



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. **-013** vom 30. Okt. 2012

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

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

Die DJK TuS ZWOTE schlägt SSV Buer II. mit 4:1 – Anstoßzeiten ändern sich



**Prima Fußballwetter und ein Sieg dazu! Was will man mehr?
Auch die Erste und die Dritte verloren nicht mit 1:1 bzw. 0:0**

Von Bernhard Minnebusch

DJK TuS Rotthausen – Spfr. 07/12 Gelsenkirchen: 1:1 (0:1)

Bitterer Punktverlust auf heimischem Platz!

Nach dem deutlichen Sieg im Spitzenspiel der letzten Woche galt es nun nachzulegen und gegen die Gäste aus Hüllen den nächsten Dreier einzufahren. Die Voraussetzungen dazu waren nicht schlecht, denn immerhin stand am Sonntag der lange verletzte Adam Targonski wieder zur Verfügung, wenn er auch zunächst nur auf der Bank Platz nahm. Unser Team übernahm auch gleich die Initiative, spielte gegen die tief gestaffelt verteidigenden Gäste sofort nach vorne und erarbeitete sich auch gleich die ersten Chancen der Partie. Leider führten diese nicht zum Erfolg. Mit zunehmender Spielzeit wurden die Gäste selbstbewusster, spielten schneller nach vorne und kamen so zu einigen Kontergelegenheiten, die insbesondere vom starken Ergün Yokaribas eingeleitet wurden. Unserer Mannschaft fiel an diesem Tage nicht viel ein. Hatte sie noch in der Vorwoche durch ihr schnelles Kombinationsspiel überzeugt, so wurden heute die Bälle aus dem Halbfeld hoch vor das Tor geschlagen, wo sie, wenn sie nicht gerade hinter dem Tor landeten, eine sichere Beute des Schlussmannes der Sportfreunde wurden. Auch die groß gewachsenen Abwehrspieler der 07/12er hatten wenig Mühe mit den hohen Bällen. So verlegten wir uns bereits in der Mitte der 1. Spielhälfte auf das Mittel der Distanzschüsse, die zum Teil auch aus mehr als 30 Metern abgegeben wurden und in den seltensten Fällen auch nur die Nähe des gegnerischen Tores erreichten. Viel besser gingen wir auch nicht mit den zahlreichen Freistößen in Strafraumnähe, die der robusten Gangart der Gäste geschuldet waren, um. Hier werden sich die letzten Zugvögel, die auf ihrer Reise in den Süden den Rotthausen Luftraum überflogen, über die Geschosse in ihrer Nähe gewundert haben. Und wenn man schon kein Glück hat, dann kommt auch noch Pech dazu, durften die Rotthausen Farben wohl in der 40. Spielminute gedacht haben. Nach einer schönen Einzelaktion bediente Christian Czedzak aus 5 m Torentfernung den mitgelaufenen Patrick Willam, der dann wenig Mühe hatte, das Leder im Tor unter zu bringen. Warum der ansonsten gute Unparteiische da aber auf Abseits entschied, wird wohl sein Geheimnis bleiben. Denn erstens legte Czedze das Leder zurück auf den erst heranstürmenden Willy und zweitens stand neben dem Torwart in dieser Szene auch noch ein Abwehrspieler auf der Linie. Beim unmittelbar darauf folgenden Angriff der Spfr. entschied der Unparteiische auf Freistoß für die Gäste aus 18 Meter. Beim folgende Schuss in die lange Ecke kam unser Schnapper nicht schnell genug runter und das Leder schlug zum 0-1 in der Torwartecke ein. Mit diesem bitteren Rückstand ging es dann in die Pause. Bei der Abwehraktion hatte sich unser Schnapper zu allem Überfluss auch noch verletzt und musste zur zweiten Halbzeit durch Roberto Camilleri ersetzt werden, der, das kann man vorweg nehmen, seine Sache ausgesprochen gut machte.

In der zweiten Hälfte ergab sich ein gleiches Bild, wie in der ersten. Unsere Mannschaft war um den Ausgleich bemüht, kämpfte und rackerte, allein die spielerischen Mittel fehlten in dieser Partie leider. Hohe Bälle in den Strafraum waren einfach nicht das geeignete Mittel gegen den robust und kompakt stehenden Gegner. Auch eine Verletzung des gegnerischen Torwarts, der ebenfalls ausgewechselt und ersetzt werden musste, änderte

daran nichts Wesentliches. Erst als ein Gästespieler nach wiederholtem Foulspiel die gelbrote Karte sah, ergaben sich etwas mehr Räume für unser Spiel. 7 Minuten vor dem Spielende wussten wir das dann zu nutzen. Auf der linken Seite setzte sich Mustafa Yaser durch, spielte das Leder in die Sturmmitte auf Patrick Willam

<http://www.youtube.com/watch?v=ypALMFsKWW8>



Patrick Willam gleicht mit einem Schlenzer aus

und Willy hob den Ball volley über den Keeper hinweg in die Maschen. 1 – 1. Jetzt folgte ein verzweifelter Sturmloch unserer Mannschaft, der jedoch nicht mehr vom Erfolg gekrönt war. Nach vier Minuten Nachspielzeit piff der Schiedsrichter die Begegnung ab. Ein Ergebnis, das, ebenso wie das Zustandekommen, auf Rotthausener Seite niemanden zufrieden stellen konnte.

Am kommenden Sonntag reisen wir nun zur Union Neustadt. Auf der Sportanlage hinter „Holz Meyer“ erfolgt der Anstoß dann bereits um **14.30 Uhr.**

DJK TuS Rotthausen II – SSV Buer II 4 – 1 (0 – 1)

Verdienter Sieg für unsere Zweitvertretung

Nach der unglücklichen Niederlage in Horst wollte unser Team gegen die zweite Mannschaft von SSV Buer auf jeden Fall die drei Punkte auf der Reihe behalten, um weiter

im Mittelfeld der Tabelle zu bleiben. In der Anfangsphase fand man aber nicht richtig in die Partie und so entwickelte sich eine ausgeglichene Partie mit wenigen Torraumszenen. Die beste Möglichkeit auf unserer Seite hatte Emin Isbilen, doch seinen Freistoß konnte der Gästekeeper parieren. Besser machten es die Gäste aus Buer, die nach 37 Minuten ihren Stürmer frei spielten und mit ihrer ersten Tormöglichkeit die Führung erzielten. Mit diesem Ergebnis ging es auch in die Kabine. In der Pausen mussten unsere Trainer Bastian Wernscheid und Dave Hendann bereits zum zweiten Mal verletzungsbedingt wechseln. Nachdem Marko Markic bereits nach zehn Minuten das Feld verlassen musste, konnte nun auch Pierre Tomaszik nicht mehr weiterspielen. Die Trainer müssen in der Kabine die richtigen Worte gefunden haben, denn unser Team begann den zweiten Durchgang wie entfesselt. Angriff auf Angriff rollte in Richtung des gegnerischen Gehäuses. Die Belohnung für diese Spielweise erhielt unser Team bereits fünf Minuten nach der Pause. Tobias Klein lief mit dem Ball in den Strafraum, wurde gefoult und der Unparteiische entschied folgerichtig auf Strafstoß. Diesen verwandelte Reik Pollberger sicher. Wenige Minuten nach dem Ausgleich ging unsere Mannschaft in Führung. Eine Flanke von Tobi Klein von der rechten Seite fand in der Mitte Gerrit Hömme, der per Kopf zum 2-1 traf. Mit dieser Führung im Rücken spielte unsere Elf weiter nach vorne. Immer wieder konnten Tobi Klein und Dennis Meußen für Balleroberungen im Mittelfeld sorgen und die Offensivkräfte in Szene setzen. So auch in der 60. Spielminute. Ein Pass von Dennis Meußen in die Schnittstelle der Viererkette fand Dennis Redel, der wenig Mühe hatte auf 3-1 zu erhöhen. In dieser Phase hätte man das Spiel bereits entscheiden können, vergab jedoch die größten Torchancen. Als der Ball nach einer Ecke von Emin und einem Kopfball von Christian Schauf dann doch mal den Weg ins Tor gefunden hatte, verweigerte der Schiedsrichter dem Treffer die Anerkennung. Der Grund wird wohl sein Geheimnis bleiben. In der 75. Minute war es dann aber soweit. Gerrit Hömme konnte sich im Strafraum gegen zwei Gegenspieler durchsetzen und mit seinem zweiten Treffer für die Vorentscheidung sorgen. Dies war auch der Schlusspunkt einer, aufgrund der zweiten Hälfte, überlegen geführten Partie. Mit diesem Sieg konnte sich unser Team auf den achten Tabellenplatz verbessern. Am kommenden Sonntag reist unsere zweite Mannschaft zum Tabellenvierten SC Schaffrath. Anstoß an der Gecksheide ist um 14.30 Uhr.

DJK TuS Rotthausen III – Spfr. 07/12 Gelsenkirchen II: 0 - 0

Kampfspiel wurde zu neunt beendet

Nach dem Punktgewinn der Vorwoche sollte nun auch gegen die Zweitvertretung der Spfr. 07/12 Gelsenkirchen gepunktet werden. Es entwickelte sich von Beginn an eine kampfbetonte und offene Begegnung mit Torgelegenheiten auf beiden Seiten. Es zeigte sich jedoch, dass beide Schlussleute an diesem Tag nicht zu überwinden waren. Torlos ging es in die Pause, in der zweiten Hälfte wurde es zunehmend turbulent. Nach einer Kurzschlussbehandlung musste unser Schlussmann Marcel Minthorst mit rot das Feld verlassen. Für ihn musste nun Martin Niehaus das Tor hüten. Als dann auch noch Jan Droste mit gelbrot vorzeitig unter die Dusche gehen musste, ging es in den Schlussminuten nur noch darum, den einen Punkt festzuhalten. Mit großem Einsatz, Cleverness und der

vorhandenen Erfahrung brachten wir das Ergebnis letztlich über die Zeit. Alles in allem ein Punktgewinn.

Am kommenden Sonntag trifft unsere 3. Mannschaft auf die Zweitvertretung von Union Neustadt. Anstoß ist um 12.45 Uhr auf der ASV-Sportanlage hinter Holz-Meyer.



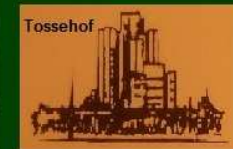
 **Int. DLV-Lauftreff am Tossehof**
Mittwochs und freitags 17:00 h



Übungsleitung:

Anita Hölscher (Walking),
Siegward Tinibel (N-Walking),
Adnan Kaplan (Marathonlauf)

Mehr Infos: Tel 0209 136181



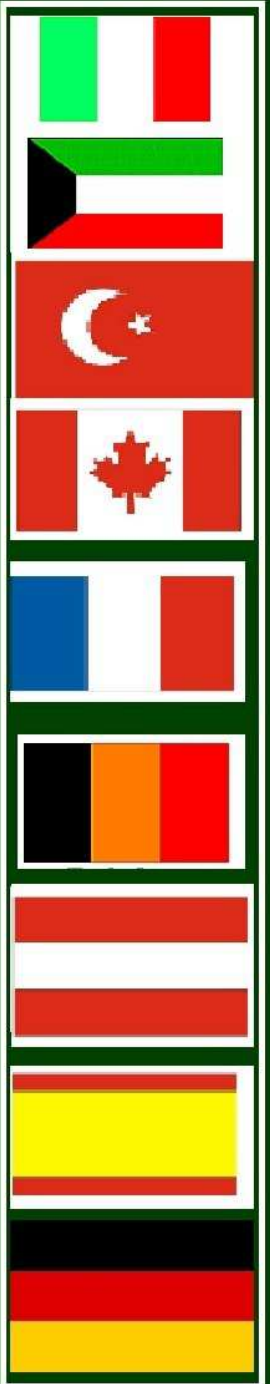
Park-Apotheke
Int. Gelsenkirchener Volkslauf
seit 1985 - Wolfhard Matthes



Rosen Apotheke
Int. Gelsenkirchener Walkingday
seit 2013 - Matthias Kollmann



Gelsenkirchener Mottolauf seit 2006
Konzipiert von S. Tinibel
Zur Nachahmung empfohlen



Cooper-Test und DOSB-Sportabzeichen
nach vorheriger Absprache mit

Trainer Sieghard Tinibel



Jeden Mittwoch und Freitag ab 17:00 h zum Training
mit dem Lauftreff der SF Bulmke an der Plutostraße.

Argumente für einen Lauftreff am Tossehof

Sportfreunde Bulmke 1967 e. V.

Tossehof – Sportanlage, Plutostraße
Trainingsgelände Bulmker Park



Unsere Überzeugung zur Gründung einer Laufsportabteilung:

- o Sport ist gesund und bis ins hohe Alter zu praktizieren!
- o Spaß gehört zu unserer Vereinsphilosophie!
- o Laufen und Walking mit Nordic-Walking sind Teil unseres Sportangebotes für Laufsportler aller Altersgruppen!

Unsere Trainingsgruppen:

Spielleichtathletik: Kinder (ab 5 – ca. 11 Jahre) werden spielerisch und behutsam an die Sportart Leichtathletik herangeführt werden. Spaß und Bewegungsvielfalt sowie das Knüpfen sozialer Kontakte stehen im Mittelpunkt des gemeinsamen Trainings.

Lauftreff: Sie haben sich vorgenommen, regelmäßig etwas für Ihre Gesundheit zu tun und in geselliger Runde mit Gleichgesinnten Sport zu treiben? Sie sind sogar ambitionierter Hobbyläufer? In beiden Fällen sind sie bei unserem Lauftreff goldrichtig!

Nordic-Walking-Treff: Sie wollen endlich einen Sport betreiben, der Ihren „ganzen“ Körper behutsam an die Bewegung heranführt und Schritt für Schritt Ihre Ausdauer steigert und Ihr Wohlbefinden fördert? Dann kommen Sie zum Nordic-Walking!

DFB-Cooper-Lauf: Sie sind Teamsportler und möchten Ihre Kraftausdauer messen? Dann sind Sie bei uns richtig. Mehr dazu unter: www.fussballkondition.de Wir wollen in der GEMEINSCHAFT aktiv sein. Es gibt erstens Dich und zweitens mich und die DRITTE SACHE, die uns verbindet.

Diese DRITTE SACHE ist unser Lauftreff im Verein Sportfreunde Bulmke 67 e. V., der Ort an dem für uns GEMEINSCHAFT spürbar wird und wo wir uns wohlfühlen. Ohne Firlefanz und Brimborium.

Darum ist der Lauftreff der Sportfreunde Bulmke für seine Mitglieder der beste Ort, um Freude am Sport zu haben! Sportfreunde Bulmke 67 e. V. nutzen die Tossehof - Sportanlage an der Plutostraße

jeden Mittwoch und Freitag ab 17:00 h zum Training für den Lauftreff.

Treff: 17:00 Uhr

Training der Spielleichtathletik für Kinder (ab 5 -11 Jahre)

Treff: 17:00 Uhr

Training der Laufgruppe mit Walking- und Nordic-Walking für Erwachsene und Jugendliche

Treff: 17:00 Uhr

DFB-Cooper-Lauf - Kraftausdauer-Test für alle Teamsportler wie Fußball- und Handballspieler



VIVAWEST

Wohnen, wo das Herz schlägt.

Start 14:00 Uhr
1. Mai
Taschhof
Gelsenkirchen Park
Int. Gelsenkirchener
Walkingday 2013
in der Fußballtrottel



Grüße von Iris Gorczyca aus dem Adidas Running Camp



Cooper-Test
Sporthochschule
Köln, Klick hier:

Stellungsprobe am 18. Mai 2012
von Herrn Hermann-Josef Stefan
Hdl. Sportwissenschaftler an
der Hochschule in Sieghard
Timbel DES Cooper-Test

ROSEN-APOTHEKE

DER FITNESSPUNKT AM STADTPARK

netzwerk frauengesundheit
von Prof. Dr. Ingrid Gerhard

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



VIVAWEST

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

VIVAWEST-MARATHON am 12. Mai 2013



Der Sponsor des Neuen Marathons im zentralen Ruhrgebiet

Unter www.Gelsenkirchenmarathon.de
kann sich ab sofort für den Neujahrslauf
am 1. 1. 2013 eingebracht werden.

Trainieren kann man nun auch dafür mit der neuen Sportgruppe am Tossehof



Der Schlegel Krug an der Georgs Kirche.
Langjährige Heimat der SF Bulmke 67 e. V.

Kleiner Bilderbogen vom Sonntag **Mehr Bilder im Video**
<http://www.youtube.com/watch?v=ypALMFsKWW8>





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

Bundesligasplitter aus dem Internet von Rudolf Beier ausgesucht

Befreiung auf Knopfdruck

Nach zuletzt vier Niederlagen in Serie fährt der VfL Wolfsburg unter Neu-Coach Lorenz-Günther Köstner den erster Dreier ein. Außerdem: Ernüchterung in Düsseldorf, Jubel in Leverkusen und Tristesse in Hoffenheim

Kaum ist Felix Magath Geschichte, greift beim VfL Wolfsburg wieder ein Rädchen ins andere. Christof Kneer (SZ) weiß, warum: „Vielleicht wird sich Felix Magath inzwischen fragen, warum er nicht selbst auf diese Idee gekommen ist. Es ist keine naheliegende Idee, zugegeben, man muß schon etwas um die Ecken, um auf diesen Gedanken zu kommen, aber Lorenz-Günther Köstner hat dafür nur 48 Stunden gebraucht. In dieser kurzen Zeit ist ihm eingefallen, wie man am besten eine Aufstellung macht. Er hat beschlossen, die besten elf Spieler aufzustellen; und er hat diese elf auf Positionen gestellt, die sie in ihrem Leben schon mal gespielt haben. Felix Magath war Meister und Pokalsieger, aber diesen Trick hat er offenbar noch nicht gekannt.“

Michael Horeni (FAZ) macht sich stark für den neuen Mann auf der Wolfsburger Trainerbank: „Eigentlich gilt Köstner als ein Trainer auf Zeit, aber womöglich könnte er nun genau der richtige Mann sein, um etwas Ruhe in einen arg durchgeschüttelten Klub zu bringen. Auch die Manager von Volkswagen, die sich so gerne mit dem Meistertitel schmückten, und sich wünschen, der Glanz des Fußballs möge auch auf Wolfsburg abstrahlen, stehen vor Trümmern. Schon der Wechsel nach Magaths erstem Abschied ging ihnen schief – und die sündhaft teure Rückrufaktion des Alleinherrschers noch weit gründlicher. Nachdem das System Magath in Wolfsburg gegen die Wand gefahren ist, wird sich zeigen, ob Volkswagen außer Autos auch eine

Fußballelf zusammen bauen kann. Kleiner Tipp: Man hat es da mit Menschen zu tun, nicht mit Maschinen.“

Ist Köstner mit 60 jung genug, um Diego bei Laune zu halten?

Oskar Beck (Welt Online) verschafft dem Wolfsburger Interimscoach Luft bis zur Winterpause: „Dieser Sieg hat geschmeckt. Befördern sie jetzt den Aushilfskellner gleich zum Küchenchef, wie es Diego gern hätte? Oder nutzen die VW-Bosse die Zeit, die ihnen Köstners Blitzstart verschafft – um in aller Ruhe die wichtigste Frage zu klären: Ist er mit 60 jung genug, um Diego auch über die erste Woche hinaus bei Laune zu halten – und kommt der Brasilianer aus der heimatlichen Wärme des Weihnachtsurlaubs wirklich zurück? Die Wolfsburger werden also jetzt vermutlich nichts überstürzen mit Guus Hiddink oder Bert van Marwijk, sondern warten bis zur Winterpause – endlich haben sie mal Zeit, die Trainerfrage empirisch zu klären, mit dem vollen Programm, notfalls inklusive.“

Man sollte schleunigst umdenken

Bei den Düsseldorfern macht sich hingegen nach der zweiten Heimschlappe in Folge Ernüchterung breit: „Michael Ryberg (derwesten.de) rüttelt die letzten Träumer wach: „Neun Gegentreffer vor heimischer Kulisse binnen einer Woche klingt nicht nur hart. Wenn nach dem günstigen, ehrlicherweise auch etwas glücklichen Start in die Bundesliga tatsächlich jemand geglaubt hatte, die Fortuna segelt fröhlich im Konzert der Oberhaus-Etablierten mit, der sollte schleunigst umdenken. Spätestens jetzt wird es darauf ankommen, die von Cheftrainer Meier so gern zitierte „Stress-Resistenz“ auch zu zeigen.“

Die Verfolger können das Fernglas bei Seite legen

Bayer Leverkusen erweist sich als erster Stolperstein für den vermeintlich unschlagbaren FC Bayern. Klaus Bellstedt (stern.de) macht der Konkurrenz Mut: „In der Tabelle liegen die Bayern natürlich immer noch mit einem komfortablen Vorsprung von vier Punkten in Führung. Mal so ausgedrückt: Die Verfolger, vor allem die Schalker, können das Fernglas aber jetzt bei Seite legen. Die Münchner sind wieder in Sichtweite. Und wer weiß, wenn der HSV am nächsten Spieltag ähnlich diszipliniert auftritt, wie Leverkusen in der Allianz-Arena, wird es vielleicht doch wieder schneller spannender, als alle dachten.“

Martin Beils (RP Online) freut sich für die „ergraute“ Werks-Elf: „Der Liga als ganzer tut diese Niederlage gut – und den Leverkusenern selbst natürlich auch. Sie galten zuletzt schon als Langweiler. Denn Sascha

Lewandowski und sein Spannmann Sami Hyypiä klopfen keine Sprüche. Und anders als in den vergangenen beiden Spielzeiten, als Michael Ballack regelmäßig für Schlagzeilen sorgte, gibt es derzeit keinen Akteur, der bundesweit Aufmerksamkeit auf sich zieht.“

Schon früh in der Saison tun sich Gräben auf

Die TSG Hoffenheim geht auch in Mainz unter. Tobias Schächter (taz) vermisst die Frische im Team von Markus Babel: „Trotz der längsten und „härtesten Vorbereitung aller Zeiten“(Mittelfeldmann Salihovic) spielt die Mannschaft kraftlos. Schon früh in der Saison tun sich Gräben auf: Mittelfeldspieler Tobias Weis ist auf unbestimmte Zeit suspendiert, der frustrierte Ersatzspieler Sven Schipplock ohrfeigt Kollege Ochs im Training, und die Transferpolitik von Chris zu Derdiyok und Delpierre über Ochs bis Wiese entpuppt sich bislang als ein kollektiver Fehlgriff.“

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



zum Bericht des Sportwissenschaftlers Hermann Stefes der auch den DFB-COOPER-Lauf in seiner jetzigen Ausführung als Sportwissenschaftler befürwortet.

Mehr zum Marathon am 12. Mai 2013 im zentralen Ruhrgebiet unter www.vivawest-Marathon.de





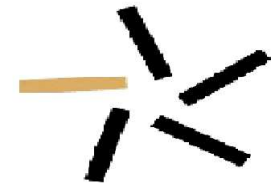
Wohnen, wo das Herz schlägt.
Laufen, wo das Herz schlägt.

VIVAWEST-MARATHON am 12. Mai 2013



Rückblick - Gelsenkirchen am 18. Mai 2008

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



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 · 45884 Ge-Buer
Telefon 0209/3 23 29 · Fax 0209/3 23 54



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

VIVAWEST-MARATHON am 12. Mai 2013



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





**Urgestein beim Int. Gelsenkirchener Volkslauf
seit 1985: Immobilien Kapteina – Hauptstraße 70**

