



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

Weltweit immer noch einmalig und nur im Westfalenland!
Fußballer und Leichtathleten in einem Verband - FLVW



**Fußballstadt
Gelsenkirchen**

- Seit 1984 -
Anfänglich für
sportliche und
gesellschaftliche
Mitteilungen in
den Vereinen:
SF Bulmke 67
DJK Borussia
Scholven
DJK Sportfreunde
Rotthausen 1910
DJK TuS 1910
Rotthausen
DJK Adler
Feldmark 1922

KEINE
NACHT DEN
DROGEN



S
P
O
R
T

O
H
N
E

D
O
P
I
N
G

Fußballextra seit 1984 - Saison 2012/2013 - Laufende Nr. -004 vom 27. Aug. 2012

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

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

35° C zeigte das Thermometer der Rosen-
Apotheke am Heinrich-König-Platz im Kirchviertel
der Gelsenkirchener Innenstadt.
Zeit für einen Ausflug ans Meer!





ROSEN APOTHEKE FÜR EIN BLÜHENDES LEBEN

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

Einen beschaulichen, Super-Sommertag verbrachten die Rosen-Walker am Nordseestrand von Katwijk aan Zee in den Niederlanden. Bei Temperaturen von 25° C und einer leichten Dünung des Wassers wurden alle Reisenden mit dem ausgewählten Ziel von Grafs Reisen zufrieden gestellt. Eine Wohltat – nicht nur für die Füße - war ein ausgedehnter Wasser-Spaziergang durch das kühle Salzwasser mit tonisierendem Kneipp-Effekt. Erfrischend und erholsam für alle Teilnehmer. Muße und Erholung fanden einige auch in dem Work-Shop der Kurverwaltung des Ortes beim Malen...Bilder und Video von einer kurzweiligen Tour in den holländischen Badeort... klick <http://www.youtube.com/watch?v=b0RV7PvFMNQ>



... Natur mit Kreativität verbinden... am Strand und an der Staffelei ...



90jähriges Jubiläum der DJK Adler Feldmark am 24.08 - 26.08.2012. Am Freitag gabs ein Kleinfeldturnier mit allen Fußballern des Vereins...



Bildeten die Turniermannschaft der 1. Adler Herren ... Insgesamt staunten die Besucher der Spiele nicht schlecht, denn es waren über 50 Sportler integriert bei diesem vereinsinternen Fußballturnier. Schönes Wetter begleitete die Aktionen und man konnte mit dem Auftakt zum Jubiläum zufrieden sein. Zumal sich wirklich alle aus der großen Vereinsfamilie der DJK Adler Feldmark beteiligte.

Cooper-Test
Sporthochschule
Köln. Klick hier:
Stichtagsweise am 18. Mai 2012
von Herrn Hermann-Josef Stefes
Mit Sportwissenschaftler an
der Hochschule zu Sieghard
Tinibels DFB-Cooper-Lauf

Dr. Hermann-Josef Stefes war die Sporthochschule Köln unterstützen nach DFB Oberliga der Eiche Rutenblätter über das die Fördervereinigungen von Sieghard Tinibels DFB-Cooper-Lauf. Mehr unter www.sportwissenschaftler.de

ROSEN-APOTHEKE

ADLER FITNESSPUNKT AM STADTPARK

netzwerk frauengesundheit
von Prof. Dr. Ingrid Gerhard

Die Links unter den Bildern führen zu mehr sportlichen Aussagen des Sportwissenschaftlers Hermann Stefes von der Sporthochschule Köln... u. a. auch zu Sieghard Tinibels DFB-Cooper-Lauf.



Gesundheitspark
Nienhausen



Gesundheitspark
Nienhausen



Gesundheitspark
Nienhausen



Gesundheitspark
Nienhausen



Laufen für Frauen, ein Segen oder eine Gefahr?

20 August 2012 312 Aufrufe Kein Kommentar von Hermann-Josef Stefes



Viele Mythen und Weisheiten kennt der Volksmund über das Laufen. Doch was davon stimmt, und was an den Haaren herbei gezogen ist, das soll in den folgenden Seiten erläutert werden.

Lassen Sie mich den Text mit einem Zitat von *Emil Zatopek* eröffnen: „Fisch schwimmt, Vogel fliegt, MENSCH läuft“. Mit diesen Worten ist eigentlich schon alles gesagt. Der Mensch ist dafür gemacht, um aufrecht durch das Leben zu laufen. Heutzutage meidet man jedoch viele Bewegungen, weswegen wir eigentlich schon „unterbewegt“ sind. Nie zuvor in der Geschichte hat sich der Mensch so wenig bewegt wie im 21. Jahrhundert! Mehr noch, man hat mittlerweile sogar Angst sich zu bewegen, obwohl wir dafür geschaffen sind. Man muss sich vorstellen, dass wir heute in einer Welt leben, in der mehr Menschen an den Folgen von Übergewicht und Inaktivität versterben als an Unterernährung!

Insofern stellt sich die Frage für einen gesunden Menschen gar nicht, ob das Laufen gefährlich ist. Im Gegenteil, Laufen ist, wenn es richtig ausgeführt wird, immens gesund. Dies gilt für beide Geschlechter gleichermaßen. Zwar gibt es gewisse Unterschiede im Körperbau, der Hormonlage und der Leistungsfähigkeit zwischen Männern und Frauen, dennoch ist Laufen ein sehr empfehlenswerter Sport, und man profitiert von den gesundheitsförderlichen Eigenschaften. Denn Laufen ist einfach. Jeder kann es! Man braucht nur ein paar vernünftige Schuhe und im Idealfall eine schöne Strecke. Natürlich sollte man ruhig und besonnen starten und sich nicht unbedingt direkt den Marathon vornehmen, aber dann werden Sie nach und nach dem Suchtfaktor dieser kostengünstigen Sportart verfallen und das Laufen lieben lernen.



Gesundheitspark
Nienhausen



Gesundheitspark
Nienhausen



Gesundheitspark
Nienhausen



Gesundheitspark
Nienhausen

Was aber gibt nun das Laufen dem Körper?

- **Verbesserte Sauerstoffversorgung**

Ausdauertraining verbessert die Funktion von vielen wichtigen Systemen im Körper. Man wird durch kontinuierliches Training leistungsfähiger.

Die Organe werden besser mit Sauerstoff versorgt. Dadurch kann rascher Energie bereitgestellt und ausgenutzt werden.

Im Alltag merken Sie, wie viel leichter Sie Treppen steigen können oder dass Sie bei der Arbeit mehr Kapazitäten haben.

- **Ökonomisierung der Herzarbeit**



Laufen statt Digitalis

Durch kontinuierliches Training wird die Herzarbeit ökonomischer. Es wird z.B. mit einem Schlag eine größere Menge Blut aus dem Herzen transportiert, weswegen der Ruhe-Puls sinkt. Ebenso wird das Herz selber besser mit Sauerstoff versorgt, was zur Prophylaxe eines Herzinfarkts beitragen kann. Es ist bekannt, dass sich das Herz durch Ausdauersport vergrößern kann. Jedoch muss man dies deutlich von einer krankhaften Herzvergrößerung unterscheiden. Durch das Laufen von relativ großen Umfängen, Experten gehen von mindesten 4-5 Stunden pro Woche aus (das sind knapp 60-70km), kann es zur Vergrößerung des Herzens kommen (Sportherz). Das passiert im physiologischen Gleichgewicht und innerhalb von physiologischen Grenzen (höchstens 500g) und verbessert die Leistungsfähigkeit.

- **Schutz der Gefäße**

Auch das Gefäßsystem passt sich an und wird dadurch „geschmeidiger“ und dehnbarer. Ihr Körper hat quasi ein eigenes internes Nitro-Spray. Somit können z.B. Verschlusskrankheiten positiv beeinflusst oder gar ganz abgewandt werden. Ebenso können Sie den Bluthochdruck um 10-15 mm Hg systolisch und 5-10 mm Hg diastolisch, ganz ohne Medikamente, senken. Zusätzlich kann man davon ausgehen, dass durch den ständigen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung der Muskulatur beim Laufen Varizen (Krampfadern) günstig beeinflusst werden.

- **Stabilisierung des Gewichts**

Laufen ist ein Sport, bei dem man viele Kalorien verbrennen kann. Je nach Intensität werden zwischen 500- >1000 kcal pro Stunde verbraucht. Dies ist eine gute Möglichkeit, sein Gewicht zu halten, bzw. sein Körpergewicht zu reduzieren.

- **Beweglichkeit der Gelenke**



Laufen statt Weidenrindenextrakt

Durch eine allmähliche Gewichtsreduktion werden die Gelenke entlastet. Gerade der Laufsport ist förderlich für die Gesundheit der Gelenke. Der Gelenkknorpel wird nur ausreichend ernährt, wenn er bewegt wird. Man muss sich den Knorpel wie einen Schwamm vorstellen, der sich durch Druck und Entlastung immer wieder mit neuer nährstoffreicher Flüssigkeit vollsaugt. Beim Laufen ist dieser Mechanismus optimal gegeben. Trotzdem wird der Laufsport immer wieder mit Arthrosen in Verbindung gebracht. Hierbei muss man vor allem wissen, dass eine Arthrose immer durch mehrere Faktoren entsteht. Im Vordergrund stehen hier Alter, Geschlecht und die Gene, die besonders zu einer Minderwertigkeit des Knorpels führen können. Überlastungen fördern mit diesen Vorgeschichten die Arthrose, verursachen sie jedoch im Regelfall nicht!

Untersuchungen an Hochleistungssportlern zeigen, dass es nur ein ganz geringes Risiko für eine Hüftarthrose gibt und kein erhöhtes Risiko für eine Kniearthrose existiert. Sportwissenschaftler stellen fest: **„Nach Überprüfung der Studienlage und der Beurteilung eigener Ergebnisse lässt sich sagen, dass gesunde Freizeitsportler kein erhöhtes Risiko haben, eine Coxarthrose [Hüfte] oder Gonarthrose [Knie] durch Laufbelastungen zu entwickeln“.**

Durch Sport kommt es zu Umbauprozessen in den Gelenken, die jedoch nicht schädlich sind. Vielmehr passt sich der Körper der gegebenen Belastung an, und die Knorpeldicke erhöht sich.

Was aber nicht vernachlässigt werden darf, ist, dass eine Arthrose durchaus schon bestehen kann, bevor man überhaupt mit dem Laufen angefangen hat! Heißt, dass man im Alltag keine Schmerzen verspürt, jedoch unter der vermehrten Belastung des Laufens erst die Schmerzen wahrnimmt. Dann geht man im Normalfall zum Arzt, der fragt, wo man Schmerzen hat. Meistens hat man sie im Knie oder in der Hüfte. Dann kommt die Frage, ob man läuft, und anschließend wird gefolgert, dass man durch das Laufen eine Arthrose bekommen hat! Der

normale Arzt rät dann u.U. sogar zum Beenden der Lauftätigkeit. Aber nochmal: der gesunde Laufsport fördert bei dem gesunden Menschen keine Arthrose!

• **Schutz vor Osteoporose**

Durch die Flugphase des Laufens muss der Körper auch immer wieder Aufprallkräfte abfedern. Diese haben eine sehr positive Wirkung für den Sportler. Gerade bei Frauen ist das Schlagwort „Osteoporose“ ein Damokles – Schwert, welches über den Köpfen schwebt. Besonders nach der Menopause nimmt die Knochendichte vermehrt ab. Es resultieren dann oftmals nach recht leichten Stürzen recht schwere Verletzungen, wie ein Oberschenkelhalsbruch. Moderater Laufsport verhindert durch die entstehenden Aufprallkräfte einen gesteigerten Abbau der Knochensubstanz in verschiedenen Knochen und kann die Knochendichte sogar erhöhen.

• **Ausgleich der Psyche**



Laufen statt Johanniskraut

Laufen hat eine überaus positive Wirkung auf die Psyche. Ich selber sage immer, dass Laufen der beste Psychotherapeut ist. Durch die Hormone, die ausgeschüttet werden, wirkt Ausdauersport anti-depressiv. Man kann wunderbar nachdenken und die Natur genießen. Wenn man nicht alleine laufen möchte, findet man in nahezu jeder Stadt Lauf-Treffs oder Vereine, in denen man die ersten Laufschrte machen kann. Läufer sind überaus gesellige Menschen, so dass man schnell in die Gruppen aufgenommen wird. Sie werden überrascht sein, wie viele neue Kontakte man hierbei knüpfen kann. Besonders bereichernd ist, dass alle hier gleich sind, so kann es gut sein, dass die Chefärztin beim Laufen tiefsinnige Gespräche mit dem Werbefachmann oder dem Handwerker führt.

Besonderheiten bei Frauen

• **Beckenboden**

Das Laufen ist ein optimaler Becken-Boden-Trainer. Der Becken-Boden stabilisiert den Rumpf und nimmt den Druck auf, den die Eingeweide nach unten ausüben. Bei der Laufbewegung wird der gesamte Beckenboden unwillkürlich angespannt und damit wunderbar trainiert. Dies kann positive Effekte für die Kontinenz und das Sexualleben mit sich bringen. Es leirnen also keine Körperteile durch das Laufen aus.

• **Busen**

Anders sieht es bei großen Busen aus, die nicht ausreichend gestützt werden. Bei relativ großen Busen ist ein guter und stabilisierender Sport-BH sehr zu empfehlen. Wobei dem auch natürliche Grenzen gesetzt sind. Ab einer bestimmten Körbchen-Größe, meist ab C-D, stößt der BH an seine Grenzen, so dass man das Ausüben des Laufsports abwägen muss. Schmerzen im Busen beim Laufen sind sicher nicht förderlich.

• **Menstruation**

Für Frauen, die menstruieren, gibt es kein Universalrezept, ob sie zu der Zeit laufen sollen oder nicht. Das eigene Wohlbefinden steht hier absolut im Vordergrund. Der Blutverlust einer Monatsblutung liegt bei ca. 60ml, was nicht unbedingt zu Leistungseinbußen führen muss. Spitzen-Sportlerinnen steuern z.B. mit Ovulationshemmern oder anderen Mitteln ihre Periode. Bei sehr dünnen Hochleistungssportlerinnen kann die Periode sehr unregelmäßig ablaufen oder gar ganz ausbleiben. Schon bei Hobbyläuferinnen, die sich zwischenzeitlich zu viel zumuten, können Zwischenblutungen und Vor- und Nachschmierer bei der Menstruation Zeichen für eine zu große Belastung des Hormonsystems, insbesondere eine Gelbkörperunterfunktion, sein.

• **Schwangerschaft**



Laufen in der Schwangerschaft galt lange Zeit als verpönt und gefährlich. Man ging davon aus, dass gewisse Hormone (Katecholamine), die aufrechte Laufposition und die ständigen Erschütterungen eine Zunahme der Uteruskontraktion (Wehen) verursachen könnten und es somit zu vermehrten Aborten und Frühgeburten kommen würde. Theoretisch ist diese Annahme nicht ganz von der Hand zu weisen. Praktisch jedoch zeigt sich bei vielen Athletinnen, dass diese Ängste unberechtigt sind. HINNEY bringt es auf den Punkt: „**Das Abortrisiko wird durch Sport nicht erhöht und durch Bettruhe nicht gesenkt**“. Es gibt auch viele, wohlbemerkt gut trainierte Frauen, die bis kurz vor der Geburt laufen. Ich selber kenne mehrere Damen, die das getan haben, und es hatte keinerlei negative Auswirkungen, weder auf die Mutter noch auf das Kind!

Die Intensität und der Umfang der Belastung nehmen selbstverständlich ab. Bedenken Sie, dass Sie mit Ihrer Energie nun einem kleinen Menschen das Leben schenken werden. Deswegen sollten Sie mit Ihren Kräften haushalten. Das Laufen ist mit Sicherheit eine willkommene und gesunde Abwechslung im Alltag. In der Schwangerschaft sollte der Leistungsgedanke jedoch hintenanstehen. WEINECK empfiehlt Leistungssportlerinnen ab der 6. SSW Umfang und Intensität langsam bis zur 16 SSW zu reduzieren und dann ca. dreimal pro Woche bei ca. 60% des Maximalpulses zu trainieren. HUCH (1987) warnt ausdrücklich vor einem zu langen Lauf (Marathon), da die Körperkerntemperatur der Mutter dabei deutlich über 40°C ansteigen kann und es somit zu fetalen Missbildungen kommen kann!

Ansonsten müssen Sie sich natürlich im Klaren darüber sein, dass sich der Körper verändert. Sie nehmen im Regelfall zu, Sie brauchen mehr Energie, der Bluthaushalt mit Blutdruck, Blutvolumen etc. verändern sich ebenso wie das Binde- und Stützgewebe, was eine veränderte Statik mit sich bringt. Also belasten Sie sich in einem gesunden Rahmen und Ihrer sportlichen Vorerfahrung entsprechend, wenn es Ihnen gut tut. KORTSTENRECK fasst treffend zusammen: „**Durch regelmäßige körperliche Aktivität wird ein gesünderer Lebensstil**

gepflegt, weiter wird schwangerschaftsbedingten Erkrankungen und deren Folgen vorgebeugt“. Sprechen Sie jedoch mit Ihrem Arzt, ob bei Ihnen Kontraindikationen wie chronische Herzkrankheiten, Infektionen oder mehr als 3 Fehlgeburten bestehen. Dann muss man definitiv abwägen, ob das Laufen sinnvoll ist!

Wie fängt man am besten mit dem Laufen an?

Natürlich gilt, wie bei jedem anderen Sport auch, dass Sie sich erst einmal gründlich beim Arzt durchchecken lassen sollten. Wenn der dann grünes Licht gibt, steht dem Laufen nichts mehr im Weg.

Ziele setzen, aber nicht gleich einen Marathon!



Berlin-Marathon 2006

Starten Sie erst mal ruhig. Das heißt: setzen Sie sich realistische und vor allem gesunde Ziele. Viele Laufinteressierte setzen sich immer wieder den Marathon als Ziel. Ist dieses Ziel jedoch so erstrebenswert? Aus gesundheitlicher Sicht sicher nicht.

Ein Marathon ist eine immense Belastung für den Stütz- und Bewegungsapparat und das Immunsystem und sollte sehr gut trainierten Sportlern vorbehalten bleiben. Personen, die nie zuvor Sport betrieben haben, muss man aus gesundheitlicher Sicht unbedingt von einem solchen Vorhaben abraten. Selbst Weltklasse Athleten, die pro Jahr zwischen 5000-10.000km(!) laufen, machen zwei, allerhöchstens drei Marathons auf Wettkampfebene pro Jahr. Das kommt eben nicht von ungefähr. Wenn man bedenkt, dass das Gros der Läufer weit über 4:30 für die 42,195 km braucht, ist die Beanspruchung für den Körper enorm, gerade weil die Muskulatur irgendwann ermüdet und somit ein essentiell wichtiger Faktor zum Dämpfen der Aufprallkräfte fehlt. Dadurch werden die Gelenke enorm belastet.

Ob bleibende Schäden bei schlecht trainierten Läufern nach einem Marathon zurückbleiben, ist noch Gegenstand der Forschung. Um auf der sicheren Seite zu sein, sollten Sie erst mal klein anfangen. Warum nicht mit einem 5-10 km Volkslauf beginnen? Mit diesen Distanzen kann man nicht viel falsch machen. Nahezu jede Stadt hat mittlerweile Ihren eigenen Lauf, und es ist ein tolles Erlebnis, an einem solchen Event teilzunehmen.

Was braucht man?

Wie bereits erwähnt, lege ich sehr großen Wert auf das richtige Schuhwerk. Mittlerweile sind die Schuhe so ausgefeilt, dass es für jeden den richtigen Schuh gibt. Sie müssen dabei mit Kosten von ca. 110-140 € rechnen.

Diese Schuhe halten dann gut 1000 km! Gehen Sie am besten in ein Sportfachgeschäft, und lassen Sie sich beraten. Lassen Sie sich aber nicht an der Nase herumführen. Ein Paar-Schuhe reicht für den Anfang!!!!

Natürlich kann man im Fachgeschäft auch Funktionsbekleidung in Hülle und Fülle erstehen. Diese macht sicherlich auch Sinn. Die spezielle Struktur der Textilien leitet den Schweiß nach außen ab, die Textilien sind leichter, atmungsaktiv und reiben nicht so, was bei längeren Läufen relevant wird. Ich persönlich gehe aber auch hier eher puristisch ran. Man kann auch mit einem einfachen T-Shirt und einer eng anliegenden Hose laufen. Eng sollte Sie aber auf jeden Fall sein, damit man sich keinen „Wolf“ läuft, wenn es mal regnet! Was man sich nun zulegt, das obliegt im Endeffekt dem eigenen Anspruch und dem eigenen Geldbeutel. Funktionsbekleidung macht sicher Sinn, ist aber kein Muss fürs Laufen. Im Winter ist ein Jogging-Anzug zu empfehlen, weiter sind im Regelfall Handschuhe und eine Mütze unbedingt anzuziehen! Kleiden Sie sich dem Wetter entsprechend. Im Sommer nicht zu warm und im Winter nicht zu kalt!



Bitte versuchen Sie relativ kurze Einheiten ohne die obligatorische Wasserflasche zu vollziehen. Entweder besorgen Sie sich spezielle Gürtel oder trinken vor und nach der Belastung. Die Wasserflasche in der linken oder rechten Hand führt jedoch zu unsauberem Laufen und wird gerne belächelt. Ein Erwachsener sollte in der Lage sein, mal 30 Minuten ohne Wasser auszukommen!!!!

Wo soll man laufen?

Als Anfänger sollten Sie Ihre ersten Laufversuche auf „weichen“ Wegen vollziehen. Das belastet den Bewegungsapparat weniger. Suchen Sie sich einfach einen schönen Park oder Wald. Je erfahrener Sie werden, umso mehr können Sie auch auf der Straße laufen (alleine weil die Größe von einigen Parks irgendwann zu klein wird). Der Körper passt sich den jeweiligen Reizen an. Auch hier ist es ein Märchen, dass die Straße schlecht für die Läuferin ist. Man muss den Körper nur dran gewöhnen. In Hochzeiten laufe ich knapp 150 km pro Woche auf der Straße und ich bin kerngesund! Suchen Sie sich auch mal Orte mit wechselnden Untergründen. Das stellt einen hervorragenden Reiz für den Stütz-Bewegungsapparat dar!

Wann soll man laufen?

Wann Sie laufen richtet sich im Regelfall nach den Arbeitszeiten. Sie sollten es jedoch vermeiden, ohne besonderen Grund ohne Frühstück zu laufen, da Ihre Leistungsfähigkeit so eingeschränkt ist. Auch bei zu hohen Temperaturen sollte die Mittagszeit gemieden werden. Rein physiologisch betrachtet erreichen Sie am Nachmittag Ihre höchsten Leistungswerte.

Wie sieht ein Trainingsplan aus?

Lernen Sie erst mal Ihren Körper kennen. Starten Sie mit 2-3 Einheiten pro Woche. Dabei können Sie abwechselnd z.B. 2 Minuten gehen und dann 2 Minuten laufen, in dem Tempo, das sich für Sie gut anfühlt. Wie gesagt, man muss SICH erst mal kennen lernen! Die ersten Einheiten sollten dabei ca. 20 Minuten lang sein. Nach und nach reduzieren Sie die Geh-Anteile und steigern die Lauf-Anteile. Setzen Sie sich doch einfach 30 Minuten am Stück laufen ohne Pause als Ziel.

Wenn Sie in der Lage sind, längere Zeit zu laufen, sollten Sie immer eine Mischung aus Intervall- und Langstrecken-Lauf ins Training einbauen. D.h. laufen Sie zweimal pro Woche lang und gleichmäßig. Dabei können Sie nach dem Motto von **Herbert Steffny** handeln: „**Lächeln statt Hächeln**“! Die 3. Einheit laufen Sie dann im Intervall-Modus. Dabei laufen Sie wie zu Beginn des Lauftrainings, z.B. 2 Minuten schnell und dann 2 Minuten langsam, das machen Sie dann mehrfach im Wechsel. Sie laufen aber deutlich schneller und müssen nicht mehr unbedingt gehen, sondern laufen locker in den „Pausen“ weiter. Sie dürfen dabei auch richtig aus der Puste geraten!

Starten Sie aber nicht mit dem schnellen Intervall, sondern laufen Sie sich locker ein, und dann machen Sie erst die schnellen Intervalle. Sie können aber auch mal bergige Strecken ins Trainings-Programm aufnehmen. Mit dieser Mischung schaffen Sie die bestmögliche und gesündeste Anpassung für den Körper. Im Übrigen braucht man sich für einen lockeren Lauf nicht aufzuwärmen. Das Laufen an sich ist schon eine optimale Aufwärm-Übung.

Wichtig ist, dass Sie sich am Anfang nicht überfordern. Man muss den Körper langsam an die „neue“ Belastung gewöhnen. Hören Sie auf Ihren Körper! Sie werden aber auch relativ schnell merken, dass Sie sich verbessern und immer wohler fühlen.

Zur Intensität wird immer viel mit der Puls-Uhr gearbeitet, was nicht unbedingt falsch sein muss. Allerdings können Sie auch auf Ihren Körper hören. Sie dürfen ruhig außer Atem geraten und deutlich schwitzen. Ihr Körper ist dafür ausgelegt. Soweit keine Herzkrankheiten bestehen ist das kein Problem. Zwischendurch sollten Sie aber immer wieder das Tempo so regulieren, dass Sie sich in Ruhe mit Ihrem Laufpartner unterhalten können.

Übungen

Zum Laufen gehört auch immer das Lauf ABC. Das ABC sind ein paar Übungen, die den Stütz- und Bewegungsapparat kräftigen und die Lauf-Koordination verbessern. Diese Übungen können bei jeder Trainingseinheit integriert werden. Einige Übungen finden Sie unten. Sollten Sie schnelle Läufe machen, dann sollten Sie das ABC vorher absolvieren, um die Muskulatur auf die Belastung vorzubereiten.



1. Dribblings:

Fußgelenkarbeit, man setzt einen Fuß vor den anderen und rollt dabei den Fuß von dem Ballen auf die Ferse nach hinten ab. Man berührt den Boden mit der Ferse jedoch nicht!



2. Kniehebe-Lauf:

Die Beine werden abwechselnd nach oben gezogen. Der Oberschenkel erreicht dabei einen 90° Winkel. Man sollte dabei nicht auf dem ganzen Fuß stehen sondern nur auf dem Ballen.



3. Skippings:

Die Bewegung ist ähnlich dem Kniehebe-Lauf. Die Oberschenkel werden aber nicht so hoch gezogen. Die Bewegung wird mit einer hohen Frequenz und auf den Fußballen vollzogen.



4. Scher-Lauf:

Die Beine werden gestreckt nach vorne geführt, die Zehenspitzen werden dabei angezogen.

Mit diesen Tipps sollten Sie nun für das Laufen gewappnet sein.

Genießen Sie die Freiheit!

Hermann-Josef Stefes, Jg. 85, war von Kindesbeinen an ein großer Sportliebhaber. Dementsprechend ist es nur eine logische Schlussfolge, dass er an der Deutschen Sporthochschule in Köln sein Studium abschloss und seit 2012 an seiner Dissertation arbeitet. Der Leistungssportler ist Leichtathletik-Trainer und arbeitet in einer orthopädischen und onkologischen Rehabilitationsklinik.

Hermann-Josef Stefes

Dipl. Sportwissenschaftler

Kattowitzer Str.2a

41065 Mönchengladbach

DerSportwissenschaftler@t-online.de



www.dersportwissenschaftler.de

In seiner Doktorarbeit untersucht Herr Stefes den Einfluss von Bewegung auf die Gesundheit, ein Thema, auf das Sie in diesem Webmagazin immer wieder hingewiesen werden. Dabei wertet er Fragebögen aus, die anonym via Internet beantwortet werden können.

Unterstützen Sie ihn bei der Datenerhebung, egal, ob Sie sich bewegen oder eher zu den bewegungsfaulen Mitmenschen gehören. Öffnen Sie diesen Link:

http://ww2.unipark.de/uc/Ausdauersport_Gesundheit_DSHS_Stefes/. Es dauert nur 5 min., und Sie haben ihm einen wichtigen Dienst erwiesen.

Start zum allerersten Gelsenkirchener Volkslauf am 11. Mai 1985 mit Helma Uhler und Werner Göring in der Auswertung am Startpunkt.



Als noch niemand an eine Breitensportveranstaltung im großen Stile dachte, setzte Sieghard Tinibel dies schon 1985 mit den Sportfreunden Bulmke um. Vater des Gedankens an ein künftiges Sportevent war der 1. Vorsitzende des Vereins Wilhelm Kammerman, der bei seiner Managerausbildung in den USA u. a. auch den Boston-Marathon erlebte und davon erzählte. Das Bulmker Parkfest der SPD – damals in den 80ern immer im Frühjahr – sollte nach seinen Vorstellungen zu einem ähnlichen Event führen und mit dem Sport in Bulmke kombiniert werden. Vielleicht gelingt dies nun am 1. Mai 2013, knapp 28 Jahre später, wenn der 1. Gelsenkirchener Walkingday mit den Bulmker Sportfreunden aus der Taufe gehoben wird.

Kreatives Brainstorming im Gesundheitspark



Kreatives Brainstorming fand im Auditorium "Magnolie" des Gesundheitsparks Nienhausen, am 11. August 2009 auf Einladung Sieghard Tinibels, als Gründer des Gelsenkirchenmarathons statt und gilt als die Geburtsstunde des neuen VIVAWEST-MARATHON. Dem Gelsenkirchener Kultur- und Sportdezernenten Herrn Dr. Manfred Beck war es von Anfang an bewusst, dass ein gewisser "Leuchtturm" (so Herr Bernd Gröne von RUNNERS POINT) mit dazu gehört. Die VIVAWEST - mit Herrn Petzinkas Herkules auf dem THS Gebäude im Nordsternpark, setzte die Gedanken nach der Fusion der Gesellschaften THS und EVONIK in die Tat um. Am 12. Mai 2013 ist es dann auch soweit, wenn VIVAWEST mit MMP dieses Marathonereignis auf die Straßen des zentralen Ruhrgebiets bringt. Der neue Ruhrmarathon wird am Herkulesturm im Nordsternpark gestartet. Eine Woche zuvor, am 1. Mai 2013, geht eine weitere Idee Sieghard Tinibels an den Start. Der 1. Int. Gelsenkirchener Walkingday 2013, wird dann an gleicher Stelle aus der Taufe gehoben, wie schon 1985 der Vorläufer des Gelsenkirchenmarathon, der 1. Int. Gelsenkirchener Volkslauf 1985. Um 14.00 Uhr nach den Maikundgebungen erfolgt der Start auf der Sportanlage Plutostraße am Bulmker Park mit dem Tossehof. Veranstalter ist wie damals schon SF Bulmke 67 e. V. mit der schon 1986 von Tinibel mit Unterstützung der Barmer Krankenkasse Gelsenkirchens gegründeten "Trimming 130" Gruppe. ÜL ist seitdem A Hölischer.



Zu der damaligen Sitzung waren auch Dr. Elmar Busch und Herr Matthias Kollmann von der Gelsenkirchener Rosen-Apotheke eingeladen, die aber urlaubsbedingt ebenso nicht teilnehmen konnten wie der Leiter des neuen Gesundheitsparks, Herr Franz Dümenil. Insbesondere Letzterer unterstützt mit der Rosen-Apotheke Gelsenkirchen weiterhin Sieghard Tinibels Sportaktionen, wie den Gelsenkirchener Neujahrslauf und das jährliche RUN UP mit dem DFB Cooper-Lauf. Begehrlichkeiten am Gelsenkirchener Volkslauf von Tinibels Sportkameraden bei DJK TuS Rotthausen und einem damit verbundenen Vereinsausschluss sollten für eine Ausgrenzung seiner Person vom Gelsenkirchener Breitensport sorgen. So stellte sich der Rotthausener Lobbyist GfW dies mit seinen Steigbügelhaltern im Sport, den Herren Stachorra und Johannes Mertmann wohl vor.

Auch hierbei hatten sich die Verantwortlichen des Projektdiebstahls vertan. Nach wie vor ist Tinibel als Vater der Veranstaltungen sowie auch als Mitorganisator nicht nur beim Karstadt-Marathon akzeptiert. Seine Sportkameradschaft zu DJK Adler Feldmark und den Fußballern der DJK TuS sowie die Ehrenmitgliedschaft bei den Sportfreunden Bulmke halfen Sieghard Tinibel dem Ränkespiel der Widersacher im Sport Paroli zu bieten und Gelsenkirchen darf sich auf weitere Sportaktionen mit Sieghard Tinibel freuen.

Aus Gründen des sportlichen Anstands wird nochmals an dieser Stelle darum gebeten, das Verwirrspiel der Leichtathleten DJK TuS Rotthausens unter Führung der dafür verantwortlichen Herren Stachorra und Mertmann zu unterlassen. Der Int. Gelsenkirchener Volkslauf dürfte bestenfalls Rotthausener Volkslauf genannt werden. Auch die Fortführung der Anzahl mit 23 und 24 ist nicht korrekt. Der Lobbyist GfW mit den eingebundenen Kaufleuten im Verein DJK TuS Rotthausen sollte es sich auch überlegen, ob man weiterhin einen nicht ausgereiften Schachzug fortführen sollte.

Politiker lassen sich vielleicht unter Umständen vom Kapital gängeln - ein aufrechter Sportsmann wie Sieghard Tinibel nie im Leben. Das Durcheinander im Verein DJK TuS Rotthausen nach der Fusion konnte nur entstehen, weil sich starke Führungskräfte verabschiedeten und die Eintragung einer Rechtsperson im Vereinsregister über Jahre vom Amtsgericht verweigert wurde. Auch hier besteht noch Korrekturbedarf der Vereinsgeschichte unter der Feststellung des Hinderungsgrundes, warum die Fusion 10 Jahre in der Luft hing und Sieghard Tinibel als 1. Vorsitzenden und anderweitige Sportführungskraft über Jahre alleine haftbar stellte.

Eine Eingabe an Justizminister Kutschaty und an den 1. Vorsitzenden des FLVW, diesen Unstimmigkeiten abzuhelpfen wurden bisher nicht erhört und schweben noch.



GELSENKIRCHEN MARATHON



Die Original Laufveranstaltung mit dem Halbmarathon durch Parks und City der Fußballstadt Gelsenkirchen. Mit dem DFB-Cooper-Lauf über 3.600 m und dem Gelsenkirchener Mini-Marathon über 42.195 cm für Kinder im Vorschulalter. Schülerläufe über 1,2 km und 2,4 km.



1. Int. Gelsenkirchener Volkslauf am 11. Mai 1985

1. Int. Gelsenkirchener Walkingday am 01. Mai 2013

Das neue Logo des Gelsenkirchener Walkingday 2013



Wer erkennt diesen jungen Mann aus der Meistermannschaft der Spfr. Bulmke 1983/1984 wieder? Einen Walkingday im Umfeld des Bulmker Parks mit seinem alten Trainer zu veranstalten, findet auch er super. Er denkt sogar daran, als Vorsitzender der Kleingärtner, die Wege der Gartenanlage in die Laufstrecke zu integrieren. Durch E-Mail sind alle spontan wieder verbunden. Mögen die Übungen wie früher gelingen!

Viele Bulmker kamen – wie immer schon, so auch am letzten Samstag - zum Parkfest der Bulmker SPD. Siehe dazu auch den Film auf Sieghards Sportkanal www.youtube.com/fussballEXTRA . Alle waren sich einig und freuten sich spontan über das geplante Walkingsportereignis am 1. Mai 2013. Viele Bürger und Sportler des Ortsteils werden sich wie damals schon beim 1. Int. Gelsenkirchener Volkslauf, der in Bulmke siebenmal über die Bühne ging engagieren. Vielleicht gelingt es dann zu diesem Zeitpunkt den „Traum“ des damaligen Managers der SF Bulmke, Herrn Wilhelm Kammermann - RIF - zu erfüllen. Entsetzt zeigten sich die Sportfreunde - auch die Sportfreunde der DJK Falke - über den von DJK TuS Rotthausen verübten Veranstaltungsdiebstahl. In der Sportgeschichte des FLVW ein einmaliger Fall. Jedenfalls ist den Rechtskundigen im Verband so etwas nicht erinnerlich. Das nirgendwo aufgeschriebene, eherner Gesetz der normalen, gewachsenen Sportkameradschaft, kombiniert mit dem Generationsvertrag im Sport, hatte bisher zum Schutz von Veranstaltungen immer ausgereicht. Durch Begehrlichkeiten unfaierer „Krankenkassensportler“ in den Reihen der DJK TuS, die dieses Rechtsgefühl nicht haben können, da sie ja bisher in keinem Sportverein integriert waren, wurde dieses Verhaltensmuster aber respektlos ausgehebelt. Eine Rolle dabei spielte wohl auch ein gewisser Neidfaktor der „Muttersöhnchen“ im Vorstand des Vereins DJK TuS und im Vorstand der GfW, dem Rotthausener Wohnungsbaulobbyisten. Christlicher Anstand scheint dieser Klientel bei ihren Handlungen ebenso wenig zu bedeuten, denn die Übeltäter sind auch den Urmitgliedern der katholischen Seite des Vereins zuzuordnen. Bekanntlich ist DJK ursprünglich aus der Sportbewegung der Katholiken entstanden. Die Wurzel des Übels aber in der Konfession zu suchen ist müßig, denn auch ein Presbyter der Protestanten Rotthausens war an dieser Unsportlichkeit genauso beteiligt.

Anstatt sich für diesen sportlichen Fehlschritt zu entschuldigen, wurde Sieghard Tinibel dann von der aktuellen Führung des Vereins, dem Finanzbeamten Ernst Stachorra und dem Immobilienkaufmann Johannes Mertmann aus dem Verein geworfen. Ungeachtet größter Verdienste im Fußball und Breitensport für die Sportjugend der Stadt Gelsenkirchen und ungeachtet der entgegengebrachten Achtung vieler Mediziner und Sportwissenschaftler, die noch heute den Hut ziehen vor der immer uneigennützig und wohl durchdachten Arbeit des langjährigen Übungsleiters und Kreativsportlers aus Rotthausen.

Dreht man nun das Rad der Geschichte einmal zurück, dann gab es in Deutschland schon des Öfteren Zeiten in denen man sich einfach nahm obwohl es einem nicht gehörte. Dieser Charakterverlust machte sich auch im 3. Reich bei den Nazis bemerkbar. Leute die unbequem waren und nicht in das System passten wurden auf eine „schwarze Liste“ gesetzt und man vergriff sich dann an deren Eigentum. Auch in Gelsenkirchen gibt es dazu Beispiele genug. (Fam. Alsberg und Westfalenkaufhaus). Das Beispiel ist bewusst so krass dargestellt, denn wenn man den Kameraden beklaut ist das genauso schändlich. Die angesprochenen Leute sollten einmal unter diesem Aspekt in den Spiegel schauen

Diesen erlittenen Imageschaden eines engagierten und stets fairen Sportsmannes versucht nun Sieghard Tinibel an einer seiner vielen ursprünglichen Wirkungsstätten als Fußballtrainer auszugleichen. Politiker des SPD Ortsvorstandes, die Tinibel beim Bulmker Parkfest ansprechen konnte, waren ebenfalls entsetzt über das Verhalten der GfW mit DJK TuS. Aus Erfahrung konnte Tinibel (seit 1977 im Vorstand der DJK TuS) aber mit Fug und Recht behaupten, dass es in Rotthausen schon seit ewigen Zeiten so war, dass der Ortslobbyist die Ortspolitiker und Pseudosportler in den Vorständen der Vereine - die besser in einer Partei aufgehoben wären - gängeln konnte. Dieses Mal scheint die GfW sich mit den ihr ergebenden, verschiedenen Mundnehmern in Reihen der DJK TuS aber verhaben zu haben. Zugegeben: Das penetrant, gebetsmühlenartige Wiederholen der hehren Themen der Veranstaltung „Keine Macht den Drogen“ und „Bau einer modernen Sporthalle“ kann einem schon auf den Geist gehen. Jedoch gaben Bulmker Politiker Sieghard Tinibel in der Beziehung Recht. Es ist und bleibt ein Graus die Jugend so wenig aufzuklären und von Wirtschaftsunternehmen verführen zu lassen. Man denke nur an die 90er als Alkopops bei ALDI an Kinder verkauft wurden.

Heutzutage wird etwas mehr darauf geachtet, denn man hört laufend von aufgedeckten „Dachbodengärten“ für Hanf und anderem Zeugs zur Herstellung von Drogen. Auch die Kontrollen diesbezüglich werden von der Polizei häufiger wahrgenommen, als zurzeit Anfang der 80er Jahre, in der sich die Anzeichen des Drogenkonsums mehrten. Der Sport muss ein Zeichen dagegen setzen. Trotz allen Geldes, das den Weg mit dem Umsatz von Alkohol, Nikotin und anderen Drogen in die Finanzamtskassen findet. Auch im Ortsteil Gelsenkirchen-Bulmke gibt es viele „Frührentner“ aufgrund des hemmungslosen Drogenkonsums, der sie in jungen Jahren schon zu erwerbsuntüchtigen Invaliden machte.



Verdeckt zieht Christian Czedzak von 20 m ab. Den strammen Flachschiuss sieht der Torwart zu spät...



Er wirft sich zwar noch nach dem Ball, kommt aber einen Sekundenbruchteil zu spät. 1:0 für DJK TuS

DJK TuS Rotthausen – BV Rentfort II: 4 – 0 (1-0)

Mit viel Geduld gegen ein Abwehrbollwerk

Ohne Veränderungen zum Spiel der Vorwoche ging unsere Mannschaft in die Begegnung gegen Rentfort II. Wie erwartet baute der Gast ein regelrechtes Abwehrbollwerk auf. Eine 5er und eine 4er Kette sicherten den eigenen Strafraum, nach vorne vertraute man auf den Herrgott. Und entsprechend schwer taten wir uns damit, die Lücke in der Abwehr der Gäste zu finden. Angriff auf Angriff rollte auf das Gästetor zu, aber die Rentforter verstanden es, die Räume äußerst eng zu machen und gegen die körperlich robusten und kampfstarken Abwehrspieler kamen wir zunächst nur selten durch. Die wenigen Chancen, die sich uns boten, wussten wir zunächst nicht zu nutzen, sodass es letztlich bis zur 45. Minute dauerte, bis Christian Czedzak endlich die 1 – 0 Führung erzielen konnte. Mit dieser knappen Führung ging es dann in die Pause.

Unser Team kehrte zunächst unverändert zurück. Wer geglaubt hatte, dass die Gäste nun etwas offensiver zu Werke gehen, um den Rückstand wett machen zu können, sah sich gleich getäuscht. Der gleiche Abwehrriegel, das gleiche Anrennen. Nun schienen jedoch den Gästen zusehends die Kräfte zu schwinden. Die Laufwege wurden kürzer und die Lücken in der Abwehr ein wenig größer. So nutzte Christian Czedzak in der 53. Minute eine dieser Lücken, brach auf halbrechts durch und legte das Leder dann vor dem herausstürzenden Schlussmann der Gäste nach links ab auf den mitgelaufenen Patrick Willam. Patrick hatte dann wenig Mühe aus kurzer Entfernung einzunetzen. Nur wenige Minuten später wollte es David Willam seinem Bruder gleichtun. Er tankte sich von rechts durch die Abwehr, ein schneller Doppelpass und er hatte sich auf halbrechter Position im Strafraum freigespielt. Mit seinem strammen Schuss aus 10 Metern Torentfernung ließ er dem guten Keeper der Rentforter keine Abwehrchance. 3 – 0! Nun war die Nuss geknackt. Gleich dreimal wechselte unser Coach, Thomas Kania nun aus. Für Dominik Donner, Patrick und David Willam kamen Pierre Tomaszik, Patrick Rosenberg und Erguis Ymeri ins Spiel. Den Schlussspunkt setzte dann Adam Targonski mit einem tollen Treffer. Von rechts drang er mit dem Leder in den Strafraum, konnte auch von drei Gegenspielern nicht gestoppt werden und als nun alle mit einer Flanke oder einem kurzen Pass in die Mitte rechneten, zog er überraschend mit dem linken Fuß flach auf die kurze Ecke. Der Keeper sah die

Gefahr viel zu spät kommen und konnte den Einschlag im kurzen Eck nicht mehr verhindern. Mit dem 4 - 0 beendete der gute Unparteiische die Begegnung dann auch. Am kommenden Sonntag treffen wir um 15.00 Uhr in Hüllen auf das Team von Firtinaspor Gelsenkirchen. Das wird der erste echte Prüfstein für die DJK TuS 1. Mannschaft werden.

DJK TuS Rotthausen II – Preußen Sutum II: 2 – 0 (0 – 0)

Hektische Schlussphase mit dem besseren Ende für die Rotthausen Farben

In der Begegnung der beiden Zweitvertretungen kamen wir zunächst besser ins Spiel als der Gegner aus Sutum. Während die Gäste zu Beginn recht nervös agierten und sich viele Stockfehler leisteten, konnten wir mit langen Bällen auf unsere schnellen Stürmer immer wieder für Gefahr vor dem Gästetor sorgen. Etwas Zählbares sprang dabei jedoch nicht heraus. Mitte der ersten Spielhälfte kamen auch die Sutumer besser in die Partie und es entwickelte sich ein offenes Spiel mit Torgelegenheiten auf beiden Seiten. Trotzdem ging es torlos in die Pause. Unsere Elf kam unverändert zurück und es wurde immer deutlicher, dass die Mannschaft, der das erste Tor gelingt, wohl auch als Sieger vom Platz gehen würde. Die Begegnung wurde härter und aggressiver. Der Unparteiische musste nun aufpassen, dass ihm das Spiel nicht entglitt. Er griff nun energischer durch und zeigte gleich mehrfach den gelben Karton. Nachdem dann ein Gästespieler mit gelbrot vom Platz geschickt wurde, konnten wir das Heft wieder besser in die Hand nehmen. Angriff auf Angriff lief nun auf das Gästetor zu. In der 71. Minute war es dann soweit. Beshir Simsek wurde von einem Abwehrspieler der Sutumer im Strafraum umgestoßen. Der Schiedsrichter zögerte keinen Moment und zeigte sofort auf den Elfmeterpunkt. Nun verloren einige Gästespieler die Nerven und bedrängten und beleidigten den Unparteiischen. Gegen den Schlussmann der Sutumer zeigte er daraufhin die rote Karte und auch ein weiterer Akteur musste kurz darauf das Feld verlassen. Der Ausrichter verstärkte sofort den eh schon eingesetzten Ordnungsdienst, denn auch von außen versuchten nun Verantwortliche der Gäste unsauberen Einfluss auf die Begegnung zu nehmen. So dauerte es fast 10 Minuten bis der Strafstoß letztlich ausgeführt werden konnte. Völlig unbeeindruckt knallte Peter Bollmann das Leder dann vom Punkt in die Maschen. (Siehe auch das Video dazu unter www.youtube.com/fussballEXTRA) 1 – 0! Die Begegnung blieb hektisch, bis Gerrit Hömme in der Schlussminute mit einem tollen Heber über den herauseilenden Schlussmann hinweg den 2 – 0 Endstand herstellte. Als der Schiedsrichter kurz darauf die Partie abpfiff, musste er leider vom Ordnungsdienst bis in seine Kabine begleitet werden, um ihn vor den zahlreichen Anfeindungen der Gästeakteure zu schützen. Unter dem Strich waren dies aber die ersten drei Punkte für unsere Zweitvertretung in der neuen Gruppe A 1. Am kommenden Sonntag reist unsere Mannschaft nach Gladbeck. Im Wittringer Wald wartet dann das Team von Adler Ellinghorst um 15.00 Uhr auf unsere Mannen.



Bolle betrachtet den Ball, der Keeper nestelt noch an seinen Schonern. Wenig später knallt Bolle den Ball in die Maschen, dass die Tropfen aus dem Netz fliegen ...



Die Teamführung der DJK TuS Zwoten sieht vom Rande entspannt zu...



Christian Littek freut sich über die ersten Punkte in der Liga Gruppe 1. Mehr mit Christians Kameraden unter <http://www.youtube.com/watch?v=OEKPhys1GuI> Klick den Link...

DJK TuS Rotthausen III – Viktoria Resse III: 1 - 1 (1 - 0)

Leider reichte die Führung nicht

In einer engen, kampfbetonten Begegnung konnten unsere Trainer Ali Salman und Björn Brunner eine ganz andere Mannschaft aufbieten, als noch in der letzten Woche. Insbesondere Marcel Milan tat unserem Spiel mit seinen Fähigkeiten gut. Wir fanden etwas besser in die Begegnung als der Gast und gingen nicht unverdient mit 1 – 0 in Führung. Wie schon in der Vorwoche war Martin Niehaus der Torschütze. Mit der knappen Führung ging es dann auch in die Pause. In der zweiten Hälfte wurden die Gäste dann stärker und wir stemmten uns mit aller Kraft gegen den Ausgleich. In der 85. Minute war es dann aber doch soweit. Michael Deipenbrock erzielte den nicht unverdienten Ausgleichstreffer. 1 – 1! So ging die Begegnung dann auch zu Ende.

Am kommenden Sonntag geht es zum Tabellen- und Ortsnachbarn SW Gelsenkirchen-Süd. Anstoß auf dem Halfmannshof ist dann um 13.15 Uhr.

Der Tossehof-Laden beim Bulmker Parkfest



Der Tossehof-Laden mit Frau Rafalski - links im Beratungsgespräch - hilft bei der PR für den Walkingday am 1. Mai 2013 mit der Verteilung der Meldebögen. **Keine Macht den Drogen** ist ein Thema das man nie aus den Augen verlieren sollte, meint auch die Stadtverordnete Margret Schneegans (nicht im Bild). Die Nachwirkungen kann man heute noch in den Methadon-Therapiegruppen der Stadt empfinden. Daher gilt das Motto so wie immer beim Int. Gelsenkirchener Volkslauf auch beim Int. Gelsenkirchener Walkingday. Ein Gedanke der Gelsenkirchens Oberhaupt Frank Baranowski mit dem Übungsleiter und Initiator der Kampagne in Gelsenkirchen Sieghard Tinibel, seit Amtsantritt des OB verbindet.



Am 1. Mai 2013 ist es dann wieder soweit. Keine Macht den Drogen bleibt immer ein Thema in Gelsenkirchen. Insbesondere im Sport. Der Projektklau durch DJK TuS Rotthausen mit dem Rotthausener Ortslobbyisten GfW kann und wird trotz Ablehnung einer Zusammenarbeit daran nichts ändern.