



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
MACHT DEN
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 Laufsportler der FLWV!

Fußballexta seit 1984 - Saison 2011/2012 - Laufende Nr. **0035** vom 11. Apr. 2012

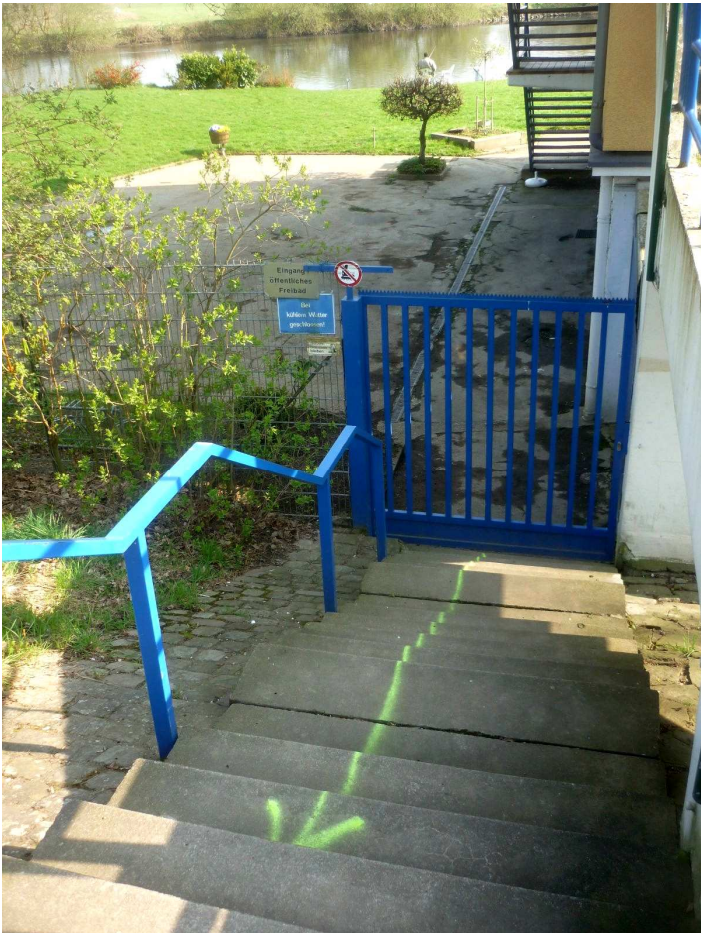
++ Sportliche Mitteilungen nicht nur für den Gelsenkirchener Süden ++

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



Ausflug am 1. Ostertag bei Sonnenschein. Am 2. Ostertag zu Hause im Regen oder am Sportplatz...

... so verbrachten viele Familien die Feiertage. FLE mit Bildern und Berichten der Amateurfußballspiele von den Sportanlagen vor Ort „Auf der Reihe“ und im Stadion an der Fürstinnenstraße. Dazu das Foto von einer ungewöhnlichen Joggingstrecke des Rudervereins Steele an der Ruhr. Viele erlebten auch in der Arena wie der FC Schalke seine Fahnen mit 3:0 gegen Hannover hochhielt...



...frühlingshafter aber verregener Ostermontag in GE-Rotthausen.

Berichte von Bernhard Minnebusch



Im Bild trägt DJK TuS einen Angriff gegen DJK Westfalia 04 vor. Am Rande die Erste wärmt sich auf...



Westfalias Trainer fordert die gelbe Karte für den Rotthausener Spieler nach dessen „Festhaltegriff“ ...



Gut, dass der Rasenplatz „Auf der Reihe“ eine Tribüne hat, die an dem nasskalten Ostermontag den Besuchern der Amateurligaspiele einen guten Regenschutz bot. Das Spiel endete mit einem 1:1 .



Die Erste von Wanne 11 kurz vor dem Anstoß „Auf der Reihe“. Das Hinspiel endete 1:1 in Crange.



Erste Parade von Thorsten Bauer. Sonst hätte es in den Anfangsminuten schon drei Mal gescheppert.

**Gartenbaubetriebe
Alfred Verse
Hilgenboomstraße
Telefon 0209 / 1377 13
Sponsor der
DJK TuS 1910
Rotthausen**



Munteres Spielchen auf grünem Rasen. Alle waren gut dabei...Wanne 11 hatte die Besseren.



Ecke für DJK TuS. Nicht viel Platz ließ die Abwehr von Roger Petzkes Mannschaft dem DJK ...



Schrecksekunde ... der nasse Ball rutscht dem Schnapper durch die Hände ... aber vorbei.



„Schaufi“ klärt mit Kopfball. Kai Dembski sichert nach hinten ab und das Tor ist auch gut bewacht. Trotzdem gelang es dem Gegner 4 Tore im Gehäuse der Rotthäuser unterzubringen.



Die gute Schiedsrichterin – sie kam aus Iserlohn – zeigt hier den fälligen Eckball an...



Aus diesem Gerangel erkannte sie einen Elfmeter... das war etwas zu hart geurteilt für Christian Kwyas' sauberes Abwehrspiel bei dem Beide zum Ball gingen.



Der Ball liegt auf dem ominösen Punkt. Den Strafstoß und weitere gute Torschüsse der Elf aus Wanne gibt es im FLE-Video zu sehen „Ein Schuss wie ein Strich“ Hier der Link dazu: <http://www.youtube.com/watch?v=wj8N-5UIQu4>

Blindenfußballfeld vor der Fertigstellung



Kurz vor der Fertigstellung ist das Spielfeld für Blindenfußballer in der Arena an der Fürstinnenstraße in Gelsenkirchen-Feldmark. Damit unterstreicht die Stadt Gelsenkirchen ihr soziales Engagement ein weiteres Mal auch im Sport.



Das Bild zeigt die Blindenfußballer des VfB 09/13 von der Fürstinnenstraße bei der Teilnahme am Gelsenkirchener Mottolauf „Schütz die Kinder Deiner Stadt“ der durch Sieghard Tinibels Engagement seit der Erstaufführung durch Herrn Wissmann vom Amt für Bildung und Erziehung der Stadt Gelsenkirchen im September 2006 über die Jahre bis heute erhalten wurde. Inzwischen gab es leider gravierende Differenzen die dazu führten, dass sich die DJK TuS Rotthausen von Sieghard Tinibel trennten. Neid und Missgunst auf Tinibels sportliche Erfolge waren die Wurzel dazu. So wie es nun aussieht werden die Veranstaltungen vom Vorstand der DJK TuS heruntergewirtschaftet. Augenscheinlich wurde von seinen „Missgünstlingen“ Sieghard Tinibels

Engagement im Fußball- und Breitensport unterschätzt. Sein Beliebtheitsgrad innerhalb und über die Grenzen der Stadt Gelsenkirchen hinaus ist ungebrochen. Das zeigen die Einschaltquoten seiner Seiten im WWW. [Klick auf den Link](#)

www.gelsenkirchenmarathon.de/dateien/le/FLECO.pdf

Die Welt zu Gast bei Freunden™
IN GELSENKIRCHEN DER FUßBALLSTADT
DFB-COOPER-LAUF
FIFA WM 2006™

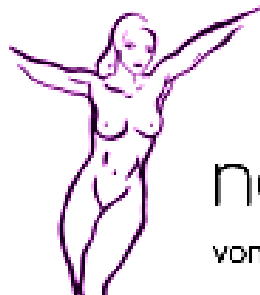


Startschuss: 22. April 2006 um 13:45 Uhr
durch ROLF RÜSSMANN, Nationalspieler des DFB
bei der FIFA Fussball WM 1978 in Argentinien
*Im Rahmen des Int. Gelsenkirchener Volkslaufes
in der Fußballstadt Gelsenkirchen.
Sportanlage "AUF DER REIHE"*



GEGEN DOPING UND DROGEN IM SPORT

Sieghard Tinibel veranstaltet mit seinem Verein DJK Adler Feldmark am 1. Januar 2013 bereits den 3. Neujahrslauf im Gesundheitspark Nienhausen. Start 14:00 Uhr. Auch die Verdrängung des DFB-COOPER-LAUF aus dem Rahmen des Int. Gelsenkirchener Volkslauf wird den neuen „Machthabern“ im geschäftsführenden Vorstand der DJK TuS noch zu schaffen machen. Immerhin wurde dieser Wettbewerb besonders vom Sportlehrerkollegium der Horster Gesamtschule in einem gemeinsamen Brief an den DFB unterstützt. Der DFB-COOPER-LAUF wird natürlich als seine Kreation weiterhin von Tinibel durchgeführt. Dem zu Grunde liegt auch eine Absprache mit der Geschäftsführung des Gesundheitsparks Nienhausen. Kein geringerer Sportler als der Feldmarker Rolf Rüssmann vom FC Schalke 04 hatte es damals noch vor seiner schweren Erkrankung erwogen mit Sieghard Tinibel die DFB-COOPER-STRECKE durch den Revierpark zu erstellen. Der damalige GSF Herr Siebel, als Verwalter des Parks wurde von der Absicht bereits in Kenntnis gesetzt. Rolf Rüssmann, als einer der Ideengeber zum DFB-COOPER-LAUF ist zum Leidwesen vieler leider zu früh verstorben.



netzwerk frauengesundheit

von Prof. Dr. Ingrid Gerhard



► Zurück zur Veranstaltung

☰ Zu meinen Strecken-Favoriten hinzufügen Plan erstellt von: Sieghard Tinibel

3 Zahl der absolvierten Sportplatzrunde



Start- und Zielpunkt der DFB-Cooper-Strecke



Ort der Dokumentation über die Kraftausdauer eines Fußballers am 1. Mai 1984 mit den Nationalspielern des FC Schalke 04: Rolf Rüssmann, Klaus Fischer und Matthias Hergert. Dieses sportliche Ereignis war der Initialgedanke zur Gründung des DFB-Cooper-Lauf durch Trainer S. Tinibel.

Damit will der langjährige Fußball- und Breitensporttrailer Sieghard Tinibel aber auch der unter Fußballspielern bei der Durchführung des Tests nach Dr. Kennerth Cooper nicht gerade sehr beliebten Rundendreherei beim Test begegnen. Gleichzeitig aber auch auf die unterschiedlichen Kraftausdaueransprüche in den verschiedenen Ligen aufmerksam machen. Gespräche mit gestandenen Fußballlehrern wie Michael Skibbe und "Gundi" Busch erhärteten seine Devise. Im neuen Gelsenkirchener Gesundheitspark Nienhausen gelang in Zusammenarbeit mit Franz Dümenil nun die Erstellung einer festgelegten DFB-Cooper-Strecke nach dem ursprünglichen Konzept des Astronautentrainers der USA, Dr. Kenneth Cooper. Sieghard Tinibel legte die Strecken der zu absolvierenden Sportplatzrunden über 400 m hintereinander und kennzeichnete die Punkte. Anhand der Cooper-Tabelle oder aber auch anhand der Kriterien des DFB-Cooper-Laufs kann man nun den Test als Fußballer oder aber auch als aktiver Teamsportler einer anderen Sportart zu jeder Zeit absolvieren und den Stand seiner Kraftausdauer messen. Kriterien dazu finden sich im Internet unter www.fussballkondition.de und werden an der Strecke nachlesbar installiert.

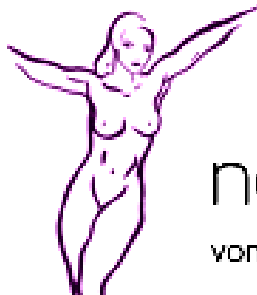
Am Samstag, den 16. April 2011 wird mit einem speziellen DFB DLV Eröffnungslauf die Strecke den Sportlern zur allgemeinen Nutzung übergeben. Die neue Art des Kraftausdauer-Tests wurde vom Deutschen Sportmuseum in Köln bereits im Jahre 1997 durch DJK Spfrd. Rotthausen dokumentiert. Der Vorsitzende des FLVW Kreises 12, Manfred Wichmann, konnte wie schon 1997 zur Eröffnung der DFB-COOPER-Strecke ab 11:00 Uhr an der Minigolfanlage des Gesundheitsparks gewonnen werden.

Klick: <http://gelsenkirchenmarathon.de/dateien/le/ruessfischherg.pdf>

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



Frau Dr. Gebhard (Heidelberg) folgt Sieghard Tinibel auf www.gelsenkirchenmarathon.de



netzwerk frauengesundheit
von Prof. Dr. Ingrid Gerhard

Hier den Info-Brief für Frauengesundheit anfordern unter <http://www.netzwerk-frauengesundheit.com/>

Immer am 1.1. des Jahres:
Start 14:00 Uhr
Neujahrslauf im Gesundheitspark Nienhausen

Im Naturschutzgebiet Zollvereinhalde an der Trabrennbahn
DJK Adler Feldmark 1922 e. V.
immer montags und donnerstags - Start 18:00 Uhr

LAUFTREFF
Sportplatz Fürstinnenstraße

WALKING und NORDIC WALKING
mit Heribert Hövedes

LAUF MIT!

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 .

**Rudolf Beier mit Sportkameraden vom Erdinger-Team beim Luther-Walk
Norbert Bäuml, Hermann Fischer und Rudolf Beier beim Luther Walk.**



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

Unser Einkaufsziel in Rotthausen ist die Karl-Meyer-Straße



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

Alfred Verses „Volkslaufrosen“ sind in den Frauenklassen ein beliebtes Zeichen der Anerkennung zur sportlichen Leistung.

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



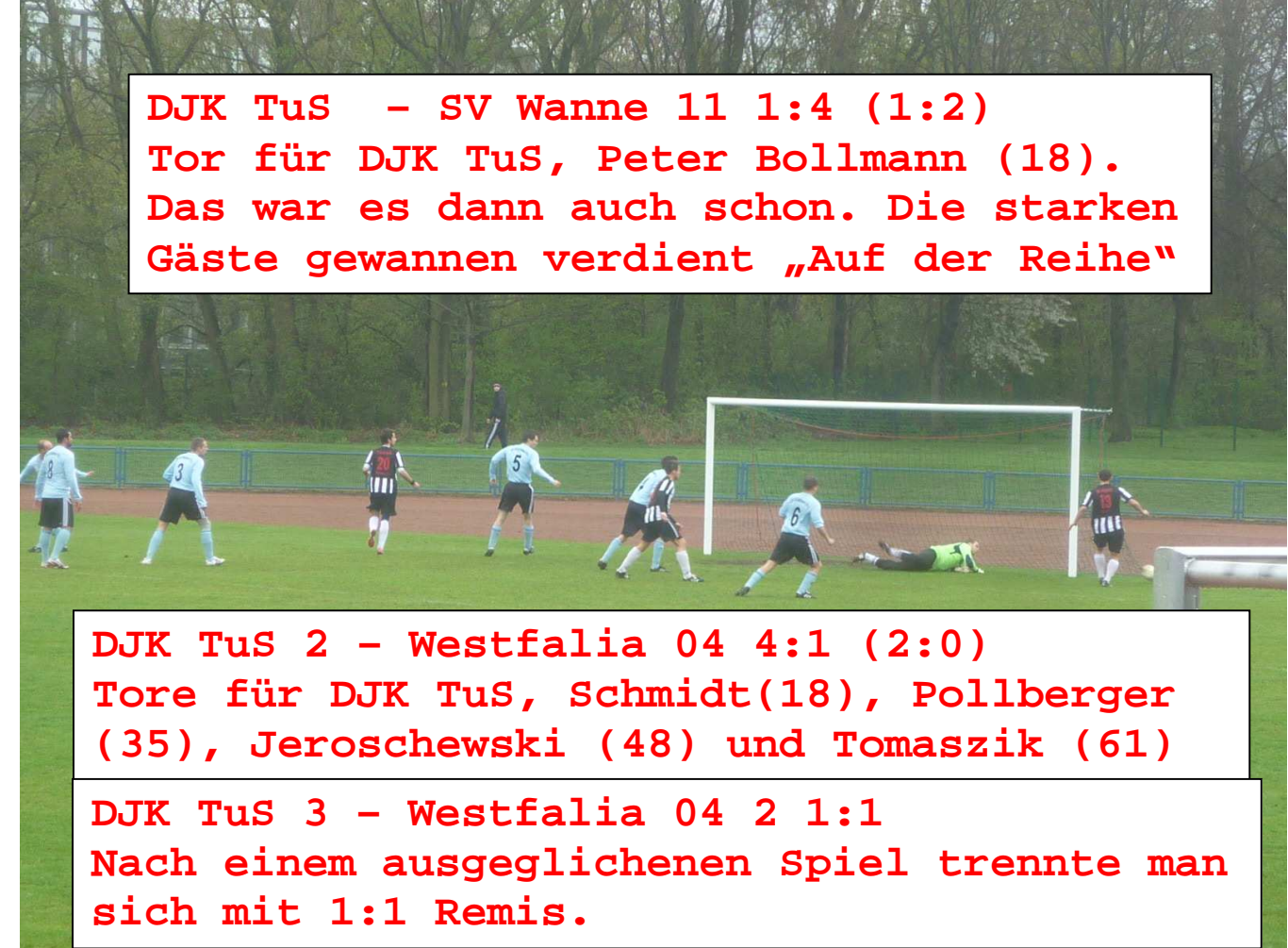
DJK ADLER IM JUBILÄUMSJAHR

Die Adler Erste musste bei SW Gelsenkirchen Süd im Stadion am Halfmannshof antreten. Beim 4:0 hatten die Adler keine Chance zum Sieg. Im Stadion an der Fürstinnenstraße spielte der VfB 09/13 gegen Preußen Sutum und verlor mit 2:3 Toren. In den Bilder festgehalten macht sich der VfB Keeper ganz lang,

kann aber das Tor zum zwischenzeitlichen 1:2 für Sutum nicht verhindern. Endergebnis 2:3 für Sutum. Im Stadion an der Fürstinnenstraße hängen die Trauben des Erfolges in diesem Jubiläumsjahr der DJK Adler ziemlich hoch.



Kleine Vereine müssen um jeden Zuschauer kämpfen. Nicht nur wenn es regnet. Besonders zu schaffen machen ihnen auch die Ausgrenzungsversuche durch den Bundesligaspielplan mit der DFL dem DFB – Hier der Stand der DJK TuS Anpacker-Crew die versucht den Verein so gut es geht mit Wurstverkäufen zu stützen.



DJK TuS - SV Wanne 11 1:4 (1:2)
Tor für DJK TuS, Peter Bollmann (18).
Das war es dann auch schon. Die starken
Gäste gewannen verdient „Auf der Reihe“

DJK TuS 2 - Westfalia 04 4:1 (2:0)
Tore für DJK TuS, Schmidt(18), Pollberger
(35), Jeroschewski (48) und Tomaszik (61)

DJK TuS 3 - Westfalia 04 2 1:1
Nach einem ausgeglichenen Spiel trennte man
sich mit 1:1 Remis.

Die Fußball-Bundesliga beobachtet von Rudolf Beier in den Gazetten des Internet.

Zecken versus Bayern – Duell der Giganten

Das kommende Gipfeltreffen zwischen den Zecken und Bayern München zieht die Presse in seinen Bann

Der 30. Spieltag steht ganz im Zeichen des Spitzenspiels in Lüdenscheid. Thomas Hummel (SZ) wundert sich über schweigsame Bayern: „Das Vorspiel aus München erinnert an den Ton der Staats- und Regierungschefs vor einem Eurokrisen-Gipfel in Brüssel: Nur ja niemanden reizen, nur ja keine Missstimmung erzeugen, die Brisanz aus der Veranstaltung nehmen. Und die Fragen lauten: Haben die Bayern nach drei Niederlagen in Serie in den vergangenen Duellen wirklich so viel Respekt vor den Zecken? Wollen sie den Gegner einlullen? Wollen sie die Zecken mit den eigenen Waffen besiegen?“

Schwere englische Wochen

Elisabeth Schlammerl (FAZ) befaßt sich mit dem körperlichen Zustand der Münchener: „Bisher gab den Münchnern ein frühes Tor stets Sicherheit und ließ fast immer ein Offensivspektakel folgen, aber die Augsburger ließen sich nicht aus ihrem Konzept bringen, sondern ordneten sich schnell. Die Münchner zogen dagegen zurück, schoben den Ball in der eigenen Hälfte in bedächtigen

Tempo hin und her. Die Bewegungen wirkten pomadig, die nun schon fünfte englische Woche hintereinander hatte offenbar Spuren hinterlassen, es fehlte sowohl gedanklich als auch körperlich die Spritzigkeit.“

Peter Ahrens (Spiegel Online) setzt die Mannen von Jupp Heynckes unter Druck: „Mancher bei den Bayern mag insgeheim auf einen Ausrutscher beim Magath-Team in Wolfsburg spekuliert haben: Dadurch, daß die Zecken jedoch die Hürde bei den heimstarken Niedersachsen beeindruckend souverän genommen haben, liegt der Erfolgsdruck eindeutig auf Seiten des Rekordmeisters. Bei einer Niederlage und dann sechs Punkten hinter einem noch selbstbewußteren Tabellenführer wäre die Meisterschaft aus Münchner Sicht kaum noch möglich.“

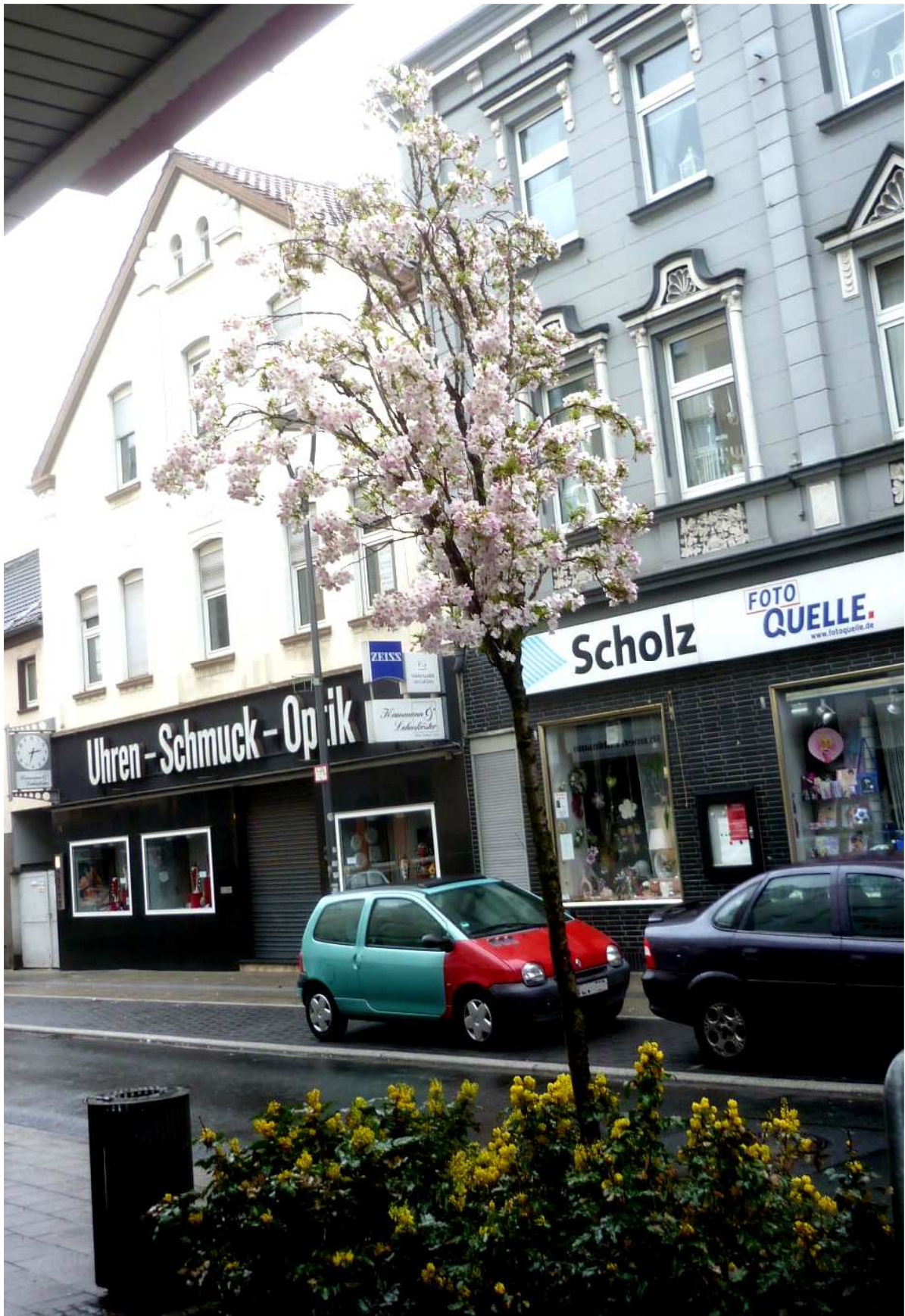
Das Kräftermessen zweier Glaubensrichtungen

Maximilian Bensiger (goal.com) kann es kaum mehr abwarten: „Während im Ruhrpott ehrliche harte Arbeit zählt, das Grundeinkommen niedrig – die Arbeitslosigkeit hoch ist, und der Klub eine zentrale Rolle im Leben der Anhänger spielt, ist München eine kulturelle Hochburg mit gutbetuchter Klientel. Während in Lüdenscheid tausende Vollblutfans den Signal-Iduna-Park füllen, trifft man in der Allianz-Arena ein Mischpublikum aus Touristen, Logenbesuchern bis hin zu ähnlich fanatischen Fußball-Verrückten. Dementsprechend unterschiedliche Philosophien verfolgen die beiden Klubs. Es ist also nicht nur ein Duell um Deutschlands Fußballkrone, sondern auch – um es mal überspitzt auszudrücken – das Kräftermessen zweier Glaubensrichtungen. Es ist alles für den ultimativen Bundesliga-Kracher angerichtet.“

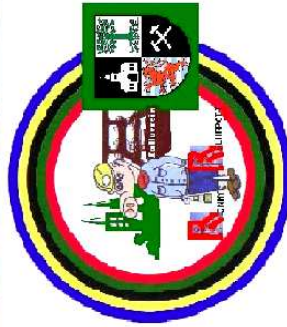
Lehrstunde in taktischen Fragen

Christian Otto (Tagesspiegel) zeigt sich beeindruckt vom taktischen Verständnis der Zecken „Das Bemühen der Zecken, sich dem Gipfeltreffen mit dem FC Bayern München am kommenden Mittwoch schadlos zu nähern, endete in Wolfsburg als Lehrstunde in taktischen Fragen. Viele Mannschaften sind in dieser Saison schon an dem unbarmherzigen Gastgeber verzweifelt, weil dieser unter der Regie von Felix Magath in der Defensive gerne zwei massive Viererreihen aufbietet. Gegen bieder agierende Teams mag das zum Erfolg führen. Aber die Zecken, angeführt von den überragenden Shinji Kagawa und Gündogan, schafften es immer wieder, das Defensivbollwerk des VfL auszutricksen.“

Tim Schulze (stern.de) freut sich auf ein Duell auf Augenhöhe: „Nach dem wahnsinnigen 4:4 gegen Stuttgart am vorvergangenen Freitag hatten sie genug Zeit, ihre Kräfte zu sammeln. In Wolfsburg war die Mannschaft von Jürgen Klopp wieder voll da. Mit der gewohnten Offensivpower und großer Effizienz zeigte sich die Zecken gut gerüstet für das Duell am Mittwoch.“



Karl-Meyer-Straße – Einkaufen wo man Bekannte trifft am Wohnort z. B. in Gelsenkirchen-Rotthausen



SPORT SCHÜTZT...
auch die Kinder Deiner Stadt



www.alkoholfrei-sport-geniessen.de - im Olympiajahr London 2012

... mit DJK Adler Feldmark immer montags und donnerstags ab 18:00 h