



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

Fußballextra seit 1994 - Saison 2006/2007 - Laufende Nr. **0166** vom 20. Mrz. 2007

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 Webmaster, Dieter Plöger

Jahreshauptversammlung am kommenden Freitag im Vereinslokal !



„Anstoß“ ist am 23. März um 19:30 Uhr im großen Saal des Kolpinghauses Rotthausen, dem unumstrittenen Vereinslokal unseres Gesamtvereins DJK TuS 1910 Rotthausen. Von Insidern zu dem Gastronomiepunkt in unserem Vorort an der Karl-Meyer-Str. 42 ernannt.

Die Sportjugend unseres Vereins wird unterstützt

Ein guter Termin, den sich unser Präsident Gerd Lukaschick zu diesem Termin ausgesucht hat, denn die Bundesliga hat wegen der anstehenden Länderspiele gegen Tschechien und Dänemark Pause. Vielleicht verzichten ja zu Gunsten unsererer JHV auch einmal die chronisch Fehlenden auf Ihren Skat- Schach oder Kegelabend, denn die Bewirtung der Gäste dieses Abends liegt in den Händen der fleißigen Leute unserer Jugendabteilung. Ein volles Haus trägt also im Neben aspekt zur Unterstützung der Sportjugend in unseren Reihen bei. Besonders herzlich eingeladen sind auch viele neue Mitglieder der Leichtathletikabteilung, damit sie sich ein Bild von der Gesamtstärke das großen Gesamtvereins machen können, dessen Farben die DJK TuS Laufsportler bei zahlreichen Meetings und Marathonläufen im In- und Ausland sowie auch in den benachbarten

Städten wie Duisburg, Köln, Essen, Herne vertreten. Berichte aller Abteilungen und Neuwahlen stehen auf dem Programm. Die Vorstände hoffen auf zahlreiches Erscheinen.

Neues vom DFB

Öffentliche Trainingseinheit der DFB-Auswahl in Duisburg

Die deutsche Nationalmannschaft absolviert am 26. März (16.30 Uhr) ein öffentliches Training in der MSV-Arena in Duisburg, zu dem der DFB alle Fans herzlich einlädt. Der Eintritt ist kostenlos. Zwei Tage später, am 28. März (ab 20 Uhr, live im ZDF), bestreitet der WM-Dritte an selber Stelle ein Freundschaftsspiel gegen Dänemark, zugleich das erste Länderspiel in Duisburg seit 74 Jahren.

Der Zuschauerrekord bei einem Training der DFB-Auswahl wird an der Wedau aber nicht überboten werden, da das Stadion nur knapp über 30.000 Zuschauer fasst. Vor der WM im vergangenen Jahr hatten Ende Mai 42.200 Fans in Düsseldorf für einen Rekord gesorgt. Im November 2005 hatten bereits 20.000 Anhänger ein DFB-Training in Köln besucht.

Grußwort von Jogi Löw zu unserem Volkslauf am 21. April 2007

Grußwort

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Sportfreunde,

die DJK TuS 191 0 Gelsenkirchen-Rotthausen e. V. veranstaltet zum 19. Mal den Internationalen Gelsenkirchener Volkslauf, in dem der "Ruhrpotthalbmarathon" sowie der beliebte "Cooper-Lauf" integriert sind.



Für junge Fußballer ist es das A und O, möglichst viel mit dem Ball zu trainieren und somit auf spielerische Weise die technischen Fähigkeiten zu verfeinern. Daran haben aus gutem Grund alle sehr viel Spaß. Doch so wichtig es ist, neben einem präzisen Schuss gut kombinieren, flanken und dribbeln zu können - wer große Ziele anstrebt, muss auch taktisch und vor allem körperlich topfit sein. Deshalb ist es eine gute Idee, wenn Sie, liebe Freunde, an dem angebotenen Volkslauf teilnehmen und damit dokumentieren, dass Sie optimal trainieren.

Ob Ihr, liebe Jugendlichen, nun von einer erfolgreichen Profi-Karriere träumt oder lieber irgendwann einmal als Hobby-Fußballer in einem Amateurverein spielen möchtet - ohne Ausdauer und einer gewissen Schnelligkeit läuft nichts mit dem runden Leder. Der Ex-Nationalspieler und -Torjäger Klaus Fischer sowie Hellmut Krug, ehemaliger internationaler Top-Schiedsrichter, gehörten in der Vergangenheit zu den Förderern des Gelsenkirchener Volkslaufs. Es ist mir daher eine besondere Freude, dass auch ich diesen Lauf der DJK TuS Gelsenkirchen-Rotthausen unterstützen darf.

Allen Verantwortlichen und Mitarbeitern des Vereins sage ich ein großes Dankeschön für Ihre Mühen bei der Organisation der Veranstaltung, allen Teilnehmern wünsche ich viel Spaß und ein Ergebnis, das jeden Läufer individuell zufrieden stellt.

Ihr



Joachim Löw
Bundestrainer



Niederlage in der letzten Minute des Spieles unserer Dritten gegen Zrinski mit 2:1. Hier eine Szene aus diesem Spiel vor unserem Tor beim Stande von 1:1.



kein Durchkommen für Zrinskis Spieler bis zu diesem Zeitpunkt. Kurz danach gehen unsere Jungs von der Ersten Mannschaft mit 1:0 durch ein Tor von Hömme in Führung.



Jubelnd reißen unsere Spieler die Arme hoch. Kampf um den Ball beim Spiel der II. gegen K. Ü. - 4:1



FC Zrinski - DJK TuS Rotthausen: 4 : 1 (0 : 0)

Niederlage fiel viel zu hoch aus! Entscheidung in wenigen Minuten!

Mit rund 50 Minuten Verspätung, aufgrund vorangegangener Jugendspiele, piff der Unparteiische die Begegnung an. Vielleicht lag es daran, dass unsere Mannschaft zunächst einige Mühe hatte, ins Spiel zu kommen. Die bekannt gefährlichen Spitzen der Gastgeber stellten unsere Abwehr immer wieder vor Rätsel und insbesondere Dino Bujubasic zwang unseren Schlussmann „Tomek“ zu einigen tollen Paraden. Vorne lief zunächst nicht viel zusammen und die wenigen Möglichkeiten unseres Teams ergaben sich aus Standardsituationen. In der 20. Minute verschätzte sich Nils Kaak dann bei einem Flachpass der Gastgeber und konnte den durchgebrochenen Angreifer nur noch durch eine Notbremse kurz vor dem Strafraum bremsen. Der Unparteiische entschied auf Freistoß und zeigte Nils die rote Karte. Der Freistoß aus 17 m brachte zum Glück nichts ein und als sich wenige Minuten darauf auch ein Spieler der Heimmannschaft mit einer roten Karte verabschiedete, war der personelle Ausgleich wieder hergestellt. Mittlerweile stand nun unsere Abwehr sicherer und das Spiel wurde überwiegend ins Mittelfeld verlagert. Torlos ging es in die Kabinen. Nach dem Wiederanpiff zeigte sich kein geändertes Bild. Unter den Zuschauern herrschte Einigkeit: Wer hier das erste Tor schießt, der gewinnt auch! Wenn es doch mal so gewesen wäre. Denn mit dem ersten Treffer konnten wir aufwarten. Eine gelungene Kombination auf der linken Angriffsseite schloss Gerrit Hömme mit einem trockenen und unhaltbaren Schuss von der Strafraumgrenze zum 0 : 1 ab. Jetzt nur weiter sicher hinten stehen und vorne die sich ergebenden Konter nutzen; so lautete die Devise. Leider hatte sich dieses bereits nach wenigen Minuten wieder erledigt. Einen Stellungsfehler von Sven Schmid nutzten Zrinski's Angreifer gnadenlos aus und ließen unserem Keeper keine Chance. Wenige Minuten darauf war er jedoch nicht ganz chancenlos, ein harter Schuss hoch auf das kurze Eck rutschte ihm durch die Handschuhe. Aufgrund des zuvor einsetzenden Regens war der Ball glatt geworden und Tomek hätte ihn wohl besser um den Pfosten lenken sollen. Aber sei's drum. Es stand 2 : 1 und wir mussten reagieren. Das Tempo zog an, die Abwehr wurde gelockert und dadurch entstanden Freiräume für die Heimmannschaft. Als dann auch noch Patrick Rosenberg wegen wiederholten Foulspiels mit der gelb/roten Karte vom Feld geschickt wurde, sanken unsere Chancen, das Spiel noch zu drehen, weiter. Zwei Konter in der Schlussphase führten dann zum letztlich viel zu hoch ausgefallenen Sieg der Gastgeber.

Fazit: Ein fast schon sicher geglaubter Sieg wandelte sich in wenigen Minuten in eine deutliche Niederlage. Bleibt zu hoffen, dass unser Team dieses Negativerlebnis und insbesondere den Ausfall von Nils Kaak schnell wegstecken kann. Jetzt muss möglichst schnell ein Erfolgserlebnis her, damit die Mannschaft merkt, dass sich ihr Engagement auch wirklich lohnt.

Kickers Ückendorf - DJK TuS Rotthausen II: 1 : 4 (0 : 2)

Unsere Zwote marschiert weiter! Klarer Erfolg beim Aufsteiger!

Ich hatte in der letzten Woche nicht zuviel versprochen, als ich von der zweiten Mannschaft noch mehr erwartet habe. Am Sonntag in Ückendorf legte unser Team furios los. Insbesondere Angreifer Christian Sicciu bekamen die Ückendorfer in den ersten Minuten überhaupt nicht in den Griff und so brannte es von Beginn an lichterloh im Ückendorfer Strafraum. In der 12. Minute war es dann soweit. Ein Traumpass von Recep Büyüköztürk schickte Christian Sicciu in den Rücken der Abwehr, Christian düpierte seinen Gegenspieler und legte den Ball von der Torauslinie flach auf seinen Sturmpartner Stefan Pothmann, der wenig Mühe hatte, das Leder im Tor unterzubringen. Fünf Minuten später, Betreuer Hannes Schlüter ließ sich gerade das erste Tor erklären, dass er vom Pommies-Stand aus nicht sehen konnte, da brachte Björn Zimmermann einen Eckball hoch vors Tor, am kurzen Pfosten stieg Christian Schauf eine Etage höher als alle übrigen Spieler und wuchtete das Leder mit dem Kopf in die Maschen. Helle Aufregung nun bei den Verantwortlichen der Kicker-Mannschaft. Auswechselungen und Umstellungen folgten. Christian Sicciu bekam einen neuen Gegenspieler und hatte nun einen schwereren Stand. Jetzt drehte aber Marco Hess auf der rechten

Seite so richtig auf und stellte die Abwehr der Gastgeber immer wieder vor neue Rätsel. Ein ums andere Mal kam er mit dem Ball in den Rücken der Abwehr. Leider fehlte seinen Flanken die letzte Präzision, so dass die Ückendorfer froh sein konnten mit einem 0 : 2 in die Pause zu kommen. Nun schöpften sie ihr Auswechselreservoir aus und kamen auch deutlich offensiver und aggressiver eingestellt in die zweite Hälfte der Begegnung. Eine Vielzahl mehr als unverständlicher Schiedsrichterentscheidungen, sämtlich gegen uns, taten nun ein Übriges, das Spiel mehr in unsere Hälfte zu verlagern. Glücklicherweise zeigte sich unsere Mannschaft in dieser Phase mal wieder als absolut diszipliniert und clever. Ohne sich provozieren zu lassen nahm sie, gestärkt durch den Sicherheit ausstrahlenden Schlussmann Kai Kretschmer, das Heft wieder in die Hand. Immer wenn es nun schnell und direkt ging, wurden dem Aufsteiger seine Grenzen aufgezeigt. Tempoverschärfungen hatte er nichts entgegenzusetzen. So führte eine schnelle Kombination in der 68. Minute dazu, dass Recep Büyüköztürk frei vor dem Ückendorfer Keeper auftauchte, einen Schuss antäuschte und den Ball dann aufreizend lässig flach in die Ecke schob. 3 : 0! Der Drops war gelutscht! Auch der Ehrentreffer der Gastgeber in der 78. Minute änderte nichts mehr daran, weil unsere Mannschaft sofort mit dem 4 : 1 Endstand konterte. Marco Hess krönte seine gute Leistung, indem er einen Abpraller mit einem trockenen Rechtsschuss von der Strafraumgrenze in die Maschen setzte.

Fazit: Gegen den in allen Belangen völlig überforderten Aufsteiger reichte eine ordentliche Leistung aus, um auf der Erfolgsspur zu bleiben. Am kommenden Sonntag empfängt unser Team die andere Mannschaft der Stunde, den RWW Bismarck, und wir können uns alle auf ein „bärenstarkes“ Spiel freuen.

FC Zrinski II - DJK TuS Rotthausen III : 2 : 1 (1 : 1)

Siegtreffer für Zrinski in der Nachspielzeit!

In einem durchschnittlichen Spiel, das eigentlich keinen Sieger verdient hatte, setzte sich der Gastgeber erst in der letzten Minute der Nachspielzeit mit einem sehr glücklichen Treffer durch. Den frühen Führungstreffer der Heimmannschaft egalisierte Benjamin Thuroster bereits kurz darauf. In einer sehr kampfbetonten Partie kamen wir dann immer besser ins Spiel. Hinten organisierte Michael Gauda die Abwehr sehr umsichtig, im Mittelfeld wurde unser Spiel insbesondere von **Reik** Pollberger unermüdlich nach vorne getrieben und im Sturm wusste der an diesem Tag sehr agile und stets gefährliche Torschütze Benjamin Thuroster sich immer wieder in Szene zu setzen. In dieser Phase, Mitte der ersten Hälfte, erwartete man eigentlich jederzeit den Führungstreffer für unser Team. Doch genau in dieser Phase schwächte es sich dann selbst. Eine Kurzschlussreaktion von Muhammed Alpay wertete der Unparteiische als „Nachtreten“, obwohl „Mo“ später glaubhaft versicherte, dass er den Ball noch spielen wollte und seinen von hinten kommenden Gegenspieler nicht sah. Gleichwohl war die Konsequenz eine rote Karte und wir mussten die Partie mit 9 Feldspielern weiterspielen. Die vorherige Überlegenheit war nun dahin und das Spiel entwickelte sich ausgeglichen. Mit dem Unentschieden ging es in die Pause. Mit zunehmender Spielzeit kam nun Zrinski besser ins Spiel und unsere Mannschaft musste sich auf das Kontern verlegen, ohne hinten jedoch ernsthaft in Bedrängnis zu kommen. Als der Schiedsrichter schließlich anzeigte, dass er nun nur noch die 2 Minuten Nachspielzeit anhängen werde, glaubten alle bereits an ein durchaus verdientes Unentschieden. Ein letzter Ball flog von rechts hoch in unseren Strafraum, ein Angreifer der Gastgeber hatte Zeit sich den Ball auf den linken Fuß zu legen und ließ unserem guten Keeper Brian Brunner keine Chance. Mit dem Jubel der Heimmannschaft piff der Unparteiische das Spiel dann auch ab.

Fazit: Eine unglückliche Niederlage für unsere Dritte, die insbesondere aufgrund ihrer guten kämpferischen Leistung, durchaus einen Punkt oder auch mehr verdient gehabt hätte.



Joachim Löw, Coach unserer Nationalelf sendet seine Grüße zum DFB-Cooper-Lauf und zum Ruhrpottthalbmarathon. (Wolle) Wolfgang Thiel ist der erste Fußballer aus unseren Reihen, der sich zum Ruhrpottmarathon angemeldet hat. Reiner Calmund, FLVW GE/GLA Vorsitzender Manfred Wichmann und unser Oberbürgermeister Frank Baranowski sendeten neben dem Fußballprofi Olaf Dreßel und unseren Laufsportlern Kalle Dietz und Salvatore Treccarichi ebenfalls ihre Grußworte. Mehr darüber in Kürze aus Wolfgang Hendanns weißer Begleitbroschüre im Vorfeld zum Volkslauf. Der Unterschriftenball der Fußballnational Elf ist vom DFB für die Startnummerntombola auch bereits eingetroffen. Anmeldungen zum Volkslauf liegen bei den T&T Sportartikelgeschäften sowie in der Rosenapotheke am Heinrich-König-Platz und bei Moden Martin Rotthausener Markt sowie in der Laulust Arena, GE-Buer, Pastor-Franke-Straße und bei Abis Sportshop, Cranger Str. in Erle aus. Die Begleitbroschüre erscheint in der Mitte dieser Woche und wird die Basis einer PR-Aktion im Bahnhofscenter und der Stadtmarketinggesellschaft Gelsenkirchen bilden.

Sport und künstlerische Begabungen



Diese Bilder wurden u. a. von Uwe Pliska angefertigt. Uwe ist der Sohn des Spielführers aus den Anfängen der Liga beim Bundesligisten FC Schalke 04, dem Rotthäuser Jungen und DJK TuS Mitglied Heinz Pliska, der sich ebenfalls in seinen Mußestunden der bildenden Kunst widmet. Im

Rahmen der Aktionen zur Kulturhauptstadt 2010 werden hier in FLE künstlerische Begebenheiten vorgestellt die mit Sportlern aus unseren Reihen in Verbindung gebracht werden können. Über Zuschriften und Bildzusendungen in ähnlicher Richtung würde sich FLE freuen. Es gibt doch bestimmt noch mehr kleine und vielleicht sogar große Künstler in unseren Reihen, deren Werke eine Chance erhalten sollen. E-Mail: Siegghard.Tinibel@arcor.de Eine Ausstellung in einer Bank oder ähnlichen publikumsträchtigen Räumen wird geplant, denn Sport und Kultur liegen dicht beieinander. Dieses ist nur eine der mannigfachen Varianten, die Sportler aus unseren Reihen in der Lage sind, als Kulturbeitrag zur Kulturhauptstadt 2010 beizusteuern. Nur Mut traut Euch was zu. Wenn ihr nachstehend das Bild eines namhaften Künstlers seht welches ebenfalls als Kunst akzeptiert und honoriert wird, schafft ihr es auch in den Kreis der Künstler einzutauchen.



Einkleidung des RAG-Gebäudes in Essen zur Kulturhauptstadt 2010



GELSENKIRCHEN FÜR DAS RUHRGEBIET
Kulturhauptstadt Europas 2010



Salvatore Treccarichi für die DJK TUS Rotthausen beim 6. Pollenpower-Lauf des TVK 1877 Essen e.V. am 11.03.2007

Der Herausforderung einen der anspruchsvollsten Läufe in NRW zu bestreiten, wollte sich aus unserem Verein leider niemand außer mir stellen. Dies lag wohl daran, dass die meisten unserer Wettkampfläufer noch eine Woche zuvor den 2. Lauf der Duisburger Winterlaufserie bestritten hatten.

Ich ließ mich jedoch nicht davon abhalten. Vielmehr lockte mich der Pollenpower-Lauf mit seinen Höhenmetern als Trainings- und Testlauf für den Ruhrmarathon. Denn anders als im Gelsenkirchener Umland, das nur wenige Höhenanstiege bietet, sind beim Pollenpower-Lauf auf 15,8 km insgesamt 380 Höhenmeter zu überwinden.



Start und Ziel befanden sich an der Sporthalle in Essen Kupferdreh. Nach dem Schülerlauf, fiel um 10.30 Uhr der Startschuss für den Hauptlauf. Bei strahlendem Sonnenschein, nahezu absoluter Windstille und vorfrühlingshaften Temperaturen von etwa 12 ° C ging es mit 81 Läufern und 11 Läuferinnen auf die schwierige Strecke.

Vorausschauend hatte ich das Höhenprofil des Laufes studiert und mir dafür eine Marschtabelle erstellt. Nachdem ich in der Vorwoche noch einen 15,6 km langen Trainingslauf mit 220 Höhenmetern (3 Anstiege zur Gelsenkirchener Himmelstreppe) in etwa 1:21 h geschafft hatte, versuchte ich genau diese Zeit auch beim schwereren Pollenpower-Lauf zu erreichen.

Zwar hatte ich mir vorgenommen den Pollenpower-Lauf als nicht zu schnelle Trainingseinheit zu bestreiten, aber die Wettkampfatmosphäre und die eifrigen Mitläufer weckten in mir rasch den Ehrgeiz. Und so ging ich bei dem Lauf sogleich an meine Grenzen und versuchte ständig Zeit gegenüber meiner Marschtabelle zu gewinnen.

Nach dem Start war die Strecke zunächst flach und stieg erst allmählich leicht an. Nach dem Verlassen des Ortlage Kupferdreh wurde die Strecke zunehmend steiler. Ab dem 3. km gab es 5-10 %, teilweise bis zu 15 % steile Steigungen, auf denen ich nur noch im Trippelschritt vorankam. Hier besaß ich bereits 30 Sekunden Vorsprung gegenüber meinem Zeitplan. Über Wald- und Feldwege ging es steil bis zum höchsten Punkt der Strecke bei km 5.

Dort erreichte ich die Hochfläche Pollen, die dem Lauf den Namen verleiht. Der Pollen ist ein Bergrücken, der sich etwa 170 Meter über das umliegende Gelände mit dem Baldeneysee erhebt. Wie fast während des ganzen Laufes eröffneten sich mir herrliche Ausblicke auf eine schöne Landschaft. Doch die Anstrengung ließen mich die Schönheiten des Ruhrgebietes nur beiläufig wahrnehmen.

Nun ging es bis km 6 flach weiter, was mir verhalf weitere Zeit gut zu machen. Und dies obwohl als Folge des Januarorkans Kyrill zwei umgestürzte Bäume zeitraubend über ein morastiges Feld umgangen werden mussten.

Nach dem Umrunden des Pollens ging es bis km 8 etwa 170 m hinab auf die Ausgangshöhe des Laufes. Allerdings wollte ich beim Bergablauf nicht volles Tempo machen. Die Unebenheiten eines Waldweges zwangen mich zur Vorsicht. Ich hielt mich zurück, um einen Sturz zu vermeiden und um Kraft für die noch folgenden Steigungen zu sparen. Kurz vor dem Ende des Steilstückes musste man über einen umgestürzten Baum klettern, was erneut wertvolle Zeit kostete.



Dann begann ab km 8 der zweite lange Anstieg. Auf einem Kilometer 75 Höhenmeter! Als ich diese geschafft hatte betrug mein Vorsprung bereits eine Minute. Es folgte bis km 10 steiles Gefälle. Dann ein flacher Kilometer, auf dem ich erstmals in einen Laufrhythmus kam und eine weitere halbe Minute gut machte.

Darauf folgte der letzte, jedoch auch steilste Anstieg. 95 Höhenmetern auf einem Kilometer! Erneut musste ich dabei zeitraubend über einen umgestürzten Baum hinwegklettern. Dies brachte mich endgültig aus dem Tritt, so dass ich bergan fast nur noch gehend vorankam und einen Teil meines Vorsprungs einbüßte.

Endlich lag der letzte Anstieg hinter mir. Ab km 12,2 ging es nur noch hinab zum Ziel. Anfangs sehr steil, doch die Länge der Gefällestrecke ließ mich zunehmend sicherer werden, so dass meine Schritte immer länger wurden. Richtung Kupferdreh führte der Weg schließlich über eine asphaltierte Straße. Trotz des Pumpens und Brennens in den Oberschenkeln gelang es mir mein verschärftes Tempo weiter zu halten. Mit einem Schnitt von schneller als 4 Min/km konnte ich im enormen Maße Zeit gut machen. Kurz vor dem Ziel eine Runde um einen kleinen Teich und dann der Zieleinlauf.

Meine Zeit: 1:17:53 h.

Damit war ich mehr als 3 Minuten schneller als geplant. Gegenüber dem flachen 15-km Lauf in Duisburg entsprach meine Zeit beim 15,8 km langen Pollenpower-Lauf sogar leistungsmäßig einer Verbesserung.



Dennoch reichte meine Zeit nur für den 39. Platz unter 92 Teilnehmern. In meiner Altersklasse landete ich sogar nur auf dem 10. Rang unter 15 Läufer. Unter 81 Männern platzierte ich mich im Mittelfeld.

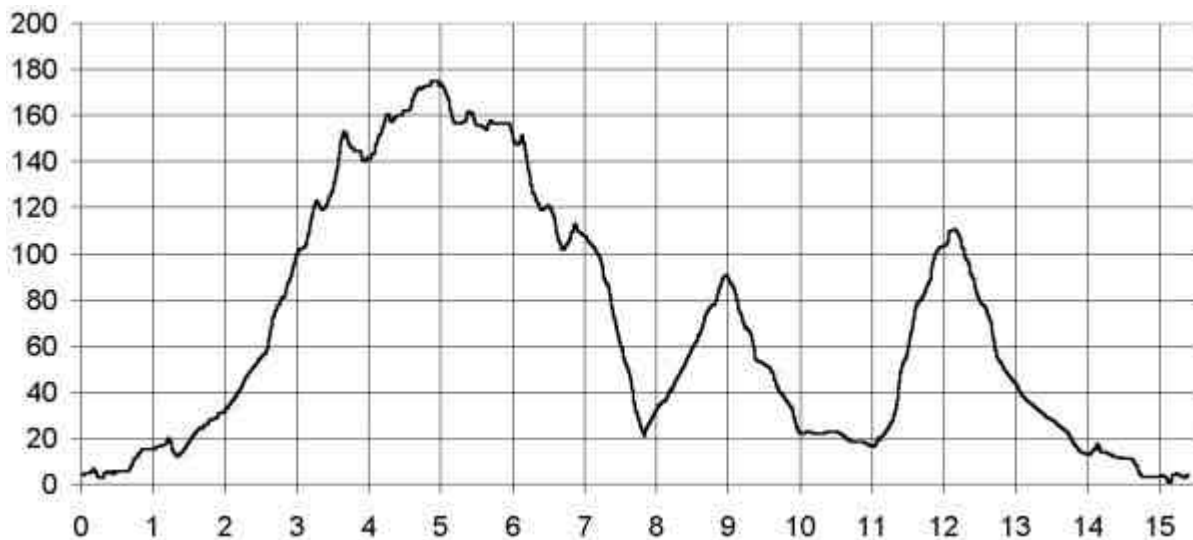
Meine verhältnismäßig schlechte Platzierung lässt sich allerdings mit dem starken Starterfeld erklären. Verhältnismäßig viele individuelle Crossläufer und Spitzenläufer aus der Region waren am Start, von denen allein 23 trotz des schwierigen Höhenprofils schneller als 4:30 Min/km unterwegs waren.

Für mich war der Pollenpower-Lauf auf jeden Fall - auch wenn mich die nächsten Tage Muskelkater quälte - ein Erfolg. Neben meiner persönlichen Leistungssteigerung wurde ich am Sonntag mit einem Wettkampf durch eine schöne Landschaft und bei herrlichem Laufwetter belohnt.

Abgerundet wurde das Lauferlebnis durch die hervorragende Organisation. Auf der Strecke gab es mehrere Verpflegungsstationen. Kilometerschilder verhalfen mir zur optimalen Einteilung des Rennens, und Streckenposten verhinderten, dass sich Sportler verliefen. Auch die Versorgung nach dem Lauf war bestens. So konnte man neben kostenlosem Wasser zum geringen Preis Kaffee, Kuchen, Brötchen und anderes erhalten. Mit Musik sorgte der Veranstalter für gute Stimmung.

Abschließend kann ich den Pollenpower-Lauf jedem Läufer als eine der herausragenden Wettkämpfe unserer Region empfehlen. Diese Strecke ist eine große Herausforderung, die nicht nur sportlich, sondern auch mental fordert. Denn die steilen Steigungen laden geradezu zum Aufgeben ein, so dass jeder, der sich überwindet, den Pollenpower-Lauf durchzustehen, unabhängig von der erzielten Zeit eine bemerkenswerte Leistung vollbringt.

Höhenprofil des Pollenpower-Laufes



**AKTIV GEGEN
GEWALT UND DROGEN**



Gemeinnütziger
Förderverein e. V.



1. April 2007
Die Lauf-Idee
 von
LT Rennhamster
 und
TG 1881 Düsseldorf



Düsseldorf
1. APRIL 2007

Die 6.
Rennhamster-
Rallye

Die 6. Rennhamster-Rallye
Staffel-Halbmarathon für 5er-Teams
Jetzt mit "Pro-und-Contra" Solo-Halbmarathon

Staffel-Halbmarathon
für 5er-Teams

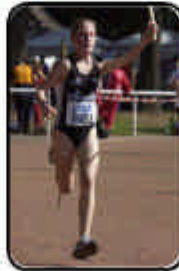
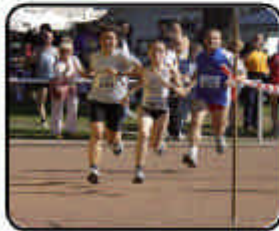
NEU: Jetzt mit
"Pro-und-Contra" Solo-Halbmarathon

PRO - 10 Gründe, den Solo-Halbmarathon **DOCH** zu laufen:

- * Die flachste Strecke mit und ohne
- * Minimaler Höhenanstieg im Stadion
- * Idealer Test vom Frühjahrsmarathon
- * Runden-Zeitmessungen in den Umkleen
- * Möglichkeit zur Begleitung (Coaching) einer Staffel
- * Nennliche Medaillen im Stadion
- * Motivations-Strackposten
- * Eindeutige Streckenmarkierung
- * Kleines Starterfeld, kein Gedränge
- * Bei der Premiere des Solo-HM dabei sein

CONTRA - 10 Gründe, den Solo-Halbmarathon **NICHT** zu laufen:

- * Fünfmal dieselbe Runde - nicht jedermanns Sache
- * Streckenmessung exakt, aber nicht bestmöglichen
- * Langsame Staffeln, schnelle Teams = unregelmäßige Mittelfw
- * KM-Schüler nur für Staffeln, Spitzzeiten pro 4/23 km Runde
- * Anmeldung nur online möglich (www.rennhamster.de/rallye/)
- * Teilnahmezeit = Anzahl der Staffeln
- * Spaziergänger im Stadion, keine Abkürzung der Strecke
- * Keine Teilnahme an der Rallye-Tombola
- * Am Tag vorher 100 bei der Winterlaufserie in Duisburg
- * Oder einfach den 10 km Lauf der TG 1881 buchen?



Wegbeschreibung/Anfahrt:

Witzelstraße, Ampelkreuzung "in den großen Bänden" abbiegen, Straße folgen bis Stadion TG 1881.
 Alternative: Parkplatz Philipshalle, auf Parkplatz geradeaus bis Hecke, dort Parken, Durchgang rechts
 in den Südpark, dreht links, dann ca. 200 m geradeaus über Brücke zum Stadion TG 1881.



ERDINGER KOMMT am 21. April zum Halbmarathon in die
FUSSBALLSTADT GELSENKIRCHEN...

Die Lieblingsmarke des Fußballkaisers kommt in unsere Fußballstadt.



**Unsere Laufsporttrainingstage sind dienstags und donnerstags ab 17:30 Uhr mit Walking und Nordic-Walking sowie ab 19:00 Uhr mit Langlauf. Sportanlage „Auf der Reihe“
 Spezielles Marathontraining siehe www.djk-tus-1910-rotthausen.de**

Laufsport und Fußball sind unzertrennlich miteinander verbunden und machen zusammen den großen Reiz des Spieles aus!



André Hellers Fußballglobus, (rechtes Bild) 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". mit blau-weißem Himmel, den bekannten Trikotfarben des FC Schalke 04, dem Bundesligaverein der Stadt.



**ING AMSTERDAM
MARATHON 2007**

ING

ING AMSTERDAM MARATHON
Zondag 21 oktober 2007
32ste editie



**Mannschaftsfahrt der Lauf- und Walkingabteilung
der DJK TUS Rotthausen
Amsterdammarathon am 21.10.2007!**

Bei dem Marathon werden neben der Volldistanz, ein Halbmarathon, ein 5 km Lauf und ein Kinderlauf angeboten. Also auch Walker können sich zumindest auf der 5-km Strecke versuchen. Amsterdam zählt zu den schnellsten Marathonstrecken der Welt und ist damit auch für diejenigen geeignet, die Ihre Bestzeit verbessern wollen. Außerdem ist Amsterdam für die gute Stimmung an der Strecke berühmt.

Zur Mannschaftsfahrt sind auch die Läufer und Walker eingeladen, die nicht aktiv einen der angebotenen Wettkämpfe bestreiten, sondern als Zuschauer mitfahren wollen!

Die Anmeldegebühr beträgt für Ausländer bei einer Voranmeldung bis zum 1.10.2007:

Marathon	€57.50 incl. Mizuno Running-shirt	Start 10:30 Uhr
Halbmarathon	€42.50 incl. Mizuno Running-shirt	Start 14:00 Uhr
Echo 5 km	€27.00 incl. Mizuno Running-shirt	Start 10.55 Uhr
Youth run 2.5 km	€2.50	Start 12.00 Uhr

Weitere Infos zum Marathon unter: www.amsterdammarathon.nl

Weitere Infos zur Stadt Amsterdam unter: www.amsterdam.info/de/stadtplan

Dabei ist in etwa folgendes Programm geplant:

Freitag:

- Am späten Nachmittag Abfahrt ab Gelsenkirchen
- Fahrt mit eigenen PKW zu einem bewachten Parkplatz der Ajax-Arena (innerhalb von Amsterdam ist das Parken nur schwer möglich bzw. sehr teuer!). Von dort aus Fahrt mit der U-Bahn zum Hotel.
- Übernachtung im zentral gelegenen Stayokay Amsterdam Vondelpark.

Samstag:

- Besorgen der Startunterlagen
- Teilnahme an einer 4stündigen Stadtführung
- 1stündige Grachtenfahrt
- Besuch eines Museums (Rembrandt, van Gogh ...)

Sonntag:

- Marathon.
- Nach dem Wettkampf, Ausklang der Mannschaftsfahrt im Amsterdamer Nachtleben!

Montag:

- Rückfahrt am Morgen

Das **Stayokay Amsterdam Vondelpark** ist eine Art Jugendherberge, in der man preiswert übernachten kann. Die Nacht im 4-8 Bettzimmer kostet inkl. Frühstück 5, am Wochenende max. 9 Euro. Einzelzimmer kosten max. 34 Euro. Die Unterkunft ist zentral gelegen, so dass einige Sehenswürdigkeiten zu Fuß, alles andere mit dem ÖPNV erreicht werden kann. Auch der Start- und Zielort des Marathons (Olympiastadion) ist mit dem ÖPNV erreichbar.



Weitere Infos zur Übernachtung unter www.stayokay.com/index.cfm?&lng=3.

Geht man von drei Übernachtungen in 4-8 Bettzimmern des Stayokay Amsterdam Vondelpark, der An- und Abfahrt im eigenen PKW, einer Stadtführung, einer Grachtenfahrt und einem Museumsbesuch aus, entstehen überschläglich Kosten von 99 Euro pro Person. Hinzu kommen aber noch die Kosten für die Startgebühren (27-57 Euro) und je nach Bedarf Kosten für Essen und Trinken. Natürlich besteht auch die Möglichkeit gegen Aufpreis ein Ein-, Zwei- oder Dreibettzimmer, und Halbpension bzw. Vollpension zu buchen.

Ein Teil der Kosten wird für die Mitglieder der Lauf- und Walkingabteilung aus der Vereinskasse bezahlt. Der genaue Preis ergibt sich jedoch erst nachdem die genaue Teilnehmeranzahl feststeht. Die tatsächlichen Fahrt- und Parkgebührenkosten, Kosten für den ÖPNV etc. entstehen erst während der Reise.

Hier noch der Hinweis, je früher wir buchen, umso größer die Wahrscheinlichkeit, dass wir für denselben Preis 4-Bett statt 8-Bettzimmer beziehen können!

Daher die bitte an alle, die an der Mannschaftsfahrt teilnehmen wollen, sich bis zum 20. Mai 2007 bei unserem Kassierer Salvatore Treccarichi anzumelden, und zwar unter:

Salvatore.Treccarichi@gmx.de

Tel. 0209-3808255 (dienstl.)
0209-9583-059 (privat)

Eine Anmeldung zum Marathon oder einem der anderen Wettbewerbe ist bis **zum 1. Oktober 2007** möglich. Man kann sich also recht lange überlegen, ob man als Zuschauer oder als aktiver Sportler an der Fahrt teilnehmen möchte.

Die Startgebühren hat jeder selbst zu zahlen. Bei der Anmeldung wird gebeten, folgenden Vereinsnamen anzugeben:

DJK TUS Rotthausen



DJK TuS 1910 Vereinslokal: Kolpinghaus Rotthausen
Karl-Meyer-Str. / Steeler Str.



Sportlertreff Haus Beckmann
Schonnebecker Str. / Schemannstr.

ROSEN UND MEHR...

Alfred Verse

GARTENBAU