



FUSSBALL EXTRA

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



**Fußballstadt
Gelsenkirchen**

FLE - Für sportliche
und gesellschaftliche
Mitteilungen seit 1984

KEINE
MACHT DEN
DROGEN

S
P
O
R
T

O
H
N
E

D
O
P
I
N
G



LAUFEN EXTRA



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



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



**Gesundheitspark
Nienhausen**



Gelsenkirchenmarathon
www.gelsenkirchenmarathon.de



**Evangelische Kliniken
Gelsenkirchen**



ESPO
Essener Sportbund e.V.







DJK



Gelsensport



**Stadtsportbund
Gelsenkirchen e.V.**

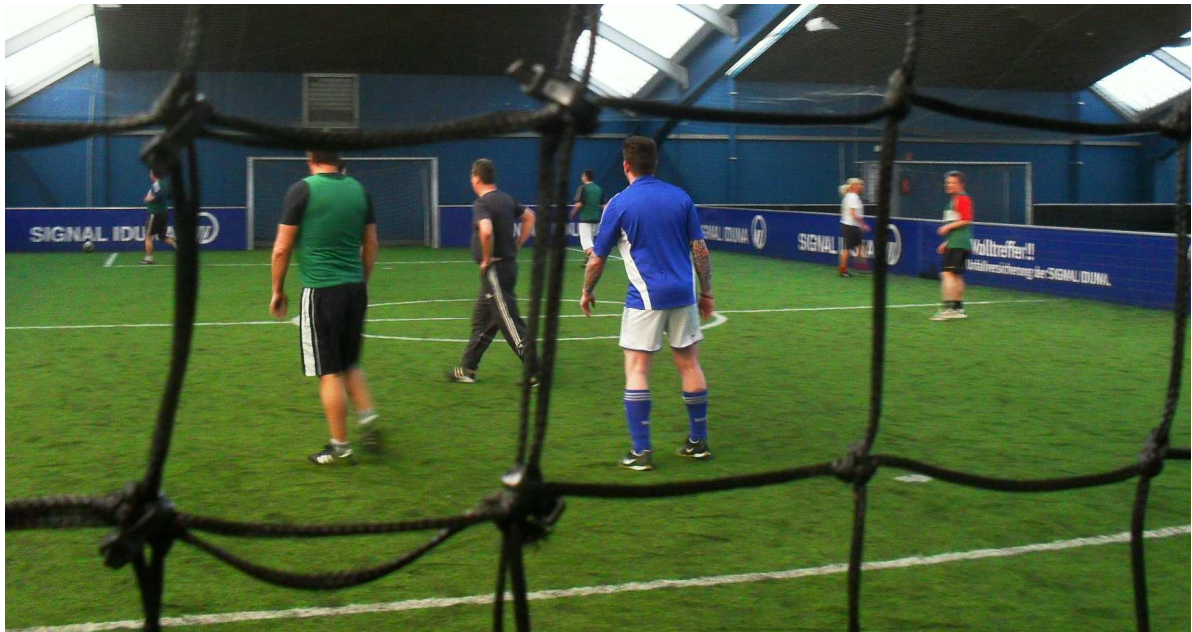
GEH' SONNTAGS LIEBER ZU DEN AMATEUREN!

VERBANDSTREUE IST VORAUSSETZUNG FÜR DEN GESUNDEN SPORT!

Fußballexta seit 1984 - Saison 2010/2011 - Laufende Nr. **0028** vom 01. Feb. 2011
 ++ Sportliche Mitteilungen nicht nur für Rotthausen und den Gelsenkirchener Süden ++
 Homepages: www.fussballkondition.de www.gelsenkirchenmarathon.de Webmaster, Sieghard Tinibel

Der Ball rollt wieder... manchmal auch in der ALMA-Halle ...





Unsere Platzwarte Frank und Heinemann mit Michael Skibbe dem Coach der Frankfurter Eintracht. Nach dem Training der Eintracht „AUF DER REIHE“ lobte Michael die Platzwarte...



Metall-Verwertungs-Gesellschaft mbH
Betriebsauflösungen + Baumaschinen + Metallhandel

Herbert Bollmann
Geschäftsführer

Tel: 0201 5579058
Mobil: 0151 15607754
FAX: 0201 5579600
E-Mail: mvg.bollmann@t-online.de



Bonifaciusstraße 268 45309 Essen

Alle Punkte bleiben in Rotthausen!
Tim Frochte erschießt Westfalia 04!
Dritte mit deutlichem Sieg gegen Westfalia II!
Spiel der Ersten fällt aus!

DJK TuS Rotthausen II – DJK Westfalia 04 : 4 – 0 (3 – 0)

Lupenreiner Hattrick von Tim Frochte legt Grundstein für wichtigen Sieg gegen den Tabellenfünften!

Die Luft wurde so langsam dünn für unsere zweite Mannschaft. Vor dem Nachholspiel gegen Westfalia 04 belegte sie den letzten Tabellenplatz und die Gefahr bestand, dass der Abstand zum rettenden Ufer sich vergrößern konnte. Entsprechend wichtig war diese Partie gegen den Tabellenfünften der Kreisliga A 2. Konzentriert und unaufgeregt hatte unser Coach Hajo Heermann die Mannschaft auf diese schwere Aufgabe vorbereitet.

Auf schwer zu bespielendem Untergrund (teils gefroren, teils matschig) begann unsere Mannschaft sofort druckvoll. Das Team war gegenüber den letzten Auftritten in der Meisterschaft kaum noch wieder zu erkennen. Nichts zu sehen von der Unsicherheit, dem fehlenden Glauben an die eigene Stärke. Mit breiter Brust und großem Selbstvertrauen wurde nun aus einer ausgesprochen sicheren Abwehr nach vorne gespielt.

Hinten sorgten Mustafa Yasir, Ilker Karakök und Basti Neumärker für die notwendige Sicherheit. Nichts, aber auch gar nichts ließen sie zunächst anbrennen. Davor schlossen Basti Wernscheid und Tobi Klein die Lücken im Zentrum und auf den Außenbahnen sorgten Florian Gutzeit und Phillip Wotzka für viel Schwung nach vorne. Das erste Ausrufezeichen setzte dann aber unser Spielmacher. Mutlu Durdubas schlug in der 20. Minute einen präzisen Pass aus dem Halbfeld auf die Sturmspitze Tim Frochte. Tim nahm die Vorlage dankbar auf und ließ dem Schlussmann der Gäste, Tim Dietrich, mit seinem präzisen Kopfball keine Abwehrchance. 1- 0 für die Rotthausen Farben. Unmittelbar danach die nächste Großchance. Emin Isbilen wurde von Mutlu Durdubas auf der linken Seite in Szene gesetzt. Emin schaute kurz auf und hob das Leder dann über die Abwehr hinweg auf den 2. Pfosten, wo Phillip Wotzka in vollem Lauf heranstürmte. Phillip nahm das Leder mit dem Kopf, konnte es jedoch nicht mehr ausreichend drücken und setzte den Ball an die Querlatte. Das hätte schon eine Vorentscheidung sein können. Knapp 10 Minuten später nahm Emin Isbilen auf der linken Angriffsseite einen langen Ball von Tobi Klein auf, setzte sich gegen seinen Gegenspieler durch und wurde sofort von Innenverteidiger der Gäste attackiert. Emin behielt trotz der Bedrängnis den Überblick und legte das Leder mit dem rechten Außenriss flach in die Mitte, wo sich wiederum Tim

Frochte freigemacht hatte. Mit einem Flachschuss in die Ecke ließ er dem Keeper erneut keine Chance und erhöhte auf 2 – 0. Der Jubel war noch nicht ganz verebbt, da nahm Tim Frochte erneut einen langen Ball nach vorne auf, schüttelte seine Gegenspieler ab und hob das Leder über den herausstürmenden Schlussmann der Westfalen hinweg ins Netz.

3 – 0! Ein lupenreiner Hattrick des Rotthäuser Stürmers, der erst zu Saisonbeginn von Westfalia 04 zur Reihe gewechselt war.



Halbzeit beim Spiel der 2. Mannschaft gegen DJK Westfalia 04 Gelsenkirchen

Mit der deutlichen Führung ging es dann auch in die Pause. Bis zu diesem Zeitpunkt war noch kein ernsthafter Angriff der Gäste auf unser Gehäuse erfolgt. Zu sicher stand unsere Mannschaft gerade im Mittelfeld, zu gut hielt sie die Ordnung.

Unser Team kam nach der Pause unverändert aus der Kabine. Jetzt hieß es erstmal den erwarteten Ansturm der Gäste abzufangen. Denn allen war klar, Trainer Kandzorra konnte mit der Leistung seiner Westfalen in der ersten Hälfte nicht zufrieden gewesen sein. Es hatte sicherlich eine ernste Kabinensprache gegeben und jetzt würden die Gäste heiß und hoch motiviert in die zweite Hälfte starten.

Jetzt zeigte es sich, wie wichtig unsere beiden Routiniers, Basti Wernscheid und Tobi Klein, in dieser Begegnung waren. Sie nahmen das Heft in die Hand, dirigierten ihre Mitspieler und warfen sich selbst immer wieder in entstehende Lücken. So verpuffte der Anfangsschwung der Gäste, ohne das unser Schlussmann, Roberto Camilleri ein einziges Mal ernsthaft eingreifen musste.

Nun plätscherte das Spiel so dahin. Die Gäste konnten uns nicht in Verlegenheit bringen und unser Team reichte der sichere Vorsprung, den es in erster Linie zu verteidigen galt.

Hajo Heermann wechselte nun auch aus. Für den eher defensiven Mittelfeldakteur Phillip Wotzka brachte er mit Christian Robotta einen weiteren Offensiven, der für neuen Schwung auf der rechten Seite sorgen sollte.

Für diesen Schwung sorgte zunächst einmal jedoch der bisherige Torschütze. Auf der linken Angriffsseite frei gespielt scheiterte Tim Frochte mit seinem Schuss zunächst noch an einem

Abwehrspieler der Gäste. Den Abpraller konnte dann jedoch Emin Isbilen in der 80. Minute zum 4 – 0 ins Tor schieben. Das war die Entscheidung! Der Drops war gelutscht. Hajo konnte nun den aufopferungsvoll kämpfenden Tobi Klein vom Feld nehmen. Für ihn kam Carsten Franz in die Partie. Kurz vor dem Ende nahm dann noch Gerrit Hömme den Platz von Emin Isbilen im Sturm ein, ehe der Unparteiische die Begegnung nach 90 Minuten beendete.

Ein wichtiger Sieg, mit dem unsere Mannschaft die Abstiegsränge verlassen konnte. Aber auch ein Sieg, der unserem Team neues Selbstvertrauen geben sollte, wenn man nämlich berücksichtigt, wie es diesen Erfolg heraus gespielt hat.

Am kommenden Sonntag tritt unsere Mannschaft beim Tabellenneunten, EtuS Gelsenkirchen an. Anstoß ist um 15.00 Uhr auf der Sportanlage an der Dessauer Straße.

DJK TuS Rotthausen III – Westfalia 04 II: 4 – 0 (1 – 0)



Martin Niehaus läuft an zum Elfmeter...



der Torwart wird verladen ...



das 2:0 für DJK TuS III

Stefan Pothmann weiß auch 2011 wo das gegnerische Tor steht

Die 3. Mannschaft startete mit einem Heimspiel gegen die Zweitvertretung von Westfalia 04 Gelsenkirchen in das Fußballjahr 2011. So ein Start fällt immer schwer, da niemand weiß, wo man nach der Winterpause steht. Umso besser, dass unsere Elf von Beginn an zeigte, dass sie die 3 Punkte in Rotthausen halten wollte. Bereits nach 10 Minuten landete der Ball zum ersten mal im Tor der Gäste. Doch obwohl der gegnerische Torhüter den Freistoß von Marcel Milan ins eigene Tor lenkte, verweigerte der Unparteiische dem Treffer die Anerkennung, da er den indirekten Freistoß als direkt verwandelt wertete.

Doch unsere Mannschaft spielte weiter nach vorne. Die besten Chancen ergaben sich jedoch immer wieder nach Standartsituationen von Patrick Kaminski. So auch in der 35. Spielminute, als eine Ecke von Patrick Kaminski Pierre Tomaszik fand, dessen Kopfball jedoch auf der Linie gerettet wurde und Miguel Bayers Nachschuss knapp über das Tor ging.

In der letzten Minute vor der Halbzeit machte es Stefan Pothmann besser. Eine Ecke von Patrick Kaminski fand Pothi am zweiten Pfosten und dieser hatte wenig Mühe den Ball zum 1 - 0 ins Tor zu köpfen.



Dominik Minnebusch schirmt den Ball ab.

Im zweiten Durchgang wurde die Partie auf dem schwer bespielbaren Ascheplatz noch einseitiger. Immer wieder konnte unsere Elf gefährliche Angriffe auf das Tor des starken Schlussmannes der Westfalen starten. Doch für den nächsten Treffer musste ein Strafstoß herhalten. Nach einer starken Einzelaktion konnte Pierre Tomaszik nur noch durch ein Foul gestoppt werden. Den fälligen Strafstoß verwandelte Martin Niehaus sicher. Nach einem Platzverweis gegen einen Mittelfeldspieler der Gäste wegen Tätlichkeit konnte sich unsere Mannschaft immer mehr Vorteile erarbeiten. Die restlichen Tore fielen allerdings wieder nach Eckstößen von Patrick Kaminski. Sowohl in der 75., als auch in der 82. Minute war Stefan Pothman zur Stelle und konnte seine Treffer Nummer zwei und Drei an diesem kalten Wintertag erzielen.

Ein schöner Auftakt für unsere Drittvertretung ins Fußballjahr 2011.

Am kommenden Sonntag trifft unsere dritte Mannschaft auf die Zweitvertretung von Westfalia Schalke. Anstoß ist um 13.15 Uhr auf dem Schürenkamp.



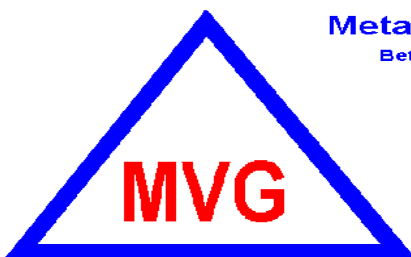
Mit einem Hammer bemüht sich Fußball-Abteilungsleiter Bernhard Minnebusch die Eckfahnen in den steinhart gefrorenen Boden zu bringen...



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



Horst Sender präparierte die Kohlenlore und brachte sie auch auf die Schiene.



Metall-Verwertungs-Gesellschaft mbH
 Betriebsauflösungen + Baumaschinen + Metallhandel

Herbert Bollmann
Geschäftsführer

Tel: 0201 5579058
 Mobil: 0151 15607754
 FAX: 0201 5579600

E-Mail: mvg.bollmann@t-online.de



Bonifaciusstraße 268 45309 Essen

Cooper-Lauf im Gesundheitspark



Klaus Fischer..



Fußballstadt Gelsenkirchen

..startet den DFB-COOPER-Lauf mit der GS Horst!



"AUF DER REIHE" E. Frankfurt
Trainer Michael Skibbe

Sportbegeisterung bei den Schülern der Gesamtschule Gelsenkirchen-Horst

Die neue DFB-COOPER-Strecke wird am 16. April mit einem speziellen RUN UP ab 11:00 Uhr im Gesundheitspark Niehausens der Fußballstadt Gelsenkirchen übergeben. Manfred Wichmann, der 1. Vorsitzende des Gelsenkirchener Fußballkreises wird selbst den Startschuss durchführen. Namhafte Fußballer werden an diesem Samstag mit dabei sein, um zu demonstrieren, dass nicht nur Klaus Fischer, Matthias Herget und Rolf Rüssmann über eine enorme Kraftausdauer verfügen. Siehe auch www.gelsenkirchenmarathon.de.



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





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 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 7. Stelle der aktuellen Fußballbundesligatabelle und siegten mit 1:0 Toren gegen den FC Schalke 04 in der Veltins Arena.

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



Gesundheitspark
Nienhausen



Evangelische Kliniken
Gelsenkirchen





Das Foto zeigt (v.l.n.r.) Jürgen Hendann (Bezirksvertreter), Karl-Heinz Meinhardt (vom FLVW), Dirk Schilitzkus (Vorjahressieger), Manfred Wichmann (Fußballkreisvorsitzender), Dr. Rüdiger Kruse (Vorjahressieger), Hr. Dangelus (Bezirksvorstand Süd), Reiner Görke (Lauftreff Rotthausen) und die Vorjahressiegerinnen Sybille Möllensiep und Anke Guerrini (vorne sitzend).

9. Int. Gelsenkirchener Volkslauf

Ausdauerfest feiert Deutschlandpremiere

GE/ Rotthausen. 1997 jährt sich der Int. Gelsenkirchener Volkslauf zum neunten Mal und hat eine Besonderheit zu bieten, nämlich einen „Konditionsgrundlagenlauf“ für Fußballspieler und -fans, der sich an die Kriterien des Cooper-Tests orientiert. Am Samstag, 31. Mai, 12 Uhr, ist es soweit. Dann gibt's auf der Sportanlage Auf der Reihe in Rotthausen Sport plus Ehrungen, eine Laufnummerntombola, Kinderattraktionen und Live-Musik mit „The Poison Apples“.

Der Tagesverlauf ist wie folgt organisiert. Um 14 Uhr beginnt der Schülerlauf „S'Cool Running“ (1.000 Meter). Bei dieser Schullaufveranstaltung wird allen Schülern, die an diesem Lauf der DJK Sportfreunde Rotthausen teilnehmen, das Startgeld gestellt. Für alle Teilnehmer wird eine Erinnerungs-

medaille geprägt. Die Deutschlandpremiere beginnt um 14.30 Uhr mit dem „Konditionsgrundlagenlauf“ für Fußballspieler und deren Fans. In Anlehnung an die Cooper-Tabelle nach Trainer Sieghard Tinibel, gibt dieser Lauf eine Fitneßorientierung in bezug auf Fußball.

Ein Ball mit Unterschriften

Ein Ball mit den Unterschriften der Nationalmannschaft wurde als Preis für diesen Lauf vom DFB übersandt. Zudem erwartet die Teilnehmer eine neu entwickelte Urkunde. Das Konditionslimit Bundesliga liegt bei 12 bis 13 Minuten.

In einem Grußwort Berti Vogts zur Premiere des Konditionsgrundlagenlaufs heißt es: „(...) was nutzt mir die be-

ste Technik, wenn die konditionellen Voraussetzungen fehlen. Allen Teilnehmern der Veranstaltung in Gelsenkirchen wünsche ich in diesem Sinne viel Freude.“

Westfalenpokal

Um 15 Uhr fällt dann der Startschuß für den Kapteinauflauf (5.000 Meter) um den Westfalen-Pokal für Männer und Frauen. Im Anschluß startet der Maritim-Lauf (10.000 Meter) um den Westfalen-Pokal für Männer und Frauen um 16 Uhr. Es stehen also vier Westfalen-Pokale im Wettbewerb!

Nach den Siegerehrungen wird dann noch gefeiert. Für Volksfeststimmung sorgt die Live-Musikband „The Poison Apples“ und Kinderattraktionen wie ein Astronautensimulator und ein Spielbus gibt es auch.

Erster DFB-COOPER-LAUF

EUROPAMEISTERSCHAFT 1996

Foto: Rauchensteiner



Die Nationalmannschaft des Deutschen Fußball-Bundes

Reihe hinten von links:


Dieter Ellts

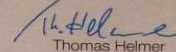

René Schneider


Markus Babbel

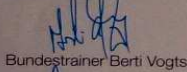

Oliver Bierhoff

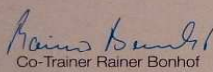

Marco Bode

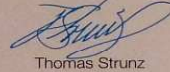

Jürgen Kohler

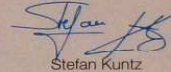

Thomas Helmer

Mitte von links:

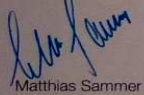

Bundestrainer Berti Vogts


Co-Trainer Rainer Bonhof


Thomas Strunz


Stefan Kuntz


Fredri Bobic


Matthias Sammer

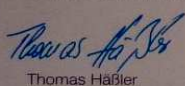

Jürgen Klinsmann


Andreas Möller


Torwarttrainer Sepp Maier


Erich Rutemöller

Vorne von links:

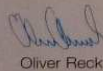

Thomas Häfner

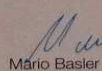

Steffen Freund


Mehmet Scholl

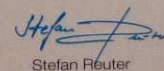

Oliver Kahn


Andreas Köpke


Oliver Reck


Mario Basler


Christian Ziege


Stefan Reuter



Sportliche Ziele immer im Focus der Veranstaltungen

Bundesligaschiedsrichter und der Cooper-Test

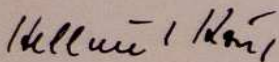
Hellmut Krug, Fifa -Refere'
und Sportlehrer aus Gelsenkirchen

Für einen Fußballer ist es unerlässlich, über entsprechende Konditionsarbeit eine gute Grundlagenausdauer zu entwickeln. Lief ein Fußballer vor ungefähr 15 Jahren noch im Schnitt 5-6 Kilometer pro Spiel, so sind es heute je nach Spielposition bis zu 10 Kilometern. Diese legt er zudem in schnellen Kurzsprints zurück. Er muß sich demzufolge jedesmal schnell erholen, um seine Zweikampfstärke aufrecht zu erhalten. Diese schnelle Erholung ist aber nur gewährleistet, wenn der Spieler über eine gute Grundlagenausdauer verfügt.

Absolut aussagekräftig ist in diesem Zusammenhang der sportwissenschaftlich abgesicherte Cooper-Test: 12 Minuten Dauerlauf, die gelaufene Strecke wird festgehalten. Ein guter Fußballer sollte mindestens 2.800 - 3.000 Meter laufen.

Die Brasilianer wurden bei der Fußball-WM 1970 in Mexiko nicht zuletzt deshalb Weltmeister, weil sie, rechtzeitig im Trainingslager fitgemacht, im Schnitt über 3.400 Meter liefen.

Mit freundlichen Grüßen



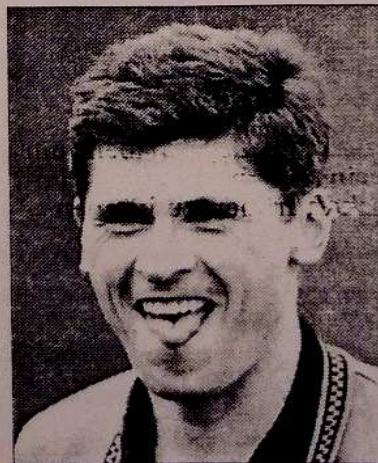
Hellmut Krug



Eine Mitteilung über die Eigensportlichkeit unserer Fußballschiedsrichter fanden wir in der WAZ in folgendem kleinen Artikel:

Schiri Markus Merk ein Ausdauer-Wunder

Als „Ausdauer-Wunder“ hat sich Markus Merk (Bild) entpuppt. Der 34jährige absolvierte bei der DFB-Schiedsrichtertagung den Cooper-Test mit dem besten Wert. Er schaffte in der Laufzeit von zwölf Minuten 3400 Meter. „Das schaffen nicht einmal alle Profispieler“, urteilte der Karlsruher Trainer Winfried Schäfer. dpa



reln

UKW 96,1 • 100,6 • 104,5

radio emscher-lippe

überträgt
den Volkslauf
Live

am Samstag, 12. Mai 2001 in Gelsenkirchen-Rotthausen – **Streckenführung:** Start und Ziel Bezirkssportanlage „Auf der Reihe“, Revierpark Nienhausen, Stadtgarten Gelsenkirchen, Wohn- und Hotelanlage „MARITIM“. Halbmarathonstrecke mit Gelsenkirchen-City, Bahnhofstraße, Kaufhof

**LAUFEN UND GEWINNEN BEI DER STARTNUMMERNTOMBOLA
DER GALERIA KAUFHOF MIT ALTERSKLASSENPREISEN
LAUFEN UND GEWINNEN: WESTFALENPOKALE SIEGERPOKALE**

Kinderjogging 400 m
Jungen und Mädchen
unter 6 Jahren 12.30

S' cools running 1.000 m
Jungen und Mädchen von
6–15 Jahren gebührenfrei 13.15

**Konditions-
grundlagenlauf 3.600 m** 13.45
für Fußballspieler und Fans
in Anlehnung an die
COOPER-TABELLE nach
Trainer Sieghard Tinibel
gegen Doping im Sport

Volkslauf 5.000 m Frauen
Volkslauf 5.000 m Männer
Jugendklasse bis 19 Jahre
LW/LM 20–70 und älter 14.30

Volkslauf 10.000 m Frauen
Volkslauf 10.000 m Männer
Jugendklasse bis 19 Jahre
LLW/LLM 20–70 und älter 15.30

Halbmarathon 21.097 m Frauen
Halbmarathon 21.097 m Männer
Eine Jugendklassenwertung
LLW/LLM 20–60 und älter 16.30

**SINALCO
Schülerläufe**
Urkunden, Medaillen
Startnummerntombola
für Schüler und Kinder
gegen 14.30 Uhr

**RHEINFELSQUELLE-
COOPERLAUF**
Von Trainern und Sportphysiologen
empfohlen. Insbesondere als Vor-
bereitung für den sonntäglichen
Wettkampf um Meisterschaft oder
Klassenerhalt. Besondere Preise
der DFB-Zentrale Frankfurt a.M.

KAPTEINA-LAUF
Der/die ersten 5 Läufer/innen der
jeweiligen Altersklasse erhält beim
5.000-m-Lauf eine Urkunde.

MARITIM-LAUF
Der/die ersten 5 Läufer/innen der
jeweiligen Altersklasse erhalten
beim 10.000-m-Lauf eine
Urkunde.

Bisherige Gewinner des Westfalenpokales
1.000 m Jungen
1996 Alexander Lange
1997 Arslan Güneyit
1998 Christopher Lüling
1999 Sebastian Fricke
2000 Daniel Nickel

WERTUNGSZEITEN
12–13 Min. = Bundesliga
ü 13–14 Min. = Regionalliga
ü 14–15 Min. = Oberliga/Verbandsliga
ü 15–16 Min. = Landesliga/Bezirksliga
ü 16–17 Min. = Kreisliga A
ü 17–18 Min. = Kreisliga B
ü 18–20 Min. = Kreisliga C
ü 20–25 Min. = Altliga und Hobby

AOK-Sportlehrer und FIFA-Referee
Hellmut Krug hält nach dem jewei-
ligen Lauf auf Wunsch die begehrte
Teilnehmermedaille bereit. Die
Urkunden werden computer-
beschriftet. Zur Nachsendung – auch
von Ergebnislisten – bitte bereitlie-
genden Umschlag adressieren und
zusätzlich 3,- DM an der Laufkasse
zahlen.

**4. CITYHALBMARATHON
GALERIA KAUFHOF
GELSENKIRCHEN**

**Große Laufnummerntombola
der Gelsenkirchener Kaufleute**

Meldungen: Nur schriftlich unter Angabe von Adresse, Geburtsdatum, Verein, Strecke bis zum **30. April 2001** an Johannes Mertmann, Wetterstraße 13, 45884 Gelsenkirchen. **Zahlungsweg:** Volksbank GE-Buer e.G. Vereinskonto.-Nr.: 652 198 200, BLZ 422 600 01. **Startgebühr:** Jugendliche 3,00 DM, Erwachsene 10,00 DM, **Bambini und Schüler kostenlos.** Gesamtergebnisliste gegen 3,00 DM, bitte bereitliegendes Briefkuvert adressieren (Tribüne). Nachmeldungen am Veranstaltungstage bis 30 Min. vor dem jeweiligen Start. **Keine Nachmeldegebühr.**

Tombolaabschnitt wird immer erstellt, Gewinne können bis 20.00 Uhr gegen Rückgabe der Startnummer in der Platzcafeteria abgeholt werden. Siehe auch: www.gelsenkirchenmarathon.de

Anfahrt über die A 2: Abfahrt Gelsenkirchen-Buer. Am Schalker Parkstadion vorbei, Richtung Stadtmitte. Dann weiter Richtung Rotthausen. Die Sportanlage liegt in der Nähe der Flachglas AG-Verwaltung. **Über die A 40:** Abfahrt Gelsenkirchen, Richtung Stadtmitte, dann Abfahrt GE-Rotthausen. **Über die A 42:** Abfahrt Gelsenkirchen-Heßler, Richtung Rotthausen.

Bisherige Gewinner des Westfalenpokales der RWE-Energie:

5.000 m Männer
1985 Reiner Bopdanski
1986 Leo Monz-Dietz
1987 Karl-H. Bartsch
1988 Karl-H. Bartsch
1989 Karl-H. Bartsch
1990 Dr. Rüdiger Kruse
1991 Lutz R. Kasper
1996 Dr. Rüdiger Kruse
1997 Manfred Schwarz
1998 Dr. Rüdiger Kruse
1999 Dr. Rüdiger Kruse
2000 Harald Topp

21.097 m Männer
1998 Michael Götz
1999 Muammer Olcun
2000 Michael Götz

Frauen
Linda Hennig
Claudia Borgschulze
Sybille Möllensiep
Ingrid Heimhardt
Annette Gerlach-Zeggel
Mechthild Ruppel-Schaper
Sybille Möllensiep
Gaby Boos
Mechthild Ruppel-Schaper
Sybille Möllensiep
Eva Heithoff
Marie Zielinski

Frauen
Heike Adamzik
Sonja Schwarzmeier
Andrea Häubl

10.000 m Männer
1985 Harald Grundmann
1986 Dr. Rüdiger Kruse
1987 Henryk Warszawski
1988 Jörg Valentin
1989 Jörg Valentin
1990 Jörg Valentin
1991 Dirk Schlitzkus
1996 Dirk Schlitzkus
1997 Uwe Ernst
1998 M. Gruchala-Vesierski
1999 Henryk Warszawski
2000 Helmut Nolte

3.600 m Cooperlauf
1997 Andre Juhas
1998 Stefan Steinbach
1999 Udo Wölke
2000 Klaus Wiesener

Frauen
Regina Monz-Dietz
Mechthild Ruppel-Schaper
Mechthild Ruppel-Schaper
Ingrid Heimhardt
Michaela Töpper
Eva Möring
Ayla Tosun
Barbara Fromme
Barbara Fromme
Katja Thierbach
Gabriele Kukfisz
Meryem Nazit

1997 ohne
1998 ohne
1999 Beate Kolpatzik
2000 Jenny Kraczyk

KEINE MACHT DEN DROGEN – NEUBAU DER ROTTHAUER SPORTHALLE

Sportliche Ziele immer im Focus der Veranstaltungen
Keine Macht den Drogen
Neubau der Rotthauer Sporthalle

Vorwort

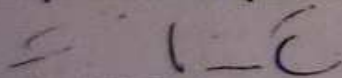
Der Cooper-Test ist ein sportwissenschaftlich abgesicherter Konditionstest für Ausdauersportarten. Anfang der 70er Jahre für die Raumfahrt entdeckt, wird er heute gerne an der Sporthochschule in Köln angewandt, um u.a. den Fitneßstand unserer Bundesligaschiedsrichter zu testen. Das zu erreichende Mindestmaß beträgt dabei 2.700 Meter in 12 Minuten. Hochklassig spielende Mannschaften erreichen als geschlossene Mannschaftsleistung 3.000 - 3.600 Meter.

In meiner Laufbahn als Trainer unterer Kreisligamannschaften, merkte ich sehr bald, daß der allgemeine Konditionsschnitt ein wichtiger Faktor bei der Bildung homogener Mannschaftsleistungen ist. Besonders Mannschaften, denen es an Balltechnikern fehlt, kommen nicht umhin etwas mehr für ihre Kondition zu tun, wenn sie erfolgreich sein wollen. Ein Beweis für diese Theorie ist meine damalige Mannschaft bei den Sportfreunden Bulmke, die in der Saison 83/84 mit 202 geschossenen Toren Meister der Kreisliga C wurde. Die Kondition für diese Leistung holte sich die Mannschaft im Bulmker Park, der dann auch 1985 von mir zum Gelände des 1. Int. Gelsenkirchener Volkslaufes vermessen wurde.

In diesem Jahr findet nun zum ersten Mal der Konditionsgrundlagenlauf im Rahmen des 9. Int. Gelsenkirchener Volkslaufes statt. Nach der erfolgreichen Wiederbelebung dieses Laufes im vergangenen Jahr durch unseren Verein, DJK Sportfreunde Rotthausen, habe ich in Anlehnung an die Cooper-Tabelle, diesen Lauf als eine Neuerung dem DLV gemeldet. Der Lauf kann von den hiesigen Mannschaften zum Saisonende als ein Spiegelbild des Konditionsstandes genutzt werden. Vielleicht wirft er einige Erkenntnisse in bezug auf die vergangene Saison auf, denn Kondition ist bekanntlich gleich Konzentration.

Aber nicht nur Fußballspieler sollten meinem Wunschdenken nach an diesem Bewegungsspaß teilnehmen. Der begeisterte Fußballfan in den Bundesligastadien erhält hier bei diesem Lauf eine Gelegenheit, die Konditionsgrundlage seiner Lieblinge nachzuempfinden. Allzu emotionsgeladenen Fans sei dieser Lauf ganz besonders ans Herz gelegt. Wöchentlich von den Fans vor dem Stadionbesuch durchgeführt, könnte diese Art von Eigensportlichkeit dazu führen, daß man wirklich die Zäune in den Stadien wieder abmontieren kann. Beherzt man dann noch die These „Keine Macht den Drogen“ dabei, wären wir auf dem besten Wege zu einer wirklichen Sportnation.

Mit sportlicher Empfehlung


Sieghard Tinibel
Fußballtrainer

Verantwortungsbewusstsein und Fürsorge machten damals den ausgebildeten Trainer aus. So werden auch heute noch die Sportler im Verein DJK TuS 1910 Rotthausen geführt.

Eltern sollten daher genau hinsehen wem sie ihre Kinder anvertrauen. Gerade in Sportvereinen tummeln sich im Übungsleiterbereich gerne Personen mit demagogischen Wesenszügen, die ihr Geltungsbedürfnis öfter durchsetzen, als es dem Heranwachsenden in seiner Persönlichkeitsentwicklung dienlich ist. Projekte wie zuletzt „Schwer Mobil“ des Gelsenkirchener Sportbundes sind daher in einem Gesundheitspark wie Nienhausen im Gelsenkirchener Süden oder Medicos auf Schalke besser und effizienter angesiedelt.

FC Schalke 04: Flucht vor Magath

Magath im Transfer-Rausch

Am letzten Tag der Transferperiode blickt die Presse auf Zampano Felix Magath. Außerdem: Glückwünsche zu den Zecken und handfester Bayern-Zoff

Christian Kamp (FAZ) sieht noch andere Konfliktlinien: Zwischen van Gaal und Hoeneß zum Beispiel: "In der Auseinandersetzung, in der es neben Egos und Eitelkeiten auch um die Deutungshoheit über die Unternehmenskultur beim FC Bayern geht, hat der Trainer fürs Erste jedenfalls ein paar Pluspunkte gesammelt. Das Team, daran gibt es keinen Zweifel, folgt seinem Trainer."

Maik Rosner (SZ) staunt ob der prügelnden Bayern: "Das bot sogar deutlich mehr Unterhaltungswert, als nach der Unruhe der vergangenen Tage zu erwarten gewesen war. Überlagert von den Dissonanzen zwischen Trainer Louis van Gaal und Präsident Uli Hoeneß waren die Münchner mit dem Auftrag ins Weserstadion gereist, die bisher bescheidene Auswärtsbilanz von gerade einmal zwei Siegen in der Liga aufzubessern."

Frank Hellmann (Tagesspiegel) sieht Ruhe einkehren: "Beim FC Bayern trägt das Ergebnis zur Beruhigung der erhitzten Gemüter bei. Liefert es doch den internen und externen Kritikern keinen neuen Stoff, um sich an Trainer Louis van Gaal zu reiben. Weder die Vorhaltungen von Präsident Uli Hoeneß noch die von Experten wie Oliver Kahn oder Mehmet Scholl (van Gaal: "Papageien-Geplapper") hatten dem niederländischen Alleinentscheider bekanntlich gefallen."

Höfliche Wölfe stehen den Zecken nicht im Weg

Stefan Hermanns (Tagesspiegel) dankt höflichen Wolfsburger Hausherren: "Am Samstag aber haben es die Wolfsburger mit ihrer Gastfreundschaft ein bißchen übertrieben. Vor dem Duell mit den Zecken, dem Tabellenführer, hatten sie in ihrer Arena extra ihren ramponierten Untergrund ausgetauscht und einen neuen Rasen verlegen lassen - als wollten sie dem BVB dessen flottes Kombinationsspiel noch ein wenig erleichtern. Die Zecken nahmen dieses Angebot dankbar an."

Boris Hermann (SZ) gratuliert schon mal, denn nur: "wenn Felix Magath vor dem Ruhr-Derby am kommenden Freitag noch Sahin, Götze, Großkreuz und Klopp kauft, wenn die Südtribüne in sich zusammenfällt und die Zeckenstadt gesetzlich abgeschafft wird, dann könnte es tatsächlich noch einmal eng werden mit der deutschen Meisterschaft"

Felix Meininghaus (FR) zieht den Hut vor dem BVB: "Tatsächlich verpuffen sämtliche Parolen der Konkurrenz, so lange der BVB mit der Überzeugung agiert, die er in Wolfsburg vorführte. Nichts wird den mutmaßlichen nächsten Meister von seiner Maxime abhalten, sich nur mit sich selbst und dem kommenden Gegner zu beschäftigen."

Magath im Transfer-Rausch

Ulrich Hartmann (SZ) schimpft auf Felix Magath: "Er modelliert wie ein fanatischer Künstler längst an einem neuen Werk und ignoriert dabei, daß niemand sich für seine fertigen Arbeiten erwärmt. Magath bastelt schon wieder intensiv an jenem Kader, den er erst im vergangenen Sommer teuer und aufwändig umgestaltet hatte, der aber bis jetzt selten die von ihm versprochene Qualität erreicht hat. Magath transferiert sich in eine Art Rausch."

Zecken reservieren den Friedensplatz

Ulrich Hartmann (SZ) warnt den BVB: „Die Damen und Herren vom Gewerbeverein Borsigplatz haben kürzlich ein provozierendes Plakat aufgehängt, auf dem sie gewagt verkünden: ‚Hier werden Meister geboren!‘ Sie behaupten das, weil in einer Seitenstraße vor 102 Jahren der Verein gegründet und jede von bislang sechs Meisterschaften am Borsigplatz besonders leidenschaftlich bejubelt wurde. Das Plakat ist schon acht Jahre alt und aus jener Saison, als die Zecken 2002 zuletzt Meister waren. Damals hing das Plakat am Borsigplatz, und jetzt hängt es vier Monate vor dem Saisonende wieder dort, weil sich bei den Zecken niemand vorstellen mag, daß die Borussia ihren

enormen tabellarischen Vorsprung noch verspielt. Am Samstag um 17.12 Uhr könnte den Kaufleuten genauso kurz mulmig geworden sein wie jenen Männern aus dem Rathaus, die vor dem Spiel gegen Stuttgart eingeräumt hatten, daß der Friedensplatz in der Innenstadt bereits für den 14.Mai (letzter Spieltag!) reserviert sei und daß man sich bereits auf frühjährliche Zeremonien vorbereite.“

Am 4. Mai 2011 - 10 Jahre Fusion - Aus DJK Sportfreunde und Turn- und Sportfreunde wird DJK TuS Rotthausen. Nach dem großen Jubiläum freut man sich auf ein Mini-Jubiläum!



Am 22. Mai findet der RUNNERS POINT Staffellauf in der Veltins Arena statt.

The advertisement features a background image of the Veltins Arena. In the foreground, there are stylized silhouettes of five runners in various colors (blue, green, yellow, red, blue) with question marks on their chests, suggesting a search for participants. The text includes: 'GROSSES ONLINE-CASTING!' in large yellow letters, 'Werde eins von fünf STAFFELLAUF-Modells! RUNNERS POINT sucht DICH!' in bold yellow and blue, and a paragraph: 'Du bist sportlich, attraktiv, über 18 Jahre alt und wolltest immer schon mal modeln? Dann hast du jetzt die Chance! Für die Werbekampagne des STAFFELLAUF 2011, der wieder unter dem Motto „Fünf Freunde sollt ihr sein!“ steht, kannst du Dich jetzt bewerben!'. Below this is the call to action: 'Jetzt mitmachen und Foto hochladen auf www.runnerspoint-staffellauf.de'. At the bottom, a banner reads '22. Mai 2011 RUNNERS POINT STAFFELLAUF' with the slogan 'Fünf Freunde sollt ihr sein!' and the Runners Point logo.