



LAUFEN EXTRA



FUSSBALL EXTRA

1. Fußballonlinemitteilung

Verantwortlich: Sieghard Tinibel Tel. 0209 13 61 81

Gesunder Laufsport für alle in der
Fußballstadt!

Gelsenkirchenmarathon

www.gelsenkirchenmarathon.de

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



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

KEINE
NACH DEN
DROGEN

S
P
O
R
T
O
H
N
E
D
O
P
I
N
G

**GEH' SONNTAGS LIEBER ZU DEN AMATEUREN!
"Dort wird sportlich gedacht und die Jugend geschützt.
Im Sportverein wird unmanipulierter Sport geboten!"**

Fußballextra seit 1984 - Saison 2009/2010 - Laufende Nr. **0050** vom 08. Jul. 2010

++ Sportliche Mitteilungen nicht nur für Rotthausen und den Gelsenkirchener Süden ++

Homepages: www.fussballkondition.de www.gelsenkirchenmarathon.de Webmaster, Sieghard Tinibel

Ballacks Besuch verursacht Stimmungstrübung im Team!

Mit dem Ziel seinen Anspruch auf die Kapitänsbinde zu fordern, setzte sich Michael in den Flieger. Die Anreize des eifersüchtigen und verletzten Kapitäns hätte vom DFB –Tross nicht geduldet werden dürfen. Seine verbreitete Disharmonie war dem Deutschen Team bei der Spielweise sofort anzumerken. Es ist wie immer: Sportlicher Neid zerstört Vereine und Teams. Die dadurch gelittene Mannschaftsharmonie der jungen Truppe konnte nicht wieder hergestellt werden. Ballacks Unverschämtheit gipfelte nach erreichtem Ziel in seiner verfrühten Abreise. Hätte er unterstützende Absichten gehabt wäre er selbst nach dem Disput mit Phillip Lahm zumindest noch geblieben bis das Turnier zu Ende war. Seine Begründung mit der möglichst schnellen Wiederaufnahme der REHA-Maßnahmen nach seiner Verletzung sind fadenscheinig und albern. In solch einem Fall brauchte er ja die schon

eingeleiteten Maßnahmen gar nicht zu unterbrechen. Wichtig war für ihn sich in den Focus des ohne ihn entstandenen Glanzes zu setzen und seine Führungsansprüche auch in der Nationalmannschaft zu untermauern.

Mit dem alternden Star bekommt die Leverkusener Werkself noch viel Spaß in der kommenden Bundesliga-Saison 2010/2011.

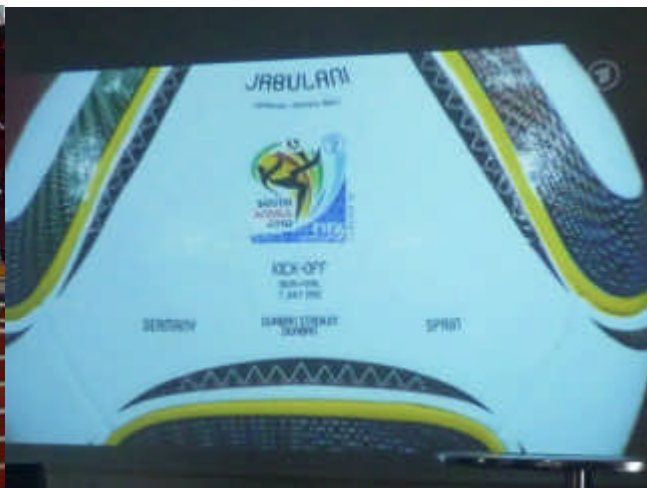
Die DFB-Delegation mit Jogi Löw an der Spitze hatte alles richtig gemacht, aber dieses Störmanöver hätte nicht geduldet werden dürfen.

Der etwas burschikoser geartete Horst Hrubesch hätte anders reagiert, und sein Team geschützt. Nun sind sie raus aus dem Spiel um den Titel. Aber mit dem Schicksal zu hadern wäre unsportlich. Die Spanier waren in diesem Spiel die besser Auf- und Eingestellten und siegten verdient mit 1:0. Im großen Ganzen kann Deutschland aber mit dem Erreichten zufrieden sein. Im Vorfeld wähten viele Beobachter das Team schon nach der Vorrunde raus.

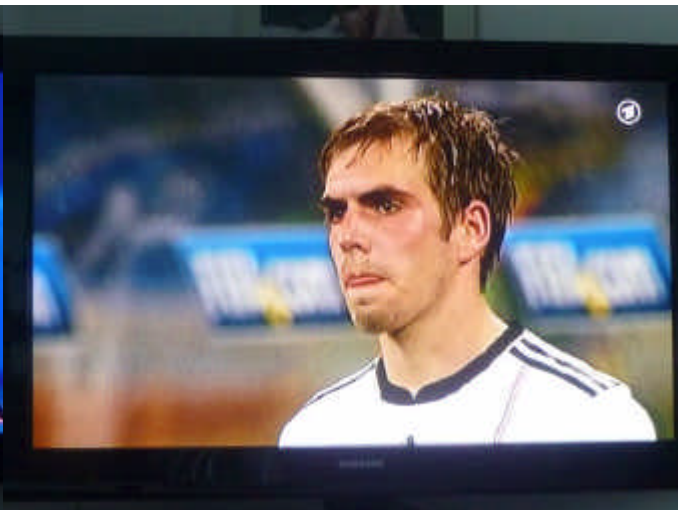


Legte den Grundstein zum neuen Deutschen Dreamteam. Horst Hrubesch ... der aus der Bezirksliga kam und sich in der Bundesli durchbiss. Eine beispiellose Karriere wie sie heutzutage kaum noch möglich ist. Links im Trikot der Nationalelf beim Erringen der Europameisterschaft im Endspiel von Rom gegen Belgien und rechts als fleißiger Malocher beim Training mit seinen Schützling die er vor 2 Jahren in England zum Europameister machte. Phillip Lahm der jetzige Kapitän spricht von der besten Mannschaft die Deutschland je hatte.

Bilder des Abends:



Keine Furcht ihr lieben Anhänger des Fußballsports. Unter den letzten vier zu sein ist wie Weltmeister zu sein. Knapp daneben ist auch vorbei und wenn gleichstarke Teams aufeinander treffen entscheidet bis heute immer noch das Glück über Sieg oder Niederlage. Denn der Ball bleibt rund, ob mit Chip oder ohne Chip. Schade ist es lediglich, wenn der Teamgeist mutwillig zerstört wird. Das sollte man unterbinden, wenn man Solches erkennt der Beziehung hat der DFB versagt in diesem Jahr. Sei's drum.



Die Nachricht von der Niederlage machte allen noch am nächsten Tage zu schaffen. Schade, dass der junge Kapitän allein gelassen wurde. Die Gentleman-Masche der Bundestrainer ist wohl sehr nobel, aber das hätte er nicht dulden dürfen. Immer spricht man trotz aller Professionalität immer noch von den Schützlingen, die ein Trainer durch das Turnier oder durch die Saison zu führen hat.



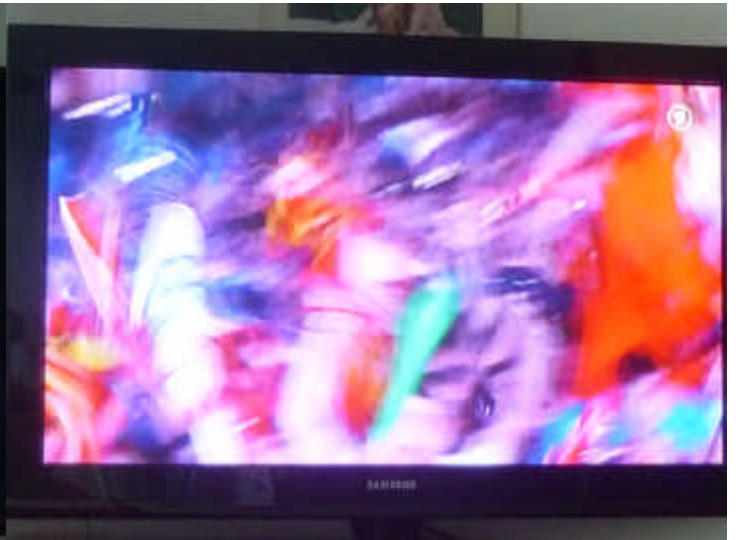
Sieht das Elend kommen, Jogi Löw. Schon hat's geklingelt... Neuer ist machtlos



Der Ball liegt im Tor ... und die Spanier liegen sich in den Armen...



Hamburg enttäuscht und der Jubel am Publik Point in Madrid kennt keine Grenze



ROSEN APOTHEKE
FÜR EIN BLÜHENDES LEBEN

Im Kirchviertel am Heinrich-König-Platz - Gelsenkirchen, Robert-Koch-Straße 2 - Tel. 0209 22104

Nach dem Schriftverkehr mit Dr. Feil, dem Ernährungsberater des Fußball-Bundesligisten VfR Hoffenheim keimt für alle Fußballamateure Hoffnung auf. Eine Verbesserung des eigenen Fußballspiels, um den Abstand zu den Profis nicht zu groß werden zu lassen, besteht neben regelmäßigem Training nur in einer gezielteren Ernährung. Hier der Link zu seinem E-Book im Internet unter

<http://www.dr-feil.com/ebook-eiweiss/>

Ernährungsberatung für Sportler jeder Sportart und jeden Alters finden alle in der Rosen-Apotheke Gelsenkirchen.

Dr. Feil: „1899 Hoffenheim Jul 31st, 2009 by Dr. Feil.

ist gerüstet für neue Großtaten!“

Seine Hoffenheimer sehen der neuen Saison nach dem **Klasenerhalt** entgegen.



Ernährungstipps erhalten alle Sportler auch in der Gelsenkirchener Rosen-Apotheke am Heinrich-König-Platz in Gelsenkirchens City.

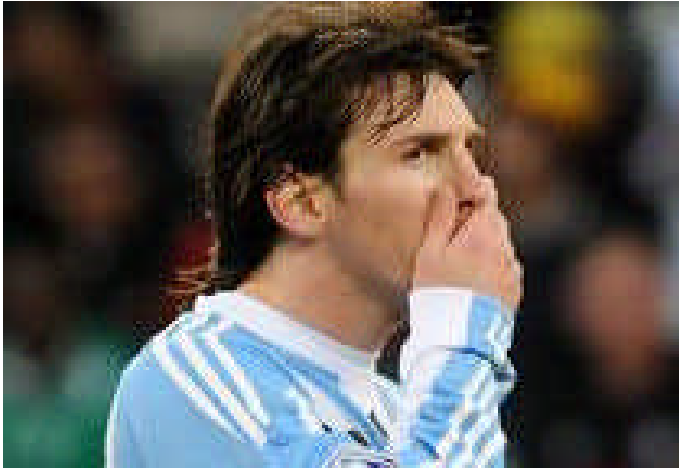


ROSEN APOTHEKE
FÜR EIN BLÜHENDES LEBEN

Im Kirchviertel am Heinrich-König-Platz - Gelsenkirchen, Robert-Koch-Straße 2 - Tel. 0209 22104



Schauen wir mal was der Pressesprecher des DFB noch zum Ausscheide der Nationalmannschaft sagen wird. Die Mannschaft kann sich nun mit de großen des Fußballs - Messi und Maradona - trösten.



Des Einen Freud ist besonders beim Fußball des Anderen Leid.

Die Jahrhundertspiele der Deutschen Rasselbande gegen England, Argentinien und Spanien... alle haben es in den Publik Viewings und am heimischen TV gesehen.



Teamfoto vor dem denkwürdigen Spiel gegen das Mutterland des Fußballs. Mit dabei aus de Talentschmiede der Fußballstadt: Neuer und Özil.

FLVW-Verantwortliche appellieren an die Verbandstreue Zunahme der wilden Veranstaltungen registriert.



DJK TuS meldet dem Verband Veranstaltungen in 2011

**Samstag den 07. Mai 2011 > Neurolauf des EVK Samstag
den 14. Mai 2011**

Int. Gelsenkirchener Volkslauf 2011

**Sonntag den 4. Sept. 2011 > Mottolauf des Dezernats für
Bildung und Erziehung der Stadt Gelsenkirchen
„Schütz die Kinder Deiner Stadt!“**

**Sportveranstaltungen der DJK TuS 1910 Rotthausen unter
Einbeziehung des neugestalteten Gesundheitsparks
Nienhausen und der Neurologischen Abteilung der
Evangelischen Kliniken Gelsenkirchen.**



**Sportanlage „Auf der Reihe“-Tor zum Gesundheitspark Nienhausen
Heimat der Traditionssportvereine DJK TuS und SSV FCA .**



**Verbandstreue ist die Basis für gesunden Sport seit
Jahrzehnten über viele Generationen und nicht die
Erfindung der Krankenkassen oder Fitness-Studios.**



Zertifizierte Nordic-Walking-Strecken kommen auch in den Süden der Stadt.

Friedhelm Luka, vom SC Hassel organisiert seit Jahren die Sache mit dem Gelsenkirchener Stadtsportbund. Erste Unterredungen in dieser Beziehung fanden vor 3 Jahren mit Salvatore Treccarichi von Straßen NRW statt. Träger der Zertifikate ist der DSV. Der Deutsche Schi Verband ist somit ein weiterer starker Verband, der sich um den Charakter des Sports besorgt zeigt und die ordnende Hand behält.



Dr. Beck erläutert in einer Sitzung am vergangenen Mittwoch im Tagungsraum d Gesundheitsparks das Vorhaben des Stadtsportbundes. Von links: Dezernent D Volker Beck, Georg Gerecht Bürgerverein Rotthausen, Herr Kevenhörster vom S Gelsensport und Friedhelm Luka vom SC Hassel. Ein Protokoll wird über die Sitzu gefertigt und weitere Einladungen bis zur Zertifikaterstellung noch folgen. Siegha

Tinibel, Abteilungsleiter Leichtathletik der DJK TuS 1910 Rotthausen e. V., wies ein weiteres Mal auf die Verbandstreue hin. DJK TuS Rotthausen wird sich nach besten Kräften in die Sache einbringen.

Mit Franz Dümenil dem Kaufmännischen Leiter der Revierpark GmbH will er auch versuchen eine feste DFB-Cooper-Lauf-Strecke in den Gesundheitspark zu installieren. Anhand der Kriterien kann dann jeder Fußballer seine Grundlagendition im Gesundheitspark Nienhausen nachvollziehen. Dieses weitere angedachte Projekt könnte im neuen Rahmen endlich zu Ende gedacht werden, nachdem der frühe Tod des Schalker Profis Rolf Rüssmann, die mit Sieghard Tinik vor 4 Jahren zur FIFA-WM 2006 in Gelsenkirchen geplante Aktion nicht mehr umsetzen konnte. Ein herber Rückschlag für das Vorhaben. Rolf Rüssmann war nach seiner sportlichen Karriere als Sportanlagenkaufmann tätig.

Salvatore Treccarichi am 3.7.2010 Altersklassenzweiter beim 10 km Lauf des 26. Bösinghovener Sommerlaufes



Unser Vereinsmitglied Salvatore Treccarichi trat am Samstag beim 26. Bösinghovener Sommerlauf im niederrheinischen Meerbusch an. Neben einem Bambinilauf und einem 1 km Schülerlauf boten die Bösinghovener einen 5 km Walk und einen 5 km und 10 km Lauf an.



Vor zwei Jahren hatte Salvatore in Bösinghoven seine persönliche Bestzeit auf der 10 km Strecke aufgestellt, so dass er an gleicher Stelle in 2010 an diesen Erfolg anschließen und eine neue Leistungssteigerung erzielen wollte.

In vier Runden musste eine relativ flache 10 km Strecke zurückgelegt werden.

Trotz guter Trainingsergebnisse, die Salvatore während seines Urlaubs auf Sizilien erzielte, sprach diesmal jedoch alles gegen ein Erreichen einer neuen Bestzeit. Denn anders als in Sizilien, wo er bei Temperaturen von meistens unter 30°C und angenehm trockenen Luftverhältnissen trainierte, herrschten am Samstag bei 36°C und einer relativen Luftfeuchtigkeit von über 70 % subtropische Bedingungen.

Entgegen allen Warnungen aus seinem Bekanntenkreis bei der Hitze einen Wettkampf zu leisten, stellte sich Salvatore der Herausforderungen des Hitzelaufes. Dagegen kamen kaum ein Drittel der gemeldeten Sportler und Sportlerinnen zum Rennen, so dass Salvatore lediglich in einem 55köpfigen Startfeld lief. Noch vor 2 Jahren nahmen 234 beim 10 km Hauptlauf teil.

Tatsächlich stellten sich die Laufbedingungen nur als schwer erträglich dar. Obwohl alle 1 bis 2 Kilometer Trinkwasser und sogar Duschen angeboten wurden, erschwerte die schwüle Hitze Bestleistungen. Zwar konnte Salvatore zunächst das Rennen schnell in 4:20 Min/km beginnen, doch bereits nach 3 Kilometer musste er das Tempo drosseln. Nach 4 Kilometer hatte Salvatore den Eindruck, dass ihm die Hitze die vertrocknete Kehle zuschnürte und er Atemschwierigkeiten hatte. So entschied sich Salvatore etwa 15 Sekunden anzuhalten und im Stehen neue Kräfte zu sammeln. Danach setzte er das Rennen mit reduziertem Tempo bis ins Ziel fort. Zu diesem Zeitpunkt war es



Salvatore bewusst keine neue Bestzeit mehr schaffen zu können und sicherlich nur eine Zeit von über 45 Minuten zu schaffen. Zwar konnte er auf dem letzten Kilometer einige Sekunden wieder gut machen, erreichte am Ende jedoch erst nach 45:47 Minuten das Ziel. Im Durchschnitt ein Tempo von 4:35 Min/km.

Damit blieb er mehr als zwei Minuten hinter seiner Bestzeit. Seit 2004 ist er keinen schlechteren 10 km Lauf mehr gelaufen. Dass aber nicht nur Salvatore mit der Hitze Probleme hatte spiegelt sich in seiner Platzierung wider. Denn mit seiner verhältnismäßig schlechten Zeit gelangte er unter 55 Sportlern immerhin auf Platz 14 im guten Viertel. Unter 6 Männern in seiner Altersklasse verhalf ihm sein schlechtes Ergebnis unerwarteterweise auf den 2. Platz auf das Siegerpodest.

Hier Salvatores Ergebnis:

Platz	AK-Platz	Start-Nr.	Name	Jahrg.	AK	Verein	Zeit
14.	2.	31	Treccarichi, Salvatore	70	M40	DJK TuS Rotthausen	



DJK TuS Rotthausen mit 4 Staffeln beim 2. Runners Point Staffellauf am 20.6.2010

Wie bereits im Vorjahr veranstaltete der Sportartikelhandel Runners Point einen Staffellauf an der Veltins Arena in Gelsenkirchen. Geboten wurden in verschiedenen Wettbewerben ein 5 x 5 km und 5 x 1 km Staffellauf. Jede Staffel bestand folglich aus 5 Läufern. Alle starteten in der Veltins Arena und erlebten auch dort den Zieleinlauf.

Bei angenehmem Laufwetter mit Höchsttemperaturen von etwa 16°C liefen auf der Strecke „5 x 5 km“ 235 Männer-, 60 Frauen-, 418 Mixed, 139 Firmen- und 61 Jugendstaffeln. Auf der Strecke „5 x 1 km“ traten 158 Kinderstaffeln an. Insgesamt nahmen 1.071 Staffeln mit 5.355 Läufer und Läuferinnen teil. Gegenüber dem Vorjahr mit 4.550 Teilnehmern eine deutliche Steigerung.

Wie bereits in 2009 brachte unsere sportliche Leiterin Rita Broschk 4 Staffeln unseres Vereins an den Start, und zwar:

- Männer5x5km (Detlef Dombrowsky, Uli Braumann, Markus Zuther, Ulrich Beuting, Stefan Völlmert)
- Frauen 5x5km (Rita Broschk, Manuela Wach, Melanie Wach, Beate Röhrich, Nicole Hildebrand)
- Kinder 5x1km (Phil Horn, Angelina Krause, Leon Sadrozinski, Corinna Schreiber, Laura Zuther),
- Kinder 5x1km (Jan Bretinger, Alexander Kordt, Niklaus Servatius, Zofia Seuderecha, Alina Tornau)



Uli, Stefan und Detlef aus der Männerstaffel

Ein Irrtum unterlief bei der Zeiterfassung, da unsere Frauenstaffel mit den Zeiten unserer Männer und umgekehrt gewertet wurden. Richtigerweise benötigte unsere Männerstaffel eine Zeit von 1:59:02, und damit etwa 3 Minuten mehr als im vergangenen Jahr. Unsere Frauen liefen die Staffel in einer Zeit von 2:29:15 Stunden und somit 7 Minuten langsamer als im Vorjahr.



Unsere Frauenstaffel

Unter 235 Männerstaffeln erreichten unsere Männer immerhin den 99. Platz, unsere Frauen Rang 44 unter 60 Teams. In der Gesamtwertung belegten die Männer Platz 162 und die Frauen Platz 648.

Aus unserer Kinderlaufgruppe traten direkt zwei Staffeln beim 5*1 km Wettbewerb an. Sie starteten jeweils als Mixedstaffel und belegten dabei in einer Zeit von 31:42 bzw. 33:17 Minuten Platz 39 und 47 unter 60 Teams. In der Gesamtwertung belegten unsere Kinder Rang 107 und

132 unter 158 Staffeln. Unsere erste Kinderstaffel war 2 Minuten schneller als im letzten Jahr und auch die zweite Kinderstaffel immerhin 30 Sekunden schneller.

An dieser Stelle herzliche Glückwünsche für die erzielte Leistungssteigerung!

Platz	Pl.AK	Startnr.	Name	AK	Verein	Zeit
162	99	333	Detlef Dombrowsky, Uli Braumann, Markus Zuther, Ulrich Beuting, Stefan Völlmert	M	DJK TuS Rotthausen	01:59:02
648	44	332	Rita Broschk, Manuela Wach, Melanie Wach, Beate Röhrich, Nicole Hildebrand	W	DJK TuS Rotthausen	02:29:15
107	39	32	Phil Horn, Angelina Krause, Leon Sadrozinski, Corinna Schreiber, Laura Zuther	X	DJK TuS Rotthausen	00:31:42
132	47	99	Jan Bretinger, Alexander Kordt, Niklaus Servatius, Zofia Seuderecha, Alina Tornau	X	DJK TuS Rotthausen	00:31:17



Unsere Kinderstaffeln



Schönen Dank an Otto Hurler von Runners Point für diese schöne Veranstaltung. Man sieht sich vielleicht am 4. September mit Peter Münzer in der FLVW Sportschule Kaiserau zur Wahrung der Verbandstreue.



Manuela Wach für die **DJK TuS Rotthausen** beim **Spendenlauf RUN `N` Rock** in Bochum am 4.7.2010

Seit 2008 wird im Ruhrgebiet ein Sportwettbewerb der besonderen Art veranstaltet. In vier Städten können Läufer aller Altersklassen an einer Serie aus vier Spendenläufen zugunsten des gemeinnützigen Projekts des Kinderzentrums Ruhrgebiet teilnehmen. Der Veranstalter wirbt unter dem Motto Run ´n`Rock, denn zusätzlich zu dem Laufevent werden an allen Veranstaltungstagen auf einer Livebühne Rockmusik geboten.

Angeboten werden drei Serien, und zwar 4mal 10,549 km (= 42,195 km eines Marathons), 4mal 5,274 km (= 21,098 km eines Halbmarathons) oder 4mal einen Kidslauf. Alternativ dazu kann man sich auch nur zu einzelnen Läufe der Serie anmelden.

Folgende Läufe stehen auf dem Programm:

- Lauf 1 am 4.7.2010 im Bochumer Westpark an der Jahrhunderthalle
- Lauf 2 am 1.8.2010 im Gelsenkirchener Nordsternpark
- Lauf 3 am 15.8.2010 im Duisburger Landschaftspark
- Lauf 3 am 22.8.2010 in Essen an der Zeche Zollverein



Manuela Wach beim Gelsenkirchener Volkslauf 2010

Beim ersten Lauf in Bochum startete unsere Manuela Wach. Sie entschied sich für den 10,54 km Lauf. Dieser hatte es in sich, denn aufgrund der bewegten Topographie an der Jahrhunderthalle waren etwa 80 Höhenmeter zu überwinden.

Von 577 angemeldeten Teilnehmern starteten in Bochum nur 259 beim 10,54 km Lauf, 104 beim 5,27 km Lauf und lediglich 9 beim Kidslauf. In Summe also 372. Damit fehlten über 200 Teilnehmer. Erklären kann man dies lediglich mit dem Sieg der deutschen Fußballnationalelf gegen Argentinien am Vortag und den damit verbundenen Siegesfeiern. Denn das Sommerwetter zeigte sich wieder von seiner erträglichen Seite. Während am Samstag bei 36°C und einer relativen Luftfeuchtigkeit von über 70% subtropische Bedingungen herrschten, normalisierte sich am Sonntag bei Höchsttemperaturen von 26°C das Wetter.

Manuela Wach schaffte es den anspruchsvollen Wettkampf in 1:02:21 zu meistern. In der weiblichen Konkurrenz belegte sie Platz 31 unter 81 Frauen im vorderen Drittel. In ihrer Altersklasse konnte sich unter 10 Frauen auf einem guten 4. Platz positionieren. Den 3. Altersklassenplatz verfehlte sie nur um 1,5 Minuten. Damit ein gelungener Leistungstest für Manuelas geplantes Debüt beim Berlinmarathon im September.

Anbei Manuelas Ergebnisse:

Platz	AK-Platz	Startnr.	Name, Vornahme	AK	Verein	Zeit	Wettbewerb
31	4	300	Manuela Wach	W45	DJK TUS Rotthausen	1:02:21	Bochum 4.07.2010





Ehrenzeichen des DLV. In Reihen der Laufsportler sehr beliebt. Ansonsten werden aber dem Verband die Errungenschaften über die Jahre nicht gedankt. Eventmanager schwächen das Bild des Sports und der Klamauk überwiegt. Mehr über Sportverbandstreue demnächst in FLE. In den Gazetten der Welt war auch schon der Futterneid der DFL gegenüber dem DFB zu vernehmen. Dass die DFL ein Produkt des DFB ist scheinen die „Schlaunen“, der Liga gar nicht mehr im Bewusstsein zu haben. Geschieht aber dem Amateurvertreter Dr. Zwanziger recht, wenn Rauball und Peters meinen, dass sie mit den Fernsehmillionen die Mannschaft erst ermöglicht haben. Vielleicht sollte man einmal richtige Sportler nach ihrer Meinung befragen.



Treffen am 30. April 2002 im Maritim-Pub: Karstadt-Ruhr-Marathon und Gelsenkirchenmarathon. v.l. Sieghard Timibel, Johannes Mertmann und Ernst Stachorra von DJK TuS, Christian Gottschlich und Otto Hurler, RUNNERS POINT



Bild aus den Tagen, als der Sport noch Sport war. Gelsenkirchenmarathon trifft die Manager des Karstadt-Ruhrmarathon mit Otto Hurler im Maritim.

Die Presse zu Angela Merkels Auftritt als Sportfan in Südafrika

Bewegungsabläufe wie beim Step-Aerobic

Die Kanzlerin fiel beim Jubeln während des Sieges gegen Argentinien einigen Beobachtern besonders auf. Nicht allen gefiel was sie sahen. Philipp Köster (Tagesspiegel): „Wenn es überhaupt etwas gab, das beim rauschhaften 4:0-Sieg der deutschen Nationalmannschaft gegen Argentinien negativ auffiel, dann jene Entscheidung des übertragenden Senders ZDF, nach nahezu jedem deutschen Tor zu zeigen, wie Bundeskanzlerin Angela Merkel auf der Ehrentribüne jubelte. Hochnotpeinliche Momente waren das für uns arme Zuschauer, vor allem, weil Merkel immer noch nicht gelernt hat, wie man ordentlich jubelt. Anstatt die Faust zu ballen oder die Arme hochzureißen, wie das jeder normale Fan macht, knickt sie ihre Arme im rechten Winkel und verharrt dann in dieser Pose, die man sonst nur aus dem Aufbaukurs Step-Aerobic kennt. Das wirkt alles so unecht und bewußt für die Kameras inszeniert, dass dem Zuschauer wieder einmal auffällt, welche Pest Politiker doch sind, die sich telegen auf den Ehrentribünen als leidenschaftliche Anhänger präsentieren und sich fabrikneue Schals um den Hals hängen, um noch dem letzten Fernsehzuschauer die eigene Volksnähe zu demonstrieren.“

Ab in die Suppe mit dem Vieh ...

Paul musste herhalten, meint Rudolf Beier!



Armer Oktopus... hätte er lieber doch nicht mitgespielt. Mehr Unterhaltung über die FIFA WM am kommenden Sonntag bei der Saisonöffnung „Auf der Reihe“ ab 11:00 Uhr. Wer sich entspannen will beim Sport läuft mit am kommenden Samstag mit beim 5 und 10 km Lauf der TV Ückendorf im Ückendorfer Wedelstedtpark