

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

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 NACHWACHS DROGEN

SPORT OHNE DOPING

Weltweit immer noch einmalig und nur im Westfalenland!
Fußballer und Leichtathleten in einem Verband - FLVW

Fußballextra seit 1984 - Saison 2013/2014 - Laufende Nr. **+003** vom 05. Aug. 2013

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

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

Von Sieghard Tinibel **Der Internationale Gelsenkirchener Volkslauf...**

Freunde des Gelsenkirchenmarathon mehren sich in aller Welt... auch über facebook

Erklärung der allgemeinen Unsportlichkeit durch intolerantes Verhalten untereinander.



Chronik-Fotos

Deutsch: Auf dem Schilde steht: Wenn man vom Lügen und Schleimen wachsen würde könnten manche den Mond im Sitzen am Arsch lecken! **Deutsch:** Besser wäre wenn man kleiner würde, dann wären Einige gar nicht existent, weil sie nur unter dem Mikroskop zu erkennen wären... **Englisch:** Is at Shields: If you would grow from lies and some slimes could lick the moon sitting on ass! It would be better if you were smaller, some were non-existent, because they are only visible under the microscope ... **Spanisch:** Es al Shields: Si crecerá de mentiras y algunos limos podría lamer el culo sentado en la luna! Sería mejor si fuera más pequeño, algunos eran inexistentes, ya que sólo son visibles bajo el microscopio ... **Man kann sich vor Lügen des Geldes wegen kaum noch retten**

Manche Dinge sind schwer zu erklären, aber man hat mich hier im Kreise meiner Sportkameraden dermaßen hingekriegt, dass es mich tröstet, wenn ich es in anderen Kulturkreisen verbreiten kann. Zum Beispiel in einem Land wie Argentinien, wo man bestimmt nicht davon ausgeht, dass die Deutschen Tugenden wie Ehrlichkeit, Pünktlichkeit und Wahrhaftigkeit dermaßen den Bach runtergehen. Dir alles Gute, auf dass Dir solche Enttäuschungen erspart bleiben mögen. Die globalisierte Welt bringt nicht nur Gutes... sie weckt bei manchen Menschen auch Begehrlichkeiten die sie vorher selbst nicht kannten.

Algunas cosas son difíciles de explicar, pero me llegaron aquí tan engañada entre mis compañeros que me consuela cuando me puedo contagiar a otras culturas. Por ejemplo, en un país como Argentina, donde el hombre no determinado cree que las virtudes alemanas como la honestidad, la puntualidad y la verdad así que ir por el desagüe. Usted puede permanecer en esas decepciones que va a guardar todo lo mejor. El mundo globalizado no sólo trae buena ... evoca en algunas personas también quiere que ellos no conocen a sí mismos antes.

Some things are hard to explain, but you got me here so deceived among my teammates that it comforts me when I can spread it to other cultures. For example, in a country like Argentina, where man determined not believed that the German virtues such as honesty, punctuality and truthfulness so go down the drain. You may remain on such disappointments that you will save all the best. The globalized world brings not only good ... it evokes in some people also desires they did not know themselves before.

Bazı şeyleri açıklamak zordur, ama burada ben diğer kültürler için yayılabilir zaman beni rahatlatır benim takım arkadaşları arasında aldattı beni. Örneğin, adam gibi dürüstlük, dakiklik ve doğruluk gibi Alman erdemleri böylece boşa gitmek inanıyordu değil belirlenen Arjantin, gibi bir ülkede. Eğer tüm iyi kurtaracak böyle hayal kırıklıkları kalabilir. Küreselleşen dünyada iyi değil sadece getiriyor ... bazı insanlar da daha önce kendilerini bilmiyordum arzular çağırıyor.



El Mundo de Los Corredores (Halbmarathon Argentinien)



VIVAWEST

Wohnen, wo das Herz schlägt.

Beim 2. VIVAWEST-Marathon: Laufen wo das Herz schlägt... in

GELSENKIRCHEN

am 18. Mai 2014

VIVAWEST-MARATHON IM HERZEN DES RUHRGEBIETS

VIVAWEST – RUHRGEBIETSMARATHON IN ALLER WELT



Alle Teilnehmer am DFB-Cooper-Lauf der Gesamtschule Horst mit ihrem Sportlehrer Herrn Jürgen Todeskino

Die Gesamtschule Gelsenkirchen-Horst in allen Jahren begeistert dabei



Jugendliche Fans der Gesamtschule Horst umringen den Mittelstürmer der Deutschen Fußball-Nationalmannschaft Klaus Fischer vom FC Schalke 04 vor seinem Startschuss zum DFB-Cooper-Lauf im Rahmen des Gelsenkirchener Volkslauf mit dem Gelsenkirchenmarathon auf der Sportanlage „Auf der Reihe“. Der Link zu den Urkunden und Ergebnissen beim DFB-COOPER-LAUF 2010: <http://my1.raceresult.com/details/results.php?lang=de&page=6&eventid=3594&contest=4&name=Ergebnislisten%7C1.1%20Zieleinlaufliste&format=view>

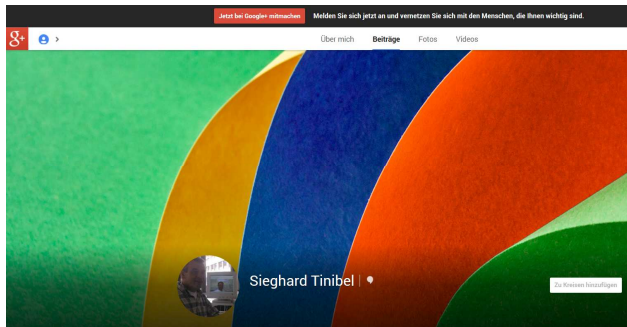


VIVAWEST
Wohnen, wo das Herz schlägt.

Beim 2. VIVAWEST-Marathon: Laufen wo das Herz schlägt... in
GELSENKIRCHEN
am 18. Mai 2014

VIVAWEST-MARATHON
IM HERZEN DES RUHRGEBIETS

Mehr zu Cooper Test: <http://www.gelsenkirchenmarathon.de/dateien/le/FLECO.PDF>
Von Sieghard Tinibel



von [Sieghard Tinibel](#)

Die Projektzerstörung durch DJK TuS Rotthausen wird wohl 2014 weitergehen... siehe den Artikel auf google

Die Pseudo-Sportler in Reihen meines Vereins DJK TuS Rotthausen, dem ich fünfzig Jahre bis zu meinem Hinauswurf angehörte und in dem ich in den letzten zwanzig Jahren ehrenamtlich aufklärende Sportförderung betrieben habe, können natürlich nicht ahnen, was sie bald durch ihre egoistische Art alles zerstört hätten, wenn ich nicht den Mut gefunden hätte, trotz niederträchtigen Gelabers hinter meinem Rücken, mein Lebenswerk im Sport weiter zu führen. Besonders schmerzlich dabei empfand ich die Zerstörung der gerade begonnenen Kooperation mit den Evgl. Kliniken Gelsenkirchen im Laufsport.

Dass ich den Mut nicht verloren habe verdanke ich den Sportfreunden in den Vereinen Sportfreunde Bulmke 67 e. V. und den Kameraden von DJK Adler Feldmark in deren Reihen ich meine Erfahrungen im Fußball und Breitensport selbst nach meinem unrühmlichen unfreiwilligem Abgang weitergeben konnte. Aber auch mein DJK TuS Sportkamerad Alfred Verse, dem ich von den ungerechtfertigten Abmahnungen aufgrund von Lügen vor Anwälten berichtete, ermunterte mich – wohl auch weil er selbst eine grundehrliche Haut ist -zur Wehr zu setzen.

Dass ich mit meinen Erfahrungen im Sport richtig liege, aufgrund deren feststehenden Kriterien des Dr. Kenneth Cooper, ich die Sportveranstaltung gegen Doping und Drogen im Sport ins Leben rief und mit dem DFB-Cooper-Lauf einen durchführbaren Orientierungswert während einer Laufsportveranstaltung kreierte, zeigt sich etwas länger schon immer mehr als dringend notwendig.

Durch die Ermunterungen von Sportlehrern, die mich in der Basisarbeit unterstützten, wie der FIFA Referee und Sportlehrer Hellmut Krug sowie Herr Jürgen Todeskino von der Gesamtschule Horst und später auch der Sportlehrer sowie Fußball- und Breitensporttrainer Dirk Schlitzkus vom FC E-Stoppenberg wurde ich immer wieder ermuntert – trotz zu verdauender Rückschläge durch den Verband und anderer falscher Sportkameraden – weiterzumachen.



Der Ex-Sportkamerad (links) entpuppte sich so wie einige Ex-Sportkameraden mehr aus der zur Festigung der Gedanken von Tinibel selbst gegründeten DJK TuS – Leichtathletikabteilung, vom Helfer bei der Durchführung des Int. Gelsenkirchener Volkslaufes, nun zum Widersacher und Projektzerstörer. Hier beim Startschuss zum Lauf auf dem Rotthausener Marktplatz im Rahmen der Rotthausener Woche. Wahrscheinlich sollte die an dieser Stelle durchgeführte Laufsportveranstaltung unter dem bewährten Motto „Schütz die Kinder Deiner Stadt!“, die Bemühungen um Aufwertung der unteren Karl-Meyer-Straße in Rotthausen durch einen zu dem Zweck gegründeten Verein unterstützen. Das wurde aber im Sport verschwiegen.



FLVW Vorsitzender Manfred Wichmann und Sportlehrer Hellmut Krug- rechts als FIFA Referee- waren bei der Entwicklung des DFB-Cooper-Lauf auch danach noch durch das regelmäßiges entrichten von Grußworten eine große Hilfe. Hier eines der Grußworte von Hellmut Krug:

Grußwort des Sportlehrers Hellmut Krug anlässlich der Durchführung des DFB-Cooper-Laufes im Jahre 2001

Liebe Sportfreunde,

nichts versetzt den deutschen Sportfan so sehr in Sorge wie die Aussicht, dass Deutschland nicht mehr eine der stärksten Fußballnationen der Welt repräsentieren könnte.

Der Fußball, des Deutschen liebstes Kind.

Was ist nicht alles in den letzten Jahren besorgt spekuliert, diskutiert und schließlich von Fachleuten konstatiert und vorgeschlagen worden, um den deutschen Fußball auf höchstem Niveau zu halten.

Haupttenor: Unsere Fußballer leben zu sehr von Kraft und Ausdauer, die Technik lässt mehr und mehr zu wünschen übrig, kurzum, es wird überwiegend falsch trainiert. Der Ball müsste wieder viel mehr im Trainingsmittelpunkt stehen. Und nicht zuletzt Berti Vogts wird nicht müde darauf hinzuweisen, dass bereits im Kindes- und Jugendalter viel spielbezogener trainiert werden müsse. Nun bin ich weit davon entfernt, Berti Vogts und Kollegen gänzlich widersprechen zu wollen. Doch wie so oft sollte man sich hüten, von einem Extrem ins andere zu fallen, sprich weg von der Kraft- und Konditionsbolzerei hin zum alleinigen Techniktraining.

Erinnern wir uns doch einmal an die Fußballweltmeisterschaft in den USA. Wohl selten zuvor traten so viele technische Mängel bei allen Teams, sogar den süd- und mittelamerikanischen, zutage. Sollte etwa auch dort schon zu wenig Techniktraining absolviert werden? Damit ist wohl kaum zu rechnen, gibt es doch dort unzählige der sogenannten „Straßenfußballer“, die ein schier unerschöpfliches Reservoir für die Nationalmannschaft bilden.

Anlass für die technischen Defizite dürften eher die extremen klimatischen Bedingungen gewesen sein, unter denen in den USA, teilweise in der Mittagshitze, gespielt werden musste. Schnell waren dort die Spieler mit Kraft, Ausdauer, kurz vor ihrer Kondition, am Ende. Und mit nachlassender Kondition leidet bekanntermaßen auch die Konzentration. Technische Fertigkeiten, die zwar einen hohen koordinativen Anspruch haben, im Allgemeinen aber zum Rüstzeug eines guten Fußballers gehören, gelingen plötzlich überhaupt nicht mehr. Der hochdotierte Fußballnationalspieler urplötzlich ein Bild des Jammers mit unerklärlichen „Stockfehlern“. Und das alles nicht, weil sein Techniktraining zuvor nicht ausreichend gewesen wäre, sondern einfach weil seine

konditionellen Fähigkeiten zur limitierenden Größe für die spieltechnischen Fertigkeiten wurden.

Sicher, wir spielen nicht in Amerika, aber Hand aufs Herz, welcher Fußballer hätte nicht schon festgestellt, dass mit Fortdauer des Spiels eigentlich einfache Technikelemente immer schwerer fallen und nicht mehr gelingen. Es führt kein Weg daran vorbei: auch und gerade für einen Fußballer ist es unerlässlich, über entsprechende Konditionsarbeit eine gute Grundlagenausdauer zu entwickeln. Lief ein Fußballer vor ungefähr fünfzehn Jahren (1985) noch im Schnitt 5 - 6 Kilometer pro Spiel so sind es heute je nach Spielposition bis zu fünfzehn Kilometer. Diese legt er zudem in etlichen Kurzsprints zurück. Er muß sich demzufolge jedes Mal schnell erholen, um seine Zweikampfstärke aufrecht zu erhalten.

Diese schnelle Erholung ist aber nur gewährleistet, wenn der Spieler über eine gute Grundlagenausdauer verfügt. Absolut aussagekräftig ist in diesem Zusammenhang der sportwissenschaftlich abgesicherte Cooper-Test: 12 Minuten Dauerlauf, die gelaufene Strecke wird festgehalten. Ein guter Fußballer sollte mindestens 2800 - 3000 Meter laufen. Die Brasilianer wurden bei der Fußball-WM 1970 in Mexiko nicht zuletzt deshalb Weltmeister, weil sie - rechtzeitig im Trainingslager fitgemacht - vom Torwart bis zum Linksaußen im Schnitt über 3400 Meter liefen.

Wir werden zwar kaum noch Weltmeister in unserem Leben werden, aber dennoch bleibt festzuhalten: nicht Techniktraining allein, sondern erst eine gut entwickelte Grundlagenausdauer, die vor allem durch Lauftraining erworben werden kann, macht, in Verbindung mit den übrigen erforderlichen konditionellen Grundeigenschaften, einen guten Fußballer aus.

**Mit freundlichen Grüßen
Hellmut Krug**

(Konditionstrainer der Brasilianer war damals in Mexico Dr. Kenneth Cooper). Weil die Werte glaubhaft ohne Medikamente oder andere „Hilfsmittel“ erarbeitet worden sind, habe ich als Spitzenwert beim Cooper-Lauf die Strecke auf 3.600 m festgelegt. Damals behauptete ich noch, dass diese 3.600 m teilweise nicht einmal von Bundesligaprofis geschafft würden. Heute, nach bekannt werden der

„Hilfsmittel“ spanischer Ärzte auch im Fußballsport, müsste man die Streckenlänge auf 4.000 m bringen. Ich denke aber, dass 3.600 m in 12 Min. eine Bombenzeit bleiben werden für einen Bundesligafußballer.

Eine Nachricht erhärtet die Gedanken:

Düsseldorf: **Der Doping-Skandal um staatlich finanziertes Doping nimmt immer größere Dimensionen an. Ein Bericht der „Süddeutschen Zeitung“ hat offenbar erstmals Zugriff auf eine Studie der Humboldt-Universität Berlin, nach der in der Bundesrepublik über Jahrzehnte in den olympischen Sportarten systematisch mit leistungssteigernden Mitteln gearbeitet wurde. Der Forschungsbericht der vorliegt, zeigt offenbar, dass das System von der Politik gedeckt und gefördert wurde. Und die Zeitung nennt konkrete Fälle und Anwendungsgebiete, die über die bislang bekannte Faktenlage zur geförderten Doping-Forschung hinausgehen. Siehe dazu auch:**

<http://www.leichtathletik.de/index.php?NavID=1&SiteID=28&NewsID=44263>

Nachfolgend ein weiteres Grußwort von Hellmut Krug zur Veranstaltung 2003

Grußwort

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Sportsfreunde,

Im Jahre 1985 trat ich nach meinem Lehramtsstudium eine Stelle an einem Gymnasium in Paderborn an. Was mich damals völlig überraschend und unerwartet traf: die Schüler bzw. Schülerinnen offenbarten in den Sportstunden größtenteils bemerkenswerte sportmotorische Defizite, die Leistungsfähigkeit im Bereich Ausdauer war äußerst mangelhaft.

Fast 20 Jahre später, mittlerweile als Sportfachkraft bei der AOK tätig, werde ich Tag für Tag mit ähnlichem konfrontiert. Die Menschen befinden sich überwiegend in einem – sorry, aber ich kann es kaum anders formulieren – beklagenswerten körperlichen Zustand. Was sich bereits Anfang und Mitte der 80-Jahre ankündigte, hat eine stetige Fortsetzung gefunden. Bewegungsarmut, häufig schon im Kindesalter beginnend, schlägt sich mit fortschreitendem Alter fast zwangsläufig in den sogenannten Zivilisationskrankheiten nieder. So wundert heute niemanden mehr, dass bei den Krankenkassen an der Spitze der Kosten verursachenden Erkrankungen diejenigen des Herz-Kreislauf-Systems stehen.

In Folge entwickeln sich die Krankenkassenbeiträge geradezu explosionsartig. Diese Diskussion können wir ständig in den Medien verfolgen. Weitaus

schlimmer wiegt aber für mich als Sportler und Sportlehrer die Tatsache, tagtäglich zu erfahren, wie viele Menschen mit Bluthochdruck, Kurzatmigkeit, Rückenproblemen, Übergewicht, Altersdiabetes etc. zu kämpfen hat.

Nun kann zwar niemand eine Zeitreise zurück in die Jugend buchen, um Versäumtes nachzuholen. Aber – und dessen kann sich jeder sicher sein – es ist nie zu spät, etwas für seinen Körper zu tun.

Deswegen begrüße ich die Initiative aller Verantwortlichen der DJK TuS 1910 Rotthausen, den „Gelsenkirchener Volkslauf“ durchzuführen. Diese Veranstaltung mögen viele Menschen zum Anlass nehmen, sich mit ihrem körperlichen Zustand kritisch auseinander zu setzen, unter Umständen sogar, indem sie selbst an einer der Aktivitäten teilnehmen, um sich einmal auf den Prüfstand zu stellen. Es muss ja nicht gleich der 10.000 m-Lauf sein, auch der Walking-Part kann schon aussagekräftig genug sein.

Es wäre schön, wenn möglichst viele Menschen hier Anregungen mitnehmen würden, hoffentlich im Sinne einer Initialzündung zu regelmäßigem, lebensbegleitendem Sporttreiben.

In diesem Sinne wünsche ich der Veranstaltung und allen TeilnehmerInnen viel Erfolg,

**Hellmut Krug
(Bundesliga-Schiedsrichter und Sportfachkraft der AOK Gelsenkirchen)**



Wenn man von einer Sportkultur spricht, zählt der dopingfreie Sport unbedingt dazu. Hier nachfolgend im Bild (rechts) der Rotthausener Leichtathlet Fritz Roderfeld im Länderkampf gegen die USA. Man beachte die Muskulatur der damaligen Athleten, die nicht so überdimensioniert aussieht wie heutzutage üblich. Dem dopingfreien Sport wurden auch in Gelsenkirchen viele Gedanken gewidmet. Als zählende Basis wurde zur allgemeinen Orientierung der DFB-Cooper-Lauf, als erster öffentlicher Cooper-Test in Gelsenkirchen von Sieghard Tinibel im Rahmen einer Sportveranstaltung entwickelt und durchgeführt. Vorher mussten die erkannten Werte aber erst der erforderlichen Kraftausdauergrundlagen in den verschiedenen Ligen angepasst werden. Im Deutschen Sportmuseum zu Köln sind die Fakten dazu aufbewahrt. Namhafte Sportler standen beratend zur Seite...

<http://www.gelsenkirchenmarathon.de/Dateien/le/De/DFB-LaufmitCooper.pdf>

03.08.2013 | Aktuell | dpa/sb

Neue Details der Berliner Doping-Studie

Bei der Aufarbeitung der Doping-Vergangenheit im Westen Deutschlands sind weitere Details bekanntgeworden. Unter anderem seien schon in den 70er-Jahren Anabolika an Minderjährige verabreicht worden, berichtete am Samstag die Süddeutsche Zeitung. Ferner sei bereits Ende der 80er-Jahre mit Forschungen zur Wirkungsweise des Blutdopingmittels Epo begonnen worden.



Anabolika an Minderjährige: nur eine erschreckende Erkenntnis der Berliner Doping-Studie (Foto: Klaue)

Das Blatt bezieht sich auf Ergebnisse der Studie einer Forschergruppe der Berliner Humboldt Universität mit dem Titel „Doping in Deutschland 1950 bis heute aus historisch-soziologischer Sicht im Kontext ethischer Legitimation“. Der Abschlussbericht der vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) 2008 initiierten Arbeit ist bislang noch nicht veröffentlicht. Das Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp) und der DOSB hatten Datenschutzbedenken als Grund genannt.

Laut Süddeutscher Zeitung zeige die Studie, dass sich der Doping-Missbrauch quer durch alle Sportarten zog. Vordergründig habe sich die Doping-Forschung damit beschäftigt, die leistungsfördernde Wirkung bestimmter Stoffe auszuschließen. Trat diese Wirkung doch ein, seien Präparate rasch zur Anwendung gekommen.

Erste Ergebnisse der historischen Studie waren schon vor knapp zwei Jahren bekanntgeworden. Damals waren schon „staatlich subventionierte Anabolika-Forschungen“ festgestellt worden. Diese seien nach 1970 in Freiburg beim umstrittenen Sportmediziner Joseph Keul „konzentriert“ worden.

So könnte die Bahn einer Laufsportakademie im Gesundheitspark-Nienhausen ausgesehen haben. Sieghard Tinibels und Rolf Rüssmanns Anstrengungen im Jahre 2005 wurden schicksalsmäßig jäh gestoppt.



Von Sieghard Tinibel

Liebe Sportfreunde und Sportfreundinnen!

Ganz ehrlich gesagt, glaube ich nicht mehr an ein gewisses Fair-Play unter allen Fußball-Bundesligisten, die sich ohne eine überdimensionierte Physiologische Abteilung mit einem großen Ärztstab kaum noch ohne deren Hilfestellung sportlich bewegen können. Noch deutlicher gesagt, glaube ich an Schiebung auf höchster finanzieller und medizinischer Ebene....und die, von denen wir meinen, dass sie das Deutsche Volk unter ehrlichen Aspekten regieren, dulden diese Schiebereien auf finanzieller und gesundheitlicher Ebene im Sport... Denn, wenn im Spitzensport gedopt wird, dann wird im Bundesligafußball auch gedopt. Fußballbundesliga ist Spitzensport hoch 3 ... Trotzdem freue ich mich auf die nächsten Spiele. Ich gestehe hier aber ein, dass ich mich sogar freuen würde, wenn die Profis im Pokal heute oder morgen „eins vor den Arsch“ kriegen würden... dann wissen sie nämlich, dass auch die Amateure ihren Ärztstab aufgerüstet haben ...

Nix für ungut liebe Sportfreunde ... aber ich habe so meine Erfahrungen seit 1978 als Fußball- und Breitensporttrainer machen können... **Politiker und Spitzensportler im Bunde mit Lobbyisten setzen alles dran, nur um zu gewinnen. Dabei geht es eben manchmal auch kriminell zu – siehe Fall Hoeneß bei Bayern München und siehe das Fußballdoping in Spanien parallel zu den aktuellen Dopingfällen im Sprint (außer Usain Bolt).**

Schöne Wochenenden dann auch in der vor uns liegenden Saison. Mit Fußball und Spitzensport vom Feinsten wünsche ich mir trotzdem weiterhin... genauso wie alle...

Sportgruß von Sieghard



[Verstärkung für fussballdoping.de](#)

Am [4. August 2013 um 20:00](#) von [Daniel Drepper](#)
[Kommentieren](#)



Lance Armstrong verdächtigte große Fußball-Klubs, hinter der von einem spanischen Gericht angeordneten Zerstörung [der Fuentes-Blutbeutel zu stecken](#). Ein jamaikanischer Fußball-Nationalspieler [wird positiv getestet](#). Solche und andere Nachrichten sind in den vergangenen Wochen untergegangen, weil ich im Urlaub war. Diese Seite war bis auf einige Ausnahmen ein Ein-Mann-Projekt. Da ich die nächsten zehn Monate in den USA und arg beschäftigt bin, habe ich mir Verstärkung geholt.

Ab sofort wird Jonathan Sachse mithelfen, dieses Blog, [unseren Twitter-Kanal](#) und die [Facebook-Seite](#) mit Leben zu füllen. Jonathan hat in der Vergangenheit häufiger mit mir zusammengearbeitet und auch schon einige Texte für diese Seite geschrieben. Zuletzt hat er [den französischen Anti-Doping-Bericht](#) zusammengefasst und [zu Bayern-Arzt Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt recherchiert](#).

Unsere Seite lebt von Euch, von unseren Lesern. Viele Hinweise erreichen uns über Twitter, Facebook oder per Mail. Vielen Dank hier nochmal dafür. Wir freuen uns auch in Zukunft über jede Mithilfe, damit das Thema Fußballdoping die Plattform bekommt, die es verdient. Schreibt uns einfach an.

[Jonathans Webseite](#)

[Jonathan auf Twitter](#)

- See more at: <http://fussballdoping.derwesten-recherche.org/category/allgemein/#sthash.A4tYWLOz.dpuf>

[Französischer Anti-Doping Bericht: Doping im Fußball](#)

Am [2. August 2013 um 18:21](#) von [Jonathan Sachse](#)
[1 Kommentar](#)



Angehört hinter verschlossenen Türen: Nationaltrainer Didier Deschamps // ©/Sénat

Stark schwankende Blutwerte, zerstörte Proben, angeblich vor Kontrollen verschonte Nationalspieler: Der vor einer Woche veröffentlichte Untersuchungsbericht über die Effektivität von Frankreichs Anti-Doping-Kampf hat auch einiges zum Thema Doping im Fußball zu bieten. In Deutschland ist bislang vor allem über die Veröffentlichung der Namen berichtet worden, die mit positiven EPO-Proben bei der Tour de France 1998 und 1999 aufgefallen sind. Der Bericht ist mehr als 1000 Seiten lang. Hier fassen wir die wesentlichen Aussagen mit Fußballbezug zusammen.

[Direkt zu den Dokumenten: [Bericht](#) und [Anhang](#)]

In der knapp fünfmonatigen Untersuchung lud die vom französischen Senat beauftragte Kommission 84 Personen zur Anhörung ein. Fast alle Anhörungen können im Report nachgelesen werden. Wer nicht wollte, dass seine Aussagen unter Eid öffentlich steht, wird nur mit den Worten "Audition à huis clos" erwähnt. Den Verschluss beantragten 20 Personen. Darunter auch Didier Deschamps. [Weiterlesen →](#)

[Umfeld](#) [Anti-Doping Report](#) [Didier Deschamps](#) [FIFA](#) [Frankreich](#)
[Jean-Marcel Ferret](#) [Jean-Pierre Palet](#) [Kontrollen](#) [Marie-George Buffet](#) [UEFA](#)
[Untersuchungskommission](#) [WM 1998](#) [Zinedine Zidane](#)

- See more at: <http://www.fussballdoping.de/#sthash.UW4iPcBR.dpuf>



Gesundheitsdienliche Hinweise im Intranet der Landesbehörden NRWs mit den Grunddaten zum DFB-Cooper-Lauf, wurden auch bei Ausschreibungen der NRW Behörden über das Forschungszentrum Jülich, von dem MAGS permanent überhört.

Ehrenamtlicher, lizenzierter Übungsleiter seit 1978 - Ältester aktiver Fußballtrainer mit gültiger Lizenz in Gelsenkirchen



Der Weg ist das Ziel und dieser Weg wird nicht verlassen - Mit dem weiterhin anvisiertem Breitensportkonsortium wird es schon gehen. Wer ernsthaft mit mir am Projekt arbeiten möchte kann mich gerne anrufen unter Tel. 0209 136181 – aber bitte nur grundsportlich orientierte Leute. Möglichst verbandsfrei und überparteilich orientiert.

Unter Anlehnung an den Test des Dr. Kenneth Cooper mit dem Ziel der Gründung einer Laufsportakademie zur Rehabilitierung Drogensüchtiger nach dem Vorbild von Andreas Niedrig auf dem Gelände des Gesundheitsparks Nienhausen, des Stadtparks und der Gelsenkirchener Sportanlage "AUF DER REIHE" sowie der Arena an der Fürstinnenstr. Nach meinem im Versorgungsamt Gelsenkirchen entwickeltem Konzept zur Vorlage und Förderung durch die Europäische Union, dem Land NRW und der Stadt Gelsenkirchen.

Der Gedanke an die Vollendung einer Laufsportakademie im Umfeld des Gesundheitsparks-Nienhausen wird ebenfalls nicht fallen gelassen... Solch eine

Akademie könnte aber auch in Dortmund, Essen, Bochum oder sonst wo im Ruhrgebiet realisiert werden. Die Problematik ist in allen Ballungsräumen weltweit gleich. Nicht nur in den Großstädten an der Ruhr. Meine Hinweise zu diesen Erkenntnissen an der Basis wurden natürlich von den Gesundheitsministerien überhört. Viele Jugendliche zahlen heute noch Zoll für mangelnde Aufklärung.. Ein Bericht über Sieghard Tinibel Engagement zum Erhalt des Projekts findet sich auch unter www.rotthausen.de und ist mit folgendem Screenshot abgebildet.



Auf die Plätze - fertig - los. Die Sportler starten auf der 10-km-Strecke

- Startseite
- Das Team
- Die Abteilung ▶
- Das Training
- Volkslauf ▶
- Termine
- Berichte
- Galerie
- Links
- Impressum

Das war der 24. Gelsenkirchener Volkslauf (der 25. folgt !)

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | <p>24. Gelsenkirchener Volkslauf ist vorbei</p> | | <p>Ironman gewinnt Halbmarathon <i>-hier seine Meinung</i></p> | | <p>Laufveranstaltung bei strahlendem Wetter</p> |
| | <p>Rekordverdächtiger Bambininachwuchs</p> | | <p>Organisation und Strecke bekamen viel Lob</p> | | <p>Walking-Zentrum GE-Süd wurde eingeweiht</p> |
| | <p>Unsportlicher Besucher wurde geduldet</p> | | <p>Alkoholfreies Bier lief besser als Mineralwasser</p> | | <p>Grillstation und Cafeteria hatten gut zu tun</p> |

Ergebnis-Listen und Urkunden unter folgendem Link

Der Gelsenkirchener Volkslauf 2013 ist Geschichte. Bei herrlichem Wetter starteten rund 250 Sportler in den verschiedenen Disziplinen. Von 421 m bei den Bambini bis zu 21098 m bei den Halbmarathon-Läufern war für jeden etwas im Angebot. 53 Schüler und Schülerinnen spurteten über die 1200m-Strecke. Walker gingen mit und ohne Stöcke auf die 5- oder 10-km-Strecke, die ebenso gelaufen werden konnte.

Einige Anmerkungen zu den Fotos im Anschluss:

Der Bambini-Lauf konnte nur mit einem Zielfoto entschieden werden. Die neue Zeiterfassungs-Anlage von mika-timing bestand ihre Bewährungsprobe hervorragend. Der Ausdruck von Urkunden wird noch etwas beschleunigt. Eisiger Wind ließ so manchen Läufer und Streckenposten morgens zittern. Der HM-Sieger Holger Brandt ist andere Laufstrecken gewöhnt (Ironman auf Hawaii), zeigte sich aber äußerst

FLE findet weltweite Beachtung über facebook, twitter und google. Gelsenkirchen, die Fußballstadt mit dem Projekt einer besonderen RUNNING CULTURE mit dem DFB-COOPER-Lauf beim Int. Gelsenkirchener Volkslauf mit dem Gelsenkirchenmarathon. Der Kraftausdauerstest für Fußballer nach den Kriterien des Dr. Kenneth Cooper, könnte auch von Marathonlaufeinsteigern und Laufsportanfängern generell als Standortbestimmung der eigenen Kraftausdauer genutzt werden, bevor man sich höheren ausdauer-sportlichen Zielen widmet und sich u. U. mehr schadet, als man/frau es wahrhaben will.

Greeting by the FIFA president at FIFA WM 2006 in Gelsenkirchen

Ladies and Gentlemen,
dear sport fan,

there is positively no room for doping in all kinds of sport and particularly not in football. The philosophy of FIFA focuses on this simple common denominator.

In recent years we nurtured false hopes. We thought that football would not know any kind of doping problems. Now we do know it better. Doping also occurs in football, even though not in the same extent as in certain individual forms of sport.

Fighting this problem FIFA is following a strategy of four columns: prevention, scientific research, worldwide controls and finally sanctions.

To the fore there is prevention as it is too late when penalties have to be imposed: especially too late for the player concerned who endangered his future career and, above all, his health in particular.

According to this spirit, as president of FIFA I welcome all efforts which are undertaken for prevention against doping.

DJK TuS 1910 Gelsenkirchen-Rotthausen deserves a special praise for its efforts to open up possibilities and incentives to all football players to increase their efficiency in a sporty manner by taking part in the international Konditionsgrundlagenlauf which is famous far beyond the Ruhr area.

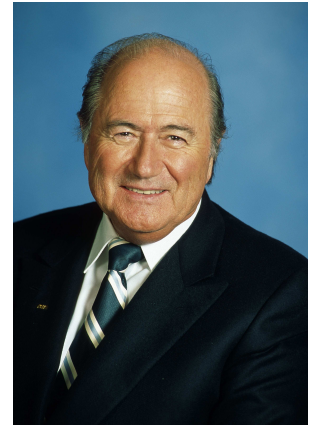
I wish everyone a lot of success not only at the Cooperlauf, but especially on the football field where this kind of trained condition shall bring victory a bit closer.

With sporty greetings



Joseph S. Blatter
FIFA President Übersetzt: J. E. Koch

The President's encouraged me to believe in my cause. So I developed a kind of cultural Running the message content should go around the world. More information at www.fussballkondition.de
Sporty regards of Sieghard Tinibel from Gelsenkirchen the Soccer Town



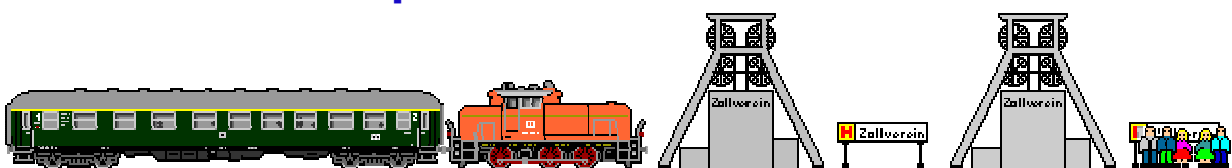
SPORT VERBINDET ALLE MENSCHEN < > KEINE MACHT DEN DROGEN

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



Alfred Verse förderte als Fußballspieler ganz besonders den DFB-Cooper-Lauf mit Sonderannoncen in der Begleitbroschüre, die Jahr für Jahr zu den Volksläufen aufgelegt wurde. Im nächsten Jahr ist wieder FIFA WM Jahr – Brasilien 2014 – eine Broschüre wie eh und je wird dazu wieder aufgelegt werden, um die Sportaktivitäten zu finanzieren.

Das Fernziel dabei ist es, den Int. Gelsenkirchener Volkslauf nach dem Stadtumbau, mit der 23. Original Veranstaltung des Klassikers und mit der Auflistung aller bisherigen Sieger in der RWE-ELE Westfalenpokalserie weiter fortzuführen.



An der Grenze zu Rotthausen und der Feldmark, liegt am Hördeweg 39, das neue Restaurant... „Bolles 39“



Mitten im Grüngürtel Gelsenkirchens – zwischen dem Gesundheitspark-Nienhausen und dem Sportpark „Auf der Reihe“ liegt „Bolles 39“. Das Restaurant mit Biergarten und SKY-Videowand für die Fußball-Bundesligaübertragungen...



... natürlich wird im Sommer auch gerne in den Nachmittags- und Abendstunden das Restaurant mit Biergarten besucht... Vorbestellung unter www.Bolles39.de möglich per Telefon.

Der Startpunkt zum 1. Gelsenkirchener Crosslauf ist gleichzeitig auch die Einweihung der neuen Laufstrecke in der Feldmark von der Feldmarkstraße in den Naturpark Zollverein-Halde hinter der Trabrennbahn ,auf der Basis des DFB-Cooper-Lauf über 3.600 Meter. Bei der Premiere des Brückenlaufes von DJK Adler Feldmark und Sportfreunde Bulmke dabei sind die Sportkameraden vom FC Essen-Stoppenberg, Sportlehrer Dirk Schlitzkus und Dr. Rüdiger Kruse am Sonntag, den 7. September. Start: 11:00 Uhr neben dem Adler Stadion.



Hier die Brücke in dr Nähe der Sportanlage. Sonntag gab es einen Pokalfight in der DFB Runde, den DJK Adler Feldmarks 1. Mannschaft leider gegen Westfalia Buer mit 2:3 Toren verlor. Nachfolgend...



Bilder von dem Spiel, die Adler Feldmark im Angriff auf das Tor zeigen



Die Adler berechnen das Tor, aber der Ausgleich will nicht mehr fallen. Das Spiel endete mit 2:3 für Westfalia Buer

Nachfolgend die Übersicht aller projektdienlichen Laufveranstaltungen 2014 in Gelsenkirchen auf der Basis des DFB-Cooper-Lauf über 3.600 Meter gegen Doping und Drogen im Sport. Unterstützt von der Rosen-Apotheke und dem Gesundheitspark Nienhausen.

Running-Culture Worldwide



**Sportfreunde Bulmke 1967 e. V mit DJK Adler Feldmark und Gelsenkirchenmarathon-Cooper !
Anzeigen der zur Durchführung anberaumte Veranstaltungen 2014 unter dem Aspekt des Projekterhalts im Gelsenkirchener Volkslaufsport gegen Doping und Drogen!**

Running-Culture Worldwide



[Meine Veranstaltungen](#) [Neue Veranstaltung anmelden](#) [Alte Veranstaltung übernehmen](#)

- 01.01.2014 - [VOLKSL] 4. Gelsenkirchener Neujahrslauf - [SF Gelsenkirchen-Bulmke 1967 e. V.] (Achtung: bisher nicht zur Genehmigung weitergeleitet. Nur erfasst. Bitte prüfen.)
- 05.04.2014 - [VOLKSL] RUN UP - DFB-Cooper-Lauf - [SF Gelsenkirchen-Bulmke 1967 e. V.] (Achtung: bisher nicht zur Genehmigung weitergeleitet. Nur erfasst. Bitte prüfen.)
- 01.05.2014 - [VOLKSL] 2. Int. Gelsenkirchener Walking-Day - [SF Gelsenkirchen-Bulmke 1967 e. V.] (Achtung: bisher nicht zur Genehmigung weitergeleitet. Nur erfasst. Bitte prüfen.)
- 07.09.2014 - [VOLKSL] 1. Gelsenkirchener Crosslauf am Gesundheitspark-Nienhausen - [SF Gelsenkirchen-Bulmke 1967 e. V.] (Achtung: bisher nicht zur Genehmigung weitergeleitet. Nur erfasst. Bitte prüfen.)



ROSEN KOSMETIK

DAS INSTITUT FÜR GESUNDE HAUT

Robert-Koch-Straße 2
45879 Gelsenkirchen

Telefon 02 09 17 79 05 31
Telefax 02 09 2 68 34

info@rosen-apoge.de
www.rosen-apoge.de



ROSEN KOSMETIK

DAS INSTITUT FÜR GESUNDE HAUT

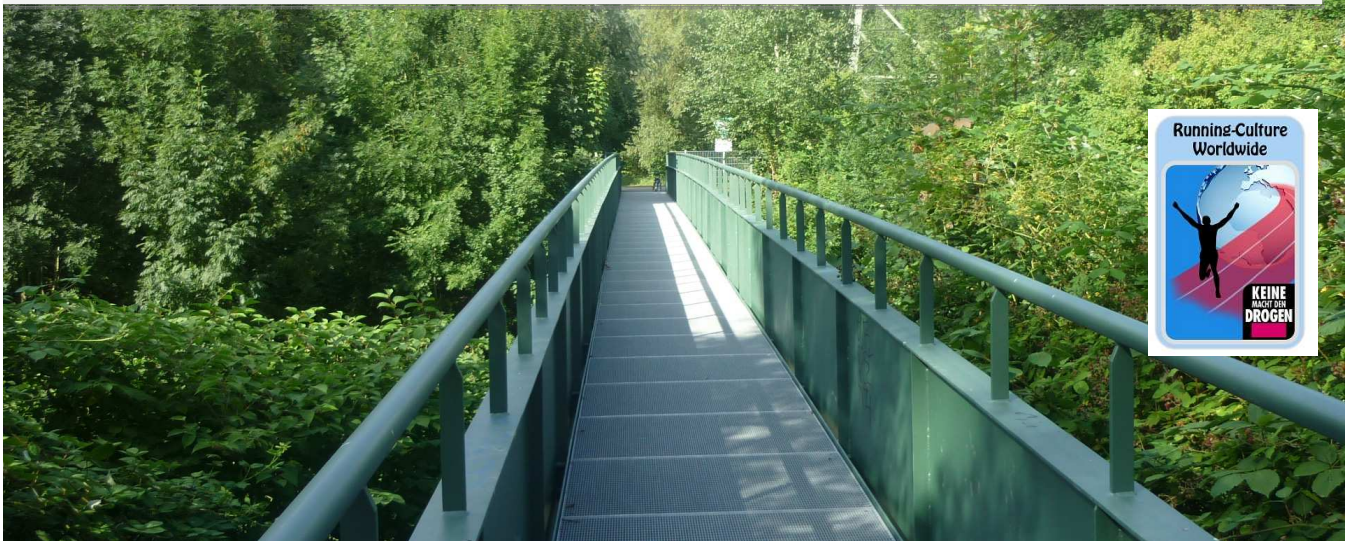
Robert-Koch-Straße 2
45879 Gelsenkirchen

Telefon 02 09 17 79 05 31
Telefax 02 09 2 68 34

info@rosen-apoge.de
www.rosen-apoge.de



Über Brücke und Treppe geht es am 7. 9. 2014 in den Naturpark Zollverein-Halde. Die Emschergenossenschaft hat beim Neubau der Brücke über den Schwarzbach ganze Arbeit geleistet...die dem Breitensport in der Feldmark an der Grenze zur Stadt Essen nun zu Gute kommen kann... Sieghard Tinibel der Initiator des Gelsenkirchener Volkslauf 1985, gilt nicht erst seitdem als Vorreiter neuer Ideen im Sport.



ROSEN KOSMETIK

DAS INSTITUT FÜR GESUNDE HAUT

Robert-Koch-Straße 2
45879 Gelsenkirchen

Telefon 02 09 17 79 05 31
Telefax 02 09 2 68 34

info@rosen-apoge.de
www.rosen-apoge.de

DFB-Cooper-Lauf auch nach der **FIFA WM 2006™**

Im FIFA WM JAHR 2014 gibt es viermal die Gelegenheit kostenfrei die **RUNNING CULTURE WORLDWIDE IN DER FUBALLSTADT** Gelsenkirchen nachzuvollziehen.



Die Welt war zu Gast in der Fußballstadt zur WM 2006. 2014 freuen wir uns auf die FIFA-Weltmeisterschaft in Brasilien.



Rosen und Pokale aus Tradition beim Gelsenkirchener Volkslauf. Alfred Verse- Sponsor der Fußballspieler und der Laufsportler von DJK TuS 1910. Im FIFA WM JAHR 2014 gibt es nun viermal die Gelegenheit kostenfrei für alle Teilnehmer eine **RUNNING CULTURE WORLDWIDE in der Fußballstadt Gelsenkirchen nachzuvollziehen.**

Von Sieghard Tinibel

Für Geld wird im Sport manches Risiko auf sich genommen... **Deswegen dürfte man kein**

Mitleid mit den Leuten haben, die versuchen andere durch falsches Spiel zu betrügen...

... davon weiß man nun mittlerweile auch im GSF-Vorstand der DJK Turn- und Sportfreunde aus Rotthausen ein Lied zu singen. Vor allen Dingen bleibt dabei zu bemerken, dass die Projektzerstörer erfahren durften, dass Unrecht Gut immer noch nicht gut gedeiht und dass dies nicht nur eine vielsagende Redewendung ist, die seit Urzeiten nicht ihre Gültigkeit verloren hat. **Dabei hätte es nur einer kleinen Geste der Entschuldigung bedurft, um die Ausgrenzung Sieghard Tinibels von seinem Projekt zu revidieren, die aber die verlogenen Menschen nicht über ihre Lippen brachten. Im Grunde konnte die GSF-Führung von DJK TuS eigentlich gar nichts dazu, dass sie den Begehrlichkeiten - die nur ein Einzelner unverstandener Sportler aufkeimen ließ und steuerte - unterlagen und sie somit zum sportlichen Missetäter werden ließ.**



21. Int. Gelsenkirchener Volkslauf 2008
Alle Teilnehmer am DFB-Cooper-Lauf der Gesamtschule Horst mit ihrem Sportlehrer Herrn Jürgen Todeskino



Länderkampf Deutschland - USA mit Fritz Roderfeld aus Gelsenkirchen - Rotthausen - 100 m in 10,2 Sek. - nach dem Lauf Doping im Sport war zu der Zeit kein Thema!

RUNNING CULTURE
WORLDWIDE
With Dr. Kenneth Cooper: No Power For Doping and Drugs!

WAZ vom 25. 7. 2013

„Hochleistungssport ist Zirkus. Wenn Stars unter ärztlicher Aufsicht verbotene Substanzen nehmen, finde ich die Dopingmittel-Freigabe machbar“

Fritz Sörgel, Pharmakologe und Anti-Doping-Experte. Superstars wie Usain Bolt sollten seiner Meinung nach bei eigenen, nicht staatlich geförderten Veranstaltungen starten.



Gesundheitspark Nienhausen Sieghard Tinibel
DJK Adler GE-Feldmark Spfrd. GE-Bulmke

Running-Culture Worldwide

Sportfreunde Bulmke 1967 e. V mit DJK Adler Feldmark und Gelsenkirchenermarathon-Cooper !
Anzeigen der zur Durchführung anberaumte Veranstaltungen 2014 unter dem Aspekt des Projekterhalts im Gelsenkirchener Volkslaufsport gegen Doping und Drogen!

Meine Veranstaltungen Neue Veranstaltung anmelden Alte Veranstaltung übernehmen

- 01.01.2014 - [VOLKS] 4. Gelsenkirchener Neujahrslauf - [SF Gelsenkirchen-Bulmke 1967 e. V.] (Achtung: bisher nicht zur Genehmigung weitergeleitet. Nur erfasst. Bitte prüfen.)
- 05.04.2014 - [VOLKS] RUN UP - DFB-Cooper-Lauf - [SF Gelsenkirchen-Bulmke 1967 e. V.] (Achtung: bisher nicht zur Genehmigung weitergeleitet. Nur erfasst. Bitte prüfen.)
- 01.05.2014 - [VOLKS] 2. Int. Gelsenkirchener Walking-Day - [SF Gelsenkirchen-Bulmke 1967 e. V.] (Achtung: bisher nicht zur Genehmigung weitergeleitet. Nur erfasst. Bitte prüfen.)
- 07.09.2014 - [VOLKS] 1. Gelsenkirchener Crosslauf am Gesundheitspark-Nienhausen - [SF Gelsenkirchen-Bulmke 1967 e. V.] (Achtung: bisher nicht zur Genehmigung weitergeleitet. Nur erfasst. Bitte prüfen.)



Selbstverständlich sind Fußballspieler der höchsten Spielklassen Hochleistungssportler...

WAZ-Sport vom 29. Juli 2013

„Epo, Cortison, Blutdoping“ – Erik Zabel gesteht alles

Der 43-Jährige hat lange Zeit gelogen, um sein Traumleben als Radprofi mit dem Sport und den Reisen nicht zu gefährden

München. Erik Zabel hat nun doch ein Geständnis über umfangreiches Doping während seiner Karriere abgelegt. „Epo, Cortison, dann Blutdoping: Es ist doch eine ganze Menge“, sagte der ehemalige Radprofi in einem Interview der „Süddeutschen Zeitung“. Zabel erklärte, dass er sich 1996 bewusst entschlossen habe, mit dem Dopen zu beginnen.

Bislang hatte der 43-Jährige 2007 einmal zugegeben, zu Beginn der Tour de France 1996 Epo genommen, es aber nicht vertragen zu haben. Am vergangenen Mittwoch war aus einem Bericht der französischen Antidoping-Agentur des Senats aber klar geworden, dass Zabel auch bei der Tour 1998 unter dem Einfluss von Epo gefahren war.

Nachdem die Nachweismethoden besser geworden seien, schwenkte er damals nach eigenen Angaben auf Eigenbluttransfusionen um. „2003 habe ich vor der Tour de France eine Re-Infusion bekommen“, sagte Zabel der „Süddeutschen“. Zabel ist sechsmaliger Gewinner des Grü-



Erik Zabel. FOTO: DPA

nen Trikots für den besten Sprinter bei der Frankreich-Rundfahrt.

Dass er bislang nur von einer einmaligen kurzen Epo-Phase zu Beginn der Tour 1996 gesprochen hatte, begründete Zabel mit seinem damaligen sportlichen Wunschdasein. „Vor allem wollte ich

mein Leben behalten, mein Traumleben als Radprofi. Das hat man ja so geliebt, diesen Sport, die Reisen. Dieser Egoismus, der war einfach stärker.“ Wie es in seiner Karriere weiter geht, bleibt zunächst offen. Der frühere Radprofi aus Unna ist unter anderem Technischer Direktor eines großen Radrennens in der Hansestadt Hamburg. dpa

Da nun die Falle der Gerechtigkeit zugeschlagen ist und die mit solch einem Mut zur Gegenwehr nicht gerechnet Habenden voll darin sitzen, ist es leider für eine Entschuldigung zu spät. Zumal laufende Eingaben an die Landesregierung den Entwicklungsstand der Projektzerstörung festhalten.

Der Verein DJK TuS bekommt nun mit allen Abteilungen zu spüren, wie sehr sich Sieghard Tinibels Engagement für alle Mitglieder in den letzten 2 Jahrzehnten ausgezahlt hatte. Nun sehen die Projektzerstörer keine andere Möglichkeit mehr, als weiterhin mit Lügen und schlechtem Reden hinter Sieghard Tinibels Rücken, ihre unsportlichen Schandtaten am liebsten vergessen zu machen. Das konnte Sieghard Tinibel jetzt vernehmen, nachdem viele seiner ständigen Sportfreunde und Sportfreundinnen den falschen Versprechungen und den unberechtigten Begehrlichkeiten den Rücken gekehrt haben.

Dass Betrügereien und falsche Begehrlichkeiten gepaart mit Lügen meist zu einem dauerhaften Zerwürfnis der Vereine führen, müssten die nicht lebensunerfahrenen Führungskräfte des Vereins, die die Begehrlichkeiten eines einzigen unsportlichen Kameraden umsetzen sollten oder gar auch selbst wollten, eigentlich wissen. Es soll aber auch Menschen geben, die beim bloßen Anblick von Geldscheinen, in Erwartung des möglichen Besitzes derselben alle Skrupel verlieren. So erklärt sich also auch von selbst, warum nun dummes Gelaber von unwissenden Sportfreunden auf der Sportanlage „Auf der Reihe“ die Runde macht.

Als Spitze dieses dummen Gelabers gab es auf einer Rotthausener Internetseite zu lesen, dass auch unsportliche Menschen beim letzten Volkslauf der DJK TuS Rotthausen geduldet wurden. Der Verfasser dieser Internetnachricht, weiß wohl gar nicht, dass er mit der Abbildung der Person den Menschen in den Focus rückte, dem die Vereine DJK Sportfreunde Rotthausen und DJK TuS Rotthausen ihre größte sportliche und finanzielle Förderung der letzten 20 Jahre zu verdanken haben.

Durch Sieghard Tinibels selbstgewählte, ehrenamtliche Fleißaufgabe seit 1985, über ein ganzes Jahr im Vorfeld der Volkslaufveranstaltungen von Jahr zu Jahr, war es nämlich erst möglich geworden solch ein Event vorzufinanzieren und dazu noch genügend Werbung für den Tag der Veranstaltung, um eine aktive Beteiligung unter den Sportlern die Werbetrommel zu rühren.

Dass von Nichts nichts kommen kann, war dem fleißigen Sportlehrer seit seiner Kindheit eingeprägt worden.

Heute ist das Gestöhne in den Reihen der „Möchtegern-Manager“ im Verein DJK TuS Rotthausens groß, denn der kopierten Veranstaltung fehlte das Herzblut und dementsprechend verhielten sich auch die sonst immer zahlreich erschienenen Sportler. Zuletzt blieben sie aber auch dieser Veranstaltung fern, weil der initiierende Sportlehrer über seine beträchtliche E-Mail Adressliste, die er über Jahrzehnte angesammelt hatte, auf die nun stattfindende Projektzersörung hinwies.

Konnte man sonst nach der Veranstaltung in Jahren allen Abteilungen der DJK TuS ein hübsches Sümmchen zur Förderung der Anlaufpunkte für die Jugend im Sport übergeben, so mussten die „Möchtegern-Manager“ sich dieses Mal eingestehen, dass sie etwas falsch gemacht hatten. Der größte Fehler war aber der, nicht zugeben zu wollen, dass die grundlose Ausgrenzung Sieghard Tinibels aus dem Verein DJK TuS der sportliche Flop des Jahrzehnts im Gelsenkirchener Sport wird.

Genau so wenig will man sich eingestehen, dass die Ausgrenzung weiterer fleißiger Herzblut-sportler wie der „Katze vom Hilgenboom“ der DJK Torwartlegende Alfred Verse aus den Reihen der

DJK TuS, zu einem sportlichen Niedergang ohnegleichen in Rotthausen führen wird. Der sportliche Niedergang hat viele Gesichter und zeigt sich nicht immer am Tabellenstand der Teams. Gesichter die die „Möchtegern Manager“ noch nicht kennengelernt haben, denn die meisten der jetzigen Führungskräfte sind wenig sporterfahren und waren kaum über die Grenzen Rotthausens hinausgekommen bei ihren Tätigkeiten im oder für den Sport.

Dass solcherlei Spielchen die Einheit des Vereins kosten kann, bestätigte Sieghard Tinibel auch sein Ex-Trainer aus den 60er Jahren im Gespräch. Dieser wünschte dem Sportlehrer zu den kommenden, für das Jahr 2014 dem FLVW gemeldeten und vom Kreis 12 genehmigten Veranstaltungen alles Gute. Diese Veranstaltungen verdienen nämlich die Unterstützung aller Sportler, die Sieghard Tinibel im Laufe der letzten 30 Jahre betreut hat. Die ihn nicht nur von daher als einen aufrichtigen Sportler kennen und ihn mit allen seinen Fehlern mögen.

Aus diesem Grunde machte Sieghard Tinibel von der Saisonöffnung des SSV/FCA „Auf der Reihe“ ein FLE-Video, um die Veranstaltungen schon einmal im Vorfeld dem Publikum und den Sportlern wie gewohnt vorzustellen. Eine Broschüre dazu wird noch wie sonst in den Jahren zuvor vom Gelsenkirchener Volkslauf her gewohnt, auf den Weg gebracht und bis zum 1. 1. 2014 zum Neujahrslauf im Gesundheitspark-Nienhausen erscheinen. Zum Video führt dieser Link http://www.youtube.com/watch?v=Jh_pDOhQf4s

Im Abspann des Videos liest sich auch folgender Text...

Begehrlichkeiten von Sieghard Tinibels Sportkameraden im Verein DJK TuS Rotthausen sorgten begünstigt durch geländebauliche Maßnahmen im Gesundheitspark-Nienhausen ab dem Frühjahr 2010, für das vorläufige Ende der Veranstaltung Int. Gelsenkirchener Volkslauf mit dem Projekt DFB-Cooper-Lauf gegen Doping und Drogen im Sport und am Rande des Sports. Möglicherweise wird diese Veranstaltung im Rotthausener Volkslauf weitergeführt. Dann jedoch ohne Projekt und Aufzeichnung der fortlaufenden Siegerliste aller bisherigen Gewinner der RWE Westfalenpokale in dieser Veranstaltung. Sieghard Tinibel bemüht sich fortan weiterhin mit den Vereinen Sportfrd. Bulmke und DJK Adler Feldmark, zumindest das Projekt gegen Doping und Drogen im Sport mit dem DFB-Cooper-Lauf weiterzuführen. Im kommenden Jahr finden daher in diesem Sinne statt:

Am 1.1.2014 der Neujahrslauf im Sport- und Gesundheitspark-Nienhausen.

Am 5.4.2014 das RUN UP mit dem Cooper-Lauf.

Am 1. Mai 2014 der Walkingday im Bulmker Park

und am 7.9.2014 der Crosslauf über die neue Schwarzbach-Brücke zur Zollverein Halde an der Feldmarkstraße neben dem VFB und Adler-Stadion...



Mit Freundschaftsspielen bereiten sich die Mannschaften auf die kommende Saison vor. Der nahe Gesundheitspark gestattet dann zusätzlich mit gutem Laufsportgelände gezieltes Ausdauertraining. Die Kraftausdauer eines Fußballers lässt sich gut mit dem Test nach Dr. Kenneth Cooper einschätzen. Klick hier zum FLE Video

http://www.youtube.com/watch?v=Jh_pDOhQf4s



Betrachtet man nun die Entwicklung des Fußballspiels in Deutschland über die Jahrzehnte, so fällt den ausgebildeten Sportlehrern insbesondere im Fußball auf, dass sich auch die Kraftausdauer der Fußballspieler enorm gesteigert hat und dies mit ursprünglichen Trainingsmethoden nicht in Einklang zu bringen ist. So fiel denjenigen Trainern die Steigerung der athletischen Fähigkeiten im Fußball besonders auf, die schon länger erkannt haben, dass insbesondere der Kraftausdauer – natürlich gepaart mit Schnellkraft und Technik sowie taktischen Verständnis im Fußball - eine immer wichtiger werdende Rolle zukam.



Dem DLV gemeldete Veranstaltungen auch im Jahre 2014 in Gelsenkirchen





VIVAWEST

Wohnen, wo das Herz schlägt.

Beim 2. VIVAWEST-Marathon: Laufen wo das Herz schlägt... in

GELSENKIRCHEN

am 18. Mai 2014

VIVAWEST-MARATHON

IM HERZEN DES RUHRGEBIETS

Selbstverständlich gehören auch Fußballer der höchsten Ligen weltweit zu den Hochleistungssportlern...

Wer sich von den älteren Sportlehrern im Fußball an die Zeiten erinnern kann, in denen der Deutsche Fußball in der 1. Liga West, der 1. Liga Süd, der 1. Liga Südwest sowie der 1. Liga Nord gespielt wurde und wer dazu noch einige aktive Fußballer aus dieser Zeit und die herkömmlichen Methoden der Kraftausdauerschulung kennt, der weiß wovon hier die Rede ist. Auch damals vor Einführung der Bundesliga gab es im TV am Samstag schon Übertragungen von Spielen in voller Länge – z. B. FK Pirmasens gegen den FC Kaiserslautern. Dass die Spiele nicht so schnell und abwechslungsreich waren wie heute, liegt nicht nur an der verbesserten Übertragungstechnik. Die besten Spieler in der höchsten Liga waren einfach nicht in der Lage so schnell und ausdauernd über 90 Minuten zu spielen wie es heute der Fall ist. Würde man heutige Bundesligafußballern dem Cooper-Test unterziehen, würde man feststellen, dass das Limit der WM-Spiele vom Mexiko 1970 von 3.400 m in 12 Minuten weit überschritten werden könnte. Heute mit der unterstützenden Kunst der Ärzte und Sportphysiologen, müsste Dr. Kenneth Cooper als betreuender Mediziner des späteren Turniersiegers Brasilien das Limit auf 3.800 bis 4.000 m festlegen, um in dem Maße so konkurrenzfähig zu sein wie 1970 in Mexiko. Siehe nebenstehende Aussage...

Für unsere Region spielte sich die Vorbereitung der klassenhöchsten Fußballer in langen, die Kondition fördernden Läufen am Kanal (Fritz Langner FC Schalke 04) oder im flachen Lande um den Halterner See herum ab (Flaesheim). So ist es wohl auch heutzutage noch, denn es gibt kaum andere Möglichkeiten, die Kraftausdauer ohne medizinische Unterstützung noch mehr zu stärken.

WORTLAUT

**WAZ vom
25. 7. 2013**

„Hochleistungssport ist Zirkus. Wenn Stars unter ärztlicher Aufsicht verbotene Substanzen nehmen, finde ich die Dopingmittel-Freigabe machbar“

Fritz Sörgel, Pharmakologe und Anti-Doping-Experte. Superstars wie Usain Bolt sollten seiner Meinung nach bei eigenen, nicht staatlich geförderten Veranstaltungen starten.

Das sollten sich alle Sportler der unteren Ligen, die sich keine med. Betreuung leisten können vor Augen halten. Den Spielern in den kleinen Vereinen könnte zu viel „Vorbereitung mit Ausdauerläufen“ auf die Dauer einer ganzen Saison schaden und zu frühen Leistungseinbrüchen in den Wintermonaten führen. Solch ein Ausdauertraining, das immer mit der Vergrößerung des Atemvolumens, also auch der Vergrößerung der Thoraxorgane einhergeht, gehört in medizinische Hände und sollte von keinem Amateurtrainer aus falschem Ehrgeiz heraus von seinen Schützlingen gefordert werden. Auch wenn von den übertragenden Medien im TV etwas anderes vorgegaukelt wird.



Von: Vitadelia (Übersetzt von Bing) - in **Santos. El Mundo de los Corredores** hat ein Foto vom 4. August 2013 zu seiner/ihrer Chronik hinzugefügt. Startaufstellung zum Marathon aus der Vogelperspektive Tip 654. Ejercitarme temprano, por las mañanas?

Si bien cada uno ejercita de la forma y con la asiduidad que puede, hay muchos que prefieren hacerlo por las mañanas, antes de ir al trabajo, y tienen sus buenas razones. Por las mañanas, bien temprano, es el momento del día de mayor tranquilidad, por lo que no sólo puede ser un buen momento para salir a trotar y oxigenarse, sino también para estar en un momento de tranquilidad, con uno mismo. Nada más apropiada que las primeras horas para reconectar con la naturaleza y con nosotros mismos.

...Mehr anzeigen unter www.facebook.com

Ins Deutsche übersetzt mit dem Tool von Bing auf facebook:

Tipp 654. Ausüben ich in den frühen Morgenstunden?

Während jeweils Form Übungen und mit der Regelmäßigkeit, die können, gibt es viele, die lieber am Morgen vor dem Weg zur Arbeit, zu tun und haben ihre guten Gründe.

Am Morgen sehr früh, ist die Zeit der Tag der Ruhe, so dass es nicht nur eine gute Zeit zu gehen joggen und Atem, sondern auch in einen Moment der Ruhe mit sich selbst sein kann. Nichts besser geeignet als die ersten Stunden mit der Natur und mit uns selbst verbinden.

Übung am Morgen hilft, unser Gehirn zu wecken, unseren Geist zu klären und können dazu beitragen, mehr effektiv organisieren unsere Tagesaktion. Wenn Sie einen Plan der regulären Ausbildung tragen, tun es auch am Morgen, gestatten Sie, um ihn regelmäßig zu treffen: am Ende der Tag, immer unerwartete Fehler, die die Sitzung abrechnen.

Aber darüber hinaus "turn on" unser Geist, Übung frühen Start in unser System als auch die Muskeln während des Körpers und seiner Systeme, einschließlich das Verdauungssystem, also es kann ein guter Weg, um auch den Darm in Gang gesetzt, und Verstopfung zu verhindern (insbesondere wenn Sie leiden neigen).

Denken Sie daran, eine gute und vollständige Frühstück, um die notwendige Energie haben zu tun. Darüber hinaus begünstigt dies den Stoffwechsel, so dass Sie noch mehr Kalorien zu verbrennen. Guten Start in die Woche!



**GELSENKIRCHEN
MARATHON**

Mein Volkslauf

Fußballstadt
Gelsenkirchen

Running-Culture
Worldwide

Sportanlage
Tossehof

1. Mai

Tossehof
Bulmker Park

Int. Gelsenkirchener
Walkingday
in der Fußballstadt

Schütz die Kinder Deiner Stadt

Das Original mit dem DFB-COOPER-LAUF
Projekt gegen Doping und Drogen im Sport
RUNNING CULTURE WORLDWIDE

Seit 1985 - Idee und Realisierung liz. Sportlehrer Sieghard Tinibel
Since 1985 - idea and realization liz. teacher of sports Sieghard Tinibel
Desde 1985 - idea y realización liz. maestro de sports Sieghard Tinibel