

	<b>LAUFEN EXTRA</b>	  <b>Fußballstadt Gelsenkirchen</b> - 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	<b>KEINE NACHHILFEN DEN DROGEN</b>  <b>S P O R T O H N E D O P I N G</b>
	<b>FUSSBALL EXTRA</b>		
<b>1. Fußballonlinemitteilung</b> Verantwortlich: Sieghard Tinibel Tel. 0209 13 61 81			
Gesunder Laufsport für alle in der Fußballstadt! <b>Gelsenkirchenmarathon</b> <a href="http://www.gelsenkirchenmarathon.de">www.gelsenkirchenmarathon.de</a>			
<b>Weltweit immer noch einmalig und nur im Westfalenland!</b> <b>Fußballer und Leichtathleten in einem Verband - FLVW</b>			

Fußballextra seit 1984 - Saison 2013/2014 - Laufende Nr. **+004** vom 13. Aug. 2013

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

Homepages: [www.fussballkondition.de](http://www.fussballkondition.de) [www.gelsenkirchenmarathon.de](http://www.gelsenkirchenmarathon.de) Webmaster, Sieghard Tinibel

## Morris Lee – Mentaltraining

### fordert den ganzen Mann.

So wie es der Coach den Spielern des SSV/FCA vorher prognostiziert hatte, konnten die Jungs ihr Spiel am darauf folgenden Sonntag nicht gewinnen. Die im Training angesprochenen Muskelgruppen ließen eine lockere Spielweise nicht zu.



Dadurch etwas gehandicapt gewann der Gegner Viktoria Resse mit 2:0 das Freundschaftsspiel. Am nächsten Sonntag beginnt die Saison. Bis dahin hoffen die Spieler des SSV/FCA den ungewohnten Muskelkater wieder los zu sein. Klick zum Haka, dem furchteinflößenden Kriegstanz der Neuseeländischen Maori-Stämme

<http://de.euronews.com/2011/09/10/der-haka-der-traditionelle-kriegstanz-der-mori/>



Szenen aus dem Spiel SSV/FCA auf dem neuen Kunstrasen des Sportparks „Auf der Reihe“ Den Begriff Sportpark gebrauchte der Platzwart der Rotthäuser Anlage immer... Ein Begriff der die Lage des Sportplatzes am Gesundheitspark-Nienhausen auf den Kopf trifft ... der Begriff gefällt den Rotthäuser Sportlern.

## Die Gründungsversammlung des neuen Gelsenkirchener Sportvereins

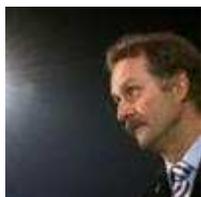
### GelsenkirchenMarathon-Cooper e. V.

findet am Montag, den 16. Sept. 2013 ab 19:00 Uhr in der Gaststätte "Haus Steinfurth" in Gelsenkirchen-Rotthausen, Belforter Straße statt. Interessierte Menschen können sich dazu einfinden... Mehr dazu unter [www.gelsenkirchenmarathon.de](http://www.gelsenkirchenmarathon.de) Auch Peter Neururer, VfL Bochums aktueller Trainer wünscht Sieghard Tinibel alles Gute zu dieser Aufgabe. Viele Sportsfreunde wünschen Sieghard Tinibel alles Gute und zollen dem mutigen Schritt des 68jährigen Sportlehrers Respekt, u.a. auch Peter Neururer, der aktuelle Trainer des Fußball-Bundesligisten VfL Bochum.



Die Gelsenkirchener Bahnhofstraße soll nach Sieghard Tinibels

Vorstellungen bald, wie ehemals auch schon vor den geländebaulichen Maßnahmen und dem Stadtumbau in der City sowie des Kirchviertels, wieder für den „Ruhrpotthalbmarathon“ genutzt werden. Im Frühjahr des Jahres 2015 wird dann der 23. Original Gelsenkirchener Volkslauf mit dem Projekt gegen Doping und Drogen beim DFB-Cooper-Lauf gestartet. Auch die Aufzählung der Sieger bei den einzelnen Wettbewerben um die Westfalenpokale der ELE vormals RWE wird dann fortgeführt.



[Peter Neururer](#) via Sieghard Tinibel am 5. August 2013 auf facebook

[Peter Neururer](#)

Alles Gute und viel Spass , bei all den Dingen , die Du tust !!!!



[vor 19 Minuten](#) in der Nähe von [Buer](#)

Dir gefällt das.



[Sieghard Tinibel](#) Sehr nett ... danke Peter... mit dem Spaß ist es manchmal etwas schwer. Dir, als Herzblutfußballer wünsche ich allen Erfolg den Du brauchst, dass wir uns noch lange an Deiner Arbeit erfreuen können...

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

Von [Sieghard Tinibel](#) **Der Internationale Gelsenkirchener Volkslauf...**

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





# 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

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

ZITAT

WAZ vom  
3. Aug. 2013

„Wer eine neue Idee hat, ist ein Spinner, bis die Idee eingeschlagen hat.“

Mark Twain (1835 - 1910),  
US-amerikanischer Erzähler

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...



# Die Gründungsversammlung des neuen Gelsenkirchener Sportvereins

## GelsenkirchenMarathon-Cooper e. V. GMC

findet am Montag, den 16. Sept. 2013 ab 19:00 Uhr in der Gaststätte "Haus Steinfurth" in Gelsenkirchen-Rotthausen, Belforter Straße statt.

Von Sieghard Tinibel

Hallo Ihr Lieben,

ich sandte Euch die Links zu den Videos, die ich vorgestern von dem Training mit der Agentur Morris Lee und dem Bezirksligisten SSV / FCA Rotthausen angefertigt und auf meinen Kanal [www.YouTube.com/fussballEXTRA](http://www.YouTube.com/fussballEXTRA) hochgeladen habe.

Ich denke mein bisheriges Engagement im Gelsenkirchener Sport, vornehmlich im Fußball- und Breitensport dürfte seit 1978 hinlänglich bekannt sein.

Die jüngsten Vorfälle in DJK TuS Rotthausen veranlassten mich mein Engagement für diesen Sportverein zurückzufahren, um wieder mehr für ganz Gelsenkirchen sportlich tätig zu sein. Damit diese Tätigkeit und das damit zusammenhängende Engagement für die Bevölkerung unserer Stadt transparenter gemacht werden, ist es nun einmal notwendig geworden einen neuen Verein zu gründen.

Begehrlichkeiten an der von mir 1985 geschaffenen Veranstaltung Int. Gelsenkirchener Volkslauf ließen es zu dem Knall kommen – dazu der O-Ton eines Sponsors: „Ich habe gehört, dass es in Rotthausen gerummst hat!“ Natürlich werde ich bemüht sein dieses Rumsen in ein rechtes Licht zu rücken, denn meine Widersacher haben kein gutes Haar an meiner Tätigkeit – seit 20 Jahren als lizenzierter Sportlehrer ohne Entgelt - für die Vereine DJK Sportfreunde Rotthausen und DJK TuS Rotthausen gelassen.

Der jetzige Vorsitzende Johannes Mertmann brachte es sogar fertig mich nach 50 Jahren Mitgliedschaft aus dem Verein zu werfen, wohl weil ich den allgemeinen Begehrlichkeiten im Wege stand. Mit meinen sportlicheren Freunden werde ich natürlich weiterhin meiner Devise treu bleiben, denn für mich gilt auch weiterhin: **„Sport verbindet alle Menschen!“**

Leitet diese Nachricht in Euren Reihen weiter und druckt diese auch möglichst aus, damit auch die Leute die neue Transparenz mitbekommen, die nicht ans Internet angebunden sind. Es ist die Transparenz, die nötig sein wird, um auch wirklich im Sinne des fairen Sports für alle Menschen handeln zu können. Mein herzlichster Dank geht an den Technischen Leiter des SSV/FCA Norbert Willig, der mir die Akkreditierung für den Bericht über Morris Lee und dessen Maßnahmen eigerichtet hat und die Zusammenarbeit mit der Agentur ermöglichte. Am Schluss dieses Artikels befinden sich die Links zu den Videoberichten. Zeitweise recht böiger Sommerwind hatte wohl manche Störung des Tones verursacht, aber der Sinn und die mentale Kraft der Worte des Coachs kommen wohl durch.

**Auch ich profitierte dabei innerhalb der Schulung, denn am Samstag wurde mir von Morris Lee bewusst gemacht, wie sehr ich selbst unter meinem mangelnde Selbst-bewusstsein leide. Was meine angetraute bessere Hälfte mir als ein Helfersyndrom diagnostizierte basiert lediglich auf diesem mangelnden Selbstbewusstsein.**

**Wie mit Morris Lee und Norbert Willig abgesprochen werde ich diese Links auf [www.Gelsenkirchenmarathon.de](http://www.Gelsenkirchenmarathon.de) allen Sportlern zur Verfügung stellen, damit auch neben den SSV/FCA Spielern andere Jungs sich in verschiedenen Situationen der aufbauenden Worte erinnern können.**

**Vielleicht sind die Sportler des SSV/FCA so nett und einige unterstützen mich mit ihrer Teilnahme bei der Durchführung der Breitensportveranstaltungen im kommenden Jahr, z. B. beim bereits 4. Neujahrslauf am 1. 1. 2014, Start 14:00 Uhr am Minigolfplatz im Gesundheitspark- Nienhausen...**

**Allen Fußballern alles Gute für die kommende Saison. Bis dann... man sieht sich ... vielleicht eine kurze Empfangsbestätigung dieser Mail. Die Reklame in den Videos ist für die eingebundenen Firmen und Dienstleister unentgeltlich...**

**Teil 1 [http://www.youtube.com/watch?v=4x\\_zZsAoJP4](http://www.youtube.com/watch?v=4x_zZsAoJP4)**

**Teil 2 <http://www.youtube.com/watch?v=daz1cus5ys4>**

**Teil 3 <http://www.youtube.com/watch?v=jVi9xbJGSH4>**

**Teil 4 <http://www.youtube.com/watch?v=O3R8PINEg-g>**

**Teil 5 <http://www.youtube.com/watch?v=4igB8AuLsTs>**

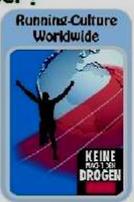
**Nachfolgend die Übersicht aller projektdienlichen Laufveranstaltungen 2014 in Gelsenkirchen auf der Basis des DFB-Cooper-Lauf über 3.600 Meter gegen Doping und Drogen im Sport. Unterstützt von der Rosen-Apotheke und dem Gesundheitspark Nienhausen.**



**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!**

[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.)



**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 der Nähe der Sportanlage an der Fürstinnenstraße. Sonntag gab es dort einen Pokalfight in der DFB Runde. DJK Adler Feldmarks 1. Mannschaft verlor gegen Westfalia Buer mit 2:3 Toren.**

# 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.**



**Dem DLV gemeldete Veranstaltungen auch im Jahre 2014 in Gelsenkirchen**

**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...**

**Der NeuroLauf der Evgl. Kliniken ist natürlich auch wieder Programm.**

**Das Bild zeigt Sieghard Tinibel mit Dr. Busch 1999 nach der ersten Veranstaltung. Dr. Busch erklärt hier seinen Beitritt zum Verein, weil Tinibel dem EVK tatkräftig half die Organisation im Vorfeld zu stärken. Rechts unten. Teilnehmende Handballer des FC Schalke 04/Schalke 96**



**Klick im unten stehenden Bild bei gedrückter Strg Taste auf den Schriftzug VIVAWEST**



**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**



Gesundheitspark  
Nienhausen



Deutscher  
Leichtathletik-  
Verband



Gesundheitspark  
Nienhausen

**Tabelle nach Dr. Kenneth Cooper abgewandelt für Jugendliche**

<b>Jungen</b>	<b>Strecke in Meter nach 12-minütigem Lauf - Tempo beliebig</b>						
	<b>11 J</b>	<b>12 J</b>	<b>13 J</b>	<b>14 J</b>	<b>15 J</b>	<b>16 J</b>	<b>17 J</b>
<b>ausgezeichnet</b>	<b>2800</b>	<b>2850</b>	<b>2900</b>	<b>2950</b>	<b>3000</b>	<b>3050</b>	<b>3100</b>
<b>sehr gut</b>	<b>2600</b>	<b>2650</b>	<b>2700</b>	<b>2750</b>	<b>2800</b>	<b>2850</b>	<b>2900</b>
<b>gut</b>	<b>2200</b>	<b>2250</b>	<b>2300</b>	<b>2350</b>	<b>2400</b>	<b>2450</b>	<b>2500</b>
<b>befriedigend</b>	<b>1800</b>	<b>1850</b>	<b>1900</b>	<b>1950</b>	<b>2000</b>	<b>2050</b>	<b>2100</b>
<b>mangelhaft</b>	<b>1200</b>	<b>1250</b>	<b>1300</b>	<b>1350</b>	<b>1400</b>	<b>1450</b>	<b>1500</b>
<b>ungenügend</b>	<b>weniger zurückgelegte Meter als bei mangelhaft</b>						

**Mädchen** **Strecke in Meter nach 12-minütigem Lauf - Tempo beliebig**

**200 Meter weniger als Jungen in allen Klassen**

**Tabelle nach Dr. Kenneth Cooper abgewandelt für Erwachsene**

<b>Männer</b>	<b>Strecke in Meter nach 12-minütigem Lauf - Tempo beliebig</b>			
	<b>bis 30 J.</b>	<b>30-39 J.</b>	<b>40- 49 J.</b>	<b>50 J.</b>
<b>sehr gut</b>	<b>2.800</b>	<b>2.650</b>	<b>2.500</b>	<b>2.400</b>
<b>gut</b>	<b>2.400</b>	<b>2.250</b>	<b>2.100</b>	<b>2.000</b>
<b>befriedigend</b>	<b>2.000</b>	<b>1.850</b>	<b>1.650</b>	<b>1.600</b>
<b>mangelhaft</b>	<b>1.600</b>	<b>1.550</b>	<b>1.350</b>	<b>1.300</b>
<b>ungenügend</b>	<b>weniger als bei mangelhaft</b>			

<b>Frauen</b>	<b>Strecke in Meter nach 12-minütigem Lauf - Tempo beliebig</b>			
	<b>bis 30 J.</b>	<b>30-39 J.</b>	<b>40- 49 J.</b>	<b>50 J.</b>
<b>sehr gut</b>	<b>2.600</b>	<b>2.550</b>	<b>2.300</b>	<b>2.150</b>
<b>gut</b>	<b>2.150</b>	<b>2.000</b>	<b>1.850</b>	<b>1.650</b>
<b>befriedigend</b>	<b>1.850</b>	<b>1.650</b>	<b>1.500</b>	<b>1.350</b>
<b>mangelhaft</b>	<b>1.550</b>	<b>1.350</b>	<b>1.200</b>	<b>1.050</b>
<b>ungenügend</b>	<b>weniger als bei mangelhaft</b>			

**Der Sportverein Gelsenkirchenmarathon-Cooper e. V.  
Individuelle Satzung – Vorschlag zur Sitzung**



**1.)**

**Das sportliche Ziel der Mitglieder des Gelsenkirchenmarathon-Cooper GMC, besteht in erster Linie darin, mit Sport und beim Sport gesund zu bleiben. Daher muss jeder der sich dem Verein anschließt und aktiv am Langlauftraining teilnehmen möchte, sich bei seinem Hausarzt oder von seiner Krankenkasse ein Gesundheitszeugnis ausstellen lassen. Das gilt für Kinder und Jugendliche genauso wie auch für erwachsene Personen. Bei Walkingsportlern ist dies nicht zwingend notwendig wird aber angeraten.**

**2.)**

**Es ist darauf zu achten, dass man nicht untrainiert an einem Wettkampf teilnimmt. Egal ob es ein Halbmarathon oder ob es ein Langlauf über 5.000 m ist. Die vorstehende Tabelle sollte richtungsweisend bei allen sportlichen Zielen sein. Sei es beim Training von unseren Mitgliedern mit Kindern oder sei es beim Training von Erwachsenen. Man kann davon ausgehen, dass ein**

**Sportler der gute Werte im Cooper-Test erreicht auch unbeschadet einen Halbmarathon oder Marathon übersteht, wenn er diesen beim regelmäßigen Lauftraining anvisiert.**

### **3.)**

**Bei Kindern und Jugendlichen reicht eine 3.000 m Strecke total zur Ausbildung der läuferischen Kraftausdauer. Wer den Cooper-Test nicht mit akzeptablen Werten schafft, braucht sich erst gar nicht bei einem Langlauf anzumelden, denn dort wird er/sie eh nur „unter ferner liefen“ landen. Was aber auch weniger tragisch ist, denn es gibt viele die sich gut fühlen dabei und den Ehrgeiz außen vor lassen. Besser ist es jedoch sich vor dem Wettkampf kurz zu testen wie es mit der Kraftausdauer bestellt ist. Die richtungsweisende Tabelle ersetzt sozusagen den Coach, denn was nutzt Dir ein Trainer, wenn Du gar nicht in einer guten Zeit ankommen willst. Jeder trainiert sich heutzutage beim Langlaufsport eh selbst und lädt sich ein dementsprechendes, auf die gewünschten Belange zugeschnittenes Programm aus dem Netz herunter.**

### **4.)**

**Der Verein Gelsenkirchenmarathon-Cooper GMC versteht sich in erster Linie als ein transparenter Veranstaltungsverein, der es sich zum Ziel macht möglichst kostenlos für Kinder, Jugendliche und Erwachsene Laufsportveranstaltungen über das ganze Jahr anzubieten. Ziel der Bemühungen im Training und in der öffentlichen Gesellschaft ist es aber den Gelsenkirchenmarathon jedes Jahr einmal als Halbmarathon mit den anderen gewohnten Laufdisziplinen durch den Gesundheitspark-Nienhausen mit dem Stadtpark anzubieten. Der DFB-Cooper-Lauf in der Durchführungsordnung wie zuletzt beim 22. Gelsenkirchener Volkslauf von 2010, soll dabei das Aushängeschild für eine „RUNNING CULTURE WORLDWIDE“ mit dem Motto „Gegen Doping und Drogen im Sport und im Umfeld des Sports“ darstellen. Alle Kinder und Schülerläufe stehen unter dem bewährtem Motto „Schütz die Kinder Deiner Stadt“. Das gilt für den Gelsenkirchenmarathon als Halbmarathon sowohl, als auch für die anderen Veranstaltungen des Laufsportvereins über das ganze Jahr.**

## 5.)

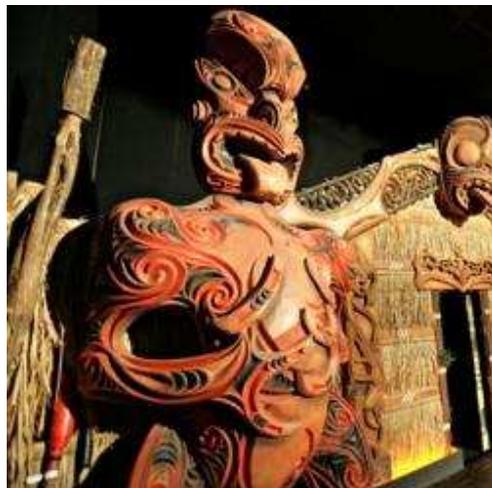
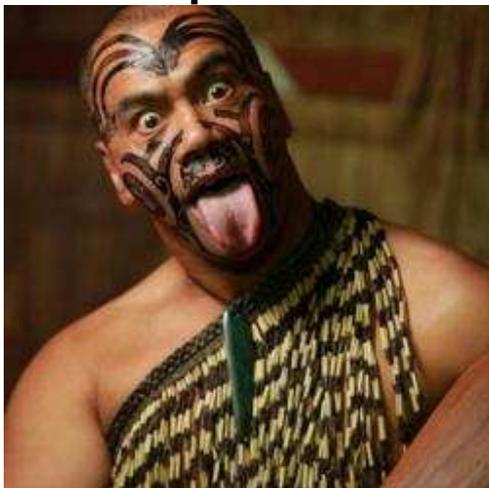
Die Beiträge werden wohl so erhoben werden müssen, wie es der Stadtsportbund Gelsensport und der Leichtathletikverband FLW vorschreiben. Kinder werden aber generell beitragsfrei gehalten. Die Beiträge der Kinder werden von den anderen Beiträgen mitgetragen und es wird versucht mit Sponsoringmitteln der freien Wirtschaft und durch Fördermittel der Kommune, des Landes und des Bundes sowie auch von der EU hereinzuholen. Für Werbung im Umfeld des Vereins durch Broschüren stehen auch die Internetseiten Sieghard Tinibels kostenlos zur Verfügung. Auch ein Reklamespot wird für jede Firma auf Wunsch kostenlos erstellt und über den Kanal [www.youtube.de/fussballEXTRA](http://www.youtube.de/fussballEXTRA) ausgestrahlt. Die Spenden für diese Dienstleistung werden als Beiträge von 10,- € monatlich aufgeführt. Die Firmen werden also Mitglied im Verein Gelsenkirchenmarathon.

## 6.)

Möglichst wird der Kassenstand – also das Vermögen des Vereins monatlich im Internet präsentiert. Dadurch wird vermieden, dass Engpässe bei Planungen entstehen. Die einzige Veranstaltung des Vereins, die durch eine Auswertungsfirma geführt wird ist der Gelsenkirchenmarathon für den auch ein Startgeld erhoben wird.

Weitere Satzungspunkte werden dazu genommen nach der Gründungsversammlung im „Haus Steinfurth“ am 16. 09. 2013.

**Sport stärkt das Selbstbewusstsein**





**Morris Lee (mitte) gibt eine zweistündige Sondertrainingseinheit beim SSV/FCA im Sportpark „Auf der Reihe“. Der Technische Leiter des SSV/FCA, Norbert Willig – stehend – hatte ihn verpflichtet und war mit den Ausführungen des Mentalcoachs sehr zufrieden, so dass die Trainingseinheit wahrscheinlich zum Rückrundenstart wiederholt werden wird. FLE Videoaufnahmen fertigte Sportlehrer Sieghard Tinibel von dem Sondertraining an. Zu betrachten auf Tinibels Kanal [www.Youtube.com/fussballEXTRA](http://www.Youtube.com/fussballEXTRA)**

Der FC Schalke 04 konnte seinen Start in die Bundesligasaison mit einem 3:3 noch halbwegs erfolgreich gestalten. Auch in den unteren Ligen geht die neue Saison bald wieder los. Die Vereine lassen sich bei ihren Vorbereitungen darauf allerhand einfallen. So auch der Bezirksligist SSV/FCA Rotthausen der sich die Dienste einer Agentur gesichert hat. Das mentale Training soll die Kraftausdauer und das Selbstbewusstsein der Fußballer stärken. Mit läuferischen Aktivitäten im Gesundheitspark Nienhausen lässt ein Vorbereitungstraining nichts zu wünschen übrig.. Unten erzielt Huntelaar das 1:0 für den FC S 04.



WAZ vom 12. Sept. 2013

**„Wenn Handball  
einfach wäre, würde  
es Fußball heißen!“**

**Aufschrift** auf dem T-Shirt des  
Schermbecker Trainers Holger Aden

**Sieghard Tinibel: „Handballer hatten zu allen Zeiten schon immer ein konkurrentes Denken gegenüber dem Fußball. Als frisch gebackener Sportlehrer konnte ich dieses schon bei meiner Tätigkeit im Vorstand der DJK Sportfreunde Rotthausen bereits 1978 erleben. So ist es auch für mich nicht verwunderlich, dass die Begehrlichkeiten an meinem „Lebenswerk im Sport“ von DJK TuS Rotthausens Handballern ausgingen, als ein Ex-Handballer – inzwischen zum Marathon-Wunder aufgestiegen - mir eröffnete, dass es wohl an der Zeit wäre, dass er die Führung in der Leichtathletik übernehmen müsse. Beim Neurolauf 2009 konnte man zu dem obigen Spruch des Schermbecker Trainers getrost auch diese selbstbewusste Aussage der Handballer der Spielgemeinschaft FC Schalke 04 / Schalke 96 hinzufügen. Auf dem T-Shirt stand zu lesen: „Intelligente Menschen nehmen den Ball in die Hand!“ Jeder im Verein DJK TuS Rotthausen weiß wer mit den die Begehrlichkeiten schürenden Handballern gemeint ist. Manchmal übernehmen sich aber auch schon mal intelligente Menschen – auch aber nicht nur beim Sport!“**



**Usain Bolt (rechts) wird erneut Weltmeister in Moskau und lässt die Konkurrenten über 100 Meter hinter sich.**

# Sportfreunde Bulmke 67 e. V.

Man nannte sie die ungebändigten Wilden. Sie machten sich frei vom DFB und gründeten mit dem ASV Rhein-Ruhr einen eigenen Fußballverband. Viele Vereine traten diesem Verband bei, weil sie sich nicht den Trainingszwängen aus Zeitgründen unterziehen konnten. Trainer Tinibel führte die Sportfreunde Bulmke 1981 in den DFB zurück.



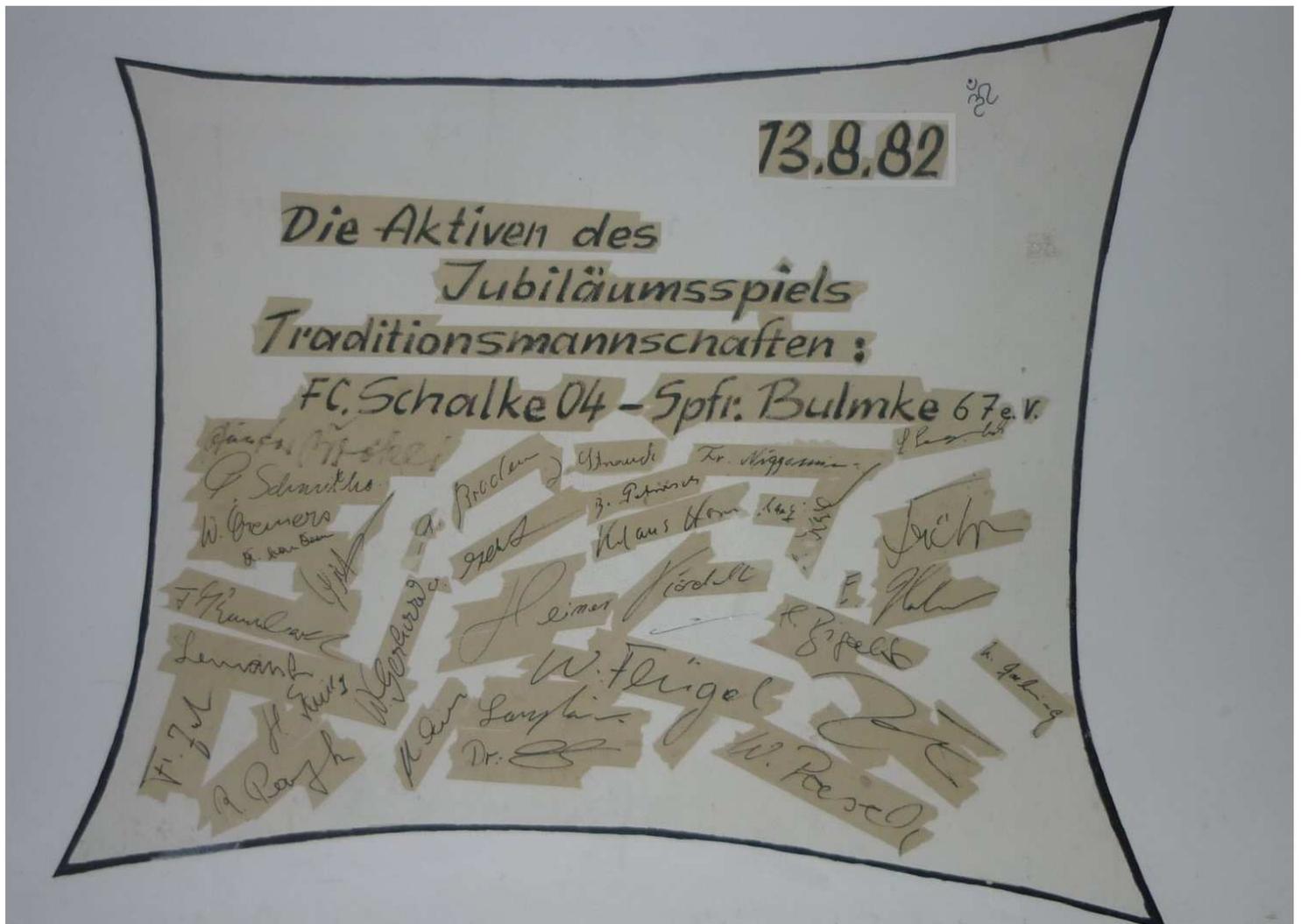
Es geht immer wieder weiter... selbst dann, wenn vermeintliche Bulmker dem Verein schon lange den Rücken gekehrt haben. Dafür kämpft mit aller Kraft, Horst Launert, der Kapitän der damaligen Meistermannschaft 83/84 und jetziger Präsident des Vereins mit einigen Getreuen, die mit ihm durch Dick und Dünn gehen...

Schwarz - Weiß -Grün - die Gelsenkirchener Farben der Sportfreunde Bulmke von den Gründerjahren angefangen gaben Trainer Sieghard Tinibel bei dem Wechsel des Vereins vom ASV zum DFB - neben dem zu Wünschen übrig lassendem Konditionsstand in Sachen Kraftausdauer - den Denkanstoß zum Int. Gelsenkirchener Volkslauf. Sieghard Tinibel und Herbert Ermel sorgten auf sportlichem Gebiet mit den Vorstandsmitgliedern der frühen 80er Jahre für einen reibungslosen Wechsel der unterschiedlichen Verbände für den Verein...

Sehen sich über Jahre auch als Bewahrer der Tradition des Sportvereins in Gelsenkirchen-Bulmke an der Sportanlage TOSSEHOF. Durch Dick und Dünn gehen Dieter Lucka und Horst Launert.

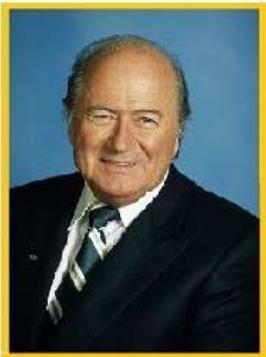


Nach der Gründung des Int. Gelsenkirchener Volkslaufs im Jahre 1985, würde Beide es gerne sehen, wenn auch der Int. Gelsenkirchener Walkingday im Bulmker Park zu einem Sportanlaufpunkt würde...



Tossehof Sportanlage Jugendraum: Noch heute ist der Verein Sportfreunde Bulmke stolz auf die Wandbeschriftung, die nach einem Freundschaftsspiel der Traditionsmannschaften des FC Schalke 04 und der Sportfreunde Bulmke zu Stande kam. Man konnte dieses Spiel auch als eine Wunschbegegnung vieler Spieler werten, die sich von Kindesbeinen an kannten, aber durch die unterschiedlichen Verbandszugehörigkeiten nie gegeneinander spielen konnten. Respektvoll pinselten die Innenmaler bei Renovierungsarbeiten um die Namen an der Wand herum. Sieghard Tinibel, aktueller Trainer zu der Zeit machte sich Gedanken um die Unterschiede in der Kraftausdauer, die ein Heinz van Haaren oder ein Heiner Kördel bei diesen Spielen der Traditionsmannschaften - der Trainer dürfe 1 Jahr später auch einmal mitspielen - an den Tag legen konnten. Der erste Denkanstoß zum DFB-Cooper-Lauf kam also - wie sollte es auch anders sein in der Fußballstadt - quasi indirekt von den Spielern des FC Schalke 04 im Jahre 1982. Noch heute ist das "Denkmal" der Bulmker Glanzzeit, in der der gesamte Verein mit Begeisterung den Int. Gelsenkirchener Volkslauf ins Leben rief am Tossehof zu sehen - für den der es möchte... Sportbücher der DDR und die Kenntnisnahme des Cooper Tests aus denselben, spielten bei der Gründung des Int. Gelsenkirchener Volkslaufs und Jahre später dann mit der Kreation des DFB-Cooper-Laufs über 3.600 Meter, als leicht nachvollziehbare Laufsportdisziplin im Rahmen einer Sportveranstaltung, zur Einordnung der Kraftausdauer eines Fußballers in den unterschiedlichen Ligen eine Rolle. Der Nationalmittelstürmer Klaus Fischer und FIFA-Referee Hellmut Krug halfen stets mit, wenn es darum ging auf die Wichtigkeit der Kraftausdauer in allen Ligen hinzuweisen.

**Wer jemals gegen Mittelfeldmotoren wie Heiner Kördel oder gegen Heinz van Haaren gespielt hat, der weiß was der Begriff Kraftausdauer im Fußball bedeutet.**



**RUNNERS POINT**  
**runningday**  
**22.06.2014**  
 in der Veltins Arena

**FIFA Boss Sepp Blatter: Sandte ein Grußwort gegen Doping und Drogen im Sport sowie im Umfeld des Sports.**

**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**

**Rosen Apotheke Gelsenkirchen**  
 Fördert den Breitensport

**Veranstaltungen 2014**

**1.1.14 Neujahrslauf**  
**Feldmark** Gesundheitspark Nienhausen

**5.4. 14 RUN UP**  
**Saisoneröffnung**  
**Feldmark** Gesundheitspark Nienhausen

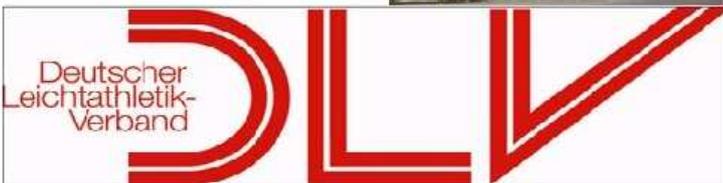
**1. Mai 14 Walkingday**  
**Bulmker Park**

**7. 9. 14 Brückencross**  
**Feldmark**

**Gelsenkirchen Marathon**  
 Running-Culture Worldwide seit 1985  
 Fußballstadt Gelsenkirchen  
 Running-Culture Worldwide mit **City-Halbmarathon und Cooper-Lauf**



**Gesundheitspark Nienhausen**



**Neuer Gelsenkirchener Sportverein Gelsenkirchen Marathon-Cooper e. V. GMC gründet sich im Haus Steinfurth am 16. Sept. 2013 um 19:00 Uhr**