



<https://biz.li/4cfp>

RUMINSKI HOLT DEN NATIONALEN TITEL

Veröffentlicht am 14.07.2015 um 09:30 von Redaktion LeineBlitz

Mehr als 1000 Leichtathleten trafen sich vom 10. bis 12. Juli im sächsischen Zittau zu den Deutschen Meisterschaften. Am Morgen des 12. Juli war es windstill und mit 23 Grad herrschten ideale Bedingungen für den 5000-Meter-Lauf im Weinauparkstadion Zittau, an der Tribünenallee. Im Rennen war der Deutsche Meister im 10000 Meter und 1500 Meter Lauf, Christian Stoll (TV Waldstraße Wiesbaden), sowie der Deutsche Vizemeister über 1500 Meter, Richard Luxen (LG Vulkaneifel). Der Lauf war die ersten 3000 Meter taktisch geprägt und mit einer Durchgangszeit um 10:25 Minuten doch recht langsam. Thomas Ruminski vom SV Eintracht Hiddestorf hatte sich in der Trainingsvorbereitung auf einen zu erwartenden schnellen letzten Kilometer vorbereitet. Auf dem Trainingsplan standen in der Vorbereitung unter anderem 400 Meter Intervalle in 71 Sekunden. Der Taktik seines Trainers Erich Vellage, vielen noch als Bundestrainer Marathon der Frauen bekannt, spielte dieser Rennverlauf in die Karten. Ruminski setzte sich ab Kilometer drei an die Spitze, um das Rennen zu kontrollieren. Auf dem letzten Kilometer entschied der Hiddestorfer dann die Deutsche Meisterschaft vor Luxen und Stoll. Die Rechnung ging auf und Ruminski freute sich über den Titel in neuer deutscher Jahresbestzeit. "Das Rennen war taktisch geprägt. Umso mehr hat mich die neue Jahresbestzeit gefreut. Mit zwei Sekunden waren es am Ende zehn Meter Vorsprung auf den Zweiten. Es war ein tolles Gefühl, in der Zielkurve aus den Lautsprechern zu hören, da kommt der neue Deutsche Meister. Ich denke, eine 16er Zeit habe ich jetzt drauf und es wäre perfekt, diese bei der WM in Lyon abzurufen. etzt geht es erst einmal am Freitag zum 10-Kilometer-Eilenriedelauf. Ich denke, da werde ich noch nicht komplett regeneriert haben, aber es ist ein toller liebevoll organisierter Lauf. Hier startet unsere Trainingsgruppe, sowie traditionell viele schnelle Läufer, da die Strecke amtlich vermessen und damit Bestenlisten tauglich ist", sagte Ruminski nach seinem Sieg.



Das Foto zeigt die drei Erstplatzierten Richard Luxen (von links), Thomas Ruminski und Christian Stoll.