



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. **0010** vom 01. Okt. 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

**Magere Zuschauerkulissen bei den Spielen der Amateure
denn... **Deutschland wurde Weltmeister im Frauenfußball,**
durch einen 2:0 Sieg gegen **Brasilien!****

Prinz und Laudehr schießen DFB-Team zum zweiten Titel



In der 64. Minute stand Torfrau Angerer im Mittelpunkt. Die beim WM-Turnier unbezwungene Torhüterin parierte einen Foulelfmeter von Weltfußballerin Marta, nachdem Linda Bresonik zuvor Cristiane im Strafraum zu Fall gebracht hatte. Links die Schlüsselszene für den Titel – Marta verschießt. Rechts Sandra Smisek im Zweikampf mit Ester.

Die deutsche Frauen-Nationalmannschaft hat bei der Weltmeisterschaft 2007 in China ihren 2003 in den USA gewonnenen Titel erfolgreich verteidigt. Im Endspiel gegen Brasilien kam die Auswahl des Deutschen Fußball-Bundes (DFB) am heutigen Sonntagnachmittag in Schanghai zu einem 2:0 (0:0) über Brasilien und blieb damit im gesamten Turnier ohne Gegentreffer - dies hatte es bisher weder bei Männer- noch Frauen-Weltmeisterschaften gegeben.

Die deutsche und WM-Rekordtorschützin Birgit Prinz (52.) - die später den Silbernen Ball für die zweitbeste Spielerin des Turniers hinter der Weltfußballerin und WM-Torschützenkönigin Marta erhielt, und Simone Laudehr (86.) trafen für Deutschland. Nadine Angerer parierte in der 64. Minute einen Elfmeter von Marta, bewahrte damit ihre weiße Turnier-Weste und wurde später folgerichtig zur besten Torhüterin der Weltmeisterschaft gekürt.



Hier die Bezirksligakulisse in Rotthausen „Auf der Reihe“ SSV / FCA – Horst 08.



Kreisliga-A-Kulisse in Erle an der Oststraße. Das Publikum blieb aus verständlichen Gründen vor dem heimischen Fernseher.



Das Bezirksligaderby zur Halbzeit in Rotthausen: Zu diesem Zeitpunkt stand es 2:0 für Horst 08. Genau so wie im entfernten China. Dort führten die Deutschen Fußballerinnen mit 2:0 gegen Brasilien. Der Zufall spielte für einen Vergleich der bald schon Realität werden könnte. Bekanntlich strebt die DFL an den Zeitpunkt des Anstoßes bei den Bundesligaspielen, zur Eroberung des Fußballmarktes in Fernost erheblich nach vorne zu verlegen, um damit in die konsumintensiven frühen Abendstunden zu stoßen. Dann werden nur noch die treuesten der treuen Fans kleiner Amateurvereine den Weg ins Stadion finden.

**Herbstliches Ambiente im Stadtpark Gelsenkirchen.
Hier macht auch das Langlauftraining viel Spaß.**



**So wie auch bei Ausflügen ins Nahe Umfeld mit
der Fitnessgruppe der Rosen-Apotheke**

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 !**





Zum Ende des Sommers die Fitness überprüfen und die Kondition stärken mit Walking- und Nordic-Walking-Kursen Ihrer Rosen-Apotheke, dem Fitnesspunkt an der Robert-Koch-Straße. Die Gelsenkirchener Marathonstrecke zum Stadtpark.

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

Bilder kostenlos anfordern unter

www.GelsenkirchenMarathon.de



DJK Rotthausen, Sponsor Alfred Verse

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



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).

Berichte von den Spielfeldern in loser Folge:

DJK TuS 1910 Rotthausen



Die Erste siegt auch in Njegos! Bittere Niederlage trotz großen Kampfes für die Zweite! Die Dritte scheitert wieder an ihrer Abschlussschwäche!

FC Njegos - DJK TuS Rotthausen : 2 : 4 (0 : 2)

Ein irres Spiel! Ein Kanter Sieg war genauso möglich, wie eine Punkteteilung!

Nach dem dritten Sieg in Folge sollte man eigentlich zufriedener sein, als dies alle Beteiligten und auch die Zuschauer dieser Partie zum Abpfiff waren. Aber alle wussten, man hatte sich das Spiel letztlich selbst schwermacht und einen klaren Sieg noch in Gefahr gebracht.

In der ersten Hälfte begann unsere Mannschaft gewohnt sicher, ließ gegen die technisch starken Hausherren kaum Torchancen zu und nutzte mit den schnellen Spitzen Adam Targonski und Emin Isbilen immer wieder die sich bietenden Räume zu eigenen Aktionen. So waren die beiden genannten auch die Hauptakteure zum Führungstreffer für unsere Mannschaft. In der 20. Minute setzte sich Emin Isbilen schön auf halbrechts durch, drang in den Strafraum ein und schoß sofort flach in die lange Ecke. Der Keeper machte sich ganz lang, konnte den Ball abwehren, aber nicht festhalten. Den Abpraller verwandelte der mitgelaufene Adam Targonski mühelos. Eine hochverdiente Führung, der Emin dann in der 45. Minute das 0 : 2 folgen ließ. Eine schöne Flanke von links kam für ihn etwas zu lang in den Strafraum; so warf er sich mit einem Flugkopfball in die Flugbahn des Leders und verwandelte per Kopf zur verdienten Halbzeitführung. Ein tolles Tor!

Hochkonzentriert kam unser Team aus der Pause und berannte sofort wieder das Tor der Gastgeber. Man merkte es der Mannschaft an, sie wollte die Entscheidung. Nach mehreren vergebenen Torchancen war es dann erneut Adam Targonski, der aus einem Gewühl im gegnerischen 16er das Beste machte und das Leder über die Linie stocherte.

Nun bestand die Chance, den resignierenden Gegner abzuschließen. Die Hausherren ließen die Köpfe hängen und zeigten wenig Bereitschaft, sich dem drohenden Desaster entgegen zu stemmen. Angriff auf Angriff lief auf ihr Tor zu und nahezu jeder endete mit einer Großchance. In dieser Phase ließen unsere Angreifer jedoch die mitgereisten Zuschauer verzweifeln. Selbst hundertprozentige Gelegenheiten, wie Kopfbälle aus 3 Metern, wurden leichtfertig vergeben. Wenn dann schon der Torhüter geschlagen werden konnte, scheiterten wir ein ums andere Mal am Torpfosten. So kam dann letztlich das, was kommen musste. Nach einem Eckball in der 83. Minute setzte sich ein Stürmer der Gastgeber erstmals in unserem Strafraum durch, drehte sich um seinen Gegenspieler und überwand unseren Torhüter, Christian Bogatzki, mit einem unhaltbaren Flachschieß. Dadurch bekamen die eigentlich schon geschlagenen Kroaten wieder ins Spiel. Jetzt entwickelte sich ein offener Schlagabtausch mit den eindeutig besseren Chancen auf unserer Seite, die aber weiterhin nicht genutzt wurden. Als die Hausherren dann in der 90. Minute sogar noch das 2 : 3 erzielten und der schwache Unparteiische zwei Minuten Nachspielzeit anzeigte, musste noch kurz gezittert werden. Bis dann Gerrit Hömme, der zuvor viele „Hochkaräter“ nicht nutzen konnte, kurz vor dem Schlusspfiff alleine aufs Tor von Njegos zulief und den Ball über den herauseilenden Keeper hinweg ins Tor hob. Nach diesem Treffer zum 2 : 4 beendete der Schiedsrichter die Partie.

Als Fazit bleibt, dass wir die deutlich bessere Mannschaft waren und auch ein klar höherer Erfolg möglich gewesen wäre. Durch den leichtfertigen Umgang mit unseren Chancen haben wir jedoch auch gezeigt, dass wir noch lange keine Spitzenmannschaft in dieser Liga sind, wenn wir z. Zt. auch den dritten Tabellenplatz belegen.

Am kommenden Sonntag erwartet unser Team den Aufsteiger von Spfr. Haverkamp um 15.00 Uhr auf der Reihe. Sollte es hier wieder zu drei Punkten reichen, steigt 7 Tage später in der Glückauf-Kampfbahn ein echter Knaller, wenn wir auf den Tabellenführer von Teutonia Schalke treffen. Deshalb hofft die Mannschaft auf eine starke Unterstützung durch unsere Zuschauer am kommenden Sonntag, um gegen Haverkamp den guten Tabellenplatz verteidigen zu können.



Eine Szene aus der 2. Halbzeit. Alle kopfballstarken Spieler sind zum Eckball mit aufgerückt. In der Mitte sehen wir Gerrit Hömme (Nr. 8), Nils Kaak und den Kapitän der Mannschaft, Christian Schauf. Ganz rechts lauert Sven Hagemeier auf seine Chance.



Njegos Torwart hat den Ball sicher... einen Schritt zu spät kam Nils Kaak von DJK TuS

Eintracht Erle - DJK TuS Rotthausen II: 2 : 1 (0 : 0)

Unsere Zwote lieferte dem Favoriten aus Erle einen tollen Kampf, steht aber am Ende mit leeren Händen da.

Mit dem letzten Aufgebot reiste unsere Zweitvertretung zu den wiedererstarteten Gelb-Schwarzen aus Erle. Eine Vielzahl verletzter oder im Urlaub weilender Spieler machte diverse Umstellungen nötig.

Gleichwohl waren wir den Hausherren durchaus ebenbürtig. Aus einer stabilen Abwehr heraus wurde immer wieder schnörkellos nach vorne gespielt, wo die schnellen Stürmer Phillip Brzoska und Pascal Elper immer wieder für Aufregung in der gegnerischen Abwehr sorgten.

Torlos ging es in die Kabinen. In der zweiten Hälfte war es dann Pascal Elper, der einen schnellen Konter zur nicht unverdienten 0 : 1 – Führung nutzte.

Obwohl die Erler danach noch einen Spieler wegen einer versuchten Notbremse gegen Pascal mit „Rot“ verloren, konnten sie das Spiel letztlich noch drehen und mit 2 : 1 alle Punkte in Erle halten.

Am kommenden Sonntag ist unsere Zweitvertretung spielfrei!



Eine Szene aus dem Spiel der 2. Mannschaft. Unser Torwart Bimbi hat Zeit einen Angriff seiner Mitspieler zu beobachten.

Gencerbirlici Resse - DJK TuS Rotthausen III: 3 : 0 (2 : 0) Dritte scheidet wieder an der schlechten Chancenverwertung!

Wieder einmal haderten unsere Trainer mit dem leichtfertigen Umgang mit vielen hochkarätigen Chancen, die ihr Team sich erarbeitete. Aufgrund der vielen Ausfälle in der zweiten Mannschaft war auch die Dritte am Sonntag personell stark gebeutelt und lief mit dem letzten Aufgebot auf. Trotzdem hielten sie gegen die favorisierten Hausherren aus Resse gut mit und gestalteten das Spiel über die gesamte Spielzeit ausgeglichen. Auch den Ausfall des kurzfristig eingesprungenen Altherrentorwarts Wolfgang Dietzel der wegen einer Verletzung ab der Pause passen musste, überwand die Mannschaft noch. Unser Trainer Brian Brunner stellte sich zur zweiten Hälfte ins Tor. Während die Hausherren jedoch alle sich ergebenden Torgelegenheiten brutal ausnutzten, scheiterten unsere Offensivbemühungen immer wieder beim Abschluss. So blieben die Punkte letztlich verdient in Resse. Am kommenden Sonntag erwartet unsere Mannschaft um 13.15 Uhr die Zweitvertretung von Spfr. Haverkamp auf der Reihe.

	<p>Gartenbaubetriebe Alfred Verse Hilgenboomstraße Telefon 0209 / 137713 Sponsor der DJK TuS 1910 Rotthausen</p>	
---	---	--



Nach dem Spiel ist jeder schlauer- in der königsblau-weißen 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. Mit den am Dienstag gegen Duisburg 0:2 und am Freitag gegen Hertha 1:0 erzielten Ergebnissen beendetet die Königsblauen die englische Woche mit 3 Siegen bei 0 Gegentoren und 9 Punkten auf der Habenseite.



Schon vergessen??? Klar doch! schließlich gibt es ja auch andere wichtigere Dinge neben unserem Fußballsport. Hier noch mal kurz beleuchtet weil es so schön war für alle Schalker Fans, 9 Punkte ohne Gegentor innerhalb 7 Tagen in einer sogenannten englischen Woche zu holen: Das kleine Ruhrgebietsderby am Dienstagabend bot viele packende Zweikämpfe. Hier einer davon ins große Bild gerückt und zwar der zwischen Duisburgs Manasseh Ishiaku (vorne) und Schalkes Fabian Ernst. Im linken kleinen Bild: Der Schalker Zlatan Bajramovic und der Herthaner Marko Pantelic kämpfen um den Ball. Im rechten kleinen Bild überwindet Kevin Kurany A. Bielefelds Keeper Hain.



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



Hertha - FC Schalke 04 0:1



Kurany überwindet Torwart Hain

FC Schalke 04 - Arminia Bielefeld 3:0



Drei Spielszenen aus der englischen Woche. 3 Spiele in 7 Tagen.

Des Kaisers Strahlkraft ist gefragt: „Mach´s noch einmal Franz und hole uns die Frauen-WM ins Land. Die Stadien sind vorhanden. Auf geht´s..!“



FIFA-Präsident Joseph Blatter sieht Deutschland mit der Unterstützung von Franz Beckenbauer im Rennen um die Ausrichtung der Weltmeisterschaft der Frauen 2011 als aussichtsreichsten Kandidaten. "Wenn sich Deutschland bewirbt und auch noch den Kaiser - wie schon vor der Männer-WM - in der ganzen Welt herumschickt, würde ich sagen, dass sie in die Favoritenrolle gekommen sind", sagte der Chef des Weltverbandes FIFA in Shanghai in einem Gespräch mit dem NDR-Hörfunk und der Deutschen Presse-Agentur dpa. Neben Deutschland haben sich Australien, Kanada und Peru beworben. Die Entscheidung trifft die FIFA-Exekutive Ende Oktober 2007 in Zürich.

Einladungen zum Laufsport in loser Folge

Glück Auf! Essens 1. Stirnlampenlauf

Liebe Laufsportfreunde!

Bevor sich der Sommer endgültig verabschiedet und die Uhren um eine Stunde zurückgestellt werden, fällt am Samstag, den 27. Oktober 2007 der Startschuss zum 1. Essener Stirnlampenlauf.

Ein reiner „Fun Run“ für Läufer und Walker, der bei Einbruch der Dunkelheit startet und auf einer ca. 7,5 km langen Strecke durch den wunderschönen Landschaftspark Mechtenberg führt.

Starten und „Zielen“ werden alle Teilnehmer auf dem Gelände des Industriedenkmal Zeche Bonifacius an der Rotthauer Straße in Essen-Kray, wo auch nach dem Lauf, im Essener Fitness Camp, die große Läufer-Party mit Live Musik, DJ, Speisen und Getränken stattfindet.

Das Startgeld beträgt 10,00 € (inkl. Party u. Speisen). Alle Läufer sollten selbstverständlich mit einer funktionsfähigen Stirnlampe ausgerüstet sein. Und in diesem Falle lohnt Einfallsreichtum, denn die kreativste Beleuchtung wird, neben den 5 teilnehmerstärksten Gruppen, ausgezeichnet. Weitere Informationen zum Lauf gibt's telefonisch unter 0201-5452763 oder www.event-delta.de

Mit sportlichen Grüßen
und einem herzlichen Glück Auf
Uwe Rahn
Organisationsteam

Mit einem Weltrekord von 2:04:26 Stunden hat Haile Gebrselassie den 34. real- BERLIN-MARATHON gewonnen und damit dem Rennen einen spektakulären Abschluss gegeben! 40.215 gemeldete Teilnehmer aus 115 Nationen haben an Deutschlands größtem Sportereignis teilgenommen.

Unsere Mareike hat eine Klasse Zeit geschafft. Beim 3. Marathon wieder unter 4 Stunden und dazu noch ihre Bestzeit! Ein Detail-Bericht folgt noch: [Herzlichen Glückwunsch schon mal auch von dieser Stelle.](#)

PLATZ	(AK)		NR.	NAME	AK	VEREIN	BRUTTO	NETTO
1176	(181)	MAL	F7733	Perrey, Mareike (DEU)	WH	DJK Tus Rotthausen	04:04:02	03:53:54

Berlin-Marathon in Bildern

Rund 10.000 Schülerinnen und Schüler gingen am Tage vor dem Berlin-Marathon auf die Strecke. Über 40.000 Starter am Marathontage selbst. Gebrselassie gewinnt mit neuem Weltrekord über die 42.195 m. Mareike Perrey von DJK TuS 1910 auch dabei.



DJK TUS mit Spitzenleistung beim 3. Erler Herbstlauf und Walkingtag am 30.9.2007

*Erstplatzierungen bei den Walkern und Nordic Walkern!
Bestzeiten bei den Läufern!*



Am Sonntag traten neun Mitglieder unseres Vereins beim Herbstlauf und Walkingtag unserer Sportkameraden von der Erler Sportgemeinschaft im Gelsenkirchener Norden an.

Dabei hatte der Veranstalter aufgrund schwerer Regenfälle am Samstag noch das Schlimmste für den Wettkampftag befürchtet. Doch das Wetter entwickelte sich am Sonntag günstig. Nach dem Auflösen von Morgennebel fand die Laufveranstaltung bei angenehmem Herbstwetter statt. Es blieb niederschlagsfrei, war nahezu windstill und bei stellenweisem Sonnenschein kletterte die Quecksilbersäule auf bis zu angenehmen 16° C.



Alle DJK-TUS-Starter (von links nach rechts): Sigg, Ingrid, Michael, Gaby, Salvatore, Christa, Klaus, Rudolf und Martin.

Selbst die Waldwege – über die der Rennverlauf größtenteils führte – waren bis auf wenige Stellen fest und trocken. So stand einem gelungenen Sportfest nichts entgegen. Zumal an der guten Organisation der Erler SG nichts zu bemängeln war.

Dennoch erschienen leider nur 75 aktive Sportler zum Wettkampf. Im letzten Jahr hatten die Erler noch 114 Starter begrüßt. Es war sicher dem schlechten Wetter am Vortag, aber auch den Herbstferien anzurechnen, dass viele Sportler am Sonntag nicht erschienen.



Unsere Erstplatzierungen:
Klaus beim 7,5 km Herren-Walk
Christa beim 7,5 km Damen-Nordic-Walk
Siggi beim 7,5 km Herren-Nordic-Walk

Auch ein Teil unserer Sportler, die sich zuvor noch zum Start bereit erklärt hatten, starteten am Sonntag nicht. Dennoch waren wir mit neun Teilnehmern nach den Gastgebern die größte Gruppe.

Insgesamt wurden 6 Wettbewerbe angeboten, und zwar die 7,5 und 15 km-Distanz für Läufer, Walker und Nordic Walker. Alle Wettbewerbe starteten gemeinsam um 12 Uhr. Die Läufer vorne, dann die Walker und Nordic Walker – sportlich fair nach geplanten Geschwindigkeiten sortiert.

Alle unsere Sportler wurden am Sonntag für ihr Antreten mit sportlichem Erfolg belohnt.

Hervorheben muss man diesmal unsere Teilnehmer beim 7,5 km Walk und Nordic Walk. Hier gab es drei Erstplatzierungen

Unter den Walkern finishte **Klaus Müller** als erster unseres Vereins in 55:37 Min. und landete bei den Männern **auf dem ersten Platz**. Damit knüpfte er an seine gute Leistung vom Ruhrmarathon an. Dort war er auf der 10 km-Distanz Drittplatzierter.



Weitere Fotos: Gaby



Ingrid



Martin



Christa

Seine Frau **Gaby Müller** überquerte kurz hinter ihm in 56:03 Min. die Ziellinie. Unter 15 Walkerinnen platzierte sich Gaby **auf dem 3. Rang**. Dabei trennten Gaby nur 11 Sekunden von der Zweitplatzierten. Gaby verbesserte sich gegenüber ihrer Zeit beim Gelsenkirchener Volkslauf um etwa eine Minute.

Als dritte Walkerin trat **Ingrid Tinibel** an. Sie benötigte für die 7,5 Strecke 1:03:58 Stunden. Für Ingrid entspricht es einer **Verbesserung Ihrer Bestzeit**. Umgerechnet war sie mehr als 4 Minuten schneller als beim Kennader Burglauf.

Besonders erfolgreich waren unsere Nordic-Walker und Walkerinnen. Als erster unser **Siggi Tinibel**. Er war der einzige Teilnehmer beim 7,5 Nordic-Walk, der weniger als eine Stunde benötigte und verdient den **ersten Platz** belegte.

Martin Toczowski platzierte sich mit einer Zielzeit von 1:00:42 Stunden **auf dem 2. Rang** der Gesamtwertung. Seine Frau **Christa Toczowski** benötigte 1:03:17 Stunden und wurde **Erste** unter den Frauen und in der Gesamtwertung Dritte.

Beim 7,5 km Walk wurden also die ersten drei Plätze komplett von den DJK TuS Rotthausen belegt.

Unser Marathon-Nordic-Walker **Rudolf Beier** hielt sich an diesem Sonntag zurück und nordic-walkte im gedrosselten Tempo. Hilfsbereit bot er sich an, eine Nordic Walkerin zu begleiten, die sich zum ersten Mal an die 15 km wagte. Fair verhalf Rudolf der Sportkameradin nicht nur zu einem guten Wettkampf, sondern auch zur Erstplatzierung bei den Frauen. Rudolf benötigte 2:04:37 Stunden. Bewusst blieb er damit deutlich unter seinen Möglichkeiten. Dennoch reichte diese Zeit immerhin für einen 3. Platz.

Das nächste große Ziel für Rudolf Beier ist der Remscheider Röntgenlauf. Dabei wird er zum 4. Mal in diesem Jahr für die DJK TUS Rotthausen einen Nordic-Walking-Marathon bestreiten, und dazu auch noch einen recht anspruchsvollen mit bis zu 1.000 Höhenmetern.

Salvatore Treccarichi und Michael Nöfer waren die einzigen Läufer aus unserem Verein, die beim Erler Herbstlauf antraten. Beide entschieden sich für die 15 km Strecke.



Salvatore beim wohlverdienten Trinken nach dem Zieleinlauf

Salvatore Treccarichi finishte in einer Zeit von 1:07:48 Stunden auf dem 5. Platz in seiner **persönlichen Bestzeit**. Gegenüber seiner bisherigen Bestzeit beim 15 km-Lauf der Duisburger Winterlaufserie war er somit mehr als eine Minute schneller. Noch im August hatte ihn eine schwere Grippe drei Wochen vom Training abgehalten. Sowohl beim Kemnader Burglauf, als auch bei den Bertlicher Straßenläufen blieb er noch deutlich unter seinen Möglichkeiten. Nach einem intensiven Training im September scheint er jedoch pünktlich vor seinem nächsten Marathon in guter Form zu sein. In drei Wochen tritt er für die DJK TuS Rotthausen beim Amsterdam-Marathon an.

Auch Michael Nöfer gelang am Sonntag die Verbesserung seiner persönlichen Bestzeit. Nach 1:15:33 Stunden erreichte er das Ziel und war etwa zwei Minuten schneller als beim Donkenlauf im Juni. Beste Voraussetzungen für seinen geplanten Halbmarathon beim August-Blumensaat-Gedächtnislauf.

Anbei die offiziellen Ergebnisse:

15 km-Lauf

Platz	PLM	PLW	Stnr.	Name, Vorname	Geb	Altersklasse	Verein	Leistung
5.	5.		251	Treccarichi, Salvatore	1970	männlich	DJK TUS Rotthausen	01:07:48
8.	8.		258	Nöfer, Michael	1961	männlich	DJK TUS Rotthausen	01:15:33

7,5 km Walk

Platz	PLM	PLW	Stnr.	Name, Vorname	Geb	Altersklasse	Verein	Leistung
2.	1.		101	Müller, Klaus	1948	männlich	DJK TUS Rotthausen	00:55:37
4.		3.	102	Müller, Gabi	1953	weiblich	DJK TUS Rotthausen	00:56:03
14.		12.	104	Tinibel, Ingrid	1948	weiblich	DJK TUS Rotthausen	01:03:58

7,5 km Nordic-Walk

Platz	PLM	PLW	Stnr.	Name, Vorname	Geb	Altersklasse	Verein	Leistung
1.	1.		155	Tinibel, Sieghard	1945	männlich	DJK TUS Rotthausen	57:39,0
2.	2.		157	Toczowski, Martin	1955	männlich	DJK TUS Rotthausen	01:00:42
3.		1.	156	Toczowski, Christa	1954	weiblich	DJK TUS Rotthausen	01:03:17

15 km-Nordic-Walk

Platz	PLM	PLW	Stnr.	Name, Vorname	Geb	Altersklasse	Verein	Leistung
3.	3.		401	Beier, Rudolf	1939	männlich	DJK TUS Rotthausen	02:04:37



Unser Rudolf erzielte auch wieder eine gute Zeit. 15 km sind für Marthoni eine aktive Erholung.



Ein Teil unserer Sportler: Martin, Christa, Gaby, Klaus und Ingrid.