



LAUFEN EXTRA



FUSSBALL EXTRA

1. Fußballonlinemitteilung

Verantwortlich: Sieghard Tinibel Tel. 0209 13 61 81

Gesunder Laufsport für alle in der
Fußballstadt!
Gelsenkirchenmarathon

www.gelsenkirchenmarathon.de

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



**Fußballstadt
Gelsenkirchen**

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

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

**KEINE
MAC-10 ODER
DROGEN**

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

**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 Lausportler der FLWW!**

Fußballextra seit 1984 - Saison 2011/2012 - Laufende Nr. 0032 vom 20. Mrz. 2012

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

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

Bei gutem Sportwetter kommen viele Leute auf die Laufstrecken des Gesundheitsparks in der Feldmark. Es macht wieder viel Spaß über die dank der Gelsendienste sehr gut gepflegten Wege des Stadtparks mit erheblich gekürztem Unterholz an den Rändern zu gehen.



Gesundheitspark
Nienhausen



Gesundheitspark
Nienhausen



Gesundheitspark
Nienhausen



Gesundheitspark
Nienhausen

Sportanlage Fürstinnenstr.

DJK Adler Feldmark + VfB Gelsenkirchen

Radfahrer
absteigen

Treffpunkt der Nordic Walker mit Heribert Hövedes -
montags und donnerstags um 18:00 h sowie
der Laufgruppe um Dagmar Neugebauer
und Martina Haarer Hier die Treffzeiten abrufen unter www.Adler-Feldmark.de



Die Fußball-Bundesliga beobachtet von Rudolf Beier in den Gazetten des Internet.
DJK Adlers Jugendführung wurde zur Preisvergabe vorgeschlagen. Einmal für das „holländische Jugendturnier“ mit hohem Integrationswert zwischen den Altersgruppen und eingebundenen Migranten diesen Link http://www.youtube.com/watch?v=IDhpagJ_dEU

Hier die neuesten Bemühungen um den Sport im Gesundheitspark, die im Juli an gleicher Stelle mit der Gesamtschule Horst und dem Lehrer Jürgen Todeskino weitergeführt wird. Auch der Lehrer Jürgen Todeskino ist in diesem Sinne eine förderpreiswürdige Person. Allerdings weiß man nicht in welchem Verein er angesiedelt ist.

<http://www.youtube.com/watch?v=w3ZbjH8D4nA>

Nunmehr nach dem Kameradendiebstahl an Sieghard Tinibel durch den Rotthausener Lobbyisten GfW ist Tinibel für DJK Adler Feldmark tätig. Das entwendete Projekt gegen Doping und Drogen im Sport und einen Bericht über die Triebfeder zu dem Projekt im Int. Gelsenkirchener Volkslauf sehen Sie mit diesem Link <http://www.youtube.com/watch?v=eoW3AeAhbts>



The screenshot shows the homepage of the website 'Alkoholfrei Sport genießen'. The header includes the site title and navigation links: HOME, DIE AKTION, IDEENBORSE, SERVICE, SPORT UND ALKOHOL. There are logos for DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund) and BZgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung). The main content area features a news article on the left and a large graphic on the right. The news article is titled 'Bereits mehr als 1.100 "alkoholfreie Aktivitäten"' and discusses the 'Alkoholfrei Sport genießen' initiative. The graphic on the right is a call to action: 'Jetzt Aktionsbox bestellen!' featuring a woman holding a box. A quote from Mia Künzer, a football world champion, is also visible: 'Die Trainerinnen und Trainer sowie Betreuerinnen und Betreuer in Sportvereinen sind wichtige Vorbilder für Kinder und Jugendliche. Sie sollten vieles vorleben – auch einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol. Deshalb unterstütze ich die Aktion „Alkoholfrei Sport genießen“ und lade alle Sportvereine ein mitzumachen!'

Der Deutsche Olympische Sportbund empfiehlt dies im Olympiajahr 2012 ...

<http://www.alkoholfrei-sport-geniessen.de/home/>

DFB stoppt den Vertrag mit Bitburger



Weitere Zusammenarbeit in Sieghard Tinibels Volkslaufkonsortium gegen Doping und Drogen im Sport und im Umfeld des Sports.

Heribert Hövedes, AL Nordic-Walking von DJK Adler Feldmark, bildet mit Dagmar Neugebauer, AL Damengymnastik/Langlauf sowie mit den ÜL Martina Haarer und Sieghard Tinibel die IG Gesundheitssport im Verein DJK Adler Feldmark 1922 e.V. Auf der Jahreshauptversammlung des Vereins am 17. März 2012 wurde den Mitgliedern diese Breitensportaktion vorgestellt. Die Nordic-Walker treffen sich montags und donnerstags am Stadion an der Fürstinnenstraße. Start 18:00 Uhr zum ca. 2stündigem Training im Umfeld des Gesundheitsparks Nienhausen mit dem Feldmarker Naturgebiet an der Trabrennbahn Nienhausen. Weitere Infos dazu auch unter www.adler-feldmark.de .

ANTWORT AUF DIE ANFRAGE EINES LÄUFERS ZUM GELSENKIRCHENER VOLKSLAUF

Lieber Sportkamerad Ulrich,

Begehrlichkeiten der Rotthauer Immobilienfirma GfW an der Veranstaltung Gelsenkirchener Volkslauf sorgten dafür, dass man mich von der Sache Volkslauf ausgrenzte. Von dem Volkslauf, den ich 1985 als aktiver Fußballtrainer gegründet habe und Jahre später dann zu einem Projekt mit dem „DFB-Cooper-Lauf gegen Doping und Drogen im Sport und im Umfeld des Sports“ ausgebaut habe. Als Spitze setzten die angeblich von mir diffamiert gewordenen „Kapitalistenknechte“ noch eins drauf, und warfen mich aus dem Verein. Aber noch ist nicht aller Tage Abend ...

Die Fußballabteilung des Vereins mit denen ich den Lauf aufgebaut habe und im Laufe der Jahre mit deren Hilfe auch ausreifen ließ, steht aber weiterhin zu mir und die Erste Mannschaft will sogar dafür sorgen, dass ich einen besonderen Ehrenamtspreis dafür erhalte.

So wie Du jetzt, so haben mich nun schon mehrere Leute um Aufklärung der Ungereimtheiten gebeten, dass ich mich nun langsam gezwungen sehe auf meiner Internetseite www.gelsenkirchenmarathon.de eine dementsprechende, noch schonungslosere Anprangerung der Unsportlichkeiten an meinem Projekt zu deklarieren.

Die Leichathletikabteilung der DJK TuS Rotthausen hat nun ohne mein Wissen und ohne mein Dafürhalten diesen 23. Gelsenkirchener Volkslauf ausgeschrieben. Ich wollte noch ein Jahr warten, um die von mir 1996 gelegte Strecke wieder voll mit allen Kriterien zu nutzen, denn die jetzige Strecke ist durch geländebauliche Maßnahmen nicht in dem von mir landschaftlichen und klassischem Sinne nutzbar.

Ich bin nun kein kommunistisch denkender Mensch aber ich bin ein Gerechtigkeitsfanatiker durch und durch und lasse mir die Ausgrenzung vom Sport nicht bieten, zumal ich der einzige Sportler in dem Geschehen bin, der diese 22 vorherigen Veranstaltungen organisiert und sogar auch durch große PR-Touren in der Gelsenkirchener Innenstadt im Vorfeld der Veranstaltungen Jahr für Jahr finanziert hat.

Mit soviel Gegenwind aus den Reihen der mich über Jahre begleitenden Sportler haben meine Widersacher im Verein und jetzige Veranstalter wohl nicht gerechnet. Wenn es eine Beliebtheitsskala geben würde, wäre ich darin durch diese Vorkommnisse der versuchten Ausgrenzung meiner Person um einige Punkte gestiegen.

Da sich Sportveranstaltungen nicht schützen lassen (weil sie der Kameradschaft unter Sportlern vertrauen war so etwas wohl auch nie nötig), hat mir der Sportberater im Deutschen Bundestag geraten, mich mit den mir zur Verfügung stehenden Mitteln dagegen zu wehren.

Ich denke das geht so wie ich es jetzt handhabe. Ich bin neben meinen Internetseiten im Besitz einer ebenfalls von mir für bessere PR-Möglichkeiten entwickelten online-Mitteilung. Meiner Fußball-Laufen-Extra oder auch kurz FLE genannt. Hier über diesen Link kannst Du sie aufrufen – www.gelsenkirchenmarathon.de/dateien/le/FLE.pdf . Damit Sorge ich jetzt für Aufklärung der Dinge wie sie sich zugetragen haben.

Es ist nicht meine Absicht diese Sportveranstaltung nun einem gewissen Boykott durch die Sportler zu unterstellen. Deswegen habe ich einen mir bekannte Sportlehrer der Jahr für Jahr mit ca. 150 Schülern an der Veranstaltung teilnahm auch weiterhin zum Mitmachen gebeten, denn ich weiß selbst wie schmerzlich es sein kann, wenn Arbeiten über ein ganzes Jahr für die Veranstaltung, durch ein Fernbleiben der Sportler nicht honoriert würden.

Mittlerweile habe ich aber eine neue Sportheimat gefunden. Mein jetziger Verein heißt DJK Adler Feldmark mit dem ich auch die ersten Veranstaltungen plane. Die nächste Veranstaltung mit mir und meinem neuen Verein findet am 1. 1. 2013 im neuen Gesundheitspark Nienhausen statt. Dieser lockere Lauf in das Neue Jahr wird ohne Startgeld durchgeführt und beinhaltet einige kleine Preise, die - während wir ein paar kostenlose Erfrischungen und Stärkungen im Vereinsheim an der Fürstinnenstraße reichen - in dieser Runde verlost werden. Ich würde mich freuen, wenn ich Dich an diesem Neujahrstage zu diesem lockeren Lauf auch begrüßen könnte. Mehr demnächst auch auf meiner Internetseite und auch auf www.adler-feldmark.de . Du findest ihn aber auch über die Webseite

www.laufkalender24.de . Neuerdings kannst Du mir neben www.facebook.com auch auf www.twitter.com folgen.

Damit Du Dich für den 28. April anmelden kannst: Den Link dazu findest Du auf der Seite www.DJK-TuS-1910-Rotthausen.de . Ich werde den Lauf mit meiner Filmkamera begleiten. Solltest Du in Gelsenkirchen wohnen und noch keinen Verein haben, würde ich Dich bitten mit mir und DJK Adler Feldmark im Gesundheitspark Nienhausen den Laufsport auszuüben. Die Nordic-Walking-Gruppe unter Heribert Hövedes trainiert immer montags und donnerstags um 18:00 Uhr. Laufsportler treffen sich auch dort. Start ist vor dem Fürstinnenstadion an der Fürstinnenstraße in 45883 Gelsenkirchen-Feldmark. Wir nutzen das schöne Laufsportgelände des Gesundheitsparks und des anliegenden Naturparks um die Trabrennbahn Nienhausen mit dem Crossgelände der Zollvereinhalde. Ab dem Sommer erhalten wir in der Feldmark auch eine neue Brücke über den Schwarzbach, der das Laufsportgelände um ein paar Strecken erweitert.

Noch eines: Ich muss eigentlich trotz des Ausschlusses die Veranstaltung stützen, denn die Sportkameraden Herr Dr. Busch von den Evangelischen Kliniken und der Apotheker Herr Matthias Kollmann sind von mir in den Verein DJK TuS integriert worden. Herr Matthias Kollmann sponsert weiterhin auch die Fußballer und die Laufsportler meines alten Vereins. Als Dank dafür führe ich im Auftrage der Rosen-Apotheke-Gelsenkirchen eine kleine Laufsportgruppe, die sich montags und donnerstags ab 10:00 Uhr vor der Rosen-Apotheke zum Nordic-Walking trifft. So verzwickt kann der simple Laufsport manchmal werden ...

Entschuldige, dass ich nun so ausgeholt habe aber es tat mir ganz gut. Vielleicht begleite ich Dich ja mit meiner Kamera beim Gelsenkirchenmarathon am 28. 4. Auf der Reihe. Ich sehe ja Deine Startnummer in der Meldemaske. Die Leute die sich auf diese Art bei mir melden nehme ich bei dem Lauf in Augenschein so bin ich wenigstens nicht ganz draußen. **Wenn Du meine Filme anklickst auf meiner Seite ... siehst Du auch, dass ich mich für die kleinen Fußballvereine bei der Ausgrenzung durch den Bundesligaspielplan einsetze ... und natürlich das Projekt nun mit den Videos gegen Doping und Drogen auf eine andere Art weiterführe ... Dir und Deinen Kameraden alles Gute beim Sport.**

Gruß
Siggi

Im Mai haben wir in Gelsenkirchens City den Neurolauf am Samstag, den 5. Mai des Dr. Busch von den Evgl. Kliniken mit dem Gesundheitspark Nienhausen und der Rosen-Apotheke sowie den Runners Point Staffel-Lauf (am 6.5.) in der Veltins-Arena.

Allen Teilnehmern viel Erfolg von

Sieghard Tinibel
Fußball- und Breitensporttrainer
DJK Adler Feldmark 1922 e. V. - 90 Jahre in 2012
www.gelsenkirchenmarathon.de
www.fussballkondition.de
www.ruhrstadtmarathon.de

Unser Einkaufsziel in Rotthausen ist die Karl-Meyer-Straße



Olympische Spiele

„sind eine wundervolle Gelegenheit, Zwietracht auch unter solchen Nationen zu stiften, die sonst keine Reibungsflächen haben.“

George Bernard Shaw (1856-1950), Irischer Schriftsteller



Gartenbaubetriebe

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



Ehrenamtlicher, lizenziertes Übungsleiter seit 1978 - Ältester aktiver Fußballtrainer mit gültiger Lizenz in Gelsenkirchen



Der Weg ist das Ziel und dieser Weg wird nicht verlassen - Mit dem weiterhin anvisiertem Breitensportkonsortium wird es schon gehen. Wer ernsthaft mit mir am Projekt arbeiten möchte kann mich gerne anrufen unter Tel. 0209 136181 – aber bitte nur grundsportlich orientierte Leute. Möglichst verbandsfrei und überparteilich orientiert. Lies unter nachfolgendem Link mehr über Drogen.

<http://mrinfokrieg.blogspot.com/2011/01/drogen.html>

Am 7. März 2012 jährt sich der Todestag meines Jugendfreundes zum 40. Mal. Seit dieser Zeit schaute ich auch beim Sport näher hin. Drogen gehören in die Hände von Ärzten und Apothekern und nicht in die Hosentasche der Mädels und Jungs. Siehe dazu mein Video ... „Tod durch Drogen“ ab 7. März 2012 unter <http://www.youtube.com/watch?v=eoW3AeAhbts>

Beratung gegen Ausgrenzung vom eigenen Sportprojekt im Kampf gegen Doping und Drogen durch Sachbearbeiter Herrn Karsten Liese Tel. 03022755549 , Auskunft Bundestag 0302270 - Deutscher Bundestag (Karsten.Liese@cducsu.de)

**Mail mail@bundestag.de
Deutscher Bundestag
Arbeitskreis Sportförderung
Platz der Republik, 11011 Berlin**

**03022773453 Herr Riegert
03022771757 Herr Ginger
Fax 030 22770129**

Am kommenden Freitag ist JHV im Lügengebäude DJK TuS Rotthausen. Macht bitte den Diebstahl der Rotthausener Gesellschaft GfW von Sieghard Tinibels Projekt gegen Doping und Drogen im Sport und im Umfeld des Sports zum Thema bei der Aussprache. Diskutiert bitte auch die Ausgrenzung der „Underdogs“ durch den Bundesligaspielplan der DFL. Hier der Link zum meinem neuesten Video: <http://www.youtube.com/watch?v=L8TMoPvcFa8> Dazu bitte ich die JHV-Versammlung dafür zu sorgen, dass mein Volkslauf durch die Steigbügelhalter der GfW im Verein nicht herunter genudelt wird. Es war über 27 Jahre viel Arbeit für mich, die ich nicht aufgeben. Folgt meinen Anstrengungen dazu auch auf www.Twitter.com und auf www.youtube.com . Desweiteren rufe ich jetzt schon zum Mitmachen beim Neujahrslauf mit DJK Adler Feldmark im Gesundheitspark Nienhausen am 1.1. 2013 – Start 14:00 Uhr - auf.



„Viel sportliche Erfolge mit ungetrübtem Spaß an der Sache wünscht allen ÜL Sieghard Tinibel! Wären Jürgen Hendann und Aloys Nöfer noch dabei, wäre die Ausgrenzung meiner Person kein Thema!“



ROSEN KOSMETIK

DAS INSTITUT FÜR GESUNDE HAUT

Robert-Koch-Straße 2
45879 Gelsenkirchen

Telefon 02 09 17 79 05 31
Telefax 02 09 2 68 34

info@rosen-apoge.de
www.rosen-apoge.de

Sportler ernähren sich besser mit einem Blick in Dr. Feils ebook unter diesem
Link <http://www.dr-feil.com/ebook-eiweiss/>

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-apoge.de/rosen-apotheke/unser-bonussystem/?id=4570>

Gartenbaubetriebe

Alfred Verse

Hilgenboomstraße

Telefon 0209 / 1377 13

Sponsor der

DJK TuS 1910

Rotthausen





www.buchen und sparen.de

E-Mail: clever_reisen@web.de

**EINKAUFSZENTRUM
KARL-MEYER-STRASSE**

REISEBÜRO SCHOLZ

Karl-Meyer-Straße 29
45884 Gelsenkirchen-Rotthausen

Montags bis Freitags 09:00-18:00 Uhr
Samstags 09:00-14:00 Uhr
Termine abends nach Vereinbarung

Telefon: 0209 136090

"Hier fängt Ihr Urlaub schon an!" Sparen Sie sich das lästige Suchen auf vielen Internetseiten und kommen Sie einfach in das Reisebüro Scholz im Rotthausener Einkaufszentrum an der Karl-Meyer-Straße. Wir beantworten Ihnen gerne alle Fragen, denn Reiseprofis haben den Überblick. Gerne geben wir Ihnen auch telefonisch die gewünschte Auskunft .

Frank und Chris Scholz

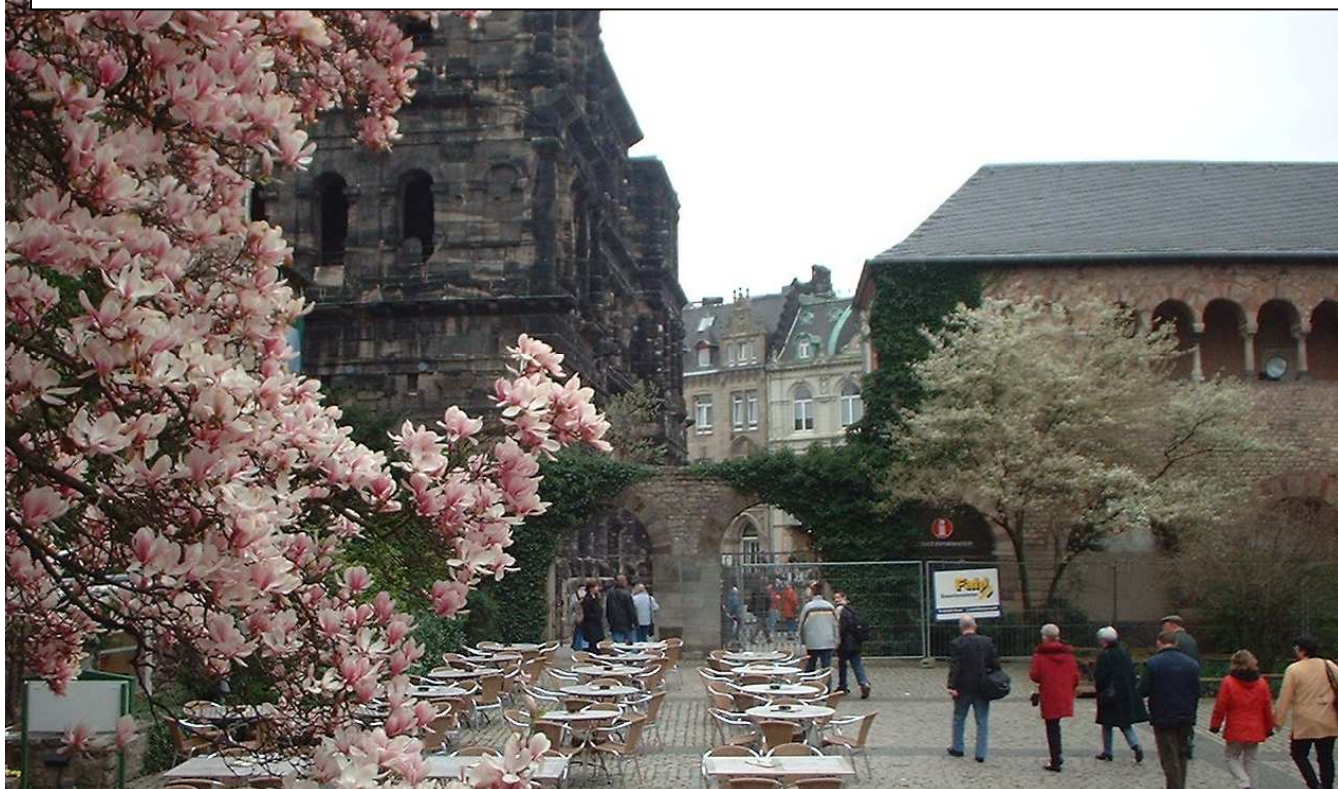
**Tabakwaren - Lotto - Presse
Scholz im Einkaufszentrum**





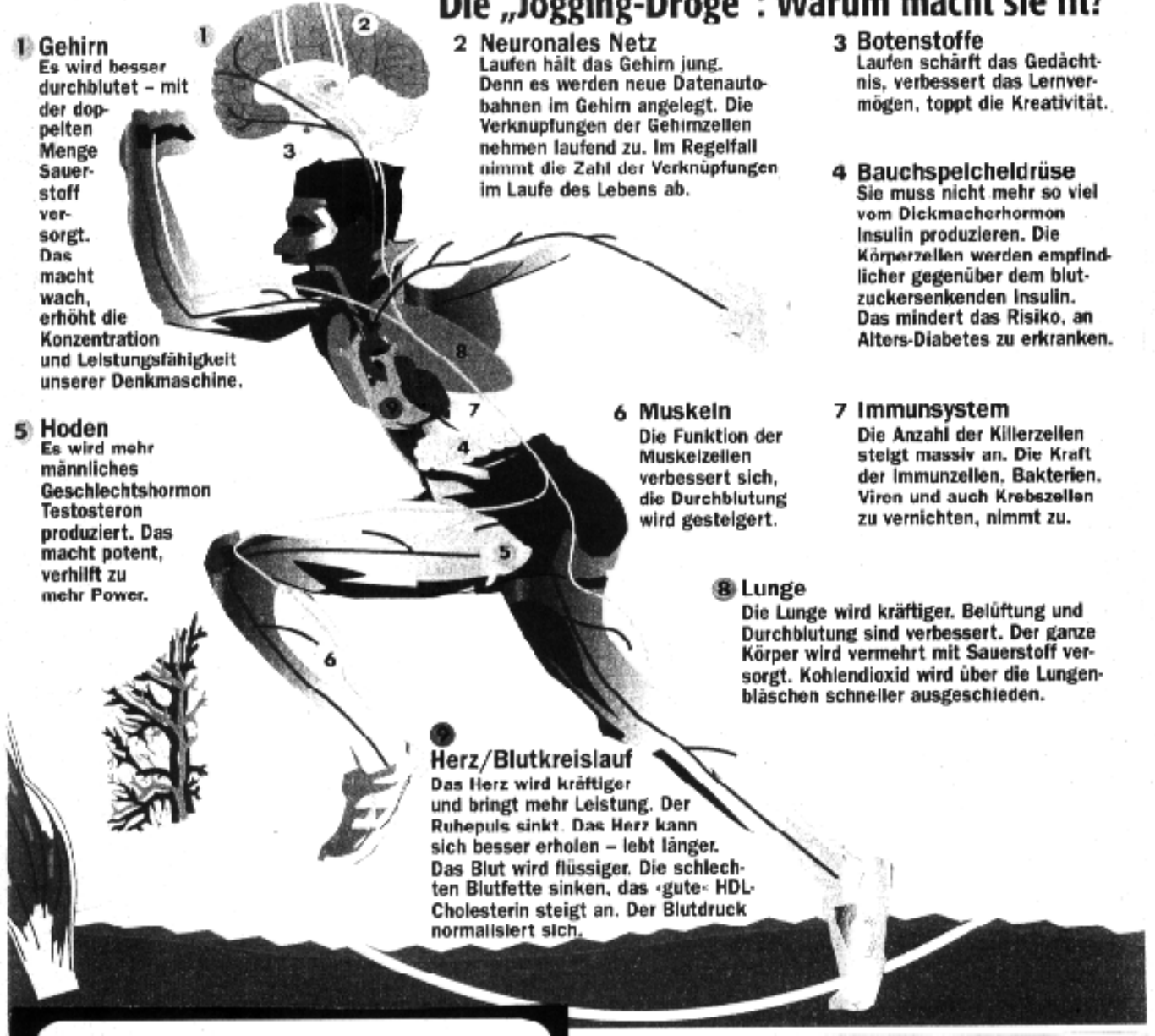
DJK ADLER IM JUBILÄUMSJAHR

Ostern an der Porta Nigra in Trier – Im Gelsenkirchener Gesundheitspark Nienhausen in der Feldmark findet wieder die beliebte große Osterkirmes statt.



Anleitung für richtiges Joggen – Jetzt laufen alle wieder in den Frühling. Am kommenden Sonntag kostenfrei im Gesundheitspark Nienhausen (Start 11:00 Uhr am Therapiezentrum) mit Sieghard Tinibel und der Adler-Walking-Crew um Heribert Hövedes.

Die „Jogging-Droge“: Warum macht sie fit?



1 Gehirn
Es wird besser durchblutet – mit der doppelten Menge Sauerstoff versorgt. Das macht wach, erhöht die Konzentration und Leistungsfähigkeit unserer Denkmachine.

2 Neuronales Netz
Laufen hält das Gehirn jung. Denn es werden neue Datenautobahnen im Gehirn angelegt. Die Verknüpfungen der Gehirnzellen nehmen laufend zu. Im Regelfall nimmt die Zahl der Verknüpfungen im Laufe des Lebens ab.

3 Botenstoffe
Laufen schärft das Gedächtnis, verbessert das Lernvermögen, toppt die Kreativität.

4 Bauchspeicheldrüse
Sie muss nicht mehr so viel vom Dickmacherhormon Insulin produzieren. Die Körperzellen werden empfindlicher gegenüber dem blutzuckersenkenden Insulin. Das mindert das Risiko, an Alters-Diabetes zu erkranken.

5 Hoden
Es wird mehr männliches Geschlechtshormon Testosteron produziert. Das macht potent, verhilft zu mehr Power.

6 Muskeln
Die Funktion der Muskelzellen verbessert sich, die Durchblutung wird gesteigert.

7 Immunsystem
Die Anzahl der Killerzellen steigt massiv an. Die Kraft der Immunzellen, Bakterien, Viren und auch Krebszellen zu vernichten, nimmt zu.

8 Lunge
Die Lunge wird kräftiger. Belüftung und Durchblutung sind verbessert. Der ganze Körper wird vermehrt mit Sauerstoff versorgt. Kohlendioxid wird über die Lungenbläschen schneller ausgeschieden.

Herz/Blutkreislauf
Das Herz wird kräftiger und bringt mehr Leistung. Der Ruhepuls sinkt. Das Herz kann sich besser erholen – lebt länger. Das Blut wird flüssiger. Die schlechten Blutfette sinken, das „gute“ HDL-Cholesterin steigt an. Der Blutdruck normalisiert sich.



Evangelische Kliniken
Gelsenkirchen



Die Rosen-Apotheke - Ihr Fitnesstreffpunkt im Kirchviertel der Stadt Gelsenkirchen

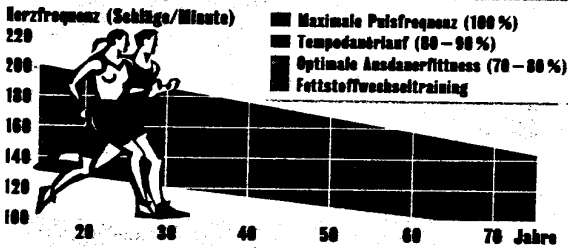
Weitere Zusammenarbeit in Sieghard Tinibels Volkslaufkonsortium gegen Doping und Drogen im Sport und im Umfeld des Sport..

eund

Inktraining Nie starten, ohne vorher 0,5 Liter Mineralwasser zu trinken. Sonst dickt das Blut ein, Muskeln und Gehirn bekommen nicht genug Sauerstoff. Auf Sportmineralien achten: Calcium mehr als 1000 mg/l, Magnesium mehr als 100 mg/l

2,5 bis 3 Liter Wasser pro Tag – absolut nötig

WICHTIG: DER PULS DARF NICHT (MIT) RASEN



Nur wer langsam läuft, verbrennt Fett. Ein 60-Jähriger kommt z. B. schon mit Puls 140 in den sauren Bereich – der Körper erhält zu wenig Sauerstoff, verbrennt Kohlenhydrate statt Fett. Im Blut steigt der Laktat Spiegel

FRAUEN HOLEN GEWALTIG AUF ...

1927 liefen Frauen Kinderwagenrennen – zur Belustigung der Männer. Noch 1967 mußte sich die 20-jährige Amerikanerin **Kathryne Switzer als Mann verkleiden**, um am Boston-Marathon teilnehmen zu können. Heute sind Frauen den Männern dicht auf den Fersen. So liegt Marathonläuferin Uta Pippig, 32, mit ihrem **Weltrekord von 2:21:45** nur etwa 15 Minuten hinter dem welt schnellsten Mann Din Samo. Doch einholen werden Frauen die Männer vermutlich nie. **Gene und Hormone sind schuld:** Die Frau ist kleiner, hat mehr Körperfett und weniger Muskeln. Ihr Herzvolumen ist 10 bis 15% geringer, ihre Lunge kleiner. Und vom **Kampfhormon Testosteron** besitzen Männer 10x mehr



In den 20er Jahren durften Frauen nur zur Volksbelustigung laufen: oft verkleidet, mit Kinderwagen – oder wie hier – mit Suppentellern

Eine Jogging-Hymne mit 11 Strophen

Laufen ist die Wunderpille, für die Menschen ein Vermögen zahlen würden, wenn es sie in der Apotheke zu kaufen gäbe“, sagt Internist und Triathlet Dr. Ulrich Strunz. Er nennt 11 Gründe (von kreativen Gedanken bis Vermeidung von Herzinfarkt), warum es eine Sünde ist, nicht sofort in die Turnschuhe zu steigen und täglich 30 Minuten ohne Streß loszulaufen.

1 Die besten Ideen kommen beim Joggen – von allein

Man jagt nicht mehr hinter Ideen her, man hat sie automatisch. Denn Laufen durchflutet das Gehirn mit 100% mehr Sauerstoff, das verdoppelt die Denkleistungskraft. Und: Laufen setzt eine Flur des Kreativitäts-Hormons ACTH frei. Das merkt man noch Stunden danach am Schreibtisch.

2 Wer richtig läuft, lächelt – den ganzen Tag

Die meisten laufen genauso, wie sie arbeiten: angestrengt, verbissen, leistungsorientiert, erfolgssüchtig. Doch so läuft man umsonst, beim richtigen Laufen geht es um Leichtigkeit, um Entspannung, um Freude. Wer richtig joggt, lächelt. Und das färbt auf das Leben ab, man erledigt plötzlich alles leicht, entspannt, überlegen und souverän.

3 Wer langsam läuft, kommt schnell zum Ziel

Super-Läufer Dieter Baumann verkündete nach seinem Olympiasieg: *Seit ich langsamer trainiere, renne ich schneller.* Entscheidend ist der richti-

ge Puls: er darf nicht rasen. Wer zu schnell läuft und schnauft, erzeugt Sauerstoffnot im Körper, Milchsäure steigt an, man wird sauer – und alle Joggermühe ist umsonst. Das Problem: Nur wenige Pulsschläge trennen einen vom Glück. Bei 140 hat der Körper genügend Luft, bei 144 gerät er schon in Not (siehe auch Grafik links). Daher nahm sich **Joschka Fischer** den Marathonläufer **Herbert Steffny** als Trainer. Wer solo joggt, muß seinen körpereigenen Drehzahlbegrenzer einsetzen, Atem- und Laufrhythmus koordinieren: drei Schritte ein-, drei Schritte ausatmen. Und man trägt eine Pulsuhr, die piepsend warnt, wenn man zu schnell wird. Am sichersten: individuellen Puls vom Sportmediziner messen lassen. ▶



Mit 45 zog der Kernphysiker und Internist aus Roth erstmals Turnschuhe an. Heute, mit 55, ist er 12facher Triathlonmeister, betreut Sportler, hält Wochenendseminare: „Forever young“, 2400 Mark. Infos unter: 0 9171/2600

Wer regelmäßig läuft, nimmt sogar beim Schlafen ab

4 Joggen ist die einzige Diät, die ewig hält

Selbst Nulldiät klappt nicht. Ganz einfach, weil leergehungerte Fettzellen „Her damit!“ sagen, wenn nach der Diät die erste Wurstsemmel lockt. Das Ergebnis nennt man Jo-Jo-Effekt. Wer abnehmen will, macht's wie Eichhörnchen oder Rehe: Die beiden meiden Fett nicht, sie verbrennen es. Und Fett verbrennt man nur im Muskel – und mit Sauerstoffüberschuß. Aber: Wer zu schnell läuft, knabbert nur an seinem Pfund Kohlenhydratvorrat, läßt die 15 oder mehr Kilos Fettdepots unangerührt, an Hüfte und Po ändert sich nichts. Wer langsam läuft, trimmt in wenigen Wochen seinen Körper zur Fettverbrennungsmaschine.

5 Nach drei Monaten kann man essen, was man will

... und nimmt nicht mehr zu. Durch Training steigt die Zahl der fettabbauenden Enzyme im Körper von 10 auf 80%. Muskelmasse nimmt zu, Fett schmilzt weg. In der ersten Laufwoche verbrennt man 0,1 g Fett in 30 Minuten. In der 12. Woche 25 g, also 225 kcal. Grund: Die Anzahl der Fettöpfchen vervielfacht sich. Und die beste Nachricht: Der Körper verbrennt Fett jetzt rund um die Uhr – auch in der Hängematte und nachts. Im Schlaf bis zu 90 kcal pro Stunde. Man muß seine Fettverbrennungsmaschine nur jeden Tag neu starten.

„Laufen ist die einzig wahre Diät – man darf alles essen“

6 Laufen weckt Körperintelligenz

Wer joggt, muß sich um gesunde Ernährung keine Gedanken mehr machen. Denn wer ein paar Wochen läuft, weckt sein Instinktzentrum. Wir nennen das *somatische (körperliche) Intelligenz*. Kinder, deren *somatische Intelligenz* ja wach ist, essen immer richtig. Eltern wissen das: Kind bekommt Apfelmus. Nach dem ersten Löffel strahlt es. Nach dem zweiten Löffel strahlt es. Den dritten Löffel hat Mama im Gesicht. Das Kind weiß instinktiv, wann es genug hat. Auch wer joggt, beginnt automatisch richtig zu essen – mehr Kohlenhydrate und Eiweiß, weniger Fett, mehr Obst und Gemüse, weniger Fleisch. Dahinter steckt eine Erkenntnis aus dem Zen-Buddhismus: *Willst du etwas Wichtiges im Leben, ziele nicht ins Schwarze, ziele daneben. Und du triffst.* Beschäftige dich nicht mit Ernährung, laufe, und du ernährst dich instinktiv richtig.

7 Laufen erspart die halbe Apotheke

Wir haben kein Medikament, es gibt keine Diät, die so drastisch den Cholesterinspiegel senkt wie Laufen. Und es stimuliert das Immunsystem: Bereits nach 30 Minuten finden sich im Blut 31% mehr Killerzellen. Und diese sind aggressiver geworden. Sie können Bakterien und Viren viel wirkungsvoller bekämpfen. Bestätigen kann das **Klaus Haetzel**, der Mann, der dem Darmkrebs davonlief.

Der Sprecher des Senatspressesamtes in Berlin war 1980 Marathonläufer. In den USA werden Leukämie-Patienten am Tag nach der Knochenmarktransplantation aufs Laufband gestellt, um das Immunsystem zu stärken. Achtung: Sobald man zu schnell läuft, eine Sauerstoffschuld eingeht, sauer wird, schädigt man die Abwehrkräfte.

9 Joggen entstößt und beugt Herzinfarkt vor

Sah der Steinzeitmensch einen Säbelzähntiger, erschrak er und baute über drei Kilometer Flucht seinen Adrenalinpiegel ab – das Stresshormon verschwand aus dem Körper. Brüllt der Chef, ärgert der Partner, staut es sich auf der Autobahn – wir bleiben sitzen. Das Adrenalin zirkuliert in den Adern, macht die Gefäßinnenwände porös. Fett und Kalk docken an, die Ader müllt zu. Bekannte Folgen: Arteriosklerose und Herzinfarkt. Diesem Schicksal kann man davonlaufen.

10 Plötzlich merkt man – Glück ist machbar

Menschen erwarten immer, daß die Rahmenbedingungen sich ändern, damit sie glücklich werden. Sie werden lange warten. Denn aufs Glück wartet man nicht, Glück ist machbar. Durch Laufen öffnet sich ein Kästchen mit körpereigenem *Kokain*, Endorphine (Opiate) werden freigesetzt

und natürlich Serotonin – der Glücksbotenstoff im Gehirn.

11 Laufen macht süchtig – und wird zum Genuß

„Erst ist es bitter. Dann süß – Joggen macht süchtig“

Das Schöne am Laufen ist, man kann es immer und überall, braucht keine Geräte und keine Ausbildung. Man muß nur anfangen. Der Trick besteht darin, einen Automatismus zu schaffen, einen

Laufreflex. So wie jeder einen Frühstücksreflex hat: völlig automatisiert hinsetzen, Ei köpfen, sich also nicht dazu auffragen oder überreden müssen. Genau solch einen Reflex braucht man fürs Laufen. Wie macht man das? Indem man vier Wochen lang täglich zur gleichen Zeit läuft. Praktisch geht das so: Man kauft ein paar Laufschuhe, stellt sie abends neben das Bett, rumpelt früh hoch, fällt in die Schuhe, erschrickt fürchterlich und läuft los. Wichtig: Nicht erst Zähe putzen und duschen. Denn das kostet zwölf Minuten. Und in dieser Zeit fallen einem garantiert 14 Ausreden ein, warum man gerade heute zufällig und ausnahmsweise keine Zeit zum Laufen hat. Es geht wirklich darum, in den ersten vier Wochen das Denken abzustellen und loszulaufen. In dieser Zeit ist das bitter, vor allem wenn es draußen schneit oder regnet. Nach vier Wochen aber wird es süß. Es wächst ein Verlangen, ein Wollen, ein Träumen, ein Genießen – Laufen macht süchtig. ■



Zwei ganz Große in ihrer Sportart zusammen im Bild beim letzten Gelsenkirchen-marathon 2010 „Auf der Reihe“. Wolfgang Lenz und Achim Baumgardt wissen mit vielen anderen Sportlern in der über Jahre gewachsenen Mailingliste ganz genau wer der Vater des Gelsenkirchenmarathon oder auch Gelsenkirchener Volkslaufes ist. Die versuchte Ausgrenzung Sieghard Tinibel von seinem eigenen Projekt sorgte für Wirbel, der zur Folge hat, dass sich viele Sportler in den Gedanken einbinden lassen, die nun durch Sieghard Tinibel auch von dem Gesundheitspark Nienhausen mit der ständigen Durchführung des DFB-Cooper-Lauf auch durch DJK Adler Feldmark hochgehalten werden. Auch die Laufsportfreunde in Erle bieten den Cooper-Test im Rahmen ihrer Neujahrs- und Herbstlauf-Aktivitäten an. Es war schon immer von so angedacht, dass der DFB-Cooper-Lauf bundesweit als Kraftausdauerstest für jeden durchgeführt werden sollte. Unter dem neuen Vorsitzenden des DFB Herrn Wolfgang Niersbach, der 1997 zur Cooper Test Premiere schon Souvenirs und ein Grußwort von dem damaligen DFB-Trainer Berti Vogts übermittelte, wird Sieghard Tinibel nun auf Empfehlung der politischen Sportführung in Berlin, um eine weitere Ausgrenzung von seinem Projekt zu vermeiden, nochmals Herrn Niersbach um Unterstützung in seiner jetzigen Eigenschaft als DFB-Präsident bitten. Die Drogenbeauftragte des Bundes und erneut das Gesundheitsministerium des Landes NRW werden auch erneut dazu ersucht. Im Nachhinein wird nun noch ein nicht veröffentlichtes Grußwort des aktuellen Bundestrainers publiziert, zumal auch der DFB-Cooper-Lauf von den eigenmächtigen Nachfolgern Sieghard Tinibels gestrichen wurde. Damals war der Drucktermin schneller erledigt, als die Übermittlung des Wortes – Nochmals danke an Joachim Löw:



DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND

Grußwort

19. Internationaler Gelsenkirchener Volkslauf mit dem Ruhrpotthalbmarathon und Cooper-Lauf am 21. April 2007

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Sportfreunde,

die DJK TuS 1910 Gelsenkirchen-Rotthausen e. V. veranstaltet zum 19. Mal den Internationalen Gelsenkirchener Volkslauf, in dem der „Ruhrpotthalbmarathon“ sowie der beliebte „Cooper-Lauf“ integriert sind.

Für junge Fußballer ist es das A und O, möglichst viel mit dem Ball zu trainieren und somit auf spielerische Weise die technischen Fähigkeiten zu verfeinern. Daran haben aus gutem Grund alle sehr viel Spaß. Doch so wichtig es ist, neben einem präzisen Schuss gut kombinieren, flanken und dribbeln zu können - wer große Ziele anstrebt, muss auch taktisch und vor allem körperlich topfit sein. Deshalb ist es eine gute Idee, wenn Sie, liebe Freunde, an dem angebotenen Volkslauf teilnehmen und damit dokumentieren, dass Sie optimal trainieren.

Ob Ihr, liebe Jugendlichen, nun von einer erfolgreichen Profi-Karriere träumt oder lieber irgendwann einmal als Hobby-Fußballer in einem Amateurverein spielen möchtet - ohne Ausdauer und einer gewissen Schnelligkeit läuft nichts mit dem runden Leder. Der Ex-Nationalspieler und -Torjäger Klaus Fischer sowie Hellmut Krug, ehemaliger internationaler Top-Schiedsrichter, gehörten in der Vergangenheit zu den Förderern des Gelsenkirchener Volkslaufs. Es ist mir daher eine besondere Freude, dass auch ich diesen Lauf der DJK TuS Gelsenkirchen-Rotthausen unterstützen darf.

Allen Verantwortlichen und Mitarbeitern des Vereins sage ich ein großes Dankeschön für Ihre Mühen bei der Organisation der Veranstaltung, allen Teilnehmern wünsche ich viel Spaß und ein Ergebnis, das jeden Läufer individuell zufrieden stellt.

Ihr

Joachim Löw
Bundestrainer



Obwohl in diesem oder ähnlichen Grußworten immer mit Vereinsnamen erwähnt, besaß DJK TuS Rotthausens neue Führung nun die Frechheit den DFB-Cooper-Lauf aus dem Programm des Projekts gegen Doping und Drogen im Sport zu nehmen. Hallo ... merkt man noch was? Weiß man in Reihen der DJK TuS Führung überhaupt noch wo Sport anfängt? Der jahrelange Förderer der Veranstaltung Wilhelm Tax wird sich bestimmt auch wundern.

Natürlich auch in der Stunde der Niederlage halten die Jungs zusammen. Beim Feierabendbier im Vereinslokal schauen sie sich die Zusammenfassung der Fußball-Bundesliga auf SKY mit den Mäzen Alfred Verse und Werner Tacke an.



DJK Adler Riemke – DJK TuS Rotthausen: 2-0 (2-0)

Bittere Niederlage gegen das Tabellenschlusslicht

Da hatte man sich soviel vorgenommen. Gegen den Tabellenletzten wollte unsere Mannschaft einen guten Start in das Jahr 2012 hinlegen und dann ging der Schuss so nach hinten los.

Thomas Kania und Hajo Heermann mussten in dieser Begegnung auf den angeschlagenen Christian Schauf und Tobi Klein (Trainingsrückstand nach Verletzung) verzichten.

Trotzdem nahm unser Team das Heft sofort in die Hand, spielte nach vorne und hatte zunächst deutlich mehr Spielanteile. So sah es bis zum gegnerischen Strafraum ganz ansehnlich aus, denn war es jedoch auch vorbei mit der Überlegenheit. Torchancen blieben zunächst Mangelware. Besser machten es die Hausherren in der 20. Minuten. Bei einem Laufduell zwischen Besir Simsek und dem Spielmacher der Bochumer auf der rechten Abwehrseite fasste sich Besir plötzlich an den Oberschenkel und blieb stehen. Sein Gegenspieler nutzte die Chance, zog nach innen, vorbei an Kai Dembski und legte das Leder in die Mitte auf den mitgelaufenen Torjäger der Hausherren, der anschließend wenig Mühe hatte, aus 10 Metern einzuschieben. 1 – 0! Besir musste nach dieser Aktion ausgetauscht werden. Für ihn kam Marko Markic in die Begegnung.

Nun zogen sich die Gastgeber noch weiter zurück und es begann eine kampfbetonte Partie mit vielen Duellen im Mittelfeld. Wir hatten zwar weiterhin mehr Spielanteile, konnten uns jedoch vorne nie durchsetzen. Die Riemker blieben bei ihren schnellen Gegenstößen immer gefährlich. In der 35. Minute war es dann geschehen. Ein schneller Konter der Bochumer überraschte unsere aufgerückte Defensive. Zwei schnelle Kombinationen und der Stürmer der Hausherren steht frei. Ohne Mühe kann er auf 2 – 0 erhöhen. Mit diesem Ergebnis ging es dann auch in die Pause.

In der zweiten Hälfte sahen die Zuschauer dann einen einzigen Sturmangriff unseres Teams. Immer wieder fanden wir jedoch im souveränen Abwehrchef oder dem Schlussmann der Hausherren unsere Meister. Im Team waren diese beiden nahezu unüberwindbar. Um das Unglück des Tages voll zu machen, verletzte sich dann in der 75. Minute auch noch Paddy Rosenberg, als er nach einem Flugkopfball unglücklich auf die Hüfte fiel und gegen Basti Lübeck ausgewechselt werden musste. Erst in der Schlussminute konnte sich der Keeper der Hausherren gegen Adam Targonski nur noch mit einem Foulspiel retten, das der Unparteiische mit einem Strafstoß für uns ahndete. Es passte jedoch zu diesem Tag und diesem Spiel, dass Mustafa Yaser mit seinem Schuss und dem Nachschuss jeweils an den prächtigen Paraden des Riemker Torhüters scheiterte. Mit hängenden Köpfen mussten wir beim Schlusspfiff eine bittere Niederlage registrieren. Am kommenden Sonntag erwartet unser Team um 15.00 Uhr den Ortsrivalen SV Horst 08 auf der heimischen Anlage auf der Reihe.



Spitzenspiel in der Bezirksliga 13 – Man beachte die Zuschauerzahl, wenn der FC Schalke 04 parallel um 15:30 Uhr spielt, kann man die Zuschauer an einer Hand abzählen. Eine traurige Entwicklung im Fußballamateursport. Das Thema könnte der neue DFB Präsident Niersbach zur Chefsache erklären. SSV/FCA verlor das Spiel gegen Bochum- Günnigfeld mit 1:3. Positiv ist, dass der Rasen wieder benutzt werden darf ... der Winter ist wohl so langsam um.

Middelich-Resse - DJK TuS Rotthausen II 0 - 3 (0 - 2)

Gelungener Start ins neue Pflichtspieljahr für unsere Zweitvertretung

Nach einer durchwachsenen Vorbereitung mit nur drei Testspielen wusste das Team unseres Trainergespanns Dave Hendann und Bastian Wernscheid vor dem Gastauftritt in Resse nicht wo man steht.

Man erwischte jedoch einen Auftakt nach Maß und konnte bereits nach wenigen Sekunden die erste Torchance verbuchen. Christian Wieschnewski setzte sich auf der linken Seite bis zur Grundlinie durch und spielte den Ball in die Mitte, wo unser Sturmduo, Emin Isbilen und Pierre Tomaszik, in Position gelaufen war. Ein Verteidiger der Gastgeber konnte jedoch zur Ecke klären. Der von Wieschi getretene Eckball konnte zunächst geklärt werden. Den zweiten Ball konnte Carsten Schalt auf der rechten Seite erobern und erneut vor das gegnerische Gehäuse schlagen. Am zweiten Pfosten nahm Wieschi den Ball mit seinem starken linken Fuß direkt aus der Luft und erzielte das 1 – 0 nach handgestoppten 92 Sekunden.

Und unser Team spielte weiter nach vorne. Bis zur 20. Spielminute wurden beste Chancen herausgespielt, doch leider konnte die Führung nicht ausgebaut werden. So scheiterte Emin zunächst am Keeper, den Nachschuss setzte Pierre an den Innenpfosten, ein weiterer Schuss von Emin landete weit über dem Gehäuse und Sven Schmid scheiterte ebenfalls am Torhüter.

Angriffsversuche der Hausherren waren zumeist sichere Beute unserer Defensivreihe. Ilker Karakök konnte nahezu jeden Zweikampf für sich entscheiden und immer wieder eigene Angriffe einleiten. Auf der anderen Seite schaltete sich Carsten Schalt immer wieder in die Offensive ein und so wurde das Spiel vom eigenen Tor ferngehalten. Kurz vor dem Seitenwechsel konnte Sven Schmid nach einem Freistoß von der Mittellinie mit einem Kopfball gegen die Laufrichtung des Torhüters das verdiente 2 – 0 erzielen. Mit diesem Spielstand ging es auch in die Pause.

Während unsere Mannschaft unverändert in den zweiten Durchgang ging, wechselte Middelich dreimal aus und spielte nun offensiver. Ab der 50. Spielminute spielte unser Team in Unterzahl, nachdem Andreas Rudwileit vom Unparteiischen die Ampelkarte gezeigt bekam. Für ihn ging Tobi Klein nun in die Dreierkette und Jason Masur spielte nun allein im defensiven Mittelfeld. Unsere Mannschaft beschränkte sich jedoch nicht allein auf das Verteidigen der Führung, sondern spielte auch selbst weiter nach vorne und suchte die Entscheidung. In der 60. Minute konnte ein Angriff der Gastgeber gestoppt und der Ball schnell in die Spitze gespielt werden. Sven Schmid setzte sich im Laufduell gegen seinen Bewacher durch und lief allein auf den Torhüter zu. Dieser kam zwei Schritte aus seinem Tor um den Winkel für Schmiddy zu verkürzen. Dieser konnte den Ball jedoch über den Torwart hinweg unhaltbar zum 3 – 0 im Tor unterbringen. Auch in der Folgezeit erarbeitete man sich weitere gute Torgelegenheiten, so traf Pierre das Außennetz und ein Schuss von

Tobi Klein landete über dem Tor. Am Ende blieb es bei dem verdienten 3 – 0 gegen den Tabellennachbarn aus Resse.

Am kommenden Sonntag erwartet unser Team im einzigen Duell zweier Zweitvertretungen in der Kreisliga A2 den SV Horst-Emscher 08 II. Die Horster sind in dieser Saison die Überraschungsmannschaft der Liga und belegen derzeit den vierten Tabellenplatz. Anstoß ist um 13.15 Uhr auf der heimischen Sportanlage „Auf der Reihe“.

SV Horst 08 IV - DJK TuS Rotthausen III 6 - 2 (0 - 0)

Bittere Klatsche für unsere Dritte

Bei den starken Horstern war für unser Team an diesem Sonntag leider nichts zu holen. Hielt man zur Pause noch ein torloses Remis, so kam es in der zweiten Hälfte zu einem offenen Schlagabtausch, bei dem die zwei Treffer von Stephan Pothmann gegen derer sechs auf Horster Seite nicht ausreichten.

Am kommenden Sonntag erwartet unsere dritte Mannschaft auf der heimischen Reihe die Zweitvertretung des SV Erle 08. Anstoß ist um 13.15 Uhr.

DJK Adler Feldmark AH gegen DJK TuS Altliga 6 :0



Töne und Schimmel 140 Jahre Fußballerfahrung stehen am Spielfeldrande. Auf dem Wege zum 5:0. Gegen die im Schnitt jüngere Adlerelf konnten die DJK TuS nicht gewinnen. Das Ergebnis sagt dazu alles aus. Links der Rüpel Puppi hat den Adleraner umgerannt, dem von seinen Kameraden auf die Beine geholfen wird.





FLE-Video wurde von der AH-Begegnung der DJK Adler mit DJK TuS Rotthausen gefertigt.

Es ist zu betrachten unter http://www.youtube.com/watch?v=2UzdVInm2_w

Rudolf Beier berichtet von den Gazetten aus dem Internet

Hertha BSC Berlin und der Hamburger SV stehen mit dem Rücken zur Wand. Während der Rehhagel-Effekt in Berlin bereits nach vier Wochen verpufft zu sein scheint, gehen auch bei den Hanseaten so langsam aber sicher alle Lichter aus

Die Hertha aus Berlin wird weiter durchgereicht. Mittlerweile belegen die Hauptstadtler den vorletzten Tabellenplatz. Michael Jahn (FR) rüffelt Rehhagels taktische Experimente: „Der Coach, der vor dem Bayern-Spiel das Team drei Tage lang abgeschottet hatte, verblüffte mit einigen taktischen Umstellungen. So stellte er den zuletzt bissigen Mittelfeldrenner Fanol Perdedaj zuerst gegen Franck Ribéry und dafür den Rechtsverteidiger Christian Lell ins Mittelfeld. Vorne agierte Raffael als einsame Angriffsspitze und war dort mit seinen Qualitäten verschenkt. Den Fauxpas mit dem überforderten Perdedaj korrigierte der Cheftrainer, hatte aber mit dem eingewechselten jungen Alfredo Morales auch kein Glück. Der verursachte später gleich zwei Elfmeter.“

Berlin ist größer geworden, aber Hertha ist nicht mitgewachsen

Holger Gertz (SZ) betritt altbackenes Terrain: „Im Schultheiss am Olympiastadion, einer Fußballkneipe, hängen Rauch und Schweiß aus vielen Jahren. Braune Heizungen, Topfpflanzen. An der Wand vergilbte Hertha-Poster aus der BZ, an den Tischen Männer mit grauen Vokuhila-Frisuren, solche Typen kamen schon vor einem Vierteljahrhundert im Fernsehen, als Statisten in der Vorabendserie ‚Drei Damen vom Grill‘. Hertha ist das alte West-Berlin. Günther Pfitzmann und Edith Hanke, Hänschen Rosenthal, Café Kranzler, Mampe-Likör, Kurfürstendamm-Komödien. Kampfabende mit Bubi Scholz und, etwas später, mit den Gebrüdern Rocchigiani. Tradition ist immer irgendwie warm, wird aber auch irgendwann ranzig. Berlin ist größer geworden, aber Hertha ist nicht mitgewachsen.“

Stefan Hermanns (Tagesspiegel) sieht schwarz für die kommenden Wochen: „Hertha BSC weist derzeit alle Symptome eines Absteigers auf, bei der Niederlage gegen Bayern München fehlte nur noch ein dämlicher Platzverweis. Hubnik tat sein Möglichstes. Es stand bereits 0:5, als der Tscheche Kroos ummähete, genau da, wo Seiten- und Mittellinie sich begegnen. Dämlicher geht es kaum. Platzverweise, Verletzungen, zweifelhafte Schiedsrichterentscheidungen – wenn die Eigendynamik des Mißerfolgs erst einmal in Gang ist, läßt sie sich nur schwer wieder stoppen.“

Befremdlich und wie aus der Zeit gefallen

Klaus Wille (derwesten.de) begleitet den letzten Funken Euphorie aus dem Olympiastadion heraus: „Aber nicht nur rein sportlich hat sich die Verpflichtung Rehhagels bislang als Bumerang erwiesen. Auch der erhoffte Effekt, durch einen ungewöhnlichen Schachzug und einen großen Namen von früher, Fans und Umfeld zu befriedigen und den umstrittenen Manager Michael Preetz aus der Schußlinie zu bringen, hat sich nach nicht einmal vier Wochen vollkommen abgenutzt. Rehhagel wirkt vor allem in seiner Selbst- und Außendarstellung befremdlich und wie aus der Zeit gefallen.“

Martin Kleinemas (Berliner Morgenpost) vermißt Elementares: „Aber vor allem die Art und Weise, wie Hertha das Spiel im ausverkauften Olympiastadion bereits nach neun Minuten hergeschenkt hatte und sich völlig auseinander nehmen ließ, spricht Bände. Keine Spur von Klassenkampf. Da war nichts als pure Angst zu sehen, vor einer hohen Niederlage, vor einer Demontage. Wo war er, der Kampfgeist, den Trainer Rehagel unter der Woche eingefordert hatte? Wo war der Plan des Trainers gegen das Topteam?“

Unerfahrenheit und Orientierungslosigkeit

Auch der Hamburger SV befindet sich im freien Fall. Nach der dritten Niederlage hintereinander trennen die Hanseaten nur noch zwei Punkte von einem Abstiegsplatz. Ralf Lorenzen (taz) sieht die letzten Felle davonschwimmen: „Petric' Leistung beunruhigt umso mehr, da er nach der langfristigen Sperre von Paolo Guerrero der einzig verbliebene Stürmer von Format ist. Und auch in den Mannschaftsteilen hinter ihm aufgrund von Verletzungen und unglücklicher Einkaufspolitik Unerfahrenheit und Orientierungslosigkeit herrschen.“

Jörg Marwedel (SZ) kommt mit beunruhigenden Zahlen daher: „Die Sorge um den einzigen Verein, der in allen 49 Bundesliga-Spielzeiten dabei war, ist aber überall zu spüren. Die Mannschaft ist mit nur zwei Siegen in 14 Spielen das schlechteste Heimteam der Liga und fuhr nach der Winterpause im Volkspark 3:15 Tore ein. Wer bei diesen Partien dabei war, kann derzeit weder Abwehr noch Mittelfeld noch Angriff das Prädikat ‚Erste Liga‘ einräumen.“

Ein neues Video über die Neurolaufstrecke wird auf facebook und youtube zu sehen sein...

Sieghard Tinibel powert für den ihm geklauten Gelsenkirchener Volkslauf, als „Projekt gegen Doping und Drogen im Sport und am Randes des Sports“ jetzt auch auf Twitter! Folgt ihm!!!!

Sieghard Tinibel (@STinibel) auf Twitter - Mozilla Firefox

Twitter, Inc. (US) <https://twitter.com/#!/STinibel>

Meistbesuchte Seiten Erste Schritte Aktuelle Nachrichten

Startseite Verbinde Entdecke Suche

Copyright: S. Tinibel

Sieghard Tinibel
@STinibel
Seit 1978 ehrenamtliche Tätigkeit als lizenziertes Trainer und Funktionär. www.fussballkondition.de
www.gelsenkirchenmarathon.de
www.gelsenkirchenmarathon.de

2 TWEETS
4 FOLLOWING
2 FOLLOWER

Tweets

Sieghard Tinibel @STinibel 18 Mär
Fußball kann Spaß machen... sieh dazu das Video [youtube.com/watch?v=2UzdVl...](https://www.youtube.com/watch?v=2UzdVl...)
Video anzeigen

Sieghard Tinibel @STinibel 18 Mär
Viel Erfolg allen beim Fußball. Gestern hatten wir Hauptversammlung bei DJK Adler Feldmark. 1922 e. V. Mehr dazu unter adlerfeldmark.de

© 2012 Twitter Über uns Hilfe Bedingungen Privatsphäre Blog Status Apps Ressourcen Jobs Inserenten Unternehmen Medien Entwickler