

	LAUFEN EXTRA	 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 MACHT DEN DROGEN  S P O R T O H N E D O P I N G
	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 - FLW			

Fußballextra seit 1984 - Saison 2012/2013 - Laufende Nr. **-014** vom 05. Nov. 2012

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

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

Die DJK TuS Erste gewinnt in Union Gelsenkirchen mit 4:0 Toren. Die ZWOTE unterliegt beim Spitzenreiter SC Schaffrath mit 1:5 zu hoch.



Die Zuschauer flüchteten vor den kräftigen Regengüssen unter das Vordach der Kabinen. Der Union Verteidiger deckt das Tor vor der Hereingabe des Eckballs.

Von Bernhard Minnebusch

SV Union Neustadt - DJK TuS Rotthausen: 0 : 4 (0:3)

Ein nie gefährdeter Sieg!

Nach der Punkteteilung am vorangegangenen Wochenende sollten bei Union Neustadt alle drei Punkte mitgenommen werden. Im Team gab es nur eine Veränderung. Für den verletzten Schlussmann Thorsten Bauer stand Roberto Camilleri zwischen den Pfosten. Von Beginn an zeigte unser Team, dass es an diesem Sonntag hier nur einen Sieger geben durfte. Engagiert, mit viel Spielfreude und der am letzten Sonntag vermissten Kaltschnäuzigkeit vor dem Tor ging es zur Sache. Bereits nach 5. Minuten dann schon das erste Ausrufezeichen. Nach schöner Kombination wurde Christian Czedzak auf der linken Seite frei gespielt und schlenzte den Ball aus halblinker Position flach in die lange Ecke zum 0 – 1 in die Maschen. Während die Hausherren noch nicht so recht ins Spiel gefunden hatten, rollte Angriff auf Angriff auf das Union-Tor zu. Nur 10 Minuten später war es erneut soweit. Ein mehrfacher Doppelpass zwischen Christian Czedzak und Patrick Willam brachte Christian erneut in Schussposition und wieder ließ er dem Schlussmann der Gastgeber keine Chance. 0 – 2! Nun suchten die Neustädter eigene Akzente zu setzen, agierten jedoch immer wieder zu umständlich und hielten den Ball zu lange, sodass wir auch bei Gefahr eines Konters immer noch rechtzeitig wieder hinter den Ball kamen und Roberto einen insgesamt ruhigen Nachmittag erleben konnte. Anders sah es vor dem anderen Tor aus. Immer wieder brannte es lichterloh im Strafraum der Hausherren, aber jetzt wollten wir es immer wieder zu schön machen und legten das Leder auch bei aussichtsreicher Schussposition immer wieder noch einmal quer und suchten einen noch besser stehenden Mitspieler. So lief der Ball auch in der 30. Minute über gefühlte 10 Stationen durch den Strafraum der Neustädter, ehe Julien Jeroschewski das Spiel wohl leid war und den Ball aus 8 Metern genau in den Winkel des langen Ecks schlenzte. 0 – 3! Das sah schon nach einer Vorentscheidung aus. So ging es dann auch in die Pause. Zunächst unverändert kam unser Team zurück und es entwickelte sich noch mehr ein Einbahnstraßen-Fussball, als dies schon in der ersten Hälfte der Fall gewesen war. Die spärlichen Angriffe der Hausherren wurden zumeist schon an der Mittellinie abgefangen und die überforderten Gastgeber erweckten den Eindruck, sich in die Niederlage ergeben zu haben und nun nur noch Schadensbegrenzung betreiben zu wollen. Dies gelang ihnen jedoch auch recht gut. Bei allem Bemühen war nun immer wieder ein Fuß der Hausherren, der gute Schlussmann oder halt der Pfosten im Weg und verhinderte einen weiteren Rotthausener Treffer. Zur 60. Spielminute kam Adam Targonski für Patrick Willam in die Partie. In der 65. Minute half dann der Schlussmann der Neustädter mit, als er einen Abschlag flach genau in die Mitte auf Adam Targonski schlug. Abfangen des Balles und nach vorne spielen auf den nach innen gerückten David Willam war eins und David hatte wenig Mühe das Leder im kurzen Eck zu versenken. 0 – 4! Jetzt wechselte Thomas Kania weiter aus. Für den letzten Torschützen kam Erguis Ymeri ins Spiel und Basti Lübeck ersetzte den starken Mustafa Yasa. Mittlerweile hatte der

Dauerregen der Spielfläche ganz schön zugesezt, was unserem Kombinationsspiel nicht gerade gelegen kam und so blieb es letztlich beim hochverdienten 0 – 4.

Am kommenden Sonntag erwarten wir zum nächsten Heimspiel auf der Sportanlage „auf der Reihe“ die Zweitvertretung von SV Hessler 06. Anstoß ist dann um 14.30 Uhr.



Hinter dem Tor war es noch am Trockensten und weniger windig... November-Tristesse auf dem Fußballplatz an der Dessauer Straße – aber wenigstens gewonnen.



SC Schaffrath - DJK TuS Rotthausen II 5 - 1 (0 - 1)

Durch einige strittige Schiedsrichterentscheidungen wird unsere zweite Mannschaft um den Lohn ihres guten Spiels gebracht

Gegen den Tabellenvierten aus Schaffrath konnte unsere Mannschaft wieder auf den zuletzt gesperrten Ilker Karakök zurückgreifen. Da Roberto Camilleri an diesem Sonntag zur ersten Mannschaft aufrückte, stellte sich dankenswerterweise der Torhüter unserer Altligamannschaft, Manni Schmid, zur Verfügung.

Unser Team versteckte sich nicht und spielte von der ersten Minute an nach vorne. Der erste Aufreger ereignete sich bereits in der zweiten Spielminute. Tobi Klein zog mit dem Ball in den Strafraum und konnte nur durch ein Foulspiel gestoppt werden. Der fällige Elfmeterpfiff blieb jedoch aus. Nur wenige Minuten später hatte unsere Elf erneut die Möglichkeit in Führung zu gehen, doch der Torhüter der Hausherren konnte Tobis Schuss abwehren. Der Nachschuss von Dennis Redel landete am Pfosten und so blieb es zunächst beim torlosen Unentschieden. Die Gastgeber konnten immer wieder über ihre rechte Angriffsseite für Gefahr sorgen. Doch unsere Defensive um Christian Schauf stand an diesem Tag sehr gut und wusste insbesondere bei Kopfballduellen zu überzeugen. Wenn doch mal ein Ball durch unsere Verteidigung kam, waren sie sichere Beute von Manni Schmid. Nach 37 Minuten konnte unsere Mannschaft die verdiente Führung erzielen. Nach einem Einwurf von der linken Seite kam der Ball zu Dennis Meußen, der aus 20 Metern unhaltbar ins rechte obere Eck traf. Mit dieser Führung ging es dann auch in die Halbzeit.

Im zweiten Durchgang sahen die wenigen anwesenden Zuschauer ein ganz anderes Spiel, das durch strittige Schiedsrichterentscheidungen deutlich an Qualität verlor. Bereits nach fünf Minuten stand der Unparteiische das erste Mal im Mittelpunkt. Nachdem Emin Isbilen an der Strafraumgrenze gefoult wurde, entschied er auf Weiterspielen und pfiff keine zwei Minuten später einen mehr als fragwürdigen Strafstoß für die Gastgeber, nachdem Marcel Milan klar vor seinem Gegenspieler am Ball war und diesen ins Seitenaus schoss. Zu allem Überflus sah Dennis Meußen die Ampelkarte und musste das Feld verlassen. Den Strafstoß verwandelte der Angreifer der Hausherren sicher. Von diesem Gegentreffer unbeeindruckt spielte unsere Mannschaft weiter nach vorne und hatte durch Gerrit Hömme die größte Gelegenheit erneut in Führung zu gehen, doch sein Schuss ging knapp am Tor vorbei. Aufgrund der Unterzahl

**konnten die Räume im Mittelfeld nun nicht mehr frühzeitig zugestellt werden und die Gastgeber konnten mehr Spielanteile verzeichnen. In der 70. Minute ging Schaffrath durch einen Konter in Führung. Doch auch von diesem Rückstand ließ unsere Elf sich nicht beirren und versuchte weiter nach vorne zu spielen. Als mit Emin Isbilen der zweite Spieler das Feld verlassen musste, konnte es nur noch darum gehen, das Spiel anständig zu Ende zu spielen und so konnten die Hausherren das Ergebnis in den Schlussminuten noch auf 5 – 1 in die Höhe schrauben.
Am kommenden Sonntag trifft unsere Zweitvertretung auf den FC Gladbeck. Anstoß ist um 12.45 Uhr auf der Reihe.**

SV Union Neustadt II - DJK TuS Rotthausen III: 5 - 1

Böser Rückschlag für unser Team

Die momentane Torwartmisere schlug sich am Sonntag besonders bei der Dritten nieder. Da kein Torhüter zur Verfügung stand, erklärte sich dankbarer Weise der Altligafeldspieler Dieter Plöger bereit, den Kasten zu hüten. Was dann folgte, hatte jedoch in keiner Weise mit einem Torwartproblem zu tun. Unerklärlicherweise stand unsere Abwehr an diesem Tag nicht so sicher, wie dies in den letzten Wochen der Fall war. Da wir auch vorne beste Gelegenheiten vergaben, gingen die Hausherren mit einer 1 – 0 Führung in die Pause. Zur 2. Hälfte nahmen wir uns noch vieles vor, fingen uns jedoch frühzeitig das 2 – 0 und als die Hausherren dann mit einem Sonntagsschuss auf 3 – 0 erhöhten, brachen bei uns alle Dämme. So brachten wir es Dank eines direkt verwandelten Freistoßes durch Martin Niehaus nur noch zum Ehrentreffer zum 5 – 1.

Am kommenden Sonntag können es die „Brunner-Schützlinge“ besser machen. Dann empfangen sie um 12.45 Uhr auf der heimischen Reihe das Team von SuS Rosenhügel III.



Ratlosigkeit machte sich in den Mienen der Bulmker Führung breit. Ein Sieg müsste her. Am Freitag beim Trainingsspiel stellte er sich noch ein – in Freundschaft gegen einen Bochumer C-Ligisten. Jedoch beim Punktspiel in der Kreisliga B war damit nichts drin.



Der Torwart der Sportfreunde Bulmke konnte einem leidtun. 9 x musste er heute hinter sich greifen beim 9:0 Kanter Sieg der Hausherren vom SSV Rotthausen.



Rudolf Beier streift durchs Bundesligageschehen im Internet

Alles wieder beim Alten

Der FC Bayern gewinnt beim HSV und die Verfolger gehen allesamt leer aus – das kurzzeitige Spannungsgefühl an der Ligaspitze ist bereits nach einer Woche wieder Geschichte

Andreas Burkert (SZ) adelt das Münchener Kollektiv: „Wenn zum Fußball auch die psychologische Kriegsführung gehört, haben die Bayern beim HSV nicht nur drei Punkte gewonnen. Gewiß profitierten sie von der absurden taktischen Ausrichtung und einer verblüffenden Schlichtheit des Hamburger Spiels. Doch wie im Mittelfeld Bastian Schweinsteiger und Toni Kroos dominierten, wie Franck Ribéry im Verbund mit seinem lange vermißten Hintermann David Alaba die rechte Abwehrseite des HSV annectierte und wie der Gast nach zauberhaften Toren noch den Gegner demütigte mit Hier-ist-der-Ball!-Spielchen, das bereitete sogar verschämten Hanseaten Vergnügen. Die Balance zwischen Ballkontrolle und Tempoverschärfung, die Arbeit der Gruppe gegen Ball und Mann, das alles strahlte über weite Strecken eine große Reife aus.“

Kein anderes Bundesliga-Team ist ähnlich gut besetzt

Auch Markus Völker (taz) gerät ins Schwärmen: „Sie durchlaufen den schwierigen Parcours aus Bundesliga, Champions League und DFB-Pokal nicht nur mit 10 Seidenfüßen, sondern mit 16 oder mehr. Alles ist darauf ausgelegt, den anspruchsvollen Dreikampf ohne Verschleiß und Leistungsabfall durchzustehen. Aus diesem Grund scheute der FC Bayern auch nicht vor einer 40-Millionen-Euro-Investition zurück. Javi Martínez mag noch nicht seine Topform gefunden haben, aber er leistet seinem Arbeitgeber jetzt schon gute Dienste, weil er perfekt ins Schema F der bajuwarischen Spieler-Substitution paßt. Kein anderes Bundesliga-Team ist ähnlich gut besetzt, nicht der FC Schalke 04 und auch nicht Borussia Dortmund

Frank Heike (FAZ) applaudiert in Richtung Münchener Strafraum: „Es bleibt trotz der sieben Punkte Vorsprung auf den FC Schalke 04 offen, wie die Serie 2012/2013 für die Bayern endet; das kann niemand im November schon voraussagen. Aber das Münchner Spiel wirkt weniger abhängig von Einzelaktionen als früher. Vor allem arbeitet der Rekordmeister im Verbundbesser defensiv. Es ist kein Zufall, daß Heynckes' Team mit nur vier Gegentoren die mit Abstand beste Abwehr stellt.“

Frank Hellmann (derwesten.de) überbringt der Konkurrenz schlechte Nachrichten: „Auf dem Rückweg zum Bus hat Münchens Meinungsmacher Uli Hoeneß nur noch Halt gemacht, um dem von privaten Schicksalsschlägen geplagten Hermann Rieger einige aufmunternde Worte zuzurufen. Manuel Neuer ging ebenso zum einstigen HSV-Kultmasseur, um ein Stofftierchen zu übergeben. Wenn die Bayern sich nach Auswärtsauftritten sogar noch bereitwillig als Gutmenschen geben können, verheißt das für die Liga gemeinhin wenig Gutes.“

Den Bayern gehen die Mitbewerber um den Titel aus

Am Rhein (RP Online) gratuliert man dem Rekordmeister bereits vorzeitig zum nächsten Titel: „Die Rechenschieber dürfen getrost wieder eingepackt werden. Die Bayern haben in Hamburg ihre Ausnahmestellung in der Liga locker unterstrichen. Und ihnen gehen die Mitbewerber um den Titel langsam aus. Weder die zumindest nach Punkten aufstrebenden Leverkusener noch die spielerisch deutlich verbesserten Schalker haben das fußballerische Format, es mit den Münchnern aufzunehmen. Borussia Lüdenscheid zeigt in der Bundesliga

nicht die Hingabe der beiden Meisterjahre. Und der Rest der Klubs kämpft im gemeinschaftlichen Mittelmaß allenfalls um einen Platz in einem der europäischen Wettbewerbe.“

Beim BVB hat sich der Fokus verschoben

Hendrik Buchheister (FR) weiß, warum die Bayern den BVB in dieser Saison nicht zu fürchten brauchen: „Während die Lüdenscheider das Startrecht in der europäischen Spitzenklasse in der vergangenen Saison noch als Bonus wahrnahmen, hat der Europapokal in dieser Spielzeit für sie an Wert gewonnen. Nach zwei erfolgreichen Jahren im nationalen Betrieb wollen sie die nächste Entwicklungsstufe erklimmen. Außerdem ist der BVB in dieser Saison in der mit Abstand interessantesten Vorrundengruppe gelandet mit Gegnern wie Real Madrid und Manchester City. Die Dortmunder müssen die Balance zwischen Bundesliga-Alltag und den Festspielen auf internationaler Bühne finden, und möglicherweise hat sich der Fokus in dieser Saison etwas in Richtung Champions League verschoben.“

Sie werden bescheiden bleiben müssen

Marcel Reif (Tagesspiegel) nimmt auch Eintracht Frankfurt aus dem Rennen um die Meisterschale: „Veh und Bruchhagen haben sich zusammengeruckelt und wenn sie diesen Kurs beibehalten, werden sie weiter an einem Fundament basteln, auf dem einem nicht Bange werden muß für die Eintracht. Sie werden bescheiden bleiben müssen. Soll heißen: Sie werden die Champions League in dieser Saison eher nicht erreichen, sie werden auch nicht Deutscher Meister werden. Aber etablieren als stabile Bundesligamannschaft, das werden sie sich.“

Leichtlebiger Schluderfußball

Tobias Schächter (SZ) beschäftigt sich mit den Schalkern und erklärt, warum man sich nach der Niederlage gegen Hoffenheim auch als Königsblauer von allzu großen Träumereien verabschieden sollte: „Über die gesamten 93 Minuten waren im Spiel der Schalker Symptome leichtlebigen Schluderfußballs zu erkennen: Ungenauigkeiten im Paßspiel, zu langes Zögern beim Torschuß und zu spätes Erkennen der Gefahr. Beim ersten Tor durfte Fabian Johnson unbehelligt wie ein Spaziergänger in den Weinbergen des Kraichgaus 50 Meter mit dem Ball am Fuß laufen, bevor er zu Volland paßte. Beim zweiten Gegentor provozierte Volland den Schubser, der zum Elfmeter führte – Joel Matip tat ihm den Gefallen. Und bei Gegentreffer Nummer drei waren alle Sicherungssysteme ausgehebelt, weil alle nur noch nach vorne rannten und dachten.“

Rudolf Beier gibt Lauftrainingstipps für den Winter

Klick den Link>>>

http://www.trainingsworld.com/sportarten/laufen/tipps-lauftraining-winter-2563026.html?SYS=27&SCID=1569432&NL=27&ML=VNR11235_NL_TW_20121105&utm_source=27&utm_medium=email&utm_campaign=VNR11235_NL_TW_20121105

5



Lauftraining im Winter

Von [Jörg Birkel](#)

Früh einsetzende Dunkelheit, hohe Luftfeuchtigkeit, Kälte, Regen und Schnee können einem den Laufspaß in der kalten Jahreszeit schon mal verderben. Zumindest, wenn man für das Wetter nicht gewappnet ist. Hier sind Tipps fürs Lauftraining im Winter.



© Birkel

Lauftraining im Winter ist mehr eine Frage der richtigen Ausrüstung als eine des Wetters.

Gegen Jahresende fällt es vielen Läufer zunehmend schwer, sich an der frischen Luft fit zu halten. Es wird früh dunkel, ist meist kalt und häufig regnet es noch dazu. Im Vergleich zu den Sommermonaten macht es im Winter weniger Spaß, durch die Natur zu joggen.

Zudem droht Erkältungsgefahr und bei innerstädtischen Laufgruppen nimmt auch das Unfallrisiko zu, weil man im Dunkeln schneller von [Autos](#) übersehen wird. Trotzdem weiß man als ambitionierter Läufer, dass ein moderates Training an der frischen Luft zu jeder Jahreszeit das Immunsystem stärkt. Zudem legt man bereits im Winter den Grundstein für die Laufform im kommenden Jahr.

Von Hartmut Olk

Distel-Walker Rudolf Beier, ohne Stöcke lief er los...



Die Stöcke ließ er links, rechts liegen und lief los. Wer jetzt an eine plötzliche Spontanheilung glaubt, muss allerdings enttäuscht werden. Rudolf Beier, der unermüdliche 73 jährige Herner Distel-Walker, ließ am vergangenen Wochenende die Stöcke zu Hause und machte sich laufend und walkend auf die Marathonstrecke des Röntgenlaufes in Remscheid. Der 42,2 km lange Bergisch-Land-Marathonlauf ist eine 2/3 Runde auf dem Röntgenweg, benannt nach

dem Entdecker der Röntgenstrahlen, Wilhelm Conrad Röntgen, der aus Remscheid-Lennep stammt. Der sehr abwechslungsreiche Rundwanderweg um Remscheid ermöglicht auf seiner 63,3 km langen Strecke äußerst reizvolle Ausblicke auf das Bergische Land. So sahen die Marathonis auf ihrer Strecke die historische Altstadt von Lennep oder Wasserhämmer, die als Zeitzeugen an die im 19. Jahrhundert einsetzende Industrialisierung erinnern. Vorbei an alten Bergischen Fachwerkhäusern führte der Weg unter der höchsten Eisenbahnbrücke Deutschlands, der Müngstener Brücke, über das mittelalterliche Schloss Burg zur ältesten Trinkwassertalsperre Deutschlands, der Eschbachtalsperre (fertig gestellt am 14. November 1891).

Beim Start um 8.30 Uhr bot das Thermometer gerade einmal -4°C , doch Rudolf Beier setzte viele auf der Strecke in Erstaunen: er startete in einem Shirt mit kurzen Armen. Gern hätte der Distel-Walker an diesem Sonntag seine persönliche Erfolgsserie fortgesetzt und auch hier seine bisherige Zeit unterboten, Wadenkrämpfe ab km 21 machten leider einen Strich durch das Vorhaben. Doch der herbstliche Wald sowie die köstlichen Marathonschnecken im Ziel entschädigten für die entgangene Bestzeit. Und so bleibt halt noch eine Rechnung offen....Die Hauptsache ist gesund und munter ins Ziel kommen.



Links: Die Müngstener Brücke - rechts: Rudolf Beier nach dem Zieleinlauf beim Röntgen Lauf in Remscheid im Bergischen Land





Herbstwald bei Remscheid nahe Schloss Burg an der Wupper – Rudolf Beier



Remscheider Marathonschnecken im Ziel zur Belohnung...

VIVAWEST
Wohnen, wo das Herz schlägt.

Start 14:00 Uhr
1. Mai
Tageshof
Sülmmer Park
Int. Gelsenkirchener
Walkingday 2013
in der Fußballstadt

ERDINGER
ALKOHOLFREI

ERDINGER
ALKOHOLFREI



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



Übungsleitung:

Anita Hölscher (Walking),
Sieghard Tinibel (N-Walking),
Adnan Kaplan (Marathonlauf)
Mehr Infos: Tel 0209 136181



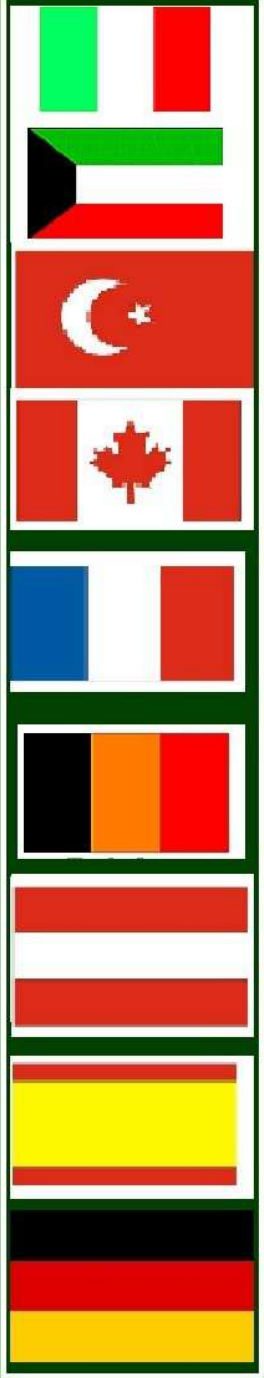
Park-Apotheke
 Int. Gelsenkirchener Volkslauf
 seit 1985 - Wolfhard Matthes



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.

Link zum Video SSV-Bulmke 67 9:0
Union –DJK TuS 0:4

<http://www.youtube.com/watch?v=1KSfmM4Axig>

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 Firlefanze 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



Grüße von Iris Gorczyca aus dem Adidas Running Camp



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.
<http://www.youtube.com/watch?v=1KSfmM4Axig>
Kreisligafußball von gestern in der Stadt
Gelsenkirchen**

**und Jugendfußball am Tossehof
<http://www.youtube.com/watch?v=XDwNMGTJyle>**

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

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.

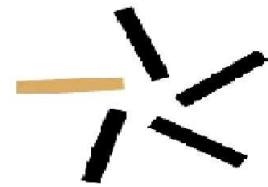
Mehr zum Marathon am 12. Mai 2013 im zentralen Ruhrgebiet unter www.vivawest-Marathon.de



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

VIVAWEST-MARATHON am 12. Mai 2013





**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



Mehr Infos unter www.esg-lauftreff.de

Erler SG, Sportanlage Oststraße
dienstags, donnerstags und sonntags



SF Bulmke, Sportplatz Plutostraße
freitags und sonntags

Gefördert durch:



Pestor Franke Straße 9 · 45884 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-MARATHON am 12. Mai 2013



DJK Fortunaclub, Sponsor der Alfred Verse

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



VIVAWEST-MARATHON am 12. Mai 2013





ERDINGER  **ERDINGER** 
ALKOHOLFREI **ALKOHOLFREI**

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

