



# LAUFEN EXTRA



## FUSSBALL EXTRA

1. Fußballonlinemitteilung

Verantwortlich: Sieghard Tinibel Tel. 0209 13 61 81

MIT HANDBALL + GYMNASTIK



Seit dem 4. Mai  
2001

DJK

TuS

1910

Gelsenkirchen-  
Rotthausen e. V.

Fußballer und Leichtathleten in einem Verband - mehr unter [www.flvw.de](http://www.flvw.de)

Fußballextra seit 1994 - Saison 2006/2007 - Laufende Nr. **0153** vom 04. Dez. 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

Homepage: [www.djk-tus-1910-rotthausen.de](http://www.djk-tus-1910-rotthausen.de) Webmaster, Dieter Plöger

# DIE BESTIE SCHLÄFT..



....um es einmal mit dem Lieblingsausdruck unseres Obmanns Bernhard Erckmann zu formulieren.  
Kein Wunder bei dem trüben, nasskalten Spielwetter. „Rotthausen Löwen“ weiterhin ohne Zähne.

Verletzungen der Stammspieler sind weiterhin nicht zu kompensieren. Nächsten Sonntag findet schon das Spiel der Rückrunde einer so verheißungsvoll begonnenen Saison gegen T. Schalke statt.

# Nur unsere Zweite hellwach !

**Niederlagen der 1. und 3. Mannschaft.**

**Die Zweite besiegt den Tabellenführer aus dem Haverkamp!**

## **1. Mannschaft:**

### **DJK TuS Rotthausen – Spfr. 07/12 Gelsenkirchen 1:3 (0 : 2)**

In einer niveaulosen Partie konnte unsere Mannschaft nicht an die gute Leistung des Spiels gegen Adler Feldmark anknüpfen. Heftiger Wind und Nieselregen taten ein übriges, um die Trostlosigkeit des Spiels zu unterstreichen.

Torschütze für unser Team war Paddy Rosenberg. Sven Bohndiek sah die rote Karte.

## **2. Mannschaft:**

### **DJK TuS Rotthausen II – Spfr. Haverkamp: 2:1 ( 1 : 1 )**

Einen überraschenden Erfolg über den Tabellenführer und Meisterschaftskandidaten Spfr. Haverkamp konnte unsere Zweitvertretung verbuchen.

Die Führung der Gäste durch ein Eigentor von Andreas Lafler konnte Christian Siciu noch vor der Pause mit einem abgefälschten Schuss ausgleichen. Stephan Pothmann sorgte in der zweiten Hälfte mit einem Schuss in den Winkel für das Siegtor. In einer hektischen Schlussphase sahen Marco Clever die rote und Recep Büyükoztürk die gelb/rote Karte. Auch für Haverkamp gab es einmal Rot!

Aus einer geschlossenen Mannschaft ragten besonders Dirk Jaske mit vorbildlichem Einsatz und Björn Zimmermann als umsichtiger Abwehrchef heraus.

## **3. Mannschaft:**

### **DJK TuS Rotthausen III – Spfr. 07/12 Gelsenk. II: 1:4 (1:3)**

Vollkommen unzufrieden zeigten sich die Trainer unserer Dritten nach dem Spiel. „Die Mannschaft hat ihr Leistungsvermögen nicht abgerufen und alle blieben unter ihren Möglichkeiten“ äußerten sie sich. Ohne wirklich überlegen zu sein kamen die Gäste zu drei leichten Punkten.

Raik Pollberger konnte mit einem Kopfball zwischenzeitlich zum 1:1 ausgleichen.



**Nur wenige Zuschauer verliefen sich bei dem unwirtlichen Wetter auf unseren Sportplatz.**

# Kreispokalendspiel unserer A-Jugend

**Endete mit einem 1:4 Erfolg für DJK Westfalia 04**

Schon im Meisterschaftsspiel konnten unsere Jungs den Klassengefährten nicht besiegen. Gratulation zum Pokalsieg nach dem Spiel „Auf der Reihe“



Alle Teilnehmer des A-Jugendendspiels auf einen Blick. Die Rotthausener gingen nach 8 Min. vor ca. 250 begeisterten, meist jugendlichen Zuschauern mit 1:0 in Führung. Das war es dann aber auch schon. Ohne erkennbare Taktik ging es immer durch die Mitte. Zu sehr war das Spiel auf unseren quirligen Mittelstürmer zugeschnitten. Das zahlte sich am Ende für die Rotthausener Jungs nicht aus. Aber auch der 2. Platz ist einen riesigen Glückwunsch wert. Auch wenn es keinen Pokal für den Zweiten gibt: „Macht weiter so, Ihr seid auf dem richtigem, sportlichen Wege!“ Im Grunde sind alle froh, dass sie soweit gekommen sind. Vielleicht gelingt ja eine kleine Revanche im Rückspiel der Meisterschaftsrunde gegen den Klassengefährten unserer Gelsenkirchen - Gladbecker Jugendkreisliga A.



**DJK Westfalia 04 – Pokalsieger 2006 mit 4:1 Sieg über**



**DJK TuS 1910 Rotthausen – dem Vizepokalsieger 2006**



**Ein Tor kassiert mit Ansagen. So frei darf man die Spieler nicht laufen lassen** Wie im obigen Bild festgehalten. Unsere Spieler können es nicht fassen, wie ein einziger Stürmer die Abwehr so düpiieren kann, dass man sich dadurch Einen einfängt... Unser Rudi Koppers sieht es mit unverständlichem Sinn: „Das gibt’s doch nicht!“ Ist sein

verständnisloser Kommentar dazu. Aber auch unsere Spieler sind sichtlich fassungslos. Erfolg auf Dauer zu produzieren ist nicht nur in der Bundesliga ein schweres Unterfangen, fügt er hinzu: „Ohne Fleiß, keinen Preis!“ Diese alte These bewahrheitet sich immer wieder. Dafür zahlte er auch ohne zu murren 3,- € in unser Phrasenschwein.

Bericht von der Jahresversammlung der Leichtathleten:

## Weiter mit dem eingespielten Vorstandsteam

Sieghard Tinibel (Leitung) Salvatore Treccarichi (Kasse) und Achim Baumgarth (Sportliche Leitung) wurden einstimmig von den Versammelten wiedergewählt.

Das Vorbereitungstrainingsangebot zum Karstadt-Marathon, der am 13. Mai 2007 über die Bühne gehen wird soll auf vielfachen Wunsch erweitert werden. Ein Info-Plakat und entsprechende Flyer werden zu dieser Trainingsaktion unseres Sportvereins auf den Weg gebracht.

Ein neues Lauftrikot soll angeschafft werden. Angebote der Firma T&T hat Salvatore eingeholt. Zur kommenden Sitzung werden Mustershirts zur Auswahl vorgelegt.

**Wir treffen uns zu dieser Sitzung am Mittwoch, den 10. Januar 2007 um 19:00 Uhr im „Haus Beckmann“ in GE-Rotthausen an der Schonnebecker Str.**



## Leistungsdiagnostik und Ernährungsberatung durch die Rosen-Apotheke dem Fitnesspunkt am Stadtpark Trainingsangebot für den Karstadt-Marathon

Die Lauf- und Walkingabteilung des DJK TuS 1910 Gelsenkirchen-Rotthausen e.V. bietet speziell für den Ruhrmarathon am 13.5.2007 ein kostenloses Trainingsangebot an.

Weitere Informationen unter [www.gelsenkirchenmarathon.de](http://www.gelsenkirchenmarathon.de) und [www.djk-tus-1910-rotthausen.de](http://www.djk-tus-1910-rotthausen.de).

Folgende Trainingsangebote werden angeboten:

| Trainingsgruppe         | Ansprechpartner       | Tel.           | E-Mail   |
|-------------------------|-----------------------|----------------|--|
| Marathon < 3:30 h       | Claus Voss            | 0209-1389828   | <a href="mailto:clausvoss@t-online.de">clausvoss@t-online.de</a>                 |
| Marathon < 4:00 h       | Salvatore Treccarichi | 0209-3808255   | <a href="mailto:Salvatore.Treccarichi@gmx.de">Salvatore.Treccarichi@gmx.de</a>   |
| Marathon < 5:00 h       | <b>Rita Broschk</b>   | 0209-1209592   | <a href="mailto:rita.broschk@scheutensolar.de">rita.broschk@scheutensolar.de</a> |
| Halbmarathon            | Achim Baumgarth       | 0209 38 96 453 | <a href="mailto:achimbaumgarth@hotmail.com">achimbaumgarth@hotmail.com</a>       |
| Nordic-Walking < 6:00 h | Rudolf Beier          | 02325-952514   | <a href="mailto:RudolfBeier@t-online.de">RudolfBeier@t-online.de</a>             |
| Walking < 6:00 h        | Sieghard Tinibel      | 0209-13 61 81  | <a href="mailto:sieghard.tinibel@arcor.de">sieghard.tinibel@arcor.de</a>         |

Bei Interesse ist eine Vorabstimmung bzgl. Trainingszeiten und -orten mit den o.g. Ansprechpartnern erforderlich.

**Eine Anmeldung zum Ruhrmarathon 2007 ist über die offizielle Karstadt-Laufsportmentorin Rita Broschk des DJK TUS 1910 Rotthausen möglich!**

Zudem veranstaltet der DJK TuS 1910 Gelsenkirchen-Rotthausen e.V. im Rahmen des seit 1985 durchgeführten Internationalen Gelsenkirchener Volkslaufes den

# 10. Ruhrpotthalbmarathon am 21.4.2007 als Testlauf für den Karstadt-Marathon

Beim diesem Lauf des DJK TuS 1910 Gelsenkirchen-Rotthausen werden folgende Wettkämpfe angeboten:

| Startzeit | Disziplin | Strecke                    | Startgeld bis 10. April |         | Startgeld bis 30 Min vor dem Start |         |
|-----------|-----------|----------------------------|-------------------------|---------|------------------------------------|---------|
|           |           |                            | Erwachsene              | Schüler | Erwachsene                         | Schüler |
| 12:00 Uhr | 7.000 m   | Walking und Nordic Walking | 2,50 €                  | 1,00 €  | 5,00 €                             | 2,00 €  |
| 12.30 Uhr | 421,95 m  | Bambini-Marathon           | x                       | frei    | x                                  | frei    |
| 13.15 Uhr | 1.000 m   | Schülerlauf                | x                       | frei    | x                                  | frei    |
| 13.45 Uhr | 3.600 m   | Cooperlauf                 | 2,50 €                  | 1,00 €  | 5,00 €                             | 2,00 €  |
| 14.30 Uhr | 5.000 m   | Revierparklauf             | 2,50 €                  | 1,00 €  | 5,00 €                             | 2,00 €  |
| 15:15 Uhr | 10.000 m  | Maritim-Cityparklauf       | 2,50 €                  | 1,00 €  | 5,00 €                             | 2,00 €  |
| 16:15 Uhr | 21.098 m  | Ruhrpotthalbmarathon       | 5,00 €                  | 2,00 €  | 10,00 €                            | 4,00 €  |

Anmeldung über [anmeldung@gelsenkirchenmarathon.de](mailto:anmeldung@gelsenkirchenmarathon.de) bzw. in folgenden Gelsenkirchener Sport- und Modegeschäften:

INTERSPORT WEDDING, GE-City, Ahstraße

T&T SPORTARTIKEL SCHOLZ, GE-Ückendorf, Bochumer Str.

LAUFLUST, GE-Buer, Pastor-Franke-Str

ABIS SPORTSHOP, GE-Erle, Cranger Str.

MODE MARTIN, GE-Rotthausen, Am Markt

Ansprechpartner für den Internationalen Gelsenkirchener Volkslauf des DJK TUS 1910 Rotthausen:

Sieghard Tinibel (Tel. 0209 - 13 61 81, Fax: 0209 - 177 89 86, E-Mail: [sieghard.tinibel@arcor.de](mailto:sieghard.tinibel@arcor.de)).

Weitere Informationen auch unter [www.gelsenkirchenmarathon.de](http://www.gelsenkirchenmarathon.de) und [www.djk-tus-1910-rotthausen.de](http://www.djk-tus-1910-rotthausen.de).

## Markus Kwiatkowski

### läuft am 25.11.2006 für den DJK TUS 1910 Rotthausen beim 17. August-Blumensaat-Gedächtnislauf !

Unser neues Vereinsmitglied Karl Markus (Kalle) Kwiatkowski ist beim August-Blumensaat-Gedächtnislauf für die DJK Turn- und Sportfreunde Rotthausen angetreten.

Noch im Vorfeld wollten weitere Sportler aus unserem Verein am Lauf im Süden von Essen teilnehmen. Doch die bestrittenen Wettkämpfe des ausklingenden Jahres haben Spuren bei unseren Läufern hinterlassen, so dass am Ende Markus als einziger DJK TUS Rotthausen Sportler antrat.

Zudem haben sich einige unserer Läufer für ein Nichtantreten entschieden, nachdem im letzten Jahr der Lauf aufgrund eines Schneechaos ausgefallen ist und die damals bezahlten Startgebühren den Sportlern noch nicht einmal anteilig zurück erstattet wurden.

Daher ist es umso beachtenswerter, dass Markus unseren Verein beim Traditionslauf am Baldeneysee vertreten hat.

Dabei zeigte sich das Wetter am Wettkampftag wieder einmal von einer extremen Seite. Im letzten Jahr noch hatte ein Schneesturm Bäume auf die Laufstrecke stürzen lassen und zu einem Ausfall des Laufs geführt. Dieses Jahr wurde hingegen am Samstag mit 18°C ein Wärmerekord für Ende November aufgestellt. Der plötzliche Temperaturanstieg und stellenweise böge Wind machte es den Läufern nicht leicht und verhinderte Bestzeiten.

Dennoch sind 1.158 Sportler beim August-Blumensaat-Gedächtnislaufs gelaufen. Angeboten wurden ein 10 Kilometer Lauf und ein Halbmarathon. Der Lauf führte am Südufer des Baldeneysees über einer flache Pendelstrecke.

Markus nutzte den Halbmarathon als frühen Vorbereitungslauf für den Ruhrmarathon. Noch ist Markus keinen Marathon gelaufen. Daher ist es richtig, dass er seine Ausdauer allmählich und auch schon ein halbes Jahr vor dem Ruhrmarathon zum 13. 5. 2007 aufbaut. So war es sein Ziel im November den Halbmarathon in einer Zeit unter 2 Stunden zu laufen.

Das ist ihm mit einer Zeit von **1:58:44** trotz widriger Verhältnisse auch gelungen.

Doch in Markus steckt noch viel Verbesserungspotential. So merkte auch er kritisch an, in den letzten Wochen die schnellen Läufe im Training vernachlässigt zu haben. Wichtiger als die schnellen Läufe, sind für die Marathonvorbereitung jedoch die langen Läufe!

Noch aber bleibt Kalle mehr als ein halbes Jahr Zeit, um sich auf den Ruhrmarathon vorzubereiten. Sicherlich wird auch er am Trainingsprogramm teilnehmen, das unser DJK TUS Rotthausen ab Februar 2007 speziell für den Ruhrmarathon anbieten wird.

Anbei das offizielle Ergebnis von Markus (Kalle) Kwiatkowski:

| Platz | AK   | Startnr. |    | Name                     | AK  | Verein             | Brutto   | Netto    |
|-------|------|----------|----|--------------------------|-----|--------------------|----------|----------|
| 402   | (32) | 1850     | HM | Kwiatkowski, Kalle (GER) | M20 | DJK TUS Rotthausen | 01:59:41 | 01:58:44 |



Karl-Markus (Kalle) am 17. Sept. 2006 beim 5-km Mottolauf „Schütz die Kinder Deiner Stadt!“ in Gelsenkirchen– Rotthausen den unser Sportverein für das Referat Jugend, Kinder und Familie der Stadt Gelsenkirchen ausrichtete. Das rechte Bild zeigt Markus bei der Darstellung des von Ulrich Beuting deklarierten Trainingszieles im 1. Halbjahr 2007:

### *Mission 05 // 13 // 07*

Eine Aktion die am Gruppenabend der Lauf- und Walkingsportgruppen vorgestellt wurde. Vertieft wird der Gedanke auf der kommenden Sitzung am 10. Januar 2007 im Sportlertreff ab 19:00 Uhr im „Haus Beckmann“.

# Laktattest mit der Rosen-Apotheke für Ausdauersportler wie Fußballspieler und Marathonläufer durch Matthias Kollmann

Ein Laktattest kann demnächst in der Rosen-Apotheke schnell und unkompliziert durchgeführt werden. Durch diesen Test kann die Ausdauerleistungsfähigkeit bestimmt werden. Nach einer Belastung wird dem Spieler etwas Blut abgenommen und der darin enthaltene Anteil von Laktat (Milchsäure) bestimmt.

Je höher dieser Anteil, desto erschöpfter ist der Spieler. Laktattests werden eingesetzt, um den Fitnesszustand der Spieler zu kontrollieren und das Training darauf abzustimmen.

Es wird bestimmt keinen verwundern, dass Torhüter bei diesen Untersuchungen regelmäßig die schlechtesten Werte erzielen, schließlich müssen sie im Spiel ja auch am wenigsten laufen.

(Aus Guido Buchwalds Fußball ABC)

