



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 - FLWV



**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



SPORT
OHNE
DOPING

Fußballextra seit 1984 - Saison 2012/2013 - Laufende Nr. **-005** vom 04. Sep. 2012

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

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

DJK A. Ückendorf gewinnt in Bulmke mit 9:0 Toren





Sommer 2012...Natur mit Kreativität verbinden - am Strand und an der Staffelei.



SF Bulmke verliert mit 9:0 Toren. Erneut Lehrgeld zahlen musste das neu formierte Team der Sportfreunde Bulmke gegen den Tabellenzweiten aus Ückendorf.

Trainer Michael Weigel hat noch viel Arbeit vor der Brust.



**Ein Herz für
Bulmke: Trainer
Michael Weigel**



**250 Jahre Fußballerfahrung am Eingang zur
Sportanlage des B-Ligisten SF Bulmke
Günter Becker, Erich Toletzki, Günter Kriegsch
und Kassierer Joachim Krämbriink!**





Marathon durch Bulmkes Florastraße – die Kenianer

Sponsor des Neuen Marathon im zentralen Ruhrgebiet



VIVAWEST

Wohnen, wo das Herz schlägt.

www.ruhrpottmarathon.de

www.ruhrstadtmarathon.de



ROSEN APOTHEKE

FÜR EIN BLÜHENDES LEBEN

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



Bulmker Park-Walkingday 2013



ROSEN APOTHEKE
FÜR EIN BLÜHENDES LEBEN

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



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!

Cooper-Test
 Sporthochschule
 Köln. Klick hier:
 Stellungnahme am 18. Mai 2012
 von Herrn Hermann-Josef Stöckes
 Dipl. Sportwissenschaftler an
 der Hochschule zu Köln
 Inhalt: DFB-Cooper-Lauf

Dr. Hermann-Josef
 Stöckes von der
 Sporthochschule
 Köln unterstützt
 nach DFB
 Charfaktoren auch
 Rufnummer
 ebenfalls die
 Förderfähigkeit
 von Stöckes
 Inhalt: DFB-
 Cooper-Lauf
 Mehr unter
 www.sportwissenschaftler.de

ROSEN-APOTHEKE

4 DER FITNESSPUNKT AM STADTPARK

netzwerk frauengesundheit
 von Prof. Dr. Ingrid Gerhard

Gesundheitspark
 Nienhausen

Gesundheitspark
 Nienhausen

Gesundheitspark
 Nienhausen

Gesundheitspark
 Nienhausen

Laufen für Frauen, ein Segen oder eine Gefahr? Klick auf das Logo zum Bericht des Sportwissenschaftlers

netzwerk frauengesundheit
 von Prof. Dr. Ingrid Gerhard

Bundesliga aktuell .. gesehen von Rudolf Beier

Zwei Spiele, zwei Siege: die Eintracht aus Frankfurt freut sich über einen rundum gelungenen Saisonstart. Außerdem: HSV-Tristesse, Sorgen in Hoffenheim und treffsichere Münchener

Eintracht Frankfurt grüßt derzeit vom zweiten Tabellenplatz. Boris Herrmann (SZ) blickt schmunzelnd in die Zukunft: „Frankfurt wäre ein würdiger Meister der Jubiläumssaison. Der Verein hat ja nicht nur den Bundesliga-Rekordspieler (Körbel), den besten Bundesliga-Zaubertrick (Jay Jay Okocha) sowie das kurzlebigste Bundesliga-Flugzeug („Stählerne Schwalbe“) hervorgebracht, er hat auch die meisten Trainer vorzeitig entlassen (21) und für die unterhaltsamste Hauptversammlungs-Schlägerei („des is doch koi Demogradie mehr“, 1988) gesorgt. Eine Meisterschale für Frankfurt wäre der Deckel auf den Topf mit 50 Jahren Bundesliga.“

Einer der Garanten für den Sieg der Frankfurter gegen Hoffenheim war der Japaner Takashi Inui. Marc Heinrich (FAZ) klopft dem Neuzugang anerkennend auf die Schultern: „Kurz vor Schluß holte VEH den Mittelfeldwirbler vom Platz, um Zeit zu gewinnen und ihm einen Sonderapplaus zu gönnen. Fast alle, die an diesem Nachmittag vor Ort den Hessen die Daumen drückten, und das waren mindestens 5000 Besucher in der Sinsheimer Arena, erhoben sich von ihren Plätzen, um Inui mit lautem Beifall für seinen mannschaftsdienlichen Einsatz zu danken. Auch die Ersatzspieler klatschten in die Hände, als Inui zur Auswechselbank kam und sich als erstes mit einer angedeuteten Verbeugung seinerseits bei VEH für das Vertrauen bedankte. Auch das sieht man in der Fußball-Bundesliga nicht jeden Tag.“

Seele und Motor des Frankfurter Spiels

Thomas Kilchenstein und Jörg Hanau (FR) warten mit beeindruckenden Zahlen auf: „Pirmin Schwegler ist derzeit gemeinsam mit Sebastian Rode Seele und Motor des Frankfurter Spiels. Die Beiden bestimmen Takt und Tempo, geben die Vorgaben, machen das Spiel, bestimmen den Rhythmus. Schwegler hatte in Hoffenheim 120 Ballkontakte, brachte 85 Prozent seiner Pässe zum eigenen Mann, spulte 10,4 Kilometer ab. Kollege Rode, sein kongenialer Partner, kam auf 92 Kontakte, auf 89 Prozent und 10,8 Kilometer. Ihre Präsenz im Mittelfeld war es, die spielentscheidend war. Beide stellten ihre Hoffenheimer Kontrahenten Tobias Weis, der eh nur durch rüpelhafte Fouls auffiel, und Sebastian Rudy klar in den Schatten.“

Zerfall in drei Teile

Die Hamburger sitzen nach der Niederlage gegen Bremen weiter im Tabellenkeller fest. Sven Goldmann (Tagesspiegel) weiß warum: „Es geht offensichtlich noch einiges durcheinander beim Aufbau einer neuen Hamburger Mannschaft. Eigentlich war das gar keine Mannschaft. Der HSV zerfiel in Bremen in drei Teile: Ganz hinten spielte der großartige, vom Trauma ständiger Verletzungen befreite Torhüter René Adler in seiner eigenen Liga. Vor ihm mühten sich neun Feldspieler um defensive Stabilität (einigermaßen erfolgreich) und Kreativität (weniger erfolgreich). Und ganz vorn kämpfte der Stürmer Artjoms Rudnevs seinen aussichtslosen Kampf gegen die Vereinsamung. Es ist ja kein Zufall, dass der HSV in zwei Bundesligaspielen noch kein einziges Tor geschossen hat.“

Für Lars Wallrodt (Welt Online) ist die Rückkehr von Rafael van der Vaart nicht gleichbedeutend mit wiederkehrendem Mannschaftserfolg: „Derzeit ist Messias-Dämmerung in der Bundesliga. Rafael van der Vaart zum Beispiel soll doch bitteschön aus der fußlahmen HSV-Truppe im Handumdrehen ein Ballettensemble machen. Daß allerdings selbst eine Kreuzung aus Messi,

Cristiano Ronaldo und Mario Balotelli nichts ausrichten könnte in einem Klub, der sich Abwehrspieler wie Jeffrey Bruma oder Dennis Aogo leistet, wird lieber ausgeblendet. In der Dunkelheit sieht der Suchende nur das Licht, nicht die Schatten.“

Eine Ansammlung von Legionären

Nach der zweiten Pleite in Folge steht Hoffenheims Coach Markus Babel bereits frühzeitig in der Kritik. Die Sorgenfalten von Johannes Klopp (taz) werden immer tiefer: „Der Kader von Hoffenheim paßt noch immer nicht mit der neuen Ausrichtung des Vereins zusammen. Dieser grundsätzliche Fehler dürfte sich kaum über eine Saison hinweg korrigieren lassen. Der Mäzenklub bedient derzeit alle Vorurteile seiner Kritiker. Er gleicht einer Ansammlung von Legionären und ist wie davon entfernt, ein bodenständiges Bundesligateam zu sein, das – wie es der altbackene Coach Markus Babel wohl formulieren würde –, über den Kampf zum Spiel finden soll.“

Motivation, Zielstrebigkeit und Willen

Der FC Bayern erteilt dem VfB Stuttgart eine Lehrstunde in punkto Effizienz. Sebastian Winter (Spiegel Online) klatscht begeistert Beifall: „Hunger, das ist im Fußball das Synonym für Motivation, Zielstrebigkeit, den Willen, unbedingt etwas erreichen zu wollen. Es ist das Attribut, das den Bayern fehlte in der vergangenen Saison, nicht nur im Elfmeterschießen gegen Chelsea. Wohl auch, weil relativ klar war, wer auf welcher Position zur Stammbesetzung zählt. Genau das hat sich nun geändert. Der Kampf um die Plätze in der Startelf ist bei den Bayern voll entbrannt. Und die Mannschaft profitiert bislang davon. Die arrivierten Spieler waren gegen Stuttgart im Vergleich zum Endspurt der vergangenen Saison kaum wiederzuerkennen.“



Gelsenkirchener Bayernfans sind die Laifsporlerin Nicole Hildebrand mit Thorsten Hildebrand – Trainer bei ETuS Gelsenkirchen – Bayern denkt zur Zeit an den ewiger Torschützenkönig der Bundesliga Gerd Müller

Fußballvideos mit FC Schalke und DJK TuS

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

<http://www.youtube.com/watch?v=5wdIC98p5KI>



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.



Alle guten Wünsche zu Sieghard Tinibel Breitensportveranstaltungen im Jahre 2013 vom Präsidium des FC Bayern München e. V. in die Fußballstadt Gelsenkirchen auch zum 1. Int. Gelsenkirchener Walkingday am 1. Mai



Jochen Heringhaus von RUNNERS POINT berichtet über facebook



Nach der Premiere bei Opel am Donnerstag war ich dann als nächstes beim 10. Firmenlauf in Lüdenscheid, organisiert von der AOK und den Turboschnecken Lüdenscheid. Der ursprüngliche Termin aus dem Sommer musste wegen angekündigter und dann tatsächlich auch stattgefundener Unwetter verschoben werden und so sollte es nun Freitag, der 31. August 2012 bei gutem Wetter sein - so weit die Theorie.

Im richtigen Leben bedeutete dies aber leider, dass es ohne Pause regnete, teils auch richtig heftig und so kamen leider längst nicht alle der über 7.000 Gemeldeten. Die, die dann vor Ort waren hatte aber weitestgehend Spaß und es waren trotzdem noch einige 1.000 Aktive da, welche die 5km+ über den profilierten Kurs in Lüdenscheid liefen.

Alles zum Lauf unter: <http://www.lauf-im-kreis.de/lauf/index.php>

Lustig ist hierzu auch ein Artikel, den ein anwesender Reporter vor Ort über mich "verbrochen" hat... <http://www.come-on.de/lokales/aok-firmenlauf/aok-firmenlauf-luedenscheid-jochen-heringhaus-moderiert-seit-jahren-lauf-veranstaltungen-2484264.html>

Gefällt mir · · Beitrag nicht mehr folgen · [Teilen](#) · vor 4 Stunden



[Sieghard Tinibel](#) Sagenhaft Jochen ..

[Jochen Alhäuser](#) Früher fanden große Stadtläufe in Berlin, in Düsseldorf oder in München statt. Und heute 7000 in LÜDENSCHIED!!!

[vor 4 Minuten](#) · Gefällt mir



[Sieghard Tinibel](#) Bin mal gespannt wie viele Sportler MMP auf die Beine bringt mit dem neuen VIVAWEST Marathon im zentralen Ruhrgebiet - Gruß an Bernd



Das Unglück nimmt seinen Lauf. Keiner trifft den Ball, der direkte Freistoß findet den Weg ins Tor zur 1:0 Niederlage in der Nachspielzeit.



Thorsten Bauer kann nur noch ratlos zusehen ... unerreichbar wurde der Ball immer länger



Und landet im Netz - dazwischen turnten dann noch Spieler von Freund und Feind, so dass Schnapper Thorsten keine Chanc bekam den Ball zu halten.

›FÜR EINEN GUTEN RUF ZAHLT MAN
GEWÖHNLICH ZU VIEL - NÄMLICH
SICH SELBER‹ F. NIETZSCHE

**Nietzsche: Denk ich an Deutschland in der Nacht, bin ich um den Schlaf gebracht.
Das passt auch für Manchen im Verhältnis zu seinem Verein – z. B. 1. FC Köln.**

Fußballvereine am Gesundheitspark Nienhausen und am Bulmker Park

Es ist immer wichtig wie man beim Spiel aus den Startlöchern kommt



**SSV Rotthausen - TuS Bo-Kaltehardt 3:0. Ungefährdeter Sieg des
Bezirksligisten. Die Zwote verlor bei Etus GE mit gleichem Ergebnis**



**DJK TuS 1 Niederlage in der Nachspielzeit bei Firtina mit 1:0 Plauener Str.
DJK TuS 2 Auswärtssieg in Gladbeck bei Adler Ellinghorst mit 1:3 Toren
DJK TuS 3 Auswärtsniederlage 5:2 am Halfmannshof bei SW GE-Süd**



**DJK Adler Feldmark 1 spielt in Haverkamp bei den Sportfreunden 1:1
DJK Adler Feldmark 2 verliert in Haverkamp bei den Sportfrd. mit 5:0**



**VfB 09/13 1 verliert gegen Bismarck RWW zuhause mit 2:4 Toren
VfB 09/13 2 zuhause Remis torlos gegen DJK Bor. Scholven 0:0**



Erneutes Lehrgeld für die SF Bulmke zuhause 0:9 gegen Ückendorf