

	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 - FLWV			

Fußballextra seit 1984 - Saison 2012/2013 - Laufende Nr. -021 vom 27. Jan. 2013

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

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

Von Iris Gorczyca



Acht Starter der Erler-Sportgemeinschaft finishten beim Egmond Halve Marathon /NL, am 13.01.2013 . Erster Leistungstest in 2013 erfolgreich bestanden! Der PWN Egmond Halbmarathon, am 13.01.2013, hat seinem Namen als Winterklassiker während der 41. Ausgabe wieder alle Ehre gemacht. Die Bedingungen waren ideal in

Egmond aan Zee /NL. Mit einer Temperatur von unter null Grad war es allerdings kalt für die über 17.000 registrierte Teilnehmer. Jedoch das lange Band der Läufer in der hellen Wintersonne am Strand, gab ein märchenhaftes Bild. Das schöne Wetter gewährleistet auch, dass die Atmosphäre beim Publikum und den mitgereisten Fans der Erler-SG, optimal war.

So ging ein langer, ereignisreicher Tag erfolgreich zu Ende. Dieser jährliche, traditionelle Saisonauftakt war für die Erler ein Wettkampf für Ausgeschlafene! Bereits morgens in frostiger Frühe ging es im Lauflust-Bus bei bester Stimmung nach Holland, um bei DEM Halbmarathon zu starten, der mit den Worten: „Härtester Lauf Nordeuropas in den Wintermonaten“ vom Veranstalter beworben wird.



4282 Jan Webelsiep - 1:28:16 Hier die guten Ergebnisse unserer Läufer der Erler-SG, die auf der Ziellinie beim Leuchtturm auf dem Boulevard finishten:

**4252 Thomas Gorczyca - 1:31:27
4276 Marco Bücher - 1:31:44
1581 Edmund Genesisius - 2:03:24
4259 Andreas Witzel - 2:04:48
4248 Norbert Borchert - 2:05:46
4261 Martin Hearmon - 2:05:52
4272 Michael Bialowons - 2:07:26**



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

Besonders, wenn der Sandboden locker ist kostet es mehr Kraft! Das weiß jeder Fußballtorwart vom Training in der Sandgrube her betrachtet.



Wie hier der NIKE-Laufsportcampus mit Tartan-Strecke in den USA, so ähnlich sollte auch die DFB-Cooper-Strecke im Revierpark, dem heutigen Gesundheitspark -Nienhausen ausgesehen haben. Vielleicht gelingt so etwas dem FC Schalke 04. Tartanbahnen gibt es ja auch in blau. Das neue RUNNING-CULTUR Logo ist schon mal zur Ideensicherung eingesetzt, denn man weiß ja nicht erst seit heute, dass insbesondere im Sport alle Ideen abgekupfert werden. So hatte sich auch schon der FLVW für den Sportpark in Bergkamen dafür interessiert. Ich hielt es aber für sinnvoller dieses als einen Teil meines Projektes hier in Gelsenkirchen zu lassen. Der fehlende Projektschutz im Verband DLV und DFB gab mir Recht.

Grußwort zum DFB-Cooper-Lauf



Von: Hermann-Josef Stefes [<mailto:h.stefes@dshs-koeln.de>]

Gesendet: Freitag, 18. Mai 2012 10:24

An: Sieghard Tinibel

Sehr geehrter Herr Tinibel,

Zu Ihrer Abwandlung des Cooper-Tests: Diese Abwandlung ist sicherlich so durchführbar. Auch ein Cooper-Test stellt nur einen Orientierungswert dar, insofern kann man auch Ihren

3,6 km Test anwenden. (Wissenschaftlich betrachtet müssten natürlich einige Tests auf Objektivität, Reliabilität und Validität erfolgen, doch alle diese Punkte werden auch beim "alten" Cooper-Test nicht zu 100% erfüllt).

Man kann mit Ihren Werten aber arbeiten, gerade da man an Teams wie dem BVB oder Bor. MG sieht, wie laufintensiv der Fußballsport geworden ist.

Für die Bundesliga-Werte sind die Zeiten um 13 Minuten schon fast ein Muss (zumindest für Spieler mit Laufintensiven-Positionen).

Für die niedrigeren Ligen, finden sich Werte, die auch mit dem Sportabzeichen-Normen vergleichbar sind und somit auch nicht aus der Luft gegriffen sind.

Also ohne eine 100%ige Wissenschaftlichkeit zu unterstellen, ist der DFB-Cooper-Lauf, als Orientierung durchaus anwendbar.

Ich hoffe Ihnen weiter geholfen zu haben.

Viel Erfolg

Hermann-Josef Stefes

Dipl. Sportwissenschaftler

<http://www.dersportwissenschaftler.de>

Video für die Freunde in USA Über den „Central-Park-Bulmke“

<http://www.youtube.com/watch?v=Infas26xDF8>

Der 1. Int. Gelsenkirchener Walkingday muss den Startpunkt ändern... auf der Suche danach entstand heute dieses FLE Video vom

"Central-Park Bulmke" Viel Spaß - auch den Sportlern in New York beim virtuellen Winterspaziergang durch den Bulmker Park. Er ist zwar nicht so groß und in der Bepflanzung nicht so vielfältig aber er kann gefallen, beim Laufsporttraining für den VIVAWEST-Marathon am 12. Mai 2013 in Gelsenkirchen. Morgen werde ich 68 Jahre alt. Somit bin ich der älteste Fußballtrainer in unserer Stadt mit einer gültigen Lizenz.

The 1st Int. Gelsenkirchen Walkingday must change the starting point ... looking for it today originated from this FLE Video

"Central Park Bulmke" Lots of fun - even the athletes in New York during the virtual winter walk through the Bulmker Park, which is not as large and in the planting is not as versatile but he could like, when running sports training for the VIVA WEST-Marathon on 12 . May 2013 in Gelsenkirchen. Tomorrow I will be 68 years old. Thus I am the oldest football coach in our city with a valid license.

Gesundheitspark Nienhausen

Mit der Ausrichtung des D F B-Cooper-Lauf über 3.600 Meter in der FIFA-Fußballstadt Gelsenkirchen 2006 durch Sieghard Tinibel

„Gegen Doping und Drogen sowie gegen Gewalt und Diskriminierung im Sport und im Umfeld des Sports“



Urkunde



André Hellers Fußballglobus, fotografiert nach der Fertigstellung im Dez. 2004, vor den Kirchen im Zentrum der Stadt Gelsenkirchen anlässlich der Fußball-WM 2006, gab den kreativen Denkanstoß zu diesem Logo einer "Fußballstadt Gelsenkirchen".

Konditionsgrundlage Männer

Über 12-13 Minuten = 1. und 2. Bundesliga
 über 13-14 Minuten = weitere Bundesligen und Regionalligen
 über 14-15 Minuten = Oberligen / Verbandsligen
 über 15-16 Minuten = Landesligen / Bezirksligen
 über 16-17 Minuten = Kreisligen A
 über 17-18 Minuten = Kreisligen B
 über 18-20 Minuten = Kreisligen C
 über 20-25 Minuten = Alte Herren / Hobbyligen

Konditionsgrundlage Frauen

über 13-14 Minuten = Bundesliga
 über 14-15 Minuten = Regionalliga
 über 15-16 Minuten = Oberliga
 über 16-17 Minuten = Landesliga
 über 17-22 Minuten = Kreisligen
 über 22-30 Minuten = Hobbyligen



S. Tinibel

André Heller

R. Neugebauer

Neuer Startpunkt wird für den 1. Gelsenkirchener Walkingday gesucht... <http://www.youtube.com/watch?v=Infas26xDF8>

Klick zum Video über einen Winterspaziergang

Stelen kündigen von Erneuerung durch Wandel WAZ vom 16. 1. 2013

Jo mei, hamer denn scho wieder Ostern? Auf der Suche nach dem neuen Startpunkt für den 1. Int. Gelsenkirchener Walkingday wurden die Bulmker fündig....



Am 1. Mai findet der neue Int. Gelsenkirchener Walkingday statt. Ein neuer Startpunkt muss her... ohne Querung ...



Frohes Neues Jahr - Für SF Bulmke gibt es viel Arbeit. Die bereits vermessene Strecke muss geändert werden. Sobald der Schnee weg ist gehts los. Links der Treffpunkt zum Training für Walking und Nordic-Walking. Mittwochs und freitags 17:00 h...

Kenia: National Cross Country Series



Dialog auf facebook: Traurig, was hier abläuft! Man sollte den Immobilienriesen und den Leuten vom DJK TuS Rotthausen e.V. gewaltig auf die Pfoten hauen, weil sie das Lebenswerk von Sieghard Tinibel missbrauchen und zerstören und vielen Menschen die Hoffnung und die Möglichkeit zur Rehabilitation rauben! Das so etwas passiert ist in unserer Gesellschaft so typisch und widert mich persönlich an. Manchen Menschen ist aber auch nichts heilig... AN ALLE SPORTLER: BOYKOTTIERT DIESE VERANSTALTUNG IN GELSENKIRCHEN-ROTTHAUSEN "Auf der Reihe" AM 20.April 2013!!

Gelsenkirchenmarathon.de **DIE Sportveranstaltung im Revier**
www.gelsenkirchenmarathon.de

[Gefällt mir nicht mehr](#) · [Teilen](#) · [vor 2 Stunden](#) in der Nähe von [Bahnhof Löhne, Nordrhein-Westfalen](#) ·

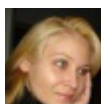
-
- Dir gefällt das.



-

[Sieghard Tinibel](#) Danke für die klaren Worte. Nachdem man mir die Veranstaltung aus den Händen nahm wendete man sich auch prompt von den hehren Themen der Veranstaltung wie - Keiner Macht den Drogen - oder der Einrichtung einer Laufsportakademie zur Rehabilitation von Drogenabhängigen ab. Für diese Fernziele werde ich aber weiterhin kämpfen, denn es ist noch nicht aller Tage Abend und die Zahl meiner Freunde ist eher gewachsen, als dass sich die Menschen von mir abgewendet hätten, was meinen Widersachern nicht so sehr gefällt.

[vor 49 Minuten](#) · [Gefällt mir](#) · [1](#)



-

[Jacqueline Tinibel](#) Es lohnt sich immer, für eine gute Sache zu kämpfen- auch, wenn die Erfolge auf sich warten lassen. Die Menschen an Deiner Seite werden alle ihren Beitrag dazu leisten, dass diese Ziele erreicht werden! Ich habe höchste Achtung vor Menschen, die ihren Idealen treu bleiben und Verantwortung übernehmen und bin davon überzeugt, dass dies auch viele andere Leute so sehen.

[vor 17 Minuten](#) via [Handy](#) · [Gefällt mir nicht mehr](#) · [1](#)



-

[Sieghard Tinibel](#) Ja, danke... das baut auf. Du wirst es verfolgen können, denn ich werde darüber laufend in FLE berichten. FLE wurde auch aus diesem Grunde von mir ins Leben gerufen, weil die

It is a long story ... beginning in 1985. It is the story of my event www.gelsenkirchenmarathon.de . You can read more if you click the link www.gelsenkirchenmarathon.de/dateien/le/FLE.pdf but its only wrote in german. A part of this way you can see at my webpage www.gelsenkirchenmarathon.de and www.fussballkondition.de . From time to time I must tell the background that all people can understand why I must change my life in sports.

My closest collaborators of the event which I am deprived since 1985 for the sports clubs in Gelsenkirchen as an additional point of contact for the youth sports createt and funded. Under German law in the sports federations but I cannot be regarded as the owner of the goods. Now the game goes against my opponents in the next round ... shame that the only people "Begehrlichkeiten" of the money in the thing seen have led to this dispute. For You all the best in the sport. That's why I also founded the circle to tell how it is with the right event in the Federal Republic of Germany. O. K. said it was on the whole.

In den USA gibt es die Möglichkeit privat einen Marathon zu veranstalten. Das wäre wohl nicht die Ideallösung für den Gelsenkirchenmarathon oder auch Int. Gelsenkirchener Volkslauf zur Rettung des Projekts, welches von Sieghard Tinibels Widersachern im Verein DJK TuS Rotthausen seit mehreren Jahren, als lästig empfunden und unterlaufen wird, wenn man die Geschehnisse der Zeit mit Weitblick interpretiert. (Vernachlässigung des Zahlenmaterials durch mangelnde Zusammenarbeit beim EU Antrag zur Projektanerkennung von Beginn des Antrags im Jahre 2005)

Hier ein Dialog dazu mit Sportkameradinnen in den USA. Dort zeigt der allgemeine Drogenkonsum besonders an den Schulen ganz andere Auswüchse.

Der Grund für einen privat veranstalteten Marathon: 14. Dezember 2012 19:48 Schießerei in Newtown, Connecticut - Mann erschießt 28 Menschen in Grundschule

• • Dir, Alexandra und Georgia gefällt das.



Diese private Marathon ist in Gedenken an die Opfer von Newtown, Connecticut. Ruhet in Frieden, unsere sehr mutigen Kinder!

This private marathon is in memory of the victims from Newtown, Connecticut. RIP, our very brave children!

[Freitag um 20:10](#) · [Gefällt mir nicht mehr](#) · [3](#)



• [Sieghard Tinibel](#) Much luck for the Marathon ... please sends me some pictures from the Start and the title of the race

[vor 23 Stunden](#) · [Gefällt mir](#) · [2](#)

Das Treffen der Ehemaligen des Amtes

Anne begrüßt alle Leute und lädt für den 31.1.2014 ein



Anne, die Organisatorin des Abends begrüßt alle persönlich...



Eine Running Culture, obig ein Emblem dazu müsste weltweit als ein Zeichen gegen Doping und Drogen geschaffen werden. Weitblick - auch in Sachen Sport - war schon zu allen Zeiten die Stärke der Bediensteten des Versorgungsamtes Gelsenkirchen und dazu an den heute noch entsprechend eingebundenen NRW-Ministerien... von daher...

...mit einem unverständigem Kopfschütteln

nahmen die ehemaligen, langjährigen Mitstreiter in Sachen sauberer Sport aus dem Kollegen- und Sportkameradenkreis der Mitarbeiter des Versorgungsamtes Gelsenkirchen zur Kenntnis, dass man versucht das Projekt **> Gegen Doping und Drogen <** im Rahmen des Gelsenkirchener Volkslaufs zu umgehen und im Endeffekt sogar ganz an die Seite zu schieben. Sieghard Tinibel klärte seine Kameraden und auch die interessierten Kolleginnen aus den Gründerjahren des Projekts an diesem Abend darüber auf.



Wie in jedem Jahr: Recht amüsant in freundlicher Atmosphäre - Treffen der Ehemaligen vom Amt



**Sport und Politik sind
Themen mit Peter und Axel**



**Unser Ur-Schalke Reinhold
begrüßt seine Fans...**



Wenn "Erbsenzähler" den Sport diktieren und Sportlehrer gegängelt werden, kam zu allen Zeiten nichts Gescheites dabei heraus. Daher bittet Sieghard Tinibel alle Athleten, Sportlehrer und Übungsleiter Gelsenkirchens, die mit Ihrer Teilnahme, besonders in den Anfängen von 1985 bis 1998 entscheidend dazu beitrugen, dass es einen Volkslauf mit einem Halbmarathon über die Bahnhofstraße und den Parkanlagen unserer Stadt gibt: "Bitte keine Teilnahme am 20. April 2013 in Gelsenkirchen-Rotthausen Auf der Reihe!" Die Verfälschung des Charakters der Veranstaltung durch DJK TuS Rotthausen wird von dem Initiator der Sache und Betreuer des integrierten Projekts seit 1996 nicht mehr widerspruchslos hingenommen! Durch Umbauarbeiten an der Strecke wird die Original-Veranstaltung erst im April 2016 wieder fortgesetzt werden können.

www.alkoholfrei-Sport-geniessen.de

SPORT VERBINDET ALLE MENSCHEN KEINE MACHT DEN DROGEN

[Am 13. April > RUN UP - DFB-Cooper-Lauf im Gesundheitspark-Nienhausen - Start: 11:00 h](#)

[Am 1. Mai > 1. Int. Gelsenkirchener Walkingday im Tossehof und Bulmker Park](#)

[Am 12. Mai > VIVAWEST-MARATHON mit Start und Ziel - City Gelsenkirchen](#)

[18./19. Mai > 1. Jugendvolkslauf - Pfingstjugendtreffen - Trabrennbahn Gelsenkirchen-Feldmark](#)

[25. Mai > 5. Neurolauf - Kirchviertel-Gelsenkirchen und Stadtpark](#)

[25. Mai > 12. Int. Atatürk Lauf - AYYO-Team Essen](#)

[Am 23. Juni > RunnersPoint - Runningday - Veltins-Arena - Gelsenkirchen](#)

[KLick Sport+Musik+Runningday mit RUNNERSPOINT am 23.Juni](#)

[Am 1. Jan. 2014 > 4. Neujahrslauf im Gesundheitspark-Nienhausen - Start 14:00 h](#)
