



<https://blz.li/2q1z>

RUMINSKI SIEGT SOUVERÄN BEIM HEIDE-CROSSLAUF

Veröffentlicht am 02.03.2016 um 11:53 von Redaktion LeineBlitz

Beim traditionellen Heide-Crosslauf am vergangenen Sonntag in Helstorf wurden gleichzeitig die Kreismeisterschaften Hannover-Land und die Bezirksmeisterschaften im Cross-Sprint ausgetragen. Mit dabei war auch Thomas Ruminski aus Hiddestorf.. Sonnige sechs Grad empfingen die Crosslauf-Spezialisten im Niedersächsischen Helstorf bei Neustadt am Rübenberge. Die Strecke im Wald mit aufgeweichten Passagen und teilweise Sandboden war wellig und anspruchsvoll. Ruminski startete im Rennen über 4,6 Kilometer gleich von der Spitze und hatte nach der ersten der zwei 2,3 Kilometer Runden bereits mehr als 30 Sekunden Vorsprung vor dem Verfolgerfeld. Die zweite Runde beschleunigte Ruminski dann noch weiter.



Am Ende siegte der sechsfache Europameister in 16:38 Minuten deutlich vor Andreas Hadaschik SV Germania Helstorf in 17:59 Minuten und Frank Gütermann LAC Langenhagen 20:03 Minuten. "Ich habe den Lauf als Vorbereitung auf die Deutschen Meisterschaften über 10 000 Meter in Celle genutzt. Ich möchte jetzt nach einiger Zeit Regeneration im Winter wieder Wettkampfluft schnupern. Am 20. bis 22. Mai stehen dann die Europameisterschaften im 10-Kilometer-Lauf in Portugal am. Bis dahin ist noch reichlich Zeit um die Form weiter zu verbessern", sagte Thomas Ruminski.