



# 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. **0007** vom 10. 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

## WALES – DEUTSCHLAND 0:2 (0:1)



Miroslav Klose  trifft 2 x und beendet damit seine persönliche Torflaute in der Nationalelf die seit dem 6. 09. 2006 anhält !!! Trotz mehrfachen Ersetzens einiger Stammspieler ging die Deutsche Nationalelf in Cardiff offensiv zur Sache. Als ein kleines Manko zeigte sich die Abschlusschwäche vor dem Strafraum... doch das ist eigentlich das Problem des Torerfolges schlechthin. Wenn die Räume enger werden kann man spielerisch nicht mehr so viel machen w. z. B. im Mittelfeld. Ein fulminanter Distanzschuss auf das Tor könnte ab und zu erfolgreicher sein. Ein Stürmer soll das Risiko suchen.

**Ausprobieren kann die Deutsche Nationalelf dies bereits schon am kommenden Mittwoch gegen Rumänien. Das Team tritt ohne Gomez, dafür aber wieder mit Schneider an.**

Ohne Mario Gomez steht für die deutsche Nationalmannschaft nach dem überzeugenden Auftritt in der EM-Qualifikation gegen Wales ein weiteres Länderspiel auf dem Programm. Die Mannschaft von Bundestrainer Joachim Löw trifft am Mittwoch (20.30 Uhr/TV 1. Programm) in Köln auf Rumänien.

## LAUFMARATHON HAVANNA

**18. NOVEMBER 2007**

**Am 18. November fällt der Startschuss zum Marathon "MARABANA"**

und ist auch dieses Jahr Ziel von Teilnehmer aus aller Welt.

Es werden der Marathon über 42km, der Halbmarathon über 22km und Strecken über 15km und 10km gemessen. Der sportliche Ehrgeiz steht für die meisten ausländischen Teilnehmer an zweiter Stelle: Das Lauferlebnis inmitten des barocken Flairs der Altstadt, der Blick auf das Meer und klassische Ville am Malecón, der berühmten Uferpromenade und nicht zuletzt der Charme und die Freude der einheimischen Teilnehmer sind die Hauptattraktion. Info, Fotos, Video unter: [www.cubastartravel.com/marathon/sportreise\\_marathon.htm](http://www.cubastartravel.com/marathon/sportreise_marathon.htm)



**CUBA STAR TRAVEL**® individuell ★ gruppen ★ incentives  
"... der Click! für Cuba-Reisen."

Internet: [www.vfl-fleckenberg.de](http://www.vfl-fleckenberg.de)

## **20. Fleckenberger Herbstlauf**

**am Sonntag,**

**dem 16. September 2007**

**Start und Ziel: Sportplatz Fleckenberg**

**Beginn: 10.00 Uhr**

Meldungen an: [martin.stoewer@t-online.de](mailto:martin.stoewer@t-online.de)

**Nachmeldungen:** Möglich bis 30 Minuten vor dem Start

**Duschen/Umkleiden:** Vereinshaus am Sportplatz Fleckenberg

**Start der Läufe ab 10:00 Uhr**

Die Laufsporttrainingstage der Laufgruppen von DJK TuS Rotthausen 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 durch den nahen Revier- und Stadtpark. Längere Läufe auf 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.



**DER STAMMTISCH FÜR LAUFSPORTLER IM GELSENKIRCHENER STADTPARK.  
NICHT NUR FÜR MITGLIEDER VON DJK TUS 1910. JEDEN 2. MITTWOCH  
EINES MONATS IM STADTGARTEN AN DER ZEPPELINALLEE. BEGINN 19:00  
UHR. AM KOMMENDEN MITTWOCH MIT IDEEN ZUM NÄCHSTEN  
20. GELSENKIRCHENER VOLKSLAUF MIT DEM CITY-HALBMARATHON**

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



**Rosen-Apotheke**



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

*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 die Chancen unseres Gelsenkirchener Bundesligisten FC Schalke 04, am kommenden Wochenende gegen Bayern München für den Stammtisch.

Auf die Schalker kommen harte Zeiten zu. Doch die Fans freuen sich schon auf die nächsten Begegnungen am kommenden Samstag gegen Bayern München und am Mittwoch nächster Woche gegen Valencia CF. Zusätzlich zu den Tickets in den Blöcken 63 bis 66, von denen schon viele an Schalker Fans verkauft wurden, kommen nun Karten aus den Blöcken S1 und U dazu, nachdem Valencia CF zunächst das komplette Gästekontingent geblockt hatte. Außerdem gab auch der europäische Fußball-Verband UEFA Tickets aus seinem Kontingent der Kategorie 1 und 2 frei. Damit sind nunmehr etwa 1900 Karten erhältlich. Das war der Stand der Dinge am vergangenen Donnerstag.



Eine freundliche Fangemeinschaft sind die Spanier. Hier die Sportfreunde aus Sevilla vor 2 Jahren im Hotel MARITIM beim Dinner am Abend vor dem Spiel gegen den FC Schalke 04. Am Mittwoch sind mit Valencia CF ähnlich fröhliche Fans in unserer Stadt...



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

# Berichte von den Spielfeldern in loser Folge:

**DJK TuS 1910**

**- SF 07/12 Gelsenkirchen**

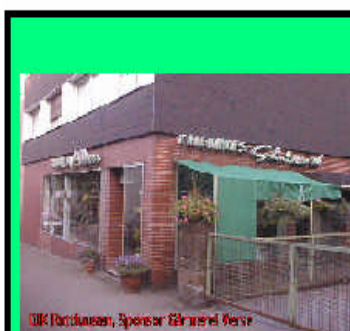
**0:0**



Beide Mannschaften vergaben vor dem Tor ihre Chancen. Sogar aus nächster Nähe versagten den DJK TuS Stürmern die Nerven und man schoss den Torwart an, der allerdings gut den Winkel verkürzte. Hier der Kader vor dem Spiel gegen den Tabellennachbarn aus Gelsenkirchen-Hüllen die zum Spielschluss ihren Chancen nachtrauerten.



Gaben ihre Visitenkarte „Auf der Reihe“ ab. Die Erste Mannschaft von den SF 07/12 im Jahre ihres 100 jährigen Vereinsjubiläums. Links kniend: Trainer Metin Yavuz. Weitere Namen: Heese, Szczepanek, E. Kovacevic, Sanli, Ü. Yavuz, Schmitz, Günaydin, Özleyen. Ala, Demiskusu, Yokaribas, Kovacevic, Gemec.



**Gartenbaubetriebe**

**Alfred Verse**

Hilgenboomstraße  
Telefon 0209 / 137713

Sponsor der

**DJK TuS 1910**

**Rotthausen**



**Rosen-Apotheke**



**DER  
FITNESSPUNKT  
AM STADTPARK**

Kader der 1. Herrenfußballmannschaft der DJK TuS 1910 Rotthausen am 09. 09. 07



Links stehend: Trainer Thomas Kania mit Mäzen Alfred Verse. Rechts stehend Betreuer Andreas Lübeck.



Die Führung von Sportfreunde 07/12 Gelsenkirchens Fußballabteilung begleiten ihre Mannschaft an einem jeden Sonntag und übernehmen die Betreuung der Spieler mit

ihrem langjährigen Trainer und Fußballexperten Metin Yavuz. Gegenüber FLE beklagten sie sich etwas über das mangelnde Mitwirken einiger traditioneller Sportkameraden, die sich immer seltener sehen ließen. Man hofft aber, dass sich vielleicht nun im Jahre des 100jährigen Bestehens einiges zum Guten ändert und wieder verstärkt mitgeholfen wird. Von Links: F.Kaufhardt, Metin Yavuz, K. Tieweck und G. Harnau

Die Zweitvertretung von **DJK TuS 1910** verlor mit 2:4 gegen die der **SF 07/12 Gelsenkirchen** und findet sich dadurch im unteren Drittel der Tabelle wieder. Hermann und Hess schossen für Rotthausen die Tore.

Die Dritte von **DJK TuS 1910** verlor auch ihr Spiel auf eigenen Platz gegen die Zweitvertretung des **SV Erle 08**, die sich mit diesem 1:4 Sieg auf den 2. Tabellenplatz in der Kreisliga C 2 brachte.



September: Spinnennetze werden wieder sichtbar, wenn sich der morgendlichen Tau in ihnen verfängt. Nicht mehr lange, dann wird wieder im Dunkeln gelaufen. In diesem Jahr haben es die Laufsportler von den DJK TuS wohl etwas besser. Die Tribüne des Rasenplatzes Auf der Reihe, soll bis dahin für eine bessere Ausleuchtung der Bahn sorgen. Die Arbeiten dazu werden bald beginnen erfuhren die Rotthausener Vor-Ort-Politiker Thomas Fath und Udo Littek.



[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!**

Nachfolgend die detailliertere Leistungstabelle des Cooper Test für Fußballsportler und Sportlerinnen. Die in den Spalten aufgeführten Zahlen sind als gelaufene Meterstrecke innerhalb der traditionellen Testzeit von 12 Minuten zu verstehen!

| Männer       | bis<br>30 | 30<br>bis<br>39 | 40<br>bis<br>49 | über<br>50 |
|--------------|-----------|-----------------|-----------------|------------|
| Sehr gut     | 2.800     | 2.650           | 2.500           | 2.400      |
| Gut          | 2.400     | 2.250           | 2.100           | 2.000      |
| Befriedigend | 2.000     | 1.850           | 1.650           | 1.600      |
| Mangelhaft   | 1.600     | 1.550           | 1.350           | 1.300      |
| Ungenügend   | Weniger   |                 |                 |            |

| Frauen       | Bis<br>30<br>Jahre | 30<br>bis<br>39 | 40<br>bis<br>49 | über<br>50 |
|--------------|--------------------|-----------------|-----------------|------------|
| Sehr gut     | 2.500              | 2.500           | 2.500           | 2.150      |
| Gut          | 2.150              | 2.000           | 2.300           | 1.650      |
| Befriedigend | 1.850              | 1.850           | 1.500           | 1.350      |
| Mangelhaft   | 1.550              | 1.550           | 1.200           | 1.050      |
| Ungenügend   | weniger            |                 |                 |            |

| Jungen        | 11           | 12             | 13         | 14            | 15        | 16           | 17             |
|---------------|--------------|----------------|------------|---------------|-----------|--------------|----------------|
| Ausgezeichnet | 2.800        | 2.850          | 2.900      | 2.950         | 3.000     | 3.050        | 3.100          |
| Sehr gut      | 2.600        | 2.650          | 2.700      | 2.750         | 2.800     | 2.850        | 2.900          |
| Gut           | 2.200        | 2.250          | 2.300      | 2.350         | 2.400     | 2.450        | 2.500          |
| Befriedigend  | 1.800        | 1.850          | 1.900      | 1.950         | 2.000     | 2.050        | 2.100          |
| Mangelhaft    | 1.200        | 1.250          | 1.300      | 1.350         | 1.400     | 1.450        | 1.500          |
| Ungenügend    | weniger      |                |            |               |           |              |                |
| <b>Mädel</b>  | <b>200 m</b> | <b>weniger</b> | <b>als</b> | <b>Jungen</b> | <b>in</b> | <b>allen</b> | <b>Klassen</b> |

Zum Erreichen der Werte ist von den Übungsleitern zu berücksichtigen, dass vor dem Eintritt der Kinder in die pubertäre Phase, keine überzogene Motivation zur allgemeinen muskulären Mehrleistung angebracht ist. Das Kind darf vor Erlangen der Reife nicht entgegen seinem eigenen Willen beim Training „angetrieben“ werden (Laktatschutz).



Hier eine Szene aus einem weiteren Spiel der Kreisliga A im Gelsenkirchener Südern. Auf dem Platz an der Gesamtschule Ückendorf standen sich DJK A. Ückendorf und EtuS Bismarck gegenüber. Endstand 3:3.



Der Bismarcker Trainer hadert mit seinem Mittelstürmer über eine vergebene Großchance zur erneuten Führung...



Gelsenkirchen Süd besiegte am Halfmannshof Eintracht Erle mit 1:0. Hier vergeben die Erler eine Chance zum Ausgleich....