



<https://biz.li/3am8>

RUMINSKI GEWINNT DEN 23. ASSE VOLKSLAUF IN WITTMAR

Veröffentlicht am 28.09.2014 um 19:10 von Redaktion LeineBlitz

Mehrere hundert Läufer starteten bei sonnigen, windstillen 23 Grad zum 23. Asse Volkslauf in Wittmar vor den Toren von Braunschweigs. Beim 5,1 Kilometer Lauf waren etwa 130 Höhenmeter zu überwinden. Die Strecke auf Waldwegen rund um das ehemalige Salzbergwerk war profiliert und recht anspruchsvoll. Der sechsfache Europameister Thomas Ruminski SVE Hiddestorf lief von der Spitze und gewann im Alleingang in 19:45 Minuten, klar vor Frank Polzen vom MTV Jahn Schladen (20:06) und Andre Jeschke vom LC Blueliner (22:19). Bei den Frauen siegte ebenfalls von der Spitze laufend Anike Nesselrath vom LC Blueliner in guten 22:35 Minuten. "Dieser Lauf passte perfekt in mein Training. Heute stand ein Tempodauerlauf an und so nutzte ich diesen Lauf. Es rollte sehr gut und die Anstiege habe ich fast gar nicht gemerkt. Mit diesem Lauf habe ich wieder Appetit auf die Bergläufe im nächsten Jahr bekommen. Eines meiner Highlights für 2015 wird die Berglauf-Weltmeisterschaft sein", sagte Ruminski.



Thomas Ruminski und Anike Nesselrath siegten beim Asse Volkslauf.