



# LAUFEN EXTRA



## 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

# FUSSBALL EXTRA

## 1. Fußballonlinemitteilung

Verantwortlich: Sieghard Tinibel Tel. 0209 13 61 81



**Gelsenkirchenmarathon**  
[www.gelsenkirchenmarathon.de](http://www.gelsenkirchenmarathon.de)

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

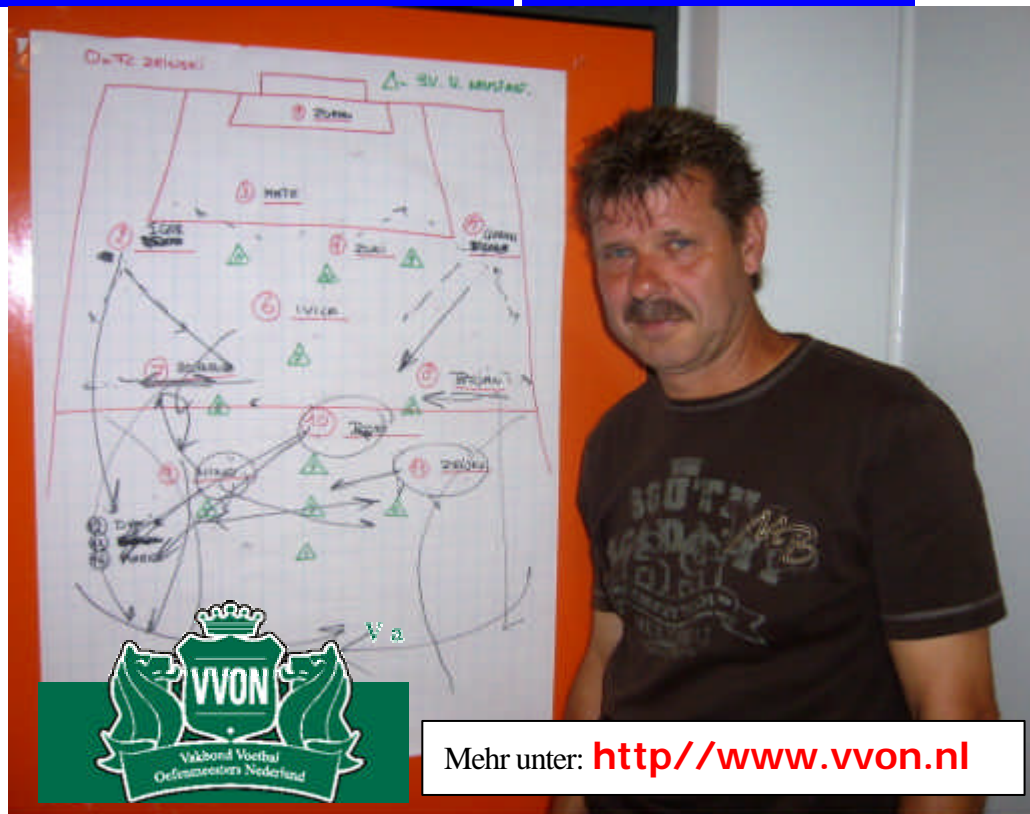
Fußballextra seit 1984 - Saison 2007/2008 - Laufende Nr. **0006** vom 04. Sep. 2007

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

### 1. Online - Mitteilungsblatt für Übungsleiter, Sportler, Gönner und Freunde

Homepages: [www.fussballkondition.de](http://www.fussballkondition.de) [www.gelsenkirchenmarathon.de](http://www.gelsenkirchenmarathon.de) Webmaster, Sieghard Tinibel

## FLE beleuchtete in der Kabine des FC Zrinski den Niederländer Willy Kaspers bei seiner Arbeit mit den Kroatischen Sportfreunden.



Mehr unter: <http://www.vvon.nl>

Eine ausgeklügelte Taktik des niederländischen Fußballlehrers vermittelt die richtige Einstellung seines Teams vor dem Ückendorfer Lokalderby in der Kreisliga A2

**FC Zrinski – Union Gelsenkirchen**

**„SPORT VERBINDET ALLE MENSCHEN!“**

Nicht nur in der Fußballbundesliga oder beim Karstadt-Marathon oder wie momentan in Osaka bei der Leichtathletik WM – nein, sogar in der Gelsenkirchener A-Kreisliga beim Lokalderby in Ückendorf, kommen Vertreter vieler Nationen zusammen. Das Spiel endete schiedlich friedlich 1:1 nachdem Union ab der 34. Minute durch Brill in Führung lag die Nihat Bujubasic in der 84. Minute ausgleichen konnte.

Der Niederländer Willy Kaspers ist Inhaber der A-Lizenz des Niederländischen Fußball Verbandes. Er trainiert zusätzlich zu seiner Idee einer „Fußballschule on Tour“ mit dem DNFI dem Deutsch-Niederländischen-Fußball-Institut, auch den Kroatischen Fußball-kreisligisten FC Zrinski. Mit dieser Maßnahme ist er sehr flexibel unterwegs und richtet in Deutschland Fußballschulen für vornehmlich Kinder und Jugendliche aller Jugendklassen von E-A ein. „In den Niederlanden haben wir seit Jahren vorbildliche Jugendarbeit geleistet, denn die Jugend – und das wissen wir Niederländer schon lange - ist unser größtes Kapital!“ Resümiert der Fußballexperte. In Deutschland wird auch viel Wert gelegt auf die Ausbildung der jungen Fußballer, aber in den Niederlanden wird einfach mehr dazu aufgewendet. Mit Bodo Menze, dem langjährigen Jugendmanager und Fußballlehrer des FC Schalke 04 tauscht er sich schon länger aus und man kennt sich seit vielen Jahren. Im Moment arbeitet er an einem Projekt seiner „Fußballschule on Tour“ in Bochum. Aber auch im Süden unserer Republik hat er schon gearbeitet. Der Webdesigner schreibt Software über Fußballübungsbücher. Er ist auch als Scout für den niederländischen Club FC Twente Enschede tätig und verfügt so über ein großes Fußballwissen mit vielen Drähten zu Vereinen der Ersten Liga. FLE sprach den Niederländischen Coach auch auf den Jugendschutz an. Insbesondere was er denn von den Niederländischen Coffieshops halte, in denen man sich leicht sogenannte weiche Drogen besorgen könne. Willy Kaspers meint dazu:“ Wir Niederländer sind seit langer Zeit sehr tolerant und ziemlich weltoffen für alles Neue!“ Jedoch sieht man auch in unseren Regierungskreisen ein, dass es ein Fehler gewesen sei die Shops zu gestatten. Es sind in den Niederlanden Bemühungen im Gange diesen Fehler zu revidieren und die Coffieshops zu schließen. **Wer mehr wissen will über sein Projekt einer „Fußballschule on Tour“, kann sich gerne mit ihm per E-Mail unter [Info@vvon.nl](mailto:Info@vvon.nl) in Verbindung setzen.**



Der Niederländische Coach Willy Kaspers (links) und Betreuer Tadic mit dem Team des Kroatischen Fußballkreisligisten FC Zrinski. vor dem Spiel gegen Union Gelsenkirchen.



Auf dem folgenden Bild ist der Gegner des FC Zrinski mit Trainer „Fitti“ Schwarze (Obere Reihe rechts) zu sehen. Im Hintergrund das Vorspiel der Zweitvertretungen. Dabei siegte Zrinski als Gastgeber auf dem sehr gepflegten Rasensportplatz gegen Union mit dem Handballergebnis von 7:5.



Der nächste Karstadt-Marathon führt am 18. Mai 2008 wieder durch das Ruhrgebiet !

### ***Einladungen zum Laufsport in loser Folge***

Die Laufsporttrainingstage der Laufgruppen von DJK TuS sind dienstags und donnerstags ab 17:30 Uhr mit Walking und Nordic-Walking sowie ab 19:00 Uhr mit Langlauf von der Sportanlage „Auf der Reihe“ ausgehend auf die

Strecke der Erzbahntrasse vom Weltkulturerbe Zollverein bis zur Himmelsleiter. [www.djk-tus-1910-rotthausen.de](http://www.djk-tus-1910-rotthausen.de)



Ein gepflegtes Laufgelände bietet sich dabei u. a. auch im Stadtgarten Gelsenkirchens an.



STAMMTISCH FÜR LAUFSPORTLER IM STADTGARTEN. NICHT NUR FÜR MITGLIEDER VON DJK TUS 1910. JEDEN 2. MITTWOCH EINES MONATS IM STADTGARTEN AN DER ZEPPELINALLEE. BEGINN 19:00 UHR.

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



**Rosen-Apotheke**



**DER**  
**FITNESSPUNKT**  
**AM STADTPARK**

*Aber auch die Ückendorfer Laufsportfreunde verfügen über annehmbare Trainingsstrecken im Wedelstedtpark (Bild).*



## **Nach dem Spiel ist jeder schlauer – Die blau-weiße Ecke –**



**Motto: Fragt man die Leute nach dem Spiel wie ihnen das Spiel gefallen habe, wird man feststellen, dass jeder auf einem ganz anderen Sportplatz war und ein ganz anderes Spiel gesehen hat. Das ist das was den Fußball ausmacht und ihn als Volkssport so stark macht.**

**Stimmen über das Abschneiden unseres Gelsenkirchener Bundesligisten FC Schalke 04 am Freitag gegen Bayer Leverkusen für den Stammtisch**

Das war auch das Duell der neuen deutschen Torhütergeneration. Der 21-jährige Manuel Neuer gegen den ein Jahr älteren René Adler. Beide sorgten vergangene Saison für Schlagzeilen, als sie überraschend für die Fußballfans nahezu aus dem Nichts die damaligen Stammtorhüter ihrer Vereine verdrängten und mit starken Paraden von sich reden machten. Kein Wunder, dass Rudi Völler, Bayers Sportdirektor nach der Partie ins Schwärmen geriet. "Das Potenzial an deutschen Torhütern ist unglaublich. Die Engländer wären froh, wenn sie davon einen hätten". Leverkusen musste Mitte der ersten Halbzeit seine Abwehr umstellen. Hans Sarpei musste verletzt den Platz verlassen und wurde durch Vratislav Gresko ersetzt. Der Slowake sorgte in der 37. Minute für die einzige verheißungsvolle Offensivaktion der Gäste im ersten Durchgang, als er Schalkes Schlussmann Manuel Neuer mit einem Distanzschuss aus 25 Metern zu einer Parade zwang. Als sich die Fans bereits auf eine torlose erste Hälfte einstellten, sorgte Kuranyi doch noch für Jubel im weiten Rund. Der Stürmer überwand in der Nachspielzeit Leverkusens Torwart Rene Adler nach einer Freistoß-Flanke von Jung-Nationalspieler Christian Pander per Kopf.



René Adler macht von sich reden. Ganz klar war er der Grund warum Schalke 04 das Spiel gegen Leverkusens nicht gewinnen konnte, obwohl sie in der 2. Halbzeit ein Feuerwerk abbrannten. Doch kein Schuss konnte René überwinden. Sein Gegenüber Manuel Neuer erhielt von Nationaltrainer Joachim Löw nun eine Einladung zum nächsten Lehrgang der Nationalmannschaft.



**„Die Rotthausen“ sind ein Schalke Fan-Club im Sportlertreff der DJK TuS 1910**



**Malermeister Jürgen Kremer**  
**"Immer ein Volltreffer!" Malerarbeiten vom**  
**Fachmann ausgeführt. Tel. 0209 138514**  
**Hartmannstr. 2, 45844 Gelsenkirchen**

# Berichte von den Spielfeldern in loser Folge:

## DJK TuS 1910 Rotthausen



DJK TuS Rotthausen – ETuS Gelsenkirchen: 7 : 0 ( 2 : 0 )

### **Kantersieg gegen schwache Eisenbahner! Doppelschlag von Steinbach und Isbilen!**

Mit durchaus gemischten Gefühlen gingen die Verantwortlichen am letzten Sonntag in die Partie gegen ETuS Gelsenkirchen. Die beiden letzten Spiele wurden vollkommen unnötig verloren und die Gäste waren aufgrund ihrer bisherigen Ergebnisse nur sehr schwer einzuschätzen. Dazu gab es auch noch personelle Probleme für unseren Trainer, Thomas Kania, der zuvor aufmerksamer Beobachter sowohl der Jugendspiele, als auch des Spiels der zweiten Mannschaft gewesen war. Nahezu die gesamte Abwehr musste am Sonntag ersetzt werden. Mit Nils Kaak (verletzt), Andreas Rudwileit (gesperrt), Mark Jaske (beruflich verhindert) und Sven Schmid (noch im Aufbautraining) fehlten insbesondere die routinierten Spieler in unserer Defensive. So führte unser Abwehrchef und Kapitän Christian Schauf eine neu formierte Verteidigung mit Kai Demski neben sich in der Zentrale und Patrick Rosenberg und Tolga Taskin auf den Außenpositionen aufs Feld. Wer konnte zu diesem Zeitpunkt schon wissen, dass dieser Mannschaftsteil an diesem Tag gar nicht so sehr im Fokus stehen würde und insbesondere die beiden Außenverteidiger so manchen Akzent nach vorne setzen konnten? Auf dem nassen und rutschigen Boden begannen beide Mannschaften sehr verhalten und insbesondere unser Offensivspiel kam nicht so recht in Schwung, obwohl sich gerade der erstmals ....



....von Beginn an auflaufende Sven Hagemeyer in der Sturmmitte.....

sehr agil und ständig anspielbar zeigte. Für die Treffer der ersten Hälfte sorgte jedoch ein Mittelfeldakteur. Dominik Steinbach traf bis zur Pause gleich zweimal.



Einmal davon durch einen Elfmeter.

So ging es mit einer 2 : 0 Führung in die Pause.



In der zweiten Hälfte kamen wir sogleich besser ins Spiel und insbesondere Christian Czedzak, der nach der Pause von der Außenbahn auf die Position hinter den Spitzen wechselte, blühte nun richtig auf. Dem hohen Tempo unseres Offensivspiels waren die Gäste aus der Neustadt nun in keiner Weise mehr gewachsen. Angriff auf Angriff rollte nun auf das Tor der Eisenbahner und insbesondere im läuferischen Bereich war unser Team deutlich überlegen. Anders als in der letzten Woche wussten sie diese Überlegenheit diesmal aber auch in Tore umzusetzen. Nach dem 3 : 0 durch Emin Isbilen traf auch der erneut groß aufdrehende Adam Tagonski nach schöner Vorarbeit von Christian Lehrich wieder. Für das fünfte und sechste Tor zeichneten Gerit Hömme und erneut Emin Isbilen verantwortlich, ehe Christian Lehrich mit dem letzten Treffer den Schlusspunkt zum 7 : 0 setzte.

In der zweiten Hälfte war das Spiel teilweise eine Lehrstunde für die vollkommen überforderten Gäste. Trotz der Freude über diesen Sieg wird man das Ergebnis letztlich nicht überbewerten dürfen. Am kommenden Sonntag gibt ein Prüfstein anderen Kalibers seine Visitenkarte auf unserer Sportanlage ab. Der Spielplan bedingt es, dass wir zu einem erneuten Heimspiel um 15.00 Uhr die Mannschaft von Spfr. 07/12 Gelsenkirchen auf der Reihe erwarten. In dieser Partie gegen einen der Aufstiegsfavoriten wird sich zeigen, wie viel das Ergebnis vom Sonntag wert ist.

**DJK TuS Rotthausen II – RWW Bismarck II: 2 : 2 (1 :0 )**

**Unsere Zweitvertretung gab Sieg in der Schlussminute noch aus der Hand!**

Gegen die Zweitvertretung aus Bismarck waren drei Punkte eigentlich fest eingeplant, insbesondere da unser Team nahezu in Bestbesetzung auflaufen konnte. So übernahm die Mannschaft nach einer kurzen Drangphase der Gäste zu Spielbeginn auch sofort die Initiative und wusste die Schwachstellen der Bismarcker auf den Außenpositionen auch sofort für eigene Attacken zu nutzen. Immer wieder brachen Björn Zimmermann auf rechts und Christian Littek





**FLE stellt vor: Klaus Konrad war immer mit dem Verein DJK TuS verbunden. Hier mit Christian Littek nach dem Spiel. Rechts das Trainergespann der 1. Mannschaft: Bastian Wernscheid (I) und Thomas Kania ® am Spielfeldrand waren mit dem Sieg ihrer Schützlinge zufrieden.**

auf der linken Seite durch und brachten gefährlich Flanken nach innen. Die besten Torchancen erarbeitete sich jedoch Vedat Cengiz im Sturm. Ein ums andere Mal düpierte er seine Gegenspieler und tauchte frei vor dem Gästekeeper auf. Jedoch erst die dritte hochkarätige Chance wusste er zur 1 : 0 Führung zu nutzen. In der Folge ergaben sich weitere gute Möglichkeiten für ihn, aber auch für seinen Sturmpartner Heiko Heermann und Oliver Knizia. Leider führten diese Möglichkeiten zu keinen weiteren Treffern, sodass es mit der knappen Führung in die Pause ging.

Als kurz nach Wiederanpfiff Oliver Knizia aus dem Gewühl heraus zum 2 : 0 traf, schien die Partie gelaufen. Die Gäste gaben sich aber noch lange nicht geschlagen und setzten nun verstärkt ihre Kampfkraft ein. Es entwickelte sich eine sehr hitzige Partie mit vielen Fouls, bei der der Unparteiische nun mehr als nur einmal die Übersicht verlor. Unsere Mannschaft setzte nun auf Konterspiel, was mit dem eingewechselten Pascal Elper und seiner Schnelligkeit auch durchaus Aussicht auf Erfolg hatte. Leider traf nun zunächst der Gast aus Bismarck zum 2 : 1. In der Folgezeit wurden gute Konterchance auf unserer Seite leichtfertig vergeben, zwei eindeutige Fouls im Strafraum, die zu einem Strafstoß hätten führen müssen, wurden vom Unparteiischen nicht erkannt und unsere Abwehr geriet mehr und mehr unter Druck. So kam es in der Nachspielzeit zu einem Freistoß für die Gäste in aussichtsreicher Position. Den Schuss konnte unser Keeper, Kai Kretschmer, noch abwehren, gegen den nachfolgenden Kopfball war er dann jedoch machtlos. Unmittelbar nach dem Ausgleichstor pfiff der Schiedsrichter das Spiel ab. Hängende Köpfe auf unserer Seite und die Erkenntnis, dass man zwei sichere Punkte liegen gelassen hat. Am kommenden Sonntag erwartet unsre zweite Mannschaft in einem Heimspiel die Zweitvertretung von Spfr. 07/12 Gelsenkirchen. Anstoß ist um 13.15 Uhr auf der Sportanlage „Auf der Reihe“.

## **DJK TuS Rotthausen III – ETuS Gelsenkirchen II 4 : 1 ( 2 : 0 ) Klarer Sieg unserer Drittvertretung!**

So langsam kommt unsere dritte Mannschaft in Tritt. Von Woche zu Woche findet sich das Team besser und zeigt auf, dass die Bedenken einiger Anhänger unseres Vereins, dass mit dem Weggang einiger Spieler dieser Mannschaft zum Ende der letzten Saison, große Probleme auf die Dritte zukommen werden, unbegründet waren. Im Gegenteil, unsere Mannschaft präsentiert sich im Augenblick geschlossener als zuvor.

Im Laufe der Woche konnte unser Trainergespann nach der unnötigen Niederlage der letzten Woche die Mannschaft schnell wieder aufrichten. So trat unsere Drittvertretung auch von Beginn mit Siegeswillen und Selbstvertrauen auf. Mit hohem Tempo und einer eindeutigen technischen Überlegenheit konnten sie der Zweitvertretung des ETuS Gelsenkirchen deutlich die Grenzen aufzeigen. Zur Pause hatten Reik Pollberger zum 1 : 0

und Stephan Pothmann mit dem zweiten Treffer bereits eine Führung herausgeschossen. In der zweiten Hälfte stellen dann erneut Stefan Pothmann und Jan Droste den 4 : 1 Endstand sicher. Wenn es unseren beiden Trainern Brian Brunner und Frank Zglinski gelingt den augenblicklichen Schwung der Mannschaft auch in die nächsten Spiele mitzunehmen, dann werden wir an dieser Mannschaft sicher noch eine Menge Freude haben.

Am kommenden Sonntag um 13.15 Uhr „auf der Reihe“ gibt die Zweitvertretung des Landesligisten SV Erle 08 beim Spiel gegen unsere Dritte ihre Visitenkarte ab.

## **VfB Gelsenkirchen – Preußen Sutum 2 : 1 ( 1 : 0 )**



Trainer Martin Thrien vollzieht hier einen taktischen Wechsel um die stark auf den Ausgleich drängenden Sutumer aus dem Rhythmus zu bringen. Rechts Herbert Schäfer



Auch dieser Freistoß kurz vor Schluss brachte nicht den Ausgleich. VfB siegte 2:1

## **Bezirksliga Gruppe 13**

### **SV Hessler 06 - SSV FCA Rotthausen 0 : 1 ( 0 : 0 )**

Damit hatte Hessler nicht gerechnet. Somit war der Fehlstart in die Saison nicht mehr abzuwenden. Wolfgang Heil, Hesslers Coach musste mit ansehen, wie die schneller agierenden SSVer die Punkte aus dem Jahnstadion entführten. Die SV/FCA waren einfach den Berühmten Tick schneller am Ball und so fiel auch das entscheidende 1:0.



**Patrick Willam erzielt hier das Tor zum 1:0 für SSV/FCA im Jahn-Stadion und wird somit zum Mann des Tages und Machwinner in dieser Bezirksligapartie.**



**Schnell agierende Rotthausener sahen die Zuschauer von der gut besuchten Tribüne aus.**



**Dieser Angriff von Hessler 06 brachte nichts ein. 1:0 unterlagen sie im Derby gegen Rotthausen. Sicher hält Rotthausens Torwart den Ball fest.**



Spielmanszug „Einigkeit Rotthausen“

## Rappelvoll war die umgebaute Karl-Meyer-Straße bei der Rotthauser Woche.

Auf der Rotthauser Woche wurde FLE von einem Sportfreund angesprochen, der sich beschwerte, dass sein Sohn keine Aufnahme im Sportverein fand. Ein Engpass in der Betreuung der Kinder verhinderte dieses. Auf den Hinweis vielleicht mit Gleichaltrigen einen Bolzplatz am Rotthauser Markt aufzusuchen schlug der Sportkamerad aus, weil sich dort Rauschgift konsumierende Jugendliche rumtreiben würden und das wäre dem besorgten Vater etwas zu gewagt, seinen Jungen mit seinen Freunden dort ohne Aufsicht spielen zu lassen. Georg Gerech Rotthausens Bürgervereinsvorsitzender gab dem Manne recht. Auch auf dem Marktplatz wären die Jugendlichen schon mit ihrer „Kifferei“ aufgefallen berichtete ein Mann der dort wohnhaft ist. Ist denn die Sportanlage „Auf der Reihe“ die einzige drogenfreie Zone in Rotthausen wo die Kinder noch hingehen können?

[www.GelsenkirchenMarathon.de](http://www.GelsenkirchenMarathon.de)

**UNSER NÄCHSTER VOLKSLAUF FINDET AM  
19. 04. 2008 ZU M 20. MALE STATT!**



Natürlich auch wieder mit dem

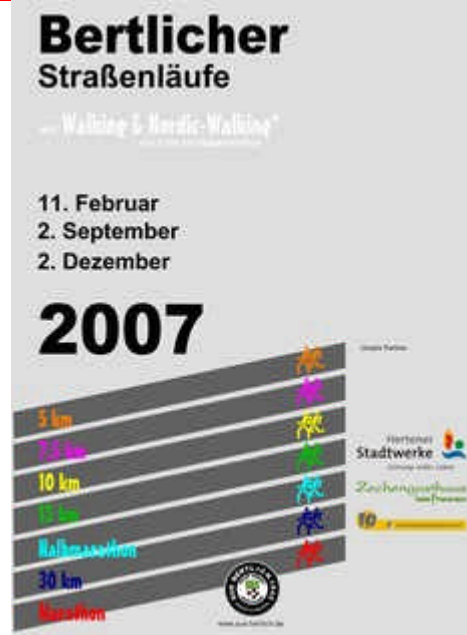
**DFB-COOPER-LAUF**

und dem City-Halbmarathon durch den  
Stadtpark und die Innenstadt Gelsenkirchens!

**Europa ohne Drogen und Doping im Sport!**



# Persönliche Bestzeiten unseres Laufteams beim 30 km-Lauf der 72. Bertlicher Straßenläufe



Eine Woche nach dem Wettkampf am Kemnader See entschied sich ein Teil unseres Laufteams den 30 km-Lauf der 72. Bertlicher Straßenläufe als ersten längeren Trainingslauf ihrer Marathonvorbereitung zu nutzen.

An den Start gingen **Uli Braumann, Hans Kuhlanek und Salvatore Treccarichi.**

Bei optimaler Verpflegung und Streckenbeschilderung boten sich am Sonntag ideale Trainingsbedingungen. Der von der SuS Bertlich 1945 e.V. aus Herten organisierte Lauf führte über asphaltierte Wirtschaftswege durch ein Naherholungsgebiet zwischen Herten und Marl und den Stadtgebieten von Gelsenkirchen und Recklinghausen.

Am selben Tag wurden auch Wettkämpfe über 5 km, 7,5 km, 10 und 15 km, ein Halbmarathon und Marathon ausgetragen. Insgesamt haben 900 Läufer und nur 54 Walker und Nordic Walker an den verschiedenen Wettbewerben teilgenommen.

Lediglich das Wetter ließ zu wünschen übrig. Bei teils herbstlichen und teils warm schwülen Temperaturen, mussten die Läufer zeitweise gegen kräftige und lang anhaltende Regenschauer und starken Wind ankämpfen.



*Auf den Fotos von links nach rechts Hans, Ulrich und Salvatore*

Die Trainingspartner **Uli Braumann** und **Salvatore Treccarichi** bestritten den Wettkampf wieder gemeinsam. Noch vor einer Woche hatte Salvatore von Anfang an ein langsames Tempo als Uli laufen müssen, da er aufgrund einer schweren Sommergrippe einen dreiwöchigen Trainingsrückstand hatte. Am Sonntag plante Uli eine 2:30er und Salvatore eine 2:36er Zeit.

Die ersten 16 km liefen die beiden Sportler gemeinsam. Bis dahin waren sie in 5 Min/km unterwegs. Zu diesem Zeitpunkt merkte Salvatore, dass er auf Dauer Ulis Tempo nicht halten konnte und dass sein Laufpartner vielmehr Kraftreserven hatte.

Auf Salvatores Raten verschärfte Uli das Tempo und ließ seinen Trainingspartner zurück. Mit jedem zurückgelegten Kilometer konnte Uli nun sein Zeitvorsprung erhöhen. Der Wettkampf verlief für Uli optimal und selbst nach 25 km hatte er genügend Kraft, um einen Laufkonkurrenten nach dem anderen zu überholen. Erst auf dem letzten Kilometer forderte das angezogene Tempo von Uli sein Tribut, da er

leichte Krampfneigungen in den Beinen spürte. Doch kurz vor dem Ziel ließ er sich davon nicht mehr abhalten und zog weiter an. Er legte seinen mittlerweile für ihn typischen Schlussspurt ein und überholte noch vor der Ziellinie einen weiteren Läufer.

**Nach 2:28:19 Stunden erreichte Uli das Ziel.** Damit blieb er fast zwei Minuten unter seiner geplanten Zielzeit und platzierte sich auf dem 33. Platz. Bei 137 Teilnehmern landete er damit im guten Viertel und lief auf der 30 km Strecke seine persönliche Bestzeit.



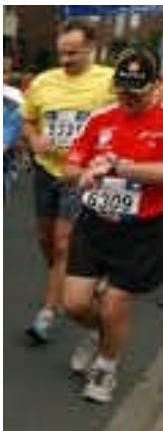
Salvatore hatte rechtzeitig den stärkeren Uli ziehen lassen und haushaltete mit seinen Kräften so gut, dass er noch bis km 25 seinen 5 Min/km-Schnitt halten konnte. Erst da musste Salvatore sein Tempo drosseln und verlor bis km 28 fast 1,5 Minuten. Zu diesem Zeitpunkt aber war sein Vorsprung gegenüber seiner geplanten Zeit so groß, dass er sicher war ein gutes Ergebnis erzielen zu können.

Zwei Kilometer vor dem Ziel gelang es ihm wieder sein Tempo zu verschärfen. Den vorletzten Kilometer lief er wieder in 5 Minuten, den letzten – das Ziel vor Augen – in 4:40 Minuten.

**In 2:31:44 Stunden finishte Salvatore** und blieb damit nur knapp über der 2:30 Stunden-Marke und immerhin 4 Minuten unter seiner Zeitvorgabe. Mit seinem 45. Platz gehört er noch zum guten Drittel.

Nach dem verpatzten Wettkampf am Kemnader See also endlich wieder ein Erfolg für Salvatore. Immerhin ist auch Salvatore auf der 30 km Strecke seine persönliche Bestzeit gelaufen. Die erzielte Zeit entspricht für ihn einer Leistungssteigerung, und es zeichnet sich ab, dass Salvatore auf dem besten Weg ist, seinen krankheitsbedingten Trainingsrückstand aufzuholen.

**Hans Kuhlank** trat ursprünglich mit dem Ziel an, die 30 km-Strecke in 3:15 Stunden zu laufen. Aufgrund seines Ergebnisses beim Kemnader Burglauf riet ihm Salvatore jedoch eine Zeit knapp unter 3 Stunden zu versuchen. Hans nahm den Rat an und plante den Wettkampf in 6 Min/km zu beginnen.



Außerdem beklagte sich Hans vor dem Wettkampf, bei langen Läufen Knieschmerzen zu haben. Hier empfahl Salvatore Hans bei den Verpflegungsständen kurze Gehpausen zu machen. Dies ist gut, um vernünftig aus den verteilten Plastikbechern zu trinken und entlastet zudem die Knie, denen man auf diese Weise nach einigen gelaufen Kilometern regelmäßig eine andere Bewegung bietet.

Während der ersten 20 Kilometer schloss sich Hans einer Laufgruppe an, die genau sein geplantes Tempo lief. Das half Hans ein Großteil des Wettkampfes in Begleitung zu verbringen. Dabei legte er wie vorgesehen bei den Verpflegungsständen kurze Gehpausen ein. Die dabei erfahrene Erholung ermöglichte es ihm ohne weiteres immer wieder an die Gruppe anzuschließen. Und die anfänglichen Knieschmerzen ließen mit der Zeit sogar nach.

Im letzten Wettkampfdrittel spürte Hans zudem, dass er genügend Kraftreserven hatte und wagte es, das Tempo anzuziehen. Seine Laufbegleiter konnten nun nicht mithalten, so dass sich Hans von der Gruppe verabschiedete und mit jedem Kilometer Vorsprung herauslief. Es gelang Hans die letzten zehn Kilometer tatsächlich in etwa 5:35 Min/km zu laufen.

Ohne größere Beschwerden finishte **Hans in 2:55:46** und landete auf dem 103. Rang. Hans blieb damit 4 Minuten unter der 3 Stunden-Marke und fast zwanzig Minuten unter den ursprünglich von ihm anvisierten 3:15 Stunden. Auch Hans gelang am Sonntag seine persönliche Bestzeit.

Wenn er auf dieser Grundlage weiter trainiert, lässt sich erhoffen, dass er sein Marathondebüt am Baldeney-See in einer Zeit zwischen 4:15 und 4:30 Stunden schaffen kann. Wobei er sich noch unsicher ist, ob er tatsächlich am Baldeney-See antreten wird. Dort gibt es nur wenige Zuschauer, die gerade beim ersten Marathon wichtig sind. Denn die Unterstützung durch Publikum kann letzte Kraftreserven wecken und hat schon so manchen von einem Aufgeben abgebracht. Sowohl Uli, als auch Salvatore rieten Hans sein Debüt bei publikumsstarken Marathons wie in Köln oder Amsterdam zu versuchen.

So fanden auch die Bertlicher Straßenläufe fast gänzlich ohne Publikumsbeteiligung statt. Weder am Start, noch am Ziel gab es nennenswerte Zuschauerzahlen. Die einzige Belustigung für die Läufer gab es, als ein entlaufenes Schwein ein Teil der Strecke begleitete. Ansonsten blieben die Läufer nahezu

unter sich. Insbesondere für die Marathonläufer somit ein schweres Unterfangen. Die Sportler waren allein auf gegenseitige Motivation angewiesen. Auch unsere Läufer, die ja nur 30 km zu überwinden hatten, versuchten müde Marathonläufe mit positivem Zuspruch aufzumuntern.

Unsere 3 Läufer waren sich einig, dass die Bertlicher Straßenläufe zwar ideale Trainingbedingungen bieten, dass der Lauf jedoch recht trostlos und langweilig war. Es herrscht keine gute Stimmung, ganz anders wie bei Läufen, wie beispielsweise den Ruhr- oder Kölnmarathon. Aber auch unser Gelsenkirchener Volkslauf (der nächste findet am 19.4.2008 statt) kann mit beachtlichen Zuschauerzahlen in der City und am Start- und Ziel aufwarten, die mit zu einem positiven Lauferlebnis beitragen.

Sportlich war der Wettkampf für Uli, Hans und Salvatore jedoch ein voller Erfolg. Alle drei waren der Meinung, dass der 30 km Lauf der Bertlicher Straßenläufe im September ein idealer Test für diejenigen ist, die im Oktober einen Marathon bestreiten. Der Lauf hat Uli, Hans und Salvatore in ihrer Vorbereitung auf den nächsten Marathon vorangebracht. Uli wird mit Hans am Baldeney-See laufen. Salvatore eine Woche später am 21. Oktober in Amsterdam.

In der Mannschaftswertung landete unser Team in einem starken Starterfeld mit einer Gesamtzeit von 7:55:49 auf dem 7. Platz im Mittelfeld. Bedenkt man, dass die drei Läufer erst am Anfang ihrer Marathonvorbereitung stehen ein beachtliches Ergebnis. Zu einem fortgeschritteneren Trainingsstand wäre allen dreien sicher eine bessere Zeit und Platzierung gelungen.

Anbei noch die Ergebnisse unseres Teams:

Platz	Stnr	Name, Vorname	Jg	Verein	Ak	Rang	Zeit
33	6308	Braumann, Uli	66	DJK TuS Rotthausen	M40	9	02:28:19
45	6307	Treccarichi, Salvatore	70	DJK TuS Rotthausen	M35	8	02:31:44
103	6309	Kulhanek, Hans	62	DJK TuS Rotthausen	M45	22	02:55:46

**Leistungstabelle - Cooper Test für Fußballsportler und -sportlerinnen**

Die in den Spalten aufgeführten Zahlen sind als gelaufene Meterstrecke

In der Testzeit innerhalb 12 Minuten zu verstehen.

<b>Männer</b>							
	bis 30 J.	30–39 J.	40–49 J.	50 J.			
sehr gut	2800	2650	2500	2400			
gut	2400	2250	2100	2000			
befriedigend	2000	1850	1650	1600			
mangelhaft	1600	1550	1350	1300			
ungenügend	weniger Meter als bei mangelhaft						
<b>Frauen</b>							
	bis 30 J.	30–39 J.	40–49 J.	50 J.			
sehr gut	2600	2500	2300	2150			
gut	2150	2000	1850	1650			
befriedigend	1850	1650	1500	1350			
mangelhaft	1550	1350	1200	1050			
ungenügend	weniger Meter als bei mangelhaft						
<b>Jungen</b>							
	11 J.	12 J.	13 J.	14 J.	15 J.	16 J.	17 J.
ausgezeichnet	2800	2850	2900	2950	3000	3050	3100
sehr gut	2600	2650	2700	2750	2800	2850	2900
gut	2200	2250	2300	2350	2400	2450	2500
befriedigend	1800	1850	1900	1950	2000	2050	2100
mangelhaft	1200	1250	1300	1350	1400	1450	1500
ungenügend	weniger Meter als bei mangelhaft						
<b>Mädchen</b>							

200 Meter weniger als Jungen in allen Klassen