

	LAUFEN EXTRA	 	KEINE MACHT DEN DROGEN
	FUSSBALL EXTRA	Fußballstadt Gelsenkirchen	
1. Fußballonlinemitteilung Verantwortlich: Sieghard Tinibel Tel. 0209 13 61 81		- 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	S P O R T O H N E D O P I N G
Gesunder Laufsport für alle in der Fußballstadt! Gelsenkirchenmarathon www.gelsenkirchenmarathon.de			DJK Adler Feldmark 1922
Weltweit immer noch einmalig und nur im Westfalenland! Fußballer und Leichtathleten in einem Verband - FLWV			
Fußballextra seit 1984 - Saison 2012/2013 - Laufende Nr. -010 vom 08. Okt. 2012 ++ Sportliche Mitteilungen nicht nur für den Gelsenkirchener Süden ++			
Homepages: www.fussballkondition.de www.gelsenkirchenmarathon.de Webmaster, Sieghard Tinibel			

Von Sieghard Tinibel

„Komm wir machen eine Wettrenne!“

Das ist natürlich original Ruhrpottsprache und in den fünfziger Jahren aber eine gängige Aufforderung unter den spielenden Kindern, wenn es einem langweilig wurde beim Hüpfkastenspiel. Heutzutage ist so etwas gar nicht mehr möglich, denn die „Rennstrecke“ war des Öfteren einmal um den Häuserblock. Von der Karl-Meyer-Str. 8 in Gelsenkirchen Rotthausen die Belforter Str. entlang, an der Straßenecke rechtsrum in die Saarbrücker Str. und über die Schonnebecker Str. wieder zur Karl-Meyer-Str. 8 zurück, dem Ausgangspunkt oder Start- und Zielpunkt des „Rennens“. Im damaligen Jargon Wettrenne genannt.

Heutzutage haben die spielenden Kinder nicht mehr solch eine Gelegenheit den natürlichen Bewegungsdrang auszuleben. Denn manchmal sind sogar die Gehwege von dem einen oder anderen Auto zugeparkt. Bei vielen Kindern ist daher dieser Drang nach körperlicher Ertüchtigung dermaßen verkommen, dass sie apathisch in den Bankreihen der Schulen sitzen und kaum wirklich fähig sind, über eine Stunde lang konzentriert zuzuhören, was der Lehrer oder die

Lehrerin zu sagen haben. Der Konzentration noch etwas Störenderes hinzuzufügen, haben viele Kinder heutzutage auch ihre Handys noch auf Lautlosempfang gestellt (kribbelt so schön in der Hosentasche, wenn ein Freund Dich anruft), denn man will ja immerhin in sein. Wenn man dann noch in den Gazetten liest, dass in Düsseldorf und anderen Landeshauptstädten (Kulturhoheit liegt bei den Ländern) darüber nachgedacht wird, die Hausaufgaben für die Schüler ganz fallen zu lassen, dann wird einem ganz übel und man fragt sich, wie wirklichkeitsfremd wollen unsere Politiker eigentlich noch werden? Auf welche Größe soll die Volksverdummung denn noch anwachsen? Reicht es nicht schon, dass eine körperliche Dekadenz sich breitgemacht hat? Müssen sich dazu jetzt auch noch der Analphabetismus und das simpel und verständlich ausgedrückt „Nicht mehr im Kopf rechnen können“ hinzu gesellen?

Kommen wir nun - wie auf facebook angekündigt - also zu der Zerstörung eines volkgesundheitlichen Projekts im Rahmen des Int. Gelsenkirchener Volkslauf, den der ehrenamtliche Fußball- und Breitenportübungsleiter und beruflich im Versorgungsamt Gelsenkirchen mit dem Schwerbehindertengesetz befasste Gelsenkirchener Bürger Sieghard Tinibel, im Rahmen seiner Wahrnehmungen auf beiden Gebieten im Versorgungsamt Gelsenkirchen schon 1997 auf den Weg brachte. Seine Tätigkeit zuletzt vor der Versetzung in den Ruhestand, bei der Umsetzung der Arbeitsmarktpolitischen Förderprogramme nach den Richtlinien der Europäischen Union (EU) mit den Bezirksregierungen in Münster und Düsseldorf, vervollkommneten dann seine Ambitionen daraus das Projekt

„DFB-Cooper-Lauf gegen Doping und Drogen im Sport und im Umfeld des Sports“

endgültig mit der Unterstützung der EU, auf den Weg zu bringen und zur Nachahmung in allen Europäischen Ballungszentren zu empfehlen, in denen der Drogenkonsum genauso grassiert, wie hier in Gelsenkirchen mit dem gesamten Ruhrgebiet.

Zahlreiche Schreiben an die Oberbürgermeister der verschiedenen Legislaturperioden, mit den Damen und Herren des Rates der Stadt Gelsenkirchen, hat der engagierte Sportler seit 1996 auf den Weg gebracht. Sie wurden genau so wenig wahrgenommen (Ausnahme Herr OB Baranowski) wie das Projekt in Brüssel selbst, das von dort wg. einer formalen Kleinigkeit abgelehnt wurde. Auch der griechische Ombudsmann in Straßburg sah nur den Formfehler und sonst nichts. Das Engagement eines Mannes mit seinem ganzen Verein über Jahre zu würdigen fiel den Brüsseler und Straßburger Bürokraten nicht ein.

Nun gut, bekanntlich wurde Sieghard Tinibel inzwischen von seinem seit 1985 auf den Weg gebrachten „sportlichen Lebenswerk“ durch Begehrlichkeiten Juristischer und Natürlicher Personen aus Rotthausen ausgegrenzt. Der laut Aussage des Vorstandes der DJK TuS Rotthausen nun nicht mehr so rührige Sieghard Tinibel sollte aus dem Wege geräumt werden, denn sein Werk bedeutet nicht erst seit 1985 ein richtig starkes PR-Mittel, wie alle Veranstaltungen dieser Art. An diesem PR-Mittel orientierten sich die Begehrlichkeiten der Natürlichen und Juristischen Personen. Als Sieghard Tinibel sich dann gegen seine Ausgrenzung von seinem sportlichen Lebenswerk vehement zur Wehr setzte, wurde er von den des Projektdiebstahls namentlich bezichtigten Personen mittels Briefen von Anwälten drangsaliert. Prima, Sport verbindet alle Menschen – nur nicht wenn die Eurozeichen in den Augen glänzen.

Sieghard Tinibels Hilferuf vor ca. 1 Jahr richtete sich an den Altkanzler Dr. Helmut Kohl, dem Vater der Kampagne KMDD, denn die Begehrlichkeiten des beschriebenen Personenkreises an dem Volkslauf ließen nicht nach. Auch für das nächste Jahr soll die Projektzerstörung am 20. April 2013 weiter betrieben werden. (Siehe das Video <http://www.youtube.com/watch?v=VsKEa2Zf8Tg> auf www.youtube.com/fussballEXTA Sieghard Tinibels Videokanal. Im Büro des Altkanzlers hatte man ein Einsehen und Karsten Liese von der CDU/CSU Fraktion im Bundestag riet Sieghard Tinibel sich mit seinen Mitteln zur Wehr gegen die Ausgrenzung mit paralleler Projektzerstörung zu setzen. Dies wurde dann von dem „nicht mehr so rührigen“ Übungsleiter (DJK TuS Vorstand am 15.Dez. 2010 in der WAZ – klick auch den Link dazu <http://www.derwesten.de/sport/lokalsport/gelsenkirchen-und-buer/nur-eine-kurze-unterbrechung-id4063055.html> sofort in die Tat umgesetzt. So entstand die Idee, nach dem Int. Gelsenkirchener Volkslauf nun noch dazu den 1. Int. Gelsenkirchener Walkingday (nicht zu verwechseln mit dem National Walkingday der Idco von 2005 in der Veltins-Arena mit Christian Gottschlich) als den Nachfolger des Projekts im Gelsenkirchener Volkslauf ins Leben zu rufen. Das genau an der gleichen Stelle, wo der 1. Int. Gelsenkirchener Volkslauf 1985 durch Sieghard Tinibel aus der Taufe gehoben wurde – die Tossehof-Sportanlage an der Plutostraße in Gelsenkirchen-Bulmke.

Vater des Gelsenkirchener Volkslaufs war der Johnson Manager und Vorsitzende des Vereins Wilhelm Kammermann, der Sieghard Tinibels Rührigkeit und Kreativität erkannt hatte und ihn animierte eine Veranstaltung zu gründen, die alle Anwohner des schon damaligem „Integrationsprojekts GGW-Wohnsiedlung Tossehof“ mit einbinden konnte, denn Sport verbindet bekanntlich ja alle Menschen. Doch nicht jeder kann die sehr integrationsfördernde Sportart Fußball ausüben. Auch die 1985 schon genauso zahlreich wie heute

vorhandenen Anwohner mit Migrationshintergrund an der Kopernikusstraße und Plutostraße sollten mit in dem Sportverein eingebunden werden. Auch das Bulmker Parkfest der SPD sollte damals schon nach Kammermanns Vorstellungen in diesen Event mit eingebunden sein. Das heute jedoch nicht mit der laufenden Saison der Fußballer hin, denn auch diese sollten mit daran beteiligt werden. Sowohl an der Arbeit mit der Veranstaltung, als auch mit den dadurch erwirtschafteten Vorteilen für den Sport im Verein.



Das Foto wurde für FLE eigentlich nur gemacht, um zu dokumentieren wie schlecht die Raumaufteilung im Fußball in der Kreisklasse sein kann. Da waren es noch bessere Zeiten. Auch für die SF Bulmke in der Kreisliga A – Die Siegerin beim Gelsenkirchenmarathon Mareike Perrey, filmt hier gerade das Fußballspiel Spfrd. Bulmke gegen DJK TuS Rotthausen. Eine Zusammenarbeit zwischen den Abteilungen wurde damals noch vom 1. Vorsitzenden Sieghard Tinibel gefördert. Heute sind die Fußballer des Vereins beim Volkslauf genauso außen vor und wie Sieghard Tinibel (damals noch Chef im Fusions-Lügendeäude) vom Projekt ausgegrenzt worden.

So kann es also gehen im Sport: „Viele Köpfe, viele Sinne!“ sagt schon ein alter „Ruhrpottlerspruch“. Sieghard Tinibel erinnerte sich bei der Kreation des Int. Gelsenkirchener Walkingday sofort auch an das damalige Ansinnen des Managers und 1. Vorsitzenden der Bulmker, das Bulmker Parkfest der SPD des Ortes, welches damals im Frühjahr stattfand, mit in den Volkslauf einzubinden und parallel stattfinden zu lassen. So meinte Wilhelm Kammermann dann automatisch die Grundlage für einen Event – er kannte damals schon diesen Ausdruck von seinen Schulungsreisen in die USA– gelegt zu haben. Vielleicht wird ja dieser Int. Gelsenkirchener Walkingday 2013 das langersehnte Volkssportfest, wenn nicht wieder ein paar „Klappstühle“ - Sieghard Tinibels

Lieblingsausdruck als Trainer für unehrliche und unsportliche Sportler – dazwischen pfuschen.

Was die „Klappstühle“ aus Rotthausen nicht wissen konnten aber wissen sollten, ist die Tatsache, dass Sieghard Tinibel diesen Volkslauf seit 1996 mit seiner Webseite erst zu dem Bekanntheitsgrad verhalf. Damals gab es noch keine Flatrate und er musste sogar für das Versenden von Massen-E-Mails eine Vielmailergebühr bei der T-Online-Gesellschaft entrichten. Monatlich über 100,- DM kamen da an Gebühren zustande. Dazu kamen auch noch die Gebühren für die Bearbeitung der Internetseiten, geschweige denn die Kosten für dieselben bei 1&1. Reklamebuttons wurden auch durch ihn zusätzlich zur Annonce in der Broschüre kostenlos erstellt und eingepflegt.

Da Sieghard Tinibel auch durch sein Engagement beim Zusammenstellen der Begleitbroschüre den Volkslauf von den erwirtschafteten Annoncen in derselben bezahlte, kann man mit Fug und Recht behaupten, dass er als einer der größten Sponsoren des Volkslaufs über Jahrzehnte und somit auch Sponsor des „Lügengebäudes“ , dem Fusionsverein DJK TuS Rotthausen ist oder besser gesagt war.

Nun bleibt nur noch zu bemerken, dass der nächste Projektzerstörungsversuch der Rotthauser am 20. April 2013 nicht unbeobachtet bleibt. Siehe dazu auch den Film von der letzten Projektschädigung beim 1. Rotthauser Volkslauf, als man Sieghard Tinibel verbot die Prospekte und Flyer von www.KMDD.de auszulegen. Klick hier: <http://www.youtube.com/watch?v=VsKEa2Zf8Tg> Nachfolgend nochmals im Video ein Teil der Beweggründe das Projekt im Amt zu konzipieren <http://www.youtube.com/watch?v=eoW3AeAhbts> (Bitte mit zischenzeitlich Lesestopps abspielen). Das sollte nun erst einmal reichen. Die für alle Geschehnisse seit 1985 relevanten Zeitfenster sind aufgezeichnet. Sie liegen seit der Zeit, als Sieghard Tinibel Herrn Justizminister Kutschaty im Industrieclub Grillo in der Feldmark gesprochen hatte dem Justizministerium vor.

Um das jahrelange Engagement gegen Doping und Drogen zu untermauern und besser verständlich zu machen, werden sukzessive der Chronologie folgend die Schreiben an die Damen und Herren des Stadtrates Gelsenkirchen mit den Bürgermeistern über die Jahre veröffentlicht auf www.gelsenkirchenmarathon.de .

Durch die Ausgrenzung Sieghard Tinibels von seinem Projekt wurde auch ein weiteres Projekt zerstört, nämlich die Zusammenarbeit mit Dr. Busch von den Evangelischen Kliniken Gelsenkirchen und dem Gesundheitspark Nienhausen

und DJK TuS Rotthausen nach dem Strickmuster der Westfalia Herne mit dem Marienhospital Herne. Von dieser Zusammenarbeit versprach sich Sieghard Tinibel durch die Mitarbeit des Neurologen eine weitere Verstärkung im Bemühen um den Jugendschutz durch das Projekt beim gelsenkirchener Volkslauf. Leider denken nicht alle Menschen gleich.

Diese FLE geht wie alle Ausgabe zuvor natürlich auch an die bisher mit eingebundenen Ministerien und Ämter im Bund und im Land sowie der Stadt.

Auf der facebook-Seite: Du weiss, dat Du aus Gelsenkirchen komms, wenn ... wenn du weißt, wie der alte Hbf von innen war



Die Vorkalle im Hauptbahnhof

· · Beitrag nicht mehr folgen

- 13 Personen gefällt das.
- Alle 5 Kommentare anzeigen
-

Frau M: Mann, der war so toll.

Vor 3 Stunden via Handy · Gefällt mir



•

[Sieghard Tinibel](#) Der Abriss des Bahnhofs war neben dem Rathaus und der alten Badeanstalt eine der vielen Bausünden, die die Gelsenkirchener Stadtspitze über die Jahrzehnte zu verzeichnen hat. Weiteren Missetaten in der Beziehung wird ohnmächtig zugeschaut. Zurzeit verkommt der "alte Dom" der kath. Gemeinde Maria Himmelfahrt in Rotthausen zur baufälligen Ruine. Kein Politiker

schreitet ein. Alle die in Rotthausen Verantwortung für das öffentliche Leben tragen, kümmern sich lieber um ein "Kinderrennen" auf dem Marktplatz oder um die überflüssige Neuerrichtung einer Mauer um den Schulhof der Turmschule, indem man die schöne alte Mauer, auf der die Kinder gerne saßen und sich in der Pause unterhielten, einfach wegputzte. Wenn man den Rotthausener Dom richtig betrachtet, sieht es so aus, als würde ein Schiefstand des Kirchturms schon erreicht sein. Bei der jahrhundertlangen Buddelei der Zechen im Zentrum des Kohlenpotts ein normales Geschehnis, das wohl auch zu Grunde lag, als man die anderen Baudenkmäler dem Erdboden gleichmachte. Kulturelles Denken ist immer noch Fehlanzeige in den Köpfen der Gelsenkirchener Stadtpolitiker. Hätten sich damals die "Grünen" nicht eingeschaltet, gäbe es auch die alte Post nicht mehr, in der heute das Verwaltungsgericht untergebracht ist. Mehr dazu unter www.gelsenkirchenmarathon.de über die Zerstörung eines volksgesundheitsdienlichen Projekts im Sport.

[DJK Sportfreunde GE](#)

www.gelsenkirchenmarathon.de

[vor 16 Minuten](#) · Gefällt mir · Vorschau entfernen

Der FC Schalke gewinnt im Heimspiel gegen Mainz 05 mit 3:0. Tore: Farfan, Holtby und Pukki... In Düsseldorf dann noch ein schnelles Spiel mit Remis 2:2 nach 0:2 Führung. Im Heimspiel gegen Wolfsburg gelang dann ein überzeugender 3:0 Sieg.

Ebenfalls auf Facebook gesichtet: RevierSport-Leser und -Fanreporter Marco Diegler ist mit den Vorwürfen des Schalker Jahrhunderttrainers nicht einverstanden und hat uns folgenden Leserbrief geschickt:

Nach dem 3:0 gegen Mainz hat Huub Stevens die pfeifenden Zuschauer mit den Worten verurteilt: "Die haben scheinbar keine Ahnung vom Fußball"!

Nach den folgenden Spielen in Piräus, gegen Bayern München, in Düsseldorf und nun gegen Montpellier, als immer wieder kehrende Muster auftauchen, stelle ich Ihnen, Herr Stevens, jetzt ist die Frage: Wer hat keine Ahnung vom Fußball, wer kann das Team besser einschätzen? Sie oder ein gewisser Teil des Publikums?

CL: Schalke - Montpellier

Bilderstrecke mit 42 Bildern. Zum Öffnen auf ein Bild klicken.

Die Fans befassen sich während des Spiels dauernd mit ihrer Mannschaft. Wenn sie merken, dass ein Spiel zu kippen droht und unruhig werden, sollten sich Profis auf dem Platz nicht verunsichern lassen, sondern sich in den Allerwertesten treten und sich 90 Minuten konzentriert mit ihrer Arbeit befassen! Sie üben seinen Job aus, wie viele andere Mitbürger auch – und wenn sie dem "Druck des Publikums" nicht gewachsen sind, haben sie ihren Beruf verfehlt!

Als Fan identifiziert man sich voll mit seinem Verein, was nicht heißt, dass man sich nicht kritisch äußern darf! Mitläufer, die nur das Gute sehen wollen, verlieren jeglichen Wahrheitszustand! Im Spiel gegen Mainz ist das Publikum Zeuge, als ein Fan einen Schlaganfall im Stadion erleidet, und gegen Montpellier passiert auf der Haupttribüne kurz nach dem Spiel etwas Ähnliches! So leben und leiden Fans Schalke!

Die Mannschaft versiebt die allerbesten Chancen. Herr Huntelaar beschäftigt sich scheinbar mit anderen Sachen statt die einfachsten Bälle einzunetzen. Herr Afellay, der Superstar aus Barcelona, so sieht er sich selbst, ist höchstens ein Mitläufer und ist bis jetzt alles schuldig geblieben. Im Tor steht ein völliger Unsicherheitsfaktor, der nicht bundesligatauglich ist, bei dem es scheint 'jeder Schuss aufs Tor ist drin' Das sollte ein Trainer, der Ahnung vom Fußball hat, auch endlich mal sehen!

Fortuna - Schalke

Bilderstrecke mit 33 Bildern. [Zum Öffnen auf ein Bild klicken.](#)

Wie kann es sein, dass die Mannschaft nach dem Geschehen in Düsseldorf nur fünf Tage später in genau in dieselbe Situation stolpert? Sich dann als Spieler und Trainer vor die Kamera zu stellen und die nörgelnden Fans in die Schranken zu weisen, ist die billigste Ausrede, die man anbringen kann.

Sich an die eigene Nase zu fassen und den Fans recht zu geben, wieder einmal fahrlässig einen Sieg verschenkt zu haben, damit würden die Spieler und Verantwortlichen Größe zeigen! Aber diese Größe hat scheinbar nur Horst Heldt, denn nicht nur Spieler sind nach so einem Spiel enttäuscht, sondern auch wir Fans.

[Gefällt mir](#) · [Beitrag nicht mehr folgen](#)

- o Gerd B. und 6 anderen gefällt das.



- o

[Sieghard Tinibel](#) Hallo Sportfreunde, zu dem ganzen Vorfall kann ich nur sagen, nehmt Euch bitte alle nicht so wichtig. Macht nicht kaputt, was gerade wieder eigentlich ganz gut zu laufen scheint. Bei unserem "Glücksspiel unter freiem Himmel" kann es sogar noch härter kommen. Seht Euch den Fall Draxler an. Das ist das Pech, das ich meine und von dem der FC Schalke auch durch Huub Stevens gutes Training eigentlich verschont geblieben ist. Im Grunde genommen haben Fans und Trainer im Allgemeinen nicht mehr und nicht weniger Ahnung als das diskutierte Spiel es zulässt. Das Dumme an der Sache ist nur, dass es im Endeffekt nur einen einzigen gibt, der den Kopf für die Mannschaftsleistung hinhalten muss oder eben auch gerne hinhält, weil er wie alle etwas fußballverrückt ist. Deswegen mit der Ahnung vom Fußball ist das immer so eine Sache, denn nach dem Spiel ist jeder immer schlauer. Eine Meinungsverschiedenheit zwischen Fans und der Führung eines Fußballvereins hat es zu allen Zeiten gegeben. Jedoch fehlten damals noch die Gelegenheiten dazu über die modernen Medien ein großes Bahai daraus zu machen. Ein Meinungskrieg zwischen Fans und der Vereinsführung des FC Schalke ist das Letzte was der Verein jetzt braucht. Kein Trainer der Welt kann alles schon im Vorfeld richtig machen. Wenn Du allerdings so viel Knete besitzt, dass Du Dir alle Positionen dreifach gut besetzen kannst und solch ein Armbruch wie jetzt von Draxler erlitten, durch vielfach gleichwertigen Ersatz kompensiert werden kann, dann ist es auch viel leichter dauerhaft den Sieg nach Hause zu fahren ... doch selbst das gelingt nicht immer wie die Beispiele von München Barcelona und Madrid gezeigt haben. Geld schießt keine Tore und meckernde Fans auch nicht. Also sollten alle Seiten Ruhe bewahren und zusammen halten - aber wirklich so, wie es gerne immer deklariert wird. Die nächsten Spiele werden mit dem nötigen Glück, das immer zum Fußball dazu gehört auch wieder gewonnen werden. Dann können die Fans ja wieder den Huub in die Arme nehmen. Doch im Grunde bleibt die alte These bestehen. Wird ein Spiel gewonnen heißt es "WIR haben gewonnen. Wird ein Spiel aber verloren, dann heißt "DER (Stevens, Huntelaar, Unnerstall etc. mal der, mal der) hat das Spiel verloren. Als Fußball noch nicht so sehr zur Ware verkommen war, gab es unter sportlichen Fußballern ein Lied. Mit diesem Lied wurde das Missgeschick der Niederlage dann

besungen und alle waren wieder Freunde und zufrieden ... Also nehmt es alles ein Bischen sportlicher, dann kommt die Zufriedenheit und der Spaß auch wieder in die betroffenen Reihen zurück ... sowohl im Team, als auch den Rängen.

[vor 7 Minuten](#) · Gefällt mir · 2 Formularende



Die Rosen-Apotheke fördert den gesundheitsdienlichen Gedanken im Gelsenkirchener Fußball- und Breitensport

"BRUSTKREBS BEWEGT - JEDER SCHRITT ZÄHLT"

Lauf zugunsten unseres Fördervereins "Die Revierinitiative"



5. Brustkrebslauf
Brustkrebs bewegt - jeder Schritt zählt
14. Oktober 2012

Ausrichter: Erler-Sportgemeinschaft e.V.
Anmeldung und Info: www.esg-lauftreff.de



VIVAWEST
Wohnen, wo das Herz schlägt.



Am 1. Mai 2013 – Der Ersatz für die Projektzerstörung.



VIVAWEST
Wohnen, wo das Herz schlägt.
Laufen, wo das Herz schlägt.



VIVAWEST-MARATHON am 12. Mai 2013

Jochen Heringhaus – Runners Point korrigiert: 2013 ist der Runners Point Staffel-Lauf wieder eine 2 - Tages - Veranstaltung. Es muss also richtig heißen: Der 5. RUNNERS POINT Staffellauf ist am 22. und 23. Juni 2013 in der Schalcker Veltins-Arena ...bitte vormerken im Terminkalender der Gelsenkirchener Laufsportevents.

**Der Sponsor des Neuen Marathons im zentralen Ruhrgebiet
Mehr dazu unter www.vivawest-Marathon.de**



Marathon 2007 durch Bulmkes Florastraße – die Kenianer mit Karin

Jochen Heringhaus

Der BERLIN Marathon ist Geschichte.

Es war für meine 50 RUNNERS POINT, Run² und TreDEX Kolleginnen und Kollegen ein toller Lauf durch die Hauptstadt.

Fast alle sind ins Ziel gekommen, es gab 13 neue persönliche Bestzeiten und für 10 Aktive die Marathonpremiere.

Unser Kollege Sebastian Meurer aus Köln war mit 2:35:11 (netto) der Schnellste und wurde RUNNERS POINT Marathonmeister 2012.

Tabitha Bühne aus Hamburg war schnelle Kollegin in 3:18:36 und wurde somit als Marathonmeisterin gekürt.

Bei mir am km 32,8 war wieder gut was los und es war tolle Stimmung, speziell auch als Jan Fitschen Und Anna Hahner vorbeiliefen, denen die Organisation jeweils ein eigenes Uhrenfahrzeug spendiert hatte.



Berlin Marathon 2012 Brandenburger Tor



Denkbar knapp: Nach 42.195 Metern war nur ein Meter zwischen dem Ersten und dem Zweiten des Berlin Marathon 2012



Hier die drei schnellsten Männer und die schnellste Frau des Berlin Marathon

Thomas Gorczyca auf der Strecke beim BMW Berlin Marathon



[Iris Gorczyca](#) vom [Erlar-Sportgemeinschaft - Lauftreff](#)

Ab Februar 2013 geht's los, mit unseren Trainingsplänen
- drei Monate vor dem Marathonstart am 12. Mai 2013!



Pastor Franke Straße 9 · 45894 Ge-Buer
Telefon 02 09/3 23 29 · Fax 02 09/3 23 54



Sieghard Tinibel Viel Erfolg allen Teilnehmern wünsche
ich und begleite Dich mit FLE über facebook

DJK Sportler und Sportlerinnen beim 39. Berlin Marathon 2012

Platz	Startnr.	Name	AK	Verein	Brutto	Finish
272	34137	» Lindner, Dominik (GER)	M30	DJK Friedberg	02:44:56	02:44:38+
297	F922	» Bastian, Gabi (GER)	W40	DJK LC Vorra	03:28:26	03:25:31+
720	1436	» Steiner, Jürgen (GER)	M50	DJK Weiden	02:55:00	02:54:50+
786	34136	» Lindner, Bernhard (GER)	MH	DJK Friedberg	02:55:53	02:55:36+
2156	24943	» Schenk, Rudolf (GER)	M50	DJK Weiden	03:08:45	03:08:35+
2378	13236	» Hinterschweiger, Andreas (GER)	M45	DJK Göppingen	03:10:57	03:10:11+
2786	F4832	» Lehmacher, Jasmin (GER)	W35	DJK Schwäbisch Gmün...	04:24:01	04:09:07+
2998	13417	» Hoffmann, Rainer (GER)	M45	DJK VfL Forstwald	03:15:32	03:14:19+
3205	6048	» Braatz, Hartmut (GER)	M50	DJK Westen zu Berli...	03:16:24	03:15:33+
3555	6613	» Bungert, Oliver (GER)	MH	DJK Triathlon Ander...	03:19:38	03:17:54+
4079	12061	» Haider, Maximilian (GER)	M50	DJK Dornwang	03:22:11	03:20:35+
4436	881	» Lehmann, Uwe (GER)	M45	DJK Sparta Langenha...	03:22:53	03:22:36+
4676	4718	» Bastian, Dieter (GER)	M45	DJK LC Vorra	03:26:44	03:23:49+
5082	F2789	» Geers, Anni (GER)	W50	DJK Eintracht Börde...	05:00:21	04:37:35+
5338	16798	» Küppers, Herbert (GER)	M40	DJK Gillrath	03:28:51	03:26:46+
6151	20096	» Montag, Christian (GER)	M35	DJK Unitas Haan	03:38:38	03:29:23+
6247	19854	» Miltner, Michael (GER)	M45	DJK Dossenheim	03:38:09	03:29:39+
6423	7319	» Claassen, Christiaan (NED)	M45	DJK-Dülmen	03:32:31	03:30:17+
6901	13455	» Hofmann, Oliver (GER)	M40	DJK Teutonia Gausta...	03:34:01	03:32:25+
6913	11708	» Guder, Thomas (GER)	M40	DJK Tus Hordel	03:41:27	03:32:28+
6948	F7844	» Stüber, Petra (GER)	W55	djk westen 23 zu be...	05:39:13	05:13:54+
7114	F3538	» Dr. Hillebrand-Schmidt, Birgit (GER)	W45	DJK Bruchsal	05:41:44	05:19:38+
7309	F4546	» Kronabel, Klara (GER)	W50	DJK Eintracht Börde...	05:43:39	05:27:06+
7852	F211	» Orlowski, Christa (GER)	W70	DJK Westend Berlin	06:38:01	06:18:29+
8359	18334	» Lüpertz, Stephan (GER)	M30	DJK Novesia Neuss	03:39:25	03:38:30+
10478	17650	» Lensing, Johannes (GER)	M50	DJK Lowick	03:51:42	03:46:48+
11684	12033	» Hagenbucher, Karl Heinz (GER)	M55	DJK Göppingen	04:00:38	03:51:20+
11707	9330	» Ernst, Detlef (GER)	M50	DJK Bexbach	04:02:19	03:51:25+
12135	19717	» Michaelis, Kay (GER)	M45	DJK Eintracht Rüsse...	04:07:06	03:52:53+
12292	2592	» Schróder, Paul-Gert (GER)	M50	DJK Süd Berlin e. V...	03:56:04	03:53:21+
16257	10690	» Geers, Bernhard (GER)	M55	DJK Eintracht Börde...	04:21:13	04:07:07+
17486	20867	» Niehus, Heinz (GER)	M60	DJK Dülmen	04:16:11	04:13:09+
17743	15156	» Karthaus, Jan Moritz (GER)	MJAD	DJK Kleinenbroich	04:29:53	04:14:14+
17744	15157	» Karthaus, Jürgen (GER)	M45	DJK Kleinenbroich	04:29:53	04:14:14+
18061	130466	» Wolf, Matthias (GER)	M40	DJK Schwäbisch Gmün...	04:29:05	04:15:46+
18155	28172	» Titz, Stefan (GER)	M50	DJK Löwe Hambach	04:37:32	04:16:14+
18834	765	» Meteling, Joachim (GER)	M50	DJK lowick	04:24:27	04:19:35+
21753	29921	» Wermter, Dirk (GER)	M45	DJK Sparta Langenha...	04:50:39	04:36:40+

Platz Startnr.Name
 2175928420 » [Trompeter, Christian \(GER\)](#)
 219195730 » [Bölle, Andreas \(GER\)](#)
 2203517209 » [Langner, Hermann \(GER\)](#)

AK Verein
 M50 DJK Märkisch Hattin...
 M40 djk börger
 M45 DJK Coesfeld

Brutto Finish
 04:57:43 04:36:42
 04:50:25 04:37:55
 05:00:13 04:38:50

Sportanlage Tossehof
Freitags um 18:00 h
Lauf mit!
Walk mit!
 Gelsenkirchener Lauffreff am Tossehof

Freizeit mit Sport gestalten im Jugendzentrum Tossehof

www.gelsenkirchenmarathon.de www.ruhrpottmarathon.de www.ruhrstadtmarathon.de

Das neue Logo des Gelsenkirchener Walkingday 2013



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.

Sportanlage Tossehof
 1. Mai
 Tossehof Bulmker Park
 Int. Gelsenkirchener Walkingday
 in der Fußballstadt

1. Int. Gelsenkirchener Volkslauf am 11. Mai 1985

1. Int. Gelsenkirchener Walkingday am 01. Mai 2013



Gesundheitspark Nienhausen



Gesundheitspark Nienhausen



Gesundheitspark Nienhausen



Gesundheitspark Nienhausen

Von Bernd Minnebusch

SpVg Erle 19 – DJK TuS Rotthausen 1 – 4 (0 – 1)

Ein Arbeitssieg in Erle

Gegen die Veilchen aus Erle sollten nach der Punkteteilung der Vorwoche unbedingt wieder drei Punkte her.

Beide Teams begannen vorsichtig und legten zunächst großen Wert auf die eigene Defensive. So blieben Chancen zunächst Mangelware. Nach und nach eroberten wir uns dann eine leichte Überlegenheit und konnten die ersten Torgelegenheiten verzeichnen. Aber zunächst scheiterten wir noch am Torwart oder dem Schussglück. Als die Hausherren diese erste Drangphase überstanden hatten, wurden sie ab der 20. Minute deutlich mutiger und drängten uns nun mehr und mehr in unsere Hälfte zurück. In dieser Phase musste unser Schnapper gleich mehrfach eingreifen, um eine Führung der Hausherren zu verhindern. Aber auch in dieser Phase blieben wir mit unseren Kontern immer gefährlich. Einer dieser Konter wurde in der 30. Minute über die linke Seite geführt. Dominik Donner setzte sich hier in schönem Zusammenspiel mit Christian Czedzak durch und flankte von der Seitenauslinie hoch vor das Erler Tor. Die Flanke geriet nun etwas zu weit und auch zu nah ans Gehäuse, konnte man meinen, der Ball flog jedoch über den verduzten Keeper hinweg, prallte gegen den Pfosten des langen Ecks und von dort ins Tor. 0 – 1!

Bis zur Pause hatten die Hausherren dann zwar weiterhin mehr vom Spiel, die besseren Torgelegenheiten konnten jedoch wir verzeichnen, Trotzdem ging es mit dem knappen Ergebnis in die Halbzeit. Unsere Mannschaft kam unverändert wieder und drängte auch sofort auf den nächsten Treffer. In der 69. Minute war es dann soweit. Patrick und David Willam spielten vor dem gegnerischen Gehäuse gleich mehrfach Doppelpass miteinander und ließen so die gesamte Abwehr der Hausherren aussteigen, ehe David das Leder dann in die Maschen schob. 0 – 2!

Jetzt wurde die Gangart härter. Auch der Unparteiische verlor ein wenig die Übersicht, sodass die spielerischen Elemente nicht mehr so zum Tragen kamen. Per Kopf kamen die Gäste in der 73. Minute zum Anschlusstreffer. In dieser Phase verletzte sich Joel Donner in einem Zweikampf und musste ausgewechselt werden. Für ihn kam Basti Lübeck in die Partie und fügte sich sofort nahtlos in das Defensivspiel ein. In der 81. Minute war es dann wieder der starke Dominik Donner, der für die Entscheidung sorgte. Nach schöner Kombination über drei Stationen kam er 18 m vor dem Gehäuse an den Ball und ließ dem Schlussmann mit seinem fulminanten Flachschiß in die lange Ecke keine Abwehrchance. 1 – 3! Die Messe war gelesen. Für den Doppeltorschützen kam nun Erguis Ymeri in die Partie und „Ergo“ hatte gleich doppelt Pech. Zweimal traf er in wenigen Minuten nur Aluminium. Besser machte es da Patrick Willam in der Schlussminute, als er eine gelungene Kombination mit dem Treffer zum 1 – 4 abschloss.

Das Ergebnis sieht klarer aus, als es der Spielverlauf war. Die Veilchen hatten uns wirklich alles abverlangt und es sah lange nach einer sehr engen Begegnung aus.

Am kommenden Sonntag erwarten wir um 15.00 Uhr auf der heimischen Reihe die Mannschaft des Tabellennachbarn SV Preußen Sutum.

Preußen Gladbeck - DJK TuS Rotthausen II 6 - 1 (2 - 0)

Für unsere zweite Mannschaft gab es an diesem Sonntag in Gladbeck nichts zu holen

Personell geht unsere Zweitvertretung momentan auf dem Zahnfleisch. Neben den langzeitverletzten Sven Schmid, Andreas Rudwileit und Peter Bollmann, fielen mit Sebastian Baumann und Marco Becker zwei weitere Spieler kurzfristig aus.

Die Gastgeber spielten von Beginn an ein konsequentes Pressing und zerstörten so immer wieder unseren Spielaufbau. Nur selten konnten unsere Offensivspieler Emin Isbilen und Dennis Redel in Szene gesetzt werden. Bereits nach sechs Minuten musste Roberto Camilleri zum ersten Mal hinter sich greifen. In der Folgezeit musste man sich immer wieder bei Roberto bedanken, dass er uns mit seinen Paraden im Spiel hielt. Doch zehn Minuten vor der Pause war auch er machtlos. Nach einem weiten Einwurf sah er sich gleich zwei Angreifern gegenüber, die zum 2 – 0 abschließen konnten. Mit diesem Ergebnis ging es auch in die Halbzeit.

Am Spielverlauf änderte sich auch nach dem Seitenwechsel nichts. Angriff auf Angriff rollte auf unser Tor und Roberto musste sich immer häufiger auszeichnen. Eigene Angriffe fanden nun gar nicht mehr statt und so nahm das Unheil seinen Lauf. Zwischen der 73. und der 85. Spielminute konnten die Gastgeber von 2 – 0 auf 6 – 0 erhöhen. Auf unserer Seite spielte mit Christian Bogatzki mittlerweile ein Torhüter im Feld, womit man die derzeitige personelle Situation erahnen kann.

Fünf Minuten vor dem Abpfiff konnte Reik Pollberger durch einen verwandelten Foulelfmeter für etwas Ergebniskosmetik sorgen.

Am kommenden Sonntag empfängt unsere Zweitvertretung den Bezirksligaabsteiger VfB Kirchhellen. Anstoß ist um 13.15 Uhr auf der heimischen Sportanlage Auf der Reihe.

SV Erle 08 II – DJK TuS Rotthausen III: 3 – 0 (1 – 0)

Stark ersatzgeschwächt gab es in Erle nichts zu holen

Gleich vier Spieler aus der Alten-Herren-Mannschaft, die am Vortag noch dort gespielt hatten, mussten am Sonntag aushelfen. So viele Spieler waren krank, verletzt oder wanderten rauf zur 2. Mannschaft. In der 1. Hälfte konnten wir noch ganz ordentlich mithalten, kamen sogar zu einem Strafstoß, mit dem Wolle Thiel jedoch scheiterte. In der

zweiten Hälfte ließen dann jedoch zusehends die Kräfte nach und wir mussten zwei weitere Treffer kassieren.

Am kommenden Sonntag spielt unsere dritte Mannschaft auf der heimischen Reihe gegen die Drittvertretung von Preußen Sutum. Anstoß ist dann um 13.15 Uhr.



ROSEN APOTHEKE FÜR EIN BLÜHENDES LEBEN

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

Ich teile mich hier einfach mit und lasse interessierte Leser an meinem Leben als Familienvater, Läufer, Radfahrer und Bücherwurm teilhaben. Weniger dienstlich, da bin ich Bürgermeister (erster hauptamtlicher Beigeordneter) der Kreisstadt und zweitgrößten saarländischen Stadt Neunkirchen, mehr privat. Überwiegend geht's ums Laufen - oben links meine Jahresleistung und meine Gesamtleistung, seit ich Ende 2008 wieder mit dem Laufen angefangen habe.

Sonntag, 30. September 2012

First we take Berlin, then we take Manhattan! Berlin-Marathon 2012



[Berlin-Marathon 2012 von joaum bei Garmin Connect – Details](#)

Was soll ich sagen? Alles lief perfekt! Gelaufen wie ein Uhrwerk. Beide Hälften fast gleich schnell (1:28:20, 1:28:27), Platz 896, Platz 192 in der AK M40, persönliche Bestzeit um 7:07 verbessert. Und: Kein Mann mit dem Hammer, keine Wand, einfach nur ein konzentrierter und gleichmäßiger Lauf ohne Zweifel an mir selbst. Kämpfen muss man hintenraus immer, aber das war gar nicht schlimm diesmal. Bin total glücklich und zufrieden!

Ich wollte aus meinem [ersten Berlin-Marathon am 25.09.2011](#), der auch zugleich mein letzter Marathon vor diesem war, aus meinen "Fehlern" lernen: Also hatte ich zunächst akribisch meinen Trainingsplan (dazu später mehr) befolgt, die Wettkämpfe in der Vorbereitung als "Vorbereitungs-Wettkämpfe" gesehen und mich entsprechend

zurückgehalten (insbesondere beim Halbmarathon) und, ganz wichtig, schon um 08.30 Uhr im Startblock D ganz vorne gestanden, um den Flaschenhalseffekt des letztjährigen Marathons, wo ich erst ab km 5 richtig zum Laufen kam, weil ich vorher zu sehr durch langsamere Läufer, die sich nach vorne gemogelt hatten, aufgehalten worden war, zu vermeiden.

Das gelang auch: Direkt nach dem Start, d.h. dem Überqueren der Messlinie für den Fußchip, kam ich gut ins Laufen und hatte bis zur Siegestsäule auch die letzten "Schleicher" hinter mir gelassen. Der erste km war eine 4:10, der zweite eine 4:13 - perfekt. Von da an lief's rund, nach 5 km hatte ich mit 21:00 genau den 4:12er-Schnitt, den ich angestrebt hatte. Puls war prima, um die 152. Es ging durch Moabit, Richtung Hauptbahnhof/Kanzleramt.

Irgendwie gingen die nächsten 5 km schneller, ich lief statt der angestrebten 21:00 sogar eine 20:44. Der Puls blieb aber bei 154. Ich entschloss mich, nochmal ganz leicht rauszunehmen, wieder auf einen 4:12er-Schnitt zu kommen und die rausgelaufenen 16 Sekunden als Polster zu behalten bzw. an den Getränke- und Essständen zugunsten einer ruhigen Nahrungsaufnahme aufzubrechen. Das klappte auch prima. Es ging nun am Alexanderplatz vorbei durch die Karl-Marx-Allee Richtung Straußberger Platz, und schon sah man die ersten Geher und sonstwie Geschädigten. So früh? Die Sonne war zwar gut rausgekommen, aber das Wetter war nahezu perfekt. Also wahrscheinlich doch "Sportkameraden", die viel zu weit vorne für ihr Leistungsvermögen gestartet waren. Mein Mitleid hielt sich daher in engen Grenzen, vor allem weil der oder die eine oder andere sich gar nicht die Mühe machte, erst an den Rand zu laufen, sondern mitten auf der "Gasse" unvermittelt ins Gehen verfiel und dadurch andere auf ihn oder sie aufliefen. Nicht sehr sportlich.

Trotzdem dies der zweite Marathon in Berlin ist - man sieht immer wieder was Neues. Die Augen können gar nicht so schnell gucken, wie das Hirn da arbeiten muss. Das macht's aber auch so schön und kurzweilig. Manche Dinge fallen mir erstmals auf (letztes Jahr hatte ich zum Beispiel gar nicht wahrgenommen, daß wir auf den Friedrichspalast zulaufen), manche bestätigen Beobachtungen aus dem Vorjahr. Hier darf ich kurz den [Achim Achilles](#) zitieren: "*Was auffällt: die enorm hohe Dänen-Quote im ganzen Feld. Entweder startet der Däne grundsätzlich im Nationaltrikot. Oder Dänemark ist an diesem Sonntag geschlossen wegen Volksmangels*".

Ich tuckerte weiter, km 10-15 in 20:59, wieder fast genau punktgelandet. Ich fühlte mich prächtig, km 15-20 durch Berlin Mitte dann in 21:03, genauer ging es fast nicht. Das gab mir extreme Sicherheit. Der Puls ging nur gaaaanz leicht hoch, 155/156. Und ich war schon fast an der Halbmarathonmarke in Kreuzberg! Zwischendurch immer wieder schön trinken, abwechselnd Isogetränk und Wasser, und hier und da mal ne halbe Banane. Die Versorgung an den verschiedenen Stationen klappte wieder hervorragend - wären da nicht einige Spezialisten unter den Läufern, die, anstatt mit dem Becher erst mal bis einige Meter hinter die Ausgabestellen zu laufen und dort stehenzubleiben (um andere nicht zu stören), sich lieber so verhalten, als seien sie alleine auf dieser Welt. An der Ausgabe stehenbleiben geht gar nicht, da kommt es unweigerlich zu "Auffahrunfällen". Aber das sind ja nur Kleinigkeiten ;-). Was ähnliches sah ich bei km 20,5, für mich lustig, für den Betroffenen nicht: Ein Läufer sieht seine Familie, will hektisch winken, reißt den Arm hoch und strippt dabei seinem rechten Nachbarn Sonnenbrille und Mütze vom Kopf. Der Arme versucht noch zu retten, was zu retten ist, aber die Sonnenbrille hatte eine Halbwertzeit von einer Sekunde und verschied dann unter den Füßen eines Nachfolgeläufers. Die Kappe bekam der arme Kerl aber noch...

An der Halbmarathonmarke dann ein Blick auf die Uhr: 1:28:20, genau auf Kurs, sogar 17 sec. vor. Über 1:30 besser als letztes Jahr, und ich war viel, viel lockerer drauf. Das tat gut. Ich nahm auf den nächsten 3,9 km durch Schöneberg ein kleines bisschen raus, so wurden km 20-25 am Ende in 21:09 absolviert. Puls bei 157. Alles easy. Ich dachte auch gar nicht daran, wie viel noch zu laufen sei, sondern dachte nur von Kilometer zu Kilometer. Bei einem 4:12er-Schnitt wusste ich, daß die Sekundenanzeige bei km 1 12, bei km 2 24, bei km 3 36, bei km 4 48 und bei km 5 wieder 00 sein musste - und da ich immer noch 10-15 sec. "Polster" hatte, gab mir jeder Blick auf die Uhr neue Motivation.

Durch Friedenau und Schmargenau ging's dann zum "Wilden Eber" - hier war wie immer die Hölle los. Und zack, war ich schon auf dem Hohenzollerndamm. Bei km 30 wieder eine 20:58 für die letzten 5 - ich lief wie eine Schweizer Uhr. Puls nun bei knapp 160, und die Füße fingen an, ein bißchen wehzutun. Aber wie gesagt, alles bisher

war ja nur Warmlaufen, jetzt ging der Marathon erst los.

Ich wußte noch ganz genau, wie ich mich an der jeweiligen Stelle vor einem Jahr gefühlt hatte. Damals musste ich schon richtig kämpfen und konnte kaum einen 4:15er-Schnitt halten. Jetzt lief ich 4:12er - und das relativ locker. Erstmals erlaubte ich mir einen Countdowngedanken - noch 10 km! Aber schnell fiel ich wieder in die gewohnte Praxis zurück, von km zu km zu denken. 4:13, 4:08, 4:12, 4:11. Tick, tick, tick.

Kurz vor km 33 sah ich dann den Runners-Point VanMan Jochen Heringhaus auf seinem Kommentatorwagen stehen. Er erkannte mich nicht sofort, erst, als ich auf meinen Rücken zeigte und er den Schriftzug: "Neunkirchen - Die Stadt zum Leben" sah, grüßte er mich als "einen der sportlichsten Bürgermeister Deutschlands". Zufrieden gegrinst und weiter ging's Richtung Kurfürstendamm. Danke, Jochen!

So bei km 35 (wieder mit 20:55 für die letzten 5 km voll im Soll) wußte ich: Jetzt sind es nur noch ca. 7 km, und ich kam kurz danach in der Tauentzienstraße an der Stelle vorbei, wo ich 2011 in Erkenntnis meiner fehlenden Reserven zwei Gänge zurückgeschaltet und von 4:16er auf 4:40er-km runtergebremst hatte. Aber nicht dieses Jahr. *Au contraire mon frère*. 4:08, 4:12, 4:01. Jetzt hielt mich nichts mehr auf! Am Potsdamer Platz sah ich meine Frau Doris an der Seite stehen, sie sah glücklich aus, weil sie sah, daß ich glücklich aussah. Ab und weiter durch die Leipziger Straße! Ich nehme etwas Tempo heraus, trotzdem überholt mich hier keiner, im Gegenteil, und bereite mich mental auf die letzten 3295m vor, als ich den Marker "39 km" passiere. Dort habe ich sogar noch Herbert Steffny gesehen, abgeklatscht und mich bei ihm bedankt für seine Laufbibel "[Das grosse Laufbuch](#)", nach dem ich trainiert hatte: "Dein Plan, Herbert, Dein Plan!"

Ich kann das Buch nur jedem, der Spaß am Laufen haben will (egal welches Leistungsniveau) wärmstens ans Herz legen. Der Mann weiß, wovon er schreibt. Nicht nur wegen der unverzichtbaren und breiten Wettkampferfahrung, von der er berichtet und an der er den Leser so teilhaben lässt, daß man meint, man sei selbst gelaufen. Auch wegen seiner hervorragenden Trainingslehrenkenntnisse. Herbert Steffny ist Diplom-Biologe und versteht den menschlichen Körper, weiß um die Wichtigkeit eines dosierten Trainings und einer ausreichenden Regeneration und kann das ganze auch hervorragend vermitteln.

Bei km 40 angelangt (der Puls war mittlerweile bei 163, ich fühlte mich prächtig), wußte ich: Da geht nix mehr schief. Die letzten 5 km in 21:06, ich lag 12 Sekunden vor meiner Zielzeit von 2:57:13, und ich hatte noch jede Menge Körner. Also ab nach links in die Jerusalemer Straße, einen Gang runtergeschaltet, und rums - ab geht die Post. Letztes Jahr hatte ich hier gelitten, mit 5:01 sogar über 5 Minuten auf den km gebraucht, einen km später sogar 5:11. *Not today*. Mohrenstraße, Gendarmenmarkt, Französische Straße, Ginkasträße: Ich lief an vielen Läufern vorbei, manche gingen hier nur noch oder standen, überholen tat mich aber keiner mehr. 4:02, 4:05, und ab ging's Richtung Brandenburger Tor. Jetzt schoß mir das Adrenalin in die Beine, und ich flog mit einem 3:54er-Schnitt dem Ziel entgegen. Ein unbeschreibliches Gefühl - man kann es kaum beschreiben. Die ganzen Qualen der letzten Monate, das Aufstehen im 5 Uhr morgens für den langen Lauf, der Verzicht auf viel Liebgewonnenes, um ja das Wettkampfgewicht zu erreichen, all das zieht vor dem geistigen Auge vorbei und man weiß: "Das war es wert!". Wenn ich jetzt die Augen schließe, kann ich diese Minute von der U-Bahn-Station "Unter den Linden" bis hin zum Brandenburger Tor immer wieder im Kopfkino abspielen. Unterm Brandenburger Tor durch, die Menge tobte, ich hatte das Gefühl, sie tat es nur für mich. Ich mußte an der Stelle sogar herzhaft lachen, so glücklich war ich. Ich wußte, daß ich es unter die 2:57 schaffe, und genöß einfach die letzten Meter mit einem beherzten Sprint.

Dann das Ziel. Ich war gar nicht erleichtert, komisch, es tat auch gar nichts weh! Erst nach einigen Sekunden wurde mir klar, was ich erreicht hatte. Nun kam der Puls auch runter (in der Spitze 172, das war gar nicht mal so viel, schließlich war ich ja gesprintet), und die Milchsäure suchte sich ihren Weg in die Muskelfasern.

Ab auslaufen, 800m über Schotterwege, dann auf die Wiese vor den Reichstag, Schuhe aus, weitere 700m über's Gras. Schwupps zur Massage, dann Kleiderausgabe, Foto, Weizenbier, Fresstüte, Dusche, und raus aus dem Athletenbereich. Komischerweise kamen mir jetzt Leute entgegen, die gerade ins Ziel gekommen waren, aber "A", "B", oder "C" als Startblock hatten. Wie konnte das sein? Ich grinste mir einen und suchte vorm Reichstag meine

Frau, die mich froh empfing.

Danach ging's zurück in die Wohnung, packen, umziehen, zum Empfang in die Landesvertretung und dann mit dem Zug über Frankfurt, Mannheim und Homburg nach Hause.

Jetzt zwei Wochen Ruhe, dann nur noch zwei lange Läufe und leichtes Training bis zu meinem ersten New-York-Marathon. Was freu ich mich da drauf! Und natürlich auch über jede [Spende an "Ärzte ohne Grenzen"](#), für die ich bis zum 04.11. gern 1.000 US-\$ sammeln will.

Bürgermeisterliche Bestzeit in Berlin

„Rathaus-Renner“ Jörg Aumann schafft Traumziel: Marathon unter drei Stunden

Neunkirchen. Seit gestern steht definitiv fest: Die Neunkircher Verwaltungsspitze hat einen „Roadrunner“ der Extraklasse. Bürgermeister Jörg Aumann ist mit der erhofften „Traumzeit“ vom Berlin-Marathon zurückgekehrt. Dort bewältigte er am



Jörg Aumann

Sonntag in Sport-T-Shirt der Stadt Neunkirchen die 42,195 Kilometer in zwei Stunden, 56 Minuten und 47 Sekunden – die „magischen drei Stunden“ waren geknackt. Bei seinem vierten Marathon verbesserte der ausdauernde Jurist seine Bestzeit um gut sieben Minuten. „Ich habe herausgeholt was drin war“, so Aumann am Montag zur SZ. Und er lief auf dem bekannt schnellen Berliner Kurs wie ein Uhrwerk – jeden der 42 Kilometer im Schnitt in 4:11 Minuten.

Und das reichte, um unter die besten 900 (Platz 896) von knapp 34.500 „Finishern“ zu kommen, die am Sonntag mehr oder weniger euphorisch das Ziel am Brandenburger Tor passierten. In der



Eindeutiger Erfolgsnachweis: Aumann hat Urkunde, Medaille und Startnummer aus Berlin auf dem Schreibtisch drapiert. FOTO: JAU

Altersklasse M 40 bedeutete dies für den 43-Jährigen den respektablen Platz 192.

Bis zu 120 Kilometer pro Woche trainierte der läufbesessene Bürgermeister in den Wochen vor dem Marathon – auf der Straße, im Wald und auf dem Platz des FV Neunkirchen. Nach Trainingsempfehlungen des legendären deutschen Marathon-Asses Herbert Steffny. Eben jenen Steffny (59) sah Aumann am Rand des Berliner Kurses stehen und klatschte mit ihm ab, ob der optimalen Vorbereitung.

Noch schnellere Zeiten werde er nun nicht mehr anstreben, so der rundum zufriedene Aumann gestern, sein sportlicher Ehrgeiz sei erst mal gestillt. Nicht aber sein Laufhunger: Bereits in vier Wochen düst der 1,90-Meter-Mann (Kampfgewicht: gut 82 Kilogramm) nach New York um am 4. November den dortigen Marathon zu absolvieren. Als „Genusslauf“, versichert er. gth

Dienstags nach dem Lauf erschien auch ein schöner Bericht in der Lokalausgabe NK der Saarbrücker Zeitung. Danke an Gunter Thomas, der als erfahrener Läufer weiß, worauf es ankommt!



Gesundheitspark
Nienhausen



Gesundheitspark
Nienhausen



Gesundheitspark
Nienhausen



Gesundheitspark
Nienhausen



Gesundheitspark
Nienhausen



Gesundheitspark
Nienhausen



Gesundheitspark
Nienhausen



Gesundheitspark
Nienhausen

www.Alkoholfrei-Sport-geniessen.de www.kmdd.de

Laufen für Frauen, ein Segen oder eine Gefahr?

Klick auf das Logo des Netzwerks

Frauengesundheit von Frau Prof. Dr. Ingrid Gerhard



netzwerk frauengesundheit
von Prof. Dr. Ingrid Gerhard

zum Bericht des

Sportwissenschaftlers Hermann Stefes der auch

den DFB-COOPER-Lauf in seiner jetzigen

Ausführung als Sportwissenschaftler befürwortet.

FLE- Horst 59 im DFB-Pokal: Link dazu <http://www.youtube.com/watch?v=mrBM7BgDXGM>
Heute am Tage der Deutschen Einheit gab es keine Überraschungen im Gelsenkirchener DFB Pokal auf Kreisebene - Denkbar knapp verlor der C-Ligist FC Horst 59 gegen Sportfreunde 07/12 Gelsenkirchen das Heimspiel mit 0:1 Toren. In der CL konnte sich der FC Schalke 04 auch nicht mit sportlichem Ruhm bekleckern. Trotz bester Einschussmöglichkeit für Jan Klaas Huntelaar gab es am Ende "nur" ein 2:2. Man bedenke: "Fußball bleibt in den meisten Fällen "ein Glücksspiel unter freiem Himmel". Der Cooper-Test kann helfen dem Zufall zu Leibe zu rücken ... zumindest bei Amateurmansschaften, die sich keine Medizinische Abteilung leisten können. Der Cooper-Test ist und bleibt eine verlässliche Aussage über den Zustand der Kraftausdauer ... nachzulesen auch unter www.dersportwissenschaftler.de

Copyright Sieghard Finke

1. Mai

**Tossehof
Bulmker Park**

**Int. Gelsenkirchener
Walkingday 2013
in der Fußballstadt**

www.gelsenkirchenmarathon.de Im Jahr 2013

Veranstaltungen die auf der Basis der DFB-Cooper-Strecke durchgeführt werden sind nunmehr in Gelsenkirchen: der Gelsenkirchener Neujahrslauf, das Gelsenkirchener RUN UP und der Int. Gelsenkirchener Walkingday. Alle drei Veranstaltungen sind von Herrn Wichmann und Frau Doris Achtmann dem DLV zur Durchführung am 01. 01. 2013 (14:00 Uhr Nienhausen), am 13.04. 2013 (11:00 Uhr Nienhausen) und am 01.05.2013 (14:00 Uhr Sportanlage-Tossehof) gemeldet und können ab sofort beworben werden. Im Rahmen dieser drei Sportveranstaltungen besteht für Laufsportler die Möglichkeit ihre Kraftausdauer zu messen und mit den Werten eines Bundesligafußballers zu vergleichen. Mehr dazu mit Streckenkarten unter den folgenden Links:



1. Jan. 2013 - Start 14:00 Uhr - 3. Gelsenkirchener Neujahrslauf im Gesundheitspark Nienhausen [Streckenkarte](#) Anschließend die Neujahrsbegrüßung im DJK Adler Vereinsheim Feldmarkstadion an der Fürstinnenstraße.



13. April 2013 - Start 11:00 h - RUN UP 2013 - Laufsaisonöffnung im Gesundheitspark Nienhausen [Streckenkarte](#)



1. Mai 2013 - Start 14:00 Uhr - 1. Int. Gelsenkirchener Walkingday 2013 - Tossehof - Bulmker Park – Burgers Park [Streckenkarte](#)



Am 1. Mai findet auch der beliebte "Bambinimarathon" über 42.195 cm am Tossehof statt. Der Mottolauf „Schütz die Kinder Deiner Stadt wurde von Frau Ina Wölk unter Sieghard Tinibels Beratung im Frühjahr und Sommer 2006 zur Veranstaltungsreife gebracht und im September des gleichen Jahres erstmals durchgeführt. Bundesweit können alle Sportvereine eine ähnliche Veranstaltung unter diesem Motto zu allen denkbaren Zeitpunkten durchführen. Die integrierte DFB-Cooper-Strecke kann bei allen 3 Veranstaltungen auch im Jogging-Stil oder forciertem Tempo durchlaufen werden. Auf diese Art kann man sich mit der Kraftausdauer eines Fußballbundesligaspielers messen ([klick die Tabelle dazu](#)).

Spfr. Bulmke 67. E. V., der Gründungsverein des Int. Gelsenkirchener Volkslaufs wird in die Aktivitäten um den Gelsenkirchener Gesundheitspark Nienhausen mit einbezogen. Alle Läufe auf der Basis des DFB-Cooper-Lauf im kommenden Jahr sind von Sieghard Tinibel und dem 1. Vorsitzenden Horst Launert durch Sportfreunde Bulmke gemeldet worden.

Am 1. 1. 2013 geht die Cooper-Serie ganz locker an.

Alle Veranstaltungen zählen zu dem Projekt: "DFB-Cooper-Lauf gegen Doping und Drogen im Sport, gegen Gewalt und Diskriminierung"





Ein Bündnis für den Breitensport gegen Doping und Drogen im Sport und am Rande des Sports. Von links: Herr Matthias Kollmann neben Sieghard Tinibel und dem Veranstalter des Neurolaufs, Herrn Dr. Busch von den Ev. Kliniken Gelsenkirchen. Herr Oberbürgermeister Frank Baranowski (SPD) mit Herrn Franz Dümenil und der Kulturwirtin des Gesundheitsparks Nienhausen Frau Julia Trippler. Herr Wilhelm Tax von der GW - der Genossenschaft für Wohnungsbau mit Herrn Michael Skibbe Fußballlehrer der 1. Bundesliga, u. a. zu diesem Thema des Int. Gelsenkirchener Volkslaufs der 1985 gegründet wurde. Natürlich stehen auch die Damen und Herren der Gelsenkirchener Sportlehrerschaft wie Herr Jürgen Todeskino von der Gesamtschule Horst mit dem Kulturdezernenten und Sportbeauftragten der Stadt Gelsenkirchen Herrn Dr. Manfred Beck hinter diesem Thema, das in diesem Jahr leider nicht mehr verfolgt werden kann. Bekanntlich haben Ungeduld und nicht genau definierbare Begehrlichkeiten, verschiedener natürlicher und rechtlicher Personen, zu einem Diebstahl der Veranstaltung mit parallelem Vereinsausschluss des kritischen Fußball- und Breitensporttrainers Sieghard Tinibel dazu geführt. Da es keine andere rechtliche Möglichkeit gibt sich der Geschmisse zu erwehren, wird an dieser Stelle darauf hingewiesen, um das gefährdete Projekt mit mehr Unterstützung bald im Sinne der eingebundenen Kampagne KMDD und der neuerlichen Kampagne "alkoholfrei Sport genießen!" des Deutschen Olympischen Sportbundes weiter zu führen. Den Personen die sich ungerechtfertigter Weise an der Veranstaltung vergriffen haben, sei aufgrund ihrer Unkenntnis der Dinge und aufgrund der Tatsache, dass sich eine ehrenamtlich geführte Rechtsperson nicht in dem erforderlichen Maße orientieren und einbringen kann verziehen.



"Drogen gehören in die Hände von Ärzten und Apothekern und nicht in die Taschen von Jugendlichen und Erwachsenen. Dopingmittel haben im Sport keinen Platz!"
 "Alkoholfrei Sport genießen!" Lautet die Devise des Deutschen Olympischen Sportbundes nicht nur im Olympiajahr London 2012.



Start beim ersten RUN UP im Gesundheitspark. Ein ganz neu entwickeltes System zur Zeiterfassung und Dokumentation hat Sieghard Tinibel entwickelt. Es soll dafür Sorge tragen, dass sich viele Fußballer und Laufsportler damit anfreunden... denn es ist einfach und gut ... und kostet die Teilnehmer keinen Pfennig an Startgebühr. So wird es sein bei allen drei Veranstaltungen. Am 1. 1. 2013 und am 13. 4. 2013 im Gesundheitspark sowie am 1. Mai beim 1. Gelsenkirchener Walkingday im Bulmker Park und Burgers Park.

FLE-Video „Sieghards Fußballbuch“ überarbeitet

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

Dieses Video ist nur eine Anregung und kein Buch in dem Sinne. Jedoch ein gutes Mittel, um das große Fußballspielfeld besser nutzen zu können. Wenn man eine gewisse Taktik verfolgen und im Spiel auch umsetzen kann sowie auch die Kräfte der Mannschaft über das ganze Spielfeld mit einem System aufteilen kann, um die immer entstehenden Räume besser zu nutzen, ist man im Fußballsport schon ziemlich weit gekommen. Trotzdem gehört die Laufbereitschaft der einzelnen Mannschaftsmitglieder dazu, denn je mehr läuferische

Kraftausdauer ein Team besitzt umso homogener kann es operieren. Aus diesem Grunde, dass Fußball ohne Lauftraining nicht wirklich gut sein kann, hat der amerikanische Mediziner und Konditionstrainer der NASA-Astronauten, Herr Dr. Kenneth Cooper, den nach ihm benannten Cooper-Test entwickelt. Zu der Zeit, als er 1970 die Brasilianer in bezug auf sein Konditionstraining zur Weltmeisterschaft in Mexiko führte, (er war damals verantwortlicher Sportphysiologe) konnten alle Spieler des Nationalteams - vom Torwart bis zum Linksaußen - im Schnitt 3.600 m in 12 Min. absolvieren. Dementsprechend geringer ist die Kraftausdauer bei Spielern niedrigerer Klassen. Der DFB-COOPER-LAUF - im Jahre 1996 von Sieghard Tinibel zur Veranstaltungsreife entwickelt - gibt Aufschluss darüber. Dieser Lauf wird zur Nachahmung empfohlen. Er soll ein Zeichen setzen gegen Doping und Drogen im Sport und die hehren Gedanken des Sports im Allgemeinen hochhalten. Der DFB-COOPER-LAUF ist seit 1997 fester Bestand bei Gelsenkirchener Laufsportveranstaltungen, so wie dem Int. Gelsenkirchener Volkslauf mit dem Gelsenkirchenmarathon und dem DFB-COOPER-LAUF, aber auch beim Int. Gelsenkirchener Walkingday, bei dem dieser Ausdauerstest als läuferische Disziplin durchgeführt wird und von allen Teamsportlern wie Fußballspielern nachvollzogen werden kann.



Oktoberfest im Kleingartenverein – Auch hier geht die Strecke beim neuen Gelsenkirchener Walkingday am 1. Mai 2013 her. Der früher einmal rührige (Ausgrenzungsbehauptung des DJK TuS Vorstandes in der WAZ) Initiator des Int. Gelsenkirchener Volkslaufs mit dem Gelsenkirchenmarathon und dem DFB-COOPER-LAUF, sowie auch nunmehr des 1. Int. Gelsenkirchener Walkingdays, hat die Strecke ausgemessen. Norbert P., der Torwart der Meistermannschaft Bulmkes aus der Saison 83/84 – nun 1. Vorsitzender der Kleingärtner, begrüßt es sehr, dass die

Strecke durch die Gartenanlage Erlenkamp über den Bulmker Park in den Burgers-Park gelegt wird. Hier eine Fotomontage mit dem Vereinsheim und der Kohlenlore als das Wahrzeichen des Ruhrgebiets. Die Kleingartenanlagen dienten im Pott, neben der Anpflanzung von Gemüse und Obst auch der Erholung der Menschen von der schweren Arbeit auf den Zechen und an den Hochöfen in der Tausendfeuerstadt.



VIVAWEST

Wohnen, wo das Herz schlägt.

Laufen, wo das Herz schlägt.

VIVAWEST-MARATHON am 12. Mai 2013



Link zum Video <http://www.youtube.com/watch?v=mbTqglVupII>

Grüße aus der Fußballstadt Gelsenkirchen über facebook

Liebe Freunde!

Ich habe mein Fußballbuch heute als Video überarbeitet und mit einigen Details global sportmäßig gesehen auf die wichtigsten Punkte gebracht, die einen Fußballspieler weiterbringen können. Nach dem Motto: "Ohne Fleiß, keinen Preis!" Soll das Video überbringen, dass ein attraktives Fußballspiel ohne Konditionsbolzerei auch in den unteren Ligen nicht möglich ist. Das gilt aber auch für alle Teamsportarten. Die Kraftausdauer kann ständig kontinuierlich selbst locker mit dem DFB-Cooper-Lauf getestet werden. Viel Erfolg allen dazu Sportlern... auch am 1. Mai 2013 beim Int. Gelsenkirchener Walkingday in Gelsenkirchen-Bulmke.

Viel Spaß beim Fußball am heutigen Tag der Deutschen Einheit ... wünscht allen Usern an dieser Stelle über facebook und youtube Sieghard aus der Fußballstadt Gelsenkirchen, die sich besonders für den Empfang der französischen Fans aus Montpellier (2:2) zum Europacupspiel in der Veltins-Arena herausgeputzt hat.

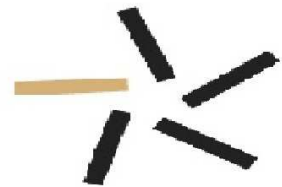


Sportfreunde Bulmke mit den Trainern Herbert Ermel (links) und Karl Nickel rechts vom Kader der Ersten und Zweiten sowie mit Rolf Payk auf dem nächsten Bild im weißen Trikot.





VIVAWEST
Wohnen, wo das Herz schlägt.



VIVAWEST MARATHON

www.VIVAWEST-Marathon.de

Das Vorbereitungstraining zum Marathon findet 12 Wochen vor dem Marathonstart statt. Ab dem 1. Februar 2013 in den Vereinen



Erlar SG, Sportanlage Oststraße
dienstags, donnerstags und sonntags



SF Bulmke, Sportplatz Plutostraße
freitags und sonntags

Gefördert durch:



Pastor Franke Straße 9 · 45894 Ge-Buer
Telefon 0209/3 23 29 · Fax 0209/3 23 54



Rückblick - Gelsenkirchen
am 18. Mai 2008

So war es damals - Es kommt der neue
Ruhrgebietsmarathon am 12. Mai 2013

VIVAWEST
Wohnen, wo das Herz schlägt.
Laufen, wo das Herz schlägt.

VIVAWEST-MARATHON am 12. Mai 2013