Geschrieben von: Lorenz
Montag, den 13. Juli 2015 um 11:18 Uhr

Perfekt gelaufen
Thomas Ruminski holt in Zittau den Meistertitel über 5.000 Meter



Montag 13. Juli 2015 - **Zittau/Hiddestorf (wbn). Beste Zeit bundesweit: Thomas Ruminski vom SV Eintracht Hiddestorf hat sich am Sonntag im sächsischen Zittau mit einer Zeit von 17:12,73 den Titel „Deutscher Meister 2015“ in der Lauf-Distanz über 5.000 Meter geholt.**

Mehr als 1.000 Leichtathleten hatten sich am vergangenen Wochenende zu den „Deutschen Seniorenmeisterschaften“ im Weinauparkstadion getroffen. Beim 5.000-Meter-Lauf herrschten gestern Morgen mit Windstille und 23 Grad perfekte Bedingungen, bei denen sich Ruminski gegen enorm starke Kontrahenten durchsetzen konnte. Mit im Rennen: Der Deutsche Meister im 10.000-Meter- und 1.500-Meter-Lauf Christian Stoll sowie der Deutsche Vizemeister über 1.500 Meter Richard Luxen.

(Zum Bild: Siegerehrung am Sonntag in Zittau (v. l.): Richard Luxen, Thomas Ruminski (Deutscher Meister) und Christian Stoll. Foto: Heike Steinberg/SVE Hiddestorf)

Fortsetzung von Seite 1

Über die ersten 3.000 Meter hinweg war der Lauf taktisch geprägt und mit einer Durchgangszeit um 10.25 Minuten vergleichsweise langsam. Ruminski hatte sich eigenen Angaben zufolge bereits in der Trainingsvorbereitung auf einen zu erwartenden schnellen letzten Kilometer vorbereitet.

Der Taktik seines Trainers Erich Vellage, ehemaliger ‚Bundestrainer Marathon der Frauen', spielte dieser Rennverlauf in die Karten. Ruminski setzte sich ab Kilometer drei an die Spitze um das Rennen zu kontrollierten. Auf dem letzten Kilometer entschied der Hiddestorfer dann die Deutsche Meisterschaft vor Richard Luxen (LC Vulkaneifel) und Christian Stoll (TV Waldstraße Wiesbaden).

Ruminski: „Das Rennen war taktisch geprägt (...), umso mehr hat mich die neue Jahresbestzeit gefreut. Mit zwei Sekunden waren es am Ende 10 Meter Vorsprung auf den Zweiten. Es war ein tolles Gefühl in der Zielkurve aus den Lautsprechern zu hören, da kommt der neue Deutsche Meister."

Der neue Deutsche Meister will nun eine 16er-Zeit bei der WM in Lyon abrufen. Doch vorher steht am kommenden Wochenende schon der 10-Kilometer-Eilenriedelauf in Hannover auf dem Plan.

Die Ergebnisse

5000m, Männer M55 - Datum: 12.07.2015 Beginn: 10:00h

1 469 **Ruminski Thomas** 1960 NI SV Eintracht Hiddestorf **17:12,73**

2 706 **Luxen Richard** 1959 RL LG Vulkaneifel **17:14,91**

3 373 **Stoll Christian** 1959 HE TV Waldstraße Wiesbaden **17:15,83**

4 209 Przybyla Richard 1957 BY LAZ Obernburg-Miltenberg 17:32,94

5 343 Bernd Uwe 1960 HE LG Rüsselsheim 17:44,05

6 851 Müller Dietmar 1956 SN LSV Pirna 17:46,03

7 553 Wölfel Wilhelm 1960 NO VFL Engelskirchen 17:48,46

447 Vollmer Manfred 1957 NI LG Göttingen aufg.