

Der DFB-Cooper-Lauf – eine Umwandlung des Cooper Tests zu einer durchführbaren Laufsport-Disziplin innerhalb des Int. Gelsenkirchener Volkslaufs durch Sportlehrer Sieghard Tinibel im Jahre 1996.



DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND

DIREKTION · PRESSE · PUBLIKATIONEN · PR

Herrn
Sieghard Tinibel
Chaudronstraße 29

45884 Gelsenkirchen

31. Januar 1997
wn/ke

Sehr geehrter Herr Tinibel,

vielen Dank für Ihr Schreiben vom 29. Januar 1997.

Gern ist der DFB bereit, Ihre Weltpremiere mit einigen Souvenirs zu unterstützen. Setzen Sie sich bitte im Vorfeld der Veranstaltung mit Frau Keller (Fax-Nr. 069 / 6788-204) in Verbindung. Wir werden Ihnen dann etwas zukommen lassen.

Allerdings können wir Ihnen keinen Wanderpokal zur Verfügung stellen. Anfragen ähnlicher Art erreichen uns fast wöchentlich, so daß wir sie aus Gründen der Gleichbehandlung gegenüber allen uns angeschlossenen Fußball-Vereinen ablehnen müssen. Ob am 31. Mai ein DFB-Vertreter anwesend sein kann, läßt sich heute noch nicht absehen. Die größte Schwierigkeit schildern Sie ja selbst. Am letzten Bundesliga-Spieltag ist eigentlich jeder auf Achse.

Mit freundlichen Grüßen

Wolfgang Niersbach
Pressechef



DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND

————— DIREKTION · TEAM-MANAGEMENT-AUSBILDUNG-JUGEND-SCHULE —————

Herrn
Sieghard Tinibel
Chaudronstr. 29

45884 Gelsenkirchen

6. Dezember 2000 ER/me

Sehr geehrter Herr Tinibel,

in den letzten Monaten haben Sie sich in mehreren Briefen an den Deutschen Fußball-Bund zu Problemen und Fragen der sportlichen Entwicklung und des Ist-Zustandes geäußert.

In meiner Eigenschaft als Leiter der Trainerausbildung möchte ich mich für das gezeigte Interesse und für viele Hinweise und Ratschläge bedanken. Es tut gut zu sehen und zu wissen, wie intensiv Sie sich mit gewissen Themenschwerpunkten auseinandersetzen.

Ich hoffe und wünsche, daß Ihre Ideen und Aktivitäten auf fruchtbaren Boden fallen.

Mit freundlichen Grüßen
DEUTSCHER FUSSBALL-BUND

gez. Erich Rutenmüller

F. d. R.:


Christa Meller



Grußwort zum DFB-Cooper-Lauf



Von: Hermann-Josef Stefes [<mailto:h.stefes@dshs-koeln.de>]
Gesendet: Freitag, 18. Mai 2012 10:24
An: Sieghard Tinibel

Sehr geehrter Herr Tinibel,

Zu Ihrer Abwandlung des Cooper-Tests: Diese Abwandlung ist sicherlich so durchführbar. Auch ein Cooper-Test stellt nur einen Orientierungswert dar, insofern kann man auch Ihren 3,6 km Test anwenden. (Wissenschaftlich betrachtet müssten natürlich einige Tests auf Objektivität, Reliabilität und Validität erfolgen, doch alle diese Punkte werden auch beim "alten" Cooper-Test nicht zu 100% erfüllt).

Man kann mit Ihren Werten aber arbeiten, gerade da man an Teams wie dem BVB oder Bor. MG sieht, wie laufintensiv der Fußballsport geworden ist.

**Für die Bundesliga-Werte sind die Zeiten um 13 Minuten schon fast ein Muss (zumindest für Spieler mit Laufintensiven-Positionen).
Für die niedrigeren Ligen, finden sich Werte, die auch mit dem Sportabzeichen-Normen vergleichbar sind und somit auch nicht aus der Luft gegriffen sind.**

Also ohne eine 100%ige Wissenschaftlichkeit zu unterstellen, ist der DFB-Cooper-Lauf, als Orientierung durchaus anwendbar.

Ich hoffe Ihnen weiter geholfen zu haben.

Viel Erfolg

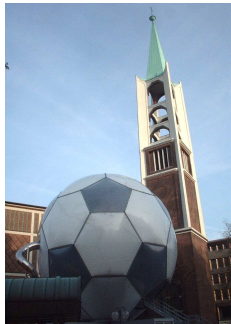
**Hermann-Josef Stefes
Dipl. Sportwissenschaftler
<http://www.dersportwissenschaftler.de>**

Gesundheitspark Nienhausen

Mit der Ausrichtung des D F B-Cooper-Lauf über 3.600 Meter in der FIFA-Fußballstadt Gelsenkirchen 2006 durch Sieghard Tinibel

„Gegen Doping und Drogen sowie gegen Gewalt und Diskriminierung im Sport und im Umfeld des Sports“

Seit 1997 unterstützt vom DFB und der FIFA



Urkunde



André Hellers Fußballglobus, fotografiert nach der Fertigstellung im Dez. 2004, vor den Kirchen im Zentrum der Stadt Gelsenkirchen anlässlich der Fußball-WM 2006, gab den kreativen Denkanstoß zu diesem Logo einer "Fußballstadt Gelsenkirchen".

Konditionsgrundlage Männer	Konditionsgrundlage Frauen
Über 12-13 Minuten = 1. und 2. Bundesliga	über 13-14 Minuten = Bundesliga
über 13-14 Minuten = weitere Bundesligen und Regionalligen	über 14-15 Minuten = Regionalliga
über 14-15 Minuten = Oberligen / Verbandsligen	über 15-16 Minuten = Oberliga
über 15-16 Minuten = Landesligen / Bezirksligen	über 16-17 Minuten = Landesliga
über 16-17 Minuten = Kreisligen A	über 17-22 Minuten = Kreisligen
über 17-18 Minuten = Kreisligen B	über 22-30 Minuten = Hobbyligen
über 18-20 Minuten = Kreisligen C	
über 20-25 Minuten = Alte Herren / Hobbyligen	

Sieghard Tinibel – SF Bulmke 67
Lizensierter Übungsleiter

Manfred Wichmann - FLVW
1. Kreisvorsitzender

Heinz-Jürgen Busch, SG 09 Wattenscheid
Fußballlehrer





Die folgend im Videoauszug mit Durchführungsdatum dokumentierte Zeit, sollte als Kraftausdauergrundlage für die tabellarisch aufgeführte Liga ausreichend sein

Hier an dieser Stelle kann am heimischen PC der Screenshot vom Video platziert werden und danach dann die Urkunde nach erneutem Screenshot ausgedruckt werden.

Jesekirche, den 09.06.01

Sehr geehrter Herr Tiibel!

Wir haben im 2. Halbjahr für das Sportabzeichen, insbesondere für den Langstreckenlauf trainiert. Viele von uns haben darauf nicht viel Spass gehabt.

Vor den Osterferien sagte uns unser Sportlehrer, Herr Todeskino, dass wir am Mai an einem Cooper-Test teilnehmen werden. Viele von uns haben deshalb noch mehr trainiert, um uns nicht zu blamieren.

Der Lauf in Rothhausen hat uns trotz der Hitze sehr viel Spaß gemacht, alle haben durchgehalten und viele haben bis zum Umfallen gekämpft.

Wir haben uns sehr gefreut, dass wir von Ihnen einen Ehrenpreis bekommen, den wir in einer Vitrine ausgestellt haben.

Wir hoffen, dass Sie auch im nächsten Jahr diesen Lauf durchführen und das noch mehr Schuler und Lehrer an dem Lauf teilnehmen.

Uns freundlichen Grüßen

Göhran
Soylu

Die Klasse 10.5 der
Gesamtschule Horst

Dennis Kiltusch

Ramzan Özkurt

Martin Engelhardt

Tuncay Albayrak

Josua Javilozi

A. Haya

Kristina Frank

A. Haya

Elisabelle Riedel

Benjamin Schlegel

Machia P. Koch

Brief der Schüler der Gesamtschule Horst mit ihrem Lehrer Herrn Todeskino



Für die Schülerinnen und Schüler der Gesamtschule aus Gelsenkirchen-Horst war und ist der DFB-Cooper-Lauf immer eine besondere Sache, für die es sich zu trainieren lohnt.



Sportlehrer Jürgen Todeskino und Sieghard Tinibel mit dem Hinweis beim Volkslauf 2010 auf Dr. Helmut Kohls Kampagne „Keine Macht den Drogen“



Weltpremiere - DFB-COOPER-LAUF im Rahmen des Gelsenkirchener Volkslauf 1997. Dokumentation für das Sportmuseum in Köln. Vorne der FLVW-Vorsitzende des Kreises Manfred Wichmann. Die Kriterien zum DFB-COOPER-LAUF erarbeitete Sieghard Tinibel unter mitwirkender Beratung des Sportlehrers und FIFA Referee Hellmut Krug. Die PR-Trommel rührte Klaus Fischer, Mittelstürmer der Nationalelf.

Zuletzt trainierte Sportlehrer Sieghard Tinibel 2011 die Mannschaft von DJK Adler Feldmark, nachdem man ihn in Gelsenkirchen-Rotthausen des Vereines verwiesen hatte, um die Begehrlichkeiten am Volkslauf, Natürlicher und dem Verein nahe stehender Juristischer Personen ungestörter umsetzen zu können.



Im Blickpunkt **LONDON 2012**

"Sport treiben und gesund bleiben!"
Mit DJK Adler Feldmark und dem Gesundheitspark

www. **Gelsenkirchenmarathon** .de
www. **Fussballkondition** .de



DEUTSCHER SPORTBUND

Prüfungsweg: DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Nr. Sieghard Tinibel
Leichtath. Schwimmen
Radfahren Turnen
Gewichtheben

Privatrechtlich
für: 31.12.2012
Gültig bis:

André Tinibel
Präsident des Deutschen Sportbundes

Linus Sportbund
LINAUS SPORTBUND
LINAUS-SPORTBUND

"Macht es auch - so wie André und Tim!"

20 JAHRE KEINE MACHT DIE DROGEN

DFB-COOPER-LAUF Gegen Doping und Drogen im Sport

Jeden Mittwoch im Gelsenkirchener Gesundheitspark Nienhausen in der Feldmark.
Start: 18:00 Uhr - von Nov. bis Feb. um 16:00 Uhr - Näheres unter Tel.: +492091778996

André Tinibel und Tim Müller präsentieren Ihre ersten Sportabzeichen

Running-Culture Worldwide

KEINE MACHT DIE DROGEN





Zahl der absolvierten Sportplatzrunde



Start- und Zielpunkt der DFB-Cooper-Stricke



Ort der Dukumentation über die Kraftausdauer eines Fußballers am 1. Mai 1984 mit den Nationalspielern des FC Schalke 04: Rolf Rüssmann, Klaus Fischer und Matthias Hertget. Dieses sportliche Ereignis war der Initialgedanke zur Gründung des DFB-Cooper-Lauf durch Trainer S. Tinibel.

Damit will der langjährige Fußball- und Breitensporttraier Sieghard Tinibel aber auch der unter Fußballspielern bei der Durchführung des Tests nach Dr. Kennerth Cooper nicht gerade sehr beliebten Rundendreherei beim Test begegnen. Gleichzeitig aber auch auf die unterschiedlichen Kraftausdaueransprüche in den verschiedenen Ligen aufmerksam machen. Gespräche mit gestandenen Fußballlehrern wie Michael Skibbe und "Gundi" Busch erhärteten seine Devise. Im neuen Gelsenkirchener Gesundheitspark Nienhausen gelang in Zusammenarbeit mit Franz Dümenil nun die Erstellung einer festgelegten DFB-Cooper-Stricke nach dem ursprünglichen Konzept des Astronautentrainers der USA, Dr. Kenneth Cooper. Sieghard Tinibel legte die Strecken der zu absolvierenden Sportplatzrunden über 400 m hintereinander und kennzeichnete die Punkte. Anhand der Cooper-Tabelle oder aber auch anhand der Kriterien des DFB-Cooper-Laufs kann man nun den Test als Fußballer oder aber auch als aktiver Teamsportler einer anderen Sportart zu jeder Zeit absolvieren und den Stand seiner Kraftausdauer messen. Kriterien dazu finden sich im Internet unter www.fussballkondition.de und werden an der Strecke nachlesbar installiert.

Am Samstag, den 16. April 2011 wird mit einem speziellen DFB DLV Eröffnungslauf die Strecke den Sportlern zur allgemeinen Nutzung übergeben. Die neue Art des Kraftausdauer-Tests wurde vom Deutschen Sportmuseum in Köln bereits im Jahre 1997 durch DJK Spfrd. Rotthausen dokumentiert. Der Vorsitzende des FLVW Kreises 12, Manfred Wichmann, konnte wie schon 1997 zur Eröffnung der DFB-COOPER-Stricke ab 11:00 Uhr an der Minigolfanlage des Gesundheitsparks gewonnen werden.

**Sieghard Tinibel, Chaudronstr. 29, 45884 Gelsenkirchen
Fußballtrainer und Initiator des Int. Gelsenkirchener Volkslaufes**

S. Tinibel, Chaudronstr.29, 45884 GE

**Deutscher Leichtathletik-Verband
Referat Breitensport
Julius-Reiber-Str. 19
Postfach 11 04 63**

64293 Darmstadt

Gelsenkirchen, den 6. November 1996

Betrifft : Deldarierung einer neuen Breitensportart für Fußballspieler

Sehr geehrte Damen und Herren !

Mit diesem Schreiben möchte ich Sie darauf hinweisen, daß im Rahmen des 9. Int. Gelsenkirchener Volkslaufes, am 31. Mai 1997, in Gelsenkirchen, Sportanlage „Auf der Reihe“, erstmals der von mir entwickelte Lauf für Fußballer über eine Strecke von 3. 600 Metern durchgeführt wird.

Bezeichnung: Konditionsgrundlagenlauf für Fußballspieler und deren Fans über 3.600 Meter in Anlehnung an die Cooper - Tabelle nach Trainer Sieghard Tinibel

Strecke: Ebene Parkwege über 3600 Meter Länge mit einem maximalem Höhenunterschied von 10 Metern

Adressaten: Männliche Fußballspieler und Fußballfans über 16 Jahre, die die Grundlagenkondition nachempfinden möchten. Ohne Altersbegrenzung.

Kriterien: Keine Altersklasseneinteilung dafür Klasseneinteilung nach den gängigen Ligen

12-13 Minuten	=	Bundesliga
über 13-14	„	= Regionalliga
„ 14-15	„	= Oberliga/Verbandsliga
„ 15-16	„	= Landesliga/Bezirksliga
„ 16-17	„	= Kreisliga A
„ 17-18	„	= Kreisliga B
„ 18-20	„	= Kreisliga C
„ 20-25	„	= Alt-und Hobbyliga

diese aufgeführten Werte werden auf einer Urkunde vorgedruckt übernommen und mit der erzielten Zeit, dem Lebensalter und der entsprechenden Startnummer des Laufteilnehmers auf der Urkunde vermerkt.

Auf diese Art und Weise können Fans die Grundlagenkondition der Spieler nachempfinden und ihre Eigensportlichkeit steigern. Die Idee dazu ist mir bei der Sitzung in der Sportschule Kaiserrau gekommen, als es darum ging , die Jugendlichen Fußballfans und Schüler mehr zur Eigensportlichkeit zu animieren. Ich bitte um Nachahmung bei den Volksläufen oder ähnlichen Veranstaltungen.

Mit sportlichen Grüßen


Sieghard Tinibel

DJK Sportfreunde GE-Rotthausen 1910 e. V.

Sieghard Tinibel, Chaudronstr. 29, 45884 Gelsenkirchen
Ausrichter des Internationalen Gelsenkirchener Volkslaufes
Sportanlage „AUF DER REIHE“, Naherholungsanlage REVIERPARK und
STADTGARTEN GELSENKIRCHEN
Tel. 0209/136181 oder 0209/163312 dienstl.

ANLAUFFUNKTE FÜR DIE SPORTJUGEND * KEINE MACHT DEN DROGEN

S. Tinibel, Chaudronstr. 29, 45884 GE

Sportgeschichtliches Institut
Deutsches Sportmuseum
Ostlandstr. 39

50858 Köln

Gelsenkirchen, den 15. Juli 1997

Sehr geehrte Damen und Herren !

Um einen weiteren Laufanreiz ohne Ball für sportliche Fußballspieler zu schaffen,
habe ich den

Konditionsgrundlagenlauf für Fußballspieler in Anlehnung an die Cooper-Tabelle

ins Leben gerufen und zum ersten Mal im Rahmen einer Volkslaufveranstaltung
durchgeführt. Zu Ihrer Information und evtl. Archivierung in Ihrem Museum, sende
ich Ihnen die anliegenden schriftlichen und fotografischen Dokumente. Die hiesigen
Zeitungen könnten Ihnen wohl noch mehr Bildmaterial zur Verfügung stellen. Ich verweise
insbesondere an die Buerische Zeitung, Hagenstraße, 45894 Gelsenkirchen. Auch möchte
ich Ihnen die Adresse unseres Fußball- und Leichtathletikreisvorsitzenden, Herrn Manfred
Wichmann mitteilen. Bitte senden Sie ebenfalls eine Eingangsbestätigung über diese Eingabe
an ihn in der Linnefantstr. 8, 45894 Gelsenkirchen.

Mit sportlichen Grüßen

Sieghard Tinibel

DEUTSCHES SPORTMUSEUM E.V.

Herrn
Siegward Tinibel
Chaudronstr. 29

45884 Gelsenkirchen

OSTLANDSTRASSE 39
EINGANG GÖTTINGER STR.
50858 KÖLN
TEL 0 22 34 / 40 05 - 0
DURCHWAHL: -30

KÖLN, DEN 16.07.1997

Konditionsgrundlagenlauf für Fußballspieler in Anlehnung an die Cooper-Tabelle

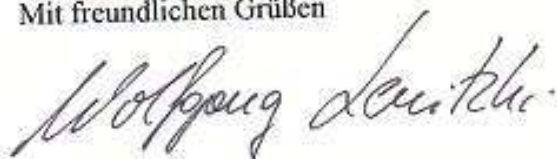
Sehr geehrter Herr Tinibel,

dankend bestätige ich den Erhalt der verschiedenen Materialien in o.g. Angelegenheit.

Auch wenn unsere Einrichtung sich erklärtermaßen mehr mit Gegenständen und Vorgängen aus der Sporthistorie beschäftigt, verlieren wir das gegenwärtige Geschehen nicht vollends aus dem Blickfeld. Aus diesem Grunde freue ich mich über Ihre Zusendung und werde dafür Sorge tragen, daß diese im Hause entsprechend archiviert wird.

Für Ihr freundliches Entgegenkommen nochmals besten Dank.

Mit freundlichen Grüßen



Wolfgang Lewitzki

Ø Herrn Manfred Wichmann

Die Welt zu Gast bei Freunden™ IN GELSENKIRCHEN DER FUßBALLSTADT DFB-COOPER-LAUF

FIFA WM 2006™



Startschuss: 22. April 2006 um 13:45 Uhr
durch ROLF RÜSSMANN, Nationalspieler des DFB
bei der FIFA Fussball WM 1978 in Argentinien

*Im Rahmen des Int. Gelsenkirchener Volkslaufes
in der Fußballstadt Gelsenkirchen.
Sportanlage "AUF DER REIHE"*

GEGEN DOPING UND DROGEN IM SPORT



Konditionsgrundlagenlauf des DFB
über 3.600 Meter

Für Fußballspieler / innen und
sportliche Fans des Fußballsports

Besondere Preise der DFB - Zentrale
Frankfurt a. Main

Unterschriftenball der Deutschen
Fußballnationalmannschaft
STARTNUMMERNTOMBOLA

Onlineurkunde mit den erzielten
Zeiten und Platzierungen
sowie Anmeldung unter

www.gelsenkirchenmarathon.de



Wertungszeiten COOPERLAUF
12-13 Min. = Bundesliga
ü. 13-14 Min. = Regionalliga
ü. 14-15 Min. = Oberliga/Verbandsliga
ü. 15-16 Min. = Landesliga/Berichtliga
ü. 16-17 Min. = Kreisliga A
ü. 17-18 Min. = Kreisliga B
ü. 18-20 Min. = Kreisliga C
ü. 20-25 Min. = Alltags und Hobby

DFB-COOPERLAUF-Siegerliste

1997 Andre Juhas	Heidemarie Kalweit
1998 Stefan Steinbach	ohne
1999 Udo Wölke	Beate Kolpatzik
2000 Klaus Wiesener	Jenny Kraczyk
2001 Udo Wölke	Antje Köppern
2002 Matthias Eiden	Beate Kolpatzik
2003 Marcus Kieslich	Ezzine Karim
2004 Udo Wölke	Steffi Amend
2005 Daniel Nickel	Antje Köppern

Anmeldungen sind am
Veranstaltungstag ab 11:00 h
auf der Sportanlage möglich.



Tolle Preise sind zu gewinnen beim Konditionsgrundlagenlauf für Fußballspieler am 31. Mai. Dann gibt es einen Leistungsvergleich auf der 3600-Meter-Strecke, bei dem der zeitschnellste Läufer einen Ball mit Unterschriften der aktuellen Fußballermeister gewinnen kann. Außerdem gibt es neu gestaltete Urkunden, Wimpel des DFB und andere Souvenirs. Vorgestellt wurden die Preise, die der Verein von der DFB-Zentrale in Frankfurt übersandt bekam, von der ersten Mannschaft der DJK Sportfreunde Rotthausen 1910 und dem Kreisvorsitzenden Manfred Wichmann. Bundestrainer Berti Vogts wünscht der Veranstaltung in einem Grußwort ein gutes Gelingen.

Foto: Brenek

DER DFB-COOPERLAUF - ALTE WERTE NEU VERPACKT

Der Coopertest ist nach dem amerikanischen Arzt und Astronautentrainer Dr. Kenneth Cooper benannt, der 1968 mit seinem Buch »Aerobics« in den USA den Joggingboom mit ausgelöst hat. Das einfache Verfahren zum Testen der Ausdauerleistungsfähigkeit eignet sich nicht für Ungeübte. (Wieder-) Einsteiger über 35 Jahre sollten ihn erst nach einigen Wochen Training und ärztlicher Untersuchung absolvieren. Da es dabei zu einer maximalen Belastung kommt, sollte der Test nur von Gesunden durchgeführt werden. Dennoch ist der Zwölf-Minuten-Lauftest ein einfaches und bezüglich der Ausdauerleistungsfähigkeit (maximale Sauerstoffaufnahme) für Freizeitsportler aussagekräftiges Verfahren. Wichtig: Eine genau abgemessene Laufstrecke (am besten 400 Meter Bahn im Stadion). Versuchen Sie, in zwölf Minuten möglichst weit zu laufen. Am weitesten kommen Sie, wenn Sie zu Beginn nicht zu schnell loslaufen. Vergleichen Sie Ihre erzielte Distanz mit den Tabellenwerten. Weltklasseläufer legen in zwölf Minuten mittlerweile schon fast 5000 Meter zurück.

Auswertung Coopertest – 12-minütiger Dauerlauf						
20 bis 40 Jahre		40 bis 50 Jahre		50 bis 60 Jahre		Bewertungen
Männer	Frauen	Männer	Frauen	Männer	Frauen	
> 3200 m	> 2800 m	> 3000 m	> 2600 m	> 2800 m	> 2400 m	zeichnet
2900-3200 m	2500 – 2800 m	2700 – 3000 m	2300 – 2600 m	2500 – 2800 m	2100 – 2400 m	Sehr gut
2600 – 2900 m	2200 – 2500 m	2400 – 2700 m	2000 – 2300 m	2200 – 2500 m	1800 – 2100 m	Gut
2300 – 2600 m	1900 – 2200 m	2100 – 2400 m	1700 – 2000 m	1900 – 2200 m	1500 – 1800 m	Mittel
< 2300 m	< 1900 m	< 2100 m	< 1700 m	< 1900 m	< 1500 m	Nicht so toll !

Der Coopertest wurde in dieser Zeit auch auf das Fußballspiel zugeschnitten. In Sportlehrbüchern über Fußball in der ehemaligen DDR war der Coopertest ein fester Bestandteil. Insbesondere praktizierende Fußballtrainer wurden recht bald auf diesen einfachen und wissenschaftlich fundierten Ausdauerstest aufmerksam. Die unterschiedlichen Konditionsanforderungen in den verschiedenen Spielklassen waren immer schon vorhanden und wurden durch diesen Test recht bald erkennbar. So entschied ich mich im Jahre 1984 unter Beratung des Sportlehrers Hellmut Krug diese Unterschiede in einer Tabelle festzulegen. Zur Schaffung einer gewissen Homogenität innerhalb der Mannschaften in den einzelnen Klassen war der Coopertest nicht nur nach meinem Dafürhalten ein gutes Basismittel.

Um nun aber auch dieses Konditionslimit den Fußballfans zur Nachempfindung der Leistung ihrer Idole näher zu bringen, wurde von mir am 31. Mai des Jahres 1997 zum ersten Male der Cooper-Lauf im Rahmen des Gelsenkirchener Volkslaufes durchgeführt, den ich am 6. Nov. 1996 dem DLV und dem DFB unter dem Präsidenten Egidius Braun, als eine Neuerung im Sport meldete. Das Deutsche Sportmuseum in Köln dokumentierte die Neuerung mit der Aufnahme am 16. Juli 1997. Die oberste Grenze des Tests setzte ich damals nach den erzielten Werten der Brasilianer auf 12 – 13 Minuten für 9 Runden

fest. Die Brasilianer bei der WM 1970 in Mexiko rechtzeitig fit gemacht, erreichten 3.400 Meter im Mannschaftsdurchschnitt.

Die unterste Grenze, die aber jeder Hobbykicker, um sportlich zu erscheinen erreichen sollte, legte ich nach meinen Erfahrungen und Aufzeichnungen als damaliger Fußballtrainer über 9 Runden auf maximale 25 Minuten fest. Das sollte aber das unterste Limit für Fußballspieler im sportlichen Sinne sein, wenn das Fußballspiel auf einem normal großen Spielfeld durchgeführt werden soll. Dazu bewogen hat mich der zunehmende, im Rahmen eines Fußballbundesligaspieler stattfindende unsportliche Klamauk, der die Fußballfans in immer krasser werdender Form vom grundsportlichen Gedanken abbringt. Alkoholkonsum (nicht zu knapp schon im Vorfeld des Spieles) im Trikot des Lieblingsvereines, ist dabei wohl die als unsportlich erwähnenswerteste Erscheinung am Rande der Spiele. Von den Vereinen wird dieses Benehmen aber aufgrund des Getränkeumsatzes als normal und förderungswürdig betrachtet und mit entsprechender Reklame forciert. So finden auf den Rängen der Stadien heutzutage nicht selten exzessive Besäufnisse statt. Schade um den Sport und um die vielen Jugendlichen, die solch ein Gebaren einfach - als zum Fußball zugehörig - betrachten. Eine gutgemeinte Kampagne gegen Drogen verliert sich natürlich unter diesen Umständen, doch gerade deswegen sollten die Offiziellen in den Sportvereinen nicht müde werden, die sportlichen Werte des Fußballspieles hoch zu halten. Darum lieber öfter mal testen, ob man/frau noch gut drauf ist. Gelegenheit dazu gibt es auf vielen Sportplätzen an jedem Ort.

Konditionsgrundlagentest für Fußballspieler und sportliche Fußballfans – Nach TRAINER SIEGHARD TINIBEL

12-13 Minuten	=	Bundesliga	über 16-17 Minuten	=	Kreisliga A
über 13- 14 Minuten	=	Regionalliga	über 17-18 Minuten	=	Kreisliga B
über 14- 15 Minuten	=	Oberliga/Verbandsliga	über 18-20 Minuten	=	Kreisliga C
über 15- 16 Minuten	=	Landesliga/Bezirksliga	über 20-25 Minuten	=	Alte Herren/Hobbyliga

DER COOPER-TEST

Der amerikanische Arzt und Physiologe Kenneth H. Cooper hat ein einfaches Testverfahren zur Ermittlung der Ausdauerleistungsfähigkeit entwickelt. Ein 12-minütiger Dauerlauf soll Aufschluss darüber geben, wie es um die Ausdauerfähigkeit bestellt ist. Diese Aufzeichnungen des Dr. Cooper, machten sich insbesondere die aktiven Sportlehrer der heutigen Neuen Länder unserer Bundesrepublik Deutschland, in der damaligen DDR zu Nutze. Es wurde damals bekanntermaßen, um dem sozialistischen Staat und dem damit verbundenem Regime, weltweit zu einem gewissen Glanz zu verhelfen, in nahezu allen

Sportarten viel Doping betrieben. Wen wundert es dann noch, dass die damaligen Wissenschaftler, sich gerne des einfachen Tests bedienten, denn regelmäßige, aussagefähige Kontrollen waren sehr gefragt. Die Sportführung des Landes wollte in erster Linie den Erfolg und das anfänglich wohl auch ohne zu dopen. Bekanntermaßen liefen die letzten Klageprozesse, der vom falschen Ehrgeiz des Regimes Betroffenen und dabei zu Schaden gekommenen Sportler, erst kürzlich aus.

Bezogen auf die Mannschaftssportart Fußball, ist bei der Bildung eines homogen operierenden Teams, unbedingt als erste Stufe die allgemeine Ausdauer aller Spieler zugrunde zu legen.

Wenn nach den einzelnen Talenten und Stärken der Spieler eines Vereins, die Positionen nach den gegebenen Möglichkeiten in einem Team optimal vergeben worden sind, sollten vom Torwart bis zum Linksaußen die konditionellen Abweichungen untereinander über eine ganze Saison nicht zu krass werden, denn Kondition bedeutet unausweichlich immer gleichzeitig auch Konzentration. Nur mit einer guten Konzentrationsfähigkeit

- deren Grundlage wie argumentiert die allgemeine Ausdauer ist -

können konstante Leistungen eines Teams über die gesamte Saison erzielt und gehalten werden.

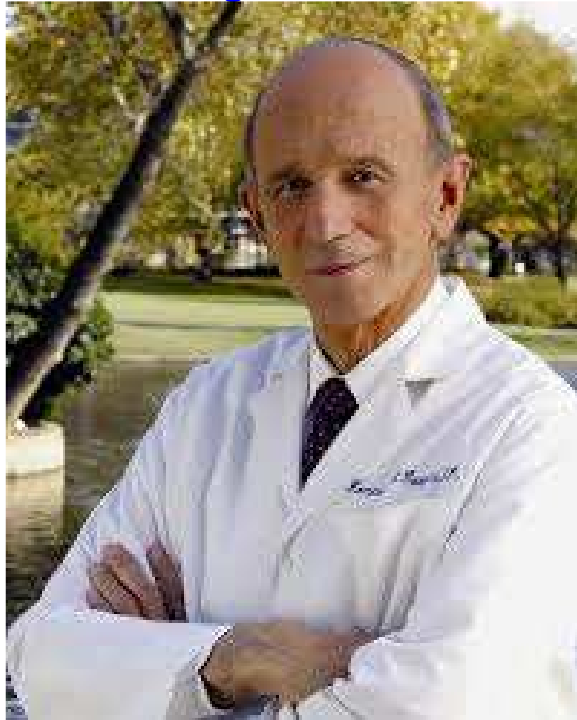
Der Mindestanspruch an Kondition in den einzelnen Spielklassen wurde beim DFB-COOPER-LAUF festgelegt. Wobei mehr natürlich besser ist als zuwenig, denn spielerische Mängel lassen sich manchmal aber nicht generell mit Fleiß ausgleichen

Die im kontinuierlichen Mannschaftstraining mit dem Ball, durch weite Laufwege mit Dribbel- und Passstrecken erarbeitete Kondition, sollte von den für das Team verantwortlichen Trainern und Betreuern im Amateurbereich, mindestens einmal monatlich anhand des Cooper-Tests kontrolliert und aufgezeichnet werden. Damit wird vermieden, dass der Amateurfußball in den einzelnen Ligen immer mehr in der Qualität nach unten geht, denn die körperliche Belastbarkeitskurve zeigt seit Jahren nach unten. Das zeigt sich in den unteren Klassen besonders deutlich, weil durch den Konzentrationseinbruch nach langen Laufstrecken mit zunehmender Spiel-dauer beim Aufbau eines Angriffs, kein Spieler mehr bereit ist (oder vielleicht auch nicht mehr fähig ist), das Risiko des abschließenden Torschusses auf sich zu nehmen. Diesem Mangel kann nur durch regelmäßige Konditionsaufzeichnungen begegnet werden, denen sich kein Spieler entziehen sollte, wenn er ernsthaft vorhat ein guter Fußballer zu werden oder auch zu bleiben. Immerhin tragen die festgestellten Werte der einzelnen Probanden zu deren Selbstsicherheit bei.

Cooper geht aufgrund eigener Untersuchungen davon aus, dass es einen engen Zusammenhang zwischen Laufleistung und dem maximalen Sauerstoffaufnahmevermögen gibt, denn die Muskulatur kann längerfristig nur so viel Energie entwickeln wie Sauerstoff zur Verfügung steht. Das maximale Sauerstoffaufnahmevermögen $\dot{V}O_2^{\max}$ ist also ein wichtiger leistungsbestimmender Faktor im Sport, vor allem beim Ausdauertraining.

Dabei ist die maximale O2-Aufnahmefähigkeit aber nicht mit der Menge der eingeatmeten Luft zu verwechseln.

Nicht nur deswegen ist der Cooper-Test ein aussagekräftiger Test insbesondere für Sportler im Amateurbereich, die sich keine kostspieligen Laktatwert-Bestimmungen leisten können.



Dr. Kenneth Cooper

Von Sieghard Tinibel

Der Internationale Gelsenkirchener Volkslauf...

...findet gemäß dem Grundcharakter des Sports natürlich Freunde in aller Welt, denn die Botschaft über www.gelsenkirchenmarathon.de mit einer RUNNING CULTURE WORLDWIDE gegen Doping und Drogen nach den Kriterien des Dr. Kenneth Cooper, mit dem von mir für eine Sportveranstaltung abgewandelten und bereits 1996 kreierte vom DFB hochgelobtem DFB-COOPER-LAUF, findet schon länger breite Zustimmung und Nachahmer in aller Welt.

Insbesondere bei der Jugend und den Jugendlaufsportveranstaltungen. So geht seit Jahren eine besondere Botschaft aus der Fußballstadt Gelsenkirchen bezüglich „Keine Macht den Drogen“ (No Power For Drugs) vom Gelsenkirchenmarathon aus. Diese Running Culture überträgt sich natürlich gedanklich auf alle Sportveranstaltungen, die mit dem Namen der Stadt Gelsenkirchen verbunden sind, denn die ungebrochen hohe „Einschaltquote“ von www.gelsenkirchenmarathon.de (auch nach der Projektzerstörung durch DJK TuS Rotthausen) ist ein sicheres Zeichen für das Sinnvolle und die Notwendigkeit dieser, an alle Sportler weltweit gerichteten Botschaft und das nicht nur mit der Global Running Culture aus den USA.



Global Running Culture

2.559 „Gefällt mir“-Angaben · 46 sprechen darüber

✓ Gefällt dir



Eine ähnliche Bewegung zum Schutze der Jugend im Sport zeigt sich auch unter CORREDORES DE MARATHONES in Argentinien mit über 75.000 Interessensträgern.

Greetings from the **RUNNING-CULTURE-WORLDWIDE** in Gelsenkirchen with Sieghard...



RUNNING CULTURE WORLDWIDE - durch den DFB-COOPER-LAUF im Rahmen des Marathon der Fußballstadt Gelsenkirchen

Konditionsgrundlage Männer
über 12-13 Minuten = 1. und 2. Bundesliga
über 13-14 Minuten = weitere Bundesligen und Regionalligen
über 14-15 Minuten = Oberligen / Verbandsligen
über 15-16 Minuten = Landesligen / Bezirksligen
über 16-17 Minuten = Kreisligen A
über 17-18 Minuten = Kreisligen B
über 18-20 Minuten = Kreisligen C
über 20-25 Minuten = Alte Herren / Hobbyligen

Konditionsgrundlage Frauen
über 13-14 Minuten = Bundesliga
über 14-15 Minuten = Regionalliga
über 15-16 Minuten = Oberliga
über 16-17 Minuten = Landesliga
über 17-22 Minuten = Kreisligen
über 22-30 Minuten = Hobbyligen

GELSENKIRCHEN MARATHON

Mein Volkslauf

Das Original mit dem DFB-COOPER-LAUF
Projekt gegen Doping und Drogen im Sport
RUNNING CULTURE WORLDWIDE
Seit 1985 - Idee und Realisierung iiz. Sportlehrer Sieghard Tinibel
Desde 1985 - idea y realización iiz. maestro de sports Sieghard Tinibel



Santa Fe to Buffalo Thunder Half Marathon



Herbert Ermel und Sieghard Tinibel – Ehrenamt mit Fürsorgepflicht gegenüber dem Menschen im Sport. Aufnahme von 1983 im Verein Sportfreunde Bulmke. Zu einer Zeit, in der Sport treiben hehrere Ziele beinhaltetete als heute (2013), wo es in den meisten Fällen nur um Geld und materielle Vorteile geht.



HIER EINE TABELLE MIT DEN WERTEN DER EINZELNEN ALTERSSTUFEN NACH ABSOLVIEREN EINES 12 - MINÜTIGEN DAUERLAUFES

Männer				
	bis 30 J.	30–39 J.	40–49 J.	50 J.
sehr gut	2800	2650	2500	2400
gut	2400	2250	2100	2000
befriedigend	2000	1850	1650	1600
mangelhaft	1600	1550	1350	1300
ungenügend	weniger Meter als bei mangelhaft			

Frauen				
	bis 30 J.	30–39 J.	40–49 J.	50 J.
sehr gut	2600	2500	2300	2150
gut	2150	2000	1850	1650
befriedigend	1850	1650	1500	1350
mangelhaft	1550	1350	1200	1050
ungenügend	weniger Meter als bei mangelhaft			

Jungen							
	11 J.	12 J.	13 J.	14 J.	15 J.	16 J.	17 J.
ausgezeichnet	2800	2850	2900	2950	3000	3050	3100
sehr gut	2600	2650	2700	2750	2800	2850	2900
gut	2200	2250	2300	2350	2400	2450	2500
befriedigend	1800	1850	1900	1950	2000	2050	2100
mangelhaft	1200	1250	1300	1350	1400	1450	1500
ungenügend	weniger Meter als bei mangelhaft						

Mädchen							
200 Meter weniger als Jungen in allen Klassen							

Die Welt zu Gast bei Freunden™ IN GELSENKIRCHEN DER FUßBALLSTADT DFB-COOPER-LAUF FIFA WM 2006™



Startschuss: 22. April 2006 um 13:45 Uhr
durch ROLF RÜSSMANN, Nationalspieler des DFB
bei der FIFA Fussball WM 1978 in Argentinien

*Im Rahmen des Int. Gelsenkirchener Volkslaufes
in der Fußballstadt Gelsenkirchen.
Sportanlage "AUF DER REIHE"*



GEGEN DOPING UND DROGEN IM SPORT

Rolf Rüssmann starb leider viel zu früh – Für den DFB-Cooper-Lauf war es ein Rückschlag zu einer Akzeptanz in den höchsten Gremien des Deutschen Fußballverbandes, für die sich der Nationalspieler einsetzte. Eine Beschreibung der Vorgänge die sich schicksalhaft negativ für den Int. Gelsenkirchener Volkslauf und somit auch für den Gelsenkirchenmarathon auswirkte, findet in dem Zusammenhang mit dem Einverständnis seiner Ehefrau in dieser Betrachtung von S. Tinibel statt.



LAUFEN EXTRA



Fußballstadt Gelsenkirchen

- Seit 1984 -
 Anfänglich für sportliche und gesellschaftliche Mitteilungen in den Vereinen:
 SF Bulmke 67
 DJK Borussia Scholven
 DJK Sportfreunde Rotthausen 1910
 DJK TuS 1910 Rotthausen

FUSSBALL EXTRA

1. Fußballonlinemitteilung

Verantwortlich: Sieghard Tinibel Tel. 0209 13 61 81



Gelsenkirchenmarathon
www.gelsenkirchenmarathon.de

Fußballer und Leichtathleten in einem Verband - mehr unter www.flvw.de

Fußballextra seit 1984 - Saison 09/10 - Rolf Rüssmann - vom 2009 10. 10.

Sportliche Mitteilungen nicht nur für Rotthausen und den Gelsenkirchener Süden

Im Gedenken an einen berühmten Sohn der Stadt Gelsenkirchen



Fußballstadt Gelsenkirchen

André Hellers Fußballglobus, fotografiert nach der Fertigstellung im Dez. 2004, vor den Kirchen im Zentrum unserer Stadt anlässlich der Fußball-WM 2006, gab den kreativen Anstoß zu diesem Logo einer "Fußballstadt"

Gelsenkirchen" natürlich mit blau-weißem Himmel, den bekannten Trikotfarben des FC Schalke 04, dem Fußball-Bundesligaverein der Stadt.

Erinnerungen an Rolf Rüssmann.

Von Sieghard Tinibel

Im August d. J. konnte ich noch mit Rolf Rüssmann telefonisch über ein angedachtes Projekt im Gesundheitspark sprechen und bat ihn mir mit seinen Erfahrungen im Sportanlagenbau zur Seite zu stehen und bei der Realisierung des Projekts DFB-Cooper-Lauf im Gesundheitspark der Revierpark GmbH zu helfen. Dem Leiter des Revierparks Herrn Dümenil konnte ich berichten, dass Rolf Rüssmann gerne die Kontakte knüpfen würde selbst aber nicht mitmachen könne. Kein Wort sprach er über seine Erkrankung, so dass ich aus allen Wolken fiel, als ich die Kunde vom frühen Tod des Gelsenkirchener Fußballers vernahm.

Nicht nur für viele Fans war unser Rolf Rüssmann eine feste Größe, der in zahlreichen Bundesligaspielen für den FC Schalke 04 vornehmlich am Ball und der immer stolz auf seine Heimatstadt Gelsenkirchen war. Er lebt nun nicht mehr unter uns. Traurig, traurig. Alleine schon weil er viel zu früh gehen musste wie es die meisten seiner Freunde empfinden. So war nicht zufällig bei der Beerdigung am Freitag, den 9. Oktober auf dem Hauptfriedhof an der Kirchstraße halb Fußball-Deutschland zur Beisetzung erschienen. Die Nationalmannschaft weilte in Russland und so fanden nicht wenig Führungskräfte der Fußballbundesliga Muße genug Rolf Rüssmann das letzte Geleit zu geben.

Kaum einer fehlte der Rang und Namen im Fußballsport hatte oder noch hat. Der gesamten Führungsspitze des FC Schalke 04 war somit Zeit gegeben sich auf dem Friedhof einzufinden und die wurde dazu wohl gerne genutzt, einen vorbildlichen Sportkameraden gemeinsam zu Grabe zu tragen. Sogar der Himmel meinte es gut an diesem nicht nur für Schalke-Anhänger traurigem Tag. Strahlte er doch wie in dem Vereinslied des FC Schalke besungen ganz in blau und weiß, wo sich auch mal eine Wolke am Himmel zeigte und einen kleinen Schatten auf die Gruft Rolf Rüssmanns zeichnete, an der sein Freund und langjähriger Sportkamerad - auch bei der Deutschen-Nationalmannschaft- Klaus Fischer, die blau/weiße Fahne des FC Schalke 04 über das Grab hielt. Nicht nur in seinem Gesicht konnte man die Trauer und Ergriffenheit ablesen.

Es waren wohl an die tausend Menschen, die Rolf Rüssmann die letzte Ehre gaben und sich vor seinem Grabe verneigten. Es waren neben schriftlichen Kondolenz-Bekundungen nahezu aller Deutschen Profivereine mit den Persönlichkeiten der Gelsenkirchener Stadtpitze, so auch durch

Oberbürgermeister Frank Baranowski auf dem Friedhof persönlich vertreten. Auch die sich heute schon im Rentenalter befindlichen Vereinskameraden waren eh´ vertreten. Nachfolgend ein Bild von einer Blau-weißen Mannschaft mit Heinz Pliska dem Kapitän längst vergangener Zeiten, der auch auf dem Friedhof mit Manfred Kreuz und Klaus Fichtel etc. zugegen war.



Viele der 1963er Kameraden waren bei Rolf's Abschied dabei wie Heinz Pliska

Nahezu alle Ligagrößen waren vertreten. Dass Rolf Rüssmann für den Deutschen Fußball mehr als nur ein früherer Nationalspieler war, wurde bei der Trauerfeier sogar durch die anwesenden Gäste deutlich. Reinhard Rauball der Präsident der DFL-Profis war ebenso gekommen wie ungezählte andere. Kalle Rummenigge, Paul Breitner von Bayern München, so Watzke und Michael Zorc vom BVB, Horst Heldt, Heribert Bruchhagen, Peter Neururer, Dieter Hoeneß. Auch die Schalcker Führung mit Peter Peters sowie damals die Herren Müller, Assauer und Rehberg mit Rolf Rüssmanns Mitstreitern aus vergangenen Tagen wie die Kremers Zwillinge, Rüdiger Abramczik, Bernhard Dietz. Auch Willi Schulz, Rainer Bonhof, Toni Schumacher, Olaf Thon, Mike Büskens konnte man entdecken. Aber auch weniger bekannte Sportler aus Gelsenkirchen waren auszumachen. So der bekannte Fan der Schalcker Dieter Mozdzieng, der ein großes S04-Privatmuseum sein eigen nennen kann. (FLE berichtete). Auch der Rotthäuser Sportkamerad hatte sich die Zeit genommen, den beliebten Sportler Rolf Rüssmanns zu verabschieden.



Klaus Fischer, Freund und Sportkamerad trägt stundenlang die blau weiße Fahne beim Begräbnis, bis der letzte Trauergast sein Beileid bekundet hatte.



Bekannte Sportgrößen und weniger bekannte Sportler waren mit Fans aus allen Gefilden Deutschlands angereist, so wie Rummenigge und Breitner (u).



Viele Gebinde und Kränze schmückten der Weg der Trauergäste beim Geleit.



Vor fast genau vier Jahren begann die Vorbereitung zur FIFA-Fußball-WM in unserer Fußballstadt. Für mich gab es damals im WM-Jahr besonders viel zu tun, denn ich wollte immer die Begeisterung mitnehmen die in WM-Jahren für Fußball besonders entsteht, wenn die eigenen Nationalelf bei den Spielen gut abschneidet. Mir steht noch immer mein Sinn danach, den DFB-Cooper-Lauf als eine Sportveranstaltung zu einer festen Größe wachsen zu lassen. Ein schier unmögliches Unterfangen für einen kleinen Übungsleiter

eines Amateursportvereins. Weil aber gerade in diesem Jahr im Rahmen der Erstellung des Gesundheitsparks Nienhausen zum 1. Mal eine zählbare Dauerunterstützung wachsen könnte, betrifft mich der Tod Rolf Rüssmanns besonders, denn wenn ich wie vor 4 Jahren so auch jetzt wieder den Sportplatzbauer Rolf Rüssmann von meinen Sorgen bezüglich der Förderung des Amateurfußballs erzählte war er gern bereit den Sinn des Cooper-Tests für Fußballer zu unterstützen. Er war immer ein geduldiger Zuhörer mit Sinn für die Nöte der kleinen Vereine und so gebe ich in dieser Sache nicht nach bis eine Unterstützung in Gelsenkirchen heranwächst. Wenn man nun Rolfs Grußwort zur Veranstaltung vor 4 Jahren nimmt, so passt es genau wieder in die Zeit der Vorbereitung zur WM. Vielleicht gelingt ja doch eines Tages der Schritt, wenn der DFB sich der Sache und der Förderung einer Veranstaltung dieser Art, als breiter Konditionstest für alle annimmt. Der sportliche Fußball ist schon seit längerem Vorbildfaktor für viele Jugendliche beiderlei Geschlechts. Die Hoffnung auf Einsicht stirbt bekanntlich zuletzt.

Rolf Rüssmann - zum DFB-Cooper-Lauf im FIFA WM Jahr 2006 Grußwort zur Veranstaltung

Die Fußball Weltmeisterschaft steht vor der Tür. Mit Freude erwarten die Fußballfreunde große Spiele, große Mannschaften und herausragende Spieler.

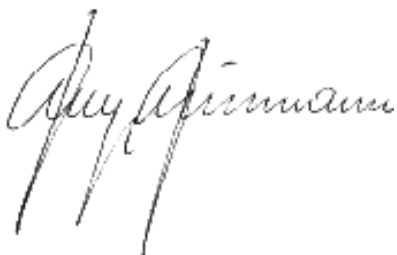
Diese Spieler sind zurzeit bereits in Gedanken in der Vorbereitung für die Teilnahme an den Spielen um die Weltmeisterschaft.

Diese Vorbereitung bedeutet, nach einer Saison mit vielen Spielen zunächst Regeneration und kurzer Urlaub. Dann beginnen alle mit dem Ausdauertraining. Lange Läufe sind die Basis für eine gute Fitness. Dies gilt für Alle. Also natürlich auch für Freizeitsportler. Lange, ausdauernde Läufe bringen dem Fußballer die Vorbereitung um Herz- und Kreislauf auf Leistungen einzustimmen. Ohne geht's nicht.

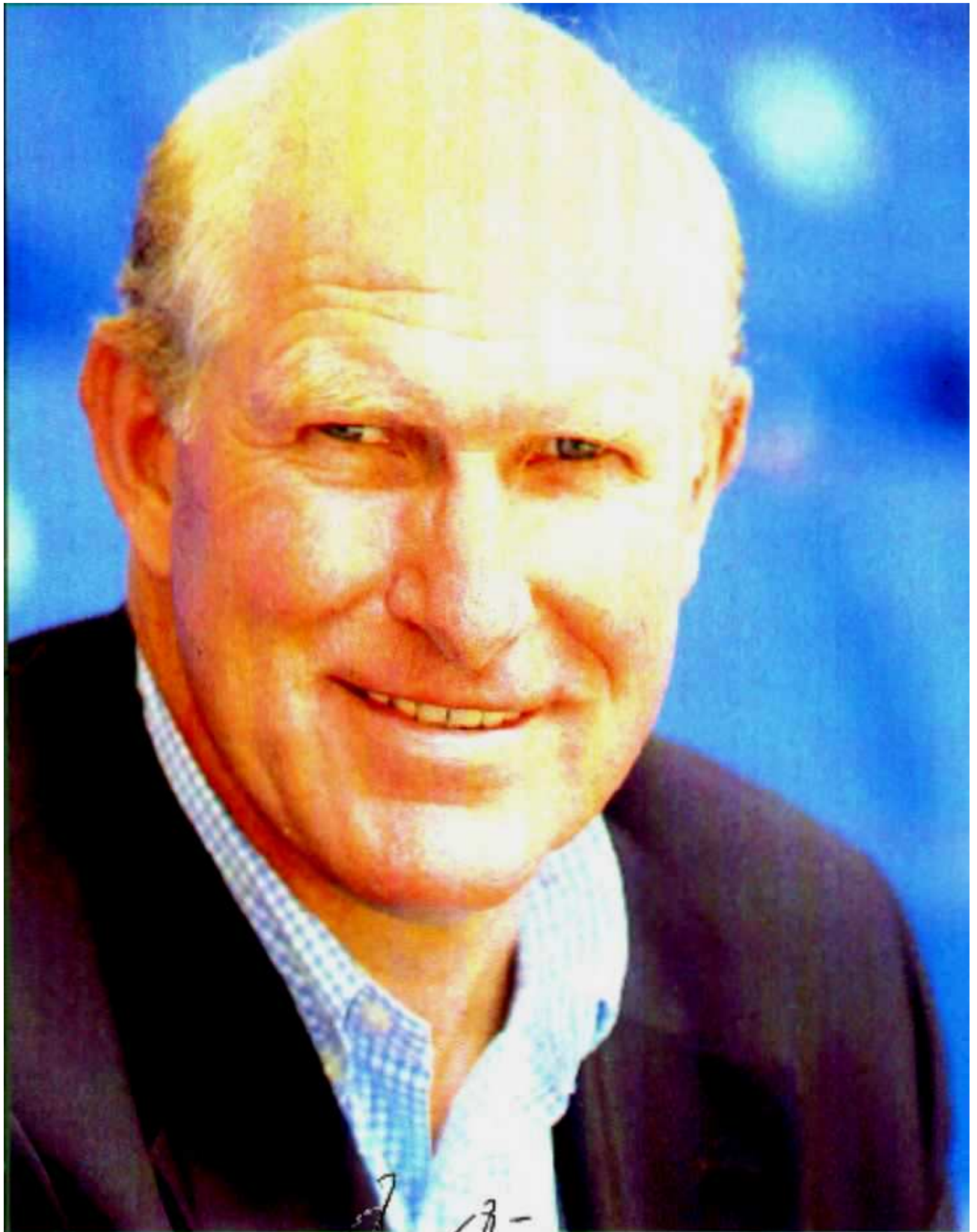
Allen Beteiligten viel Spaß und Freude in der FIFA WM Stadt Gelsenkirchen beim DFB-Cooper-Lauf 2006.

Mit sportlichem Gruß

W. Rüssmann



Rolf Rüssmann



Rolf Rüssmann
Rolf Rüssmann



Sportliche Stationen des Rolf Rüssmann

Rolf Rüssmann
Geb. 13.10.1950
453 Bundesligaspiele
49 Tore

1962 –1969 **FC Schwelm 06 e.V. -Jugend-**
 7 Jugendländerspiele
1969 –1980 **FC Schalke 04 e.V.**
(Dezember) **303 Bundesligaspiele**
 30 Tore
 Deutscher Pokalsieger 1972
 Deutscher Vizemeister 1972 und 1977

20 A-Länderspiele

WM 1978 in Argentinien
 7 Juniorenländerspiele
1980 -1985 **BVB 09 Borussia Dortmund e.V.**
 150 Bundesligaspiele
 19 Tore
1989 -1998 **Borussia 1900 e.V. Mönchengladbach**
 Manager (Mitglied des Vorstandes)
 Deutscher Pokalsieger 1995

2001 -2003 Vf B 1 893 Stuttgart e.V.
 Vorstand Sport
 Deutscher Vizemeister 2003

Rolf Rüssmann ließ sich nicht zweimal bitten, etwas für den Breitensport und Amateurfußball in seiner Wahlheimatstadt Gelsenkirchen zu tun. Gerne rief er die Fußballsportler auf an dem DFB-Cooper-Lauf im Fußball WM Jahr 2006 teilzunehmen und zu beweisen, dass man läuferisch schon ganz gut drauf sein muss, wenn man etwas im Fußballsport erreichen will.

Auch das Grußwort des Vorsitzenden unseres Fußball- und Leichtathletikkreises, FLVW Kreis 12, Manfred Wichmann ist zeitlos und passt wie immer schon seit 1997 in das jährliche Vorfeld des Gelsenkirchener Volkslaufes mit dem DFB-Cooper-Lauf, gegen Doping und Drogen sowie gegen Gewalt und Diskriminierung im Sport. Vielleicht findet

sich ja der Schalker Sponsor GAZPROM zur Förderung, denn es läuft momentan eine prämierte Kampagne des Energieriesen, die hinterfragt: „Was unternimmst DU gegen Gewalt?“



FUSSBALL- und
LEICHTATHLETIK-VERBAND
WESTFALEN e. V.

FLW-Kreis 12 ■ Linnefantstr. 8 ■ 45894 Gelsenkirchen

Herrn

Sieghard Tinibel



Grußwort

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

selbst im Jahr des großen Fußballereignisses in Deutschland wird Sieghard Tinibel nicht müde, seinen Gelsenkirchener Volkslauf zu veranstalten. Nur der Termin musste etwas vorverlegt werden, um nicht mit den Vorbereitungen zur Fußball-WM zu kollidieren.

Unermüdlich versucht Sieghard Tinibel Senioren sowie Jugend gleichermaßen zu animieren, Sport zu treiben als Alternative gegen Genuß und Missbrauch von Drogen. Auch alle Fußballer rufe ich auf- soweit wie möglich- an diesem Lauf teilzunehmen, auch wenn er mitten im Endspurt stattfindet.

Bei den kleinsten Drogen Alkohol und Nikotin fängt das Elend an. Wir wollen es bloß nicht wahrhaben.

Immer mehr Leute laufen täglich durch Parks, Wälder und Felder. Bewegung ist nun einmal die beste Therapie für den Körper.

So wünsche ich dem Veranstalter viele Teilnehmer, allen Beteiligten schönes Wetter und der gesamten Veranstaltung viel Erfolg.

Mit sportlichem Gruß

Manfred Wichmann
Fußball-Kreisvorsitzender

Bereits am 1. Mai des Jahres 1984 dokumentierten sehr eindrucksvoll die Fußballspieler des FC Schalke 04, mit Klaus Fischer, Matthias Herget und Rolf Rüssmann, dass Laufsport und Fußball untrennbar zusammen gehören. Dieses Ereignis bot u. a. die gedankliche Basis zur Entwicklung des Konditionsgrund-

lagenlaufes für Fußballspieler und Fans, mit dem DFB-Cooper-Lauf in der Fußballstadt Gelsenkirchen.

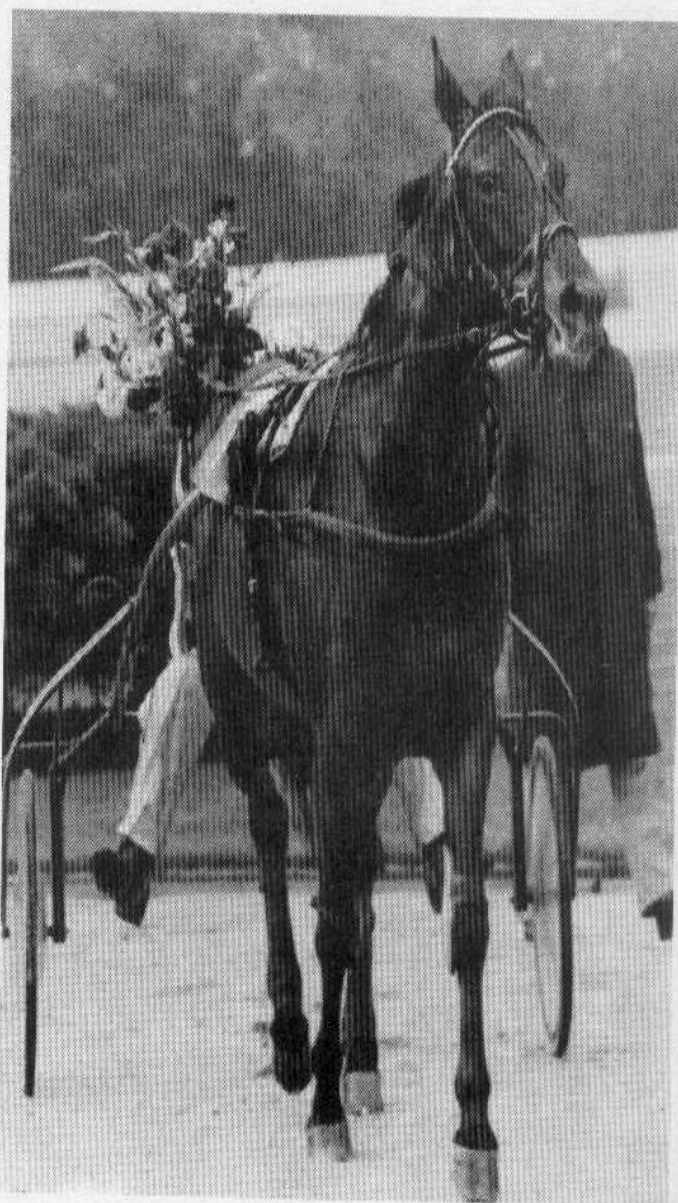
Wer stiehlt wem die Show: Keystone Patrol oder Spice Island ?

'Patrol' über 1200 Meter gegen Mathias Herget, Klaus Fischer und Rolf Rüssmann
'Spice' als Favorit im Bild-Hufeisen u.a. gegen Lumber Merchant, Esbartero und 'OCP'

Daß es am 1. Mai in Gelsenkirchen einen 'Tag der offenen Tür' gibt mit Ponyrennen, Voltigier-Gruppe, Blick hinter die Kulissen, Erbsensuppe und Preisausschreiben (1. Preis: 9tägige Flugreise zur Fußball-EM nach Frankreich) dürfte inzwischen hinlänglich bekannt sein.

Zu den absoluten Knüllern des von der Bild-Zeitung gesponsort, ersten Gelsenkirchener Jahreshöhepunktes zählen jedoch zweifelsohne das Duell zwischen 'Mensch und Traber', sprich den Fußballnationalspielern Rolf Rüssmann, Klaus Fischer und Matthias Herget, und dem 82er Elite-Rennen-Sieger Keystone Patrol über 1200 Meter, sowie das Goldene Bild-Hufeisen (70 000 DM - 1609 m -Vorlaufrennen) mit allen aktuellen Stars der Szene wie Spice Island, Philips-Preis-Sieger Esbartero, Our Country Pride oder Lumber Merchant, der sich durch ausgezeichnete Arbeitsleistungen in die Phalanx der 'Hufeisen-Favoriten' geschoben hat.

Über die GELSENTRAB-Aktivitäten am 'Tag der offenen Tür' gibt die an anderer Stelle dieser Ausgabe veröffentlichte Programmfolge in übersichtlicher und umfassender Form Auskunft, so



Nathalia Trot

daß wir uns hier auf die beiden absoluten Knüller beschränken können.

Für besondere Schlagzeilen in allen Medienbereichen dürfte das Laufduell zwischen Alwin Schockemöhles Deckhengst Keystone Patrol, Gewinner von über 700 000 Mark mit Siegen u.a. im Elite-Rennen, Großer Preis von Dinslaken und Münchener Pokal, sowie den Fußballnationalspielern Matthias Herget (Bayer Uerdingen), Klaus Fischer (1. FC Köln) und Rolf Rüssmann (BV Borussia Dortmund) - Ersatzläufer 'Ata' Lameck (VFL Bochum) werden, das gegen 16.15 Uhr auf dem Hauptgeläuf stattfindet und über eine Bahnrunde (exakt 1200 Meter) führt.

Normalerweise ein Spaziergang für den ehemaligen 1:14,0-Traber, wenn da nicht ein entscheidendes Handicap eingebaut wäre, das - analog zu den bekannten Unwägbarkeiten des Turfs - so schwer auszuloten ist, daß die Frage nach dem Sieger trotz vorausgegangener Hochrechnungen und Trainingseindrücke praktisch nicht zu beantworten ist.

Der 'Clou der Geschichte' ist nämlich der zweimalige Fahrerwechsel bei Keystone Patrol, hinter dem (wahrscheinlich) Rolf Dautzenberg be-

ginnt, der dann - nach 400 Metern innerhalb einer 'Wechselmarke' von 50 Metern - die Leine an Helmut Beckemeyer abgibt, der wiederum nach weiteren 400 Metern das letzte Mal an Heinz Wewering übergibt. Die Läufer haben nach ihren 400 Metern dagegen jeweils nur den Staffelstab weiterzureichen!

Klar, daß unter diesen Voraussetzungen auch die Beteiligten mit ihren Vorhersagen zurückhaltend sind und die Frage nach dem möglichen Sieger bis zur Entscheidung offen bleibt.

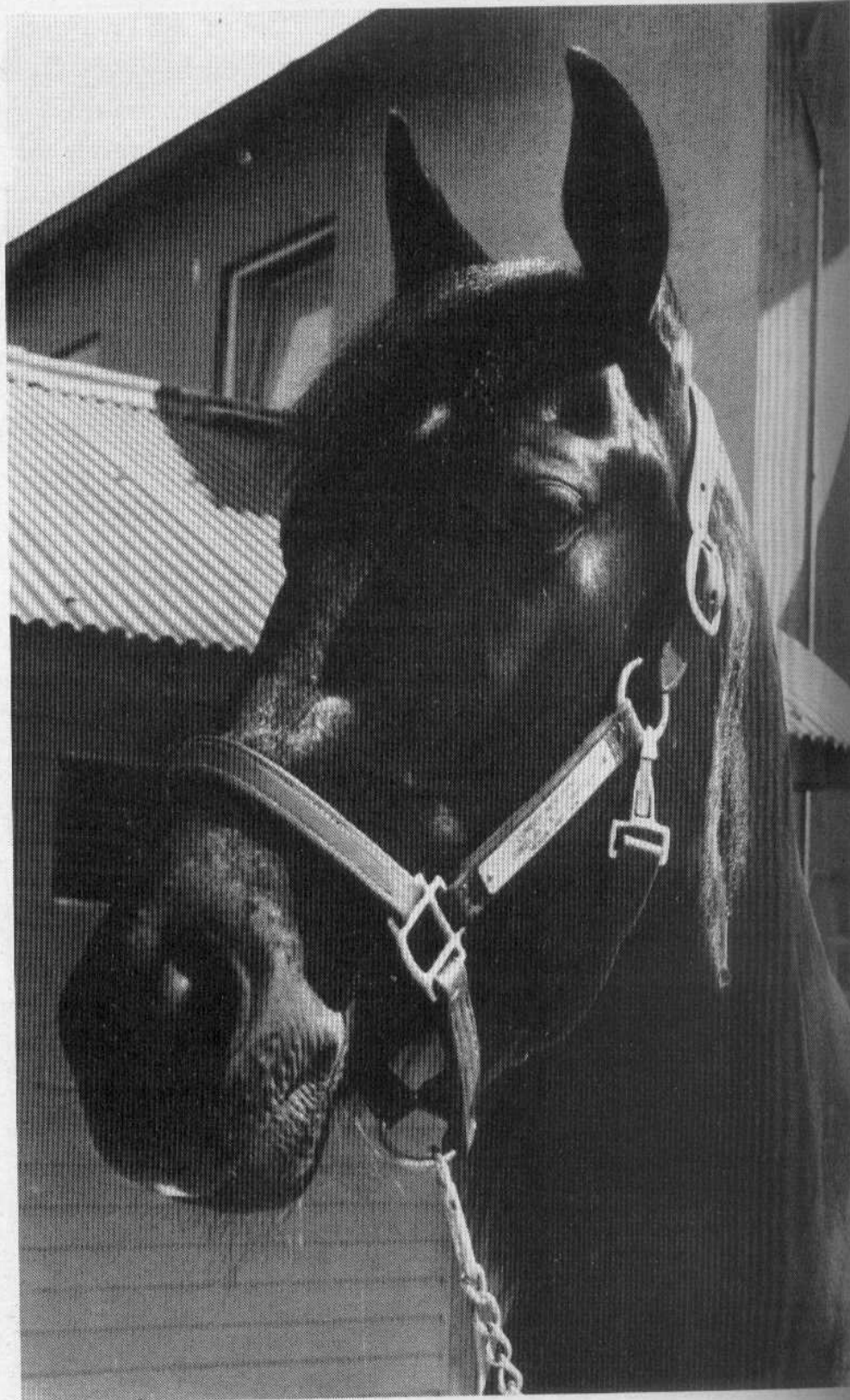
Dafür steht auch die Aussage von GELSENTRAB-Geschäftsführer Hans Schneider: 'Wir haben für diesen Gag auf alle Fälle unseren Zielrichter benachrichtigt, der bereitsteht, um bei einem knappen Ausgang ein Zielfoto anzufertigen.'

Auch die Aktiven rätseln über den möglichen Ausgang des Duells. Rolf Rüssmann: 'Wir hoffen, daß Keystone Patrol beim Fahrerwechsel munter genug ist, um seine Kutscher beim Ab- und Aufstieg lange genug aufzuhalten. Wir gehen jedenfalls mit dem nötigen Ehrgeiz an die Sache heran und hoffen, daß wir auf der weichen Bahn auch das richtige Schuhwerk erwischen.'

Helmut Beckemeyer, einer von Rolf Rüssmanns Kontrahenten auf der Fahrerseite, hat zwar noch nicht mit Heinz Wewering oder Rolf Dautzenberg, wohl aber mit 'Schorsch' Ahlmann das Auf- und Abspringen geübt. Dennoch weiß auch er nicht, wie schnell der Wechsel letztlich vonstatten gehen kann.

Beckemeyer: 'Für uns war zunächst einmal wichtig, wie sich Keystone Patrol beim Anfahren und Abbremsen innerhalb der 50 Meter-Wechselmarke verhält. Diese Aufgaben hat der Hengst im Training gut gelöst und als echter Internationaler auch keinen Fehler gemacht. Das Auf- und Abspringen dauert unserer Erfahrung nach etwa nur 10 Sekunden. Allerdings nur dann, wenn wir keinen Nassau-Sulky sondern einen amerikanischen Arbeitswagen verwenden. Das Hauptproblem sehe ich tatsächlich im rechtzeitigen Abbremsen.'

Diese Hürde wurde auch in der 'Ausschreibung' noch ein-



Lumber Merchant

mal berücksichtigt. Nachdem der Wechselraum zunächst nur 40 Meter lang war, wurde er nachträglich auf 50 Meter verlängert. Dennoch ist auch diese Verlängerung recht knapp bemessen. Hans

Schneider: 'Wenn da nicht alles zusammenpaßt, werden die Fahrer sogar drehen müssen, um die Marke nicht zu überschreiten. In diesem Falle wachsen die Chancen der Läufer sofort um etliches.'

Jedenfalls hat der Trabrennverein Gelsenkirchen nicht umsonst seine große Tombola mit der Frage nach dem Ausgang dieses Duells gekoppelt. Wer also zu Fußball-EM nach Frankreich

Mai-Spektakel bei Gelsentrab

Erfolg auf der ganzen Linie

Gut organisiertes Programm mit großer Resonanz

Das Gelsentrab-Team hatte wirklich ganze Arbeit geleistet. Auch das zeitweilig doch recht ungemütliche Wetter konnte etliche tausend Zuschauer nicht davon abhalten, am 1. Mai beim Gelsenkirchener Rennverein zu Gast zu sein.

Die intensive Medienarbeit hatte ihre Wirkung nicht verfehlt. Bereits gegen 10.00 Uhr herrschte trotz starker Regenfälle im Stallgelände reger Betrieb. Die zahlreichen Besucher, die aus der Zeitung oder von Freunden vom Gelsenkirchener Mai-Spektakel erfahren hatten und erstmals einen Fuß auf eine Trabrennbahn setzten, konnten sich bei einem Rundgang durch das Stallgelände einen guten Einblick hinter die Kulissen verschaffen.

Großes Interesse fand vor allem die hochmoderne Tierklinik; aber auch die Beschlagschmiede, in der Ottfried Schaffrath seinen Gästen sogar einen kleinen Imbiß präsentierte, wurde stark frequentiert.

Viel Begeisterung rief auch das um 11.30 Uhr ausgetragene Ponyrennen hervor, das sich nach einem packenden Finish die dreizehnjährige Ilona Steiger mit ihrem Schimmel Lorbas sicherte. Bei der anschließenden Autogrammstunde konnte sich vor allem Heinz Wewering die Finger wund schreiben, während im Innenraum des Geläufs die Voltigiergruppe der Gocher Pferdefreude ein unterhaltsames Programm zu bieten hatte.



Hier sieht es noch gut für Klaus Fischer gegen Keystone Patrol aus. Eine Szene unmittelbar nach dem Start



... aber im Ziel braucht der Traber nur noch Schritt zu gehen, um Rolf Rübmann abzuhängen



Einer von vielen prominenten Sportlern bei der Siegerehrung: Rene Weller

Die für 13.30 Uhr vorgesehene Qualifikation mußte leider kurzfristig gestrichen werden, da der Esternay-Sohn Exhibeo, der noch am Donnerstag einen glänzenden Arbeitseindruck hinterlassen hatte, an Fieber erkrankt war.

Wahre Begeisterungstürme und stehende Ovationen rief der absolute Knüller der Veranstaltung, das Duell der Bundesliga-Fußballer gegen den Elite-Rennen-Sieger Keystone Patrol hervor, das gegen 16.15 Uhr gestartet wurde. Auf dem Papier schienen die Chancen der Fußballjongleure gegen den 1:14,0-Traber ziemlich ausgeglichen, da dieser sich einem zweifachen Fahrerwechsel unterziehen und er so auf der 1200 Meter-Distanz einiges an Zeit einbüßen mußte.

Spruch des Tages

'Rolli mach' langsam, ich bin schon da!

(Heinz Wewering zu Rolf Rübmann im Match gegen Keystone Patrol)

Klaus Fischer, Matthias Hergert und Rolf Rübmann hingegen mußten sich lediglich nach 400 Metern den Staffelstab in die Hand drücken. Auf der Bahn stellte sich dann aber bald heraus, daß ein Elite-Sieger durch solch ein Handicap nicht aufzuhalten ist.

Startfahrer Helmut Beckemeyer schwang sich gekonnt in den Sulky Keystone Patrols und hatte bei gemächli-

cher Fahrt Startläufer Klaus Fischer Mitte des Heßler-Bogens bereits eingeholt. Er erreichte den bei der ersten Wechselmarke parat stehenden Rolf Dautzenberg ca. 10 Sekunden eher als Klaus Fischer, auf den Matthias Herget wartete.

Die Leinen- und Peitschenübergabe artete bei Helmut Beckemeyer und Rolf Dautzenberg fast in eine Zeremonie aus, so daß der tapfer davonziehende Matthias Herget einen beachtlichen Vorsprung herausgearbeitet hatte, der jedoch wie Eis in der Sonne zusammenschmolz, als sich Rolf Dautzenberg und Keystone Patrol auf die zweiten 400 Meter machten. So hatte der Ex-Europameister den amtierenden Titelträger Heinz Wewering wiederum wesentlich früher erreicht, als Matthias Herget seinen Bundesliga-Kollegen Rolf Rüßmann.

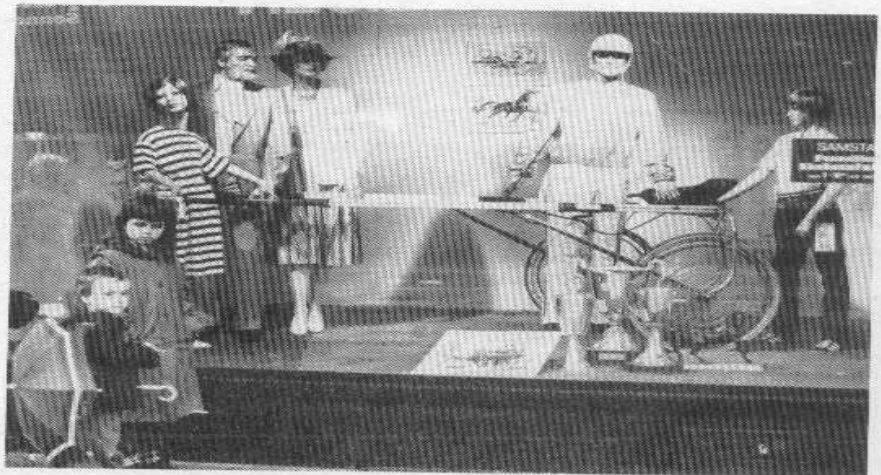
Die 'Zeitlupenkünstler' Rolf Dautzenberg und Heinz Wewering ließen bei ihrem Wechsel ebenfalls wertvolle Sekunden verstreichen, die Endläufer 'Rolli' Rüßmann für einen rasanten Spurt nutzte.

Doch halfen auf den letzten 200 Metern auch die tosenden Anfeuerungsrufe der Zuschauer nichts. Keystone Patrol und Heinz Wewering kamen unaufhaltsam näher. Jetzt zeichnete sich bald ab, daß der ohnehin nur verhalten gesteuerte Keystone Patrol 'andere Ware' darstellte. Jedoch hatte Heinz Wewering ein Einsehen mit dem blondschöpfigen Fußballkicker und bremste 'Patrol' auf Höhe des Dortmunder Abwehrspielers abrupt ab, so daß sie Kopf an Kopf das Ziel passierten, der Zielrichter aber doch auf einen Schrittvorteil für Keystone Patrol und Heinz Wewering erkannte.

Auch wenn einige Contra-Stimmen nach dem Wert solcher Einlagen laut wurden, so gab die Publikumsresonanz dem Veranstalter recht, der selten ein so volles Haus erlebt und dem Trabersport



Die Voltigier-Gruppe aus Goch in Aktion



Die Schaufenster-Dekoration im Gelsenkirchener Westfalenkaufhaus, Gelsentrabs neuem Sponsor

mit Sicherheit einen guten Dienst erwiesen hat.
Hermann Gallhoff



Gratulation für Ilona Steiger, der Siegerin im Pony-Rennen mit Lorbas

S
u
r
n
s
b
>
k
g
d
k

J
5.
w
a
ri
P
D
m
A
U

DJK TuS 1910 Gelsenkirchen-Rotthausen e.V. Int. Gelsenkirchener Volkslauf

Mit der Ausrichtung des D F B-Cooper-Laufs über
3.600 Meter seit 1997



André Hellers Fußballglobus, fotografiert nach der Fertigstellung im
Dez. 2004, vor den Kirchen im Zentrum der Stadt Gelsenkirchen
anlässlich der Fußball-WM 2006, gab den kreativen Denkanstoß zu
diesem Logo einer "Fußballstadt Gelsenkirchen".

**Gegen Drogen und Doping sowie gegen Gewalt und Diskriminierung
im Sport und im Umfeld des Sports...
Seit 1997 von der FIFA und dem DFB unterstützt**

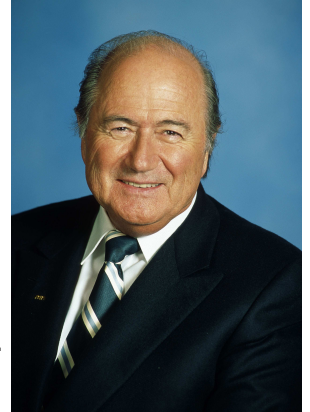
3.600 m- Wertung	3.600 m - Wertung Frauen
<p>Männer</p> <p>Über 12-13 Minuten = 1. und 2. Bundesliga über 13-14 Minuten = weitere Bundesliga und Regionalliga über 14-15 Minuten = Oberliga / Verbandsliga über 15-16 Minuten = Landesliga / Bezirksliga über 16-17 Minuten = Kreisliga A über 17-18 Minuten = Kreisliga B über 18-20 Minuten = Kreisliga C über 20-25 Minuten = Alte Herren / Hobbyliga</p>	<p>über 13-14 Minuten = Bundesliga über 14-15 Minuten = Regionalliga über 15-16 Minuten = Oberliga über 16-17 Minuten = Landesliga über 17-22 Minuten = Kreisligen über 22-30 Minuten = Hobbyligen</p>

Nachfolgendes Grußwort zur Veranstaltung im FIFA WM Jahr 2006:

Grusswort des FIFA-Präsidenten

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Sportfreunde,

Doping hat im Sport und vor allem auch im Fussball keinen Platz.
Auf diesen einfachen Nenner lässt sich die Philosophie der FIFA bringen.




Bis vor einigen Jahren wiegten wir uns in falscher Sicherheit. Wir glaubten, dass der Fussball kein Dopingproblem kenne. Heute wissen wir es besser: Doping kommt im Fussball vor, wenn auch nicht in gleichem Masse wie zum Beispiel in Einzelsportarten.

Bei der Bekämpfung dieses Problems verfolgt die FIFA eine Strategie, die auf vier Säulen ruht: Vorbeugung, wissenschaftliche Forschung, weltweite Kontrollen und schliesslich Sanktionen. Im Vordergrund steht die Prävention, denn wenn Strafen ausgefällt werden müssen, ist es schon zu spät: zu spät für den betreffenden Spieler, der seine weitere Laufbahn und vor allem seine Gesundheit in höchstem Masse gefährdet hat.

In diesem Sinne begrüsse ich als Präsident der FIFA alle Anstrengungen, welche zur Vorbeugung gegen Doping unternommen werden. Ein besonderes Lob gilt der DJK TuS 1910 Gelsenkirchen-Rotthausen, die mit ihrem weit über das Ruhrgebiet hinaus bekannten internationalen Konditionsgrundlagenlauf den Fussballern die Möglichkeit und den Ansporn gibt, ihre Leistungsfähigkeit in sportlicher Manier zu steigern.

Ich wünsche allen Teilnehmern viel Erfolg, nicht nur am Cooperlauf, sondern vor allem auch auf dem Spielfeld, wo die solcherart antrainierte Kondition den Ausschlag für einen Sieg geben soll.

Mit sportlichen Grüssen

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Blatter', written in a cursive style.

Joseph S. Blatter
FIFA-Präsident

Greeting by the FIFA president

Ladies and Gentlemen,
dear sport fan,

there is positively no room for doping in all kinds of sport and particularly not in football. The philosophy of FIFA focuses on this simple common denominator.

In recent years we nurtured false hopes. We thought that football would not know any kind of doping problems. Now we do know it better. Doping also occurs in football, even though not in the same extent as in certain individual forms of sport.

Fighting this problem FIFA is following a strategy of four columns: prevention, scientific research, worldwide controls and finally sanctions.

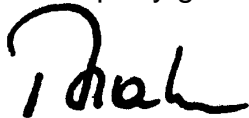
To the fore there is prevention as it is too late when penalties have to be imposed: especially too late for the player concerned who endangered his future career and, above all, his health in particular.

According to this spirit, as president of FIFA I welcome all efforts which are undertaken for prevention against doping.

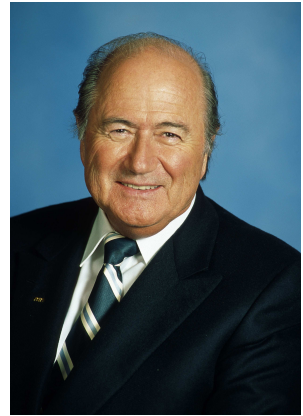
DJK TuS 1910 Gelsenkirchen-Rotthausen deserves a special praise for its efforts to open up possibilities and incentives to all footballplayers to increase their efficiency in a sporty manner by taking part in the international Konditionsgrundlagenlauf which is famous far beyond the Ruhr area.

I wish everyone a lot of success not only at the Cooperlauf, but especially on the football field where this kind of trained condition shall bring victory a bit closer.

With sporty greetings



Joseph S. Blatter
FIFA President



Übersetzt: J. E. Koch

Leider wurden die seit 1985 durch Sportlehrer Sieghard Tinibel umgesetzten, riesigen Bemühungen jäh unterbrochen, als 2010 im Hintergrund arbeitende, unsportliche Breitensportler den ehrlichen und stets geradeaus denkenden Sportkameraden, aus niedrigen Begehrlichkeiten an der PR-Kraft und an den finanziellen Vorteilen seines Lebenswerkes im Sport und der Veranstaltung aus dem Verein drückten. Diesen Bestrebungen den DFB-Cooper-Lauf aus dem Gesamtprogramm des Gelsenkirchenmarathon zu nehmen wird entgegengewirkt. Vier Alternativveranstaltungen gegen Doping und Drogen im Sport werden in 2014 von Sieghard Tinibel durchgeführt um die hehren Themen im Sport weiterhin zu wahren. Die dreckigen Machenschaften, die zu einem vorzeitigen Ende des sportlichen Schaffens von Sieghard Tinibel führen sollten, werden nun in aller Welt über die sozialen Netzwerke verbreitet. So kann jeder erkennen wie die Kehrseite des Sports aussieht auch wenn die andere Seite der Medaille noch so leuchtet.