



FUSSBALL EXTRA

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



**Fußballstadt
Gelsenkirchen**

FLE - Für sportliche
und gesellschaftliche
Mitteilungen seit 1984

**KEINE
PLACHT DEN
DROGEN**

**S
P
O
R
T
O
H
N
E
D
O
P
I
N
G**

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



Sportanlage "Auf der Reihe" - Tor zum Gesundheitspark Nienhausen
**Sport- und Naherholung auf der Rotthausener Sportanlage mit dem
 angrenzenden Gesundheitspark und dem Stadtpark**
Heimat der Traditionssportvereine DJK TuS und SSV FCA



Gesundheitspark
Nienhausen



Gesunder „Aufspurt“ für alle in der
Fußballstadt
Gelsenkirchenmarathon
www.gelsenkirchenmarathon.de



Evangelische Kliniken
Gelsenkirchen



ESPO
Essener Sportbund e.V.



DJK
TuS



SSV
FCA



DJK



Gelsensport
Stadtsportheim
Gelsenkirchen e.V.

GEH' SONNTAGS LIEBER ZU DEN AMATEUREN!

Fußballexta seit 1984 - Saison 2010/2011 - Laufende Nr. 0016 vom 31. Okt. 2010

++ Sportliche Mitteilungen nicht nur für Rotthausen und den Gelsenkirchener Süden ++

Homepages: www.fussballkondition.de www.gelsenkirchenmarathon.de Webmaster, Sieghard Tinibel

RW Leithe unterliegt auf eigenem Platz DJK TuS Rotthausen mit 0:5 Toren.



Beim Spiel der Zweiten gegen RWW Bismarck sahen die Trainer am Spielfeldrand keine Tore.

Zweite Mannschaft spielt torlos Unentschieden gegen RWW Bismarck. Die DJK TuS Dritte hatte Sonntag spielfrei.



Szene aus dem Spiel RWW Bismarck gegen DJK TuS II.

Recht tief stand die Sonne um 15:30 h schon und ließ den Schiedrichter blinzeln.



Gesundheitspark
Nienhausen



Gesundheitspark
Nienhausen



Gesundheitspark
Nienhausen



Gesundheitspark
Nienhausen



Gesundheitspark
Nienhausen

Fußball- und Breitensporttrainer Sieghard Tinibel richtet im neuen Gelsenkirchenener Gesundheitspark Nienhausen die

DFB-COOPER-STRECKE

www.fussballkondition.de

zum Dauergebrauch für Jedermann ein. Jeder kann dann anhand von installierten Tafeln und der Streckenmarkierungen seinen momentanen läuferischen Kraftausdauerstand ablesen und feststellen für welche Liga die Grundaussdauer im Fußball reicht.



Gesundheitspark
Nienhausen



Gesundheitspark
Nienhausen



Gesundheitspark
Nienhausen



Gesundheitspark
Nienhausen



Gesundheitspark
Nienhausen





Nicht nur Torwart Thorsten und Obmann Andreas freuen sich über den Kanter Sieg.



Tobias Klein strahlt zu Recht aufgrund des guten Spiels seiner Mannschaft.



Erlblondet ist Torjäger Peter Bollmann, neben ihm sein Sturmpartner Adam Targonski.



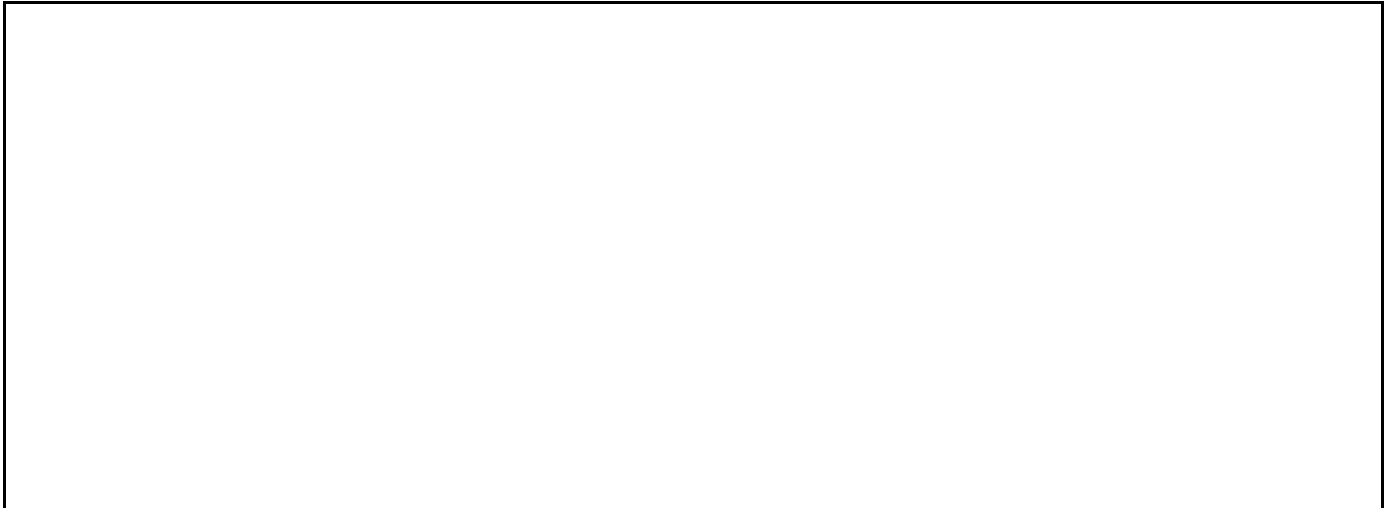
Bezirksligakulisse. Torwart Bauer hielt seinen Kasten sauber. 5:0 gewonnen ...



Gelsenkirchener Laufsport 2011 mit 3 gemeldeten Veranstaltungen. Kooperation mit DJK TuS 1910 Rotthausen

– Gesundheitspark Nienhausen –

Evgl. Kliniken Gelsenkirchen – Runners Point – Gelsenkirchenmarathon -
Rosen-Apotheke- Gelsenkirchen



**Betrifft meine Neueröffnung in Bochum Wattenscheid
„WAT LÄUFT“ ! ? ! ?**

Hallo liebe Laufsportenthusiasten,

ja klar, ich komme auch aus der Szene! Begonnen hat bei mir alles 2003 mit Jogging, um den "schlaffen, alternden" Körper in Form zu bringen. Irgendwann kam dann der erste Volkslauf über 10 km und ich war gleich im vorderen Drittel mit dabei. Es folgten weitere Wettkämpfe über 10 km, Halbmarathons etc. und mein Wunsch war es ab da, auch mal ´nen Marathon zu finishen. 2004 war es dann schon soweit, der Karstadt-

Marathon war meine Debut-Veranstaltung über die magischen 42,195 km. Nach knapp über 4 Std. kam ich munter, locker und überglücklich ins Ziel...ich hatte Blut geleckt.....Im gleichen Jahr war ich noch in Köln am Start und verbesserte meine Zeit gleich mal um ca. 20 min. Im Jahr darauf stand neben div. Marathons der erste Ultra an ... Röntgenlauf 67km... hier hatte ich eigentlich gedacht, dass mich so etwas umhaut, tat es aber nicht... Ab 2006 machte ich dann ernst.....fast jeden Monat einen Marathon und hin und wieder auch mal ´nen Ultra....In den Jahren danach schloss ich mich dem Stadt Bochum Marathon Team an und wurde Mitglied in der Deutschen Ultramarathon-Vereinigung. Ich hatte im Jahr 2008 dann bereits 50 Marathon Finishes und so 10 Ultras zu verzeichnen. Mittlerweile hat man durch die Vielstarterei einen Haufen netter Kontakte in die Szene geknüpft, die Veranstalter der kleinen familiär geführten Veranstaltungen kennengelernt und sogar diverse "Laufsport-Schreiberlinge" in seinen Freundes-/Bekanntekreis aufgenommen

MEIN Jahr war dann 2009..... ich lief in 12 Monaten sage und schreibe 30 Marathons & Ultras. Die Sucht hatte mich längst gepackt. Da waren u.a. bei der Rennsteiglauf 73 km, die Brocken Challenge (80km), 100 km Biel, der Bödefelder Hollenlauf (101 km), P-Weg (67km), Nachtlaf Karlsruhe (80km) und und und.... ich reiste quer durch die Republik und durch die Nachbarländer und lernte die Vorzüge des Landschaftslaufes kennen. Die teilweise Einsamkeit in der Natur schmeckte mir bedeutend besser als die hektischen City-Lauf-Veranstaltungen. Außerdem habe ich für mich festgestellt, daß das abenteuerliche "Holter di Polter" -Laufen über Stock und Stein, bergauf /bergab, über Bäche springen und durch schlammige Pfade preschen genau das Richtige für mich ist...So kam es, daß ich auch so ganz kranke Nummern startete wie z.B. 100 Meilen Orientierungsläufe, 230 KM nonstop Tortour de Ruhr von Winterberg Ruhrquelle bis zur Mündung der Ruhr in den Rhein in Duisburg (leider abgebrochen), 24 Stundenläufe etc.

In diesem Jahr bin ich nur einen Marathon gerannt (allerdings pers. Bestzeit beim Königsforst Marathon), habe aber ich glaube 13 Läufe (Wettkämpfe und Freundschafts-/Einladungsläufe absolviert, die alle Länger als 60 KM waren, Ende Oktober bin ich wieder beim Jubi-Röntgenlauf über 100 KM in RS am Start und dann noch beim Bottroper Herbstwaldlauf über 50 km sowie zum Jahresende beim Eulenkopflauf in Velbert..... mal schauen wenn ich dazwischen Zeit habe ziehe ich mir noch nen 12 Std. Lauf in Stein (NL) rein....

mit freundlichen Grüßen und Empfehlungen an die Gelsenkirchener Laufsportszene

Euer Rolf-Bernd Schürmann

WAT LÄUFT
HÜLLER STR. 1A
44866 BOCHUM
TEL +49(0)2327-9543222
info@wat-laeuft.de
www.wat-laeuft.de



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



Bei gutem Wetter kamen auch trotz Sonntagsspiel um 15:30 h in Dortmund gegen

Hoffenheim einige Zuschauer zum Sport der kleinen Vereine in Wattenscheid Leithe. Im großen Lohrheidestadion der SG Wattenscheid verliefen sich gerade einmal 269 zahlende Zuschauer beim Spiel der 4. Liga Bochum gegen Koblenz.



Angriff DJK TuS Rotthausen



Mit diesem Außenristeschlenzer von Tobias (Nr. 4) wurde das 5. Tor erzielt.



Hier nähert sich der Ball der Torlinie...und trudelt ins Netz



Adam (Nr. 9) und „Bolle“ (am Boden) brauchen nicht mehr einzugreifen.

Evangelische Kliniken
Gelsenkirchen 

Evangelische Kliniken
Gelsenkirchen 

Evangelische Kliniken
Gelsenkirchen 

Mehr Fotos von Outdoorsportarten wie Fußball und
Jogging mit Walking und Nordic-Walking finden sich auf
www.gelsenkirchenmarathon.de

unter dem Link des FLE Fotoalbums

<http://sieghardtibel.magix.net>

Evangelische Kliniken
Gelsenkirchen 

Evangelische Kliniken
Gelsenkirchen 

Evangelische Kliniken
Gelsenkirchen 



ROSEN APOTHEKE

FÜR EIN BLÜHENDES LEBEN

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

Nach dem Schriftverkehr mit Dr. Feil, dem Ernährungsberater des Fußball-Bundesligisten VfR Hoffenheim keimt für alle Fußballamateure Hoffnung auf. Eine Verbesserung des eigenen Fußballspiels, um den Abstand zu den Profis nicht zu groß werden zu lassen, besteht neben regelmäßigem Training nur in einer gezielteren Ernährung. Hier der Link zu seinem E-Book im Internet unter

<http://www.dr-feil.com/ebook-eiweiss/>



Ernährungsberatung für Sportler und Sportlerinnen jeder Sportart und jeden Alters finden alle in der Rosen-Apotheke Gelsenkirchen.

Dr. Feil: „1899 Hoffenheim Jul 31st, 2009 by Dr. Feil. Dr Feil ist gerüstet für neue Großtaten!“ Momentan stehen seine Probanden an vorderer Stelle der aktuellen Fußballbundestabelle. Die Borussia Dortmund war am Ende froh, dass sie das Spiel noch ausgleichen konnten und so einen Punkt retteten. Das Spiel war wieder ein gutes Beispiel dafür, dass mittlerweile auch die kleinen Vereine schon wissen wie man einen Bundesligaverein an die Spitze bringt. Hoffenheims Trainer Ralf Rangnick wurde nicht nur in unserer Stadt Gelsenkirchen schon immer als guter Trainer gehandelt genauso wie auch Mirko Slomka. Um eine Mannschaft nach oben zu bringen, braucht man neben dem nötigen Wissen um die Dinge die Sportler stark machen eben auch die nötige Zeit. Ungeduld ist ein schlechter Ratgeber dabei.

Ernährungstipps erhalten alle Sportler auch in der Gelsenkirchener Rosen-Apotheke am Heinrich-König-Platz in Gelsenkirchens City.



ROSEN APOTHEKE

FÜR EIN BLÜHENDES LEBEN

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



Hoffenheims Torwart konnte das späte 1:1 nicht verhindern. Es gelang aber Dortmund von der Tabellenspitze zu holen.

Schalke siegte am Mittwoch in der Champions-Lique gegen Tel-Aviv. Musste in Frankfurt aber erkennen, dass die Mannschaft noch nicht gefestigt ist. Frankfurt war eindeutig die bessere Mannschaft. Felix Magath sah beim 0:0 noch viel Arbeit auf sich zukommen.



Nachdenklich wirkt Felix Magath beim Stande von 1:0 für Schalke 04.

