



# LAUFEN EXTRA



## FUSSBALL EXTRA

1. Fußballonlinemitteilung

Verantwortlich: Sieghard Tinibel Tel. 0209 13 61 81

<http://www.djk-tus-1910-rotthausen.de/>



Seit dem 4. Mai  
2001

D J K

T u S

1910

Gelsenkirchen -  
Rotthausen e.V.

**Fußball und Leichtathletik in einem Verband** <http://www.flvw.de/>

Fußballextra seit 1994 - Saison 2004/2005 - Laufende Nr. **0119** vom 05. Mrz. 2006

Sportverein für: Fußball, Handball, Volleyball, Leichtathletik, Gymnastik, Breitensport

**1. Online-Mitteilungsblatt für Mitglieder, Gönner und Freunde**

Vereinslokal : Kolpinghaus Rotthausen, Karl-Meyer-Straße \* Treff: Haus Beckmann, Schonnebecker Straße



Gartenbaubetriebe

Alfred Verse  
Hilgenboomstraße  
Telefon 0209 / 137713  
Sponsor der  
**DJK TuS 1910**  
Rotthausen



## Alle Fußballspiele abgesagt - Erneuter Wintereinbruch sorgt für Engpässe in den Spielplänen unserer Ligen....

Die Vorbereitung auf die Laufsaison hat bereits begonnen.  
Unser DLV-RUN-UP - nicht nur für alle Gelsenkirchener  
Laufsportfreunde, am Sonntag, den 02. April. 2006 um 11:00 Uhr  
- Sportanlage Auf der Reihe - auch für Einsteiger von 8 – 80.

Ohne Voranmeldung – einfach kommen, sehen, laufen

Hier Neues vom „Sportteufelchen“ und weitere Ankündigungen

Die Teilnehmer des 19. Lohmarer Volkslaufes (auch Walker) am 13.05.06 und  
des 6. Rotwein-Walking-Ahr am 4. Nov 06 (auch Läufer) werden separat  
gewertet und es werden Preise verlost .

Anmeldung unter [www.lt-lohmar.de](http://www.lt-lohmar.de) und [info@sportteufelchen.de](mailto:info@sportteufelchen.de) .

Wer will mehr? Hier eine Einladung von Horst Sobieroy



**Difabs** >

DEUTSCHES INSTITUT für Ausdauer- und Breitensport

Mehr zum Thema unter <http://www.difabs.org>

Horst Sobieroy, ist Lauf- und Lehrtrainer und Experte für Trainingsplanung. Er leitet u. a. das Mentorenprogramm des Ruhrmarathons und organisiert Sportevents und Messen.....

Hier seine Nachricht für alle die mehr über den Laufsport erfahren und probieren möchten

Hallo Sieghard,

nachdem einige Zeit vergangen ist und der RuhrMarathon definitiv nicht im Frühjahr stattfinden wird, möchte ich mich dennoch mit „läuferischen“ Neuigkeiten bei dir melden. Wie schon vor einiger Zeit berichtet, habe ich mit dem Deutschen Institut für Ausdauer- und Breitensport (DIFABS) unter <http://www.difabs.de> eine Informationsplattform geschaffen, die auf große Resonanz gestoßen ist.

So haben sich alleine im Januar mehr als 7.000 Besucher auf den DIFABS -Seiten informiert. Nun habe ich ein neues Projekt vorbereitet:

Vorbereitung auf den Essen-Marathon „Rund um den Baldeneysee“ im Oktober 2006.

Dabei können sich 10 Marathon "Neulinge" mit DIFABS -Unterstützung auf den Marathon vorbereiten.

Wir werden alle Teilnehmer durch Trainingspläne, individuelle Trainingsberatung, zentrale Schulungen und 2x kostenlose Leistungsdiagnostik (Laktat-Feldstufentest) bis zum Oktober hin unterstützen. Natürlich werden wir auch versuchen freie Startplätze vom Veranstalter zu bekommen.

Die Teilnehmer sollten schon längere Zeit regelmäßig trainieren, mindestens 10km ohne große Probleme laufen können und damit einverstanden sein, dass wir die Trainingsvorbereitungen redaktionell auf unserer Homepage begleiten. Auch verpflichten sich die Teilnehmer zur Teilnahme (Anmeldung) am Essen-Marathon 2006. Interessierte können sich unter Angabe ihrer Zielzeit (3.30h bis 5:00h), einer kleinen Geschichte (wie bin ich zum Laufen gekommen, meine Motivation einen Marathon zu laufen...) und einem Trainingsfoto unter [info@difabs.de](mailto:info@difabs.de) „bewerben“. Sollten sich mehr als 10 Interessenten melden, wird aus den schönsten Geschichten und Fotos ausgewählt.

Weitere Informationen erhältst du unter <http://www.difabs.de>

Sportliche Grüße von Horst Sobieroy, Siebenstücken 186a, 48308 Senden, mobil: 0171-4988536

## Neues aus Dormagen

Hallo liebe Walker, hier der Hinweis auf die Ausschreibung der 12. Summernight Walking Veranstaltung 2006. Damit Du und Deine Partner besser planen können diese Informationen. Schau doch einmal auf unsere Homepage [www.walking.tg-stuerzelberg.de](http://www.walking.tg-stuerzelberg.de) und Du findest die Veranstalter der LVN Walking Tour 2006. Weiterhin viel Spaß beim Walken bis zum 23. Juni 2006 18<sup>00</sup> Uhr ... Mit walkenden Grüßen... Wolfgang Pries  
e-mail: [wbpries@t-online.de](mailto:wbpries@t-online.de)



**Mit von der Partie: Am 22. April 2006 beim**



**18. Int. Gelsenkirchener Volkslauf '06**



**ERDINGER alkoholfrei** — mehr dazu unter [www.ERDINGER.de](http://www.ERDINGER.de)

- > ist der sportliche Weißbiergenuss: isotonisch, vitaminhaltig und kalorienreduziert
- > ist das alkoholfreie Premium-Weißbier und garantiert vollen Weißbiergenuss
- > ist ein spritziger, geschmackvoller und gesunder Fitmacher
- > ist die durstlöschende und belebende Erfrischung
- > ist frei von chemischen Zusatzstoffen und wird getreu dem Bayerischen Reinheitsgebot von 1516 ausschließlich aus Wasser, Malz, Hopfen und Hefe gebraut



Ansicht der "Skyline" Gelsenkirchens hinter dem Grüngürtel des Zentralparks, der mit dem Revierpark-Nienhausen und der Sport- und Naherholungsanlage "Auf der Reihe", in Gelsenkirchen-Rotthausen den zentralen Trainingspunkt für alle Walking- Lauf- und Ballspielsportarten wie Fußball, Handball, Tennis, Volleyball und Basketball bildet. Siehe auch [www.gelsenkirchenmarathon.de](http://www.gelsenkirchenmarathon.de)

**Nicht vergessen: DLV Run Up am Sonntag, 02.04. um 11:00 Uhr**

**DJK TuS 1910-Laufsport-Übungsleiter sind:  
Rita Broschk, Edith Wochnik, Achim Baumgarth,  
Heiko Küpper und Sieghard Tinibel**