



LAUFEN EXTRA



FUSSBALL EXTRA

1. Fußballonlinemitteilung
Verantwortlich: Sieghard Tinibel Tel. 0209 13 61 81

Gesunder Laufsport für alle in der
Fußballstadt!
Gelsenkirchenmarathon
www.gelsenkirchenmarathon.de

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



**Fußballstadt
Gelsenkirchen**

- Seit 1984 -
Anfänglich für
sportliche und
gesellschaftliche
Mitteilungen in
den Vereinen:
SF Bulmke 67
DJK Borussia
Scholven
DJK Sportfreunde
Rotthausen 1910
DJK TuS 1910
Rotthausen
DJK Adler
Feldmark 1922

KEINE
NACH DEN
DROGEN



S
P
O
R
T

O
H
N
E

D
O
P
I
N
G

Fußballextra seit 1984 - Saison 2013/2014 - Laufende Nr. **+009** vom 17. Sep. 2013

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

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



Der GMC - Gelsenkirchenmarathon-Cooper ein neuer Breitensportverein hat sich im „Haus Steinfurt“

gegründet. Sieghard Tinibel (Gelsenkirchen) und Horst Launert (Billerbeck) heben im „Haus Steinfurt“ den neuen Gelsenkirchener Sportverein aus der Taufe. Beide Personen fungieren auch als kommissarische Verwalter der Vereinsfinanzen, bis zur Eintragung ins Vereinsregister beim Amtsgericht Gelsenkirchen.



Rückblick 07. 07. 2002 - Die Fusion von DJK Sportfreunde und TuS ist unter Dach und Fach. Die erste gemeinsame Saisoneröffnung zur Fußballsaison im obigen Bild... Das vermeintliche Glück wurde bald aus den eigenen Reihen heraus getrübt.

Hallo Freunde,

die angestrebte Vereinsgründung wird notwendig, wenn ich an den hehren Gedanken im Gelsenkirchenmarathon und im Sinne des Sports festhalten und weiter verbreiten möchte. Alle die mich kennen und wissen wie ich im Sport arbeite, bitte ich nun nach der Gründung sich diesem Verein anzuschließen.

Ein neuer Sportverein im Gelsenkirchener Süden nennt sich Gelsenkirchenmarathon-Cooper GMC

Am 16. Sept. 2013 um 19:00 Uhr gründete sich dieser neue Breitensportverein in Gelsenkirchen-Rotthausen im „Haus Steinfurt“ .

Bevorzugtes Sportterrain des GMC

Das Trainingsgelände ist vorzugsweise der Gesundheitspark mit dem Gelsenkirchener Stadtpark sowie dem Sportpark "Auf der Reihe" und dem „Crosslaufgelände“ neben dem Feldmark-Stadion an der Fürstinnenstraße. Es

bieten sich den Laufsportlern - aber auch den Radfahrern - gute Trainingsmöglichkeiten in einer ruhigen, abwechslungsreichen Landschaft weitab vom Straßenverkehr. Auch gelangt man leicht über den "Naturpark Zollvereinhalde" zur ehemaligen Erzbahntrasse, die eine Anbindung zum Nordsternpark in Gelsenkirchen-Horst sowie auch zur Jahrhunderthalle in Bochum bietet.

Erster Gelsenkirchener Crosslauf am 7. 9. 2014 – Die Strecke

<http://www.youtube.com/watch?v=QfSa6TEcaSI>

Der allgemeine Treffpunkt zu gemeinsamen Aktivitäten für interessierte Sportler liegt an der Minigolfbahn im Gesundheitspark-Nienhausen. Dort befinden sich auch Start und Ziel zum jährlichen Neujahrslauf - immer am 1.1. um 14:00 Uhr - und zur jährlichen DLV-Laufsaisioneröffnung am Samstag im April eines jeden Kalenderjahres nach den NRW-Osterferien. Start: 11:00 Uhr.

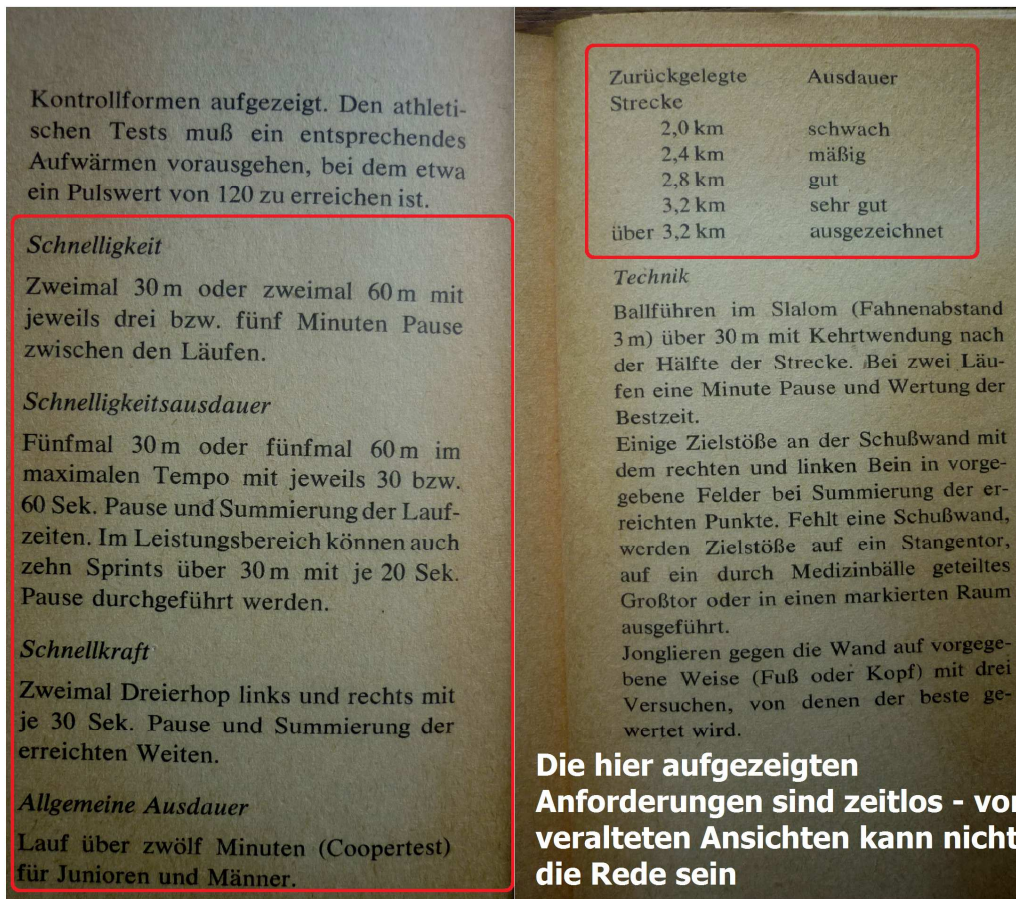
Zu weiteren Aktivitäten laden auch der Basketballplatz sowie die Tennisplätze des Gesundheitspark-Nienhausen ein, wobei das Basketballfeld frei nutzbar ist. Die Tennisanlage kann gegen eine Gebühr genutzt werden. Gleichgesinnte treffen sich in den Feierabendstunden an der Minigolfbahn neben dem Fitnesscenter des Gesundheitsparks-Nienhausen. Mehr dazu im Video

Basketball und andere Sportmöglichkeiten im Gesundheitspark-Nienhausen

<http://www.youtube.com/watch?v=WUUY-T9TUeU>

Als Deutscher Sportlehrer lizenziert seit 1978 lernte ich Dr. Cooper aus den Sportlehrbüchern meiner Ausbildungszeit kennen. Ich bin ein glühender Verehrer seiner Lehre und denke, dass er damals schon wusste, dass im Sport das Doping zunehmen würde. So hat er sich bestimmt dazu entschieden den Cooper-Test für Fußballer zu kreieren. In Anlehnung an diese Tabelle entwarf ich eine Laufsportdisziplin, um innerhalb einer Breitensportveranstaltung zu zeigen, dass unterschiedliche Kraftausdaueranforderungen auch die Liga ausmachen in der man spielt. In der Bundesliga braucht man logischerweise mehr Kraftausdauer, als in der Kreisklasse. Mehr dazu unter www.fussballkondition.de

Nachfolgend wird ein Auszug aus dem angesprochenen Sportbuch veröffentlicht.



Englisch As a German sports licensed teacher since 1978, I met Dr. Cooper from the sport textbooks my training know. I am an ardent admirer of his teaching, and I think at that time he already knew that the doping in sport would increase. So he has decided to create itself determines the Cooper test for footballers. Based on this table, I designed a Running discipline to show within a grassroots event that different endurance requirements also represent in the league to play. In the Bundesliga, logically, you need more stamina than in the circle class. More information at www.fussballkondition.de

Spanisch: Como deportivo alemán licencia profesor desde 1978, me encontré con el Dr. Cooper de los libros de texto del deporte mi entrenamiento conocía. Soy un ferviente admirador de su enseñanza, y creo que en ese momento ya sabía que el dopaje en el deporte se incrementaría. Así que ha decidido crear en sí determina la prueba de Cooper para los futbolistas. A partir de esta tabla, diseñé una disciplina Correr para mostrar en un evento popular que los diferentes requisitos de resistencia también se representan en la liga para jugar. En la Bundesliga, como es lógico, se necesita más energía que en la clase de círculo. Más información en www.fussballkondition.de

Türkisch: Bir Alman spor 1978 yılından bu yana öğretmen lisanslı olarak, benim eğitim biliyorum spor ders kitaplarından Dr Cooper bir araya geldi. Onun öğretim ateşli bir hayranı ve ben o zaten sporda doping artacağını biliyordum o zaman düşünüyorum. Bu yüzden kendisi futbolcular için Cooper testi belirler oluşturmaya karar verdi. Bu tabloda dayanarak, farklı dayanıklılık gereksinimleri de oynamak için ligde temsil eden bir halk olay içinde göstermek için bir çalışan disiplin tasarlanmıştır. Bundesliga, mantıksal, sen daire sınıfında daha fazla dayanma gücü gerekir. www.fussballkondition.de Daha fazla bilgi

Tu Gutes und berichte darüber... Von Sieghard Tinibel

DLV -3615 VL

Nur wer diesen Stempel besitzt ist auch rechtmäßiger Federführer der darunter beim Verband notierten Sportveranstaltung.

Aufrechte Sportler lassen sich nicht ins Bockshorn jagen...

Was das Engagement der aufrechten Sportler im Mai 2006 in Bochum-Riemke wert war, kann man heute und morgen wieder an allen Laufveranstaltungen messen, die im Zeichen der Region und der größeren Städte der Ruhrgebietsregion durchgeführt werden. Menschen wie Kalle Dietz muss man dankbar sein. Wo andere rumlabern hat er gehandelt und handelt auch noch heute für Kinderschutz im Sport...

**Demolauf zum Erhalt des Ruhrmarathons am
14. Mai 2006 in Bochum-Riemke.**



Kalle Dietz organisierte damals - und Karstadt-Bereichsleiter Sieghard Tinibel half auf Gelsenkirchener Seite mit.

...darin ähnelte sich im Engagement auch die Laufsportgruppe der Rotthausener und Kalle Dietz ließ sich nicht zweimal bitten, als es 2007 hieß RUN UP – Eröffnung der Laufsportsaison „Auf der Reihe“. Das störte jedoch nicht die Vereinsführung und was mühevoll aufgebaut wurde, ging den Bach runter.



Korrumpierte Kräfte aus dem Vorstand zerstörten auch die Sportkammeradschaft in der der Laufsportabteilung von DJK TuS Rotthausen. Hier beim RUN UP

HERNE - WANNE-EICKEL

Dienstag, 8. Mai 2007

GESICHTER DES MARATHONS

Ein Demonstrant schnürt wieder die Schuhe

Aus Protest gegen die Absage des Ruhr-Marathons brachte Kalle Dietz im vergangenen Jahr tausende Sportler auf die Beine. Diesmal läuft der 47-jährige Herner für einen guten Zweck. 250 Menschen haben bereits getippt, wie lange er wohl brauchen wird

Kalle Dietz ist froh. In diesem Jahr kann der Herner wieder einen Marathon durch das Ruhrgebiet laufen. Dass der Ruhr-Marathon im vergangenen Jahr ausfallen sollte, wollte der 47-Jährige nicht einfach so hinnehmen. Kurztzuschlossen stellte er unter dem Motto „Eine Region in Bewegung“ einen Demo-Lauf auf die Beine. Gemeinsam mit mehreren Tausend (verhinderten) Marathonis aus dem gesamten Ruhrgebiet protestierte er in

„Wir wollen mehr Klettermöglichkeiten für die Kinder schaffen“

Bochum gegen die Absage der Veranstaltung. Spätestens seitdem ist Kalle Dietz in der Läuferzene ein bekannter Name.

Am 13. Mai startet er nicht nur für sich, sondern auch für eine Spendenaktion zugunsten der Herner Kindertagesstätte Makita und der Bochumer Aids-Waisen-Kinderhilfe Canchanabury. Und so funktioniert es: Wer spenden möchte, tippt die Zeit, die Kalle Dietz für die 42,195 Kilometer von Dortmund nach Essen benötigen wird. Stunden, Minuten



Bewegung und die richtige Ernährung sind wichtig für Kinder, sagt Kalle Dietz. Beim diesjährigen Karstadt-Marathon geht der 47-jährige Herner an den Start, um die Makita zu unterstützen.
Foto: Stefan Kuhn, press image

und Sekunden. Bei der Überweisung auf das Spendenkonto (siehe Kasten) kann der Tipp mit angegeben werden. Wer am nächsten an der Dietz-Zeit liegt, der gewinnt

ein großformatiges Marathon-Bild auf Leinwand, das insgesamt elf Makita-Kinder unter Anleitung von Sandra Frin gemalt haben. Die Höhe der Spende spielt dabei keine Rolle.

„Auch die kleinste Summe ist willkommen“, sagt Kalle Dietz. Rund 20 weitere Preise gibt es für die Spender zu gewinnen: Lauf-Shirts, Makita-Kochbücher und Kinder-Fuß-

bälle aus getrockneten Bananenblättern.

Bislang haben etwa 250 Menschen ihren Tipp abgegeben. Darunter auch 10 000m-Europameister Jan Pitschen

von TV Wattenscheid. Kalle Dietz läuft 4:23:33 Stunden, lautet seine Prognose.

„Wir wollen den Garten komplett umgestalten, unter anderem mehr Klettermöglichkeiten für die Kinder schaffen“, erklärt Makita-Leiterin Anne Krüger. Um Kalle Dietz und einige Makita-Väter beim Marathon zu unterstützen, baut die Kindertagesstätte am 13. Mai einen kleinen Fan-Treff an der Ecke Bochumer Straße/Siepenstraße auf. „Ich will mit dem Lauf auch eine Vorbildfunktion für die Kinder erfüllen“, sagt Dietz. Für ihr Bewegungs- und Ernährungskonzept hat die Kindertagesstätte bereits vor zwei Jahren einen Preis gewonnen. Diesen Kurs möchte Kalle Dietz weiter unterstützen. **ju**

Hilfe für Aids-Waisen

Bei der Aids-Waisen-Kinderhilfe Canchanabury hilft Kalle Dietz unter anderem Mary Babiry, einem 13-jährigen Mädchen aus Kampala in Uganda. Für sie hat Kalle Dietz eine Patenschaft übernommen. Spendenkonto: Kalle Dietz, Sparkasse Gelsenkirchen (BLZ 420 500 01), Kontonummer 272 129 909.



Kalle Dietz erstellt die Urkunde für die Rotthäuser DJK TuS Sportkameradin Mareike Perrey. Eine ähnliche Fortsetzung der Aktivitäten wird es bald durch den GMC geben. Jedoch werden diese Aktivitäten auch etwas breiter gestreut werden. Im Parkgelände gibt es noch mehr Möglichkeiten und Kapazitäten für einen Sportverein, der es sich zur Aufgabe gemacht hat die „Outdoorsportarten“ zu fördern.



Die Demo zum Erhalt des Ruhrmarathons zeigte Wirkung. Mit Sportlern der DJK Preußen 11

Mehr zu Cooper Test unter diesem Link:

<http://www.gelsenkirchenmarathon.de/dateien/le/FLECO.PDF>

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.

Weitere Sportbilder von den Fußballspielen auf den Plätzen um den Gesundheitspark



Diese Hereingabe mit vehementem Einsatz des SSV/FCA Stürmers führte zum 2:2 Ausgleichstor gegen Adler.



Hernes Ergänzungsspieler sahen eine schnelle 2:0 Führung des Gastes.



Ein kurzweiliges Bezirksligaspiel sahen die Zuschauer.



Alt und Jung trafen sich wieder beim Spiel ihres Vereins am Sonntag auf der Platzanlage „Auf der Reihe“



Der Elfmeter zur 4:2 Führung hatte geessen. Die Spieler freuen sich und gratulieren dem Schützen.



Die Zuschauer sahen ein spannendes Bezirksligaspiel





Bis zur Mitte rückte der Torwart gegen neun Spieler auf



Dann war Schluss und die Zuschauer applaudierten erfreut über den Sieg.



**Danach spielten dann noch die Frauenteam auf dem Kunstrasen. Mehr im FLE Video SSV/FCA gegen Adler 2:3 --- <http://www.youtube.com/watch?v=0w0JJr0WL3I>
SSV/FCA – HER-Horsthausen 3:4 <http://www.youtube.com/watch?v=fAKWOokR5pc>**






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](#) [Alle 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.)

Der Hinweis auf die weltweit nachzuvollziehende RUNNING-CULTURE in der Fußballstadt Gelsenkirchen findet auf der Basis des DFB-Cooper-Lauf über 3.600 Meter statt. Die Leistungen der Sportler werden mit einer Videoaufzeichnung dokumentiert und auf Sieghard Tinibels Youtube Kanal für jeden nachvollziehbar durch Facebook und Twitter in alle Länder der Erde gebracht. Die Veranstaltungen zielen gegen Doping und Drogen im Sport. Die bekannten und neuen Termine sind am 1. Januar 2014 in der Feldmark - am 5. April 2014 in der Feldmark - am 1. Mai 2014 in Bulmke am Tossehof - am 7. September 2014 wiederum in der Feldmark.

Übungsstunden - Gesenkirchenmarathon-Cooper

-1- Alle aktiven Sportler des GMC treffen sich zu regelmäßigen Zeiten und nach Verabredungen untereinander auch zu unregelmäßigen Zeiten am Minigolfplatz im Gesundheitspark-Nienhausen.

-2- Ohne dass sich der Verein in mehrere Sportabteilungen aufteilt, kann man sich zu einer Nordic-Walking Einheit oder auch zum Ausdauertraining durch Langlauf im Park treffen. Wegweisende Schilder mit Infos sind von Gelsensport an den zertifizierten Strecken in Abständen leicht zu finden.

-3- Tennisstunden können im Gesundheitspark ebenfalls durchgeführt werden. Schläger und Platzstunden werden am Minigolf-Kiosk dazu gemietet.

-4- Locker zusammengestellte Sportgruppen können sich natürlich neben Tennis auch zum Fußball, Volleyball oder Basketball im Park verabreden.

-5- Sauna und Fitness des Parks werden ebenfalls zur Nutzung empfohlen.

-6- Sportler jeden Alters sind willkommen. Über die nahe Erzbahntrasse können natürlich auch weitere Ziele erlaufen oder mit dem Fahrrad zum Training ausgesucht werden. Der Beitrag aller aktiven Sportler - außer Kinder und Jugendlicher ohne Einkommen - beträgt 4,- € im Monat. Darin ist die Benutzung aller öffentlicher Sportanlagen Gelsenkirchens inbegriffen und eine Versicherung für den Schadensfall bei der Sportausübung enthalten.

-7- Zur Finanzierung der Anlaufpunkte für die Sportjugend werden bei den Laufveranstaltungen Geldspenden entgegengenommen. Der GMC hofft jedoch auf Sponsoren aus dem passiven Bereich, die für ihre Beiträge die begleitenden Internetseiten und Videos ohne weitere Kosten nutzen.