



# LAUFEN EXTRA



KEINE  
MACHT DEN  
DROGEN

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



# FUSSBALL EXTRA

Fußballstadt  
Gelsenkirchen

- Seit 1984 -  
Anfänglich für  
sportliche und  
gesellschaftliche  
Mitteilungen in  
den Vereinen



1. Fußballonlinemitteilung

Verantwortlich: Sieghard Tinibel Tel. 0209 13 61 81

Gesunder Laufsport für alle in der  
Fußballstadt!

**Gelsenkirchenmarathon**

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

1. FC Luthenburg  
SW Buer-Bülse  
Sportfrd. Bulmke 1967  
DJK Bor. Scholven  
DJK SF Rotthausen 1910  
DJK TuS Rotthausen  
DJK Adler Feldmark 1922

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

**GEH' SONNTAGS LIEBER ZU DEN AMATEUREN!  
"Dort wird sportlich gedacht und die Jugend geschützt."**

Verbandstreue ist wichtig bei der Ausübung einer Sportart. Erkundige Dich, ob der Verein an dessen Veranstaltung oder Training Du teilnimmst auch dem Verband angeschlossen ist. **In Gelsenkirchen ist dies für Fußballer und Laufsportler der FLWW!**

Fußballextra seit 1984 - Saison 2011/2012 - Laufende Nr. **0010** vom 13. Sep. 2011

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

Homepages: [www.fussballkondition.de](http://www.fussballkondition.de) [www.gelsenkirchenmarathon.de](http://www.gelsenkirchenmarathon.de) Webmaster, Sieghard Tinibel

## Trainer Sieghard Tinibel reaktiviert Adler-Goalgetter.



**Aufnahme vor dem Spiel gegen Adler Ellinghorst 3:3 (1:1) am 11. September 2011**

Stehend v.l. Trainer Sieghard Tinibel, Kapitän Benedikt Manz, Lars Behrend, Marvin Tidili, Libero Andreas Kniepper, Stefan Fel  
Markus Wöll, Benjamin Gudd, Abdullah Yildirim, Christoph Engler, Obmann Thomas Karacam.

Sitzend v.l. Mark Keirath, Viktor Palade, Torwart Nikolay .. Torwart Axel Hirt, Michelle Serra, Omar Omeirat, Gino de Serio.

**DJK Adler Feldmarks Neuaufbau erhält weitere Rückschläge durch Fehlstarts ... 3:3 und 0:2 hießen die Ergebnisse der Adler Teams gegen Adler Ellinghorst und Preußen Sutum am Ende der Partien des vergangenen Wochenendes für die „Zwote“ und die Erste. Kommenden Sonntag spielt die Adler Erste erneut im heimischen Stadion an der Fürstinnenstraße. Gegner ist SW Gelsenkirchen Süd. Anstoß 15:00 Uhr. Die Spieler der Zwoten treffen sich zu einem internen Kräftevergleich in einem Trainingsspiel unter allen Spielern der Zwoten. Anstoß: 13:15 Uhr. Trainer und Obmann leiten das Übungsspiel am kommenden Sonntag. Voraussichtlich Aufstellung:**



## Presseinformation

# RUNNERS POINT STAFFELLAUF 2012 – der Termin steht fest

### 4. Auflage am 6. Mai 2012 in der VELTINS-Arena

**Recklinghausen, 7. September 2012** Am 6. Mai 2012 wird die Gelsenkirchener VELTINS-Arena erneut im Mittelpunkt der Laufsportfreunde stehen - zur Austragung des 4. RUNNERS POINT Staffellaufs steht dieses Datum nun fest. 2011 gingen rund 7.000 Freizeitläufer bei der dritten Austragung des Teamwettbewerbs an den Start.

In den vergangenen Monaten hatte Otto Hurler, Geschäftsführer von RUNNERS POINT, gemeinsam mit seinem Team, den Sponsoren und Teilnehmern Bilanz aus den bisherigen Staffelläufen gezogen. Das Fazit fiel eindeutig positiv aus: „Die Veranstaltung hat ein hohes Qualitätsniveau, das passt gut zu RUNNERS POINT. Außerdem bietet die Veltins-Arena auf Schalke und ihr Umfeld tolle Möglichkeiten für eine abwechslungsreiche Laufveranstaltung.“

Die Mannschaft rund um RUNNERS POINT Eventchef Bernd Gröne hat bereits mit den ersten Vorbereitungen begonnen. „Am grundsätzlichen Charakter des Teamwettbewerbs werden wir festhalten, arbeiten aber dennoch an einigen Neuerungen und Detailverbesserungen des Staffellaufs,“ verkündet Gröne.

Frühbucher werden sich voraussichtlich ab Ende September im Internet für den Lauf anmelden können. Wie im Vorjahr auch ist zur Registrierung zunächst nur der Name des „Team-Captains“ notwendig, die vier weiteren Mannschaftsmitglieder können später nachgemeldet werden.

Aktuelle Informationen zum Lauf gibt's regelmäßig auf der Website [www.runnerspoint-staffellauf.de](http://www.runnerspoint-staffellauf.de).

### Pressekontakt

Tilman Falt  
Pressebüro  
RUNNERS POINT Staffellauf  
c/o Agentur Wieland



**Video vom DJK Adler Jugend- und Familienfußballtag**

**[http://www.youtube.com/watch?v=IDhpagJ\\_dEU](http://www.youtube.com/watch?v=IDhpagJ_dEU)**

**Mittwochs und freitags beginnt das Jugendtraining im Feldmark-Stadion von DJK Adler 1922 e. V. an der Fürstinnenstraße.**



[www.Gelsenkirchenmarathon.de](http://www.Gelsenkirchenmarathon.de) Gut für Gelsenkirchen...

**FLE-Videobeitrag-Trainerkarussell**

<http://www.youtube.com/watch?v=9ubBw462X3w>



**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!“**

**Ein neues Bonus-System u.a. mit Artikeln aus dem Fanshop des FC Schalke 04 und dem Rosen Taler der Rosen-Apotheke unter**

<http://www.rosen-apotheke.de/rosen-apotheke/unser-bonussystem/?id=4570>



Sieghard Tinibel –  
Der praktische Fußballtrainer



## Entwicklung der Gewandtheit und Beweglichkeit

**Die Gewandtheit wird durch Übungen entwickelt, die eine schnelle Bewegungsumstellung unter Beteiligung des gesamten Körpers erfordern. Beweglichkeitsübungen - sie werden in Form der Gymnastik durchgeführt - beanspruchen die Wirbelsäule sowie die Gelenke und fördern die Elastizität der Muskeln, Bänder und Sehnen durch den Wechsel von Dehnung und Lockerung. Der Effekt lässt sich durch Zuhilfenahme des Medizinballs erhöhen. Für die Entwicklung der Gewandtheit und Beweglichkeit gibt es viele Übungsformen. Sie sollten auf allen Ausbildungsebenen, regelmäßig, wenn auch gemeinen kurzzeitig, Anwendung finden. Bei den folgenden Beispielen gymnastischen Übungen nur eine begrenzte Auswahl darstellen. (Fortsetzung folgt)**

**In der kommenden Zeit werden erfahrene Spieler sich vorbildlich in die Trainingsgestaltung einbringen. Jeder Spieler der ZWOTEN Mannschaft darf dann unter Anleitung und Korrekturen von Trainer Sieghard Tinibel die Trainingsaspekte aktiv mitgestalten. Die kommende Übungsstunde am Freitag wird dann von dem Mittelfeldspieler Viktor Pallade mitgestaltet. Anschließend ist eine Spiellersitzung als Vorbereitung für das Übungsspiel am kommenden Wochenende**



Teil der DFB-COOPER-Laufstrecke im Gesundheitspark Nienhausen.





**ROSEN APOTHEKE**  
FÜR EIN BLÜHENDES LEBEN



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

# R!NG FOTO NIEHAUS

Inh. Christoph Niehaus

**Gildenstraße 5      46117 OB-Osterfeld**  
**Telefon (0208) 892883**

 <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>	
---	---	---

**Alfred Verse - Rotthausener Torwartlegende im Fußball - Mäzen des Vereins**

**Bezüglich des von Brüssel im Jahre 2005 abgelehnten Projekts mit dem DFB-Cooper-Lauf gegen Doping und Drogen im Sport, wurde von Sieghard Tinibel in der Sache erneut um Schützenhilfe aus Berlin gebeten. Eine medizinische Innovationsaktion diesbezüglich auf Anregung des Gesundheitsministeriums NRW wurde nicht gewürdigt. Vielleicht gelingt es in diesem Jahr ohne einen Verein dahinter zu stellen. Ein entsprechender Filmbeitrag ist in Vorbereitung. Mehr dazu lfd. [www.gelsenkirchenmarathon.de](http://www.gelsenkirchenmarathon.de)**

Sein Todestag jährt sich am 7. März 2012 zum 40. Mal. Es hätte auch Dein Sohn oder Freund sein können...



### Freud und Leid im Norden – Bremen im Aufwind, Hamburg am Abgrund

Während sich die Bremer nach dem Sieg beim Nordderby wieder gefestigt zeigen, sehnt man sich in Hamburg weiterhin nach einem Erfolgserlebnis. Außerdem: Ernüchterung bei den Zecken, Freude in Berlin und breite Brüste in München und Mönchengladbach

Roland Zorn (FAZ.net) gratuliert den Mannen von Thomas Schaaf: „Werder Bremen ist nach einem Jahr des Rückschritts wieder die Nummer eins im Norden. Das belegte die Mannschaft von Trainer Thomas Schaaf am Samstagabend im Nordderby gegen den Hamburger SV kämpferisch wie spielerisch eindrucksvoll. 41.000 Zuschauer im ausverkauften neuen Weserstadion, soweit Bremer Anhänger, feierten den punktgleich mit Tabellenführer Bayern München platzierten Tabellenzweiten der Fußball-Bundesliga. Zu dem rassigen Spiel trug aber auch der noch immer sieglose Tabellenletzte aus Hamburg bei, der zwar am Ende deutlich verlor, sich aber gleichwohl stark formverbessert zeigte. Der Druck, der auf dem HSV und seinem Trainer Michael Oenning lastet, ist aber am Samstag um kein bisschen geringer geworden.“

Ralf Lorenzen (taz) freut sich für die Defensivabteilung der Bremer: „Auf der rationalen Ebene dürfte Thomas Schaaf nach dem überzeugenden Sieg durch zwei Pizarro-Tore über verbesserte Hamburger eine andere Erkenntnis wichtiger sein: Mit Naldo als Chef und den am Samstag überzeugenden Sokratis, Andreas Wolf, Aleksandar Ignjovski und Sebastian Prödl kann er auch ohne Per Mertesacker endlich wieder auf eine stabile Abwehr bauen.“

HSV-Präsident Carl-Edgar Jarchow ist ein Kaufmann. Mehr nicht

Markus Lotter (Berliner Zeitung) hält nicht viel vom HSV-Personal abseits des Rasens: „Beim Trainer, Michael Oenning, handelt es sich um einen Fachmann, das steht außer Frage, doch ist der sympathische Fußballlehrer offensichtlich der Aufgabe, einen Umbruch zu denken und lenken, nicht gewachsen. Der Sportdirektor, Frank Arnesen, hat die Qualität des Kaders über Woche hinweg falsch eingeschätzt, was sich an den zahlreichen, von der Panik geleitete

Nachverpflichtungen festmachen läßt. Und Präsident Carl-Edgar Jarchow ist ein typischer Hamburger Kaufmann. Mehr nicht.“

Jörg Marwedel (SZ) sendet dem HSV eine Warnung zu: „Doch was, bitte, ist im Profifußball eine Übergangssaison? Eine Spielzeit, in der es keine richtigen Ziele gibt, außer dem, nicht abzusteigen? Dieses Wort dient dazu, den HSV-Fans klarzumachen, daß eine neue, bescheidenere Politik Einzug gehalten hat. Aber dient es nicht auch den Profis als eine Art Alibi? Es kann dazu führen, daß plötzlich in einer Mannschaft die innere Spannung fehlt. Die Kunst besteht vermutlich darin, ein Team zu reparieren, ohne Ausreden zur Verfügung zu stellen. Man muss gewissermaßen am lebenden, am laufenden Objekt operieren. Eigentlich scheint der HSV noch zu gute Spieler im Kader zu haben, um abzusteigen. Doch wenn das Gebilde erst einmal ins Rutschen gerät, wird es gefährlich.“

Der Bremer Profikader hat sich zusammengerauft

Frank Hellmann (Spiegel Online) wundert sich in Bremen über grobe Arbeiten feinfüßiger Künstler: „Werder Bremen, in der Vorsaison in eine tiefe Sinnkrise gestürzt, ist auf bestem Wege, sich wieder als Spitzenmannschaft zu etablieren. Der Profikader hat sich zusammengerauft. Plötzlich stellt sein oft für mangelnden Einsatz gescholtenes Aufgebot sogar das laufstärkste Ensemble eines Spieltags. Schöngeistler wie Marko Marin oder Aaron Hunt sind sich für die Grätsche in der Defensivarbeit oder den Sprint in die eigene Hälfte nicht zu schade.“

Die Leichtigkeit und die ungetrübte Spielfreude sind bei den Zecken vorerst dahin

Felix Meininghaus (taz) sucht bei den Zecken verzweifelt nach einem roten Faden: „Der Meister tut sich schwer, seine Linie zu finden. Das liegt nicht am mangelnden Willen oder gar an Selbstzufriedenheit. Auch gegen den Aufsteiger aus der Hauptstadt erledigten die Zecken ihre Hausaufgaben mit großem läuferischem Engagement. Die Folge waren 60 Prozent Ballbesitz und 27 Torabschlüsse. Was der Mannschaft derzeit abgeht, ist das Vermögen, die Angriffsbemühungen auf den Punkt zu bringen. Die Leichtigkeit und die ungetrübte Spielfreude sind vorerst dahin.“

Stefan Hermanns (Tagesspiegel) zollt den Berlinern Respekt: „Der Sieg bei den Zecken hat ein paar Dinge zurechtgerückt, die die Mannschaft und ihren Trainer Markus Babbel seit Saisonbeginn und vielleicht sogar noch ein bißchen länger begleiten. Von Babbel heißt es immer wieder, daß seine Herangehensweise wenig konzeptionell sei. Das Spiel am Samstag bewies das Gegenteil. Hertha gewann nicht aus Zufall, sondern weil die Mannschaft mit einem perfekten Plan in die Begegnung gegangen war, und das nicht zum ersten Mal in dieser Saison.“

Hertha siegte nicht durch einen glücklichen Zufall, sondern wegen einer taktisch ungemein reifen Leistung Michael Jahn (Berliner Zeitung) lobt vor allem den taktischen Auftritt der alten Dame aus Berlin: „Das Kuriose am Sieg von Hertha aber war, daß er am Ende von allen Beteiligten und den Augenzeugen gar nicht mehr als sensationell empfunden wurde. Hertha siegte nicht durch einen glücklichen Zufall, sondern wegen einer taktisch ungemein reifen Leistung. Der Aufsteiger hatte versucht, schon in der Spielvorbereitung die Schwächen der Zecken exakt zu analysieren und wollte mit ungeheurer Laufbereitschaft und hoher Konzentration das im ersten Moment schier Unmögliche möglich machen. Auch andere Mannschaften, an denen sich Hertha BSC orientieren

konnte, haben gemerkt, daß dem in der Vorsaison so bewunderten Zecken-Hochgeschwindigkeits-fußball in dieser frühen Phase der neuen Spielzeit noch beizukommen ist.“

**Ribery verlieh dem Spiel die Note einer Kleinkunstveranstaltung**

Neben dem vierfachen Torschützen Mario Gomez, brillierte vor allem ein kleiner Franzose beim Rekordmeister. Maik Rosner (sueddeutsche.de) erstaunt sich immer wieder an Franck Ribery: „Es war ein weiteres Kunststück Riberys, aus dem höchsten Saisonsieg des Tabellenführers und dem höchsten seit dem 7:0 gegen Hannover 96 im Mai 2010 als Mann des Tages hervorzugehen, obwohl Mario Gomez gar viermal getroffen hatte. Doch es war vor allem Ribery, der diesem Spiel der überbordenden, aber stets kontrollierten Offensivlust, mit zwei Toren und zwei Vorlagen die Note einer Kleinkunstveranstaltung verliehen hatte.“

**Favre ist spröde bis zum Geht-nicht-mehr**

Nach dem gelungenen Saisonstart träumen die Fans in Gladbach wieder von alten Zeiten. Marcel Reif (Tagesspiegel) klopft Lucien Favre anerkennend auf die Schultern: „Er ist spröde bis zum Geht-nicht-mehr, er versteckt sich listig hinter seinem französischen Akzent, er hat einen Plan. Und daß er einen solchen Plan auch umzusetzen versteht, das hat er anfangs auch in Berlin gezeigt. Vielleicht hat auch er erst einmal lernen müssen, wie es zugeht in der großen, weiten Welt der Bundesliga, die dann doch noch eine andere Baustelle ist als der Schweizer Fußball. Wie geht man mit Erfolg um, wie mit Übermut, das muß man wohl wirklich erst erfahren. Die Spieler, und das soll Favres Leistung nicht schmälern, machen es ihm allerdings auch leicht.“

## Bilder vom Wochenende



**Trikotsponsor der DJK Adler Feldmark 1922 e. V.**





**Obmann Thomas Karacam**



**DJK Adler Feldmark Erste Mannschaft**