



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. **0018** vom 25. Nov. 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

Treffpunkte 2008 wird von DJK TuS 1910

an alle Laufsportler im Rahmen des Gelsenkirchener Weihnachtsmarktes verteilt. Die Stadtmarketinggesellschaft Gelsenkirchen unterstützt somit ein weiteres Mal den www.GelsenkirchenMarathon.de

Am Samstag, den 22. Dezember, kann sich jeder Interessent den Laufsportkalender am Werbestand Gelsenkirchener Vereine kostenlos abholen. Diese Aktion wird von den Sponsoren der DJK TuS 1910 Rotthausen ermöglicht. An erster Stelle sind dabei die jahrelangen Rotthausener Sponsoren des Volkslaufes, wie die Wohnungsverwaltung GfW, die Gärtnerei Alfred Verse, die M&B GmbH, Dieter Kapteina Immobilien, die Volksbank Ruhr Mitte, die ELE GmbH, die Rosen-Apotheke im Kirchviertel der Stadt und Mitglieder der Rotthausener Werbegemeinschaft Karl-Meyer-Straße neben vielen anderen zu nennen, die sich an Broschüren und Plakataktionen des Sportvereines beteiligt haben. Für die jahrelange Unterstützung ein herzliches Dankeschön aller Sportler aus allen Abteilungen des Rotthausener

Sportvereines, die sich über Jahrzehnte um die Anlaufpunkte für die Sportjugend verdient gemacht haben. Treffpunkte 2008 weist ordentlich gemeldeten FLVW-Laufveranstaltungen in Westfalen aus.



2008

**Laufkalender
Walkingkalender**

für Straßen- und Volksläufe in Westfalen und angrenzenden Landesverbänden

Gestern wurden alle Strecken des Gelsenkirchener Volkslaufes neu vermessen. Zu diesem Zweck ist der International anerkannte Streckenvermesser Jürgen Jendreizik aus Oelde i. W. angereist. Auch die Strecke des DFB-Cooper-Laufes wurde neben dem Ruhrpotthalbmarathon und der neuen Walking und Nordic-Walking Strecke neu vermessen und vereinfachter durch die Parkanlagen geführt.

Jahresversammlung LA DJK TuS 1910 Rotthausen



Ulrich, Gaby, Ingrid



Hans , Claus, Erwin



Salvatore, Ulrich, Barbara, Martin, Hans mit Salvatore(Kasse), Sieghard(AL) und Ulrich (Sport), die zum Vorstand der Laufsportabteilung gewählt wurden.



Petra, Sabine, Rita, Mareike



Barbara, Martin

Alle erhielten eine DLV-Urkunde vom Sportlichen Leiter Ulrich Beuting.
Im Bild Salvatores Urkunde mit Abzeichen.



Ein alter Aspekt wurde neu aufgelegt und alle hatten viel Freude an der Urkunde, die Ulrich Beuting vom DLV orderte. Die Leiter der Trainingsgruppen bekamen zusätzlich ein Teamleitershirt des **D**eutschen **L**eichtathletik-**V**erbandes.



**Verleihung der DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walkingabzeichen 2007
DJK Turn- und Sportfreunde Rotthausen 1910 e.V.
Lauf- und Walkingabteilung**



Bei der Jahresversammlung der Lauf- und Walkingabteilung der DJK TuS Rotthausen am 19.11.2007 wurden 29 Lauf- und 32 Walking- und Nordic-Walkingabzeichen vergeben.

Zahlreiche Mitglieder des Sportvereins, aber auch Sportler, die sich dem Training der DJK TuS Rotthausen angeschlossen haben, erhielten in Anerkennung ihrer sportlichen Leistungen vom Vorstandsmitglied Ulrich Beuting das DLV-Abzeichen verliehen.

Die DJK TuS Rotthausen sind mit ihren Lauf-, Walking- und Nordic Walking-Treff-Leitern und Leiterinnen zur Vergabe der Abzeichen berechtigt.

Dabei werden die Abzeichen in verschiedenen Stufen verliehen. Beim Laufabzeichen kann man sich von der Stufe 1 (15 Minuten Laufen ohne Pause) bis zum Marathonabzeichen steigern, beim Walking- und Nordic-

Walkingabzeichen von der Stufe 1 (30 Minuten ohne Pause) bis zur Stufe 3 (120 Minuten ohne Pause).

Zahlreichen Krankenversicherungen erstatten aufgrund des DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walkingabzeichens Mitgliedsbeiträge.

Auch im nächsten Jahr werden die DJK TuS Rotthausen DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walkingabzeichen verleihen. Wer sich hierzu dem Training der Gruppen anschließen möchte, kann sich unter www.gelsenkirchenmarathon.de und www.djk-tus-1910-rotthausen.de oder über Sieghard Tinibel (Tel. 0209 13 61 81 bzw. sieghard.tinibel@arcor.de) informieren.



***Verleihung der Laufabzeichen durch Ulrich Beuting
(Vorstandsmitglied der DJK TUS Rotthausen, Lauf- und Walkingabteilung)***



Gesundheitstipp von Rudolf Beier unserem Ultra-Nordic-Walker - Grünkohl und Rosenkohl stärken Immunsystem

Grünkohl und Rosenkohl können das Immunsystem stärken. Beide Wintergemüse versorgen den Körper sowohl mit Vitamin C als auch mit Folsäure, teilt die Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen in Münster mit.

So werde bereits bei einer Portion von 200 Gramm der Tagesbedarf an Vitamin C gedeckt. Ähnlich verhält es sich mit Folsäure, auch bekannt als Vitamin B9. Auch hier reiche bereits eine normale Portion aus, um den Grundbedarf des Körpers zu decken. Bei Folsäuremangel kann es den Angaben zufolge zu Müdigkeit, Schlappeit und sogar Blutarmut kommen.

Einladung zum Laufsport

----- Original Message -----

From: [Silvia](#) To: sieghard.tinibel@arcor.de

Sent: Tuesday, November 20, 2007 9:54 PM

Subject: Einladung zum 4. Lohner Marathon



Liebe Lauffreunde!

Zum 4. Lohner Marathon, am 29.03.08, laden wir Sie recht herzlich ein.

Zusätzlich bieten wir noch einen Staffel-, Dreiviertel- und Halbmarathon sowie einen 10 km Lauf an.

Weitere Informationen finden Sie unter www.waldschleicher.de

Mit sportlichen Grüßen

Ihr Orga-Team

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



Streckenvermessung im Bild



Vorbereitungen zur Vermessung: Rechts Jürgen Jendreizik. International lizenzierter Streckenvermesser des DLV aus Oelde in Westfalen. Barbara Schümann die Gewinnerin des diesjährigen 10 km – Laufes mit Hans Kuhlhanek und Salvatore Treccarichi von den DJK TuS 1910 Laufsportlern



Gut geplant ist halb gemessen- Jürgen, Sieghard und Salvatore



An kniffligen Messpunkte-Stellen wurde sogar der Zollstock angelegt.



Trister Novembertag... aber es blieb trocken bei der Vermessung.

Elsässer Str. 19



Vollmodernisiertes Gebäude in Rotthausen – ruhige Seitenstrasse
zentral gelegen – Wohnungen mit 60 m² Wohnfläche - gedämmte Fassade lt. neuester Energieeinsparverordnung für geringe Heizkosten
z. B. 3 ½-Raumwohnung, Miete 340,00 €+ Betriebskosten
sofort bezugsfertig

Grüner Weg 1

45884 Gelsenkirchen

Tel.: 02 09 / 12 004 – 0

Fax: 02 09 / 12 004 – 11

E-Mail: service@gfw-ge.de



Gelsenkirchen - Bahnhofstraße -Wendepunkt beim Halbmarathon,
das Gebäude der Galeria Kaufhof mit dem Saturn-Markt.