



# Ohne Laster zum Erfolg

**Nur wenigen war der Name Thomas Ruminski vor den Deutschen Seniorenmeisterschaften I in diesem Jahr in Zittau ein Begriff. Mit seinem zweiten Platz in der M45 über 10.000 m in 34:24,61 min verblüffte der 47-jährige Finanzexperte Europa aus dem niedersächsischen Hiddestorf nicht nur die Konkurrenz sondern auch viele seiner Freunde. Eine sportliche Leistungsexplosion, die nur die wenigsten dem dreifachen Familienvater von Pia (13 Jahre), Edna (10 Jahre) und Finn Lasse (6 Jahre) zugetraut hätten.**

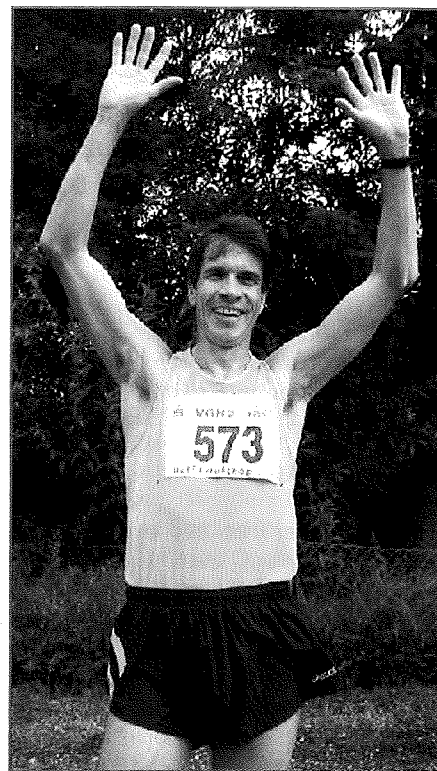
VON JÖRG VALENTIN

Thomas Ruminski spielte bis ins Alter von 24 Jahren bei der SG Misburg in der Oberliga Nord Wasserball. Erst 1989 kam er durch seine spätere Frau Heike zum Laufen. „Damals hatten wir gewettet, dass ich bevor wir heiraten einen Marathon laufen würde und das Rauchen aufgeben würde“, schmunzelt Ruminski bei seinen Erinnerungen an seine ersten Laufversuche. Beides klappte. So lief er in Hannover als frischgebackener Nichtraucher seinen ersten 42,2 km Lauf in ordentlichen 3:18 h bei einem wöchentlichen Trainingsaufwand von nur knapp 70 km. In der Folge trainierte er eher unspezifisch Mittel- und Langstrecken. Der für den SV Hiddestorf startende Thomas Ruminski nahm immer wieder mit wechselndem Erfolg an nationalen und sogar wie in Potsdam bei der EM 2002 auch an internationalen Seniorenmeisterschaften teil. Der ganz große Durchbruch gelang ihm aber nicht. Seit dem vergangenen Jahr begann er im Alter von schon beinahe 46 Jahren ernsthaft zu trainieren. Mit Erfolg: Nur sieben Monate später erntete der kraftvolle Seniorenläufer mit einem ihm eigenen Schritt seinen größten Erfolg. Die Silbermedaille von Zittau hat den M45er nun erst richtig auf den Geschmack gebracht. Änderungen in der persönlichen Lebensführung gepaart mit intensiven, zielorientierten Training macht Ruminski für seinen sportlichen Aufschwung entscheidend mit verantwortlich.

Seine Leben- und Laufphilosophie ist kennzeichnend. Als Key Account Manager ist er in ganz Europa unterwegs. Jede Woche 2-3 Tage weg von seinem gewohnten Umfeld. Das sind natürlich nicht gerade alltägliche Trainingsvoraussetzungen. Ort und Zeit sind ihm egal. Laufen geht immer und überall. Meistens läuft er auf Reisen vor dem Frühstück schon ab morgens um 5 Uhr und vor dem Abendessen. Teilweise sogar erst kurz vor Mitternacht. Laufen ist mit der richtigen Einstellung für Thomas Ruminski Lebensfreude der besonderen Art. So ist er in Skandinavien schon 90 min bei -15 °C mit einem seiner Geschäftspartnern gelaufen. „Das hat natürlich mächtig Eindruck gemacht“, erzählt Ruminski nicht ohne

Stolz. In diesem Zusammenhang lehrt Laufen auch viel über andere Kulturen. Man lernt die europäischen Städte von einer ganz anderen Seite kennen. In Slowenien beginnt der Alltag, so erinnert sich Thomas Ruminski, relativ früh während in den südlichen Ländern Europas um diese Zeit die Straßen gereinigt werden. Eine Stadt laufend kennen zu lernen ist schon etwas Besonderes und Kurioses zugleich.

Für den Niedersachsen gehört aber noch mehr zum Wettkampflaufen. „Vor dem Start wünsche ich meinen Gegnern immer alles Gute und im Ziel verschwinde ich nicht einfach, sondern warte und beglückwünsche sie auch dann.“ Fairness ist dabei selbstverständlich und oberstes Gebot. So korrigierte er unlängst im Renner über 1 Meile die 1.500-m-Durchgangszeit, die als Endzeit ausgewiesen wurde und neuen Landesrekord in der M45 bedeutet hätte. Durch das Laufen und den Sport hat der Familienvater viel über den Umgang mit dem eigenen Körper gelernt. „Ich trainiere autodidaktisch und habe die Leistungssteigerungen über Literatur, Gespräche sowie Tests bekommen“, stellt Ruminski heraus. Seine intensive Reisetätigkeit erlaubt es ihm nicht, nach einem festen Trainingsplan zu arbeiten. Oft passt er seine Laufeinheiten dem Tagesablauf oder den äußeren Gegebenheiten an. Über dem Laufen steht für Thomas Ruminski Familie und Beruf. Danach richtet sich auch seine Wettkampf- und Trainingsplanung. Ihr Domizil hat die Familie Ruminski in der ehemaligen Molkerei von Hiddestorf aufgeschlagen. Zusammen mit Schwiegereltern und Schwager hat man hier im Süden von Hannover mit zeitintensiven Umbaumaßnahmen die Molkerei zu einem extravaganteren Wohnbereich umgestaltet. Für seinen kleinen Verein, den SV Eintracht Hiddestorf, war die Deutsche Vizemeisterschaft bei den Senioren einer der größten Erfolge in der Vereinsgeschichte. Als verdienten Lohn für seine sportlichen Leistungen wurde Thomas Ruminski in diesem Jahr nach 2001 zum zweitenmal zum „Sportler des Jahres“ gewählt. „Das hat mich sehr stolz gemacht“, merkt man dem 47-Jährigen die Bedeutung dieser Auszeichnung an. Seine nächsten Ziel hat Ruminski schon fest in den Blick genommen. So möchte er bei der Senio-



Thomas Ruminski jubelt beim Elsterlauf 2007.  
Foto: privat

ren-WM in Riccione in diesem Monat einen Platz im Vorderfeld über 10.000 m und 5.000 m belegen. Für das kommende Jahr möchte er seine persönlichen Bestzeiten deutlich verbessern. Sein Ziel. „Die 25-Runden auf der Bahn in einer niedrigen 33er Zeit schaffen.“

Überhaupt wird in dem beschaulichen Hiddestorf das Laufen großgeschrieben. So richten die Lauffreunde Hiddestorf im Herbst immer den weit über Niedersachsen bekannten Rübenauf aus. Mittlerweile nehmen über 1.000 Läufer teil. Mit Betreuern und Familie sind dann bei diesem Lauf fast so viele Gäste wie Einwohner in dem kleinen Ort unterwegs.

## Thomas Ruminski

\*1960

**Verein:**  
SV Eintracht Hiddestorf

## Größte Erfolge:

**Deutscher Vizemeister 10.000 m**  
**Norddeutscher Vizemeister** im Halbmarathon, 5.000 m, Crosslauf  
**Niedersachsenmeister 3.000 m, 5.000 m**  
**Vizemeister Niedersachsen Cross, 10.000 m**

## Bestzeiten:

**Marathon:** 2:56:23 h  
**Halbmarathon:** 1:17:22 h  
**Stundenlauf:** 16.761 m  
**10 km:** 34:41 min  
**10.000 m:** 34:24,61 min  
**5.000 m:** 16:34,21 min  
**3.000 m:** 9:32,89 min  
**1 Meile:** 4:44,57 min  
**1.500 m:** 4:26,44 min