



LAUFEN EXTRA

FUSSBALL EXTRA

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



**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

Gelsenkirchenmarathon

www.gelsenkirchenmarathon.de

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

Fußballextra seit 1984 - Saison 2007/2008 - Laufende Nr. **0025** vom 21. 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 www.gelsenkirchenmarathon.de Webmaster, Sieghard Tinibel

Uli Braumann und Salvatore Treccarichi am 19.1.2008 beim 1. Lauf der Waldlaufserie in Essen



Jedes Jahr im Januar und Februar veranstaltet der TUSEM Essen eine kleine Waldlaufserie, bei der an zwei Terminen jeweils ein 10,2 km Lauf angeboten werden. Vor dem Hauptlauf finden jeweils 1100 und 1500 m lange Schülerläufe und ein Mittelstreckenlauf über 4400 m statt.

Am Samstag den 19.1.2008 wurde in unmittelbarer Nähe des Vereinsheimes des TUSEM Essen mit dem 1. Lauf der Serie auf der Essener Margarethenhöhe zum 52. Mal der traditionelle Saisonauftakt veranstaltet.



Ein Auftakt, der es in sich hatte. Denn beim 10.200 m Hauptlauf musste man im Lührmannwald bei einem ständigen Auf und Ab in sieben profilierten Runden insgesamt 180 Höhenmeter meistern. Die flachen Abschnitte der Laufstrecke waren relativ kurz, so dass man in den Gefälleabschnitten die Zeit wett machen musste, die man bei den steilen Anstiegen verlor. Es war schwer ein einheitliches Tempo zu halten, denn der Lauf war zwangsläufig eine Folge ständiger Geschwindigkeitswechsel.

Dazu meinte es der Wettergott mit den Läufern nicht gut, denn bei starkem Dauerregen, machte der Wettkampf alles andere als Spaß. Erschwerend kam außerdem hinzu, dass die Waldwege kurz vor dem Wettkampf von der Stadt mit einem Sandgemisch präpariert wurden. Zwar lief man nicht durch

Regenpfützen und Matsch, aber der Lauf durch den vom Dauerregen aufgeweichten Sandboden kostete vor allem beim Berganlauf Kraft. Viele der Aktiven sprachen im Nachhinein von Strandbedingungen.



Salvatore und Uli

Also ein Wettkampf auf recht hohem Anforderungsniveau. Aber es war gerade dies, das zwei unserer Vereinsmitglieder zur Teilnahme bewegte. **Uli Braumann und Salvatore Treccarichi suchten in dem schweren Essener Lauf die erste Herausforderung im neuen Wettkampfsjahr.**

Gemeinsam bereiteten sie sich mit Tempodauerläufen auf der Erzbahntrasse und Berganläufen an der Gelsenkirchener Himmelsleiter auf den Wettkampf vor. Aufgrund ihrer Trainingsergebnisse, planten sie auf der schweren Strecke eine Zielzeit von unter 49 Minuten.

Direkt nach dem Start zeigte sich, dass Salvatore an diesem Tag stärker als sein Trainingspartner Uli war. Beide hatten zuvor vereinbart, dass jeder für sich so schnell wie möglich laufen sollte.



Salvatore

So setzte sich Salvatore ab, denn er kam mit den Bodenverhältnissen und den Anstiegen besser klar als Uli. Bei jeder Runde machte er Zeit gut und erreichte nach exakt 45 Minuten das Ziel. Es gelang ihm trotz der schweren Steigungen ein Durchschnittstempo von 4:25 Min/km zu laufen und landete damit auf dem 71. Platz.



Uli

Auch wenn er diesmal nicht mit seinem Trainingspartner mithalten konnte, lief auch Uli Braumann ein gutes Rennen. Er überquerte die Ziellinie nach 47:21 Minuten und war immerhin auch noch mit 4:39 Min/km unterwegs. Uli platzierte sich auf dem 85. Platz.

Sowohl Uli, als auch Salvatore liefen am Samstag schneller als geplant und konnten somit für sich einen guten Saisonstart verbuchen. Umgerechnet auf einen flachen 10 km Lauf wäre für Uli eine Zeit unter 44 Minuten möglich gewesen, für Salvatore sogar eine 42er Zeit. Dies entspricht für beide Läufer bereits zum Jahresanfang einer neuen Bestzeit.

Trotz ihrer guten Leistungen platzierten sich die beiden jedoch bei 129 Startern mäßig im Mittelfeld. Der Erstplatzierte Marc-André Ocklenburg vom Ayyo Team benötigte nur 33:02 Minuten. Immerhin 31 Läufer benötigten weniger als 40 Minuten.

Das zeigt wie stark das Starterfeld in Essen war. Der Hauptgrund dafür lag darin, dass beim 1. Lauf der Waldlaufserie die Kreismeisterschaften des Kreises Essen ausgetragen wurden. Bei ähnlich vielen Startern waren die Zielzeiten im letzten Jahr deutlich langsamer. So gab es in 2007 nur 14 Sportler, die weniger als 40 Minuten bis ins Ziel benötigten.

Nichtsdestotrotz waren Uli und Salvatore mit ihrem Abschneiden zufrieden. Insbesondere war der Waldlauf ein guter Härtetest, der sie in Ihrer sportlichen Entwicklung voran gebracht hat.

Nun ist zu hoffen, dass die beiden ihr gutes Niveau bei weiteren Wettkämpfen halten können.

Die nächste 10 km Distanz werden die zwei Trainingspartner getrennt laufen. Salvatore läuft am 9.2.2008 in Duisburg und Uli Braumann am 10.2.2008 in Bertlich.

Der 2. Lauf der Essener Waldlaufserie findet am 23.2.2008 statt.

Hier die Ergebnisse unser Läufer:

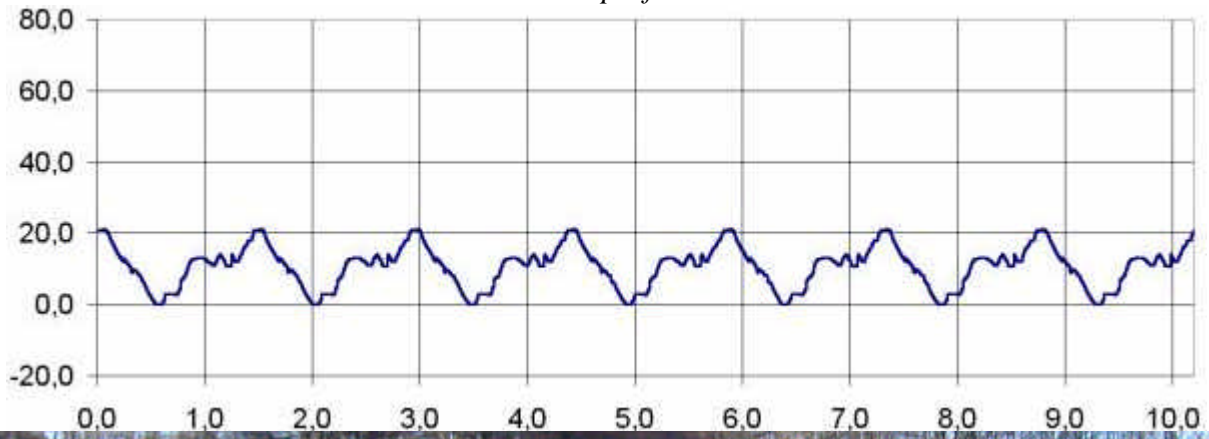
Platz	AK-Platz	Name	Jahrg.	AK	Verein	Zeit
71.	8.	Treccarichi, Salvatore	70	M35	DJK TuS Rotthausen	45:00
85.	20.	Braumann, Ulrich	66	M40	DJK TuS Rotthausen	47:21



ROSEN APOTHEKE
FÜR EIN BLÜHENDES LEBEN

Im Kirchviertel am Heinrich-König-Platz - Gelsenkirchen, Robert-Koch-Straße 2 - Tel. 0209 22104

Höhenprofil



Auftakttraining bei den Laufsportlern.





Walking und Motorradfahren- für ihn kein Problem. Heinz-Dieter Hester, engagierter Trial-Jugend-Trainer des Motorradclubs Köln-Porz, geht ganz gerne mal zu Fuß. Vor der Haustür auf der Sportanlage „Auf der Reihe“ trifft er sich regelmäßig zu kleinen Ausgleichsläufen mit den Leuten der DJK TuS Laufsportgruppe.

www.fahrschule-kessler.de

01802 5 3 7 7 5 3 7
K E S S L E R



www.fahrschule-kessler.de

01802 5 3 7 7 5 3 7
K E S S L E R

Öffnungszeiten: Tägl. 16.00 - 19.00 Uhr Robert-Schmidt-Str. / Ecke Grüner Weg
Theor. Unterricht: Tägl. 17.15 - 18.45 Uhr Gelsenkirchen, Tel. 0209 1208333