



# LAUFEN EXTRA

# FUSSBALL EXTRA

**1. Fußballonlinemitteilung**  
Verantwortlich: Sieghard Tinibel | Tel. 0209 13 61 81

**Gelsenkirchenmarathon**

[www.gelsenkirchenmarathon.de](http://www.gelsenkirchenmarathon.de)





**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

**Fußballer und Leichtathleten in einem Verband - mehr unter [www.flvw.de](http://www.flvw.de)**

Fußballextra seit 1984 - Saison 2007/2008 - Laufende Nr. **0023** vom 06. Jan. 2008

**++ 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

## 2008 - Cooper-Test für Alle – selbst durchgeführt....

**Wer seine Ausdauer testen möchte, kann den Cooper-Test machen.  
Aber Vorsicht: Der Test ist nichts für Sportanfänger!**



**Laufen Sie 12 Minuten und zählen Sie dann die geschafften Meter.**

Der Cooper-Test hilft Ihnen Ihre Ausdauerleistungsfähigkeit zu ermitteln. Die Fédération Internationale de Football Association (FIFA) testet so die läuferischen Fähigkeiten Ihrer Schiedsrichter. Ein Erstligaschiedsrichter muss so einen Wert von 2.700 Meter erreichen. Ziel des nach dem amerikanischen Arzt Dr. Kenneth H. Cooper benannten Test ist es, die größtmögliche Distanz zu ermitteln, die eine Person in 12 Minuten laufen kann. Der Cooper-Test ist deshalb so schwierig, weil die Dauer von 12 Minuten im unteren Bereich der Langzeitausdauer liegt. 12 Minuten sind noch keine Langstrecke, aber auch keine Kurzstrecke mehr. Der Läufer muss sich sehr gut einschätzen können, damit er weder zu

schnell noch zu langsam läuft. Wer anfangs zu schnell läuft, muss irgendwann eine Gehpause einlegen. Wer zu langsam losläuft, kann die „verlorene“ Zeit auch in einem Schlusssprint nicht aufholen. **Dieser Test ist nur für Fußballspieler und Läufer empfehlenswert, die bereits längere Zeit im Ausdauertraining stehen. Der Test ist kein lockerer Jogging-Lauf und ist nichts für Sportanfänger. „Drei Monate sollte man schon aktiv laufen und seinen Körper gut kennen, wenn man den Cooper-Test machen möchte“, erklärt Leichtathletik-Bundestrainer Werner Klein.**

Zur Durchführung

Alles, was Sie brauchen ist eine 400-Meter-Bahn wie im Stadion oder eine andere abgesteckte Strecke und eine Stoppuhr. Zunächst sollten Sie sich gründlich erwärmen, also warm laufen und dynamische Gymnastik durchführen. Nach dem 12 Minuten-Lauf zählen Sie zusammen, wie viele Meter sie gelaufen sind. Nach der Belastung sollten Sie locker auslaufen und leichte Dehnungsübungen durchführen.

**Wie fit bist du selbst eigentlich ? Versuch doch mal den Cooper-Test !**

Er ist Teil des Gelsenkirchener Volkslaufes am 19. April 2008. Ein „muss“ für alle die den Fußball- und Laufsport lieben – Ob Fan oder

**Fußballspieler: Durch Eigensportlichkeit ein Zeichen setzen gegen Doping und Drogen im Sport sowie gegen Gewalt und Diskriminierung in den Stadien und am Rande des Sports.**

Kriterien dazu auch unter [www.gelsenkirchenmarathon.de](http://www.gelsenkirchenmarathon.de) und [www.fussballkondition.de](http://www.fussballkondition.de)

**1. Erwärmung ca. 15-20 min. durch Dehn- und Stretchübungen**

**2. Der Coopertest: Versuche innerhalb von 12 min eine möglichst große Strecke zurückzulegen. Am besten du läufst diese Strecke in einem Stadion. Dort kannst du die gelaufenen Strecke genau abmessen (Ein Runde entspricht 400 m). Wenn dich der Lauf sehr erschöpfen sollte, ist auch das Gehen erlaubt. Im übrigen denke daran, langsam zu laufen. 12 min können sehr, sehr lang werden. Schließlich geht es nicht darum der Erste zu sein, sondern darum, deinen Fitnesszustand zu messen und mit späteren Messungen zu vergleichen. In den Fitnesskategorien kannst du deinen Fitnesszustand nachlesen.**



Dr. Kenneth H. Cooper – Orientierungswerte für den ehrlichen Sport ohne Doping.



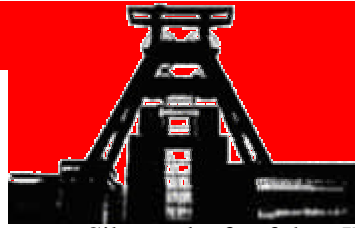
**ROSEN APOTHEKE**

**FÜR EIN BLÜHENDES LEBEN**

**Gesundheit 2008 – Kur vor Ort auch durch Sport!**

Fragen Sie Ihre Apotheke im Kirchviertel – Gelsenkirchen, Ebertstraße/Robert-Koch-Straße

## DJK TUS Rotthausen beim 23. Silvesterlauf 2007 auf der Zeche Zollverein



Zum Jahresende trafen sich einige unserer Vereinsmitglieder zum Silvesterlauf auf dem Weltkulturerbe Zollverein. Über 600 Aktive traten zum Wettkampf an, den das Team Essen 99 rund um die Zeche Zollverein veranstaltete.

Angeboten wurden neben dem 10 km Hauptlauf, auch die 5.000 m Distanz, ein 1.000 und 2.000 m Schülerlauf und ein Bambinilauf. Dabei startete der Hauptlauf vor der Halle 5 des Weltkulturerbes, um nach 3 Runden in der Halle zu enden. Hier wurden 302 Sportler im Ziel gezählt.

Dabei war der 10 km-Lauf bereits vorzeitig ausgebucht. Nachmeldungen waren vor Ort leider nicht mehr möglich, so dass zahlreiche Aktive unverrichteter Dinge wieder nach Hause fahren mussten. Hier zeigt sich wie wichtig es ist, rechtzeitig von einer Voranmeldung Gebrauch zu machen. Dies erspart einem eine unnütze Anreise und Kosten, da bei der Nachmeldung in den meisten Fällen zusätzliche Gebühren zu entrichten sind.

Beim 10 km Lauf, erwies sich der erst 16-Jährige Thorsten Graw (DJK Adler Bottrop) in 32:46 Minuten als schnellster Läufer. Bei den Frauen siegte Bärbel Halfmann (ART Düsseldorf) in 39:22 Minuten.

Wolfgang Lenz, dreifacher Sieger bei unserem Gelsenkirchener Ruhrpottthalbmarathon, lief übrigens als zweiter Mann nur 3 Sekunden hinter dem Ersten über die Ziellinie.

Der Initiator zur Teilnahme unserer Vereinsmitglieder war wie bereits im letzten Jahr Ulrich Beuting.



Unsere Starter von rechts nach links: Petra Bebensee, Manuela Wach, Beate Röhrich, Markus „Kalle“ Kwiatkowski, Rita Broschk (inaktiv wegen Krankheit aber als Chefcoach), Matthias Cordts und Ulrich Beuting.

Michael Nöfer hatte sich auch gemeldet, konnte aber leider zum „Mannschaftsfoto“ nicht eingefangen werden und wurde auch im Ziel nicht erfasst. Außerdem nicht auf dem Foto, aber für uns am Start Rolf Stefanski. Rolf gehört zwar wie Beate Röhrich nicht unserem Verein an, trainiert aber regelmäßig mit unseren Laufgruppen.

Unser Uli Braumann erschien ebenfalls zum Wettkampf, um sich nachzumelden, konnte jedoch aufgrund der Überschreitung des Starterlimits wie viele andere nicht starten.

Hervorzuheben ist das Beate Röhrich und Matthias Cordts es sich nicht haben nehmen lassen noch im Jahr 2007 ihren ersten Wettkampf über die 10 km-Strecke zu absolvieren. Nach gutem Training war diesem Vorhaben auch nichts im Wege. Im Vordergrund stand es allerdings, erst einmal die Strecke zu

schaffen und nach Möglichkeit noch eine gute Zeit zu laufen. Da einige Familienmitglieder und der Chefcoach Rita an der Strecke standen, war für entsprechende Unterstützung gesorgt.

Unser Schnellster Vertreter war **Rolf Stefanski** in einer Zielzeit von 47:42 Minuten. Rolf gehört eigentlich dem SV Langendreer im Bochumer Osten an, beteiligt sich aber seit Jahren am Training unserer Laufgruppen. Beim Silvesterlauf ist er für uns erstmals einen Wettkampf gelaufen. Dabei ist zu betonen, dass er sich in seiner Alterklasse oftmals in den vorderen Rängen platziert. Obschon er sich zum Jahresende zurückhielt und mit seiner Zielzeit deutlich unter seinen Möglichkeiten blieb, kam er auch diesmal als 2. seiner Altersklasse ins Ziel.



*Ulrich und Petra nach dem Zieleinlauf*

Wenige Minuten später finishten **Petra Bebensee** und **Ulrich Beuting**. Unsere beiden „Senioren“ fanden nach ca. 2,5 km zusammen und absolvierten den Lauf gemeinsam, um im Wohlfühltempo nach etwa 52 Minuten fast zeitgleich die Ziellinie zu überqueren. Dabei legte Petra auf den letzten Metern noch einen Schlussspurt ein und lief 2 Sekunden Vorsprung heraus.

Petra gelang mit ihrer Zielzeit die Verbesserung ihrer persönlichen Bestzeit um fast 2 Minuten. Ulrich blieb lediglich eine Minute unter seiner persönlichen Bestzeit vom Essener Silvesterlauf 2006. Gegenüber seinen Ergebnissen in Duisburg und Bottrop lief er zum Jahresende auf der 10 km-Distanz seine diesjährige schnellste Zielzeit.



**Manuela Wach** bestritt auf der Zeche Zollverein nach ihrem Halbmarathondbütt (beim Ruhrmarathon 2007) ihren 2. Wettkampf für die DJK TuS Rotthausen. Bereits wettkampferfahren machte sie sich zügig auf den Weg und erreichte das Ziel bereits deutlich unter einer Stunde. Im Ziel wurde sie von ihrem Mann und der Tochter in Empfang genommen. Manuelas Form lässt auf weitere Leistungsverbesserungen im Jahr 2008 schließen.

Auf dem Foto steht sie links neben ihrer Tochter Melanie im Zielbereich der Halle 5.

Unser neues Vereinsmitglied **Matthias Cordts** bestritt dagegen seinen ersten Wettkampf. Begleitet wurde Matthias von unserem Ruhrmarathon-Mentoren und zweifachen Marathonfinisher **Kalle (Karl-Markus) Kwiatkowski**. Die beiden hatten sich im Vorfeld gemeinsam auf den Wettkampf vorbereitet, so dass unserem Wettkampfdebütanten Matthias auf Anhieb eine Zeit unter einer Stunde gelang.

Dabei ist zu betonen, dass Matthias erst vor einem Monat mit dem Training begonnen hat und auch dank Kalles Betreuung ein beachtliches Ergebnis erzielte. Ganz bestimmt ein gelungener Abschluss des Jahres.



*Trainer Kalle und unser neues Mitglied Matthias*



**Beate Röhrich** lief ebenfalls ihren ersten Wettkampf. Auch Beate hat sich erst vor kurzem unseren Trainingsgruppen angeschlossen. Das Training hat sich ausgezahlt, denn schon bei ihrem ersten Wettkampf hat sie eine klasse Zielzeit geschafft. Mit weiterem fleißigem Training sollte für sie im Jahr 2008 eine Zeit unter 60 Min. locker möglich sein.

Auf dem Foto steht Beate links neben ihrer Trainingspartnerin, unsere Ruhrmarathon-Mentorin Rita Broschk, die ihr zum gelungenen Wettkampf gratuliert.

Anbei noch ein persönlicher Eindruck des Wettkampfdebütanten Matthias:

*„Der Lauf war echt gut. Zwischendurch hab ich zwar gedacht, das schaffe ich nicht bis ins Ziel, aber Kalle hat mich immer mal wieder gepusht/angespornt und mich somit bis ins Ziel getrieben.*

*Bin jedoch der Meinung, dass ich noch eine Menge trainieren muss, um 2008 den Halbmarathon zu laufen. Für mehr als 10 km reicht meine Kondition dann doch wohl noch nicht?! Hier muss ich noch was tun.*

*Der Silvesterlauf 2007 hat auf jeden Fall Spaß gemacht. Die Atmosphäre vor, während und nach dem Lauf war echt klasse. Neben den Aktiven haben auch einige Zuschauer unseres Vereins (Rita Broschk, Uli Beutings Frau, Manuelas Mann und Tochter) sowie viele andere Angehörigen und Interessierten haben für eine super Stimmung gesorgt.*

*Für meinen ersten "offiziellen" Lauf ein super Erlebnis. Freue mich schon auf den nächsten Lauf... :-)*

Nach den Anstrengungen des Laufes war es erforderlich auch ein wenig für Entspannung zu sorgen. Da der Zieleinlauf wie beschrieben in einer der Hallen auf dem Zollvereingelände war, wurde diese gleich zu einer kleinen Siegesfeier für unsere neuen Wettkämpfer genutzt. Bei einer Runde Sekt wurde auf die guten Leistungen angestoßen. Für unsere Sportler nahm das Jahr 2007 mit dem Silvesterlauf ein gutes sportliches Ende.

Hier die Ergebnisse unser Läufer:

Platz	AK-Platz	Startnr.	Name	Jahrg.	Genus	Verein	Zeit
24	2.	456	Stefanski, Rolf	1947	m	DJK Tus Rotthausen	47:42
35	5.	362	Bebensee, Petra	1953	w	DJK Tus Rotthausen	51:57
177	20.	367	Beuting, Ulrich	1955	m	DJK Tus Rotthausen	51:59
54	10.	363	Wach, Manuela	1965	w	DJK Tus Rotthausen	56:59
204	19.	366	Cordts, Matthias	1981	m	DJK Tus Rotthausen	58:28
205	20.	365	Kwiatkoski, Karl-Markus	1979	m	DJK Tus Rotthausen	58:31
74	14.	364	Röhrich, Beate	1969	w	DJK Tus Rotthausen	1:03:57



## Gartenbaubetriebe

### Alfred Verse

Hilgenboomstraße  
Telefon 0209 / 137713

**Sponsor der**

**DJK TuS 1910**

**Rotthausen**



DJK Rotthausen, Sponsor Alfred Verse



# Martin Weitzel beim 30. Aachener Silvesterlauf

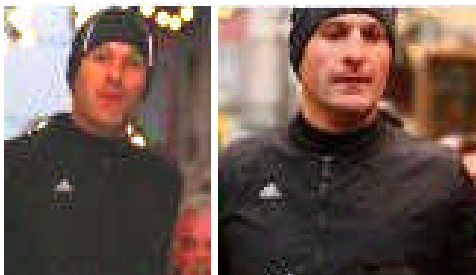


Nach dem Start beim Aachener Winterlauf am 16.12.2007 ließ es sich Martin Weitzel auch nicht nehmen in der Kaiserstadt am Silvesterlauf teilzunehmen. Zusammen mit seiner Freundin Annett Müller, die im Herzen der Stadt Aachen wohnt, startete er beim 10 km Lauf.

Neben diesem Hauptlauf wurden vom Deutschen Leichtathletik Club Aachen e.V. auch ein 2,5 km und 5 km Lauf angeboten. Alle Wettkämpfe fanden im herrlichen Stadtkern statt, mit Start und Ziel auf dem historischen Markt vor dem schönen Aachener Rathaus.

Der 2,5 km lange Rundkurs musste beim Hauptlauf 4mal umrundet werden.

Beim beliebten Silvesterlauf durch die Aachener Innenstadt wurden etwa 2000 Sportler gezählt. Allein 948 Läufer und Läuferinnen wurden beim 10 km Hauptlauf erfasst.



Martin begleitete seine Freundin auf der 10 km Strecke und kam zeitgleich mit ihr nach 58:34 Minuten ins Ziel. Eine Zielzeit natürlich weit unter Martins Möglichkeiten.

Aber beim Silvesterlauf stand für ihn nicht das Ergebnis im Vordergrund, sondern zusammen mit seiner Freundin zum Jahresende ein entspanntes Lauferlebnis zu genießen.

Anbei Martins Ergebnis:

Platz	AK-Platz	Startnr.	Name	Jahrg.	AK	Verein	Zeit
665	113	1188	Weitzel, Martin	1972	M35	DJK TuS Rotthausen	00:58:34

**In 2008 ist manches anders. So z. B. ist Karneval sehr früh im Jahr. Bereits am Sa. den 2. Februar ist schon die Galasitzung der DJK TuS 1910 Rotthausen im Rotthausen Volkshaus. Daher jetzt schon rechtzeitig Karten besorgen....**

Der Muttertag wird in Deutschland alljährlich am zweiten Sonntag im Mai gefeiert. **2008** kommt es dabei zu einer besonderen Konstellation: Dann nämlich fällt der Muttertag ausgerechnet auf den Pfingstsonntag. Das klingt zunächst mal nicht weiter tragisch, eine von der CDU und FPD erlassene Änderung im Ladenschlussgesetz in NRW aber macht diesen Umstand zum Desaster für Floristen: Diese nämlich verbietet den Blumenverkauf an den hohen kirchlichen Feiertagen, somit auch zu Pfingsten. Neben dem Valentinstag ist der Muttertag für die Blumenbranche der wichtigste und umsatzstärkste Tag des Jahres. SPD und Grüne im NRW Landtag wollen daher das neue Gesetz schon wieder kippen, und auch die FDP distanziert sich bereits wieder von dem Floristen-Alptraum. Doch die CDU bleibt hart, will den Schutz des Pfingstfeiertages nicht aufgeben. Überlegungen des Einzelhandels, den Muttertag **2008** eine Woche auf den 4. Mai vorzuverlegen, scheitern dagegen am Einspruch der Kalenderverlage: Die Kalender für **2008** seien bereits gedruckt, der Muttertag bleibt, wo er ist. Damit bleibt Kindern, Gatten und Enkelkindern in NRW wohl nur eines: **Die Blumen zum Muttertag rechtzeitig einzukaufen.**

# Rudolf Beier beim 26. Internationalen Silvesterlauf 2007 von Werl nach Soest



Das Nordic Walking AS Rudolf Beier beendete sein Sportjahr mit einem gelungenen Auftritt beim Silvesterlauf von Werl nach Soest.

Die leicht hügelige Strecke führte traditionell über die B1 von Werl nach Soest. Auf der 15 km langen Strecke wurde je ein Wettkampf in Inline-Skating, Walking, Nordic Walking und Laufen veranstaltet.

Insgesamt wurden rund 7.800 aktive Teilnehmer beim Silvesterlauf gezählt.

Rudolf Beier landete mit einer Zielzeit von 2:03:50 Stunden beim Nordic Walking unter 129 Männern auf einen guten 55. Platz. In seiner Altersklasse war er unter 14 Männern immerhin der Viertschnellste und ließ viele seiner jüngeren Konkurrenten weit hinter sich.



Auf diesem Wege sportliche Grüße an unseren Sportkameraden, dass er auch in 2008 wie im Jahr 2007 viele sportliche Erfolge feiert.

Hierbei ist zu erwähnen, dass der Herner Rudolf Beier leider unseren Verein Ende 2007 verlassen hat, um sich mehr an seinem Wohnort sportlich zu engagieren. Dort ist er dem RSG Herne beigetreten.

Dennoch wird er unserem Sportverein verbunden bleiben. So hat er sich bereits als Helfer für unseren Gelsenkirchener Volkslauf am 19. April 2008 gemeldet.



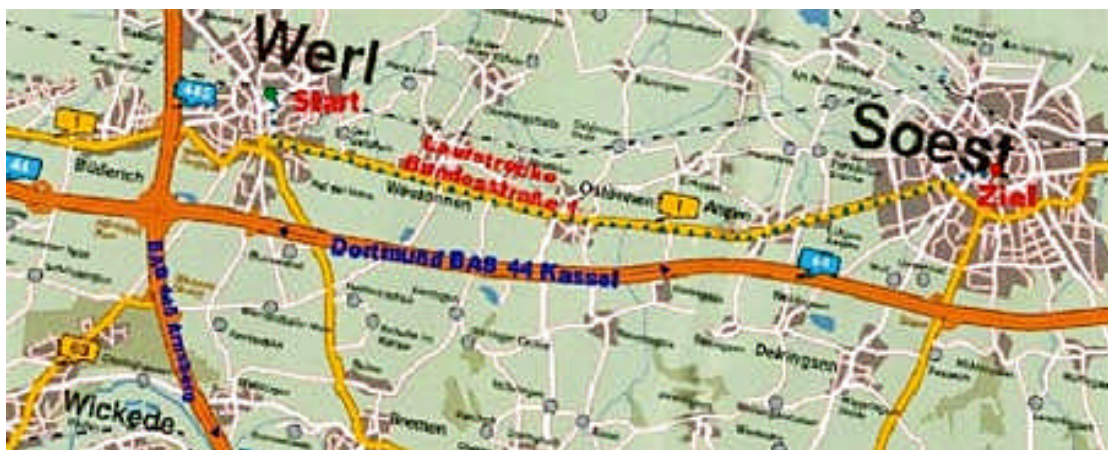
Hier Rudolfs persönliche Worte:

*„Laut Veranstalter ist dies der größte Silvesterlauf Deutschlands mit Zieleinlauf mitten in Soest am Markt. Die Veranstaltung wurde von einem phantastischen Publikum begleitet und Petrus bescherte uns herrliches Wetter.“*

*Ich konnte zwar mein Leistungsvermögen nicht voll abrufen, doch ich war froh, dass ich noch in letzter Minute starten konnte, denn ich erlitt Mitte Dezember ganz plötzlich einen schweren Infekt und war vollgepumpt mit Antibiotika.*

*Nach dem Zieleinlauf wurden wir mit Bussen zurück zur Stadthalle nach Werl gefahren.*

*Ich hoffe, dass viele Nordic-Walker und Walker von DJK TUS Rotthausen in 2008 entsprechend trainieren, um für den nächsten Silvesterlauf fit zu sein. Gruß Rudolf*



Platz	AK-Platz	Startnr.	Name	Jahrg.	AK	Verein	Zeit
55	4.	8028	Beier, Rudolf	39	M65	RSG Herne / DJK TUS Rotthausen	2:03:50



Nach dem Sylvesterwalk von der Sportanlage „Auf der Reihe“ durch den angrenzenden Revierpark Nienhausen mit dem Gelsenkirchener Stadtpark, gab es natürlich auch das obligatorische Schlückchen Sekt. Danach musste die Flasche dann als Startrampe für die Rakete herhalten. Einige Leute hatten sich mit dem Tag vertan. Das konnte man am Rande des Fußballspiels der Altligaabteilung vernehmen und kamen am Neujahrstag zur Sportanlage. Von der Einführung ins Nordic-Walking hatten lediglich 3 Personen Gebrauch gemacht. Im nächsten Jahr soll dann die ganze Sache am gleichen Ort zum gleichen Zeitpunkt wiederholt werden. Die Walking-Gruppe der DJK TuS 1910 wird also die gleiche Aktion am Sylvestertage, den 31. Dez. 2008 ab 14:00 Uhr vom Sportplatz wiederholen. An der Technik des Nordic Walking interessierte Leute könne sich auch gerne zum Training der Gruppe, Di und Do ab 17:30 Uhr vor dem Sportplatz „Auf der Reihe“ einfinden.



**Auch mit einem gemütlichen Beisammensein eröffnete DJK TuS 1910 den Altliga-Spielbetrieb 2008 im Vereinsheim.**



# DER COOPER-TEST

Der amerikanische Arzt und Physiologe Kenneth H. Cooper hat ein einfaches Testverfahren zur Ermittlung der Ausdauerleistungsfähigkeit entwickelt. Ein 12-minütiger Dauerlauf soll Aufschluss darüber geben, wie es um die Ausdauer bestellt ist. Diese Aufzeichnungen des Dr. Cooper, machten sich insbesondere die aktiven Sportlehrer der heutigen Neuen Länder unserer Bundesrepublik Deutschland, in der damaligen DDR zu Nutze. Es wurde damals bekanntermaßen, um dem sozialistischen Staat und dem damit verbundenem Regime, weltweit zu einem gewissen Glanz zu verhelfen, in nahezu allen Sportarten viel Doping betrieben. Wen wundert es dann noch, dass die damaligen Wissenschaftler, sich gerne des einfachen Tests bedienten, denn regelmäßige, aussagefähige Kontrollen waren sehr gefragt. Die Sportführung des Landes wollte in erster Linie den Erfolg und das anfänglich wohl auch ohne zu dopen. Bekanntermaßen liefen die letzten Klageprozesse, der vom falschen Ehrgeiz des Regimes Betroffenen und dabei zu Schaden gekommenen Sportler, erst kürzlich aus.

Bezogen auf die Mannschaftssportart Fußball, ist bei der Bildung eines homogen operierenden Teams, unbedingt als erste Stufe die allgemeine Ausdauer aller Spieler zugrunde zu legen.

Wenn nach den einzelnen Talenten und Stärken der Spieler eines Vereins, die Positionen nach den gegebenen Möglichkeiten in einem Team optimal vergeben worden sind, sollten vom Torwart bis zum Linksaußen die konditionellen Abweichungen untereinander über eine ganze Saison nicht zu krass werden, denn Kondition bedeutet unausweichlich immer gleichzeitig auch Konzentration. Nur mit einer guten Konzentrationsfähigkeit

- deren Grundlage wie argumentiert die allgemeine Ausdauer ist -

können konstante Leistungen eines Teams über die gesamte Saison erzielt und gehalten werden.

Der Mindestanspruch an Kondition in den einzelnen Spielklassen wurde beim DFB-COOPER-LAUF festgelegt. Wobei mehr natürlich besser ist als zuwenig, denn spielerische Mängel lassen sich manchmal - aber nicht generell - mit Fleiß ausgleichen

Die im kontinuierlichen Mannschaftstraining mit dem Ball, durch weite Laufwege mit Dribbel- und Passstrecken erarbeitete Kondition, sollte von den für das Team verantwortlichen Trainern und Betreuern im Amateurbereich, mindestens einmal monatlich anhand des Cooper-Tests kontrolliert und aufgezeichnet werden. Damit wird vermieden, dass der Amateurfußball in den einzelnen Ligen immer mehr in der Qualität nach unten geht, denn die körperliche Belastbarkeitskurve zeigt seit Jahren nach unten. Das zeigt sich in den unteren Klassen besonders deutlich, weil durch den Konzentrations-einbruch nach längeren Laufstrecken mit zunehmender Spieldauer beim Aufbau eines Angriffs, kein Spieler mehr bereit ist (oder vielleicht auch nicht mehr fähig ist), das Risiko des abschließenden Torschusses auf sich zu nehmen. Diesem Mangel kann nur durch regelmäßige Konditionsaufzeichnungen begegnet werden, denen sich kein Spieler entziehen sollte, wenn er ernsthaft vorhat ein guter Fußballer zu werden oder auch zu bleiben. Immerhin tragen die festgestellten Werte der einzelnen Probanden zu deren Selbstsicherheit bei.

Cooper geht aufgrund eigener Untersuchungen davon aus, dass es einen engen Zusammenhang zwischen **Laufleistung** und dem maximalen Sauerstoffaufnahmevermögen gibt, denn die Muskulatur kann längerfristig nur soviel Energie entwickeln wie Sauerstoff zur Verfügung steht. Das maximale Sauerstoffaufnahmevermögen  $\text{VO}_2\text{max}$  ist also ein wichtiger leistungsbestimmender Faktor im Sport, vor allem beim Ausdauertraining.

**Dabei ist die maximale O2-Aufnahmefähigkeit aber nicht mit der Menge der eingeatmeten Luft zu verwechseln.**

**Nicht nur deswegen ist der Cooper-Test ein aussagekräftiger Test insbesondere für Sportler im Amateurbereich, die sich keine kostspieligen Laktatwertbestimmungen leisten können.**

**HIER EINE TABELLE MIT DEN WERTEN DER EINZELNEN ALTERSSTUFEN NACH ABSOLVIEREN EINES 12 - MINÜTIGEN DAUERLAUFES**

<b>Männer</b>				
	bis 30 J.	30–39 J.	40–49 J.	50 J.
sehr gut	2800	2650	2500	2400
gut	2400	2250	2100	2000
befriedigend	2000	1850	1650	1600
mangelhaft	1600	1550	1350	1300
ungenügend	weniger Meter als bei mangelhaft			

<b>Frauen</b>				
	bis 30 J.	30–39 J.	40–49 J.	50 J.
sehr gut	2600	2500	2300	2150
gut	2150	2000	1850	1650
befriedigend	1850	1650	1500	1350
mangelhaft	1550	1350	1200	1050
ungenügend	weniger Meter als bei mangelhaft			

<b>Jungen</b>							
	11 J.	12 J.	13 J.	14 J.	15 J.	16 J.	17 J.
ausgezeichnet	2800	2850	2900	2950	3000	3050	3100
sehr gut	2600	2650	2700	2750	2800	2850	2900
gut	2200	2250	2300	2350	2400	2450	2500
befriedigend	1800	1850	1900	1950	2000	2050	2100
mangelhaft	1200	1250	1300	1350	1400	1450	1500
ungenügend	weniger Meter als bei mangelhaft						

**Mädchen**  
200 Meter weniger als Jungen in allen Klassen



**ROSEN APOTHEKE**

**FÜR EIN BLÜHENDES LEBEN**

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

# Was ist Walking?

Walking ist eine schonende, sanfte Form des Ausdauertrainings. Es bedeutet flottes, zügiges Gehen und ist im Gegensatz zum sportlichen Gehen unverkrampft und natürlich. Es ist auch keine Sportart mit komplexer und schwierig zu erlernender Technik. Der technische Bewegungsablauf des Walkens ist sehr leicht zu erlernen, da es nahe an unserer Alltagsmotorik angesiedelt ist. Es ist etwas, was jede und jeder tun kann.

## Und hier etwas über das Walking für Anfänger in unserem Verein DJK TuS 1910 Rotthausen e. V. **Gesundheit als Lebensziel**

Walker / innen in unserer Leichtathletikabteilung

**"Gesundheit ist nicht alles,  
aber ohne Gesundheit ist alles nichts"**

dieser einfache Satz von Schopenhauer trifft den Nagel auf den Kopf. Gesundheit ist für die meisten Menschen ein wichtiges Lebensziel. Es gibt viele Wege, dieses Ziel zu erreichen. Mehr Bewegung, richtige Ernährung und Entspannung sind Möglichkeiten, die das Beziehungsgefüge von Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden positiv beeinflussen. Sportliche Aktivität hat vielfältige positive Wirkungen. Besonders förderlich für die Gesundheit ist ein gezieltes Ausdauertraining, welches auch Spaß macht.

**"Ausdauertraining stärkt das Herz-Kreislauf-System und beugt koronaren Erkrankungen vor".**

Sicherlich haben Ihr, liebe Sportfreunde und -freundinnen, schon von diesen positiven Effekten sportlichen Trainings gehört und es vielleicht auch schon mit Jogging versucht.

Wenn Ihr Euch dabei gequält habt, wenn Ihr keinen Spaß hattet, Euch die Gelenke geschmerzt haben oder wenn Euch das Ausdauertraining bisher zu anstrengend erschien, dann ist WALKING für Euch der richtige Einstieg. Dieses WALKING ist eine "sanfte", aber dennoch äußerst effektive und gesundheitswirksame Sportart. WALKING ist forciertes Gehen mit Armeinsatz, aber ohne das typische "Hüftwackeln" der Wettkampfsportart "Gehen". Immer mehr Menschen haben inzwischen schon das WALKING erkannt und vollziehen es mit Begeisterung.

**WALKING - eine Sportart für alle?**

WALKING eignet sich besonders als Einstiegssportart für Untrainierte, Übergewichtige und als neue Sportart für ältere Personen, die etwas für ihr

körperliches Wohlbefinden tun wollen. WALKING ist daher auch ein geeigneter Familiensport.

Da die Belastung für Gelenke, Sehnen, Bänder und Wirbelsäule wesentlich geringer als z.B. beim Jogging ist, erzielt WALKING auch in der Rehabilitation hervorragende Wirkungen. Diesem Reha-Gedanken wollen wir von den Sportfreunden DJK TuS 1910 e. V., bei unserem Walking – Training Rechnung tragen. Wenn Ihr Euch mit dem Grundsatz unserer Walking-Gruppe:

## **“KUR VOR ORT MIT SPORT !“**

identifizieren könnt, dann seid Ihr in unseren Reihen gut aufgehoben. Erfahrene Übungsleiter beraten an der Basis und Eure Krankenkasse belohnt Eure körperlichen Aktivitäten mit Bonuspunkten oder anderen kleinen Aufmerksamkeiten. Doch auch hier gilt der Grundsatz: „Überschätzt am Anfang nicht Eure eigene körperliche Leistungsfähigkeit!“

Unterschieden werden sollte zwischen WALKING auf ebenem Gelände und WALKING im hügeligen oder bergigen Gelände, wo die Belastung wesentlich höher ist. Das ideale Trainingsgelände dazu finden wir hier im Gelsenkirchener Süden, im Vorort Rotthausen vor der Haustür unserer Sportstätte, denn das meist ebene Gelände, ausgehend von der Sportanlage „AUF DER REIHE“ mit den umliegenden Hügeln an der Trabrennbahn (ehemalige Abraumhalden der Bergwerke) lassen sämtliche Trainingvarianten zu.

Euer Einstieg in den Ausdauersportbereich kann mit WALKING nicht besser gefunden werden. Zu Beginn ist nur ein minimales Fitness- bzw. Koordinationsniveau nötig, denn Belastungsdauer, Belastungshöhe und Belastungsintensität kann Jede/r nach persönlicher Leistungsfähigkeit individuell steuern.

**Der Bewegungsablauf des "WALKING" muss nicht erst in langwierigen Trainingsprozessen erlernt werden. Dieser Bewegungsablauf ist bereits fest in unser allgemeinen Motorik integriert und wird ganz locker und unverkrampft ohne besondere Beachtung ausgeführt.**

### **Die 10 Punkte der WALKING-Technik**

- 01 Gemäßigtes Tempo zu Beginn
- 02 Fersen bei leicht gebeugten Knien aufsetzen
- 03 Füße über die ganze Fußsohle abrollen
- 04 Fußspitzen möglichst in Gehrichtung setzen
- 05 Arme anwinkeln und seitlich neben dem Körper mitschwingen
- 06 Arme gegengleich schwingen (rechtes Bein, linker Arm und umgekehrt)
- 07 Bewusst ein- und ausatmen Insbesondere am Anfang des Trainings zählt man die Schritte beim Ein- und Ausatmen, um somit einen gleichmäßigen Rhythmus zu bekommen, denn zur Verhütung von evtl. anfänglich auftretenden Seitenstichen ist es erforderlich genauso bewusst ein- wie auszuatmen.
- 08 Ca. 4 bis 5 m den Blick erdwärts gerichtet nach vorne schauen
- 09 Die Schultern locker hängen lassen
- 10 Den Brustkorb anheben.

Ihr könnt beim WALKING selbst Eure individuelle Wegstrecke festlegen, je nach Einschätzung Eures Fitnesszustands. Steigerungen bzw. Erfolgsmeldungen sind

leicht festzustellen - durch Pulsmessung oder durch Stoppen der Zeit für die zurückgelegten Wegstrecken.

## **NORDIC-WALKING**

Nun Haben wir sehr viel vom Walking gesprochen. Die bewegungsintensivere Art des Walkings ist natürlich das NORDIC-WALKING. Zumeist von den Leuten - - am Anfang zumindest – belächelt, hat sich das NORDIC-WALKING aber doch durchgesetzt, denn mit den Stöcken könnt Ihr zusätzlich sehr viele gymnastische Varianten einbauen. Jedoch die intensivere Beanspruchung der Arm- und Rückenmuskulatur ist der fitnessbringende Trainingseffekt dabei.

Wer NORDIC-WALKING nachvollziehen möchte sollte sich zuerst mit dem Trainingsgerät auseinandersetzen. Die ideale Stocklänge finden wir indem wir von unserer Körpergröße einfach 55 cm abziehen. Also z. B.  $180 - 55 = 125$  cm ist die ideale Stocklänge für eine 1,80 Meter großen Person.

Zunächst müssen wir wissen, warum der NORDIC-WALKING-Stock eine Schlaufe hat, denn das haben die meisten Probanden noch nicht verinnerlicht, wenn man unterwegs immer wieder Leute trifft, die selbst nach mehr oder weniger intensiven Einführungskursen, wieder in den alten ursprünglichen Fehler der Stockführung verfallen. Doch das muss hinterher jeder für sich entscheiden.

Wer sich unter meiner sportlichen Führung in der Leichtathletikabteilung unseres Vereins DJK TuS 1910 zum NORDIC-WALKING entschließt, braucht natürlich nach meinem Grundsatz: „Vom Sportler, für Sportler!“ Keine relativ hohe Kursgebühr zu entrichten, denn es hat mir immer sehr viel bedeutet, das im Verein und im Sport Erlernte an die Menschen im Verein weiterzugeben. Ich selbst habe das Glück von der Kindheit an genießen können, immer ordentlich ausgebildete Übungsleiter und Trainer gehabt zu haben, die Ihre Fürsorgegedanken an die Menschen im Sportverein weitergegeben haben. Getreu dem damit in den Sportvereinen verbundenen Generationsvertrag natürlich kostenfrei, bis auf den eigenen monatlichen Mitgliedsbeitrag.

Das steigende Licht zum Anfang des Jahres setzt naturgemäß einen gewissen Bewegungsdrang im gesunden Menschen frei, den man/frau nicht unterbinden sollte, denn er ist das beste Mittel gegen die sogenannte Frühjahrsmüdigkeit.

Wem es alleine keinen Spaß bereiten sollte, den Winter aus seinem Körper zu vertreiben und sich sportlich an der frischen Luft, ob mit oder ohne Stock zu bewegen, ist hiermit herzlich gerne eingeladen in unserer Laufsportgruppe mitzumachen. Die bekannten Wanderstrecken laden zu abwechslungsreichen Varianten ein und sollte sich bei dem einen oder anderen Sparteinsteiger ein kleiner Muskelkater einstellen, ist auch dieser mit gezielter Gymnastik oder mit einem Aufenthalt im Solebad des „Revierparks Nienhausen“ schnell wieder vertrieben, denn Schwimmen im warmen Wasser trägt schnell zur Herstellung der Fitness bei. Ab 28. Februar wird wieder die Normaltrainingszeit eingeführt, die dienstags und donnerstags von unserer Sportanlage ab 17:30 Uhr mit Walking und Nordic-Walking sowie ab 19:00 Uhr mit Langlauf ausgeht.

# Anleitung fürs erste Joggen

## 1. Atemtechnik

Die Atmung sollte möglichst durch die Nase erfolgen. Somit wird die Atemluft gefiltert und angewärmt. Dieses wirkt sich schonend auf die oberen Atemwege (Bronchien) aus. Pollenflug im Frühjahr, Kälte im Winter etc.

Die Atmung sollte im Schrittrhythmus durchgeführt werden, wobei besonders darauf zu achten ist, dass Einatmung und Ausatmung gleich lang erfolgen ( meist 3 oder 4 Schritte am Anfang) später entwickelt sich das Gefühl dafür. Sonst setzen schnell die sogenannten Seitenstiche ein. Vor allen Dingen, weil die Lunge nicht richtig ausgeatmet wird.

Seitenstiche - durch Bildung von Stickstoffrückständen in den Lungenspitzen - können mit langem Ausatmen und gleichzeitigem Druck der Oberschenkel auf den Oberbauch in der Hocke schnell ausgeräumt werden.

## 2. Herzrhythmus

Der Herzschlag zeigt den Trainingszustand des Kreislaufes an. Je länger und ausgiebiger man trainiert, um so weniger Herzschläge benötigt die „Pumpe“ den Körper mit Sauerstoff zu versorgen, weil sich durch regelmäßiges Training auch die Lungenkapazität vergrößert. Als oberste Belastungspulsregel gilt

## 180 minus Lebensalter

um gefahrlos zu trainieren .

Am Anfang sollten auch Pulsmessungen durchgeführt werden. Zeige- und Mittelfinger werden dabei in einer Laufpause an die Halsschlagader gelegt, 15 Sekunden lang durchgezählt und mit 4 multipliziert. Der maximale Belastungspuls wird mit dem dreifachen Wert des Ruhepulses angegeben. ( Also: 70 mal 3 = 210 ) .

## 3. Dehnungsgymnastik

Um die Muskulatur einer höheren Belastung zuzuführen, ist es besonders wichtig, dass Muskelanspannungen und -entspannungen berücksichtigt werden. (simpler ausgedrückt) Vor allen Dingen gilt dabei als Grundregel: „Nur ein regelmäßig gedehnter Muskel lässt sich auch kräftigen!“ Damit ist schon das Wichtigste gesagt.

Am Anfang reicht es aus, wenn man nach dem Laufen seine Beine richtig dehnt. Die gängigen und bekannten Dehnungsübungen sollten bereits schon nach dem Aufwärmen kurz durchgeführt werden. Gefühl ist hierbei wichtig.

Nicht mit wippenden Bewegungen, sondern langsam und gleichmäßig dehnen und die Dehnung 20 - 30 Sekunden wechselweise am linken und rechten Bein halten, bis die Dehnung etwas schmerzlicher wird, dann die Dehnung loslassen und die Muskulatur wechselweise wieder lockern.

Mit sportlicher Empfehlung von  
**Sieghard Tinibel**  
Fußball und Breitensporttrainer  
Abteilungsleiter Leichtathletik  
DJK TuS 1910 GE-Rotthausen e. V.