Bereits beim letzten 500 Meter langen Schlussanstieg in der City von Upice wusste ich anhand der durchgerufenen Zwischenzeiten, dass wir Europameister sind. In der Vorbereitung im Frühjahr 2013 konnte ich für den SVE Hiddestorf noch 3 Landesmeister Titel (Crosslauf, 10 Kilometer und 5000 Meter) mitnehmen. Nach den Europameisterschaften habe ich dann noch in Wunstorf, Zerbst, Köthen und Lelm sowie beim B2Run in Hannover gewonnen und bin dann relativ früh im Herbst 2013 in die Regenerationsphase gegangen. Beim B2Run habe ich als schnellster Chef Niedersachsens eine Reise nach Berlin gewonnen und diese Tage mit meiner Frau sehr genossen. Natürlich steht mit den Weltmeisterschaften am 30. März 2014 in Budapest auch schon das nächste Ziel. Wir werden als amtierende Europameister versuchen eine Medaille zu erlaufen. Natürlich ist das Niveau bei einer kontinentübergreifenden WM ungleich höher, aber eine WM ist immer etwas ganz Besonderes. Ich liebe diese Atmosphäre und das hohe Niveau bei Internationalen Meisterschaften", schwärmt Ruminski. Erfolge Thomas Ruminski 2013: Europameister Halbmarathon am 26.5.2013 in Upice; Landesmeister 5000 Meter am 21.4.2013 in Bremen; Landesmeister 10 Kilometer Straßenlauf am 16.3.2013 in Einbeck; Landesmeister Crosslauf am 10.2.2013 in Müden/Örtze; Bezirksmeister Crosslauf am 24.2.2013 in Helstorf; Schnellster Chef Niedersachsens - B2Run am 13.6.2013 in Hannover; 1. Platz über 5 km beim 3. VVW-Mitsommerlauf am 22.6.2013 in Wunstorf; 1. Platz über 5 Kilometer beim 23. Zerbster Heimat- und Schützenfestlauf am 2.8.2013 in Zerbst; Streckenrekord und 1. Platz beim Halbstundenlauf am 14.11.2013 in Köthen; 1. Platz im Halbmarathon beim 1. Elm-Adventshalbmarathon am 8.12.2013 in Lelm.



**Das Foto zeigt Thomas Ruminski beim Zieleinlauf bei der Europameisterschaft in Upice.**