



# 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. **0020** vom 10. Dez. 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



Auch das Wetter trug zu einem farbigen Spiel der Ersten Mannschaften von Blau-Weiß Gelsenkirchen und DJK TuS 1910 bei. Ein Regenbogen spannte sich zum Zeitpunkt des letzten Spieles in diesem Jahr über den Schürenkamp. Die Mannschaft von DJK TuS hatte am Ende mit 2:1 die Nase vorn.

# TRAINER & TEAM

## Eine disziplinierte Gemeinschaft



Schon in der D-Jugend fängt es an und gehört zum Rüstzeug eines gut ausgebildeten Fußballspielers. Hier im Bild stellt Trainer Thorsten Hildebrand sein Team zum Mannschaftsfoto auf. Auch diese Art der Übungseinheit muss sitzen. Der B-Lizenzierte Fußballtrainer der DJK TuS 1910 Rotthausen e. V. weiß wovon er redet. Nicht umsonst war er Deutscher Jugendmeister unter seinem Trainer Heinz Jürgen Busch beim Nachbarverein Wattenscheid 09. Für den kommenden DFB-Cooper-Lauf hat Heinz-Jürgen Busch bereits sein Grußwort zur Begleitbroschüre gegeben. Busch ist ein großer Verfechter des Cooper-Tests in seiner ursprünglichen Form. Er bedauert es, dass die Leistungskriterien nach den neuesten Erkenntnissen der Sporthochschulen gesenkt wurden. Vom Torwart bis zum Linksaußen müssen alle den gleichen Konditionsstand besitzen, wenn ein Team etwas erreichen will, ist die einhellige Meinung von Lehrer und Schüler. Auch das Sportlehrerkollegium der Gesamtschule Horst hat den DFB-COOPER-LAUF im Lehrprogramm. Der Koordinator zwischen Schule und Verein, Sportlehrer Jürgen Todeskino wird am 19. April beim 20. Int. Gelsenkirchener Volkslauf mit einer großen Anzahl teilnehmender Schüler in Rotthausen „Auf der Reihe“ antreten. In den Jahren zuvor war die Gesamtschule immer mit vielen Sportlern in Rotthausen dabei.





„So ist es richtig Jungs!“ Lobt Trainer Thorsten Hildebrand sein Team. Man merkt es den Kindern richtig an, wie sehr es ihnen allen Spaß bereitet die Anweisungen ihres Trainers zu befolgen. Gibt der Erfolg doch allen Beteiligten Recht.

**Endlich! Ein Sieg gegen BW!  
Die Zwote holt Punkt beim Spitzenreiter!  
Die Dritte enttäuscht in BW II!**

**BW Gelsenkirchen - DJK TuS Rotthausen: 1 : 2 ( 1 : 2 )**

**Es geht doch!!!!!! Hart erkämpfter Sieg beim Angstgegner!**

Gegen BW hatte sich unser Team einiges vorgenommen. Zwei Niederlagen in diesem Jahr gegen den Aufsteiger hatten Wunden hinterlassen, die dringend noch vor der Winterpause geschlossen werden sollten. Und so legte unsere Mannschaft am Sonntag sofort richtig los. Bereits in der 1. Minute zog Dominik Steinbach auf der linken Seite mit dem Ball auf und davon. Als er im Strafraum einen Gegenspieler austanzte und dieser ihn unfair von den Beinen holte, zeigte der Unparteiische sofort auf den Punkt. Elfmeter! Der gefoulte Spieler lief selbst an, verlud den Keeper auch mit einer Täuschung, schoss das Leder dann jedoch rechts am Tor vorbei. Eine große Chance, das Spiel sofort in die



richtige Richtung zu lenken war vertan.



Hier vergibt Dominik Steinbach die große Chance zur frühen Führung. Der Torwart ist zwar verladen, aber der Elfmeter landet rechts neben dem Tor.

Besser machte es da Adam Targonski in der 15. Minute. Vorausgegangen war eine Tötlichkeit eines BW-Abwehrspielers an Emin Isbilen genau vor den Augen des Schiedsrichters. Dieser piff die Szene, der Ball befand sich weit vom Tatort entfernt, ab, zeigte dem Übeltäter die rote Karte und entschied auf Freistoß für unser Team, ca. 20 Meter vor dem Tor der Gastgeber.



Besser macht es hier Adam Targonski. Aus 20 Metern zirkelt er den Freistoß in den Winkel und erzielt das 1:0 für unsere Mannschaft.

Adam hob das Leder über die Mauer hinweg unhaltbar für den Keeper in den Winkel des kurzen Ecks. 0 : 1! Das Tor und der Feldverweis gaben unserem Spiel noch mehr Auftrieb. Sicher lief der Ball durch die eigenen Reihen und immer wieder fanden wir die Löcher in der Defensive der Hausherren. So erspielten wir uns immer wieder gute Torgelegenheiten, während ein Offensivspiel der Blau-Weißen eigentlich gar nicht stattfand. So nimmt es nicht Wunder, dass auch der nächste Treffer auf der richtigen Seite fiel. In der 23. Minute hatte sich Dominik Steinbach erneut auf der linken Seite durchgesetzt, seine flache Hereingabe ließ Gerrit Hömme für den besser postierten Spielführer, Christian Schauf, durch und dieser hatte wenig Mühe, den Ball aus 5 Metern über die Linie zu drücken. 0 : 2!

Wer nun von den zahlreich angereisten Zuschauern aber gedacht hatte, das Spiel sei gelaufen, der sah sich getäuscht. Die Hausherren steckten nach diesem Rückstand keineswegs auf, sondern erhöhten ihren Einsatz bis an die Grenze des Erlaubten und darüber hinaus. Mit aggressiven Attacken kauften sie unseren Jungs nach und nach den Schneid ab und sorgten für eine zunehmende Verunsicherung unserer Mannschaft. Das Offensivspiel litt darunter, dass wir uns bereits im Spielaufbau immer wieder Fehler leisteten und den Gegner dadurch ins Spiel brachten. Nun witterten sie Morgenluft und suchten selbst ihre Chance. In der 42. Minute war es dann soweit. Wieder verloren wir im Spielaufbau auf unserer linken Seite den Ball, der Stürmer setzte sich an der Außenbahn



gegen Mark Jaske durch, legte von der Grundlinie zurück und ein mitgelaufener Mittelfeldakteur der Hausherren hatte wenig Mühe mit einem Schuss in das kurze Eck zum



**Eine Situation aus der 1. Halbzeit des Spiels der I. Mannschaft: Beide Torschützen sind hier zu erkennen. Im Vordergrund Adam Targonski, hinten rechts Christian Schauf.**

1 : 2 zu verkürzen. Kurz darauf schickte der Unparteiische beide Teams zur Pause in die Kabinen.

Bei DJK TuS 1910 kam zu Beginn der 2. Hälfte Onur Sönmez für Kai Demski, das Spiel änderte sich dadurch aber nicht entscheidend. Auch mit nur neun Feldspielern drängten die Gastgeber auf den Ausgleich, ließen dabei aber auch Konterchancen für unser Team zu. Gleich zweimal erwarteten alle Anwesenden, dass der Schiedsrichter bei diesen Chancen erneut auf den ominösen Punkt zeigen würde. In einer Szene wurde Nils Kaak klar umgestoßen, in einer anderen Emin Isbilen unfair von den Beinen geholt. Der an und für sich gut leitende Unparteiische entschied jedoch in beiden Fällen auf „Weiterspielen“.

**Auch das Wetter trug am 2. Advent zu einem farbigen Spiel bei. Ein Regenbogen spannt sich über den Schürenkamp.**



Auf der anderen Seite hatten unsere Abwehrspieler und auch der Keeper, Thorsten Bauer, alle Hände voll zu tun, den Ausgleich zu verhindern. In der 80. Minute hatten die Anhänger der Heimmannschaft den Torjubel wohl schon auf den Lippen, als ein freistehender Stürmer den Ball aus 8 Metern aufs Tor schoss, Thorsten Bauer das Leder aber mit letztem Einsatz noch von der Linie kratzte. Nun war es ein echtes Kampfspiel, bei dem aber unsere Spieler eine durchaus gute Figur machten. Besonders Christian Schauf, Patrick Rosenberg und Mark Jaske warfen sich nun mit allem Einsatz in das Kampfgetümmel und verhinderten so den Ausgleichstreffer. Als der Schiedsrichter mit 5minütiger Verspätung die Partie abpiff, war bereits der zweite Sieg in der Rückrunde unter Dach und Fach. Damit ist das Jahr 2007 fußballerisch für uns beendet.

Am kommenden Samstag feiert die gesamte Fußball-Senioren-Abteilung mit allen Teams den Jahresausklang mit ihrer traditionellen „Weihnachtsfeier bei der Ana“.

Das erste Vorbereitungsspiel für die Rückrunde findet dann am 27. Januar auf heimischem Platz statt.

## **SpVgg Erle 19 - DJK TuS Rotthausen II : 0 : 0**

### **Die zweite punktet überraschend beim Tabellenführer!**

Spiele gegen die Spitzenteams der Liga scheinen unsere Jungs besonders zu beflügeln. Nach dem Unentschieden gegen Falke Gelsenkirchen in der letzten Woche gelang ihnen am Sonntag der nächste Erfolg. Gegen das hochfavorisierte Hennig-Team holten sie ein 0:0. Ein Ergebnis, das für uns fast einem Sieg gleichkommt.

Und wieder, wie schon in der Vorwoche avancierte unsere Abwehrreihe zum Punktgewinner.

Besonders Christian Wentzler und Stefan Sablotny in der Innenverteidigung bildeten ein Bollwerk, das die Hausherren an diesem Sonntag nicht überwinden konnten. Und wenn dann doch einmal ein Ball durchkam, dann fanden die Hausherren in unserm Keeper, Kai Kretschmer, ihren Meister. Mit mehreren Glanzparaden trieb er die Stürmer der „Veilchen“ glatt zur Verzweiflung. Besonders in der zweiten Hälfte zeigte sich die ganze Cleverness unserer erfahrenen und eingespielten Mannschaft, als sie immer wieder geschickt das Tempo aus dem Spiel nahm, den Rhythmus des Favoriten störte und überfallartig zu eigenen Vorstößen ansetzte. So konnte die Hausherren von Glück reden, dass letztlich nicht noch der Siegtreffer für unser Team fiel. In einer Szene piff der Unparteiische Vedat Cengiz, der allein auf den Torwart zustürmte, wegen einer angeblichen Abseitsstellung zurück. Ein anderes Mal konnte der gleiche Spieler eine hohe Hereingabe von Hajo Heermann mit dem Kopf nicht mehr drücken und köpfte freistehend aus wenigen Metern über den Kasten.

So blieb es beim gerechten Unentschieden. Ein Ergebnis, das unsere Mannschaft, vollkommen berechtigt, wie einen Sieg feierte. Auch für die zweite Mannschaft ist das Fußballjahr 2007 damit beendet. Auch sie startet am 27. Januar mit dem ersten Vorbereitungsspiel und beginnt bereits am 17. Februar mit der Meisterschaft. Da trifft unser Team zu Hause „auf der Reihe“ auf die Erstvertretung von SW Gelsenkirchen-Süd.

## **BW Gelsenkirchen II - DJK TuS Rotthausen III: 4 : 0 (1 : 0)**

### **Wieder eine herbe Niederlage! Bimbi verhindert Schlimmeres!**

Gegen gar nicht mal so starke Gastgeber vom Schürenkamp musste unsere Mannschaft eine herbe Schlappe hinnehmen. Konnten wir das Spiel in der ersten Hälfte noch absolut offen gestalten, so fehlte in der zweiten Hälfte jegliche Ordnung und Struktur in unserem Spiel. Der bereits in der ersten Hälfte verletzt ausgeschiedene Kapitän Björn Brunner



wurde nun schmerzlich vermisst und lediglich unser Torhüter, „Bimbi“, warf sich den Angriffen der Hausherren immer wieder entschlossen entgegen. Gleich mehrere



**Torwart „Bimbi“ hält auch in dieser Szene den Ball sicher. Jedoch konnte er nicht alle Bälle die reihenweise auf sein Tor kamen halten.**

„Unhaltbare“ konnte er entschärfen und so eine höhere Niederlage verhindern. Ansonsten konnte lediglich Wolfgang Thiel auf unserer Seite überzeugen.

Auch die Drittvertretung geht nun nach der Weihnachtsfeier am kommenden Sonntag in die Winterpause und **startet am 27. Januar** auf heimischer Anlage mit dem ersten Vorbereitungsspiel.



An einem Stand der von der Gelsenkirchener Stadtmarketinggesellschaft bereit gestellt wurde können sich im Rahmen des Weihnachtsmarktes in der Gelsenkirchener City die einzelnen Vereine aller Interessensrichtungen vorstellen. Gestern waren es die Ultras. Am 22. 12. wird dort von DJK TuS der Laufsportkalender2008 ausgegeben.



# DIE ROTTHAUSER

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



„Nach dem Spiel ist jeder schlauer!“  
- Die königsblau-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 Fußball auszeichnet und ihn als Volkssport so stark macht.

**Klasse Schalke:** Der Verein ist wirklich gut beraten sich noch einen guten, überdurchschnittlichen Mittelfeldspieler zu holen, denn es könnte ja sein, dass sich Fabian Ernst verletzt und dann ist gar keiner mehr da, der die Fäden zieht und die Mannschaft zusammenhält. Außerdem braucht man jede Menge Dauerbrenner, denn mit der Doppelbelastung durch Spiele in der CL und der Bundesliga ist der Verschleiß besonders hoch. Echte Stürmer gibt es nicht mehr viele und sind auch nicht mehr so gefragt, denn bei der athletischen Spielweise kommen sie seltener zum Zuge, als die Mittelfeldspieler. Das ist nicht nur beim FC Schalke der Fall – Nein, diese Erkenntnis zieht sich durch die ganze Liga. Selbst den Wunderknaben der Bayern, Ribery, hat die raue Bundesligawirklichkeit eingeholt. Gegen die Härte der normalen Bundesligaspiele sind Auftritte in der CL oder im UEFA-Cup wirklich erholsame Ausflüge. Trotzdem braucht Schalke aber eine richtige Spitze im Sturm. Einen echten „Knipser“ der sich nicht durch weite Wege kaputt macht, der dann aber da ist und zulangt, wenn sich die Gelegenheit zum Torschuss ergibt.

## ***Schalke rettet einen Punkt in Frankfurt !***

Abwehrspieler Heiko Westermann hat den FC Schalke 04 vor einer verkorksten Generalprobe für das entscheidende Champions-League-Spiel am kommenden Dienstag bewahrt. Bezeichnend für den FC ist: Ein Abwehrspieler rettete mit zwei Toren (77./89.) den Schalkern ein 2:2 (0:0) im Spiel bei Eintracht Frankfurt, denn Schalkes Stürmer scheinen ausgebrannt. Gerald Asamoah braucht Mirko gar nicht mehr mitzunehmen. Was der Mann momentan bringt hat mit Sturmspiel gar nicht viel zu tun, wenn man einen Stürmer an seiner Durchschlagskraft messen will. Die Führungstreffer der Eintracht hatten Faton Toski (49.) und Ioannis Amanatidis (82.) vor 51.500 Zuschauern in der ausverkauften Commerzbank-Arena erzielt. Frankfurt wartet damit seit sieben Spielen in der Fußball-Bundesliga auf einen Sieg. Schalke, das zuhause Rosenberg Trondheim empfängt, ist seit vier Liga-Spielen ungeschlagen. Ein Unentschieden hilft am Dienstag aber nicht weiter. Da sollte etwas mehr Engagement aller Spieler reingelegt werden, denn es ist die letzte Chance des Gelsenkirchener



Bundesligisten, in dieser ohnehin schon sehr verkorksten Saison international am Ball zu bleiben... abgesehen von der Chance sich über den Vereinspokal noch international zu qualifizieren, denn einen Platz unter den oberen sechs Vereinen der Liga zu behalten dürfte in dieser Saison ziemlich unwahrscheinlich sein. Dafür sind alle anderen Städte und konkurrierenden Vereine mit den dahinter stehenden Konzernen ebenfalls zu sehr darauf erpicht.

### Von Rudolf Beier im Netz aufgestöbert:

=====

**Bundesliga**

=====

Daniel Theweleit (Financial Times Deutschland) staunt über die neue Bescheidenheit des 1. FC Köln, der sich in den letzten Wochen nach vorne, entgegen seiner Natur, geschlichen hat: Es ist ein Aufschwung ohne Größenwahn, und diese neue Demut ist die eigentliche Sensation. Manager Michael Meier, der dem FC einst elitäre Arroganz abverlangte, sagt: Wenn wir unseren Prozess fortsetzen, dann haben wir eine Chance, in der Rückrunde dieselbe Punktzahl zu erspielen wie in der Hinserie. Das ist bescheiden, damit wäre noch nicht einmal der Aufstieg garantiert; solche Töne sind neu. Es ist ein regelrechter Paradigmenwechsel. Verändert hat sich auch der Trainer. Auftritte mit wild hin- und herspringenden Augen, in denen jedes Gefühl für das Gewicht eines Wortes verloren scheint, erlaubt er sich schon länger nicht. Derzeit wirkt Christoph Daum ruhig und besonnen wie nie zuvor in seiner zweiten Kölner Amtszeit. Und wenn er Sätze sagt wie Ich kann ihnen auch nicht immer alles erklären, wird ihm das von Mißgünstigen zwar bisweilen als Ratlosigkeit ausgelegt, doch dem Gesamtwerk scheint diese Menschwerdung des einstigen Messias überaus zuträglich zu sein.

### Die Spiele der Deutschen Mannschaft bei der EM 2008

Datum	Heim	Gast	Ergebnis
So 08.06. 18:00	Österreich	Kroatien	
So 08.06. 20:45	Deutschland	Polen	
Do 12.06. 18:00	Kroatien	Deutschland	
Do 12.06. 20:45	Österreich	Polen	
Mo 16.06. 20:45	Österreich	Deutschland	
Mo 16.06. 20:45	Polen	Kroatien	

  

Verein	S	U	N	Tore	Diff	Pkt
Deutschland	0	0	0	0:0	0	0
Kroatien	0	0	0	0:0	0	0
Österreich	0	0	0	0:0	0	0
Polen	0	0	0	0:0	0	0



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



Rosen-Apotheke



DER  
FITNESSPUNKT  
AM STADTPARK

# SYLVESTERLAUF IN RADE



Sportfreunde Rhade 1975

Breitensport in Dorsten-Rhade

Die Sportfreunde Rhade laden ein zum

## 3. Rhader Silvester - Lauf

Am **31.12.2007**  
**14:00 Uhr**  
Sportanlage  
Dahlenkamp  
Rhade

Nach dem großen Erfolg im letzten Jahr laden wir auch dieses Jahr wieder Jung und Alt, Laufanfänger, Freizeitsportler und Profis ein, sich am letzten Tag des Jahres mit viel Spaß sportlich zu betätigen.

Die Strecke führt größtenteils über asphaltierte Wirtschaftswege in drei Kategorien:

ca. **11 km Laufen**  
ca. **6 km Laufen**  
ca. **7 km Walking**

weitere  
Einteilung erfolgt

Start und Ziel ist die Sportanlage „**Dahlenkamp**, Dillenberg 115, Dorsten-Rhade“. Toiletten und Duschen stehen dort zur Verfügung.

Alle Teilnehmer/innen erhalten eine Urkunde mit der Laufzeit. Nach dem Lauf werden hochwertige Sachpreise unter allen Teilnehmer/innen **verlost**.

Das Startgeld beträgt **3,00 €** bei **Voranmeldungen bis 28.12.07;** bei Nachmeldung bis 31.12.07 um 13.30 Uhr **4,00 €**.

Online: [www.sportfreunde-rhade.de](http://www.sportfreunde-rhade.de)  
Email: [info@sportfreunde-rhade.de](mailto:info@sportfreunde-rhade.de)  
per Telefon: 02866 1594

**Startgeldüberweisung:**  
Sportfreunde Rhade  
Konto-Nr. 802023302  
BLZ: 40069709  
Stichwort: Silvesterlauf



Sportfreunde Rhade 1975

Breitensport in Dorsten-Rhade

[www.Sportfreunde-Rhade.de](http://www.Sportfreunde-Rhade.de)



# 31. Silvesterlauf des LC Hansa Stuhr in Stuhr OT Fahrenhorst bei Bremen

Liebe/r Laufsportfreund(in),

am 31. Dezember 2007 heißt es zum 31. Mal wieder:

Silvesterlauf in Stuhr-Fahrenhorst - der größte und älteste Silvesterlauf in Bremen und Umgebung.  
Hiermit möchten wir Dich ganz herzlich zur 31. Auflage unseres traditionellen Silvesterlaufes einladen.

Sei mit dabei, wenn wieder über 500 Läuferinnen und Läufer über 4,5 km (13.50 h) und 9,5 km (14.00 h)  
an den Start gehen und bei super Stimmung dem neuen Jahr entgegen laufen.

Unsere Bitte: melde Dich frühzeitig an !!!

Voranmeldungen sind bis zum 24. Dezember möglich.

Eingehende Meldungen nach dem 24.12. werden als Nachmeldungen behandelt (+2 EUR).

Hier kannst Du Dich in weniger als 1 Minute online anmelden: [www.lc-hansa-stuhr.de](http://www.lc-hansa-stuhr.de).

Fahrenhorst ist von der Bremer City aus, in weniger als einer halben Stunde zu erreichen  
und von der A1 Autobahnabfahrt "Dreieck Stuhr" sind es sogar nur noch 7 Minuten Fahrzeit.



## ROSEN APOTHEKE

### FÜR EIN BLÜHENDES LEBEN

Eine Sportveranstaltung der DJK TuS 1910 Gelsenkirchen-Rotthausen e. V.



Gütesiegel des DLV für  
DJK TuS 1910 Rotthausen  
LEICHTATHLETIK

Stadion "Auf der Reihe" am 31. Dezember  
Silvester- Walking und Nordic-Walking

**Start 14:00 Uhr**

TREFFEN 13:30 Uhr zur  
vorherigen Einführung in den Nordic-Sport.  
Kostenloser Anfänger-Quick-Kursus  
Erklärung der Stockführung und Technik.  
Auffrischung der Kenntnisse aus vorherigen  
Kursen. Mit Unterstützung der  
Rosen-Apotheke-Gelsenkirchen.

"Lauf mal wieder Walk mal wieder !" Mit der Laufsportabteilung  
der DJK Turn- und Sportfreunde.



Offene Sportveranstaltung - Auch für vereinslose Sportler oder Sporteinsteiger  
Es werden keine Gebühren erhoben !!!!



**Die Fitness-Gruppe der ROSEN APOTHEKE:**  
**Freude ist ein wichtiger Faktor beim Trimm-Dich-Training. So ist der Spaß an der Sache immer vorprogrammiert. Wie es nicht nur beim Nordic-Walking Training ist sondern augenscheinlich auch bei der letzten Kegelpartie war. Sylvester unterstützt die Rosen-Apotheke auch das Walking und Nordic-Walking „Auf der Reihe“.**

## **SYLVESTER WIRD „AUF DER REIHE“ GEWALKT NORDIC-WALKING IM SCHNEE ?**

Am **31. Dezember** findet zum Ausklang des Sportjahres **2007** ein lockeres Walking- und Nordic-Walking-Meeting im Rotthäuser Stadion "Auf der Reihe" statt. Der Start erfolgt um **14:00** Uhr vor der Tribüne des Stadions. **Zuvor - ab 13:30 Uhr** - werden für Interessenten durch Sieghard Tinibel die wichtigsten Aspekte des Nordic-Walkings erläutert, so auch Fragen beantwortet wie z. B. : "Warum haben Nordic-Walking-Stöcke Schlaufen an den Griffen?" In einem Quick-Kurs wird Einsteigern aber auch "Entwöhnten" das Wesentliche (wieder) vermittelt. Muskeltraining durch Nordic-Walking ? Gibt's das ? Für Personen mit einer Körpergröße zwischen 160 und 185 cm sind Nordic-Walking-Sportgeräte an dem Tage zur kurzen Erklärung vorhanden. Bei Interesse aber vorher bei Sieghard Tinibel, Tel. 0209 13 61 81 anrufen.....





## *Elsässer Str. 19*



Vollmodernisiertes Gebäude in Rotthausen – ruhige Seitenstrasse  
 zentral gelegen – Wohnungen mit 60 m<sup>2</sup> 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](mailto:service@gfw-ge.de)

## **Ein Lauf mit einem originellen Namen lädt ein zum 5. Pummpälzlauf**

**08. Juni 2008**

### **Bad Salzungen**

Montag, 10. Dezember 2007

Liebe Sportfreunde,  
 sehr geehrte Damen und Herren,

vor dem Start in das Laufjahr 2008 stellen Sie sicherlich bereits jetzt schon Vorüberlegungen darüber an, welche läuferischen Höhepunkte in den persönlichen Trainings- und Laufplan passen. Hinzu kommen Abstimmungen für Cups mit dem Sammeln von Punkten.

**Eine Empfehlung dazu möchten wir Ihnen in der Anlage und im Internet unter [www.pummpaelz.de](http://www.pummpaelz.de) mit Informationen zum 5. Pummpälzlauf geben.**

Warum ist der 5. Pummpälzlauf so empfehlenswert?

Es ist ein Jubiläumslauf. Es gibt Neuerungen beim attraktiven Run&Bike Marathon. Aus dem interessanten Teamlauf wird ein Erlebnislauf für Mannschaften. Das Nordic Walking erlangt eine noch größere Bedeutung mit noch mehr Startorten der beliebten Nordic Walking Trophy unter [www.nordic-walking-trophy.de](http://www.nordic-walking-trophy.de). Der 10 Km Lauf findet erstmals auf einem schönen Rundkurs im Stadtwald statt. Für die Läufer im Werratal gibt es wieder den Werracup unter [www.werracup.de](http://www.werracup.de) und natürlich für die Mannschaften den Rhönbrauerei Team Cup, für die Run&Bike Mixed Duos den Town&Country Cup, für das älteste Run&Bike Duo den 100 Plus Cup und für die aktivste Schule den Wuckepokal.

Unter [www.pummpaelz.de](http://www.pummpaelz.de) finden Sie weitere Informationen, den Flyer mit der Ausschreibung zum Herunterladen und das online – Link für Ihre Anmeldung, über die wir uns so bald als möglich sehr freuen würden. Vergessen Sie nach der Anmeldung nicht, bis zum 31.05.2008 die Startgebühr zu überweisen.

Und nun viel Spaß bei der Vorbereitung und ein herzliches Willkommen am 08. Juni 2008 zum sagenhaften 5. Pummpälzlauf.

DIE PUMMPÄLZE

PS. Leiten Sie bitte diese E-Mail an Ihre Freunde und Bekannte weiter, vielleicht freuen sie sich über diese Information.



## Karstadt Marathon 2008

### Trainingsauftakt für Gelsenkirchener Mentoren mit Frank Busemann



Fast auf den Tag genau fünf Monate vor dem offiziellen Startschuss zum 5. Karstadt Marathon am 18. Mai 2008 gehen die Gelsenkirchener Marathon Mentoren und ihre Laufgruppen in die heiße Trainingsphase. Für viele Läufer gehört die Vorbereitung durch die Karstadt Marathontrainer mittlerweile zur festen Einrichtung. Das Laufen in der Gruppe und unter professioneller Anleitung haben viele Läufer in den vergangenen Jahren des Karstadt Marathon zu schätzen gelernt.

### Start des offiziellen Winter-Trainingsprogramms am 16. Dezember

Das Winter-Trainingsprogramm für Läufer aus Gelsenkirchen und Umgebung wird mit einem gemeinsamen Lauf am Sonntag, dem 16. Dezember 2007, in Gelsenkirchen Erle eingeleitet. Zu diesem Zweck wird auch der Karstadt Marathonbotschafter Frank Busemann die Laufschuhe anziehen und ein paar lockere Trainingskilometer absolvieren.

Treffpunkt ist um 10 Uhr an der Bezirkssportanlage Oststraße, neben der Gaststätte „Zum Türmchen“.

Bis zum 5. Karstadt Marathon 2008 wird der Silbermedaillengewinner der Olympischen Spiele von Atlanta, Frank Busemann, regelmäßig auf den Trainingsstrecken im Revier unterwegs sein, um die großen und kleinen Läufer mit Tipps und Tricks in Sachen Laufen zu versorgen.

