



LAUFEN EXTRA



KEINE
MACHT DEN
DROGEN



S
P
O
R
T

O
H
N
E

D
O
P
I
N
G



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

Fußballextra seit 1984 - Saison 2013-2015 - Laufende Nr. **+068** vom 13. Jun. 2017

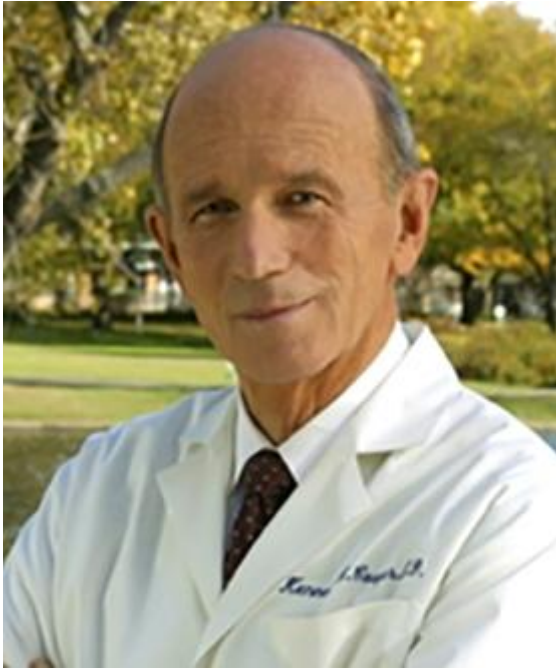
++ Sportliche Mitteilungen nicht nur für den Gelsenkirchener Süden ++

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



Zurück in die Kreisliga B: SW Bülse. Stehend von links: Trainer Tinibel, Solle, Raczak, Jähde, Szigat, Twiehaus, Kujat, Hampel, Obmann Herrmann, Vorsitzender Küster; kniend von links: Bergedick, Volker Menze, Blieternich, Zikic, Gleras, Ersepke, Wiemeler. Vor dem letzten Spiel - Saison 1979/1980 in Hassel RN-Foto: Wieschus

Die Altherrenteam von Bülse und Bulmke trafen sich und man schwelgte in Erinnerungen!



Beirat

Als Kenneth H. Cooper, MD, MPH, seinen ersten Bestseller, *Aerobics*, 1968 veröffentlichte, stellte er ein neues Wort und ein neues Konzept vor - eine weltweite Fitness-Revolution. Seit der Gründung von Cooper Aerobics Center vor mehr als 40 Jahren ist Dr. Cooper weiterhin als Führer der internationalen körperlichen Fitness-Bewegung anerkannt und gutgeschrieben mit motivieren mehr Menschen zu üben in der Verfolgung der guten Gesundheit als jede andere Person. 1968 jogten nur 100.000 Menschen in Amerika. Diese Zahl ist jetzt mehr als 30 Millionen stark, dank der Arbeit und Einfluss von Dr. Cooper.

Geboren am 4. März 1931, in Oklahoma City, Dr. Cooper's Vater, ein Parodontologe, brachte ihm die Idee und den Wunsch, präventive Medizin zu praktizieren. Mit einer natürlichen Fähigkeit im Sport und einem starken akademischen Verstand, beendete Dr. Cooper seinen Bachelor- und medizinischen Grad an der Universität von Oklahoma. Er hält einen Master of Public Health Grad von der Harvard University School of Public Health und ist von der American Board of Preventive Medicine zertifiziert.

Dr. Cooper trat 1957 dem Militär bei. Während seiner 13-jährigen Tätigkeit in der US-Armee und der US Air Force diente Dr. Cooper als Flugchirurg und Direktor des Aerospace Medical Laboratory in San Antonio. Er träumte davon, ein Astronaut zu werden und arbeitete mit der National Aeronautics Space Administration (NASA) zusammen, um das Konditionierungsprogramm zu schaffen, das Amerikas Astronauten für den Raum- und In-Flight-Anti-Deconditioning-Programm vorbereitet, das an Bord von Raumfahrzeugen verwendet wird. Er entwickelte auch die 12-minütigen und 1,5-Meilen-Fitness-Tests und die Aerobic Point System, die alle heute von militärischen Organisationen, Amateur- und professionelle athletische Teams, Strafverfolgungsbehörden und viele öffentliche Schulen und Universitäten auf der ganzen Welt verwendet.

Dr. Cooper's Arbeit mit der Air Force und der NASA startete seine Aerobic-Lebenswerke, aber es war seine eigene Gesundheitskrise, die es persönlich machte. Während des Wasserskis im Alter von 29 Jahren, dachte Dr. Cooper, dass er einen Herzinfarkt hatte. Im Krankenhaus sagte ihm sein Arzt, er sei einfach aus der Form, habe 40 Pfund zugenommen und wegen des Stresses der medizinischen Schule inaktiv geworden. Diese Erfahrung aus erster Hand motiviert den jungen Arzt, Gewicht zu verlieren und seinen ersten Marathon, den Boston Marathon, ein Jahr später durchzuführen.

Nach der Veröffentlichung von Aerobics trat Dr. Cooper von der Air Force zurück, um die Vollzeit-Erforschung der Beziehung zwischen kardiovaskulärem Fitness und Gesundheit und Langlebigkeit zu verfolgen. Im Jahr 1970 wurde Dr. Cooper's Traum mit der Eröffnung des Cooper Aerobics Centers in Dallas Realität, wo er als Vorsitzender von acht Gesundheits- und Wellness-Unternehmen und eine Forschung und Bildung gemeinnützig Das Cooper Institute. Er erweitert seine Vision, indem er ein zweites Fitness-Center und Day Spa in Craig Ranch in McKinney, Texas.

Dr. Cooper's Vision wird von seinem Sohn, Tyler Cooper, MD, MPH, der CEO von Cooper Aerobics Enterprises, Inc., und ein Präventivmediziner an der Cooper Clinic geteilt. Ein Mitarbeiter von 600 Mitarbeitern unterstützt die Mission der Coopers, um eine optimale Gesundheit zu fördern.

Dr. Cooper hat sich in mehr als 50 Ländern vertraut gemacht. Er ist berühmt in Brasilien, der die brasilianische Fußballmannschaft von 1970 zu einem WM-Sieg geschult hat. In Brasilien heißt das Laufen "Coopering" oder "Cooper". In Ungarn ist der "Cooperteszt" der Name des nationalen Fitness-Tests.

Neben der Aerobic, die in 41 Sprachen und Brailleschrift übersetzt wurde und insgesamt mehr als 30 Millionen Exemplare verkauft wurde, hat Dr. Cooper 18 weitere Bücher verfasst. Die Drs. Cooper veröffentlichte ihr erstes Buch als Vater / Sohn-Team, Start Stark, Finish Strong (Avery) im Jahr 2007.

Ab der Zeit seines ersten Buches hat Dr. Cooper die Revolutionierung des Bereichs der Medizin weg von der Krankheitsbehandlung zur Krankheitsverhinderung durch aerobe Übung befürwortet. Die Cooper-Philosophie: "Es ist einfacher, gute Gesundheit durch richtige Übung, Ernährung und emotionale Balance zu erhalten, als es wiederzugewinnen, sobald es verloren ist", hat sich in der wissenschaftlichen Forschung bewährt.

Dr. Cooper's Marke wurde auch auf der amerikanischen Diät gefühlt. Seine Zusammenarbeit mit PepsiCo und die Beseitigung von Transfetten aus seiner Frito-Lay Snack-Linie begann eine internationale Welle, die andere Unternehmen jetzt folgen. Auf der Rückseite von Baked Lay's Pakete finden Sie dieses Zitat von Dr. Cooper, "Fitness ist eine Reise, kein Ziel. Es muss für den Rest deines Lebens fortgesetzt werden. "

Ein Großvater von fünf, Dr. Cooper hat sich leidenschaftlich in den Kampf gegen Kindheit Fettleibigkeit sowohl lokal als auch global beteiligt. Er schuf die Kindergesundheitsinitiative, die vom Cooper Institute geleitet wurde, um die wachsende Adipositas-Epidemie in seinem Heimatland und im ganzen Land umzukehren. In Texas war Dr. Cooper maßgeblich daran beteiligt, in den Schulen durch die Passage von Senat Bill 530 zurückzukehren, die ein verbessertes PE-Aktivitätsniveau und eine jährliche körperliche Fitnessprüfung erfordert, die an das FITNESSGRAM® des Cooper Institute verliehen wurde.

Im Jahr 2009 hat das Cooper Institute mit NFL Charities durch die PLAY 60 Initiative zusammengearbeitet, um FITNESSGRAM an Studenten in mehr als 1.000 Schulen bundesweit zu bringen.

Über die Gesundheit von Einzelpersonen hinaus leitet Dr. Cooper Cooper Corporate Solutions in ihrem Bestreben, die Gesundheit der Mitarbeiter bundesweit zu verbessern, um die Gesundheitskosten von Unternehmen und dem Land zu beeinflussen. Durch das Management von Risikomanagement, Mitarbeiter-Wellness-Programmen, Nutzenberatung und Executive Training hilft Cooper Corporate Solutions Unternehmen, die Kosten im Gesundheitswesen zu kontrollieren, die Abwesenheit zu reduzieren und die Produktivität zu steigern.

Als ein Octogener und seit mehr als 38 Tausend Meilen laufen, Dr. Cooper setzt ein Beispiel für die Aufrechterhaltung eines gesunden Lebensstils durch die Ausübung im Cooper Aerobics Center regelmäßig, zusammen mit seiner Frau Millie und ihre Tochter, Berkley und Sohn, Tyler und ihre Familien - alle "zusammenarbeiten" für die Gesundheit.

50 Jahre SF Bulmke

- Die Altherrenteams von Bülse und Bulmke trugen aus diesem Grunde ein Jubiläumsspiel aus. Das Spiel endete 4:4. Anschließend setzte man sich noch vor das Vereinslokal der Bülser an der Honigmann-Kampfbahn - der Bülser Alm...





29. April 2017

Bülser Alm

Honigmannkampfbahn

50 Jahre Bulmke

**Jubiläumsfreundschaftsspiel
SW-Bülse - SF Bulmke 67 e. V.**



Start zum Gelsenkirchener Mottolauf „Schütz“ die Kinder Deiner Stadt! Im Rahmen des 1. Int. Gelsenkirchener Walkingday 2013



Die teilnehmenden Kinder waren begeistert bei der Sache und werden mit den Sportfreunden Bulmke bald wieder solch ein kleines Laufsportfest unter dem gleichen Motto veranstalten.

Gelsenkirchen-Marathon-Cooper GMC

50 Jahre Sport mit Bulmke 1967 e. V.

Timbel, Bosau, Sechtem, Plöger, Sechtem, Molly, Ermel, Nowinski, Patalon, Jahn, Reimann, Oberschewen, Vollmer, Willner, Pupkowski, Launert, Kohlus, Laugert
 Ungeschlagener Meister mit 202 : 25 Toren 83/84

Sportfreunde Bulmke 67 e.V



Der ganzjährig durchgeführte Cooper-Test war die Basis zum Erfolg des Teams!

"Sport verbindet!"



HOMAMA 2017 - Startbild der Sportler in der City der Stadt.



Wer zu spät kommt, den bestraft das Leben! Diese Triebfeder haben sehr viele Menschen im Hinterkopf... Vielleicht kommen aber auch diese Leute irgendwann einmal zur Ruhe. Alles hastet und rennt durch den Alltag. Ob gedanklich oder körperlich, am Arbeitsplatz oder irgendwo sonst... Dabei wird nicht gemerkt was zerstört wird, denn sie haben es nie gekannt! Gemeinsamkeiten die im Sport gewachsenen sind, werden heute rücksichtslos, durch das Trachten der einzelnen Sportler nach

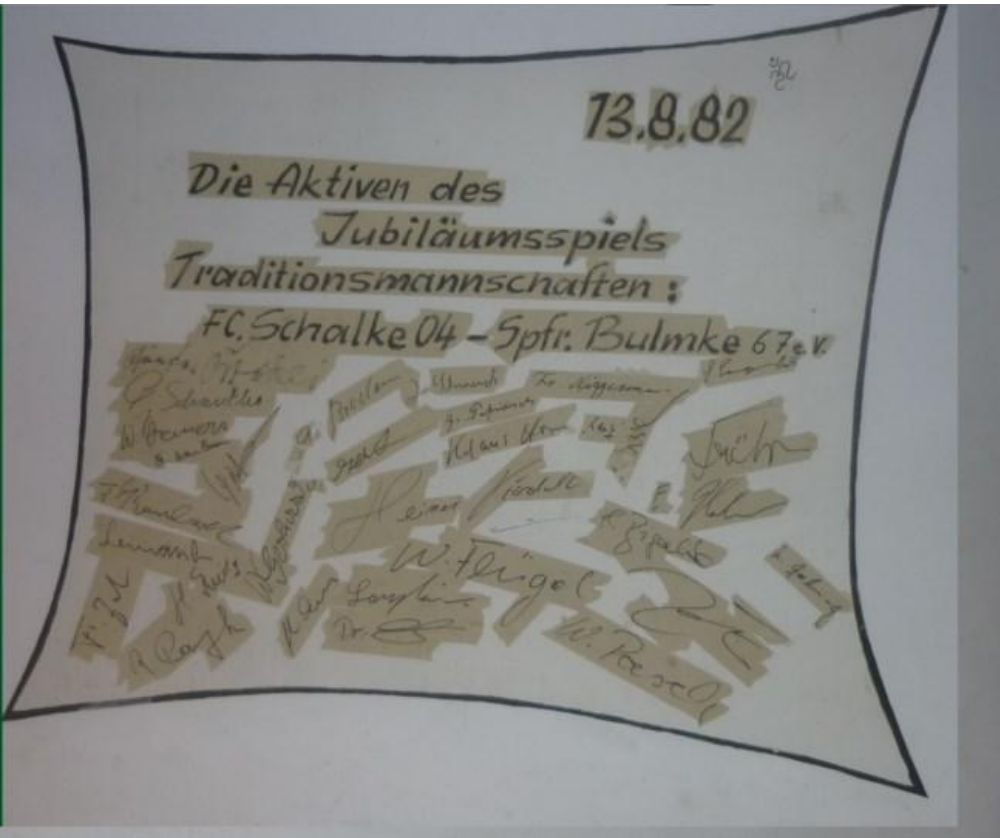
mehr Vorteilen materieller Art zerstört. Der über Jahrzehnte gewachsene Teamgeist, im Kreise sich verstehender Kameraden, ist das Größte im Sport schlechthin. Dies kann nur noch getoppt werden durch den Kreis echter Freunde außerhalb des Sports, mit denen man durch dick und dünngehen kann. Abgesehen natürlich von der eigenen Familie. Von der eigenen Familie hat man im Grunde keine Nachteile zu erwarten. Im Schoß der Familie findet man Geborgenheit. Auch diesen familiären Geist hat der heutige Zeitgeist zerstört. Als Beispiel kann man die alleinerziehende Mutter nehmen, die meist von dem Kreis Ihrer Familie ausgestoßen wird. Selbst wenn der Zeitgeist es schon lange als normal dahin stellt, wenn Kinder nicht in der Familie aufwachsen. Dafür gibt es heutzutage ja die KITA.







Der Bulmker Mythos hat ein Gesicht in den Unterschriften der Aktiven nach dem Spiel der Traditionsmannschaften der Vereine. Zu bestaunen im Jugendraum der Sportanlage. Erstellt am 13. Aug. 1982 - anlässlich des Jubiläumsspiels des SFB gegen den FC Schalke 04 mit Heiner Kördel, Heinz van Haaren u.a.





Start zum Gelsenkirchener Mottolauf „Schütz“ die Kinder Deiner Stadt! Im Rahmen des 1. Int. Gelsenkirchener Walkingday 2013

Die teilnehmenden Kinder waren begeistert bei der Sache und werden mit den Sportfreunden Bulmke bald wieder solch ein kleines Laufsportfest unter dem gleichen Motto veranstalten.

Gelsenkirchen-Marathon-Cooper GMC

50 Jahre Sport mit Bulmke 1967 e. V.

Esselhof, Boman, Sachthum, Pilger, Schömann, Mully, Ernst, Bommersfeld, Palast, Jahn, Hermann, Olschewski, Wulfsberg, Willmer, Pyschowski, Lammert, Kolden, Langert
Ulmer-Meister Münster auf 202 - 25. Februar 2012

Sportfreunde Bulmke 67 e.V

Der ganzjährig durchgeführte Cooper-Test war die Basis zum Erfolg des Teams!

"Sport verbindet!"

HOMAMA 2017 - Startbild der Sportler in der City der Stadt.



Der Bulmker Mythos hat ein Gesicht in den Unterschriften der Aktiven nach dem Spiel der Traditionsmannschaften der Vereine. Zu bestaunen im Jugendraum der Sportanlage. Erstellt am 13. Aug. 1982 - anlässlich des Jubiläumsspiels des SFB gegen den FC Schalke 04 mit Heiner Kördel, Heinz van Haaren u.a.







Einen Schluck aus der Flasche Bier mit einem belegten Brötchen... dazu gute Gespräche, gehören zum Sport. Insbesondere im Teamsport Fußball einfach dazu! An diesem Tage konnte ja noch keiner wissen, dass es das letzte Spiel war, das die Bulmker Alten Herren in dieser Formation im Freundschaftsspiel gegen SW Bülse absolviert hatten. SF Bulmke wurde unterwandert und der langjährige 1.

Vorsitzende abgewählt nachdem zuvor schon ziemlich viel Unruhe in den Verein getragen wurde, die sich in Form von kriminellen Handlungen und Kameradendiebstahl abspielten.



Allen noch einen schönen 1. Mai...

Hier das Video vom Spiel der U 19 des FC Schalke 04 gegen Bayer 04 Leverkusen.

<https://www.youtube.com/watch?v=V75XVdCU9Iw>

GELSENKIRCHENMARATHON

Bilder vom Messpunkt beim Gelsenkirchenmarathon für den DFB-Cooper-Lauf



1. Platz Frauen

15:34,47/19:04,50



Zweiter Platz Frauen

16:47,77/16:52,53



Dritter und Vierter

14:31,17/15:00,00 



fünfter

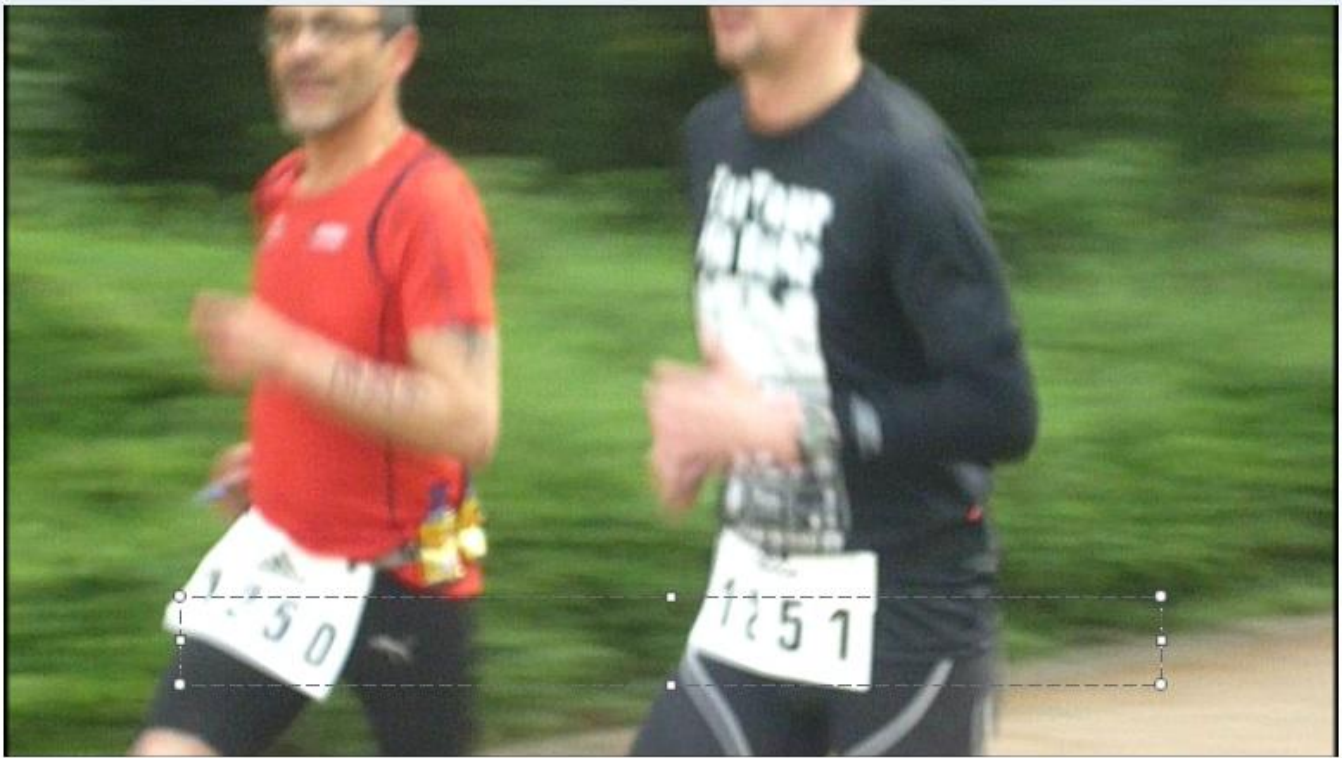
14:52,63/15:00,00 

Rolf Stefanski am DFB-Cooper- Messpunkt



sechster

15:10,60/19:04,50 



siebter und achter

15:16,10/19:04,50 

Mann, lieber Fußballer... ! ich war am Samstag nach 10 Jahren mal wieder im Schalcker Stadion. Ich muss Dir sagen, dass sich das Fußballspiel nicht verändert hat. Jetzt weiß ich auch warum die Profis solchen Bammel vor dem Cooper-Test haben. Im Spiel selbst dann konnte ich mehrfach feststellen, dass die heutigen Profis wohl nicht viel von einer Regeltaktik halten. Ich gehe mal davon aus, dass der Trainer eine Regeltaktik ausgegeben hatte. Also, mein Fazit... der Fußball ist nicht schneller geworden - wie sollte er auch, denn Schnellkraft ist angeboren und kann nicht antrainiert werden. Denke an Dich... Du warst nur deswegen so schnell, weil es Dir gegeben wurde von Geburt an... O. K. ich habe alles gefilmt und mache daraus ein FLE Video... da werden sich manche an gute alte Fußballweisheiten erinnern, die so wie damals auch heute noch Gültigkeit haben. Es sieht so aus, als wenn Schalke den "Mummenschanz" nicht verlernt hat... das Fußballspiel dafür aber allemal... Vielleicht kannst Du Dich an eine ähnliche Situation zurückerinnern, als es auch um einen Punkt ging, den die Duisburger damals auch geholt hatten... dafür hatte Oskar Siebert - wohl in Erwartung eines mäßigen Spiels, weil sich Duisburg hinten reingestellt hatte, vor dem Spiel den "Mummenschanz" wirken. Lena Valeitis sang ein Lied und kam mit 2 Leoparden an der Leine ins Park-Stadion marschiert... Daran musste ich sofort denken, als ich Weinzierl entspannt an der Linie stehen sah. Er wusste wohl genauso wie andere erfahrene Fahrensmänner, dass die Saison für den FC Schalke gelaufen ist... Wenn nicht mehr viel zu erwarten ist lässt man einfach ein Bischen Klamauk ablaufen und die Leute sind zufrieden... Bis dann mal im nächsten FLE Video siehst auch Du dann die fehlende Regeltaktik der Blauen... Gruß Siggie Ach so, das Essen war übrigens Spitze, Schweinefilet mit bissfestem Spargel... war richtig deliziös... also kochen können die Schalcker! Mit dem Fußball klappt es nicht so gut,,, vielleicht hat ja heute die A-Jugend

gegen München den Einzug in die Endrunde geschafft... mal gleich schauen! Hier von Lena... ein Lied <https://www.youtube.com/watch?v=fuFqVZS3NEE>



zehnter und 1. der Frauen

15:32,53/19:04,50 



Zweiter Platz Frauen

16:47,77/16:52,53 



S. Tinibel - Oktober 2009

D O S B - Sportlehrer Sieghard Tinibel: "Ich bleibe dabei. Nach meinen Aufzeichnungen und meinem, von Sport und körperlicher Arbeit geprägtem Lebensgefühl, ist Dekadenz messbar. Erhobene Werte von Sportlern über Jahrzehnte bei den Cooper-Tests zeigen dies auf. Der DFB-Cooper-Lauf, sollte mindestens 1 x monatlich, mangels sonstiger physiologischer Beratung, von Amateursportlern durchgeführt werden, um den Entwicklungsstand der Kraftausdauer zu dokumentieren.

Der Sport ist ein Spiegelbild der Gesellschaft Holocaust-Mahnmal-Marathon wird Volksmarathon! Von Sportlern für Sportler!

Nachdem der Trainer die Sportfreunde Bulmke unterlaufen hat, und der FC Schalke 04 sich anschickt den FLVW Kreis mit Geldversprechungen zu ködern, befindet sich auch der ehrliche Volkslaufsport in Gefahr.

Personen um den FLVW Vors. halten Ausschau nach neuen Pfründen für die blau-weiße Sportfirma. Kopfrechnen wird immer mehr zum Muss. Auch bei Amateurvereinen.

WAZ-Gelsenkirchen, 05.05.2017

SPD-Ratsfraktion ist empört über Diktaturvorwurf

Die SPD-Ratsfraktion empört sich über den FDP-Landtagskandidaten Ralf Robert Hundt, der sich in Hinblick auf die absolute Mehrheit der Sozialdemokraten in dieser Zeitung dahingehend äußerte, in Gelsenkirchen herrsche keine Demokratie mehr, sondern „eine Diktatur“.

„Der Diktaturvorwurf in Richtung Gelsenkirchen ist ein Schlag ins Gesicht aller Menschen, die wirklich in undemokratischen Verhältnissen leben müssen“, sagt der SPD-Fraktionsvorsitzende Klaus Haertel. „Ich erwarte einen Widerruf dieser unerhörten Entgleisung und eine Entschuldigung durch den Gelsenkirchener FDP-Vorsitzenden.“ Die SPD bemühe sich immer um die Zustimmung aller demokratischen Kräfte. „Im Zweifelsfall kommen wir aber auch dem demokratisch bestimmten Wählerauftrag nach.“

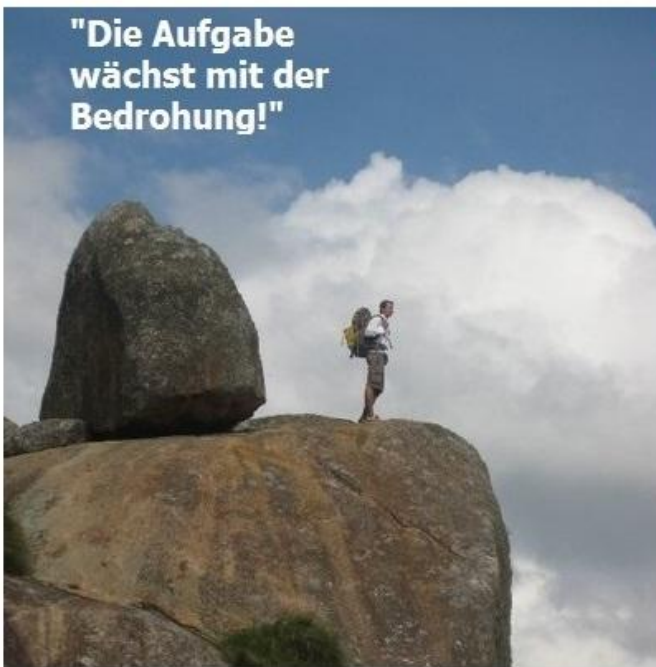
Sehr geehrte Damen und Herren Redakteure der WAZ Gelsenkirchen,

ich muss sagen, dass Sie mich überraschen, denn ich hatte in den letzten Jahren oft den Grund anzunehmen, dass Sie zu feige sein würden, gegen die SPD zu schreiben. Umso mehr bin ich jetzt erstaunt, und denke, dass der FDP Landtagskandidat, Herr Hundt, den Nagel auf den Kopf getroffen hat. Ich kann nun natürlich auch die Führungskräfte der SPD verstehen, wenn sie wie hier Herr Dr. Haertel, überrascht dazu Stellung beziehen und verneinen, dass die SPD eine Diktatur in Gelsenkirchen darstellen würde.

Ich meine, dass dieser Diktaturvorwurf kein Schlag ins Gesicht irgendwelcher Leute bedeutet, denn die Führung der SPD sollte einmal davon ausgehen, dass einige kleine "Unterhüuptlinge" der Fraktion sich tatsächlich so benehmen, als würde Gelsenkirchen ihnen alleine gehören. Ich nenne diese Leute "geldgierige Eurosozies" und hatte nicht umsonst die SPD damals angezeigt, denn ich bin nach den, von diesen SPD Leuten gemachten Verunglimpfungen meiner aufrichtigen Sportlehrerperson, genauso davon überzeugt, dass die SPD Gelsenkirchens nicht nur eine Diktatur darstellt, sondern viel mehr noch ein ziemlich, durch etliche Seilschaften verbundener und untereinander korrumpierender Parteiklüngel ist.

Ich will jetzt hier nicht noch einmal alle Personen benennen, die mit Immobilienriesen und dem FC Schalke 04 korrumpieren, weil sie meinen, es würde keiner merken. Wenn nun die WAZ einmal den mutigen Schritt gemacht hat, dann sollte sie bitte in ihrer Gelsenkirchener Redaktion einmal nachfragen, warum die Herren Journalisten, die ich auf meiner Webpage www.gelsenkirchenmarathon.de erwähnt habe, immer noch nicht, meinem Wunsch zu folge auf den Wahrheitsgehalt des Artikels überprüft wurden, der damals alle Verunglimpfungen im Sport über mich einleitete. Diese gleichen Vorwürfe die hier der Herr Hundt gegen die SPD macht, kann ich nur untermauern mit dem Erlebten. Man sollte sogar dieses auch der CDU vorwerfen, denn was sich der Finanzbeamte und Presbyter mit dem 1. Vors. aus Rotthausen, nicht nur mir gegenüber erlaubt hat, schreit zum Himmel. Alle die ich jemals deswegen aufgezeigt habe, sind immer noch mit Ehrenamtslobbyismus tätig, und treiben die korrupten Spielchen weiter. Hätten sie nicht mein Lebenswerk im Sport damit zerstört, könnte ich allen verzeihen. Da sich aber Niemand dafür zuständig fühlt und sich nicht entschuldigt, wird bald das nächste Video aufzeigen, wie sehr Lobbyisten mit ihren korrupten Spielchen dem kleinen Mann - in meinem Fall nur im Sport - schaden. Aber auch so Manchem wurde versucht, mit solchen Spielchen gar die Existenzgrundlage zu zerstören. Starker Tobak - aber es ist so - mehr im FLE Video mit dem Titel: "Tatort Evangelische Gemeinde Rotthausen" Es werden sich manche wundern...

Braucht Europa einen neuen Sozialisten???



"Die Aufgabe wächst mit der Bedrohung!"

Karl Liebknecht,
Deutscher Sozialist



"Der Feind ist im eigenen Lager!"
Schaut Euch um!"

Karl Liebknecht wird als Sohn des sozialdemokratischen Politikers Wilhelm Liebknecht und dessen Frau Nathalie (geb. Reh) in Leipzig geboren. * 13. August 1871 in Leipzig; † 15. Januar 1919 in Berlin

Wahlkampfgetöse zur NRW-Wahl auf facebook

Schön, dass sich Herr Gabriel auch einmal die Sorgen der kleinen Leute anhört. Das ist eigentlich in der Politik nicht mehr üblich, wenn man das Verhalten der Deutschen Sozialdemokraten (insbesondere der "Unterhüuptlinge") hier in Gelsenkirchen so verfolgt. Mehr und mehr wird der Geist der "Sozies" vertreten, der sich lediglich an der Wirtschaftskraft der Menschen orientiert. Dies haben sich die Wähler gemerkt, und das ist der Grund warum sich kaum mehr als 50 % aller Wahlberechtigten zur Wahlurne bemühen. Dieses Denken zieht sich durch alle Parteien, So ist es nicht verwunderlich dass alles auf die einfache Absprache einer großen Koalition hinzielt. In der Beziehung hat der FDP-Kandidat Hundt schon Recht gehabt, als er von einer Diktatur sprach. Es gibt viele Indizien die diese Äußerung erhärten - insbesondere in Gelsenkirchen, wenn sich vor den Wahlen die Politiker ihre Blau-Weißen Schals umbinden, und mit den Fingern auf vermeintliche "Nazis" zeigen! Dabei wird gerne vergessen, wer sich ohne den Antrieb des Euros für die Gesellschaft engagiert hat. Es waren bestimmt die anderen 50 % der Wählerschaft, die nicht zur Urne gehen, weil sie sich alle verraten fühlen! Man wird es am Sonntagabend sehen, wer oder wie viele sich beteiligt haben am Akt des Wahlgangs...

Man merkt es, dass Sonntag in NRW gewählt wird. Ich bin ja nur mal gespannt wie hoch die Wahlbeteiligung sein wird. Die meisten der Wählerschaft, haben es doch schon längst

durchschaut, dass es kaum eine Chance gibt die GROKO zu verhindern. Da kann die FDP noch so sehr auf die politischen Versäumnisse hinweisen, die in Gelsenkirchen gar einer Diktatur ähneln... Immerhin hat es die Stadtregierung verstanden, einen Volkslauf gegen Doping und Drogen im Sport zu unterlaufen, indem man den vernünftigen Sport einfach von Seiten des "Stadtsporthundes" sprich Gelsensport über Jahrzehnte ignoriert und in den Anfängen eines Citymarathons sogar mit "Nachwuchspolitikern" aus dem Versorgungsamt Gelsenkirchen (Hat der Sportkamerad Dr. Günter Pruin heute in seinem WAZ-Statement wohl vergessen zu erwähnen), regelrecht versucht hat zu bekämpfen. Warum bleibt das Geheimnis der "Sportführer" in den Reihen der Stadtregierung. Es gibt neben Fußball und Euros auch noch etwas anderes im Sport zu beachten, das von öffentlichem Interesse sein könnte. Mehr dazu immer unter der App www.gelsenkirchenmarathon.de/app.htm Also geht mal am Sonntag zur Wahlurne und versucht mit Eurer Stimme einmal solche starken Alternativpolitiker zu stärken, wie es ein Herr Hundt von der FDP wohl ist. Im Übrigen musste der Gelsenkirchenmarathon auch in diesem Jahr wieder ohne die Gunst der Stadtregierung auskommen, denn es wurde mit keiner Silbe darauf hingewiesen, wie vernünftig es sein kann, wenn man einmal an einem Lauf teilnimmt, der von Sportlern für Sportler ins Leben gerufen wurde. Den Sinn einer Breitensportveranstaltung hat nicht einmal unser Oberbürgermeister Frank Baranowski verstanden, der am Anfang immer voll mit dabei war, der sogar meine PR-Tipps in der Beziehung aktiv umsetzte - bis dann Kräfte Andersdenkender ihm die Teilnahme versauten.... Was man sich so alles gefallen lassen muss als Oberbürgermeister einer Sportstadt ist schon verwunderlich. Aber auch wenn man in der heutigen Zeit, in der für den gewissen „Euro mehr im Sport“, vieles im Sport getan wird, und dabei an Werten den "Bach runtergeht", ist kaum noch wirklich nachzuvollziehen, weil sich der Zeitgeist mehr der Lüge verschrieben hat. Einer Lüge im Sport, die den Verbänden und den Vereinen nicht mehr dienlich ist, und die im Endeffekt dafür sorgt, dass sogar Sportvereine wie der FC Schalke 04 den Kürzeren ziehen, denn die Basis allen ehrlichen Sports bleibt der kleine Verein. Werden die Vereine abgewürgt aus Geldinteresse und anderen geldwerten Begehrlichkeiten, hapert es bald an Anlaufpunkten, die nicht mehr von Schulen, Kitas, Sportstudios, Events u. a. allein kompensiert werden können. Aber wem erzählt man dieses... Dann geht mal alle schön wählen, aber macht das Kreuz einmal ohne Ressentiments gegen "Andersgläubige" im Sport! Und immer zuerst daran denken. Ein Sportverein ist keine Partei... auch wenn es manchmal den Anschein haben soll, so wie in Rotthausen oft von Politikern vertreten wird.

Sieghard Tinibel Eigentlich war ich im Grunde immer der Meinung, dass Sport alle Menschen verbindet... aber weit gefehlt, seit der Euro allen Sportlern die Augen verblendet.... Klar ist es eine erhebliche Kraftanstrengung, eine Sportanlage in den knappen Zeiten zu unterhalten... aber muss man deswegen jede größere Sportveranstaltung zum Massenbesäufnis verkommen lassen... Ich trank und trinke mir auch heute noch, nach dem Sport im Kreise der Kameraden schon immer ein Bier oder auch mehrere. Männerkameradschaft ohne Bier ist heutzutage kaum noch möglich.

Deswegen braucht man aber nicht die Sportanlagen zu "Kneipen" umfunktionieren. Kein Wunder, dass dies auch schon Diebe gemerkt haben, dass da immer was zu holen ist... Vor Einbrüchen in die Vereinsheime können die Vereine sich kaum noch retten.... Eine Unsitte gesellt sich gerne zur anderen!

Gefällt mir [Weitere Reaktionen anzeigen](#)

· [Antworten](#) · [Gerade eben](#)

[Siegward Tinibel](#) Danke fürs liked - in der heutigen verlogenen Zeit nicht gerade üblich... Bleiben Sie bitte allen aufrechten Sportlehrern gewogen, deren Job auch in den Schulen immer mehr zu einer Schwerstarbeit wird...

Gefällt mir

· [Antworten](#) · [12 Std.](#)



[Chris Tieger](#) Zuhören und zu Herzen nehmen, sind zwei Paar Schuhe.

Gefällt mir

· [Antworten](#) ·

2

· [12 Std.](#)



[Freddy Adams](#) Sigg, dein persönlicher Feldzug wieder gegen die Sozis? 🤔 ☐ ... erinnert mich an einer alten Fernsehsendung 😊 ☐

Gefällt mir

· [Antworten](#) · [11 Std.](#)

[2 Antworten](#) · [11 Std.](#)



[Antonio Ragazze](#) Sobald er wieder im Auto sitzt hat er alles vergessen.

Gefällt mir

· [Antworten](#) ·

2

· [11 Std.](#)

[1 Antwort](#)



[Siegward Tinibel](#) Danke fürs liked...

Gefällt mir

· [Antworten](#) · [7 Std.](#)



[Volker Zi](#) Ich bekomme schlagartig nen Kackreiß wenn ich den Begriff "kleine Leute" lese oder höre. Wir sind nicht kleiner. Im Gegenteil viele der gemeinten, haben mehr Eier in der Hose und Rückgrat als die meisten Politiker.

[Gefällt mir](#)

· [Antworten](#) ·

[2](#)

· [5 Std.](#)



[Frank Broz](#) Ja, man kann die Wut kriegen. Es gibt noch gewerkschaftlich organisierte Arbeiter. Diese sind an die letzten ausgemachten Tarife gebunden. Denen geht es noch gut, auch wenn das Verhandelte oft der letzte Mist ist. Mehr als die Hälfte der Arbeiter sind tariflich nicht mehr abgesichert. Da werden Haustarife vereinbart wenn man meckert. Politisch abgesichert können Firmen, die ihren Sitz im Ausland haben, Lohndumping betreiben. Tarife werden dabei so tief angesetzt, dass Mitarbeiter in den nächsten fünf bis zehn Jahren keine Lohnerhöhung zu erwarten haben. Staatlich freut man sich, das später auch die Renten niedrig sind. In Deutschland ist ein Arbeiter, der niemals arbeitslos war, mehr als fünfzig Jahre ununterbrochen gearbeitet hat, im Rentenalter nur einige Euro über dem Harz 4 Existenzminimum. 8,5€ Mindestlohn, super Gehalt. Und damit es nicht zu hoch wird, werden die Arbeitsverträge von 160 Stunden auf 120 Stunden reduziert. Mehr Arbeit in kürzerer Zeit. Hauptsache die Kasse ist für alle maximiert. Es ist egal ob Merkel, Gabriel, oder die politische Generation davor. Weder Grüne noch Gelbe. Ich will keine rechte Gesinnung in Deutschland, aber Euch will ich auch nicht. Ich soll meinen Volksvertreter wählen? Mich hat in den letzten Jahrzehnten keine Sau vertreten. Egal wen ich gewählt habe. Meine Interessen hat keiner berücksichtigt. Meinen Job musste ich selber sichern. Ich sag es noch mal, bis heute keinen Tag arbeitslos. Keine Schulden beim Finanzamt. Im Gegenteil ich krieg noch was von Euch. Wer von Euch ist denn in der Lage mir ein Umfeld in Deutschland zu schaffen, in dem ich zufrieden bin. Um meinem Vorredner entgegen zu kommen, wir, die kleinen Leute, haben und werden euch wählen. Ihr sitzt da, weil wir geglaubt haben, ihr seid auf unserer Seite. Und um es wörtlich zu sagen, wir sind die, die Euch den Arsch rasieren, wenn ihr Lügner seid. Diese Wahl ist die letzte Chance, die man diesem globalisierendem Europa geben wird. Wenn ihr nicht funktioniert kommt das Chaos, weil ihr uns bis jetzt beschissen habt. Egal wer gewählt wird, euch mag keiner. 🤢☐

[Gefällt mir](#)

· [Antworten](#) · [2 Std.](#)



[Sieghard Tinibel](#) Du sagst es überdeutlich [Frank Broz](#)! Ich habe lange Zeit gebraucht bis ich erkannt habe, dass sich die Deutschen Sozialdemokraten, wie auch die Deutschen Christdemokraten in zwei Lager gespalten haben. Die einen stehen auf der Seite der

grunddemokratischen Einstellung zum eigenen Land, und die anderen nenne ich ganz einfach die "Eurosozies" denen die Auflösung Deutschlands, oder sagen wir besser denen die Umwandlung Deutschlands in ein einzig Europa nicht schnell genug geht, weil sie überall ihre Finger drin haben und fleißig profitieren. Nun kommt denen dann auch noch das blöde - ich nenne es einmal "Globalisierungsschicksal Europas" mit der Überflutung durch Kriegsflüchtlinge in die Quere. Erdogan zeigt überdeutlich, dass er die "vaterlandslosen" Europäer mit der Einstellung seiner Landsleute übertölpeln kann, wenn sie nicht so springen wie er will. Grund zu triumphieren hat er genug, denn seine Leute lieben ihn und folgen ihm blind. Nun will es wahrscheinlich das Schicksal zusätzlich wohl so einrichten, dass eine Flut von Afrikanern als Wirtschaftsflüchtlinge auf den Europäischen Kontinent strömt. Da kann man gar nicht mehr machen. Ich denke, dass die Zeit reif ist für einen großen Sozialisten. 500 Jahre nach Luther könnte das geschehen, wenn die Völker Europas im Sinne von Adenauer und de Gaulle zusammenkommen wollen. Solch ein "Europa - Karl Liebkecht", könnte Richtlinien finden die getragen und umgesetzt werden müssten von Menschen mit der sozial emotionalen Intelligenz eines Edward Snowden, Ich lasse mich am Sonntag überraschen von dem Ergebnis. Ich glaube kaum, dass es mehr als 60 % aller Wahlberechtigten bis zur Wahlurne schaffen. Die FDP hat hier in Gelsenkirchen die SPD als eine Diktatur bezeichnet. Es gibt viele Gründe in der Seilschaftenbildung, die dafür sprechen. Leider haben die "Parteibonzen" und Ehrenamtslobbyisten es noch nicht gemerkt, dass man, um heutzutage weiter in der Politik bestehen zu können, nicht mehr so wie vor Jahren noch unbemerkt Lügen verbreiten kann - so graben sich die Leute alle ihre eigenen Fallen, weil sie vergessen was sie alles "schwadroniert" haben, Mich selbst hat man als "Nazi" betitelt und schlechte Geschichten hinterhergetragen, warum wissen die Politiker Gelsenkirchens selbst nicht mehr... Aber so ist das, wenn Parteien mit ihrem Latein am Ende sind - ich wünsche allen in diesem Sinne ein glückliches Händchen bei der anstehenden Wahl... macht's alle gut... mehr zu den Lügen in der Politik mit der Sportpolitik als einen Spiegel der Gesellschaft, immer unter www.gelsenkirchenmarathon.de/app.htm



[dateien/images/logo6.jpg](#)

Es findet der gleiche Lauf am Sonntag, den 22. April 2018 statt!" Es wäre ganz gut, wenn die...

gelsenkirchenmarathon.de

[Gefällt mir](#)

· [Antworten](#) · [Vorschau entfernen](#) · [Gerade eben](#)

Erstaunlich.... diese Prognosen führen doch zu nichts. Ich denke, dass der alte Abstand bleibt. Wem ich ein paar Punkte mehr zutraue ist Lindner mit seiner FDP. Jetzt wo der Schulz-Effekt vorbei zu sein scheint, werden sich alle Genossen verstärkt an die Urnen begeben, um zu beweisen, dass die Partei nicht so schnell klein zu kriegen ist. Nachteilig könnte sich wohl für die SPD auswirken, dass sie nicht unterscheidet welcher türkischen Strömung sie folgen wird. In NRW ist es wichtig die Gäste ins Boot zu bewegen... ob es gelingt und wieviele Doppelte es danken, dass es die Doppelte noch gibt, kann man am Sonntagabend erst sehen. Ziemlich spannend das Ganze... Jedenfalls nicht so langweilig wie in Frankreich... wo sogar parteilose Kandidaten Präsident werden können...

[Umfrage kurz vor der NRW-Wahl: CDU jetzt knapp vor SPD](#)

Kurz vor der Landtagswahl in Nordrhein-Westfalen hat die CDU die SPD von Ministerpräsidentin Hannelore Kraft einer aktuellen Umfrage zufolge überholt. In...
derwesten.de

[Lokalmatador Rolf Stefanski gefunden - Fazit HOMAMA Klick alle Ergebnisse](#)
https://www.youtube.com/watch?v=BvS_q6siu1I

FC Schalke 04 - Morgen das letzte Heimspiel der Saison - Europatournee wohl in Freundschaft möglich...

[2. Holocaust-Mahnmal-Marathon in Gelsenkirchen ein voller Erfolg für den Veranstalter GMC](#)

Voll des Lobes über die interessante Streckenführung und die gute Organisation, waren nahezu alle Teilnehmer beim 2. HOMAMA durch die City und das Laufsportparadies Gelsenkirchen mit dem Stadtpark und dem Gesundheitspark. Der GMC sieht sich daher veranlasst den Lauf am 22. April 2018 ein weiteres Mal zu organisieren. Dieses Lob kann man ungekürzt an die zahlreichen freiwilligen Helfer weitergeben, die teilweise mit stundenlangem Einsatz - so wie auch die Polizei Gelsenkirchen - unentgeltlich für ein nahezu kaum zu überbietendes Laufsporterlebnis im zentralen Grüngürtel unserer Stadt gesorgt haben. Dieses Video handelt davon, und zeigt auch noch die kleinen Schwächen auf. Die Daten des Lokalmatadors Rolf Stefanski wurden nach einem Suchauftrag seines Ückendorfer Mentors, Hartmuth Schlue, auch wieder gefunden. Sie wurden im Eifer des Erfassungsgefechts vor dem Start mit den Daten einer Laufsportlerin

vertauscht. Als man das Video dann recherchierte wurde Rolf aber eindeutig erkannt und auch gewertet.

Ergebnisse Alle Wettbewerbe, 23.04.2017							info@trackmyrace.com			
...	S...	m/w	Nat.	Verein	AK	A...	m/...	Wettbewerb	Zeit	
1	1414			Mollen, Burkhard	NORRES Schl...	M45	1	1	10550 Meter	00:44:42
1	1246			Dyla, Christian		M	1	1	15825 Meter	1:17:12
1	1240			Yilmaz, Muharrem		M45	1	1	Halbmarathon	1:20:53
1	1228			Vengels, Henning	Pace Pack R...	M	1	1	26375 Meter	1:44:46
1	1222	42 K - Sonder		Meithner, Christian	Team Erding...	M35	1	1	Holocaust-M...	3:58:29
1	1839			Dec, Franciszek	Blechisolie...	M60	1	1	5275 Meter	00:27:04
2	1243			Karadas, Halil		M30	1	2	15825 Meter	1:35:05
2	1253			Lindner, Thomas		M30	1	2	Halbmarathon	1:22:25
2	1410			Schubert, Nicole		W30	1	1	5275 Meter	00:29:18
2	1430			Miebach, Martin		M40	1	2	10550 Meter	00:49:48
3	1238			Özbulat, Abdurrahmen		M50	1	3	15825 Meter	1:37:30
3	1224			Ghazi, Khalid	Nunatuti	M45	2	3	Halbmarathon	1:26:51
3	1831			Raschegewski, Corinna		W	1	2	5275 Meter	00:30:10
3	1421			Raschegewski, Markus		M50	1	3	10550 Meter	00:50:01
4	1245			Zade, Miriam		W	1	1	15825 Meter	1:45:27
4	1250			Lawalata, Hady		M45	3	4	Halbmarathon	1:37:34
4	1837			Pabst, Petra		W40	1	3	5275 Meter	00:30:33
4	1838			Nau, Anika		W40	1	1	10550 Meter	00:50:28
5	1416			Bischof, Moritz	NORRES Schl...	M	1	4	10550 Meter	00:55:00
5	1254			Ciesla, Christian		M35	1	4	15825 Meter	1:49:54
5	1217			Basol, Özkan		M35	1	5	Halbmarathon	1:38:30
5	1840			Hess, Jürgen	BSG - Funke...	M60	2	2	5275 Meter	00:32:27
6	1413			Schmidt, Hans-Joachim	NORRES Schl...	M45	2	5	10550 Meter	00:55:15
6	1252			Wehrstedt, Markus		M45	4	6	Halbmarathon	1:38:40
6	1828			Beiler, Anke	NORRES Schl...	W45	1	4	5275 Meter	00:33:56
7	1406			Löhrich, Saskia		W	1	1	Halbmarathon	1:38:45
7	1424			Wessel, Lara		W30	2	5	5275 Meter	00:34:34
7	1426			Spanier, Claudia		W45	1	2	10550 Meter	00:55:45
8	1216			Steltemeier, Claudia		W45	2	3	10550 Meter	00:59:06
8	1241			Ineci, Mehmet		M55	1	7	Halbmarathon	1:39:31
8	1827			Schreiber, Stephanie	NORRES Schl...	W40	2	6	5275 Meter	00:35:14
9	1236			Özdemir, Asim		M55	2	8	Halbmarathon	1:40:36
9	1829			Haarer, Martina	NORRES Schl...	W50	1	7	5275 Meter	00:35:15
9	1423			Graser, Klaus		M55	1	6	10550 Meter	00:59:49

10	1404	Siebers, Michael	M35	1	7	10550 Meter	1:02:12
10	1235	Rutschke, Dirk	M45	5	9	Halbmarathon	1:40:40
10	1833	Singh, Domenik	M	1	3	5275 Meter	00:38:58
11	1244	Gleitsmax, Frank	M50	1	10	Halbmarathon	1:41:18
11	1832	Lorscheider, Peter	M55	1	4	5275 Meter	00:39:00
11	1422	Rossbach, Thomas	M50	2	8	10550 Meter	1:02:27
12	1242	Mühlinghaus, Guido	M50	2	11	Halbmarathon	1:41:26

bibchip GmbH Gollierstrasse 70 d, 80339 München E-Mail: orga@bibchip.de Tel.: +49 89 500778850

1

12	1824	Ströter, Fern	W40	3	8	5275 Meter	00:39:20	
12	1428	Kleine-Bußmann, Tim	M	2	9	10550 Meter	1:05:02	
13	1239	Demir, Umrau	W45	1	2	Halbmarathon	1:41:37	
13	1841	Tahünte, Werner	M65	1	5	5275 Meter	00:40:09	
13	1427	Kleine-Bußmann, Markus	M50	3	10	10550 Meter	1:05:05	
14	1402	Feldkamp, Helga	DJK Adler F...	W	1	4	10550 Meter	1:39:44
14	1234	Coskun, Bülend	M40	1	12	Halbmarathon	1:42:35	
14	1830	Raschegewski, Claudia	W45	2	9	5275 Meter	00:50:14	
14	1830	Raschegewski, Claudia	W45	2	9	5275 Meter	00:50:14	
15	1232	Laßmann, Frank	Gelsenkirch...	M50	3	13	Halbmarathon	1:42:37
15	1454	1454, N.n.		1	1	5275 Meter	00:56:56	
16	1251	Stein, Timo	M35	2	14	Halbmarathon	1:44:33	
16	1453	1453, N.n.		2	2	5275 Meter	1:22:25	
17	1214	Yildizhan, Seref	ALPEREN REISEN	M50	4	15	Halbmarathon	1:46:05
18	1226	Garz, Georg	VfB Kirche...	M50	5	16	Halbmarathon	1:47:26
19	701	Zhong, Jan	Gelsenkirch...	M35	3	17	Halbmarathon	1:47:39
20	1248	Schlösser, Olaf		M45	6	18	Halbmarathon	1:47:54
21	1227	Hosberg, Marc		M45	7	19	Halbmarathon	1:48:14
22	1247	Arslan, Zeynelabidin		M50	6	20	Halbmarathon	1:50:29
23	1211	Sdunzig, Volker		M45	8	21	Halbmarathon	1:51:05
24	1223	Thomsen, Lisa		W30	1	3	Halbmarathon	1:51:19
25	1213	Thomsen, Maximilian		M30	2	22	Halbmarathon	1:54:40
26	1212	Thomsen, Anna-Lena		W	2	4	Halbmarathon	1:54:41
27	1201	Flach, Patrick	LV Feuersohle	M35	4	23	Halbmarathon	1:56:19
28	1204	Nawrat, Ewa Gliniczewska		W35	1	5	Halbmarathon	1:58:21
29	1237	Eichelbaum, Dirk		M40	2	24	Halbmarathon	2:00:44
30	1233	Dofian, Cemal		M50	7	25	Halbmarathon	2:01:56
31	1215	Stollfuss, Uwe	LT Gruiten-...	M50	8	26	Halbmarathon	2:05:31
31	1215	Stollfuss, Uwe	LT Gruiten-...	M50	8	26	Halbmarathon	2:05:31
32	1425	Thomsen, Sönke		M55	3	27	Halbmarathon	2:07:36
33	1220	Thoma, Luzie		W50	1	6	Halbmarathon	2:07:54
34	1219	Thoma, Andreas		M55	4	28	Halbmarathon	2:07:55
35	1249	Gall, Sabrina		W30	2	7	Halbmarathon	2:17:02

**1216 Rolf Stefanski wurde erster bei der M 60 aber leider nicht von der Kamera erfasst (Entschuldigung)
Hier ein Dokument im Park am Fotopunkt**

Alle Teilnehmer sind ansonsten zusätzlich noch im einzelnen Finisher-Video von Track My race - gesponsert von der Rosen Apotheke Gelsenkirchen zu sehen. <http://www.trackmyrace.com/running/event-zone/event/24-int-gelsenkirchener-volkslauf-holocaust-mahnmal-marathon/results/>





24. Int. Gelsenkirchener Volkslauf - Holocaust-Mahn **Korrektur**

Ergebnisse Alle Wettbewerbe, 23.04.2017

info@trackmyrace.com

...	Nat.	Firma	Verein	AK	...	m...	Wettbewerb	Zeit
7	1216		Stefanski, Rolf			M70	1	6	10550 Meter	00:59:06

Durch einen Eingabefehler konnte **Rolf Stefanski** erst nicht gefunden werden. Nun ist es gelungen ... Herzlichen Glückwunsch zum **1. Platz** in seiner Altersklasse und der sportlichen Leistung. Wir entschuldigen uns. Das Auswertungsteam des Gelsenkirchenmarathon.



Gruß von Wolfgang Felbermeier und Sieghard Tinibel

Setzt weiterhin ein Zeichen gegen Doping und Drogen im Sport! Park-City-Marathon - immer 1 Schritt voraus!

Mit dem Sportlehrer... Holocaust-Mahnmal-Marathon - weltweit der 1. Mit dem Informatiker...

+ DFB-Cooper-Lauf gegen Doping und Drogen



Fußballtrainer bei DJK Adler
DOSB-Sportlehrer
Sieghard Tinibel: Seit 1978
lizenziertes Engagement.
Ehrenamtlich - aus Liebe
zur Ehrlichkeit im Sport.



Aus München: Herr
Wolfgang Felbermeier
macht sich im Urlaub
auf den weiten Weg, um
den Sport technisch mit
uns zu unterstützen.

**"Lass Dich nicht leben vom Sport,
lebe lieber selbst mit Sport!"**
Darum mach einfach mit, beim **Park-
City-Halbmarathon in Gelsenkirchen.**

Sei auch Du am **22. April 2018** mit von der Partie, wenn dazu um **11:00 Uhr** der Startschuss am Bahnhofscenter fällt. "Spür das Draußen" beim Park-Citysport mit einem Achtel - 1 Runde = 5.275 Meter, bis zum Halbmarathon - 4 Runden = 21,1 km!

Mehr dazu von Sieghard Tinibel unter Telefon 0209 136181 oder www.gelsenkirchenmarathon.de

Gelsenkirchens Oberbürgermeister

Frank Baranowski (SPD), kann es nicht allen Recht machen. Forderungen unterschiedlicher Art aus allen Sparten der Öffentlichkeit, machen nicht schon allein durch den hohen

Ausländeranteil in der Bevölkerung, das Regieren einer Stadt wie Gelsenkirchen fast unmöglich. Insbesondere im Sport verliert nicht nur er die Übersicht. Zumal er ohne die Unterstützung des Sportministeriums in Düsseldorf ist, denn die in Gelsenkirchen den Sport beaufsichtigenden Behörden, sind schon lange überfordert, weil der FC Schalke 04 mehr und mehr versucht den großen Sportkuchen an sich zu reißen. Dies beweist der zuletzt unternommene Versuch, sich mit den Diensten des unerfahrenen FLVW 12 Vors. Herrn Christian Fischer, das Wohlwollen aller Fußballamateure im FLVW Kreis 12 zu erschleichen, obwohl es seit Jahren auf der Hand liegt, dass die Profifußballer durch den Sonntaganstoßzeitpunkt, lediglich die Amateure um die wenigen Zuschauer beerben wollen, damit das weltweite Bezahlfernsehen - unmittelbar auch noch das Wettgeschehen Drumherum - noch attraktiver in allen Sparten zu machen.

Bunte Bevölkerungsschichten sind zwar bereichernd und erstrebenswert im Europäischen Sinne, jedoch hat man dabei wohl nicht berücksichtigt, dass ein Strauß bunter Lügen aller Bevölkerungsgruppen, die mit den verschiedenen, unterschiedlichen Religionen verwurzelt, und somit von daher gestattete Arten der Lüge, viel schwerer zu durchschauen sind. Man könnte aufgrund des von mir Erlebten im Sport fast behaupten, dass in einem "Gesangbuch" der Moslems, wohl auch fest verankert ist, dass wenn ein Moslem einen Christen belügt und betrügt, er wohl gottgefälliges Handeln dadurch an den Tag gelegt hat - oder wie sollte man die betrügerische Art eines willkürlichen Fußballtrainers bewerten, der seinen Unternehmerstatus dazu benutzt hat, einen kleinen Sportverein wie Sportfreunde Bulmke 67 e. V. zu unterlaufen und an sich zu reißen. Es ist ziemlich krass was ich hier schreibe, aber so ist es gewesen, denn der Leidtragende bin ich wieder einmal mehr, der gerade wg. des Betrugs an meiner Person in den Reihen von DJK TuS Rotthausen, unter Führung des Vors. Johannes Mertmann, erst wieder einen neuen Veranstaltungsverein ausfindig machen musste, um dem Sport gegen Doping und Drogen, sowie gegen Ausländerfeindlichkeit und Antisemitismus, eine neue Veranstaltungsbasis zu geben.

Es wird immer schwerer sich gegen Ressentiments zu bewahren, wenn man über Dinge im Sport schreibt, die den Damen und Herren der Stadtregierung Gelsenkirchens wohl geläufig sein müssten aber ohne Gegenwehr einfach geschluckt werden. Aber es ist ja kein Wunder, wenn man beobachtet wer da alles sein Glück in der Sportpolitik zu machen versucht. Mit Fürsorge dem Menschen gegenüber - so wie man es als ausgebildeter Sportphysiologe wertend gewohnt ist, hat das alles gar nichts mehr zu tun. Es siegt das Motto wie zu allen Zeiten in den Ministerien, so auch im heutigen Sportministerium NRW: "Heil Dir im Siegerkranz, nimm was Du kriegen kannst!" Leider aber auch etwas betrügerischer und rigoroser, als zu den Zeiten in denen es noch nicht für jedes sportlich aussehende "Hüpfen" eine Geldprämie gab... oder gar eine Geldprämie entrichtet werden musste für die Teilnahme daran. Dies ist der Auswuchs einer immer dekadenter werdenden Gesellschaft. Gestern im Stadion beim Spiel des FC Schalke 04 gegen den HSV wurde mir alles ganz deutlich vorgeführt. Der Klamauk um ein Lange Vorbei-Erlebnis, so wie auch der Abschied des Torjägers hatten Priorität, dass das, was man so am Rande zwischen Bier, Filetsteak und Spargel noch so auf dem Rasen geboten bekam gar nicht wahr genommen

werden kann. (Versuchen Sie mal den sportlichen Wert des Fußballspiels zu erkennen, wenn Sie blau sind?) So hat es keiner der Zuschauer und vielleicht sogar die sportliche Führung des FC Schalke 04 mitbekommen, welche Fehlleistungen da auf den Rasen hingelegt werden. Im nächsten FLE Video können alle mir immer noch gewogenen Sportfreunde dann einmal anhand meiner Aufzeichnungen erkennen, wie man eine Regeltaktik in einer Spielsituation richtig zur Durchführung und praktischen Anwendung vermittelt. Dazu braucht man nicht einmal den Cooper-Test, denn Fußball fing schon damals zu unserer Zeit im Verständnis der Spieler des Teams untereinander an. Traurig, traurig, traurig ist die Entwicklung im Sport... vielleicht nicht in der Spitze aber an der Basis allemal.

Zum Abschluss dieser Dokumentation des sich wandelnden Zeitgeistes im Sport, möchte ich alle die mit mir einer Meinung sind dazu aufrufen, mit mir einen neuen "Durchführungsverein" von Sportevents in Gelsenkirchen zu bilden. Schließt Euch bitte dem Sportverein GMC - Gelsenkirchen-Marathon-Cooper an, damit der Klamauk nicht weiterhin im Sport ohne Gegenwind bleibt, und der Sport des Sportes wegen von Sportlern für Sportler produziert wird. Sollten Sie heute zur Wahl gehen, vergessen Sie bitte nicht dabei, dass ein Sportverein nur indirekt mit einer politischen Partei oder einer Religion zu tun haben sollte. In diesem Sinne "Glück AUF" mit den Liedern des unvergessenen Werner Wulfert, der Sport-Rotthausen damit sehr bereichert hat. Allen einen schönen Restsonntag noch.

Anmerkung zum Wahlsonntag 2017 in NRW

In der heutigen Zeit ist es nicht einfach für Politiker aller Couleur ein Land zu regieren, wenn alle Welt der unumschränkten Globalisierung den Weg ebnen will. Koste es was es wolle. Selbst wenn dabei die angestammten Werte der Nation in Sport und Kultur baden gehen. Doch nicht nur das. Es ist zunehmend zu bemerken, dass Lüge und Diebstahl auf allen Ebenen der Gesellschaft zunehmen. Ausgerechnet im Informatikzeitalter wo mit Leichtigkeit jede Falschaussage nachgewiesen werden kann, kommt sogar die Judikative, als die Dritte Kraft im Staate, sich auf die Seite derer zu schlagen, die nachweislich unehrliche Spielchen betreiben, weil zuvor schon Legislative und Executive versagt haben.

[Olaf Severin](#) da ist aber jemandem das Lachen vergangen:



[Gefällt mir](#)

· [Antworten](#) ·

[1](#)

· 1 Std



[Sieghard Tinibel hat geantwortet · 1 Antwort](#)



[Sieghard Tinibel](#) Wollen wir es einmal so sagen... Hochmut kommt immer vor dem Fall!. Man hatte mich hier vor Ort in Gelsenkirchen, aus den Reihen der SPD als Nazi betitelt. Umso mehr fühle ich mich durch den Aufschwung der FDP bestätigt. Totgeglaubte leben bekanntlich etwas länger. Ich denke so wird es auch mit meinem Lebenswerk im Sport - dem Gelsenkirchenmarathon - ähnlich verlaufen... Allen ein herzliches "Glück Auf!" dazu... möge diese nächste Übung auch gelingen! Bin nur noch gespannt darauf, ob alle Wahlberechtigten es so langsam kapieren, dass jede Stimme zählt... ich denke es sind immer noch höchstens 60 % die sich zu den Wahlurnen gerufen fühlen!

[Gefällt mir](#)

· [Antworten](#) ·

[1](#)

· 1 Std



[Marcus Coupso](#) Sieh es als Bestätigung, wenn rote und grüne Socken dich beschimpfen, weisst du das du alles richtig gemacht hast!

[Gefällt mir](#)

· [Antworten](#) · [1 Std](#)



[Sieghard Tinibel](#) [Marcus Coupso](#) Danke lieber facebooker für die aufmunternden Worte, aber der Sport um den es mir geht, geriet dabei ins Hintertreffen und zwar so sehr, dass der kleine Verein der die Veranstaltung Gelsenkirchenmarathon getragen hatte, ins Hintertreffen geriet - was mit Politik nicht viel zu tun haben sollte. Leider können die meisten roten Socken sich aber nur über den Sport Gehör verschaffen. Deswegen denken hier in Gelsenkirchen auch sehr viele Wähler, dass der FC Schalke eine Partei sei. Das kann man den Leuten nicht einmal verübeln, denn viele kleine "Unterhüuptlinge" suggerieren es in ihren Bekanntenkreisen den Leuten... Alles Gute weiterhin für unser Land....

[Gefällt mir](#)

· [Antworten](#) · [7 Min](#) · [Bearbeitet](#)



[Siegward Tinibel](#) Ich will hoffen, dass sich auch etwas im Justizministerium unseres Landes ändert, denn man hat mir von dort kein Gehör geschenkt, als man mich lauthals verunglimpfte. Es wurde nur gedroht, dass es so kommen könnte und ich am anderen Ende des Tisches sitze. Man meinte wohl, dass ich dann nicht zeugenschaftlich geladen würde, sondern wohl auf der Anklagebank Platz nehmen könne... Seitdem bin ich etwas ruhiger geworden, obwohl solch ein Rufmord ganz schön reingeht, in die aufrichtige Seele eines unbescholtenen Bürgers. Aber die SPD musste ja dem Ortslobbyisten in den Allerwertesten kriechen... Kann ja sein, dass sich da etwas ändert, wenn die Regierung neu gebildet wird... hier ein Video zu den Dingen von heute... https://www.youtube.com/edit?o=U&video_id=J7y29SGQLDo
[YouTube](#)

Ibahagi ang iyong mga video sa mga kaibigan, kapamilya, at sa mundo.
accounts.google.com

[Gefällt mir](#)

· [Antworten](#) · [Vorschau entfernen](#) · [Gerade eben](#)

Ich bin ein **SCHALKER**
Öffentliche Gruppe

Diskussion

Mitglieder
Veranstaltungen
Videos
Fotos
Dateien

Gruppe durchsuchen

Favoriten

- NOWAK - Fenster u... 1
- Freunde des Ruhrstadt-...
- Lauftreff "Rotthausen Kö...
- Wir sind das Ruhrg... 20+
- CORREDORES D... 20+
- Bulmker Legenden
- Laufen in Essen
- Haus Beckmann Info... 1
- Haus Steinfurt Informiert
- DJK Adler Feldmark - S...
- Fussball in Gelsenkir... 2
- SSV/FCA Rotthausen 2...

AUS DEN BENACHRICHTIGUNGEN

Siegward Tinibel hat Josef Hülsdünkers Beitrag geteilt.
13 Std.

Fehlentscheidung bringt S 04 um 2 Punkte... der Eckball war nicht im aus... also hätte es korrekt 2:1 heißen müssen, beim Endergebnis gegen den HSV

2.781 Aufrufe

Josef Hülsdünker
16. Mai um 08:48
Wettmaf?

[Siegward Tinibel](#)
[14. Mai um 16:05](#)

[Beitrag](#)

https://www.youtube.com/edit?o=U&video_id=J7y29SGQLDo Ich sehe mich gezwungen einen neuen
Veranstaltungsverein als e. V. für den Gelsenkirchenmarathon-Cooper, am Amtsgericht Gelsenkirchen, in das
Vereinsregister eintragen zu lassen. In der heutigen Zeit ist es nicht einfach für Politiker aller Couleur ein Land zu
regieren, wenn alle Welt der unumschränkten Globalisierung den Weg ebnen will. Koste es was es wolle. Selbst wenn
dabei die angestammten Werte der Nation in Sport und Kultur baden gehen. Doch nicht nur das. Es ist zunehmend
zu bemerken, dass Lüge und Diebstahl auf allen Ebenen der Gesellschaft zunehmen. Ausgerechnet im
Informatikzeitalter, wo mit Leichtigkeit jede Falschaussage nachgewiesen werden kann, kommt sogar die Judikative,
als die Dritte Kraft im Staate auf die Idee, sich auf die Seite derer zu schlagen, die nachweislich unehrliche Spielchen
betreiben, weil zuvor schon Legislative und Executive versagt haben. Das sollte von der neu gebildeten Regierung
unbedingt überprüft werden...



[Sieghard Tinibel](#)
[14. Mai um 13:35](#)

Video für mehr Ehrlichkeit in der globalisierten Gesellschaft

[Sieghard Tinibel](#) [WELT](#) [Video](#)
[9. Mai um 09:49](#)

Schön, dass sich Herr Gabriel auch einmal die Sorgen der kleinen Leute anhört. Das ist eigentlich in der Politik nicht mehr üblich, wenn man das Verhalten der Deutschen Sozialdemokraten (insbesondere der "Unterhüptlinge" hier in Gelsenkirchen so verfolgt. Mehr und mehr wird der Geist der "Sozies" vertreten, der sich lediglich an der Wirtschaftskraft der Menschen orientiert. Dies haben sich die Wähler gemerkt, und das ist der Grund warum sich kaum mehr als 50 % aller Wahlberechtigten zur Wahlurne bemühen. Dieses Denken zieht sich durch alle Parteien, So ist es nicht verwunderlich dass alles auf die einfache Absprache einer großen Koalition hinzielt. In der Beziehung hat der FDP-Kandidat Hundt schon Recht gehabt, als er von einer Diktatur sprach. Es gibt viele Indizen die diese Äußerung erhärten - insbesondere in Gelsenkirchen, wenn sich vor den Wahlen die Politiker ihre Blau-Weißen Schals umbinden, und mit den Fingern auf vermeintliche "Nazis" zeigen! Dabei wird gerne vergessen, wer sich ohne den Antrieb des Euros für die Gesellschaft engagiert hat. Es waren bestimmt die anderen 50 % der Wählerschaft, die nicht zur Urne gehen, weil sie sich alle verraten fühlen! Man wird es am Sonntagabend sehen, wer oder wieviele sich beteiligt haben am Akt des Wahlgangs...



1.084.874 Aufrufe

https://www.youtube.com/edit?o=U&video_id=zBCPpcBljsM

Im Stadtteil Gelsenkirchen-Feldmark steht er, der berühmt berüchtigte Starenkasten, der so manchem Autofahrer schon ein Foto bescherte, wenn man nichtsahnend auf der sehr gut ausgebauten Straße die Geschwindigkeitsbegrenzung von 50 km/h überschritt. Aber einmal im Jahr hat dieser Starenkasten auch etwas Schönes parat. Immer im Mai, wenn VIVAWEST-Time

ist, versammeln sich Sportler aus den Fußballvereinen der Feldmark von DJK Adler und VfB Gelsenkirchen 09/13, sowie auch die Kleingärtner mit ihren Frauen und Kindern, zu einem fröhlichen Fest an diesem Power-Point, um von dort aus den Laufsportlern noch einmal Mut zu machen für die letzten 2 km bis zum Ziel, am Musiktheater in der City Gelsenkirchens. Eine nette Einrichtung an diesem Tage... unterstrichen mit Musik aus der Konserve...

https://www.youtube.com/edit?video_id=MOpKARMomf8

Laufsportfrühling in Gelsenkirchen bedeutet gleichzeitig auch VIVAWEST-MARATHON . In diesem Jahr waren einmal mehr die Halbmarathonis in der Überzahl. Bei dem ganzen Marathon hält sich die Teilnehmerschar immer noch etwas zurück. Das mag auch daran liegen, dass man sich heutzutage kaum noch, angesichts der vielen Marathon-Veranstaltungen mal so und mal so entscheidet. Berlin, München, Hamburg, Köln, Frankfurt haben klangvollere Namen in der Szene. Der VIVAWEST-Marathon zeigte sich wieder einmal mehr von seiner besten organisatorischen Seite die kaum noch Wünsche offen lässt... Prima Event für das zentrale Ruhrgebiet...

[RUNNERS POINT Vanman](#)

Mit und von Jochen Heringhaus

[Zum Inhalt springen](#)

5.VIVAWEST Marathon, 22.05.2017

[Kommentar verfassen](#)

Meldezahl ~ 9.000

Die Veranstaltung heißt zwar Marathon, doch gibt es auch andere Distanzen bzw. Teilstrecken beim Marathon: 4er Staffeln für Erwachsene, 7er Staffeln für Schulen, Halbmarathon und 10km; beim Halbmarathon auch Walker, wobei auch beim Marathon (wohl ungeplante) Walker unterwegs waren.

Ich stand zum vierten Mal am Kurs und habe hinterher wieder mit Interesse die Zahl von 100.000 Zuschauern gelesen...

Es mag ja sein, dass sich herumspricht wo ich stehe und das dann von Zuschauern gemieden wird, ich will es aber nicht hoffen. Wobei an meinem Standort sicher die reduzierte Zahl der Zuseher was mit Abspermaßnahmen zu tun hatte, aber dazu später noch einmal!

Ich stand im Nordsternpark zwischen zwei Brücken, von denen eine über die Emscher führt und die andere über den Rhein-Herne-Kanal.

100m vor mir war das 37 Kilometerschild für die Marathoni und 100m nach mir das 16km für die Halben. Nicht ganz einen Kilometer vor meinem Punkt war eine der Wechselstellen für die Staffeln.



Es mussten also alle laufenden Aktiven hier vorbei, sodass ich hoffentlich Vielen bei stetig steigenden Temperaturen noch mal was mitgeben konnte für ihre letzten ~ 5+ Kilometer bis ins Ziel. Als es lt. Zeitplan so weit war, dass die 10er ab 09:45 hätten auftauchen müssen, tat sich nix. Später erlebte ich dasselbe auch bei den längeren Distanzen. Wie sich herausstellte, musste wieder einmal ~ 15min später gestartet werden, da auf dem mehrere Städte berührenden Kurs wieder Probleme mit PKWs waren. Das war nicht das erste Mal so, das habe ich vor 3 Jahren schon einmal erlebt, da war der Zeitverzug deutlich größer. 10km mit gelben 30tausender Nummern:





In jeder Distanz waren deutlich die Führenden erkennbar, zumal die 10er die Strecke ja komplett für sich hatten. Die Halben sollten erst um 10:30 starten und kamen nach einer längeren Pause, wo Niemand mehr unterwegs war, ebenfalls hier vorbei. Alle Felder sollten in der Spitze von Radfahrern geführt werden, was aber nicht zu 100% funktionierte.







Die Spitze der Marathoni lief dann später durch die hinteren Felder Halben. Durch unterschiedliche Startnummern waren sie jedoch gut erkennbar. Allerdings waren einige Startnummern, die ursprünglich für andere Distanzen gedacht waren neu vergeben, was aber in meiner Datei, die ich am Vortag gegen 17:00 bekam, so noch nicht geändert war – Einzelschicksal.

Ab hier Spitze der Marathoni, weiße 4stellige Nummern, danach gemischte Felder:











Insgesamt war es ganz egoistisch gesehen der für mich bisher angenehmste Standort. Hier störten nicht so viele Zuschauer und ich konnte sehr weit gegen die Laufrichtung in den Kurs schauen und somit schon sehen, wer es aus dem „hinteren Mittelfeld“ besonders nötig hatte, genannt zu werden.

Alle Ergebnisse bitte ich aus den Listen unter: <http://gelsenkirchen-screen.r.mikatiming.de/2017/> einzusehen.

Damit noch mal zum Thema Absperrmaßnahmen.

Manche einer wird vielleicht Rüdiger Hofmann, den Kabarettisten aus dem Paderborner Raum kennen, der in einem seiner Sketsche von seinem WG Mitbewohner erzählt. Hier gibt es den Satz „Ja gut, man kann eine Zahnpastatube offen lassen, muss man aber nicht...“

Ich will da anschließen: „Ja gut, man kann Parkbesucher anmeckern, muss man aber nicht!“
Man(n) oder Frau kann auch freundlich darum bitten, die Brücke nur seitlich und nur hintereinander zu benutzen!

Das was sich da direkt nach meinem Standort abspielte und wohl auch auf der ganzen Strecke, war so was von kontraproduktiv, wie nur was.

Da kommen Parkbesucher, erwachsene Menschen (teils mit Kindern) und geraten plötzlich in die Laufveranstaltung. Sie wollen über eine Brücke, die so breit ist, dass dort mindestens zwei PKWs nebeneinander fahren könnten auf die andere Seite des Kanals, zumal dort eine große Kinderbespaßung angesiedelt ist.

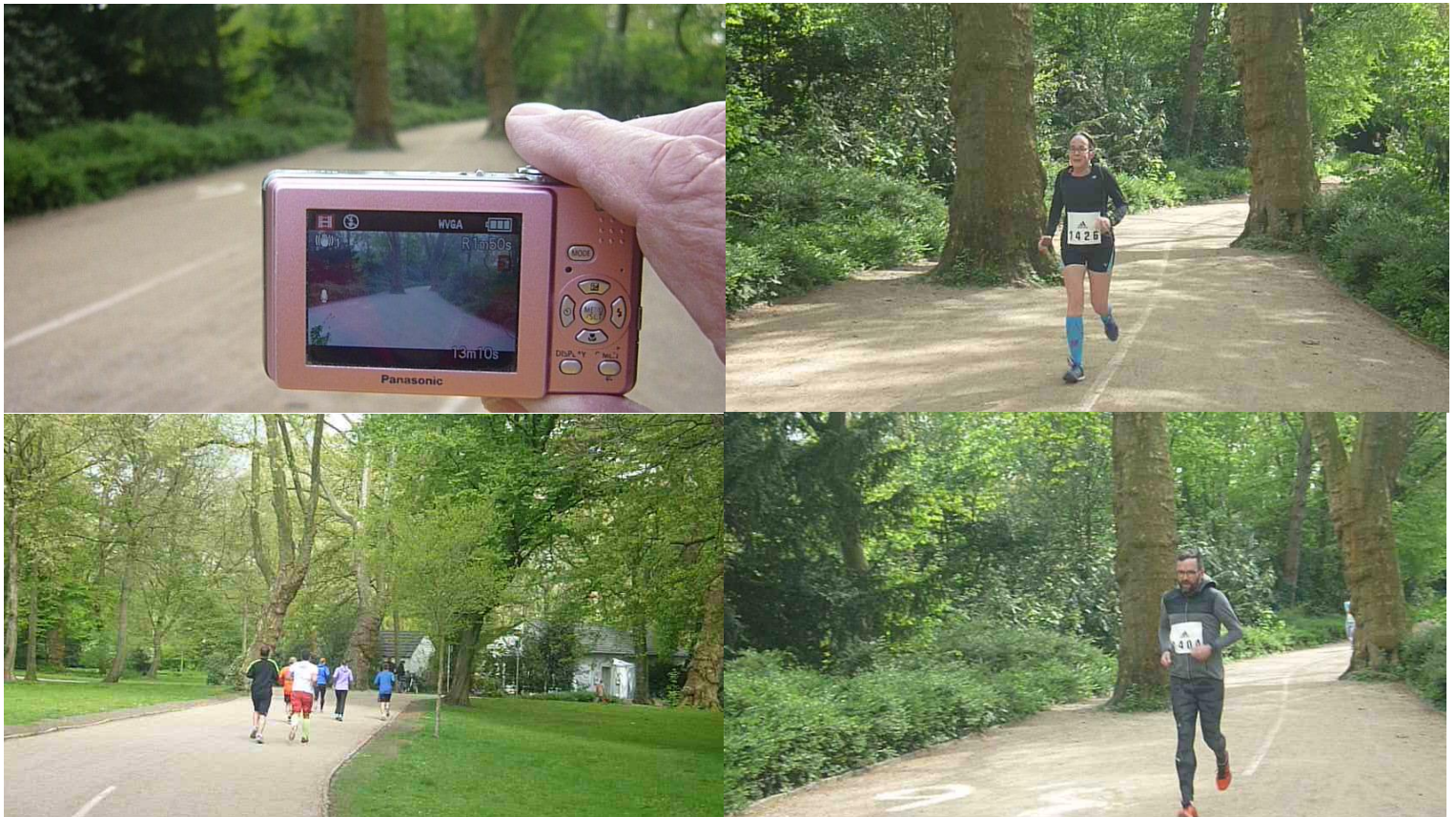
Da treffen sie auf bezahlte Streckenposten, also keine Ehrenamtler, sondern über einen Dienstleister bezahlte Kräfte, die sich komplett uneinsichtig zeigen.

Ich verstehe, dass sie angewiesen waren ihren Job zu machen, aber – wenn ich als unbedarfter Besucher auf einen komplett mit Gittern und Absperrband gekennzeichneten, breiten Laufweg schaue und nach 10, 20 oder 30 Minuten noch immer kein Sportler auftaucht, beginne ich nicht nur an der Sinnfälligkeit dieser Maßnahme zu zweifeln, sondern werde für mich verinnerlichen, dass der Sch... Marathon verhindert hat, dass ich meinen freien Sonntag in der Sonne in einem öffentlichen Park verbringen konnte.

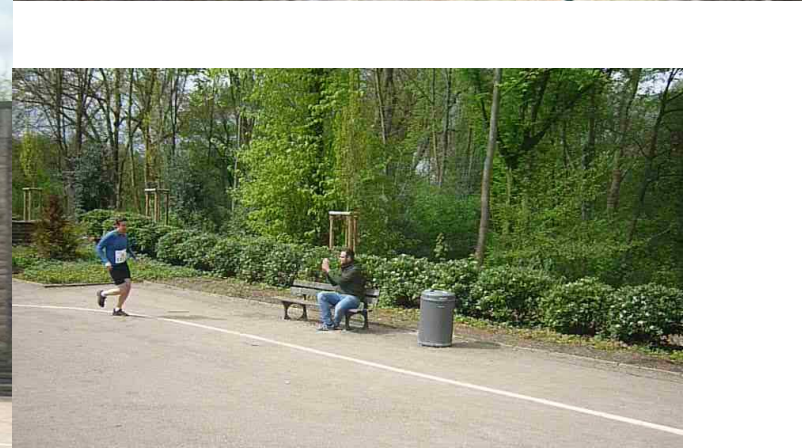
Ein früherer Kollege von mir, der mit dem Rad kam, hat mir erzählt, dass einer der Helfer sich ihm nicht nur in den Weg gestellt hat, sondern ihn auch mit einem Griff an die Schulter disziplinieren wollte. So was kann sehr leicht ins Auge gehen.

Es kam die Verantwortliche der von den Veranstaltern angeworbenen Trommlergruppe und klagte mir ihr Leid, dass die Streckenposten sogar sie nicht an ihren Einsatzort lassen wollten!? Ich bin dann mal ein wenig über Mikrofön ausgerastet.

Das hat der ganzen Veranstaltung geschadet.











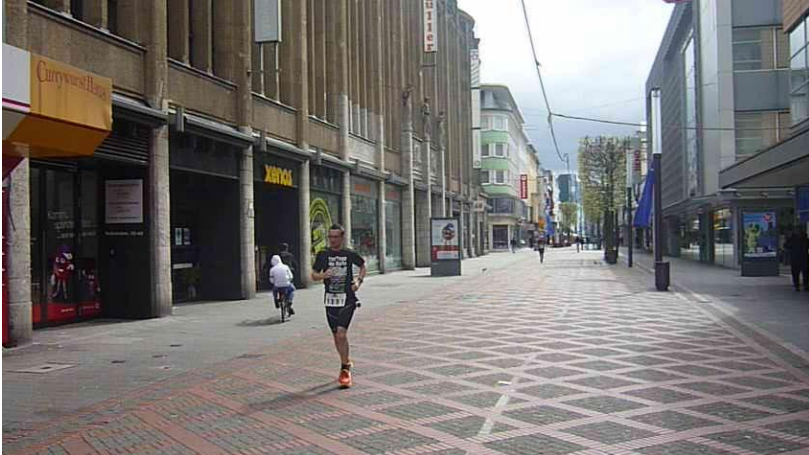
Bilder vom Wendepunkt im Park vor dem Mahnmal





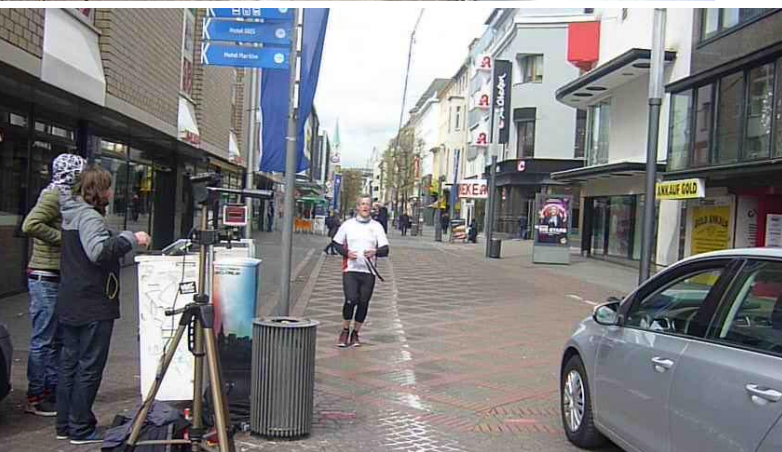


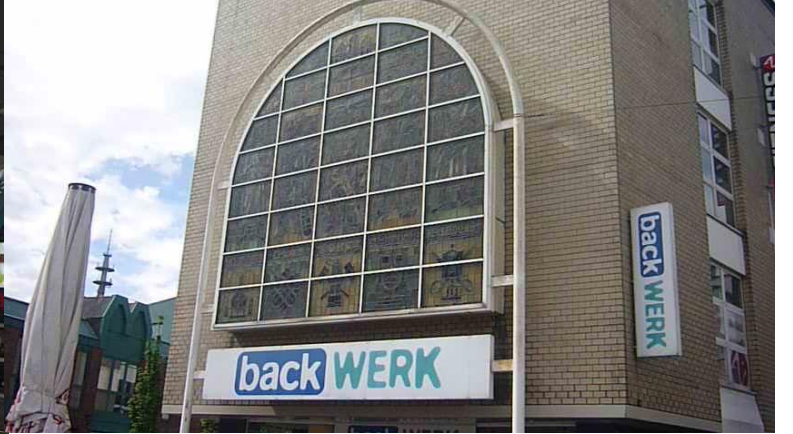




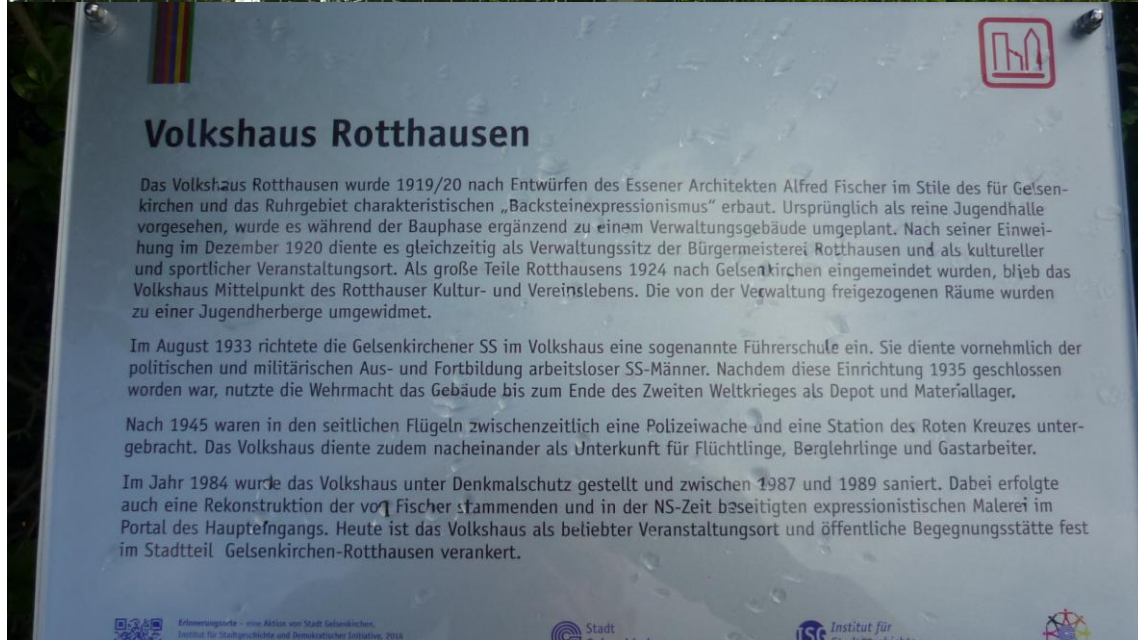














Hier war der angedachte Startpunkt des Holocaust-Mahnmal-Marathons. Sieghard Tinibels Vorfahren hatten hier in ihrem Anwesen an der Karl-Meyer-Straße Naziverfolgte vor ihren Häschern versteckt.

DSV „AUF DER REIHE“
nordicaktiv Gelsenkirchen
 LAUF & WALKING ZENTRUM

Gelsensport Stadt Gelsenkirchen

Laufen und Nordic Walking

Hierzlich willkommen im DSV nordic aktiv LAUF und WALKING ZENTRUM Gelsenkirchen!

Das hier geschaffene Nordic Walking Streckennetz - zusammen mit den Informationsangeboten im Bereich der Strecken-Übersicht zur Technik des Nordic Walking und zum Pulsmessen, Übungen zum Aufwärmen, Kräftigen und Stretchen - entspricht den Qualitätskriterien der Deutschen Südbundes DSU. Damit können wir Ihnen umfassende Möglichkeiten, diese Ausdauerart sportlich zu erlernen und gesundheitsbewusst auszuüben.

Die Strecken sind durch die geringen Höhenunterschiede und die Bemessung auf 5,0 und 10,0 km aber auch als Trainingsstrecke für das Laufen bestens geeignet.

Nähere Informationen erhalten Sie unter www.ds-nordic.de/nordicaktiv

Projektsponsoring:

Nordic Walking

Mit Nordic Walking verbessern Sie nicht nur Ihre Kondition, sondern stärken auch Oberkörper, Arme und Binnensichtbarkeit und fördern somit aktiv Ihre Gesundheit. Durch den Einsatz der Stöcke beim Nordic Walking steigert sich der Kalorienverbrauch um durchschnittlich 20% im Vergleich zum normalen Walken. Damit Sie sich beim Nordic Walking richtig wohlfühlen, sollten Sie:

- sich zu Beginn gezielt aufwärmen,
- mit dem richtigen Tempo, d.h. im individuellen Rhythmus, walken und
- nach Belastungsklassen Kräftigungs-/Stretching-Übungen durchführen.

Daher haben wir jede Strecke wie folgt konzipiert:

- 1) Aufwärmen
- 2) Nordic Walking (Trainingsphase 1)
- 3) Pulsmessung/Kräftigung
- 4) Nordic Walking (Trainingsphase 2)
- 5) Stretching

Informationen zur Pulsmessung finden Sie an dem Stationstafelchen.

Streckenplan

Geometrische Details:
 • für Handicap
 • Hauptausgangspunkt am Hauptbahnhof
 • Ausweichung für den Fall, dass die Pulsmessung und Kräftigung nicht möglich ist
 • Mithras-Service
 • Verkehrsbeschränkung

Streckendaten:
 • Gesundheitspark Niehausen: Auf der Reihe 1: 5,0 km, Stadtgarten: 5,5 km, Auf der Reihe 2: 10,0 km
 • Stadtgarten: Auf der Reihe 2: 5,5 km, Auf der Reihe: 10,0 km
 • „Auf der Reihe“: Auf der Reihe 1: 5,0 km, Auf der Reihe: 10,0 km

Stockverleih: DSV TUS Gelsenkirchen e.V., Auf der Reihe, www.gps-laufen.de

Aufwärmen

Vor der Belastung aufwärmen: jede Übung 10-20 mal wiederholen. Danach gehen Sie am besten langsam los und setzen die Schritte dabei zunächst leicht und dann zunehmend ein.

Nordic Walking Technik

Die richtige Nordic Walking Technik ist leicht zu erlernen, allerdings sollten Sie die in der Abbildung dargestellten Punkte beachten.

Überprüfen Sie beim Nordic Walking, ob Sie die richtige Technik anwenden. Achten Sie auf die richtige Haltung und den Kontakt der Stöcke mit dem Boden. Die Stöcke sollten in einem Winkel von ca. 45 Grad zum Boden gehalten werden. Die Hände sollten sich in einem Abstand von ca. 10 cm befinden. Die Stöcke sollten in einem Abstand von ca. 10 cm zum Körper gehalten werden. Die Stöcke sollten in einem Abstand von ca. 10 cm zum Körper gehalten werden.

Partner

Gelsenkirchen Gelsensport

Hier ist jeder willkommen!

Logo: 100 Jahre DSV

Die Nutzung der Strecken und Einrichtungen des Zentrums sowie die Durchführung abgeleiteter Übungen und Techniken erfolgt auf eigene Gefahr! Es wird keine Haftung für gesundheitliche Vorkommnisse zum Auslösen der sportlichen Tätigkeiten übernommen. Der Benutzer und der Deutsche Südbundes DSU übernehmen dafür keine Haftung.

Bitte folgen Sie diesen Schildern:

Stretching

Stretching nach der Belastung und während einer Pause: jede Übung 20-30 Sekunden in der Endstellung halten.

Lauf Tipps für Anfänger

- Machen Sie einen Gesundheits-Check beim sportfahrenden Arzt. Legen Sie Wert auf einen geeigneten Laufschuh, die Sportfachgeschäfte vor Ort beraten Sie gerne.
- Beginnen Sie mit dem Laufsport auf einer flachen Strecke und geringem Tempo. Laufen Sie zunächst ohne oder mit leichten, besser Sie schneller werden und anspruchsvollere Strecken wägen.
- Laufen Sie aufrecht und ohne künstlich große Schritte. Pendeln Sie locker mit dem Arme in Schräglage. Achten Sie bei Durch des Mund, Dehnungs- und Kräftigungsübungen ergänzen das Training.
- Trinken Sie reichlich Mineralwasser oder Fruchtsaft. Essen Sie vor dem Laufen etwas Leichtes, zum Beispiel eine Banane!
- Suchen Sie Gleichgesinnte im Bereich Gelsenkirchen oder dem umliegenden Laufsport. Ein Trainingspartner motiviert Sie zum Laufen, ist von Beginn an ergebnisorientiert.

Profile

1. Auf der Reihe (Gesundheitspark Niehausen) Länge: 5,0 km, 10,0 km, 15,0 km, 20,0 km

2. Auf der Reihe (Stadtgarten) Länge: 5,5 km, 10,0 km, 15,0 km, 20,0 km

3. Auf der Reihe (Gesundheitspark Niehausen) Länge: 5,0 km, 10,0 km, 15,0 km, 20,0 km

4. Auf der Reihe (Stadtgarten) Länge: 5,5 km, 10,0 km, 15,0 km, 20,0 km

5. Auf der Reihe (Gesundheitspark Niehausen) Länge: 5,0 km, 10,0 km, 15,0 km, 20,0 km

6. Auf der Reihe (Stadtgarten) Länge: 5,5 km, 10,0 km, 15,0 km, 20,0 km

7. Auf der Reihe (Gesundheitspark Niehausen) Länge: 5,0 km, 10,0 km, 15,0 km, 20,0 km

8. Auf der Reihe (Stadtgarten) Länge: 5,5 km, 10,0 km, 15,0 km, 20,0 km



Voll des Lobes, waren alle Teilnehmer nach dem Absolvieren des 2. Holocaust-Mahnmal-Marathon über die gute Streckenführung. Start mit dem 1. Vors. Horst Launert der SFB(re). Das Auswertungsvideo gibts hier am 25. April gegen 16:00 Uhr durch Bipchip - Track My Race.

[Siegward Tinibel](#) [Markus Raschegewski](#) [Beitrag](#)
 24. April um 17:37

Die Strecke durch Laufsportparadies, mit der Gelsenkirchener City, dem Kirchviertel und dem frühlingsprächtigen Stadtpark motiviert eben besonders. Ab morgen gibt es hier das Auswertungsvideo von Bipchip und Track My Race. Unserem Auswertender Informatiker

Wolfgang Felbermeier sei Dank. Danken will ich an dieser Stelle auch der Gelsenkirchener Polizei, die kaum mit dem hohen Verkehrsaufkommen in der Zeppelinallee gerechnet hatte. Dadurch konnte selbst an der Querung kein Zeitverlust entstehen. Allen Helfern ein dickes Dankeschön...



Veranstaltung:	24. Int. Gelsenkirchener Vol...	Strecke:	10,6km
Startnummer:	1421	Platz:	3
Name:	Raschegewski, Markus	Altersklasse:	M50
Zeit:	00:50:01	Platz pro Altersklasse:	1
		Differenz zum Sieger:	05:19
		Minuten pro KM:	4.44
		Meter pro Minute:	210,9
		Kilometer pro Stunde:	12,7

Ergebnis jetzt auf Facebook teilen 

[Markus Raschegewski](#) stolz.
[23. April um 22:08](#)

So, hier mein Ergebnis vom heutigen 24. Int. Gelsenkirchener Volkslauf - Holocaust-Mahnmal-Marathon über die 10,5 km:

Wenn man bedenkt, dass ich die letzten Wochen erhebliche Probleme mit dem Fuß hatte und wenig trainiert habe, ist der 3. Platz gar nicht so schlecht... - was heißt nicht schlecht, eigentlich bin ich sehr zufrieden 😊:)

Corinna ist die 5,25 km gelaufen und hat ebenfalls den 3. Platz in der Wertung belegt, obwohl sie noch nicht so lange läuft - jepp, ich bin stolz auf meine "Kleine"!

[VIVAWEST-Marathon](#)

[Gesponsert](#)

// 6. VIVAWEST-Marathon am 27. Mai 2018 - Jetzt anmelden! //

Wir haben einen tollen 5. VIVAWEST-Marathon mit über 9.000 Läuferinnen und Läufern, fantastischem Laufwetter und super Stimmung erlebt!

Der Termin für die 6. Auflage steht bereits fest - am 27. Mai 2018 laufen wir mit euch wieder durch vier Städte!

... [Mehr anzeigen](#)



 [Sieghard Tinibel](#)
[37 Kommentare](#)
[32 Mal geteilt](#)

[Paul Tee](#)

[4 Std.](#) ·

Rüdiger Abramczik hatte zur abgelaufenen Saison gesagt: „Bei vielen Spielen der Schalke habe ich mir gedacht: was wären wir damals ausgepiffen worden, wenn wir so aufgetreten wären. Außerdem hätte mir mein Vater ne’ Ohrfeige gegeben, wenn ich ständig diese Rückpässe über 40 Meter gespielt hätte.“

Da hat der Abi recht... der Fußball hat sich gewandelt. Aber nicht nur in der höchsten Deutschen Liga. Jetzt weiß ich auch warum sich in alle den Jahren nicht einmal ein Profi der Blau-Weißen Fußballfabrik zugetraut hat den DFB-Cooper- Lauf mitzumachen... Nach 20 war ich am Klamauk-Tag gegen den HSV mal wieder im Stadion und habe mit angesehen, wie schlecht das Fußballspiel geworden ist. Wenn Du wie ich auf Sky die Bundesliga verfolgst, dann vermittelt Dir die geschickte Kameraführung den Eindruck, als würden es alles Granaten sein, die da am Ball sind. Im Original von der Tribüne betrachtet sieht es etwas anders aus. Jeder der einmal irgendetwas gelernt hat im Sport - oder sagen wir besser Fußball - erkennt sofort die teilweise dilettantische Mannschaftsführung, die wohl nie etwas von Regeltaktik gehört haben mag. Das liegt natürlich nicht nur an Trainer Weinzierl... Alle Akteure in blau-weiß hinterließen bei mir diesen Eindruck. Den Zuschauern war es wohl egal... bei bissfestem Spargel mit Schweinefilet und ein paar kühlen Bierchen dazu, war wohl kaum einer in der Lage, noch ein ernsthaftes, sportliches Fazit von diesem Fußballnachmittag ziehen zu können... Scheint auch heutzutage nicht mehr wirklich der Zweck zu sein, weswegen man einem Fußballspiel beiwohnt... "Schalke hilft!" tönt es auf allen Fußballplätzen in und um Gelsenkirchen herum. Nur sich selbst auf sportlichem Gebiet zu helfen, scheinen die Blauen verlernt zu haben... Kein Wunder, wenn man betrachtet auf welchen Gebieten der FC Schalke überall präsent ist. Da ist es nur logisch, dass Spitzenfußball zur Nebensache verkommt und die Macht der einzelnen Spielermanager augenscheinlich die macht des "Hauptmanagers überstrahlt. Wer selbst einmal Fußball gespielt hat, weiß wovon ich hier rede. Wer auch immer sich einmal vielleicht im kommenden Jahr sportlich überprüfen will, nach den Regeln der Kraftausdauer von Dr. Cooper für Fußballer, beim Int. Gelsenkirchener Volkslauf, betrachte sich hiermit recht herzlich eingeladen. In der 1. Runde des Holocaust-Mahnmal-Marathons - diese ist insgesamt 5.275 m lang - kann jeder Fußballer die ersten 3.600 Meter so schnell wie er kann absolvieren, um zu lesen wo er kraftausdauermäßig steht... den Rest der ersten Runde beim HOMAMA kann man dann etwas langsamer angehen lassen bei aktiver Erholung im Joggingschritt. Ungefähr so wie die ganze Mannschaft nach dem Fußballtraining noch eine gemeinsame Runde dreht... immer zu

beobachten unter dem Schalker Jugendtrainer Elgert, der dieses Ritual nach jedem Spiel durchführt. Das stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl im Team ... und, ob ihr es glauben mögt oder nicht... einem echten Fußballer macht dieser Cooper-Test sogar Spaß... irgendeinem "Möchte gern Fußballer" oder auch "Alibifußballer" natürlich nicht... in diesem Sinne ein herzliches Glück Auf! - Bis zum 22. April 2018 dann, um 11:00 Uhr am Startpunkt Bahnhofscenter/Bahnhofstraße in der City unserer Fußballstadt.

www.fussballkondition.de Neben vielen Grußworten der Fußballeriten findet sich hier die Tabelle zum Vergleich... aber vorsichtig beim Ausprobieren. Der Test eignet sich nur für trainierte Fußballer. Profifußballer sollten ihren Physio zur Beratung vorher konsultieren... im Ernst!!! Denn das Spiel gegen den HSV Hat überdeutlich gezeigt, dass zu wenig getan wird, um den Fußballsport zu verstehen und das große Fußballspielfeld zu beherrschen... FLE - Videodokumentation folgt in Kürze...

[André Tinibel](#) [Großer Wannensee](#)
[50 Min](#) · [Berlin](#) ·

Die Sonne kam doch noch raus.



<http://gelsenkirchenmarathon.de/Dateien/Images/blaue.jpg>

Die andere Seite des Zusammenlebens – Es wird ein Dauerkrieg bleiben, der dafür sorgt, dass man sich nirgendwo mehr sicher fühlen darf!

Startseite > Welt > Welle des Mitgefühls nach blutigem Terrorsdrama



Foto: EPA, APA, AFP

Manchester-Anschlag

23.05.2017, 10:14

Welle des Mitgefühls nach blutigem Terrorsdrama



Alex Wiener ▶ **Direkter Draht zu Weltregierung!!!**

11 Std.

Trump RETTET EUROPA UND die USA vom "Duce 4.0" (Mussolini 4.0) und vom "Hitler 4.0".



Nach G7- und Nato-Gipfel: Wie Donald Trump den Westen demontiert

Ohne Rücksicht auf Verluste: Nach der Nato düpiert Trump die westlichen Partner beim G7-Gipfel. Am Ende gibt es zwar doch noch ein...

GMX.NET

Gefällt mir

Kommentieren



Sieghard Tinibel Viel Lärm um nichts... am Ende steckt er doch zurück... ist reines PR-Geplänkel um selbst aufzufallen. So steht er überall im Rampenlicht und keiner traut sich ihn zu kritisieren... außer in den USA selbst... da wird er wohl bald abgesetzt werden...

Gefällt mir · Antworten · 9 Std.



Alex Wiener wer sagt das?



Gefällt mir · Antworten · 11 Min · Bearbeitet



Sieghard Tinibel Die Judicative sollte man in den USA nicht unterschätzen. Die USA sind keine Bananenrepublik - so wie unser Europa!"

Zum Video des 16. Atatürk-Laufs in Essen

Historisches - entnommen zur Erklärung des Hintergrunds eines Atatürk Laufs und evtl. auch mehr dazu unter der webpage:

<https://www.welt.de/geschichte/article117187013/Ataturk-Erdogans-grosses-Vor-und-Feindbild.html>

„Vater der Türken“ heißt Atatürk übersetzt. Als solcher begreift sich der Soldat, Revolutionär, Visionär und Politiker wohl, als er sein Land aus den Trümmern des Osmanischen Reiches erhebt und ihm ab der Proklamation der Republik am 29. Oktober 1923 einen neuen, seinen Stempel aufdrückt. Der Weg des Mustafa Kemal Pascha zu Atatürk aber ist heftig, kontrovers und dauert bis zum Jahr 1934. Erst in dem Jahr verleiht ihm die Große Nationalversammlung den Ehrentitel, den niemand sonst je tragen darf und wird.

Um zu begreifen, welchen elementaren kulturpolitischen Wandel Kemal Mustafa Pascha seinem Land verordnet, muss man die Figur des Mannes studieren, der am 19. Mai 1881 unter dem Namen Mustafa in Saloniki (heute: Thessaloniki, Griechenland) als Sohn des Holzhändlers und ehemaligen Zoll-Leutnants Ali Riza sowie dessen Frau Zübeyde Hanım in einfachen Verhältnissen geboren wird. Kemal heißt auf Arabisch Vollendung.

Türkisch - Tarihsel - alınıp altında birden web sayfası:

<https://www.welt.de/geschichte/article117187013/Ataturk-Erdogan-buyuk-artıları-ve-Feindbild.html>

"Türklerin Babası" Atatürk'ü çevrilmiştir. gibi, asker, devrimci, vizyoner anlamak ve Politikacılar enkazdan zaman zaman o ülkesinin geliyordu Onun ilanı gelen Osmanlı İmparatorluğu yükselir ve Cumhuriyet 29 Ekim 1923'te yeni bir on, onun Damga basar. Mustafa Kemal Paşa'nın yolu Ama Atatürk, tartışmalı şiddet ve kadar sürer 1934 Yılın sadece oldu ona Yüksek, verir Millet Meclisi onursal başlık kimsenin o taşıyabilir ve irade olabilir her.

neyin temel kültür politikasını anlamak için Kemal Mustafa Pascha ülkesinin sipariş değiştirme

**19 Mayıs adam kim karakterini incelemek gerekir
Şimdi Selanik'te adı Mustafa altında 1881 (Selanik, Yunanistan), kereste tüccarı oğlu ve eski gümrük Teğmen Ali Rıza ve eşi Zübeyde Hanım mütevazı koşullarda doğdu. Kemal Arapça mükemmellik içindedir.**

Spanisch - Histórico - tomada y más bajo el página web:

<https://www.welt.de/geschichte/article117187013/AtatueRK-Erdogan-grandes-pros-y-Feindbild.html>

"Padre de los turcos" se traduce Atatürk. como tal, para entender el soldado, revolucionario, visionario y Los políticos se refería cuando de su país de entre los escombros se eleva Imperio Otomano y desde él, el anuncio de la República el 29 de octubre, 1923 una nueva, su impresiones de sellos. El camino de Mustafa Kemal Pasha Pero Ataturk es violenta, polémica y dura hasta 1934. Fue sólo en el año le da el Grande Asamblea Nacional el título honorífico que nadie más pueden llevar a cada uno y voluntad.

Para entender lo que la política cultural primaria Cambiar Kemal Mustafa Pascha ordenó a su país, debe estudiar el carácter del hombre que el 19 de mayo 1881 bajo el nombre de Mustafa en Salónica (ahora Tesalónica, Grecia), el hijo del comerciante de madera y antigua aduana teniente Ali Rıza y su esposa Zübeyde Hanım nació en circunstancias modestas. Kemal es la perfección en árabe.

Englisch -Historical - taken and more under the webpage:

<https://www.welt.de/geschichte/article117187013/AtatueRK-Erdogan-big-pros-and-Feindbild.html>

"Father of the Turks" is translated as Ataturk. As such The soldier, revolutionary, visionary, and Politician probably when he took his country from the ruins of the Ottoman Empire and raised him from the proclamation Of the republic on 29 October 1923 a new, his Stamp printed on. The path of Mustafa Kemal Pasha too Ataturk, however, is violent, controversial, and lasts until Year 1934. It is only in the year that the great one lends him National Assembly the title of the Nobel Nobody else May and shall bear.

To understand which elementary cultural policy

**Change Kemal Mustafa Pasha prescribed his country,
One must study the figure of the man who, on May 19,
1881 under the name Mustafa in Thessaloniki (today:
Thessaloniki, Greece) as the son of the wood merchant and
Former customs lieutenants Ali Riza as well as his wife
Zübeyde Hanım is born in simple circumstances.
Kemal means perfection in Arabic.**



Gelsenkirchen, den 31. Mai 2017

Wahrscheinlich wundern Sie sich, dass ich mich hier aus Gelsenkirchen an Sie wende. Leider ist es so, dass sich die hiesige WAZ aus der Sache heraushält, denn die Kommunalpolitiker unserer Stadt befürworten auch nicht mit ganzem Herzen die Thematik, die ich im Sport schon seit 1985 aufgeworfen habe. Auch der große – in Gelsenkirchen alles bestimmende - FC Schalke 04, ist eher als Gegner des Gelsenkirchenmarathon mit dem DFB Cooper-Lauf gegen Doping und Drogen im Sport einzuschätzen. Auch der kommende dritte HOLOCHAUST-MAHNMAL-MARATHON durch die Gelsenkirchener City, mit dem Kirchviertel und dem Stadtpark unserer Stadt, erhält nicht die Unterstützung, die dieser Lauf eigentlich verdient hätte, der u.a. auch gegen Ausländerfeindlichkeit und Antisemitismus zielt. Ich musste mich sogar einer Rufmordkampagne der hiesigen SPD erwehren... vielleicht ist dies der Grund, warum sich die hiesige Tageszeitung WAZ sich nicht an das Thema heranwagt. Auch ein Hilfeersuchen an Herrn Justizminister Kutschaty (SPD hier in NRW) wurde ignoriert. Vielleicht können Sie mir helfen. Ich hatte schon den Journalisten Jens Weinreich von der Berliner Morgenpost gebeten, aber er hatte damals keine Zeit... Nun bitte ich Sie sich der Sache anzunehmen und Aufklärungsjournalismus zu betreiben. Es geht um den Erhalt der hehren Themen im Sport - somit auch gegen Korruption. Mit freundlichen, sportlichen Grüßen Ihr Sieghard Tinibel - DOSB Sportlehrer seit 1978 A-Lizenz.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZIWFWb0aeGQ> FLE Fußballsaison bis auf einige Relegationen vorbei. Allen eine gute Erholung von den Strapazen...



FLE - Saisonschluss

Nun hat der Fußball erst einmal Sendepause. Von vielen Vereinen herbeigeseht, aber von machen Akteuren aber auch bedauert. FLE wünscht allen Amateursportler...

Ein Jahr weiter sieht es so aus, dass das was im vergangenen Jahr noch gelang auch gut bliebe. Leider war das nicht für alle Sportvereine der Fall. Schmerzliche Abstiege und glückliche Relegationssieger gab es bei den Amateuren. Einer weiteren Ungereimtheit muss sich momentan der Gelsenkirchenmarathon-Cooper- erwehren. Wie prognostiziert so traf es ein. Es zeichnet sich insbesondere im Fußball immer mehr ab, dass der Sport zum grauen Einkommensmarkt werden soll. Für die Zukunft gilt es für die Beamten in der Gelsenkirchener Sportpolitik, wirtschaftliche und sportliche Zusammenhänge besser zu koordinieren. Eine schwere Aufgabe für die dominierende SPD mit Gelsensport. Oft kann bei allen Bemühungen nicht von Diebstahl und Korruption unterschieden werden. Auch Kräfte im NRW Sportministerium können sich von diesem Vorwurf nicht ganz befreien. Dies dürfte u. a. ein Grund gewesen sein, warum die kommende NRW Regierung unter Laschet ohne SPD und Grüne gebildet wird. Hochmut kommt immer vor dem Fall.... Zu den gesamten Vorgängen gibt es natürlich noch mehr Weisheiten. Weisheiten, die auch dem Bundesligaverein der Stadt, dem FC Schalke 04, bald noch mehr Nähe zu den Provinzvereinen beschern werden, wenn nicht dagegen gesteuert wird, denn die angestrebte CL rückt in immer weitere Ferne. Eine gut funktionierende VIP-Lounge ist kein Garant für guten Sport, wenn dort nicht einmal gemerkt wird, dass der Sport sich auf ein unteres Maß reduziert hat. Pfingsten geht vom Ursprung einher mit Erleuchtung und Aufklärung... in diesem Sinne allen Sportler die nötige Einsicht zu ehrlicheren und sportlicheren Gedanken. Mit Sport kann einfach nicht jeder Geld verdienen... und wenn man sich ein paar Vorteile erschleicht, ist man diese bald wieder los.

[Gerd Ve](#) [Link](#)

[1. Juni um 12:03](#)

http://rotthausen.de/Nutzungskonzept_Volkshaus17.html

Kein Ende in Sicht. Niemand traut sich den selbsternannten Bürgervereinen mitzuteilen, dass eine Sanierung unbezahlbar ist. Statt dessen schiebt man das ganze Problem in ein neues Referat. Mittlerweile sind dieses Jahr 125.000 Euro für einen "Testbetrieb" verballert worden. Lieber ein Ende mit Schrecken als ein Schrecken ohne Ende.



[Volkshaus Rotthausen](http://rotthausen.de)
rotthausen.de

[Sieghard Tinibel](#) [Gerd Ve](#) - Du sagst es überdeutlich. Schon lange geht mir die Pseudoregierung der Rotthauser auf den "Senkel" mit den selbsternannten Historikern. Die Nähe des Bürgervereins zu der GfW und den verleumderischen Kräften aus der SPD ist bezeichnend für die Menschen, die sich dem Rotthauser Bürgerverein nahe fühlen. Du kannst mir glauben [Gerd Ve](#), dass ich weiterhin alles daran setzen werde den Hintergrund über den an mir verübten Rufmord aufzuklären. Michael Thomas Fath und weitere Mundnehmer der GfW aus Gelsenkirchen - inkl. der Mitglieder der DJK TuS Rotthausen - werden es in nicht allzu ferner Zukunft erleben, wie sich der Wind dreht. Die Sympathien die sich die FDP errang bei den letzten Wahlen, ist erst der Anfang, denn es haben sich viele andere zum Ziel gemacht, bei den nächsten Kommunalwahlen in 2019, die Sozies aller Couleur - wohlgemerkt nicht die aufrechten Deutschen Sozial-Christ- oder Freien Demokraten - abzuwählen. In Bezug auf das historische Gebäude Rotthausens kann ich nur sagen, dass unsere leider schon verblichenen "SPD-Häuptlinge" Karl-Heinz Knieper und Jürgen Hendann mit den Herren Kuhlmann und Löbber nicht erfreut wären, wenn über den Abriss dieses Denkmals nachgedacht würde. In diesen Personen war wohl doch noch solch ein kleiner Rest von Heimatliebe vorhanden. Alle die der Meinung sind, dass das Volkshaus abgerissen werden muss, sollten sich schämen, denn es zeugt genau wieder von der Einfallslosigkeit, die schon damals dafür gesorgt hatte, das alte Rathaus am Machensplatz dem Erdboden gleich zu machen. Wissen unsere Bürger Rotthausens insgesamt überhaupt wieviel Milliarden auf der EU Ebene "verplempert" werden? Da könnte Georg Gerech sich als allwissender "Naseweis" mit Frau Martina Rudowicz einmal schlau machen. Hier mein Tipp: Befragen sie mal die SPD-Häuptlinge, Baranowski, Pruin und Barton zu dem Thema... Man wird natürlich keine vernünftige Antwort erhalten, denn nicht einmal gestandene Gewerkschaftsführer werden richtig aufgeklärt über die Euromilliarden, die überall hinfließen aber nicht nach Rotthausen. Selbst das scheinheilige Projekt einer INNOVATION-CITY hätte die GfW auch ohne die Politiker erreicht. Warum glauben Sie wohl kriechen alle Politiker den Immobilienriesen und anderen Lobbyisten so gerne in den "Allerwertesten"??? Das soll ´s erst mal gewesen sein zu dem Thema Volkshaus. Also dann: "Frohe Pfingsten allerseits!" Persönlich finde ich es schade, dass nur solche halbanonymen Geschreibsel hier auftauchen - mit halben Gesichtern und angedeuteten Namen... Im Quartier braucht sich doch Niemand zu verstecken, wenn die Wahrheit gesagt wird - oder IST ES DIE FEIGHEIT VOR DER EIGENEN COURAGE?

Zeitgeist

[Evelyn Mack](#) 🙄

[15 Std.](#) ·

+++++ NETZFUND +++++

Bitte verbreiten! Das ist die Realität!! Und das ist die Wahrheit!!

Dieser Kommentar wurde auf der Seite des ZDF sofort entfernt. Er stand knapp fünf Minuten:

"Man könnte meinen, unsere Politiker wären die Verbündeten des IS. Wir werden gezwungen, uns als "Opfer" ("Opfer" ist im heutigen Deutschen eine Beleidigung) zum weiteren Abschlichten darzubieten. Wir werden gezwungen, uns wie ein Haufen Dreck herumstoßen zu lassen, wir dürfen uns nicht einmal ansatzweise verteidigen, ja, wir dürfen nicht einmal Kritik äußern, sonst laufen wir Gefahr, von unserem eigenen Staat als "Rechtsextremisten" verfolgt zu werden. Wo hat es das je in der Menschheitsgeschichte gegeben, dass angegriffene Völker sich nicht verteidigen durften?

Da treten Politiker vor die Kamera und besitzen die Dreistigkeit, uns zu sagen, daran müssten wir uns halt gewöhnen. Wo bitte leben wir eigentlich?

Die Politiker werden verdammt noch mal aus den Steuergeldern dieser Völker, die sie zwingen, sich abschlichten zu lassen, dafür bezahlt, dass sie für ihre Sicherheit garantieren. Wenn sie das nicht wollen - denn sie könnten durchaus, wenn sie denn wollten- , sollen SIE mit den Konsequenzen leben. Es ist doch interessant, dass alle Toleranz nur für die islamischen Massenmörder gilt, deren Gefühle und zarten Seelchen auf keinen Fall verletzt werden dürfen, nicht aber für ihre Opfer. Denn die sind ja, gemäß neudeutschem Sprachgebrauch, nur ekelerregende "Opfer", die man verachten darf!

Unsre Medien stellen uns dann noch die Frage, was haben wir falsch gemacht!?"

[Gefällt mir](#)

[Kommentieren](#)

[Teilen](#)

**In der Methode ruht nicht nur alleine die Stärke einer Schule. Die Methode macht auch die Stärke eines Sportvereins aus - egal in welcher Sportart...
darum: "Beharrlichkeit gepaart mit Ehrlichkeit, steht weiterhin für
Verbesserungen - auch gesellschaftlicher Art - nicht nur im Sport!"**

Rolf Rojek

[4 Std.](#) ·

Langsam wird es mir zu schnell.

Also, das die Erde sich dreht, ist schon lange nichts neues mehr. Aber ich bin ehrlich, ich werde das Gefühl nicht los, sie dreht sich langsam zu schnell für mich - vielleicht auch schon viel zu schnell.

Warum? Also da gibt es mehrere Gründe dafür:

So richtig sicher fühle ich mich in meiner Stadt auch nicht mehr. Aber nicht nur in GE, sondern überall hört man von immer mehr und von immer schlimmeren Verbrechen. Mittlerweile kennt jeder mindestens einen, der schon zum Opfer wurde.

Auch wenn wir es nicht zugeben wollen, aber die Terrorangst in uns wird immer größer. Da reicht schon ein Böller aus, und tausende von Turiner geraten bei einem Public Viewing in Panik, und es gibt über 1.500 Verletzte.

Ja, und selbst große Staatsmänner wirken mittlerweile auf mich alles andere als souverän und seriös. Als Beispiel nenne ich nur Kriegsdrohungen, Umwelt und Menschenrechte.

Sogar mein Lieblingshobby Fußball verliert so langsam immer mehr bei mir seine Faszination. Bin ich früher noch in meinem Hobby voll und ganz aufgegangen, habe dabei (fast) immer alle Sorgen und Probleme vergessen können, macht es mir heute immer weniger Spaß den Fußball zu verfolgen.

Denn unvorstellbare Ablösesummen bis 80 Millionen und steigende Gehälter bis 15 Millionen sind heute auch schon in der Bundesliga möglich. Dazu immer mehr Kommerz in den Stadien, denn sonst kann der Wahnsinn ja auch nicht bezahlt werden. Nur wird die Leistung auf den Platz dadurch nicht unbedingt besser. Und welche Rolle spiele ich als Fan noch in diesem Theater?

Ok, vielleicht oder wahrscheinlich war das auch früher schon so. Aber trotzdem glaube ich, wir leben heute in eigener anderen Welt. Ich will auch nicht sagen, dass heute alles schlecht ist. Nein im Gegenteil, es gibt auch heute noch viele und schöne Gründe, diese Welt zu lieben. Meine Familie, meine Freunde und natürlich mein Schalke. Aber trotzdem frage mich, wie werde ich sie meinem Enkelkind übergeben?

Also Freunde, bevor Ihr mich nun beschimpft, ich wollte hier und heute weder jammern, noch schwarzsehen. Es war nur mal so ein Gefühl, dass mich seit ein paar Tagen auf dem Magen lag und was ich loswerden wollte. Muss ja nichts bedeuten.

Kommt alle gut in den Tag.

[Sieghard Tinibel](#) Ja Rolf Rojek! Genau so sehe ich unseren Fußballsport auch - Diese Form wird aber nicht nur im Profifußball immer maßgebender. In den kleinen Vereinen bildet sich schon länger eine ähnliche Kostellation. Es sind heute viel zu viele Dilettanten "am Ball", die denken, alles was mit Fußball zusammenhängt, bedeutet auch gleichzeitig "Geldverdienen". Nur richtig Fußballspielen kann kaum noch einer. Für die meisten ist der Fußballplatz viel zu groß, wenn sie mal richtig Fußball spielen wollen. Das wurde auch beim DFB mittlerweile erkannt, und so kommt man dann auf die "Schnapsidee" nur noch den halben Platz zu nutzen... und das nicht nur beim Altherrenfußballturnier... Zu dem ganzen Dilemma im Fußball kommt dann noch der Effekt der Globalisierung, mit den bekannten Neidfaktoren der Zugereisten. Hier gewinnt man den Eindruck, dass sehr viele Flüchtlinge nicht wirklich Schutz suchen, sondern sich von irgendwelchen Kräften gesteuert unter die Flüchtenden mischen, um im bis jetzt immer noch ziemlich freien Europa ihre religiös begründeten Schandtaten durchzuziehen. Unsere in der Beziehung ziemlich dummen Politiker, denen es immer noch zu gut geht dabei, sagen dann dazu, dass man sich an Terroranschläge in der heutigen Zeit einfach gewöhnen müsse... vielleicht haben sie ja sogar Recht damit, denn wer will denn dem Islamischen Staat noch entgegentreten, wenn man gar nicht weiß wo der Gegner steckt! Hoffentlich hört das dann bald auf, wenn die SPD sich mit ihrer Naziphobie ausgetobt hat. Solange wie Deutsche auf Deutsche herumhacken wird das wohl nie etwas mit mehr Ordnung in der Bundesrepublik... geschweige denn in Europa. Die Zugereisten sind ja nicht alle blöd, und sie merken genau was sie mit ihren Drohungen und Handlungen für ein Tohuwabohu sie in den einzelnen Ländern Europas anrichten. Um dagegen steuern zu können müsste Europa sich einig sein... in der Beziehung ist Europa eine Bananenrepublik! Hoffentlich geht dieser Albtraum bald vorüber... wenigstens für unsere Kinder... die heute noch nicht sehen welches Spiele da gespielt wird?

The New American Way Of Life

<https://www.youtube.com/watch?v=chcBrYrAgP8&feature=youtu.be&cn=bWVzc2FnZQ%3D%3D> <https://www.youtube.com/watch?v=ZG00SajPjIw>

Trainer Weinzierl muss gehen – Schalke 04 erhält die Quote

Klasse Ralf, an Deiner Liste kann jeder erkennen, dass der FC Schalke 04 nicht wirklich so stark ist, wie er es gerne sein möchte. Ich habe das letzte Heimspiel dieser Saison gegen den HSV gesehen. Für mich war da schon klar, als ich bemerkte, dass die Spieler nicht einmal in der Lage waren eine gewisse Regeltaktik anzuwenden, und Trainer Weinzierl von außen keine Anstalten machte daraufhin auf die Mannschaft einzuwirken, dass es lange schon im Mannschaftskreis beschlossene Sache war, diesem Trainer nicht mehr den Rücken zu stärken. Selbst dann nicht, wenn die Mannschaft je in der Lage gewesen wäre, ihrem Trainer Weinzierl den Rücken stärken zu können. So schnell geht das im Fußball... als Trainer bist Du die ärmste Sau der Welt, wenn das Glück Dir nicht hold ist. Es ist immer so und bleibt auch immer so. Wenn gewonnen wird, dann haben immer alle gewonnen - vom Torwart angefangen bist zum Platzwart und schließlich auch noch der Wirt im Vereinslokal... hat man aber verloren ist es immer der Trainer... ohne wenn und aber, denn dafür hat man ihn ja geholt, um einen Sündenbock zu haben, wenn es mal nicht so rund läuft! Schönes Wochenende noch...



		<u>Jahre</u>	<u>Monate</u>
Huub Stevens	08.10.1996-30.06.2002	5	8
Frank Neubarth	01.07.2002-26.03.2003		8
Marc Wilmots	26.03.2003-24.06.2003		3
Jupp Heynckes	25.06.2003-15.09.2004	1	3
Eddy Achterberg	15.09.2004-28.09.2004		1
Ralf Rangnick	28.09.2004-12.12.2005	1	3
Oliver Reck	12.12.2005-04.01.2006		1
Mirko Slomka	04.01.2006-13.04.2008	2	3
Mike Büskens/Youri Mulder	14.04.2008-30.06.2008		2
Fred Rutten	01.07.2008-26.03.2009		8
Mike Büskens/Youri Mulder/Oliver Reck	27.03.2009-21.06.2009		3
Felix Magath	22.06.2009-16.03.2011	1	9
Seppo Eichkorn	17.03.2011-20.03.2011		—
Ralf Rangnick	21.03.2011-22.09.2011		6
Seppo Eichkorn	23.09.2011-26.09.2011		—
Huub Stevens	27.09.2011-16.12.2012	1	3
Jens Keller	16.12.2012-07.10.2014	1	10
Roberto Di Matteo	07.10.2014-26.05.2015		7
Andre Breitenreiter	12.06.2015-15.05.2016		11
Markus Weinzierl	seit dem 26.06.2016	1	

Ø ~ 10 Monate

← 4

↻ 17

♥ 38



Facebook-Splitter – Hetze gegen Deutschland oder nackte Zukunft

[Horst D. Deckert](#)

[11 Std.](#) ·

Deutschland 1945-2017:

Von der Armut nach dem Krieg in die Armut vor dem Krieg...

[Gefällt mir](#) [Weitere Reaktionen anzeigen](#)

[Kommentieren](#) [Teilen](#)

[31 Oliver Ruhrig und 30 weitere Personen](#)

[4 Mal geteilt](#)

4 von 6

[Vorherige Kommentare anzeigen](#)



[Horst D. Deckert](#) Ich rate seit Jahren: Machen Sie alles zu Geld und gehen Sie raus aus Deutschland. In ein sicheres Land mit einer der sichersten Währungen der Welt, mit einem Wirtschaftswachstum wie in Deutschland nach dem Krieg, in dem man von seinen Zinsen leben kann, wenn man mindestens 70.000 Euro dort anlegt.

[Gefällt mir](#) [Weitere Reaktionen anzeigen](#)

· [Antworten](#) ·

[7](#)

· [11 Std.](#)



[Mai Penlai hat geantwortet](#) · [2 Antworten](#) · [1 Std](#)



[Horst D. Deckert](#) In Paraguay, wo ich lebe. Das Wichtigste: Nach wie vor sind 90% meiner Kunden in Deutschland, Österreich und in der Schweiz! <https://www.facebook.com/LebenInParaguay/>

[Gefällt mir](#) [Weitere Reaktionen anzeigen](#)

· [Antworten](#) · [10 Std.](#) · [Bearbeitet](#)



[Volker Scheffler](#) Es sind ja nicht alle arm, die Lügner, Betrüger, Verbrecher, Steuerbetrüger und Politiker, denen gehts ganz gut!

[Gefällt mir](#)

· [Antworten](#) ·

[2](#)

· [5 Std.](#)



[Horst D. Deckert](#) Das liegt am Volk, wenn diese überleben, während das Volk wieder einmal die Zeche bezahlt.

[Gefällt mir](#) [Weitere Reaktionen anzeigen](#)

· [Antworten](#) ·

[2](#)

· [5 Std.](#)

Konservative Rebellen in der Union

Trotz des Wahlerfolgs in NRW schwelt in der CDU ein Richtungsstreit. Konservative schlossen sich jetzt zu einer „Werteunion“ zusammen

Von Stephanie Weltmann

Essen. Man könnte meinen, in der CDU läuft es gerade besonders rund. In den Umfragen erreicht die Union nicht nur eine höhere Zustimmung als die SPD. Allein in diesem Jahr hat die Partei von Kanzlerin Angela Merkel drei Landtagswahlen für sich entschieden. In NRW mündet das zudem in einer schwarz-gelben Regierung mit CDU-Mann Armin Laschet als designiertem Ministerpräsidenten. Und trotzdem: Beseelte Einigkeit herrscht nicht in der Partei. An der Basis schwelt ein Richtungsstreit.

Konservative Mitglieder haben sich landesweit zu einem neuen Bündnis zusammengeschlossen. Der „Freiheitlich-Konservative Aufbruch“ – kurz Werteunion genannt – hat zum Ziel, traditionelle Werte wieder stärker in den Fokus der CDU zu rücken. Der Vorwurf dahinter wiegt schwer: Unter Merkel und damit letztlich ihrem engen Parteifreund Laschet sei die CDU so weit nach links gerückt, dass der konservative Markenkern der Partei ins Hintertreffen geraten sei und Mitglieder wie auch Wähler sich vergrätzt fühlen.

Wann genau diese Entwicklung begonnen hat, kann Simone Baum nicht genau benennen. Baum, Ratsfrau aus dem Bergischen Land, ist die Vorsitzende des erst Ende Mai gegründeten NRW-Landesverbandes mit bereits rund 300 Mitgliedern. Seit etwa 2012 beobachte sie, dass die Bedenken der Basis nicht mehr ernst genommen würden, sagt Baum. Beispielsweise nennt sie die umstrittenen Rettungspakete für Griechenland, die Flüchtlingspolitik, der eilige Atomausstieg. „Wir haben gemerkt, dass



Merkels Flüchtlingspolitik hat auch in der CDU Kritiker. FOTO: DPA



Kämpfen für konservative Werte in der CDU: Simone Baum (links) mit Mitgliedern des Bundesvorstands des neu gegründeten Verbands „Freiheitlich Konservativer Aufbruch“. FOTO: ULI DECK/DPA

es an der Basis brodelt“, fasst Baum zusammen. Viele CDU-Mitglieder seien heimatlos geworden, die gelte es zurückzugewinnen. „Einige haben mit dem Austrittsgedanken gespielt, dem wollten wir entgegenwirken.“

„Wir haben gemerkt, dass es an der Basis brodelt.“

Simone Baum, Vorsitzende der Werteunion in NRW

Bisher waren konservative Kreise in der CDU überwiegend lose Zusammenschlüsse auf kommunaler Ebene und damit eher ein parteiinternes Randphänomen. Hinter dem neuen bundesweiten Dachverband stehen nach jüngsten Angaben der Konservativen über 1000 Mitglieder. Zu ihren Zielen gehören Obergrenzen für Flüchtlinge, die Förderung traditioneller Rollenbilder in der Familie, eine Migrationspolitik, die eher auf Anpassung denn Integration setzt und sich laut Forderungskatalog an einer „europäisch-deutschen Leitkultur orientiert“.

Auch die von Laschet geführte Landes-CDU sei in der Flüchtlingskrise mit ihrer „liberalen und sozialdemokratischen Ansicht“ nicht

kritisch genug gewesen, meint Alexander Willms, Geschäftsführer des neuen Landesverbandes. „Migration wurde als wünschenswerter Aspekt benannt, ohne die Probleme zu benennen“, so der 31 Jahre alte Kommunalbeamte. Dass die Konservativen damit nah an der AfD auftraten, will die Engelskirchenerin Simone Baum nicht stehen lassen. Vielmehr besetze die neue Partei Positionen, die originär zur CDU gehörten. „Das ist ein Indiz dafür, dass die CDU diese Positionen wieder stärker herausstellen muss“, so Baum. Es sei falsch, all jene, die sich politisch rechts der Mitte einordnen, in eine Schublade zu stecken, ergänzt Willms. „Rechts ist nicht rechtsradikal oder rechtsextrem“, sagte er.

Laschet: Das gehört zur Volkspartei

Eindruck habe das Bündnis bereits in NRW gemacht, glauben Willms und Baum. Dass der CDU-Bundestagsabgeordnete Wolfgang Bosbach, dessen Berliner Kreis der bisher einzig ernsthafte konservative Gegenpart zu Merkels Parteistrategie ist, im Wahlkampf als Experte für innere Sicherheit nach Düsseldorf geholt wurde und jetzt für die CDU am Tisch der Koalitionsverhandlungen sitzt, werten sie als Zugeständnis. „Wir haben im NRW-Wahlkampf erlebt, dass man mit konservativeren Inhalten wie etwa einem härteren Kurs in der inneren

Sicherheit Wahlen gewinnen kann“, sagt Baum. „Das gute Wahlergebnis in NRW zeigt, dass wir mit unserer Basisbewegung auf dem richtigen Weg sind.“

Dass der Landesverband in der entscheidenden Phase der Regierungsübernahme in Düsseldorf gespalten werde und die Partei Schaden nehme, weist Baum zurück. „Mit unserer Gründung haben wir der Partei einen Dienst erwiesen“, meint sie.

Offizielle Unterstützer auf Landes- oder Bundesebene sind bisher zurückhaltend. Und die NRW-CDU will das Bündnis der parteiinternen Rebellen nicht kommentieren. Noch im Wahlkampf aber sagte Laschet, er freue sich, dass es solche Kreise gebe. „Das gehört zum Spektrum einer Volkspartei.“

Mehr Gehör verschaffen

Der „Freiheitlich-Konservative Aufbruch“ soll nach den Plänen seiner Initiatoren ein **anerkannter Arbeitskreis innerhalb der Partei** werden. Dann könnten die Mitglieder beispielsweise Anträge stellen, ihre Stimme hätte also mehr Gewicht. „Wir als konservative Gruppierung werden in den innerparteilichen Debatten immer noch nicht gehört“, sagt Alexander Willms.