



**Grußwort**  
**des Ministers für Arbeit,**  
**Gesundheit und Soziales**  
**des Landes Nordrhein-Westfalen**  
**anlässlich des**  
**„DFB-Cooper-Laufs gegen Drogen und**  
**Doping im Sport sowie gegen Gewalt**  
**und Diskriminierung im Umfeld des**  
**Sports“**  
**der DJK TuS 1910**  
**Gelsenkirchen-Rotthausen**  
**am 19. April 2008**



Ich begrüße es sehr, dass im Zusammenhang mit dem Aufruf zur Teilnahme am diesjährigen DFB-Cooper-Lauf im Rahmen des Volkslaufs in Gelsenkirchen dem Konsum von Drogen eine entschiedene Absage erteilt werden soll.

Sportliche Betätigung stärkt Geist und Körper. Sport macht Spaß und ist zugleich gesund. Regelmäßige körperliche Bewegung beugt - zumindest wenn sie ohne zusätzliche Leistung steigernde Mittel erfolgt nicht nur zahlreichen Krankheiten insbesondere des Herz- und Kreislauf-Systems wirksam vor, sondern stärkt auch nachhaltig das seelische Wohlbefinden. Dies ist eine wesentliche Voraussetzung für ein Leben ohne Suchtmittel. Wer in Maßen Sport treibt, erhöht damit seine Chancen für ein drogenfreies Leben.

Ich hoffe, dass sich möglichst viele sportbegeisterte Bürgerinnen und Bürger an dem DFB-Cooper-Lauf beteiligen und hierdurch zugleich ein deutliches Zeichen gegen Drogen und Doping im Sport sowie gegen Gewalt und Diskriminierung im Umfeld des Sports setzen.

  
(Karl-Josef Laumann)



Diese Broschüre, die zur Finanzierung der Veranstaltung wie in den Jahren zuvor beiträgt, ist Antragsteil zum **Med in.NRW Wettbewerb "Innovative Gesundheitswirtschaft"**. Der Abteilungsleiter Leichtathletik sowie Fußball- und Breitensporttrainer Sieghard Tinibel von den DJK TuS 1910 Gelsenkirchen-Rotthausen, stellte diesen Antrag „DFB-COOPER-LAUF – Sportveranstaltung gegen Drogen und Doping sowie gegen Gewalt und Diskriminierung im Sport und im Umfeld des Sports“ am 8. Februar 2008 in den Wettbewerb beim:

Forschungszentrum Jülich GmbH - Projektträger Energie, Technologie, Nachhaltigkeit, PT ETN  
Kennwort: **Med in.NRW Wettbewerb** 52425 Jülich und bat den Herrn Minister um Unterstützung.



## 20. Internationaler Gelsenkirchener Volkslauf

Der Internationale Gelsenkirchener Volkslauf des DJK-TuS 1910 Rotthausen feiert 2008 Jubiläum. Zum 20. Mal treffen sich Gelegenheitssportler

und Routiniers, um sich auf unterschiedlichsten Distanzen zu messen. Sportlicher Ehrgeiz ist dabei nötig - egal ob es der Bambini-Lauf für Kinder oder der Halbmarathon ist. Aber trotzdem: der Spaß gehört beim Volkslauf mit dazu. Und mit Freude beim Sport überwindet man so manch lange Strecke wie im Flug.

Der Gelsenkirchener Volkslauf erfreut sich großer Beliebtheit. Auch in diesem Jahr werden wieder viele Menschen aus der Stadt und der Region daran teilnehmen und so etwas für Gesundheit und Kondition tun.

Ich wünsche allen Läufern viel Erfolg und den Besuchern Ausdauer und Kraft beim Anfeuern.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Frank Baranowski'.

Frank Baranowski  
Oberbürgermeister

## **Man sollte niemals nie sagen...Grußwort zum Gelsenkirchener Volkslauf**

Am Freitagabend vor dem Amsterdammarathon 2007 hatte ich eine Verabredung mit Sieghard Tinibel, dem Initiator des Gelsenkirchener Volkslaufes. Verschiedene Male hatten wir vorher telefonisch und via E-Mail Kontakt aufgenommen. In der Lobby des Amsterdamer Hotels trafen wir uns und machten ein Erinnerungsphoto. Auch Salvatore Treccarichi und weitere Sportler der DJK TuS 1910 Rotthausen waren anwesend. An diesem Abend redeten wir nach einem Stadtbummel im Restaurant über die Möglichkeit, einen richtigen Marathon - anstatt des bisherigen Halbmarathons - in Gelsenkirchen zu organisieren.

Schon im Jahre 2004 war ich als International Sponsorship Manager Sport von Heineken International verantwortlich für das UEFA Champions League Finale in der Veltins Arena mit mehr als 1.000 Gästen aus 5 Kontinenten. Bei Partys im Weltkulturerbe der Zeche Zollverein und im Schloss Westerholt hatten wir an 2 Tagen viel Spaß. Der Abend des Finales war der Höhepunkt des Jahres. Wir hatten eine tolle Zeit! Daran erinnere ich mich gerne und dieses unvergessene Sporterlebnis beflügelte mich bei dem Gedanken in Gelsenkirchen einen dauerhaften, internationalen Event einzurichten.

Heute, 3 Jahre später, glauben wir in Zukunft einen Marathon zu organisieren mit Start und Ziel in der Veltins Arena. Es ist aber noch lange nicht so weit. Die Stadt Gelsenkirchen muss unsere Idee unterstützen - anders geht es gar nicht. Dabei soll die Veltins Arena der zweite Partner sein. Und nicht zuletzt, aber auch sehr wichtig, müssen weitere Sponsoren gefunden werden. Wenn dann alles passt, wird es einen Riesen-Marathon aus der Veltins-Arena heraus und hinein mit vielen weiteren Attraktionen zur Überbrückung der Zeit bis zum Zieleinlauf geben.

Natürlich werden auch kürzere Distanzen für Kinder und Jugendliche im Rahmen dieses großen Laufsportfestes angeboten werden. Dabei denken wir an einen Bambinilauf sowie an einen 10 Kilometer-Lauf und einen Halbmarathon. Wir wollen jedem Läufer und jeder Läuferin die Gelegenheit geben die Veltins-Arena als Athlet zu betreten und das Ziel genau auf dem gleichen Platz zu erreichen, wo normalerweise die Fußballer des FC Schalke 04 und andere große Vereinsmannschaften und Nationalteams aus aller Welt ihre Spiele absolvieren.

### **Auf Wiedersehen in Gelsenkirchen!**

Mit freundlichen Grüßen

**Arjen de Ruyter**



Luzernestraat 20  
2153 GN Nieuw-Vennep  
The Netherlands  
Tel: +31-(0)252-688801  
Fax: +31-(0)252-681101  
[www.20knots.nl](http://www.20knots.nl)

**Das RUN UP zur Veranstaltung ist am Sonntag, den 30. März um 11:00 h im Stadion „AUF DER REIHE“. Lernen Sie die Strecke kennen.....**

## Grußwort zum 20. Gelsenkirchener Volkslauf

### Eine Gesamtschule läuft!

„Ja, wo laufen sie denn?“, würde Lorient kritisch nachfragen.

Nicht nur am 19. April in Rotthausen, sondern auch in ihrem Stadtteil Horst und beim Ruhrmarathon. Und die Gesamtschule Horst weiß auch warum:

- ❖ Laufen ist gesund
- ❖ Laufen stärkt das Selbstbewusstsein
- ❖ Laufen ist die Ausdauergrundlage aller Ballsportarten
- ❖ Laufen kann den Teamgeist fördern
- ❖ Laufen/Sport ist Drogenprävention
- ❖ Laufen ist Sport und Sport ist ein ganz wichtiger Bestandteil unseres Schullebens und des Schulprogramms

Seit Jahren nehmen Schüler und Schülerinnen erfolgreich am Int. Gelsenkirchener Volkslauf teil; die regelmäßige Teilnahme wäre ohne die Unterstützung des gesamten Teams um Sieghard Tinibel nicht möglich.

Die Idee des Laufteams 5. Jg., dass eine ganze Jahrgangsstufe nach einer **Unterrichtseinheit „Laufen“** an einem Wettkampf teilnimmt, stieß auf große Begeisterung und wurde mit außerordentlichem Einsatz umgesetzt.

Dafür danken wir den Organisatoren der DJK Turn- und Sportfreunde Rotthausen und wünschen der Veranstaltung viel Erfolg!

### R. Steinwede

Schulleiter d. Gesamtschule Horst

### A. Mordinez; J. Todeskino; R. Greiwe

„Laufteam 5. Jg.“ a. d. Gesamtschule Horst



Eingang der  
Gesamtschule Horst

## Grußwort des FIFA-Präsidenten

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Sportfreunde,  
Doping hat im Sport und vor allem auch im Fussball keinen Platz.  
Auf diesen einfachen Nenner lässt sich die Philosophie der FIFA bringen.  
Bis vor einigen Jahren wiegten wir uns in falscher Sicherheit.  
Wir glaubten, dass der Fussball kein Dopingproblem kenne.  
Heute wissen wir es besser: Doping kommt im Fussball vor,  
wenn auch nicht in gleichem Masse wie zum Beispiel in Einzelsportarten.  
Bei der Bekämpfung dieses Problems verfolgt die FIFA eine Strategie, die  
auf vier Säulen ruht: Vorbeugung, wissenschaftliche Forschung, weltweite  
Kontrollen und schliesslich Sanktionen. Im Vordergrund steht die  
Prävention, denn wenn Strafen ausgefällt werden müssen, ist es schon zu  
spät:



Zu spät für den betreffenden Spieler, der seine weitere Laufbahn und vor allem seine Gesundheit in höchstem  
Masse gefährdet hat. In diesem Sinne begrüße ich als Präsident der FIFA alle Anstrengungen, welche zur  
Vorbeugung gegen Doping unternommen werden. Ein besonderes Lob gilt der DJK TuS 1910 Gelsenkirchen-  
Rotthausen, die mit ihrem weit über das Ruhrgebiet hinaus bekannten internationalen  
Konditionsgrundlagenlauf den Fussballern die Möglichkeit und den Ansporn gibt, ihre Leistungsfähigkeit in  
sportlicher Manier zu steigern.

Ich wünsche allen Teilnehmern viel Erfolg, nicht nur am Cooperlauf, sondern vor allem auch auf dem Spielfeld,  
wo die solcherart antrainierte Kondition den Ausschlag für einen Sieg geben soll.

## Greeting by the FIFA president

Ladies and Gentlemen,  
dear sport fan,

there is positively no room for doping in all kinds of sport and particularly not in football. The  
philosophy of FIFA focuses on this simple common denominator. In recent years we nurtured false  
hopes. We thought that football would not know any kind of doping problems. Now we do know it  
better. Doping also occurs in football, even though not in the same extent as in certain individual  
forms of sport.

Fighting this problem FIFA is following a strategy of four columns: prevention, scientific research,  
worldwide controls and finally sanctions. To the fore there is prevention as it is too late when  
penalties have to be imposed: especially too late for the player concerned who endangered his future  
career and, above all, his health in particular. According to this spirit, as president of FIFA I welcome  
all efforts which are undertaken for prevention against doping. DJK TuS 1910 Gelsenkirchen -  
Rotthausen deserves a special praise for its efforts to open up possibilities and incentives to all  
footballplayers to increase their efficiency in a sporty manner by taking part in the international  
Konditionsgrundlagenlauf which is famous far beyond the Ruhr area.

I wish everyone a lot of success not only at the Cooperlauf, but especially on the football field where  
this kind of trained condition shall bring victory a bit closer.

With sporty greetings

Übersetzt: J. E. Koch



Joseph S. Blatter  
FIFA President

**Dieses zeitlose Grußwort sandte Herr Blatter  
bereits zur Veranstaltung im FIFA-WM-Jahr 2006**



## **Grußwort des DFB-Präsidenten Dr. Theo Zwanziger**

**Sehr geehrte Damen und Herren,**

**der Gelsenkirchener Volkslauf, der in diesem Jahr bereits zum 20. Mal stattfindet, bietet Jüngeren wie Älteren, Amateur- wie Leistungssportlern eine Willkommene Gelegenheit, Trainingsfortschritte zu überprüfen und das Leistungsvermögen zu testen.**



**Für viele ist es aber einfach auch nur wichtig, dabei zu sein, das Lauferlebnis in der großen Gruppe und die Unterstützung der Zuschauer zu erfahren. Gleich welche Motivation der Teilnahme zu Grunde liegt, alle Aktiven setzen auch in diesem Jahr wieder ein Zeichen gegen den Missbrauch von Drogen, für einen sauberen Sport und eine gesunde Lebensweise. Unabhängig vom Ausgang des Wettkampfs haben alle Starter somit vorab schon einmal einen Sieg errungen.**

**Laufen bildet die Grundlage für den Erfolg in den meisten Sportarten. Gleichwohl gehört das Lauftraining insbesondere bei den Ballsportlern häufig nicht zu den beliebten Disziplinen in den Übungsstunden. Trainer wie Spieler stehen in dieser Hinsicht gleichermaßen in der Verantwortung, ein Bewusstsein für ein sportartspezifisch sinnvolles Lauftraining zu entwickeln. Der DFB-Cooper-Lauf eignet sich dabei vor allem für Fußballer in besonderer Weise als Instrument der Trainingssteuerung. Mit der Organisation des Gelsenkirchener Volkslaufes tragen Sieghard Tinibel und die DJK TuS Rotthausen seit vielen Jahren erheblich dazu bei, dass sich Sportler, ob Anfänger oder Fortgeschrittene, mit besonderer Motivation und Sensibilität mit der eigenen körperlichen Leistungsfähigkeit auseinandersetzen.**

**Allen Teilnehmern wünsche ich bei der Bewältigung ihrer jeweiligen Laufstrecke viel Spaß, einen langen Atem und möglichst viele Zuschauer, die durch ihre Unterstützung mithelfen, die Läuferinnen und Läufer ihrem Ziel näher zu bringen.**

**Dr. Theo Zwanziger - DFB-Präsident**

Grußwort des FLVW-Kreisvorsitzenden

## Manfred Wichmann zum Volkslauf

Liebe Sportkameraden in den Fußballvereinen,  
Der nächste Gelsenkirchener Volkslauf findet am  
Samstag, den 19. April 2008 statt.

Bei der Veranstaltung gibt es auch den DFB-Cooper-Lauf für alle  
Fußballspieler. In jedem Jahr wird von den höherklassigen  
Schiedsrichtern dieser Lauf in den Lehrgängen verlangt. Was SR  
können, müssten Spieler eigentlich auch zustande bringen.

Die Veranstaltung steht wiederum unter dem Motto: Keine Macht den Drogen  
Bei sehr vielen Mannschaften wird direkt nach dem Spiel schon der Kasten Bier in die Kabine  
getragen. Schon im Kleinen fängt es an. Es geht so weiter über die kleine bekannteste Droge  
am Samstagabend in der Disco. Als ich noch im Schuldienst war, wurde mir diese kleine  
"ganz ungefährliche" Droge von Kindern in der Schule angeboten. Man konnte am Montag in  
der Schule erkennen, wer sie genommen hatte.

**Also: Wehret den Anfängen, Hände weg von den Anfangsdrogen. Besser die  
Schuhe geschnürt und mit Sport dokumentiert – z. B. beim DFB-Cooper-Lauf am  
19. April - wie stark ihr seid und was ihr ausdauersportlich drauf habt.**

Mit freundlichen Grüßen

Manfred Wichmann  
Kreisvorsitzender



Liebe Sportfreunde!

Über die Leistungs-Tabellen des Cooper-Tests für Jugendliche und auch Erwachsene bin  
ich etwas überrascht. Für die Spieler der B-Jugend der SG Wattenscheid 09 waren 1982 8  
(in Worten: acht) Runden, also 3.200 m, Pflicht, sonst wären diese bei mir gar nicht  
aufgestellt worden, da ich der Grundlagen-Ausdauer bei Fußballern eine ganz besondere  
Bedeutung zur optimalen Anwendung ihrer technischen Fähigkeiten beigemessen habe  
und auch heute noch beimesse.

Sonst wären wir m. E. niemals Deutscher Meister geworden ...

Ist das Niveau innerhalb unserer „Computer-Generation“  
wirklich derart gesunken ???

Mit freundlichen Grüßen aus Bo-Wattenscheid

Heinz-Jürgen „Gundi“ Busch Fußballlehrer

SG Wattenscheid 09  
Stellvertretender Vorsitzender

Lohrheidestraße 82  
44866 Bo-Wattenscheid

Homepage: <http://www.sgwattenscheid09.de>



# UNSER NÄCHSTER VOLKSLAUF FINDET AM 19. 04. 2008 ZUM 20. MALE STATT!



Natürlich auch wieder mit dem beliebten

## DFB-COOPER-LAUF



und dem City-Halbmarathon durch den Stadtpark und die Innenstadt Gelsenkirchens!

**Europa ohne Drogen und Doping im Sport!**



Nachfolgend die detailliertere Leistungstabelle des Cooper Test für Fußballsportler und Sportlerinnen. Die in den Spalten aufgeführten Zahlen sind als gelaufene Meterstrecke innerhalb der traditionellen Testzeit von 12 Minuten zu verstehen!

Männer	bis 30	30 bis 39	40 bis 49	über 50
Sehr gut	2.800	2.650	2.500	2.400
Gut	2.400	2.250	2.100	2.000
Befriedigend	2.000	1.850	1.650	1.600
Mangelhaft	1.600	1.550	1.350	1.300
Ungenügend	Weniger			

Frauen	Bis 30 Jahre	30 bis 39	40 bis 49	über 50
Sehr gut	2.500	2.500	2.500	2.150
Gut	2.150	2.000	2.300	1.650
Befriedigend	1.850	1.850	1.500	1.350
Mangelhaft	1.550	1.550	1.200	1.050
Ungenügend	weniger			

Jungen	11	12	13	14	15	16	17
Ausgezeichnet	2.800	2.850	2.900	2.950	3.000	3.050	3.100
Sehr gut	2.600	2.650	2.700	2.750	2.800	2.850	2.900
Gut	2.200	2.250	2.300	2.350	2.400	2.450	2.500
Befriedigend	1.800	1.850	1.900	1.950	2.000	2.050	2.100
Mangelhaft	1.200	1.250	1.300	1.350	1.400	1.450	1.500
Ungenügend	weniger						
<b>Mädel</b>	<b>200 m</b>	<b>weniger</b>	<b>als</b>	<b>Jungen</b>	<b>in</b>	<b>allen</b>	<b>Klassen</b>

Zum Erreichen der Werte ist von den Übungsleitern zu berücksichtigen, dass vor dem Eintritt der Kinder in die pubertäre Phase, keine überzogene Motivation zur allgemeinen Mehrleistung angebracht ist. Das Kind darf vor Erlangen der Reife nicht entgegen seinem eigenen Willen beim Training „angetrieben“ werden (Laktatschutz).



Grußwort zum Thema

**EUROPA**

(Überarbeitet 09. 01. 08)

**ohne Drogen und Doping - nicht nur im Sport .  
Zum Schutze einer in Freiheit heranwachsenden Jugend.**

Liebe Sportfreunde und -freundinnen,

seit 1995 steht unser Int. Gelsenkirchener Volkslauf im Zeichen der zu dieser Zeit entstandenen Kampagne des damaligen Deutschen Bundeskanzlers, Dr. Helmut Kohl. Seit der Gründungszeit haben viele Sportgrößen vieler Sportarten, im Rahmen der Kampagne von den einschlägigen Plakaten die Menschen hinterfragt: **„Stimmt Deine Abwehr?“**

oder aber auch **„Wer macht die Kinder stark gegen Drogen ?“**.

In der heutigen Zeit, in der die Kampagne nicht mehr über die anfänglich vorhandenen Mittel verfügt, hört man/frau in dieser Richtung nicht mehr so viel. Auch die großen Sportverbände schauen nicht mehr aus dem „Fenster“ und sagen: „Lasst die Finger weg vom Alkohol oder ähnlich abhängig machenden Drogen!“ Eigentlich ist das Gegenteil der Fall. Mittlerweile wurden Zigarettenreklame und Alkoholreklame bei Autorennen und in vielen Fußballstadien teilweise verboten. Sie suggerierten zusätzliche Lebensfreude, als wäre es das Normalste der Welt, dass z. B. Alkohol und Sport nur zusammen konsumiert Spaß bereiten würden. Bei Schispringen oder ähnlichen Veranstaltungen werden Bier und andere Alkoholika in einem Maße konsumiert, dass viele Besucher nicht mehr wissen, warum sie eigentlich zu einer Sportveranstaltung gegangen sind.

Der weit vorausschauende, neben dem Franzosen Giscard d'Estaigne, zu den großen Europäern zählende, Dr. Helmut Kohl, hat nicht umsonst diese Kampagne gestartet. Denn nicht nur Deutschland - nein, auch das zusammenwachsende Europa tut sich sehr schwer damit, in dieser Beziehung eine einheitliche Richtlinie, zum Schutze der Jugend über das Parlament zu finden. Zu verlockend ist es für viele politische Führungskräfte, das Steueraufkommen durch die Freigabe aller so verharmlosend genannten „weichen Drogen“ zu mehren.

Wer jemals in einer Gesundheitsbehörde mit den Folgen der Drogenabhängigkeit zu tun hatte, weiß welcher fatale Schritt mit der bedenkenlosen Freigabe aller Drogen in diese Richtung getan werden kann. Zum Gedenken an den Erhalt der Gesundheit, deren Ziel die Ausübung eines jeden Sportes aber vorrangig bleiben sollte, habe ich den Cooper-Lauf, als nachvollziehbares Zeichen der geistigen und körperlichen Fitness - gegen Doping im Sport und gegen Drogenmissbrauch im Allgemeinen - ins Leben gerufen. Unser DFB Verband fördert diesen Lauf vom Beginn an. Ein besonderes Förderprojekt zu diesem Konditions- und Fitnesstest wurde in diesem Jahr erneut über das Forschungszentrum Jülich dem Lande NRW und der EU angetragen. Darum ist er immer im Programm unseres Volkslaufes der DJK TuS 1910 Gelsenkirchen-Rotthausen e. V. , dem jährlich auf unserer Sport- und Naherholungsanlage „Auf der Reihe“ stattfindendem Int. Gelsenkirchener Volkslauf.

Mit sportlicher Empfehlung zur aktiven Teilnahme an den Läufen

Sieghard Tinibel,  
Fußball- und Breitensporttrainer  
Abteilungsleiter Laufsport  
DJK TuS 1910 Rotthausen e. V.



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

**Machen Sie Ihr Sportabzeichen mit der  
Leichtathletikabteilung DJK TuS 1910 Rotthausens  
Tel. Anmeldung bei S. Tinibel, 0209 136181**