



# 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](http://www.gelsenkirchenmarathon.de)

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



**Fußballstadt Gelsenkirchen**

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

**KEINE  
MACHT DEN  
DROGEN**



**S  
P  
O  
R  
T  
  
O  
H  
N  
E  
  
D  
O  
P  
I  
N  
G**

Fußballextra seit 1984 - Saison 2013/2014 - Laufende Nr. **+033** vom 05. Aug. 2014

++ 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

Von Sieghard Tinibel

**Verbinde nie Sport mit Politik (Winston Churchill) Machmal bleibt Dir aber kein Wahl...**



**Zentraler Punkt im Kirchviertel - Das Hans-Sachs-Haus und das Versorgungsamt spielen eine nicht unwichtige Rolle bei der Entwicklung des DFB-Cooper-Laufs gegen Doping und Drogen im Sport. Von hier aus soll daher der Gelsenkirchenmarathon nun im Jahre 2016 gestartet werden, weil der Gewittersturm ELA zu Pfingsten 2014, die Parkstrecke für 2015 zerstörte. Bis dahin wird die schönste und interessanteste Marathonstrecke durch die Gelsenkirchener City mit der Bahnhofstraße und dem Stadtpark wohl wieder für den Halbmarathon fit sein.**

**Kraftausdauer testen wie ein Fußballweltmeister beim DFB-Cooper-Lauf "Cross" am 7. Sept. 2014 - 11:00 h**



**Aerobe und anaerobe Phasen im Training deutlicher wahrnehmen.**

Warum es so lange dauerte, bis die zahlreichen Ehrenamtslobbyisten in meinem Sportumfeld und im Verein DJK TuS Rotthausen, das Projekt im Gelsenkirchener Volkslauf zerstört hatte, wundert mich und manch anderen Sportkameraden eigentlich schon. Bei anderen Innovationen, die mein Wirken auf kaufmännisch, organisatorischem Gebiet im Versorgungsamt Gelsenkirchen betrafen, waren manche etwas schneller, aber genauso skrupellos, z. B., als sie sich meiner Verbesserungen bemächtigten und diese, als auf ihrem Mist gewachsene Eingebungen bezeichneten. Noch heute sprechen mich oft ehemalige Kollegen darauf an, denn man hatte es damals schon wohl mitbekommen, woher auf einmal diese mannigfachen Verbesserungen im Arbeitsprozess stammten.

Als ausgebildeter Kaufmann und Organisator vor dem Amtsantritt in Diensten der Firma Gustav Kalthoff KG, (heute Coca-Cola GmbH. In Herten) brachte ich viel Erfahrungen mit ins Amt. Vor allen Dingen aber mein Talent, kaufmännisch organisatorische Massenprobleme erkennen zu können und mit speziellen Datenflussplänen zu lösen. Das geschah noch vor der Einführung der PC in den Öffentlichen Dienst. So entwickelte ich auch die Organisation für den 1. Int. Gelsenkirchener Volkslauf im Laufe der Jahre von 1985 an bis zum heutigen Gelsenkirchenmarathon mit dem Projekt gegen Doping und Drogen im Sport..

Menschen die mich kennen, wissen, dass ich nichts beschönige und nicht gerade profilneurotisch veranlagt bin. Ich würde auch nie einen Menschen verunglimpfen oder die Unwahrheit über ihn verbreiten oder vielleicht sogar einen Anwalt belügen, um mir dadurch Vorteile zu verschaffen – so wie es mir im Sport in ehrenamtlichen Diensten bei DJK TuS Rotthausen passierte.

Da meine Widersacher im Gelsenkirchener Sport aber weiterhin sehr rührig sind, die Unwahrheit zu erzählen und es mit Verleumdungen bis zum Rufmord gar auf die Spitze treiben, möchte ich nun auch an dieser Stelle weitere Beschreibungen unternehmen, die meine Innovationsgabe und meine ständige Kreativität mit weitere Nuancen dokumentieren können.

Viele Menschen in Gelsenkirchen wissen, dass ich einer der ehrlichsten Sportler bin und genauso wie meine Vorfahren sehr gönnerhaft mit meiner sozial, emotionaler Intelligenz verfare, indem ich jeden Menschen meines Umfeldes, an meinen Ideen teilnehmen lasse. So hat es mich weder im Sport noch im Amt jemals gestört, wenn sich andere Leute die Lorbeeren nahmen, die ich aber durch meine Kreativität und Beharrlichkeit eigentlich erst zum Wachstum brachte.

Die Zerstörung des Projekts und die Nichtakzeptanz des DFB-Cooper-Laufs mit den begleitenden Beleidigungen von Zeitgenossen, lassen mir aber nun keine andere Wahl, als etwas tiefer in die Geschichte meiner gönnerhaften Familie zu gehen und zu erklären, warum solch eine Großherzigkeit mit Wahrheitsliebe und Gerechtigkeitssinn überhaupt entstehen kann. Heute weiß ich, dass ich gar nicht anders handeln konnte, denn die helfende Hand wurde mir in meiner Familie immer vorgelebt und bewusst gemacht – auch wenn man mal nichts dafür bekam.



Das waren dann im Endeffekt auch die Wurzeln zu der Handlungsweise meiner Familie im 3. Reich. Als Mitglied eines ziemlich effektiven Netzwerks evangelischer Christen in Gelsenkirchen und darüber hinaus, wurden neben Juden, Kommunisten und Sozialisten auch andere Verfolgte des Naziregimes in Gebäudeteilen unseres Anwesens versteckt und dadurch vor den Zuchthäusern oder gar Konzentrationslagern bewahrt – hier in meinem Geburtshaus an der Karl-Meyer-Str. 8.

In das Bild integriert habe ich einen Teil der Geschichte meiner Familie, damit allen Sportlern zumindest bewusst gemacht wird, dass es auf der Karl-Meyer-Straße auch „Stolpersteine“ der besonderen Art zu verlegen gilt. Dazu ist ein Video von mir geplant.

Geplant ist aber auch weiterhin der Aufbau eines Sportvereins, der die hehren Gedanken der Grundsportlichkeit zu pflegen bereit ist, indem man sportlich, die Werte der von Dr. Cooper entwickelten Konditionsrichtlinien zur Orientierung verbreitet. Ich hoffe, dass mir dieses gelingt und so werden die Veranstaltungen im Parksport auch nach der Pfingssturmwalze „Ela“ weitergehen. Wer mithelfen möchte ist herzlich willkommen. Am 1. 1. 2015 und am 1. Mai 2015 sind die neuen Veranstaltungstermine.

**1. G M C**  
**G**elsenkirchen  
**M**arathon  
**C**ooper  
**DER GELSENMARATHON**

Running-Culture Worldwide  
 KEINE MACHT DIE DROGEN

Fußballstadt Gelsenkirchen

Geburtshaus von Sieghard Tinibel

Staubläuger SHOP

Staubläuger SHOP

Die sozial emotionale Kraft und Stärke zur Entwicklung und Finanzierung des Gelsenkirchenmarathon mit dem DFB-Cooper-Lauf, bot mir der Hintergrund meiner Familie, die sich zu allen Zeiten immer menschlich und kulturell hochstehend verhielt. Verfolgte des Nationalsozialismus wurden im Jahre 1941 von einem Evangelischen Netzwerk, bestehend aus ähnlich kulturell hochstehenden Gelsenkirchener Familien mit Pastor Rüter und später mit Pastor Käsemann in diesem Hause versteckt. Erinnerung ist der Name Grunewald nach jüngsten Überlieferungen einer Cousine. Ältere Mitglieder der Ev. Kirchengemeinde Rotthausers müssten sich daran erinnern können. Meine Tante die ganz besonders menschlich war, fiel damals auf. Die Tatsache, dass sie hoch in anderen Umständen war und dass mein Onkel mit seinem Regiment als hochrangiger Offizier zu dem Zeitpunkt in Rußland lag, verhinderten eine Bestrafung dieses "Hochverrats" zu Nazizeit. Dies ist eine Mitteilung für den Präventionsrat Rotthausers mit der Bitte, die Verunglimpfungen von Leuten zu unterbinden, die sich zweimal erdreisteten diese Veranstaltung durchzuführen ohne überhaupt zu wissen was der Sinn und Zweck dieser Veranstaltung ist, die von mir im Versorgungsamt Gelsenkirchen über viele Jahre konzipiert und sportlich wie finanziell getragen wurde. Kreative Gedanken kann nicht jeder entwickeln. Ich hoffe, dass nun bald die Gelsenkirchener Politik ein Einsehen hat und diese Veranstaltung so begleitet wie sie es verdient. Vielleicht ist dies Dilemma aus Begehrlichkeiten vieler Natürlicher und Juristischer Personen ein besonderer Stolperstein für Leute wert, die Stolpersteine kreieren. Es gab auch in diesen schlimmen Zeiten Menschen die immer Mensch blieben. Man sollte dazu bemerken dürfen, dass Politik schlechthin vom Grunde auf verlogen ist- in welchem Regime auch immer. Die von mir entwickelte Veranstaltung zielt gegen Doping und Drogen im Sport und im Umfeld des Sports. Lasst also auch künftig die Finger davon, bis sich auch die Politik dazu entschieden hat, dieses sportliche Zeichen für sauberen Sport zu unterstützen.

Fragt die älteren Protestanten Rotthausers danach. Es sind bestimmt noch nicht alle verstorben. Schade, dass in Kirchenbüchern keine Aufzeichnungen darüber sind...

Über die in der letzten Zeit erfahrenen Verleumdungen meiner Person von Seiten der SPD Gelsenkirchen -Süd stehe ich. Für mich ist das kein Grund einen Anwalt einzuschalten. Wenn die Leute die heutzutage zum Gedenken an die Pogromnacht durch die Straßen gehen mutig genug wären, könnten sie sich ja einmal diesbezüglich mit mir auseinander setzen. Aber bitte nicht schon wieder anlügen oder gar verarschen so wie beim Gelsenkirchener Motolauf "Schütz die Kinder Deiner Stadt". Keiner der mir bekannten Gelsenkirchener Politiker ist nach meinen Erfahrungen in der Lage, sich selbstlos für seine Mitmenschen einzusetzen. Deswegen ist meiner Meinung nach auch Vorsicht geboten beim Netzwerken in Rotthausers. Achtet darauf mit welchen Zielen gearbeitet werden soll. Prävention heißt Vorbeugung - darum gibt es für mich genug Gründe die etablierten Parteien abzuwählen. SPD und CDU sind dermaßen mit korrupten Kräften durchwachsen, dass die gering Gebildeten immer linke Spielchen anwenden müssen um zu bestehen.

**SPD Deutschland:** Die Sozialdemokratische Partei Deutschlands (Kurzbezeichnung: SPD) ist eine deutsche [Volkspartei](#) und die älteste [parlamentarisch](#) vertretene Partei [Deutschlands](#). Als erste Vorläufer der Partei gelten der 1863 gegründete [Allgemeine Deutsche Arbeiterverein](#) und die 1869 gegründete [Sozialdemokratische Arbeiterpartei](#). Sie ist derzeit in insgesamt dreizehn [Ländern](#) an der Regierung beteiligt, in neun davon stellt sie den [Regierungschef](#). Auf Bundesebene ist sie in einer Koalition mit den Unionsparteien an der Bundesregierung beteiligt.

Die SPD ist Mitgliedspartei der [Sozialdemokratischen Partei Europas](#) (SPE), der [Progressiven Allianz](#) und hat Beobachterstatus in der [Sozialistischen Internationalen](#) (SI), in der sie zuvor lange Zeit in führender Position tätig war, die Mitgliedschaft jedoch wegen Meinungsverschiedenheiten seit Anfang 2013 ruhen lässt. Parteivorsitzender ist seit November 2009 [Sigmar Gabriel](#).

Die Sozialdemokraten gehörten während der [Zeit des Nationalsozialismus](#) zu den ersten Gruppierungen, die von den Nazis verfolgt wurden. Viele Mitglieder, die sich nicht ins Exil flüchten konnten oder wollten, starben in [Konzentrationslagern](#) und [Zuchthäusern](#).

19 Std.

## Facebookauszug einer Unterhaltung

**JEDER MENSCH**  
hat das **Recht, seine Kultur**  
und seine **Identität zu**  
**verteidigen.**  
**AUCH DEUTSCHE!**

und natürlich die Pflicht....😊

Gefällt mir nicht mehr · Kommentieren

Dir, 10 anderen gefällt das.

 **Sieghard Tinibel** Als Deutscher kann man gar nicht anders denken, denn unser Deutschlandlied beinhaltet in seinem Text " blühe Deutsches Vaterland" . Wenn nun dieses Vaterland nicht mehr wirklich gestützt werden soll und gedanklich nicht mehr als ein echtes Vaterland gelten darf, dann wäre ich dafür, dass man das Deutschlandlied umtextet. Ein Franzose oder Engländer darf stolz sein auf sein Vaterland. Der Deutsche darf das natürlich auch, denn wenn nicht das "1.000jährige Reich" dazwischen gekommen wäre, könnte er auch zu Recht stolz darauf sein, denn es heißt nicht umsonst: "Am Deutschen Wesen ist die Welt genesen!" Um dieses Gedankengut zu untermauern habe ich mit FLE ein Gedicht von mir zu dem Thema verbreitet, weil Sozis und Nazis nicht aufhören Deutschland zu verunglimpfen. Siehe auch [www.gelsenkirchenmarathon.de/dateien/le/FLE.pdf](http://www.gelsenkirchenmarathon.de/dateien/le/FLE.pdf) und den Anhang. Das Gedicht habe ich aufgrund der erfahrenen Verunglimpfung mit vorhergehender Projektzerstörung durch die SPD im Gelsenkirchenmarathon verfasst. Es basiert auf langjährige Erfahrungen bei Ausübung meines Dienstes im Amt und im Sport für unser Vaterland....

Geschlossene Gruppe  
1.116 Mitglieder (12 neu) · Per E-Mail einladen  
+ Personen zur Gruppe hinzufügen

Markierung:

EMPFOHLENE GRUPPEN [Alle anzeigen](#)

-  + Beitreten
-  + Beitreten
-  + Beitreten
-  Resse und 6 weitere Freunde sind beigetreten + Beitreten
-  2. Restkartenbörse FC Schalke 04 und 32 weitere Freunde sind beigetreten + Beitreten

Deutsch · Datenschutz · Impressum/Nutzungsbedingungen · Cookies · Mehr ▾  
Facebook © 2014



# "Nur der GMC"

**1.**  
**G**elsenkirchen  
**M**arathon  
**C**ooper

Running-Culture Worldwide

KEINE MACHT DEN DROGEN

Fußballstadt Gelsenkirchen

"Ehrlichkeit als Innovation gegen Neid, Lüge und Betrug im Sport!"

**Sturmwalze Ela bringt für den 7. 9. Verunsicherung: Aus dem 1. Gelsenkirchener Cross-Lauf wird möglicherweise nur ein offenes Training!**



[www.gelsenkirchenmarathon.de](http://www.gelsenkirchenmarathon.de)

**RUNNING-CULTURE weltweit. Mit dem DFB-Cooper-Lauf gegen Doping und Drogen aus der Fußballstadt Gelsenkirchen...**

**Der DFB-Cooper-Lauf geht cross** - am 7. Sept

[klick hier](#): Keine Baumschäden an der Strecke zu entdecken – freies Training jederzeit möglich

<https://www.youtube.com/watch?v=rjnSi20562s>

Also geht der Werdegang noch einmal ganz von vorne los, denn... nach der Zerstörung des Projektes „DFB-Cooper-Lauf gegen Doping und Drogen im Sport“ durch die Uneinsichtigkeit von Gelsenkirchens SPD Politikern mit Sieghard Tinibels Kollegen im Rat der Stadt und im Versorgungsamt Gelsenkirchen, bleibt keine andere Wahl, als mit echten Sportlern, die den Schutz der Jugend im Sport auch als vorrangig betrachten, das Projekt neu anzuschieben...



**Saisonauftakt bei Sportfreunde Bulmke 67 e. V. - Gordon Miletic und Assistenten baten zum ersten Training. Am kommenden Sonntag, den 27. Juli 2014 ist das 1. Spiel am Tossehof - Anstoß 14:30 Uhr**



Bilder

vom Spiel am Ende des Videos ... **Klick zum Video:**

<https://www.youtube.com/watch?v=PmLNxzgkA8Q>





**YA SE VIENE EL OKTOBERFEST !!!! LA FIESTA DE LA CERVEZA**

**3 DIAS 2 NOCHES**

**DESAYUNO Y CENA**

**BUS SEMICAMA**

**1 TRASLADO A LA FIESTA DE LA CERVEZA... [Mehr anzeigen](#)**

**DAS OKTOBERFEST IST BEREITS! DAS OKTOBERFEST 3 TAGE 2 NÄCHTE FRÜHSTÜCK  
UND ABENDESSEN BUS SEMI BETT 1 TRANSFER ZUR AUSFAHRT OKTOBERFEST**

**OKTOBER 10 BUCHUNG AB JETZT \$1499 KEINE TEE-AS VERPASSEN! ([Übersetzt von Bing](#))**

**[Gefällt mir](#)[Gefällt mir](#) · [Benachrichtigungen erhalten](#) · [Teilen](#)**

---



Das Bier ist bei allen Ausdauersportlern und Fußballern ein beliebtes Getränk – ob nun mit oder ohne Alkohol - ob vor oder nach dem aktiven Sport – bleibt jedem selbst überlassen. Hier eine Reklame für eine „Fiesta Nacional de la Cerveza“ auf der Facebook Seite Corredores de Maratones

**Freizeit im Ruhrgebiet... Cranger Kirmes**

**<https://www.youtube.com/watch?v=gdocPrO9yLI>**



<https://www.youtube.com/watch?v=gdocPrO9yLI>

Könnten Si diese Nachricht verbreiten?

Danke. mit freundlichen, sportlichen Grüßen

Liebe Freunde und Freundinnen des Ausdauer- und Laufsports,

**Nachfolgend aufgeführte Veranstaltung wird auf ein offenes Training reduziert, da die Veranstaltung wegen der Sturmschäden vom Pfingstmontag nicht wie ursprünglich vorgesehen durchgeführt werden kann.**

**Sportfreunde Bulmke und DJK Adler Feldmark mit dem 1. GMC - Gelsenkirchen-Marathon-Cooper und DOSB-Sportlehrer Sieghard Tinibel, laden alle Sportler/innen zum Crosslauf mit Startpunkt neben dem Adler-Stadion an der Feldmarkstraße zu einem 3.600 m langem Lauf ein.**

**Die Strecke liegt in Gelsenkirchens Süden im Stadtteil Feldmark, an der Grenze zu Essen-Katernberg im Essener Norden - Wer mag kann die Strecke auch 2 x oder gar auch 3 x durchlaufen. Die Zeitnahme und somit die sportliche Leistung wird mit einem Video dokumentiert und mit Youtube ins weltweite Netz gestellt.**

**Start: 14:00 Uhr neben dem Adler Stadion an der Feldmarkstraße. Die nahe Zollverein-Halde wird dabei auf der 3,6 km langen Strecke des DFB-Cooper-Lauf über einen leichten Anstieg durchlaufen.**

**Eine offizielle Zeitnahme findet nicht statt, darum wird auf das Mitführen eines eigenen Chronometers hingewiesen. Keine Voranmeldung nötig - einfach hinkommen, Startnummer ab 13:00 Uhr empfangen und mitlaufen. Eine Klasseneinteilung ist nicht**



vorgesehen. Unter der angegebenen Domain [www.gelsenkirchenmarathon.de](http://www.gelsenkirchenmarathon.de) werden die Ergebnisse per Video ins Netz gestellt. Startnummer ab 13:00 Uhr am Startpunkt – Feldmarkstraße, 45883 GE-Feldmark. Es kann aber auch ohne Startnummer mitgelaufen werden. Dies ist eine kostenlose Laufsportveranstaltung für alle die dabei sein wollen, wenn die neue Brücke über den Schwarzbach den Läufern und Walkern vorgestellt wird. Die Teilnahme ist kostenlos und wird von den Nordic-Walking Sportkameraden der Rosen-Apotheke im Kirchviertel Gelsenkirchens, sowie den Helfer-Teams der SF Bulmke und DJK Adler Feldmark mit dem 1. GMC unterstützt. Die Strecke ist noch nicht amtlich vermessen, wird aber gekennzeichnet und an kritischen Punkten bewacht. Bei zu starker Eisbildung und Schneefall, fällt die auch als Neujahrslauf gedachte Veranstaltung aus. Ela gestattet wohl keine andere Strecke in Gelsenkirchener Parks momentan und in 2015. Eine kleine Neujahrsfeier auf der Sportanlage an der Fürstinnenstraße ist wie in jedem Jahr auch dieses Mal inbegriffen. Die Rosen-Apotheke tritt dabei wieder besonders in Erscheinung.

Liebe Freundinnen und Freunde, diese Veranstaltung stellt eine Folgeveranstaltung des Gelsenkirchener Neujahrslauf und des Gelsenkirchener Crosslauf in einem dar. Durch den Pfingststurm Ela, dürfte dies die einzige sichere Alternative in Gelsenkirchen sein die Parksportserie des 1. GMC (Gründung 16.09.2013) fortzusetzen. Der neue Sportverein wird zur gegebenen Zeit noch in das Vereinsregister eingetragen, wenn das neue Gerichtsgebäude in Gelsenkirchen fertiggestellt sein wird. Sportfreunde Bulmke und DJK Adler Feldmark helfen derweil mit die Veranstaltungen zu neuen Events zu gestalten. Um zahlreiches Erscheinen der Sportler wird daher gebeten so wie es mit dem Gelsenkirchenmarathon geschah und weiterhin geschehen soll... Parksport kostenlos für alle... von Sportlern für Sportler, denn Sport verbindet alle Menschen.

## Sieghard Tinibel - gefällt auf facebook: Gastronomie gegen SKY-Preisanpassung 2. August um 10:25 ▪

Das ist nicht das Einzige, was man den Preistreibern des Sports zuschreiben kann. Wenn man bedenkt, dass pro Saison auch für 350,- € eine neue Birne in den Bildwerfer eingebaut werden muss, kann einem der Wirt nur leid tun. Mit Premiere ging es eigentlich recht schnell zu Ende. Auch da sollte Fußballgucken zum Luxusgut stilisiert werden... Die kleinen Vereine auf dem Sportplatz um die Ecke würden sich freuen, wenn dadurch der ein oder andere Besucher wieder auf den Platz zu den Amateuren käme. Ich selbst weiß es aber auch zu schätzen, dass ich in Gelsenkirchen-Rotthausen im Haus Beckmann oder im Haus Steinfurt ab und zu den FC Schalke sehen kann. Hoffentlich übertreiben die SKY-Kaufleute nicht so maßlos,.. Auf anderen Gebieten wird auch maßlos übertrieben... z. B. wenn man an einem Marathonlauf teilnehmen will...

**"SPORT VERBINDET ALLE MENSCHEN"**

**die Kosten treiben sie dann wieder auseinander...**

siehe dazu mehr unter [www.gelsenkirchenmarathon.de](http://www.gelsenkirchenmarathon.de)

[DJK Sportfreunde GE](#)

[gelsenkirchenmarathon.de](http://gelsenkirchenmarathon.de)



# ROSEN KOSMETIK

Bei der durch „Ela“ entstandenen, unsicheren Angelegenheit im Parksport, könnte die neuartige Methode der Dokumentation einer sportlichen Leistung für mehr Planungssicherheit sorgen. Somit würde auch die müßige Kleinarbeit durch Anmeldung und der Verbandsberichterstattung entfallen, denn es ist nicht abzusehen, ob überhaupt eine Laufveranstaltung für 2015 gemeldet werden kann. Diese Video-Leistungsdokumentation nach einer Idee des DOSB Sportlehrers Sieghard Tinibel im Parksport, senkt die Kosten für die Sportler auf Null – hier 8 km in 44:39 Min für Simone und Monika - und kommt natürlich beim 1. Gelsenkirchener Crosslauf am 7. Sept. in der Feldmark zum Einsatz. Möglicherweise könnte daraus auch ein offenes Training werden. Jedenfalls stärken die Steigungen die allgemeine Kraftausdauer. Felix Magath wusste das auch immer schon und jagte die Profis die Stadionstufen rauf und runter. Nach dem Motte: Spür die aeroben und anaeroben Phasen intensiver beim Training am Berg!“





Rosen-Apotheke Gelsenkirchen

Von Sieghard Tinibel

Ein abgekartetes Spiel schadet dem Gelsenkirchenmarathon und zerstört das Projekt, das DOSB-Sportlehrer Sieghard Tinibel viel Kraft und auch einiges an Geld gekostet hatte, um die Veranstaltung über den Zeitraum von 25 Jahren für die Sportjugend seiner Heimatstadt Gelsenkirchen, mit den hehren Werten des Sports nach Dr. Kenneth Cooper zu erhalten. Die nächste Veranstaltung sollte am 7. 9. 2014 Start um 11:00 Uhr sein. Fällt aber wg. der Sturmschäden an den Bäumen die an der Strecke stehen aus. Nachfolgend eine weitere Ansicht von dem Feldmarker Laufsportgelände. In das nahegelegene Gebiet des Naturparks Zollverein gelangt man am besten über diese neue Brücke der Emscher-Genossenschaft.



Die Strecke in der Feldmark bietet sich auch für ausgiebige Spaziergänge, mit einer schönen Aussicht auf die umliegenden Landschaften an.

	<p><b>Restaurant</b> mit Holzkohlegrill und großer Terrasse. Im Kirchviertel am Heinrich-König-Platz</p>
<p>Ebertstraße 7 45879 Gelsenkirchen Tel.: 0209 147 40 30</p>	



## Die DFB-Elf ist in Berlin gelandet



**Der Gewinn der begehrtesten Fußball-Trophäe löste einen ungeahnten Patriotismus im Ruhrgebiet aus. Die Fußballfans überbieten sich mit der zur Schaustellung ihrer Freude über den Gewinn der Fußballweltmeisterschaft und es ist so, als würde sich diese Freude positiv auswirken auf den Unternehmungsgeist der Menschen in Gelsenkirchen. So kann man beobachten, dass sich flugs dran begeben wird an die Aufräumarbeiten im Stadtpark. Das ganze Ausmaß der Sturmwalze „Ela“ wird dabei sichtbar. Die Nordic-Walker der Rosen-Apotheke sind ständig auf ihren Wanderungen Augenzeuge der katastrophalen Auswirkungen im Stadtpark.**



**Nordic Walking**







**Bedingt durch die Sperrung im Stadtpark kamen die Nordic-Walker an diesem Haus eines Patrioten und Fußballfans der Deutschen Nationalelf vorbei.**

**Die wohl größte Fahne Gelsenkirchens ist am Hause an der Schwindstraße angebracht.**

Die Wege im Stadtpark sind auch langsam wieder zu begehen. Dank an die fleißigen Anpacker der Gelsendienste und den auswärtigen Unterstützern.



Alle "Neubürger Rotthausens" - Rumänen und Bulgaren – wurden vom GMC zu einem gemeinsamen, kostenlosen Trainingsnachmittag in die große Sportanlage "Gesundheitspark Nienhausen" eingeladen. Am vergangenen Sonntag, den 20. Juli 2014 um 16:00 Uhr ... Treffpunkt war der "Minigolfplatz" des Parks.

## Sport verbindet alle Menschen

Die Übungsleitung und Organisation war dabei ehrenamtlich, wie seit 1978 durch DOSB- Sportlehrer Sieghard Tinibel... Diese Aktion des GMC könnte ein einzelner, beispielhafter Schritt zu einem besseren Miteinander - nicht nur in Gelsenkirchen-Rotthausen sein... Vielleicht sogar in Verbindung mit einem anderen Projekt der Stadt Gelsenkirchen

**„Schütz´ die Kinder Deiner Stadt!“**





Fußball-Weltmeister nach 1:0 Sieg gegen Argentinien - Trainer Joachim Löw

## Sport verbindet alle Menschen

**Navigationsadresse: Revierpark Nienhausen - Feldmarkstraße 201 - D-45883**

**Gelsenkirchen Mehr Info: Sieghard Tinibel Tel. 0209 1778996**

**Bulgarien** - Всички "**нови граждани** Rotthausens" - румънци и българи - обща, безплатно обучение следобед в голям спортен комплекс "**здраве** Nienhausen" един. От неделя, 20 юли 2014 в 16:00 часовник ... мястото на срещата е "**мини-гольф**" на парка

**Sport обединява всички хора** Упражняване на управление и организация се появи като доброволец от 1978 г. насам от DOSB победа спортен инструктор Tinibel ... Моля, в спортни обувки и спортни облекла, този смешен неделя, 20 Юли 2014 в 16:00 часовник ... място за среща е "**мини-гольф**" на парка .. Ти ме разпознаете по моя "**черно-червено-златно украшение**" ... действието на GMC с мен би могло да бъде една стъпка към по-добро сътрудничество - не само в Гелзенкирхен-**Rotthausen**

**Vsichki " novi grazhdani Rotthausens " - bulgari i rumuntsi - sa pokaneni da uchastvat v sŭvmestni, bezplatno obuchenie sledobed v golyam sporten kompleks " zdrave Nienhausen " . Ot nedelya, 20 yuli 2014 v 16:00 chasovnik ... myastoto na sreshtata e " mini -golf " na parka Sport obedinyava vsichki khora Uprazhnyavane na upravlentie i organizatsiya se poyavi kato dobrovolets ot 1978 g. nasam , kato uchitel DOSB PE ... Molya Tinibel v sportni обувки i sportni oblekla , tozi smeshen nedelya, 20 yuli 2014 v 16:00 chasovnik ... myasto za sreshta e " mini -golf " na parka ... Ti me razpoznaete po moya " cherno - cherveno - zlatno ukrashenie " ... deŭstviето na GMC s men bi moglo da bŭde edna stŭpka k ŭm po-dobro sŭtrudnichestvo - ne samo v Gelzenkirkhen - Rotthausen**

Rumänien - Toate "**noi cetăteni** Rotthausens" - români și bulgari - sunt invitați la un comun, training gratuit după-amiază în complexul sportiv de mari dimensiuni "**sănătate** Nienhausen". La data de Duminica 2014-7-douăzeci la ora 16:00 ceas ... loc de întâlnire este "**mini-golf**", a parcului **Sport unește pe toți oamenii** Gestionare și organizare apar ca voluntar din anul 1978 de către profesorul DOSB PE ... Vă rugăm să Tinibel în pantofi de sport și de sport, aceasta vine Duminica douăzeci/07/2014 la ora 16:00 ceas ... loc de întâlnire este "**mini-golf**", a parcului ... M-ai recunoscut de către mea "**costum** negru-**roșu-auriu**" ... Acțiunea a GMC cu mine ar putea fi un singur pas pentru o colaborare mai bună - nu numai în Gelsenkirchen-**Rotthausen** ...



Oberhalb der Trabrennbahn-Nienhausen

**Neujahrslauf und 1. Mai-Lauf**

**Laufen durch den Naturpark Zollverein  
Start- und Treffpunkt:  
Neben dem Stadion am Gesundheitspark**



*Gelsenkirchenmarathon mit dem DFB-Cooper-Lauf in der Fußballstadt*



**Gefördert von der Rosen-Apotheke Im Kirchviertel Gelsenkirchen**



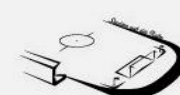
**Am 1. Januar 2015 und am 1. Mai 2015**  
**Start: 14:00 h - Startnummern ab 13:00 h**  
**Kostenlos durch Video-Auswertung - ermöglicht durch Sportkameraden**

**"Nur der GMC"**

"Ehrlichkeit als Innovation gegen Neid, Lüge und Betrug im Sport!"

**3. Gelsenkirchener Walkingday mit DFB-Cooper-Lauf CROSS am 1. Mai 2015 Start 14:00 Uhr**

**5. Gelsenkirchener Neujahrslauf am 1.1.15 Start um 14:00 Uhr Danach Neujahrs-Imbiss im Jugendraum des Feldmarkstadions**





## Streckenverlauf: 1. Gelsenkirchener Crosslauf am Gesundheitspark-Nienhausen - Gelsenkirchen

So, 07.09.2014 (7,2 km)

**weitere Infos zur Strecke:** Der 1. Gelsenkirchener Crosslauf führt über die neu erstellte Brücke am Schwarzbach direkt in das Naturschutzgebiet der Hald Zollverein. Start und Ziel befinden sich in der Nähe des Feldmarkstadions an der Fürstinnenstraße in 45883 Gelsenkirchen. Die Strecke ist bei einer Umrundung 3.600 m lang und kann auch 2 x unter die Laufschuhe genommen werden, wenn man 7.200 m zurücklegen möchte. Die Ergebnisse werden mit einer Digitaluhr dokumentiert und im Video festgehalten. Das Video wird in Auszügen über YouTube ausgestrahlt. Eine Veranstaltung von GMC mit Adler Feldmark und Sportfrd. Bulmke. Für Crosslauf-Anfänger bestens geeignet.



**Trainieren wie ein Fußballweltmeister – Der DFB-Cooper-Lauf geht in der Feldmark über eine Cross-Strecke 3,6 und 7,2 km...**



**Zentraler Punkt im Kirchviertel - Das Hans-Sachs-Haus und das Versorgungsamt spielen eine nicht unwichtige Rolle bei der Entwicklung des DFB-Cooper-Laufs gegen Doping und Drogen im Sport. Von hier aus soll daher der Gelsenkirchenmarathon nun im Jahre 2016 gestartet werden, weil der Gewittersturm ELA zu Pfingsten 2014, die Parkstrecke für 2015 zerstörte. Bis dahin wird die schönste und interessanteste Marathonstrecke durch die Gelsenkirchener City mit der Bahnhofstraße und dem Stadtpark wohl wieder für den Halbmarathon fit sein.**

**Kraftausdauer testen wie ein Fußballweltmeister beim DFB-Cooper-Lauf "Cross" am 7. Sept. 2014 - 11:00 h**



**Aerobe und anaerobe Phasen im Training deutlicher wahrnehmen.**



# "Nur der GMC"

1.

G

M

C

Running-Culture  
Worldwide



G elsenkirchen

M arathon



Fußballstadt  
Gelsenkirchen

C ooper

"Ehrlichkeit als Innovation gegen  
Neid, Lüge und Betrug im Sport!"





**SW-Gelsenkirchen-Süd gewinnt im DFB-Pokal gegen Sportfreunde Bulmke mit 2:1. Beide im Neuanfang steckende Teams lieferten sich ein ansehnliches Spiel bei dem die Süder am Ende mit 2:1 die Nase vorn hatten.**