



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 2005/2006 - Laufende Nr. **0129** vom 15. Mai. 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

Seit 20 Jahren Förderer des Int. Gelsenkirchener Volkslaufes

Immobilienmanagement: **DIETER KAPTEINA & PARTNER**
45879 Gelsenkirchen, Hiberniastraße 4, Tel. 0209 15577-0

Eine gute Figur machte „Bimbi“, unser Ersatztorwart der II. Mannschaft beim 1:1 gegen den Meister VfB



Hier hätte er bald den platziert geschossenen Elfmeter gehalten. So steht es aber 1:0 für den Meister und Aufsteiger VfB Gelsenkirchen nach diesem verwandelten Foulelfmeter. Die richtige Ecke hatte er wohl geahnt, doch er bekam die Hände nicht ganz hinter

den Ball der dann ins Tor rutschte. Kurz darauf fiel aber schon das Ausgleichstor für uns. Es blieb am Ende bei der 1:1 Punkteteilung.



Unsere Spieler in rot/schwarz bejubeln den Ausgleichstreffer. Nach dem Spiel ging unsere Mannschaftsführung nicht ganz unzufrieden vom Platz und der Meister verteilte 50 Fußbälle an die Besucher.



Hannes, Bernd und Markus nach dem Schlusspfiff nicht ganz unzufrieden.

Unsere Erste spielt gegen den FC Njegos noch 3:3 nachdem die Platzbesitzer schon 3:0 führten.

Obwohl es für beide um nichts mehr ging entwickelte sich ein interessantes Kreisligaspiel. Die Gastgeber legten los wie die Feuerwehr und zogen mit 3:0 auf und davon. Doch die Kania-Schützlinge gaben sich nicht geschlagen und holten noch ein Unentschieden heraus. Kommenden Sonntag ist das letzte Spiel der Liga. Unsere Saison wird auf dem eigenem Platz beendet. Dabei geht es bei unserer dritten Mannschaft noch um die Teilnahme an der Aufstiegsrunde zur Kreisliga B. Die Männer um Trainer Kaiser konnten Sonntag mit **1:3 bei Wacker Gladbeck gewinnen**

Stephan Behrendt - Mein erster 10 km Wettkampf

Nachdem mein fürchterlicher Muskelkater endlich wieder vorbei ist, habe ich den Weg zum Computer nun doch noch geschafft. Am Samstag den 22. April startete ich nach monatelanger Vorbereitung endlich meinen ersten 10 Kilometer Wettkampf. Das Wetter war diesmal fast optimal. 16 Grad und kein Regen.

Über 100 Läufer waren in Gelsenkirchen am Start, und ich war froh nun doch nicht gekniffen zu haben. Ein paar Tage vorher sah das nämlich noch ganz anders aus. Meine Vorbereitungen waren alles andere als optimal verlaufen, und so wollte ich vor meinem Urlaub eigentlich nur den zweiten 5er bestreiten. Irgendwie packte mich dann aber doch der Ehrgeiz und ich meldete für den 10er nach.

Zum Glück war das Teilnehmerfeld sehr „gemischt“ und ich war nicht der einzige Debütant. Ohne Startschuss ging es plötzlich los. Ich hatte mich selbstverständlich weiter hinten eingereiht und hätte vor Schreck beinahe meine Laufuhr vergessen zu starten. Den Pulsgurt hatte ich diesmal auf „Euer“ anraten zu Hause gelassen, denn Ich wollte doch unbedingt unter einer Stunde bleiben. Da ich dies auf meiner selbst abgemessenen Strecke allerdings noch nie geschafft hatte, machte ich mir eigentlich keine großen Hoffnungen und begann das Rennen sehr vorsichtig.

Die ersten 800m wurden im Stadion gelaufen bevor es danach auf die Waldstrecke ging. Das Feld zog sich rasch auseinander, was mir aber ziemlich egal war, da ich das Rennen ja nicht gewinnen wollte. Ich befand mich inmitten einer Gruppe von viel zu gutgelaunten Läufern. Unglaublich, die quasselten die ersten 3 Kilometer ohne Unterlass. Ich kam aber einfach nicht weg von denen. Nach vier km hörte das aber endlich auf und die Gruppe trennte sich. Mein Tempo empfing ich nun als etwas anstrengend und freute mich auf den Erfrischungsstand. Ich hatte zwar keinen Durst, doch wollte ich das Becherreißen unbedingt einmal üben. Ich schnappte mir einen perfekt gereichten Pappbecher und kippte mir den spärlichen Rest einfach in den Nacken. So die Hälfte war geschafft.

Ich hatte mir vorgenommen nach 5 Kilometern nun alles zu geben, traute mich aber irgendwie nicht. Die Strecke schlängelte sich durch zwei Parkanlagen ohne jegliche Freifläche. Ich musste ständig auf den Boden nach den Streckenpfeilen sehen, und hatte Angst mich zu verlaufen. Die Streckenposten waren aber nett und zeigten ständig den richtigen Weg an, obwohl die Pfeile nun wirklich nicht zu übersehen waren.

Irgendwann erblickte ich eine 2 auf dem Boden. Nun war es ja nicht mehr weit. Jetzt konnte ich endlich alles geben. Aber irgendwie ging bis auf mein japsen nichts mehr. Wenn ich jetzt noch Seitenstechen bekommen würde wäre es wohl vorbei mit meiner angestrebten Zielzeit. Plötzlich tauchten vor mir einige Läufer auf die das Rennen wohl etwas zu schnell angegangen waren. Einen nach dem anderen überholte ich und kann dieses Glücksgefühl nicht richtig beschreiben. Ich... überholte wesentlich jüngere und äußerlich drahtigere Läufer. Unglaublich! Zwar konnte ich bis zum Ziel nicht mehr viel zulegen, aber das war auch gar nicht nötig. Einer nach dem anderen wurde überholt und nach dem Zieleinlauf vergaß ich sogar sofort auf die Uhr zu sehen. Ich war nur froh, dass es endlich vorbei war. Als ich wieder zu mir kam konnte ich es kaum glauben. 56:20 Min. aber die haben sich wohl vermessen...

VG ~Berry

Rechts: **Stephan Behrendt in 56:20 Min.**

Erfolge:

18. Gelsenkirchen Maritim-Lauf am 22.04.06 (10 km / 56:20)

52. Borbecker Schlossparklauf am 22.10.05 (5 km / 29:32)

Herzlichen Glückwunsch, Berry und vielen Dank für Deinen netten Bericht. Rechts die Aufnahme von Zielfoto24 zeigt Dich beim Zeitstopp im Zielkanal.





Diese Einladung zu einem Themenlauf erreichte uns:

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir würden uns freuen, wenn Sie dieses Schreiben bzw. die Anlage in Ihrem Lauftreff weiterverbreiten würden, denn:

Einer unserer 4-jährigen Zwillinge leidet an Duchenne Muskeldystrophie (DMD); dem sog. Muskelschwund.

Die Diagnose bedeutet für die betroffenen Kinder und deren Familien immer noch eine unheilbar, tödlich endende Krankheit. DMD ist nach der Mukoviszidose die zweithäufigste Erbkrankheit bei Jungen. Etwa jeder 3 500. neugeborene Junge ist betroffen, da er auf seinem X-Chromosom ein geschädigtes Dystrophien-Gen hat, das die Krankheit auslöst. In Deutschland gibt es etwa 3 000 betroffene Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene – jährlich kommen ca. 160 dazu.

In den ersten Lebensjahren sind die Kinder noch relativ unauffällig. Die ersten Krankheitszeichen treten mit ca. 3 – 4 Jahren auf, wenn das Gehen schwer fällt.

Zwischen dem 5. und 10. Lebensjahr werden die Muskeln deutlich schwächer. Die Kinder entwickeln an Fuß-, Knie- und Hüftgelenken Kontrakturen. Mit 9 bis 12 Jahren sitzen sie im Rollstuhl. Durch die immer schwächer werdenden Muskeln wächst der Bedarf an Hilfe und Pflege. Die meisten Duchenne-Patienten sterben im Jugendlichen- oder jungen Erwachsenenalter, denn auch Atem- und Herzfunktionen sind von der Muskelschwäche betroffen.

Für diese Erkrankung gibt es bisher keine Medikamente – nicht einmal welche um den Verlauf zu aufzuhalten.

Wir haben uns daher der Elternorganisation „Aktion Benni & Co. e.V.“ (www.abc-online.org) angeschlossen, die sämtliche Spendengelder der Forschung zur Verfügung stellt, damit für unsere Kinder hoffentlich rechtzeitig doch noch etwas zur Rettung gefunden wird.

Dieser Verein richtet am 20.08.2006 am Kemnader See einen Spendenlauf aus

Wir würden uns freuen, Sie als Laufbegeisterte dort begrüßen zu dürfen und uns bzw. alle Betroffenen mit Ihrer Teilnahme zu unterstützen.

Wir danken Ihnen im Namen unserer Kinder und verbleiben mit freundlichem Gruß

Fam. Stübing
Reiherstr. 59 b
46282 Dorsten

SONNTAG, 20. AUGUST **Kemnader Stausee**
...wir laufen für muskelkranke Kinder

Spenden-Start-Gebühr bis zum 8. August: 6,- € (Erw.)
 Spenden-Start-Gebühr am Veranstaltungstag: 10,- € (Erw.) - 5,- € (Kids)

Schirmherrschaft:
 Dr. Ottilie Scholz
 (Bürgermeisterin der Stadt Buchum)

KEMNADER BURGLAUF
 20.8.2006

Halbmarathon Start 10:00 Uhr (13 Runden um den Kemnader See)
10-km-Lauf Start 12:00 Uhr (4 Runden um den Kemnader See)
Kinderlauf Start 13:30 Uhr (1-3 Runden um die Burg)
Walker Start 16:00 Uhr (1 Runde um den Kemnader See)

Mit vielen Prominenten und buntem Rahmenprogramm, wie Musik, Kinderschminken, Hüpfburg, Streichelzoo, Kanufahrt im Burggraben, Burgführung. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Die Erlöse des Kemnader Burglaufes gehen an die „aktion benni & co“

BRK, bläsmark, Blauschnee, K, aktion benni & co, EXPERT, BUNDTZ, BUNDTZ, LAUF BUCHUM, w

KEMNADER BURGLAUF
 20.8.2006

Voranmeldung Voranmeldeschluss: 8. August 2006

Ich melde mich für folgenden Lauf an: Halbmarathon 10-km-Lauf Walkerlauf
 Ich melde Kinder/er für den Kinderlauf an

Name: _____
 Vorname/Nachname: _____
 Email/Handynummer: _____
 PLZ: _____
 Gebirgsgruppe: waldob. heidob.
 WWW-Seite: _____

Ich bestelle zum Aufpreis von 5,- € ein T-Shirt Größe: S M L XL XXL

Titel: _____ Unternehmensname: _____

Anmeldung
 Aktion Benni & Co.
 30444 Wernberg
 Oststraße 30 • 44866 Buchum
 TEL: 044 9707 10 0 • FAX: 044 9707 10 11
 E-MAIL: aktion.benni@web.de

Anmeldegebühr
 Die Angabe des Namens teilt auf folgendes Konto:
 Aktion Benni & Co. - Stiftung „Kemnader Burglauf“
 Sparkasse Buchum
 BLZ 440 500 00 - A/K: Nr. 477 774

Internetlink & weitere Infos: www.abco-erfahrung.com | www.kbb.kbb.de | www.bismarck-druck.de | www.streitlauf.de

Auszeichnungen
 Die besten 1-3 im Gesamtergebnis (bei Männern) sowie bei den Frauen (Kategorie 18-24) sowie beim Kinderlauf.
 Die ersten 3 im Kinderlauf werden jeweils als Teilnehmer (Kinder) erhalten eine Urkunde sowie einen Ausweis (Pfad).

Anreise
 aus Richtung Münster: Richtung Lünen A42 bis Baademeier Kreuz, wo Bar in Richtung Wuppertal. Nach 3 km Abfahrt: Erdinger Alkoholfrei Herberge (Wahlort ist Wuppertal) Richtung Wankenköhen. Nach 3 km an der Wald-Tankstelle rechts in Richtung Buchum abbiegen. Nach ca. 100 m liegt auf der rechten Seite die Burg, kommend.
 aus Richtung Düsseldorf: Othmarschen A44 A40 über die A44 über dem Wuppertal Kreuz Richtung Wuppertal weiter bis über Hochstetten.
 aus Richtung Wuppertal: 20444 Altkater Wülken-Herberge, 10 Minuten in weiter nach oben Hochstetten.

Auf Anregung unseres Laufsportkameraden Salvatore sollten sich die Mitglieder der DJK/TuS Laufsport- und Walkinggruppen an diesem Lauf am Kemnader See beteiligen. Wer am Sonntag, den 20. August noch keinen Urlaub und keine Teilnahme an einer anderen Laufsportveranstaltung gebucht hat, melde sich dazu. Mehr zu dem Thema an den kommenden Trainingstagen. Dienstags und donnerstags ab 18:00 Uhr.

