



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 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. **+036** vom 03. Sep. 2014

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

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

Für viele Vereine gab es einen holprigen Start

in die Fußballsaison. Da kommt vielen Übungsleitern im Fußball- und Breitensport der nächste DFB-Cooper-Lauf am 7. September 2014 in der Gelsenkirchener Feldmark gerade recht. 3.600 Meter sollte jeder Bundesligaprofi in 12 Minuten schaffen können.

Die zahlreichen Jogger, Walker und Nordic-Walker wollen die 3.600 m Runde mindestens 2 x zum Frühsport absolvieren. Weitere Runden können gerne unter die Lafschuhe genommen werden. Jede absolvierte Runde wird im Video dokumentiert. Nach dem Lauf kann man seinen Durst auf dem VfB/Adler Sportplatz an der Fürstinnenstraße in 45883 Gelsenkirchen löschen - Die Laufteilnahme und Dokumentation der sportlichen Leistung mit Erfassung und Startnummer ist kostenfrei –

Für ein Getränk auf dem Sportplatz an der Fürstinnenstraße bezahlt man die üblichen Preise... los geht es ab 10:00 Uhr ... Start ist um 11:00 Uhr... weiteres in FLE unter www.gelsenkirchenmarathon.de ... Klick den Link zum Video

Blindenfußball - Gelsenkirchener Netzwerk – zum Video

<https://www.youtube.com/watch?v=45fLCTra8xA>

**Der FC Schalke verliert gegen Dresden 2:1 –
Danach dazu die unglückliche Niederlage in Hannover
und prompt wird der Kopf des Trainers gefordert...**

"Nur der GMC"



1. GMC
Gelsenkirchen
Marathon
Cooper

Running-Culture Worldwide
Fußballstadt Gelsenkirchen

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

**Der 1. GMC wird ein Jahr alt.
Die Geburtstagsfeier ist im "Haus Steinfurt" am**

16. Sept. 2014 ab 19:00 Uhr.
*oder div. Getränke an diesem Abend zahlt
jeder selbst. Möglicherweise findet sich aber
ein Sponsor zum Geburtstag im GE-Netzwerk.
Man sieht sich also, bleibt gesund bis dahin!*

Öffentlicher Cooper Test

Ein Test der Kraftausdauer nach althergebrachten Werten kann keinem Sportler schaden. Der nächste DFB-Cooper-Lauf am 7. 9. in der Feldmark geht cross. So verspürst Du besser und intensiver die aeroben und anaeroben Phasen bei Deinem Lauf und merkst wie Du stärker werden kannst. Insbesondere für Teamsportler ein guter Test, denn so kann man sich nicht vor der "Konditionswahrheit" verstecken, wie z. B. im Spiel.



www.gelsenkirchenmarathon.de
*Auswertung und Dokumentation
der sportlichen Leistungen sind
für alle Teilnehmer kostenfrei!*

Boateng ist weit davon entfernt, ein Leitwolf zu sein



















**Nach der Pleite im DFB-Pokal und der Auftaktschlappe gegen Hannover
brennt auf Schalke bereits der Baum. Oliver Müller (Welt Online) nimmt sich
Kevin Prince Boateng zur Brust: „Es ist das Umschalten von Offensive auf**

Defensive, das bei den Schalkern nicht funktioniert. Möglicherweise auch als Folge von falsch eingesetztem Personal: Boateng wirkte im defensiven Mittelfeld überfordert, körperlich und gedanklich zu langsam. Derzeit wird die Mannschaft ihrem Anspruch nicht gerecht, weil auch entscheidende Spieler an ihren persönlichen Ansprüchen scheitern: Boateng ist jedenfalls weit davon entfernt, ein Leitwolf zu sein.“

Carsten Eberts (SZ) begleitet einen frustrierten „Rückkehrer“ in die Kabine: „Für Benedikt Höwedes ist es nach den tollen Wochen in Brasilien ein dumpfer Aufprall in der Realität. Der Weltmeister-Glanz war in diesem Moment gänzlich verfliegen. Höwedes mußte schimpfen, sich rechtfertigen, die Fehler seiner Kollegen erklären, die zum 1:2 bei Hannover 96 führten. Und er mußte über seinen Trainer sprechen, über Jens Keller, der im Zentrum der Kritik steht.“

FLE – Vermutliche Platzierungen der BL-Clubs in der Abschlusstabelle am Ende der Saison

Tabellenplatz *Saison 2014 - 2015*

| Rang | Verein | Sp | S | U | N | T | TD | P |
|-----------|--|----------|----------|----------|----------|------------|----------|----------|
| 1 |  Bayern München | 0 | 0 | 0 | 0 | 0:0 | 0 | 0 |
| 2 |  Borussia Dortmund | 0 | 0 | 0 | 0 | 0:0 | 0 | 0 |
| 3 |  Bayer 04 Leverkusen | 0 | 0 | 0 | 0 | 0:0 | 0 | 0 |
| 4 |  Borussia Mönchengladbach | 0 | 0 | 0 | 0 | 0:0 | 0 | 0 |
| 5 |  Werder Bremen | 0 | 0 | 0 | 0 | 0:0 | 0 | 0 |
| 6 |  FC Schalke 04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0:0 | 0 | 0 |
| 7 |  1. FSV Mainz 05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0:0 | 0 | 0 |
| 8 |  1899 Hoffenheim | 0 | 0 | 0 | 0 | 0:0 | 0 | 0 |
| 9 |  VfL Wolfsburg | 0 | 0 | 0 | 0 | 0:0 | 0 | 0 |
| 10 |  Hamburger SV | 0 | 0 | 0 | 0 | 0:0 | 0 | 0 |
| 11 |  VfB Stuttgart | 0 | 0 | 0 | 0 | 0:0 | 0 | 0 |
| 12 |  Hannover 96 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0:0 | 0 | 0 |
| 13 |  FC Augsburg | 0 | 0 | 0 | 0 | 0:0 | 0 | 0 |
| 14 |  Hertha BSC | 0 | 0 | 0 | 0 | 0:0 | 0 | 0 |
| 15 |  Eintracht Frankfurt | 0 | 0 | 0 | 0 | 0:0 | 0 | 0 |
| 16 |  SC Freiburg | 0 | 0 | 0 | 0 | 0:0 | 0 | 0 |
| 17 |  1. FC Köln | 0 | 0 | 0 | 0 | 0:0 | 0 | 0 |
| 18 |  SC Paderborn 07 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0:0 | 0 | 0 |

Am 7. September in der Feldmark: Start 11:00 Uhr

1. G E L S E N K I R C H E N E R C R O S S

1. G E L S E N K I R C H E N E R C R O S S

"Spür das Draußen!" Der **DOSB** mit ausgebildeten Sportpädagogen begleitet Dich.

3.600 m **12:47:36** 8.000 m

Der Mythos der Rose
1. Gelsenkirchener Crosslauf
Naturpark Zollverein
Feldmarkstraße - Fürstinnen-Stadion

1. GMC **Cooper**

DER GELSENMARATHON **GMC - Kirchviertel - CITY**



"Den Mythos vom Schalker Markt tragen viele Sportler im Herzen!"

Mit Walking



1. Preislauf Gelsenkirchen



Nordic Walking



Der 1. CROSSLAUF in Gelsenkirchen

Kostenlos - Videoauswertung

Am Sonntag, den 7. Sept. - Start: 11:00 h

Feldmarkstadion an der Feldmarkstraße

Startnummern ab 10:30 h kostenlos!

Alle Starterinnen erhalten nach dem Lauf eine besondere Teilnehmermedaille!



Rosen und Pokale sind sein Metier im Breitensport - Alfred Verse - Gartenbau

"Immer eine Sportidee weiter...!"

RUNNING CULTURE WORLDWIDE

Graziella
Eiscafé und Café mit Bistro

Königs-Land-Café
Eisenbahnstr. 5
Tel.: 0209 - 140084

Die Teams des Eiscafé mit Cafeteria und des Bistro Graziella I und II am Hans-Sachs-Haus und im Sparkassenhaus wünschen sportlichen Erfolg...



Kostenloses Laufsportevent.
Die Startnummer dient zur besseren Identifizierung und Doku der sportlichen Leistung im Youtube-Video - ohne Klassen -

Videoauswertung
Parksport gefördert
durch den **1. GMC - Kirchviertel - City**





Graziella 1
Rheinl. Hauptstr. 1
Tel.: 0209 - 140082

Graziella 2
Rheinl. Hauptstr. 1
Tel.: 0209 - 140082

ParkSport
Spur das brauen

GMC



APOTHEKE

AP DATENTECHNIK

Weberstraße, 19
45879 Gelsenkirchen
Tel.: +49 209 957098 0
oder +49 209 957098 1
E-Mail: verkauf@ap-technik.de



Morris Lee NUTRITIONS

www.morris-lee24.de

Mail: wolfgang-ermer@t-online.de - Tel.: 0171 6553665



FC Schalke 04 Fanclub "SAN SIRO 97" fördert!

SPORT
Wolfgang Ermer

Druckerei
Mackemittel
ALLES RUND UM DEN BALL

Mo-Do: 11:00-19:00
Fr: 10:00-18:00
Sa: 10:00-17:00
So: 11:00-17:00
Tel.: 0209 3152998
www.sportmarkt.de
wolfgang-ermer@t-online.de

Goldschmied und Juwelier
Kaiser-Orlo-Platz 14 45274 Essen-Steels
Tel.: 0201 616826 Fax: 0209 134520

Klaus Obermöller



Allen Sportlern Gesundheit bei der Ausübung ihres Parksports

Gelsenkirchenmarathon unterstützt von

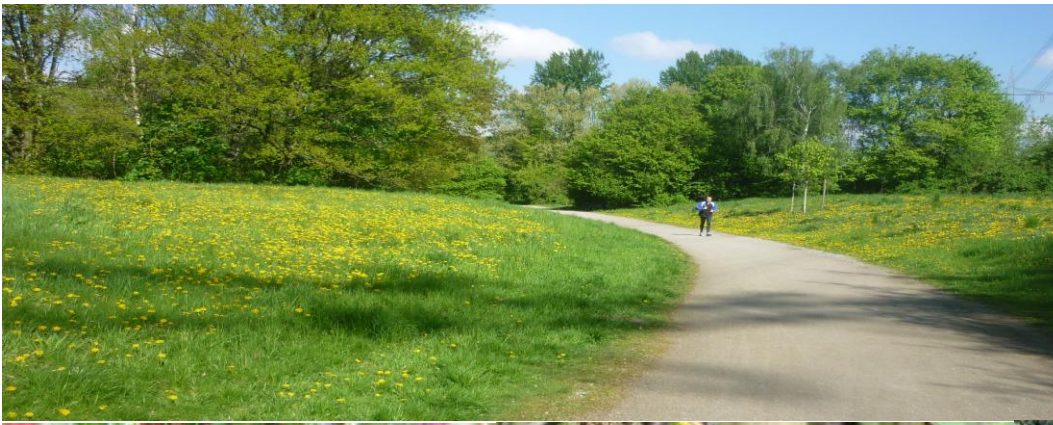
Kapteina + Knepper OHG
Hauptstraße 70
45879 Gelsenkirchen

INFO



Immer eine Idee weiter... Gelsenkirchenmarathon





Wer mit kleinen Kindern die Freizeit in den Parks verbringt, sollte immer davor warnen Pflanzen in den Mund zu nehmen!



Gesundheitspark
Nienhausen



**Schalke 04 trotz dem FC Bayern ein Unentschieden ab
<https://www.youtube.com/watch?v=yNTRLmIIAQk>**

Trotz Ela: DFB-Cooper-Lauf geht cross!

**Gute Nachrichten für Sportler aus dem Hans-Sachs-Haus...
Finale Untersuchung der Strecke gibt den Weg frei.
FLVW ändert die Maske der Veranstaltungen**

[Die Cooper-Cross-Strecke in der Feldmark im FLE-Video - klick](https://www.youtube.com/watch?v=rjnSi20562s)

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

Rudolf Beier – Super Walker in Thüringen...

Einen weiteren Ultra Walk absolvierte der Distel Walker aus Herne.

Hier der Bericht der Tageszeitung



Hand in Hand mit zwei anderen beendet Rudolf Beier (r.) den 37. Rennsteig-Etappenlauf.

Über 168,3 Kilometer

RENNSTEIG-ETAPPENLAUF: Rudolf Beier der Ältteste im Feld

THÜRINGEN. Beim 37. Rennsteig-Etappenlauf über 168,3 Kilometer war Distel Walker Rudolf Beier zum sechsten Mal am Start.

Nach 28:03,11 Stunden überquerte der 75-Jährige – mit Abstand ältester Läufer – den Zielstrich. Die Strecke führte von Eisenach an der Werra bis Blankenstein an der Saale. Traditionell nahm man beim Start einen Stein aus der Werra, der am Ziel auf Kom-

mando in die Selbitz bei Blankenstein geworfen wurde.

Der Startpunkt liegt auf 196 m über dem Meeresspiegel – der höchste Punkte der Strecke bei 973 m. Dabei sind neben den Läufern noch leistungsstarke Walker und Nordic Walker mit einer Mindestgeschwindigkeit von 6,5 km in der Stunde. 6 500 Höhenmeter sind zu bewältigen.

Wegen der Gefahr, sich zu verlaufen oder zu stürzen auf

den stark verwurzelten, steinigen Wegen, ist nicht nur Kondition gefragt, sondern auch eine hohe Konzentration. Ein Wertungsheft muss an mehreren Kontrollpunkten vorgelegt werden. Wer das nicht macht, wird disqualifiziert. Die Vorbereitung auf den Rennsteig-Etappenlauf erfordert mehrere Monate Marathon-Training und eine sportärztliche Untersuchung mit Belastungs-EKG.

Neuer City Lauf in der Nachbarstadt



Liebe Läuferinnen und Läufer,

es gibt spannende Neuigkeiten aus der Läuferzene im Ruhrgebiet, die Euch sicherlich auch interessieren werden!

Mit besten Grüßen,

Tilman Falt

Pressebüro
CityTrail "Recklinghausen rennt"

CITYTRAIL - EIN UNGEWÖHNLICHER STADTLAUF ÜBER STOCK UND STEIN

PREMIERE VON „RECKLINGHAUSEN RENNT“ AM 13. SEPTEMBER 2014

Am 13. September erlebt die Ruhrfestspielstadt Recklinghausen eine sportliche Premiere. Der CityTrail „Recklinghausen rennt“ wird zum ersten Mal ausgetragen.



Der Hauptlauf geht über eine Distanz von fünf Kilometern und er macht dem Namenszusatz „CityTrail“ alle Ehre: Nach dem Start am Rathaus führt die Strecke zunächst durch die Altstadt, nach einigen überraschenden Richtungsänderungen und kräftezehrenden Treppenstufen in Richtung Stadtpark. Dort führt der Parcours querfeldein mit einigen Gefäll- und Steigungsstücken rund um das Festspielhaus.

Hier wird die Streckenführung durch Waldstücke sowie über Wiesen abgesteckt sein und im Anschluss auf überwiegend befestigtem Terrain zurück zum Rathausplatz

Der erste Lauf bei „Recklinghausen rennt“ wird aber dem Nachwuchs vorbehalten bleiben. Über eine Distanz von rund 300 Metern führt die Strecke über den Rathausplatz, der Start ist für 17.45 Uhr vorgesehen. Anschließend lädt der „ShortTrail“ (über 2,5 Kilometer, Start 18.00 Uhr) besonders diejenigen ein, die den Einstieg in den Laufsport ausprobieren, sich aber die anspruchsvollere Runde durch den Stadtpark noch nicht zutrauen. Der „LongTrail“ getaufte Hauptlauf startet dann um 18.30 Uhr.

Wir freuen uns auf Euch am 13. September 2014 in Recklinghausen!

Euer CityTrail Team



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 Politiker 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...

Karstadt-Marathon durch Gelsenkirchen mit Lothar Windemuth von den Düsseldorfer Rennhamstern am Erfrischungsstand der Rotthäuser an der Kreuzung Hohenzollernstr. / Florastraße. Der GMC wird weiterhin unterstützt von SF Bulmke mit A. Feldmark.



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

Die nachfolgend aufgeführte Veranstaltung wird nun doch nicht

auf ein offenes Training reduziert, da die Veranstaltung nach einer finalen Besichtigung von Gelsendiensteste gefahrlos begehbar ist. Es gibt also weiterhin kostenlosen Parkspport mit dem GMC.

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 Feldmarstadions 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.



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: 11:00 Uhr – Startnummern ab 10:00 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 10:00 Uhr empfangen und mitlaufen. Eine Klasseneinteilung ist nicht vorgesehen. Unter der angegebenen Domain www.gelsenkirchenmarathon.de werden die Ergebnisse per Video ins Netz gestellt. 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.

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

[DJK Sportfreunde GE](http://www.djk-sportfreunde.de)

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

<https://www.youtube.com/watch?v=HVYjoa1Eq28>

Ein FLE Video über ein Netzwerk

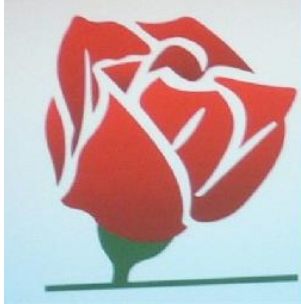
<https://www.youtube.com/watch?v=3bNXa-Vlw8k>

Neue Saison beginnt mit Überraschungen - Regen und Starkwind lassen die Zuschauer zu Hause bleiben



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 jagde die Profis die Stadionstufen rauf und runter. Nach dem Motte: Spür die aeroben und anaeroben Phasen intensiver beim Training am Berg!“

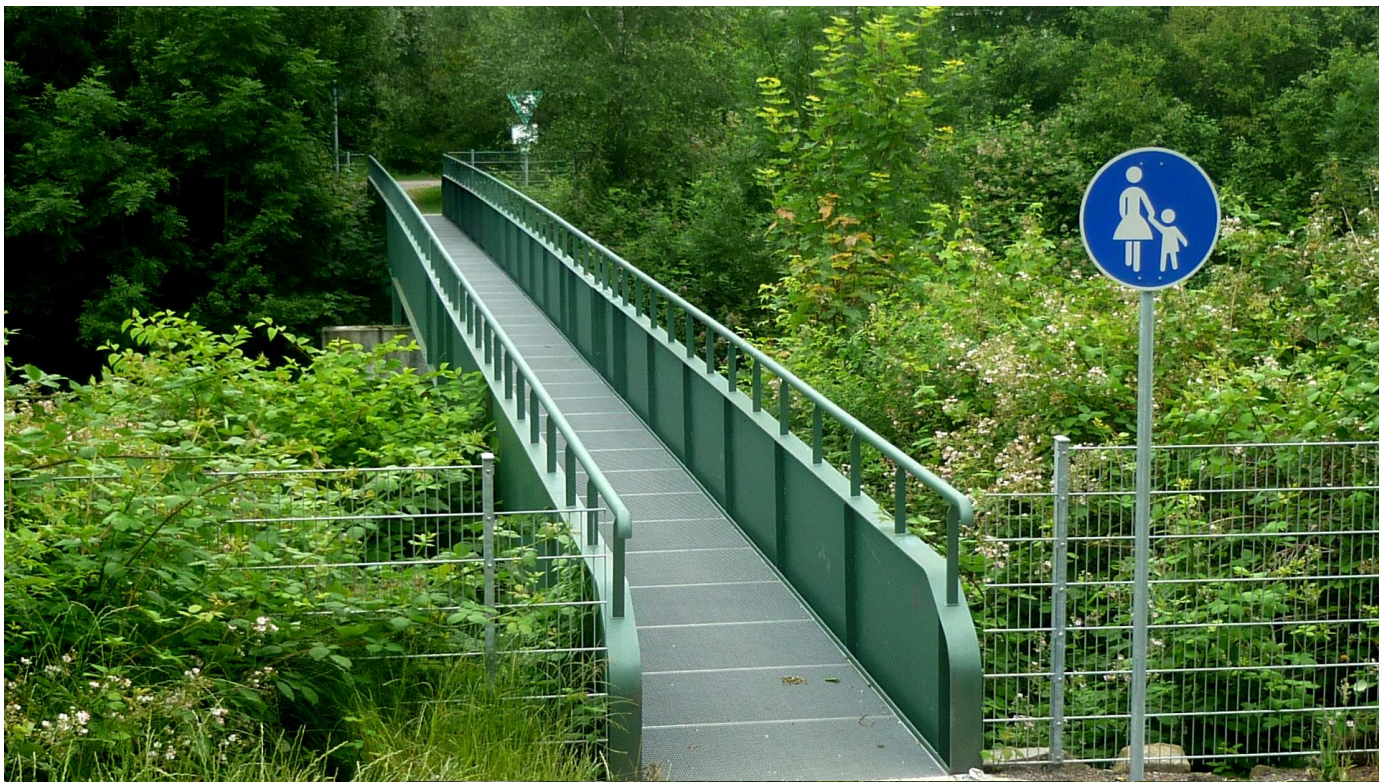


Rosen-Apotheke Gelsenkirchen



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





Nordic Walking



Am Ende des Monats machte die Nordic-Walking Gruppe der Rosen Apotheke wieder ihren Jahresausflug. Dieses Mal nach Giethorn – dem Holländischen Venedig. Unter diesem Link findet sich das Video dazu:

https://www.youtube.com/watch?v=7gI8_XZmh5o

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.

<https://www.youtube.com/watch?v=HVYjoa1Eq28>

Ein FLE Video über ein effektives Netzwerk

<https://www.youtube.com/watch?v=3bNXa-Vlw8k>

Neue Saison beginnt mit Überraschungen - Regen und Starkwind lassen die Zuschauer zu Hause bleiben



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.

Laufsport in 2015 - dem DLV Gemeldet

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



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



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

"Nur der GMC"

1.
G
M
C

Running-Culture
Worldwide

KEINE
MACHT DEN
DROGEN

Fußballstadt
Gelsenkirchen

G elsenkirchen
M arathon
C ooper

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

Mehr zum Thema laufen unter
www.gelsenkirchenmarathon.de . Der
GMC feiert am Dienstag, den 16. 9. das
1-jähriges Bestehen im „Haus
Steinfurt“. Treffen dazu um 19:00 Uhr

FLE-Video "Tod durch Drogen"

Verunglimpfung des DOSB-Sportlehrers durch Gelsenkirchens SPD-Politiker

FLE-Video "Netzwerk"

Kennst Du Andreas Popp? Nein? Dann höre bitte einmal gut zu [nach dem klick hier](#) . Sieghard Tinibel: "Eigentlich wollte ich und will ich immer noch, nur meine Erfahrungen im Sport durch Richtungswegweiser nach Dr. Cooper der Sportjugend vermitteln. Geldgeile Politiker - vornehmlich aus den Reihen der SPD - ließen mir aber keine Ruhe dabei. Sie hatten (und haben es wohl immer noch) etwas dagegen."

Wenn ich zurückdenke, hat mich keiner in unserer Stadt Gelsenkirchen jemals ernsthaft bei meinen Bemühungen unterstützt. ([ZU meinen Erfahrungen in Sport und Gesellschaft mit DIESER POLITIK PASST DIESER gesamte BERICHT Klick](#)) ... Wahnsinn der gegenseitigen Diffamierungen ...

Man bekam sogar ab 1996 das Gefühl, dass die Sportgewaltigen unserer Stadt Gelsenkirchen sich daran ergötzen, wenn die Jugend fehlgeleitet wird! Daran muss weiter gearbeitet werden, dass das nicht geschieht. Als das Projekt im Gelsenkirchenmarathon dann zur Eventtauglichkeit gereift war, wollte man mich abservieren... Mit Lug und Trug ging man vor und verunglimpfte mich nicht nur als Person, sondern auch meine gesamte Arbeit über Jahrzehnte. Erstaunlicherweise sogar Politiker der hiesigen SPD - die doch eigentlich als ziemlich sozial intelligent gelten.

Daher unterscheide ich ab heute Sozis von ehrlichen SPD-Parteigenossen. Wenn der GMC nun Geburtstag feiert, würde ich mich freuen, wenn ich einige ehrliche Sportler/innen mehr an diesem Abend begrüßen könnte. Am Dienstag, den 16. Sept. ab 19:00 Uhr im "Haus Steinfurt" in Gelsenkirchen Rothausen beginnt die kleine Feier!"

Alle interessierten Sportler können sich als eingeladen betrachten... [Klick auch zu Die Ehrlichkeit - ein Video nicht nur für Politiker und Andersdenker ...](#)

Sieghard Tinibel. Zum Geburtstag des GMC am 16. 9. im Haus Steinfurt, wünsche ich mir von Gelsenkirchens Politikern - Hört auf Euch gegenseitig zu diffamieren und zu verarschen. Dieses gilt insbesondere für die SPD aber auch für die anderen etablierten Parteien im Rat der Stadt. Wichtig ist dabei zu erkennen, wer die sogenannten Sozis in allen Parteien sind. Sozis gibt es auch in der CDU und bei den Grünen. Sozis sind diejenigen die ihre Parteigenossen schamlos ausnehmen und auf deren Rücken Karriere machen und sich nebenbei dabei materiell bereichern. So ist es nicht verwunderlich, dass die Parteigenossen aller Couleur keine Lust mehr haben, ihren durch Ehrenamtslobbyismus korrupten Vertretern ihre Stimme

bei den Wahlen zu geben. Kein Wunder ist es also und eine logische Folge der betrügerischen Absichten, dass sich die Parteien spalten und rechte wie linke Bündnisse entstehen lassen. Mehr dazu findet sich immer auch unter www.Gelsenkirchenmarathon.de und in den Mitteilungen der facebook User aller Politischer Parteien

Schalke 04 trotz dem FC Bayern ein Unentschieden ab
<https://www.youtube.com/watch?v=yNTRLmIIAQk>



Rotthäuser Fußballoldies im „Haus Beckmann“ der letzten SKY Bastion in Rotthausen. Allen Wirten sind die neuen Konditionen des Bezahlensenders zu teuer. Monatlich sind die Gebühren für die Gaststätten fast um die Hälfte gestiegen. Das ist entschieden zu viel des Guten. Hoffentlich hält Moni die Wirtin noch etwas durch.... Vor allem im Winter ist es bequem für die Oldies!

Trotz Ela: DFB-Cooper-Lauf geht am kommenden Sonntag cross! Alle sind herzlich eingeladen – kostenlos – von Sportlern für Sportler – Für aktiven Sport bezahlen war gestern!!!

Gute Nachrichten für Sportler aus dem Hans-Sachs-Haus... Finale Untersuchung der Strecke gibt den Weg frei. FLVW ändert die Maske der Veranstaltungen

Die Cooper-Cross-Strecke in der Feldmark im FLE-Video - klick

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

Rudolf Beier durchforstet die Gazetten im Internet

Nach der Heimleite gegen Paderborn klingeln in Hamburg bereits die Alarmglocken. Außerdem: Rückkehrer-Freuden in Dortmund und ein neuer Dirigent fürs Münchner Star-Orchester

Ein Punkt aus zwei Spielen: In Hamburg schütteln die Fans bereits nach zwei Spieltagen fassungslos die Köpfe. Patrick Krull (Welt Online) setzt Trainer Mirko Slomka unter Druck: „Aufarbeitung statt Aufbruch, nach gerade mal 180 Minuten Bundesliga. Das schafft wohl nur der HSV. Für den Moment ist nicht alles besser, sondern alles gleich geblieben, und das ist vernichtend.

Keine Frage, Slomka muss liefern, erstmals nach der Länderspielpause bei seinem ehemaligen Klub in Hannover. Schafft er das nicht, wird der Ton in der Diskussion um den Trainer schärfer werden. Für einen um Ruhe bemühten Klub sind das keine guten Voraussetzungen.

Müde und abgekämpft

Frank Heike (FAZ) bringt es auf den Punkt: „Die Saison ist neu und frisch, aber der HSV wirkt schon wieder müde und abgekämpft. Die peinliche Niederlage gegen Aufsteiger SC Paderborn am zweiten Spieltag erinnerte stark an die Fülle schwacher Heimpartien der vergangenen Saison. Während das Team von Trainer Mirko Slomka nun saisonübergreifend seit neun Spielen auf einen Sieg wartet, durften sich die Paderborner über den ersten Erfolg in der Bundesliga freuen.

Carsten Eberts (SZ) blickt in enttäuschte Gesichter: „In 80 Minuten war die ganze Euphorie eines Sommers verfliegen. Die Hamburger Fans verließen die Arena, an den Aufgängen bildeten sich Schlangen, rund um das Stadion kleine Staus. Drei Monate hatten die Anhänger des Hamburger SV Zeit gehabt, sich eine bessere Zukunft auszumalen – was sie auch nach Kräften taten. Und dann kam der SC Paderborn.

Kommt auch Mario Götze zurück?

In Dortmund freut man sich nicht nur über die ersten drei Punkte sondern vor allem über die Rückkehr von Shinji Kagawa. Freddie Röckenhaus (SZ) wagt einen Blick in die Kristallkugel: „Kagawa ist nach Nuri Sahin bereits der zweite Profi, den der BVB nach einem von Problemen beladenen Auslands-Abenteuer zurückholt. In Lüdenscheid wird bereits geraunt, daß Mario Götze der nächste sein könnte, der sein Experiment in fremder

Umgebung abbricht und in das vergleichsweise sanfte Biotop um Jürgen Klopp zurückkehrt. Ähnlich wie Kagawa und Sahin (Real Madrid, FC Liverpool) tut sich auch Götze auswärts offenbar schwerer als vorher in Lüdenscheid.

Simon Pausch (Welt Online) begegnet euphorisierten BVB-Fans: „Niemand weiß, wie lange Kagawa benötigen wird, seinen Rhythmus wieder zu finden, ja nicht einmal, ob er es überhaupt schafft. Ob das offensive Mittelfeld mit ihm, Marco Reus, Henrikh Mkhitaryan nun nicht endgültig überbesetzt ist. Ob er wie Nuri Sahin, der vor anderthalb Jahren ebenfalls eine gefeierte Rückkehr erlebte, immer wieder von Verletzungen zurückgeworfen wird. Ob der Kader der Bayern nicht ohnehin so stark ist, dass in der Meisterschaft kein Kraut gegen sie gewachsen ist. Ob er nicht der Ersatz für Reus ist, der 2015 nach München oder Madrid wechselt. Doch darum geht es auch nicht, zumindest nicht in diesen Tagen. Für die Fans ist der Japaner vor allen anderen Dingen ein emotionaler Anker.

In München feiert man Neuzugang Xabi Alonso. Auch Daniel Theweleit (Spiegel Online) stimmt in die Lobgesänge mit ein: „Sein Einstand nach nur einer Trainingseinheit war ein ziemlich guter Start. Alonso war sofort präsent, er kommunizierte viel mit den Kollegen, dirigierte, sortierte und trat auf wie eine natürliche Führungsspielernatur. Diese positiven Eindrücke wurden auch von seinen Daten untermauert. Mit einer Passgenauigkeit von 90 Prozent erfüllte er die Anforderungen von Pep Guardiolas Ballzirkulationsfußball nahezu perfekt, nur Holger Badstuber, der im Gegensatz zu Alonso aber über die volle Distanz spielte, hatte mehr Ballkontakte.

Marcus Bark (sportschau.de) hingegen steht der Münchner Einkaufspolitik eher kritisch gegenüber: „Die Bayern ließen Toni Kroos zu Real Madrid ziehen, unter wirtschaftlichen Gesichtspunkten war das verständlich. Nun aber, ohne daß sich personell im Mittelfeld etwas Gravierendes geändert hat, verpflichten sie den neun Jahre älteren Alonso. Das Signal an die jüngeren Spieler, auch die aus der zweiten Mannschaft und den U-Mannschaften, ist bedenklich. Wo soll da noch ein Schlupfloch sein, um es aus der Ausbildung in die Profimannschaft zu schaffen?“

Wie ein Kontrastmittel

Vier Punkte in zwei Spielen: Für Paderborn und Köln hätte der Bundesligastart kaum besser laufen können. Klaus Hoeltzenbein (SZ) freut sich für die beiden Aufsteiger: „Die Kunst der Aufsteiger, sich wie Asterix unterschätzen zu lassen, um dann raffiniert zuzuschlagen, dokumentiert die Statistik: Die Tore erzielten die Kleinen, den Ballbesitz – Hamburg 66,9 zu 33,1 Prozent; Stuttgart 68,5 zu 31,5 – überließen sie generös den Großen.

Die aber hätten gewarnt sein müssen: Paderborn reist bequem auf dem Ticket, nicht weniger als „der größte Außenseiter“ zu sein, den die Welt je sah. Und die sonst auf Dom-Höhe schwebenden Kölner verstehen sich im Moment bestens darauf, sich grau zu geben wie die Kirchenmaus. Köln und Paderborn wirken wie ein Kontrastmittel, das der Liga injiziert wurde. Beleuchtet wird, was im Argen liegt.

.....
Der Blaulichtlauf ist den Folgen des Sturmtiefs Ela vom diesjährigen Pfingstmontag zum Opfer gefallen und musste leider ganz abgesagt werden. Eine kostenlose Alternative dazu, bietet sich auf dem Floatglasareal mit dem Naturpark Zollverein in dem neuen Cross-Lauf-Gelände, zwischen der Gelsenkirchener

Trabrennbahn Nienhausen und dem Feldmarkstadion von VfB Gelsenkirchen und DJK Adler Feldmark. Der anspruchsvolle Cross-Lauf geht über eine 3,6 km lange Runde, die so oft wie man mag durchlaufen werden kann. Die sportliche Leistung wird mit einem Video dokumentiert und über einen Youtube Kanal ins www.-Netz gestellt. Alle Sportkameraden können somit virtuell dabei sein, wenn die Sportler bis zu 14,4 km laufend, joggend oder walkend/nordic-walkend absolvieren. Startnummern gibt es ab 10:00 an der Feldmarkstraße – der Start erfolgt um 11:00 Uhr am Naturparkweg neben dem Feldmarkstadion. Erfrischungen nach dem Lauf sind auf der Sportanlage zu erhalten – es spielt der VfB-Gelsenkirchen Fußball an diesem Sonntag im Feldmark-Stadion.

Polizei Gelsenkirchen und Partner präsentieren:

BLAULICHTLAUF

www.vfb.de

2014

ACHTUNG!!! TERMINVERSCHIEBUNG
Auf Grund des Jahrhundertsturms findet der Blaulichtlauf am 08.10.14 statt

08.14

Spendenlauf:
Jeder Schritt eine gute Tat!



| | |
|---|-------------|
| Rund um Arena und Berger See | |
| 4,5 km (ohne Wettkampfcharakter) | 5 € |
| 10 km (inkl Laufchip) | 9 € |
| Halbmarathon (inkl. Laufchip) | 12 € |

