



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

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

Fußballextra seit 1984 - Saison 2007/2008 - Laufende Nr. **0009** vom 25. 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 www.gelsenkirchenmarathon.de Webmaster, Sieghard Tinibel



32. offene Waldlaufmeisterschaften des BaukauerTC

am 3. 10. im Gysenberg Herne. Meldungen und Auskunft unter Tel. 02323 / 44215 oder per Mail an RobertHermann@AOL.com Ein Teil der Laufgruppe des BTC Herne im Jahre 2002 beim Volkslauf in Gelsenkirchen vor dem Start. Regenschauer im Vorfeld des Starts machten die Strecke im Park zu einem

Suchspiel der Laufstrecke. Viele dachten schon, dass diese Panne die Organisatoren des Gelsenkirchener Volkslaufes entmutigt hätte. Das Gegenteil war der Fall. Von Jahr zu Jahr wurde der Lauf immer beliebter. Aber auch die Laufgruppe der DJK TuS wurde immer stärker und es meldeten sich immer mehr Laufsportler/innen auch zum Training an.



Freute sich diebisch: Frank Zglinski, Trainer der 3. Mannschaft der DJK TuS holte in letzter Minute mit seinen Jungs aus einem schon verloren geglaubten Spiel gegen GA Hüllen noch einen Punkt.



Enges Mittelfeldspiel charakterisierte die Begegnung der Erstvertretungen von DJK TuS 1910 Rotthausen und dem VfB 09/13 Gelsenkirchen. Der VfB war nicht ganz so stark wie erwartet.



Vor den Toren spielte sich daher nicht viel ab. Früh störten beide Mannschaften die Aktionen hüben wie drüben schon im Mittelfeld. Zum Ende zeigten sich die Rotthausener konditionsstärker – 4:0.



Hier der VfB mit Trainer Thrien vor dem Spiel.

Die Erste von DJK TuS stürmt weiter nach oben! Bittere Pleite der Zweiten! Dritte gibt den Sieg trotz klarer Überlegenheit noch aus der Hand!

DJK TuS Rotthausen – VfB Gelsenkirchen : 4 : 0 (0 : 0)

Ergebnis erscheint klarer, als es das Spiel war! Entscheidung erst in den letzten Minuten!

VfB erwies sich als der erwartet starke Gegner für unser Team. Kompakt und kompromisslos in der Abwehr und vorne nur auf Konter setzend bauten sie ein Bollwerk auf, an dem sich unsere Offensive zunächst die Zähne ausbiss. Mit viel Schwung nach vorne und trotz der Ausfälle von Christian Czedzak (Grippe), Adam Targonski (angeschlagen auf der Bank), Christian Lehrich (Knieverletzung), Sven Schmid (verletzt) und Thorsten Bauer (Urlaub) eroberte sich unsere Mannschaft sofort die

Kontrolle im Mittelfeld und hatte eindeutig mehr vom Spiel. Am und erst recht im Strafraum der Gäste endete diese Überlegenheit dann jedoch. Unsere Stürmer, Gerrit Hömme und Emin Isbilen konnten sich dort zunächst nicht durchsetzen. Die meiste Gefahr kam immer wieder von den Außenpositionen, wenn sich auf rechts Patrick Rosenberg mit seinem schnörkellosen und äußerst effizientem Spiel oder auf links Tolga Alkin, der vom Gegner nie in den Griff zu bekommen war, durchsetzten. Bei den wenigen, aber gut vorgetragenen Kontern der Gäste wurde unsere Abwehr immer wieder vor schwierige Aufgaben gestellt, die sie jedoch stets sicher zu meistern wusste. So ging es torlos in die Pause. Beide Mannschaften kamen unverändert aufs Feld und auch die Spielanteile veränderten sich nicht. Immer wieder rannten wir vergebens auf das Gästetor an. So war es schon symptomatisch, dass letztlich ein Gästespieler den Bann brechen musste. Ein Freistoß von halbrechts wurde von Onur Önder scharf vors Tor geschlagen und kurz bevor Gerrit Hömme an das Leder kommen konnte, wuchtete sein Gegenspieler den Ball mit dem Kopf unhaltbar ins eigene Netz. Endlich das ersehnte 1 : 0! Jetzt kamen auch die vielen Zuschauer dieser Partie voll auf ihre Kosten. VfB musste die Defensivtaktik aufgeben und es entwickelte sich ein packendes Kampfspiel, zu dessen Qualität auch der sehr ruhige und Souveränität ausstrahlende Unparteiische zweifellos beitrug. Torszenen auf beiden Seiten wechselten sich nun mit packenden Mittelfeldduellen ab. Während die Gäste nun insbesondere bei Standards ihre Qualität unter Beweis stellten, kamen wir mehr und mehr durch unser geschicktes Flügelspiel zu Torchancen. In der 73. Minute war es dann ein Ballgewinn im Mittelfeld, der zu einer Überzahl bei unserem Konter führte. Dominik Steinbach verzögerte auf dem Weg nach vorne geschickt, bis Tolga Alkin auf der linken Seite frei in Position gelaufen war, ein Flachpass nach links raus und Tolga konnte nur noch durch ein Foulspiel im Strafraum am Torerfolg gehindert werden. Den fälligen Strafstoß sollte Onur Önder verwandeln, scheiterte jedoch am guten Keeper der Nachbarn aus der Feldmark. Dies gab den Gästen noch einmal Auftrieb und das Spiel stand weiterhin auf des Messers Schneide. Nun sah sich unser Trainer, Thomas Kania, sogar gezwungen den angeschlagenen Adam Targonski für den völlig ausgepumpten Emin Isbilen einzuwechseln. Adam machte auch sofort Dampf und brachte neuen Schwung in unser Angriffsspiel. So nahm es schließlich auch nicht Wunder, dass er für die endgültige Entscheidung sorgte. Einer Klasseparade des erst 18jährigen Gästekeepers gegen einen Schuss von Gerrit Hömme in der 83. Minute folgte ein verunglückter Abschlag des Torhüters, der genau bei Adam Targonski landete. Dieser hatte wenig Mühe, das Leder nun aus 20 Metern zum vielumjubelten 2 : 0 im Gehäuse der Gäste unterzubringen.

Jetzt war jeder Widerstand der Feldmarker gebrochen, insbesondere, als sie sich durch eine gelb-rote Karte ihres Spielertrainers Martin Thrien wegen Meckerns noch selbst schädigten. Auch physisch hatten sie bisher über ihren Möglichkeiten gespielt und waren, den nahen Punktgewinn vor Augen, bis an die äußersten Grenzen gegangen. Jetzt hatten sie unserem konditionell klar überlegenem Team nichts mehr entgegen zu setzen und mussten in den Schlussminuten weitere Treffer von Gerrit Hömme und André Palicki hinnehmen.

Ein packendes und spannendes Spiel, das unsere Mannschaft nun auf den vierten Tabellenrang brachte. Berechnet man den noch zu erwartenden Punktabzug für Adler Feldmark ein, wäre es bereits der dritte Rang hinter den beiden hoch gewetteten Aufstiegsaspiranten Westfalia 04 und Teutonia Schalke. Am kommenden Sonntag um 15.00 Uhr auf der Sportanlage an der Oststraße in Erle gilt es nun gegen das Team von FC Njegos diesen Tabellenplatz zu verteidigen oder gar noch zu verbessern.

DJK TuS Rotthausen II – VfB Gelsenkirchen II: 1 : 2 (1 : 0)

Blamable Leistung unserer Zwoten gegen den Tabellenletzten!



Unsere Zweite scheint sich leider immer wieder dem Niveau ihres jeweiligen Gegners anzupassen. Konnte sie letzte Woche noch einen Sieg beim Aufstiegsaspiranten Resse 08 erzielen, so leistete sie sich am Sonntag vor heimischem Publikum eine bittere Niederlage gegen den in seinen Mitteln doch arg beschränkten „Abstiegskandidaten“ aus der Feldmark.

Die Gäste beschränkten sich zunächst auf das, was sie konnten: kämpfen und verteidigen!

Damit hielten sie unsere Angriffen in der Regel von ihrem Tor fern. Mit zunehmender Spielzeit erkannten sie jedoch, dass gegen die pomadig und ohne Laufbereitschaft auftretendes Heimmannschaft mehr zu holen ist, als nur ein achtbares Ergebnis. So begannen sie, bereits früh zu stören und eigene Chancen zu suchen. Nur der Unfähigkeit der VfB-Stürmer und der Zuverlässigkeit unseres Innenverteidigers Christian Wenzler, der ein ums andere Mal retten musste, hatten wir es zu verdanken, dass wir in dieser Phase nicht bereits ins Hintertreffen gerieten. Nach vorne lief wenig und wenn, dann waren unsere Angriffe auch nicht gerade vom Glück beschienen, so gab der Unparteiische z. B. einen klaren Treffer von Heiko Heermann wegen einer angeblichen Abseitsstellung unseres Stürmers nicht. Als sich schließlich schon alle mit einer torlosen ersten Hälfte abgefunden zu haben schienen, setzte sich Björn Zimmermann plötzlich im Strafraum der Gäste durch und erzielte mit einem durchaus haltbaren Linksschuss den Treffer zum 1 : 0.

Wer nun gedacht hat, dass die deutliche Halbzeitsprache unserer Trainer zu einer Verbesserung unseres Spiels führen würde, sah sich bitter enttäuscht. Noch weniger wurde der Kampf angenommen, der Ball lief kaum über mehr als zwei Stationen und Unsicherheit verbreitete sich in unserem Spiel. Der Gegner erkannte dies und nutzte es unerbittlich aus. Mit zwei Treffern schickte das Tabellenschlusslicht unsere Mannschaft letztlich auf die Verliererstraße und entführte nicht unverdient alle drei Punkte aus Rotthausen.

Es bleibt zu hoffen, das sich unsere Mannschaft am kommenden Sonntag gegen dem mit einem Punkt besser dastehenden Tabellennachbarn Eintracht Erle wieder in besserer Verfassung präsentieren kann. Anstoß ist um 15.00 Uhr ebenfalls auf der Sportanlage an der Oststraße.

DJK TuS Rotthausen III – GA Hüllen : 3 : 3 (2 : 2)

Unzählige Chancen vergeben! Leider wieder kein Sieg für unsere Drittvertretung!

Trotz einer starken Leistung unseres Altherren-Torwarts, Manfred Schmid, und unzähliger Torchancen reichte es nicht zu einem Sieg unserer dritten Mannschaft in ihrem Heimspiel gegen den Tabellendreizehnten aus Hüllen. In einer sehr erfahrenen Begegnung wurde zwar jederzeit die deutliche technische Überlegenheit unserer Mannschaft deutlich, genauso deutlich wurde aber auch die Abschlussschwäche und die mangelnde Cleverness der Mannschaft. Zwei Tore von Stefan Pothmann und ein Treffer von Muhammad Alpay reichten letztlich nicht für einen Sieg.

Am kommenden Sonntag muss sich unsere Mannschaft im Auswärtsspiel bei der Erstvertretung von Genc. Resse, die übrigens von einem alten Rotthausener Bekannten, Mutlu Durdubas, trainiert wird, deutlich steigern, um Punkte mit nach Hause zu nehmen. Anstoß ist um 15.00 Uhr in Buer.



Keine Gefahr mehr für DJK TuS Torwart „Bogy“. Knapp verfehlt ist auch vorbei. Er hat´s gesehen....



Claus Leismann verbesserte seine persönliche Bestzeit beim 10km-Grubenwehrausdauerlauf am 6.5.2007



Unser Vereinsmitglied und Bergbau-Kumpel Claus Leismann lief wie bereits in den Vorjahren als Mitglied der Bergwerks West den Grubenwehrausdauerlauf. Der Wettkampf fand diesmal im Bergwerk Walsum statt und war Teil eines Familienfestes, bei dem mehrere Tausend Besucher sich über modernste Bergbautechnik informieren konnten.

Insgesamt starteten 543 Männer und 53 Frauen (Gastläufer) bei strahlendem Sonnenschein zum 10-km-Grubwehrausdauerlauf.

Claus Leismann erreichte das Ziel nach **44:36 Minuten** und platzierte sich damit auf dem 76. Platz unter den 14 Prozent der schnellsten Männer.

Kurz vor seinem Halbmarathon beim Karstadt-Ruhrmarathon verbesserte Claus damit seine persönliche Bestzeit auf der 10 km Strecke. Im Vorjahr hatte er den Grubenwehrausdauerlauf fast 5 Minuten langsamer gelaufen.



Claus Leismann mit Miriam, Martin und Barbara
(Foto vom Gelsenkirchener Volkslauf am 21.4.2007)

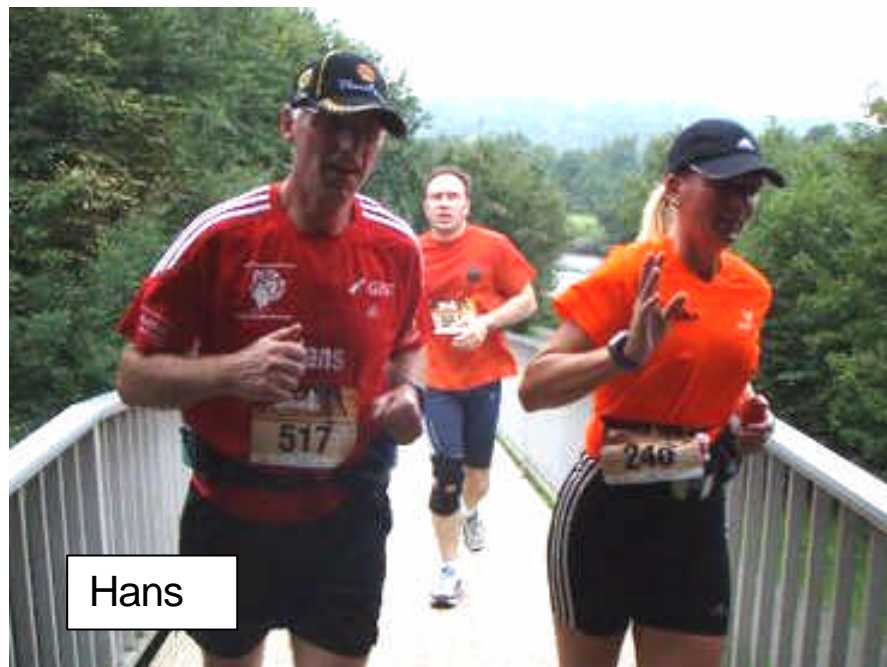


Anbei Claus' Ergebnis:

Platz	Startnr.	Name	AK	Verein	Zeit
76	481	Leismann, Claus	M 40	Grubenwehr BW West / DJK TUS Rotthausen	00:44:36

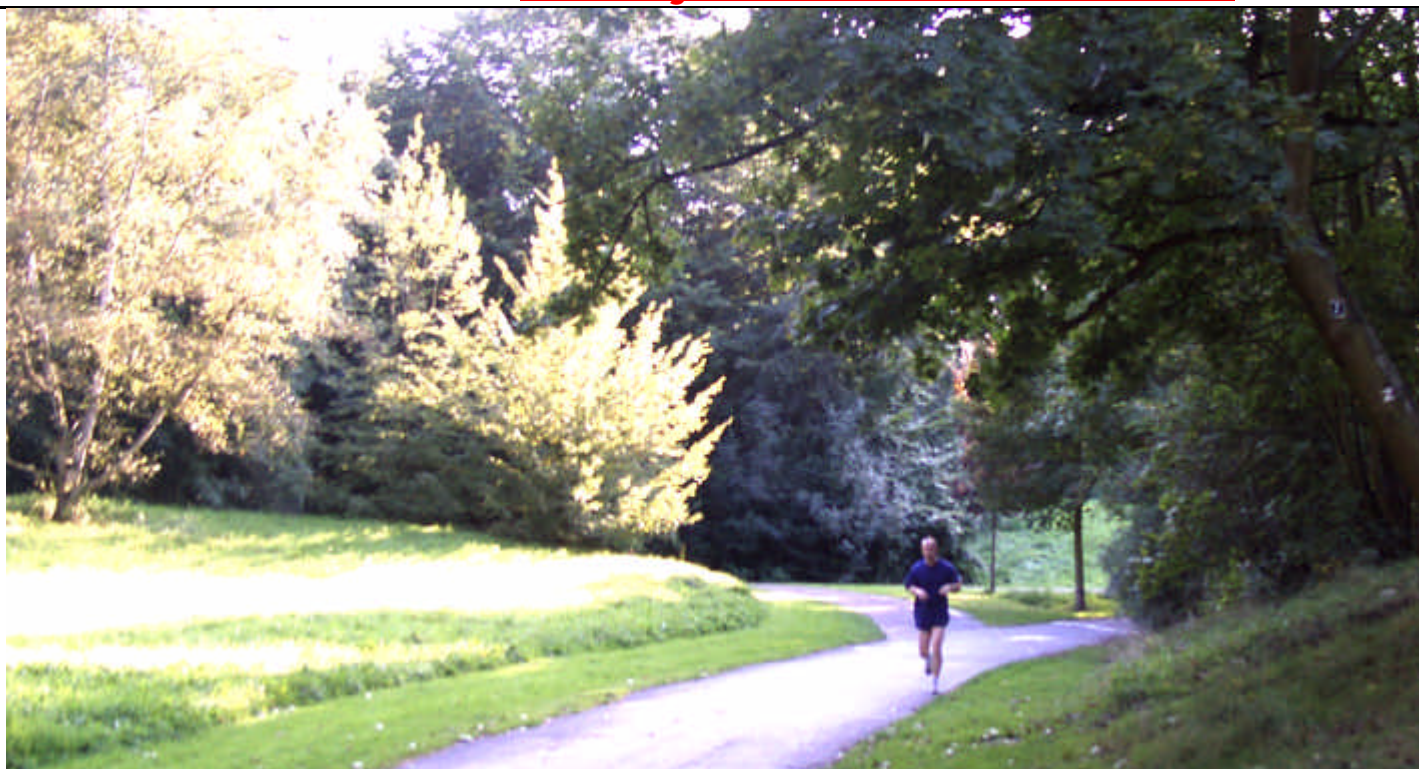
Markus

Salvatore



Hans

Die Laufsporttrainingstage der DJK TuS 1910 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



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 30	30 bis 39	40 bis 49	über 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 30 Jahre	30 bis 39	40 bis 49	über 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						
Mädel	200 m	weniger	als	Jungen	in	allen	Klassen

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).

KUR VOR ORT DURCH SPORT

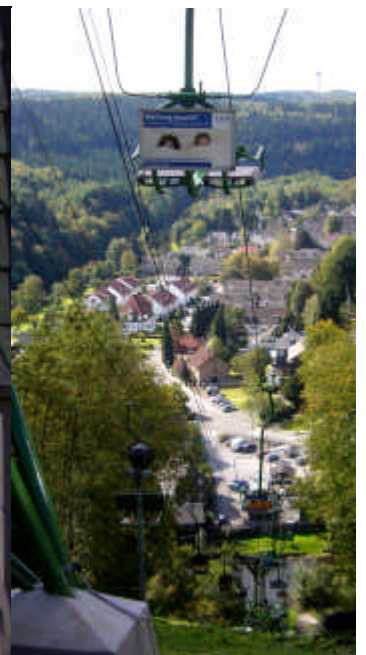


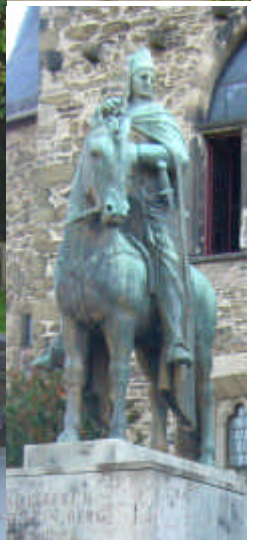
Erkundigen Sie sich nach den angebotenen Kursen und Maßnahmen in Ihrer Rosen-Apotheke, dem Fitnesspunkt an der Marathonstrecke zum Stadtpark !

Die Fitness-Gruppe der Rosen-Apotheke auf Tour
Heute: Schloss Burg im Bergischen Land !



Nordic-Walking durch die herbstlichen Wälder des Bergischen Landes regt den Kreislauf an und befreit die Seele vom Alltagsstress. Das leibliche Wohl kam wie das Auge auch nicht zu kurz....





Nach wie vor beliebt: Gruppenfotos bei Ausflügen vor Denkmälern – Rechts: Statue des Engelbert vor seinem Schloss Burg...



Stammtisch der Laufsportler – Jeder 2. Mittwoch eines Monats im Gelsenkirchener Stadtpark ab 19:00 Uhr im SPHINX-GARDEN....

DIE ROTTHAUSER

„Die Rotthouser“ sind ein Schalke Fan-Club im „Haus Beckmann“ dem Sportlertreff der DJK TuS 1910 Rotthausen e. V.



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 Samstag gegen Arminia Bielefeld für den Stammtisch

Christian Pander und Ivan Rakitic überzeugten auch gegen Bielefeld. In den nun kommenden Spielen wird sich die unter Trainer Mirko Slomka aufgebaute Kondition des Schalker Spielerkaders auszahlen. Heute gegen Duisburg und Freitag gegen Berlin. Fans erhoffen sich 6 Punkte...





Kurany überwindet Torwart Hain

FC Schalke 04 - Arminia Bielefeld 3:0 (1:0)

Ein ganz starker Auftritt des FC Schalke 04. Man kann nicht sagen, dass die Bielefelder nicht stark waren, denn bekanntlich spielt jeder ja nur so gut wie es der Gegner zulässt. In einer einseitigen Partie tat sich Schalke nur in der Anfangsphase schwer. Nach der Führung beherrschten die Königsblauen über die gesamte restliche Spielzeit die Begegnung und waren gegenüber den irgendwie trotzdem erschreckend schwachen Bielefeldern in allen Belangen überlegen. Der Sieg hätte sogar höher ausfallen können. Arminia blieb in den 90 Minuten ohne jede Torgelegenheit. Bielefeld wollte nur noch ein Debakel verhindern. Dies gelang der Arminia. Zwar hatten die Königsblauen noch einige Gelegenheiten, zu einem weiteren Treffer reichte es jedoch nicht mehr für die Slomka-Elf. In der englischen Woche muss Schalke am Dienstag zum Revierderby in Duisburg antreten. Mit einem ähnlichen Selbstbewusstsein müssten die Schalker einmal im Europacup antreten.



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.