



LAUFEN EXTRA



FUSSBALL EXTRA

1. Fußballonlinemitteilung

Verantwortlich: Sieghard Tinibel Tel. 0209 13 61 81

MIT HANDBALL + GYMNASTIK



Seit dem 4. Mai
2001

D J K

T u S

1910

Gelsenkirchen-
Rotthausen e. V.

Fußballer und Leichtathleten in einem Verband - mehr unter www.flvw.de

Fußballextra seit 1994 - Saison 2006/2007 - Laufende Nr. **0173** vom 10. Mai. 2007

Sportverein für: Fußball, Handball, Volleyball, Leichtathletik, Gymnastik, Breitensport

1. Online-Mitteilungsblatt für Mitglieder, Gönner und Freunde

Vereinslokal : Kolpinghaus Rotthausen, Karl-Meyer-Straße * Treff: Haus Beckmann, Schonnebecker Straße

Homepage: www.djk-tus-1910-rotthausen.de Webmaster, Dieter Plöger

RUHR-MARATHON Am kommenden Sonntag ist es wieder soweit: Unser Verein DJK TuS 1910 ist mit über 120 Personen an der Strecke und am 10 km Startpunkt in Rotthausen.



Die Bereichsleiterversammlung mit den Damen und Herren der IDKO gehört jedes Mal zur Durchführungsvorbereitung dazu.



Den Meistertitel holte sich unsere **D-Jugendmannschaft** unter Leitung der Trainer Thorsten Hildebrand (links) und Thorsten Bauer. Selbstbewusst stellten sie sich vor dem Spiel auf.

Unser 1. Vorsitzender, Gerd Lukaschick

bemühte sich erfolgreich um den Besuch der MINI-Arena mit Bundesligashow. 30 Leute von DJK TuS waren mit von der Partie. Hitzeschlacht bei 45 ° C im inneren der Traglufthalle.



Gerd und Karin vor der Mini-Arena.....





Ein Bild mit baldigem Seltenheitswert. Die Fußballshow in der Mini Arena wird wohl eingestellt. Im Inneren kamen dann vor der Übertragung des Spieles S04 – FCN Marc Wilmots und nach dem 1:0 Sieg auch Schalkes Trainer Mirco Slomka zu Wort. Zwei souveräne, freundliche und sportliche Menschen. Unten: Schade, dass der Fotoblinker nicht eingeschaltet werden durfte. Doch das Bild vermittelt auch so die Atmosphäre die während der Übertragung aller Bundesligaspiele im Inneren der Mini- Arena war.



Hier unterhält sich Schalkes Trainer Mirko Slomka mit Stuttgarts Trainer Armin Feh nach dem Spiel über die Ausgangssituation zur Meisterschaft. Alle DJK TuS – Anhänger sind natürlich dafür, dass die „Salatschüssel“ (so wurde die Trophäe früher einmal genannt) in unsere Stadt Gelsenkirchen kommt. Heute sprechen alle respektvoll von der Meisterschale

und das ist auch richtiger so, in Anbetracht der großartigen, sportlichen Leistung die zu deren Erringen hinter dieser Trophäe steckt.



Mirko Slomka: Ein Vertreter seiner Zunft wie es im Lehrbuche steht !



Ließ sich wie immer nicht ausfragen: Bayerns Manager Uli Hoernes im Interview.



Andere Aspekte durch ein interessantes Fußballprogramm in der Mini-Arena!



Anfahrt mit der Straßenbahn. DJK Tus Mitglieder auf dem Wege zur Mini-Arena.

Unsere Erste eilt von Sieg zu Sieg! Peinliche Niederlage der Zwoten! Aufwärtstrend der Dritten gestoppt!

ETuS Bismarck – DJK TuS Rotthausen: 1 : 2 (0 : 1)

Nach dem Derbysieg nun auch Erfolg beim Tabellendritten!

Natürlich strotzte unser Team nach dem hochverdienten Derbysieg nur so vor Selbstbewusstsein. Aber konnte man mit einem Sieg auch beim Tabellendritten rechnen? Und das noch ohne den verletzten Mark Jaske? Sicher nicht!

Gleichwohl zeigte die Mannschaft von den ersten Minuten an, dass sie gewillt war, auch aus Bismarck die Punkte zu entführen. Keine Spur von Sommerfussball! Druckvoll wurde nach vorne gespielt, vornehmlich über die Außenpositionen. Hierbei zeigte sich besonders, welches Vorteil es ist, wenn man Außenverteidiger besitzt, die gelernte Stürmer, bzw. Mittelfeldspieler sind; denn Sven Schmid über links und Kai Demski über rechts schalteten sich immer wieder in das Offensivspiel ein und konnten vorne Akzente setzen. So hatten wir dann auch die ersten Chancen. Emin Isbilen und Gerrit Hömme scheiterten jedoch am guten Keeper der Gastgeber oder verfehlten das Tor nur knapp. So musste eine Standardsituation zum ersten Treffer unserer Mannschaft her. In der 25. Minute bringt Sven Bohndiek einen Freistoß aus dem rechten Halbfeld mit viel Innenschnitt vor das Tor der Gastgeber, hier steigt Emin Isbilen am höchsten und köpft das Leder über den auf halbem Weg stehen gebliebenen Torhüter der Bismarcker hinweg in den Kasten. Eine verdiente Führung, denn bis dahin haben wir eindeutig mehr investiert und die besseren Chancen herausgearbeitet.

Mit dieser Führung geht es auch in die Kabinen.

Zur Pause muss es wohl eine deutliche Kabinenansprache des Trainers der Eisenbahner gegeben haben, denn nun spielten sie viel engagierter und schneller nach vorne. Es entwickelte sich ein offener Schlagabtausch. Keine Mannschaft hielt sich mit langem Mittelfeldspiel auf, blitzschnell ging es nach Balleroberung auf beiden Seiten nach vorne und mehr als einmal ergab sich dabei ein Überzahlspiel für die angreifende Mannschaft. Gleichwohl half unsere Mannschaft beim folgenden Ausgleichstor schon ein wenig mit. Ein Einwurf an der Mittellinie brachte den angeworfenen Spieler in Bedrängnis, im Zweikampf ging das Leder verloren, es folgte ein etwas ungenauer Pass der Hausherren in die Spitze, dort brachte Nils Kaak den Ball jedoch nicht aus der Gefahrenzone, die Angreifer erhielten eine erneute Chance und konnten sie nach einer schnellen Kombination auch zum 1 : 1 Ausgleichstreffer nutzen.

Die Hausherren konnten mit diesem Ergebnis natürlich noch nicht zufrieden sein. Das sie nun alles nach vorne werfen und auf Sieg spielen würden, war eigentlich allen klar. Aber auch unsere Mannschaft beschränkte sich nicht auf das Sichern des einen Auswärtspunktes. Sie erkannte, dass hier mehr zu holen war und sie wollte den Sieg. So entwickelte sich weiterhin ein packendes Spiel mit Chancen auf beiden Seiten.

Die Entscheidung fiel dann auch durch einen schnellen Konter. Über links vorgetragen wechselte der Ball vor dem Strafraum auf die rechte Seite, dort wurde André Palicki schön freigespielt, ein kurzer Antritt in den 16er, ein trockener Rechtsschuss und der Schlussmann der Hausherren war geschlagen. 2 : 1 durch André Palicki. Nun ließ sich unsere Mannschaft die Butter nicht mehr vom Brot nehmen. Die restlichen Minuten spielte man sicher herunter. Auch die beiden eingewechselten A-Jugendlichen Adam und Tolga fügten sich sofort nahtlos in das gute Spiel der Mannschaft ein und freuten sich am Ende mit allen Akteuren über den vierten Sieg in Folge. Hätte unsere Mannschaft doch nur immer so gespielt.

Am kommenden Sonntag erwarten wir das Team von FC Njegos, das im Augenblick die gleiche Punktzahl aufweist wie wir. Anstoß ist um 15.00 Uhr auf der Sportanlage auf der Reihe. Alle Besucher werden gebeten, bereits früh zur Sportanlage zu kommen, da an diesem Tag auch der Ruhr-Marathon durch Rotthausen führt und mit Problemen bei der Parkplatzsuche, wie auch bei der Anreise zu rechnen ist.

Resse 08 – DJK TuS Rotthausen II: 3 : 0

Blamable Niederlage unserer Zweiten beim Tabellenletzten!

Die Enttäuschungen reißen bei unserer zweiten Mannschaft im Augenblick nicht ab. Nach der Niederlage im Derby letzte Woche musste die Mannschaft nun auch eine derbe Packung in Resse einstecken. Nach Angaben der Verantwortlichen kam die Mannschaft nicht ins Spiel und begann bereits nach dem ersten Gegentreffer zu resignieren. Da werden die Trainer in der folgenden Woche einiges an Aufbauarbeit zu leisten haben, um das Team wieder in die Erfolgsspur zurück zu bringen. Am Sonntag trifft die 2. Mannschaft um 13.15 Uhr auf die Erstvertretung von Eintracht Erle.

ETuS Bismarck II – DJK TuS Rotthausen III: 4 : 1 (2 : 0)

Nur ein Strohfeuer am letzten Sonntag?

Alle Beteiligten hatte nach dem klaren Sieg gegen Middelich-Resse am letzten Wochenende an eine Wende im Spiel unserer dritten Mannschaft geglaubt. Sie wurden jedoch leider enttäuscht. Gegen eine wahrlich nicht groß aufspielende Bismarcker Mannschaft mussten sie Sonntag eine deutliche Niederlage einstecken. Beide Mannschaften zeigten wenig konstruktives Kombinationsspiel, sondern beschränkten sich auf das Spielen langer Bälle in die Spitze und auf Einzelaktionen. Hierbei zeigten sich die Gastgeber aber eben besser. Als ein gegnerischer Stürmer in der 20. Minute frei vor dem Tor an den Ball kam, konnte unser Torwart, Brian Brunner, den ersten Ball zwar noch abwehren und gegen die Latte lenken. Gegen den Abpraller war er dann jedoch machtlos. Ebenso machtlos wie gegen den Elfmeter, den die Hausherren in der 39. Minute letztlich zum 2 : 0 verwandelten. So ging es auch in die Pause. Nach der Halbzeit spielte unser Team nun deutlich besser, behauptete sich in der Abwehr und konnte vorne einige gute Akzente setzen. Mit dem Halbzeitergebnis im Rucksack musste die Mannschaft nun aber auch mehr riskieren und die Abwehr zeitweise lockern. Dies gab Konterchancen für die Hausherren, von denen sie eine in der 58. Minute zum 3 : 0 nutzten. Aber so einfach wollte unser Team sich nicht geschlagen geben. Bereits kurz darauf wurde Sascha Helling mit einem schönen Pass auf den rechten Flügel geschickt, setzte sich dort gegen zwei Gegenspieler durch und legte das Leder dann in die Mitte auf den mitgelaufenen Stefan Kolecki, der wenig Mühe hatte, den Ball aus 5 m ins leere Tor zu schieben. Sollte da noch etwas möglich sein? Die aufkeimenden Hoffnungen wurden jedoch von den Hausherren sehr schnell wieder erstickt. Fast im Gegenzug fiel wieder mit einem Konter der Treffer zum 4 : 1 Endstand.

Am Sonntag erwartet unsere dritte Mannschaft zum Heimspiel die Drittvertretung des VfB Kirchhellen. Anstoß ist um 13.15 Uhr auf der Sportanlage Auf der Reihe.



Unsere Abwehr steht mit Christian Schauffs Rückkehr wieder besser!



Michael Nöfer läuft am 29.4.2007 in Duisburg seinen ersten Marathon und eröffnet die Marathonsaison der DJK TUS 1910 Rotthausen

In einer Zeit von **4:14:09 Stunden** gelang es Michael Nöfer bei der 24. Auflage des Rhein-Ruhr-Marathons zum ersten Mal in der 42,195 km langen Königsdisziplin zu finishen.

Damit hat sich Michael den Traum eines jeden Läufers erfüllt, einmal einen Marathon zu laufen. Zugleich eröffnete Michael am Sonntag die Marathonsaison der DJK TUS Rotthausen, die sich beim Ruhrmarathon mit hoher Teilnahme am 13.5.2007 fortsetzen wird.



Dabei hatten die Marathonis am Sonntag Glück mit dem Wetter. Noch am Vortag hatten bei über 28° C hochsommerliche Temperaturen geherrscht, die das Laufen zur Qual gemacht hätten. Am Sonntag bewirkte ein Ostwind für Temperaturen von maximal 22°C und sorgte bei strahlendem Sonnenschein für bessere Wetterbedingungen, als vom Veranstalter befürchtet.

Am Start waren beim Marathon 1.579 Läuferinnen und Läufer. Lediglich 222 erreichten das Ziel nicht. Unter den 1.357 Finishern 1.161 Männer und 196 Frauen.

In seiner Altersklasse platzierte sich Michael unter 278 Männern auf dem 218. Rang. Hierbei ist anzumerken, dass Duisburg aufgrund seines Streckenprofils zwar zu den schnelleren Marathonläufen gehört, aber vornehmlich erfahrene Marathonläufer anzieht. Die meisten Anfänger versuchen sich hingegen auf schwereren, wenn auch populäreren Wettkämpfen wie dem Ruhrmarathon. Dementsprechend hoch ist auch das Durchschnittstempo der Marathonis in Duisburg. Mit einer vergleichbaren Zielzeit hätte sich Michael nämlich beim Ruhrmarathon im Mittelfeld platziert.

Dass sich Michael gegen den allgemeinen Trend entschied seinen ersten Marathon in Duisburg zu laufen war eine gute Entscheidung, die sich in dem Erreichen seiner Zielvorgabe widerspiegelt Denn Michael hatte sich vorgenommen seinen ersten Marathon in einem Schnitt von 6 Min/km zu laufen. Dies ist ihm mit seiner Zielzeit fast exakt gelungen. Dabei lief er die erste Hälfte nur etwa 2,5 Minuten schneller als die zweite Hälfte. Das beweist, wie gut Michael seinen Marathonverlauf eingeteilt hat. Während die meisten Läufer in der zweiten Marathonhälfte deutlich Zeit verlieren, hat Michael sein Tempo fast durchgehend halten können.

Unterstützung fand Michael durch seinen Arbeitskollegen Andreas Müller, der mit ihm fast zeitgleich die Ziellinie überquerte.

Nun ist zu hoffen, dass Michael Schmerzen und Muskelkater schnell übersteht. Denn wie sagt man so gerne, der Schmerz vergeht, der Stolz bleibt.

Anbei noch Michaels Kommentar:

„Die Vorbereitungszeit umfasste für mich 12 Wochen. In jeder Woche fanden vier Trainingseinheiten statt, wobei sich der Wochenumfang von 49 KM in der ersten Woche bis zu 80 KM in der 9. und 10. Trainingswoche steigerte. Incl. des Marathonlaufes habe ich in der Vorbereitung 712 KM zurückgelegt. Dabei habe ich immer zur Marathon-Startzeit jeweils am Sonntagmorgen meine langen Läufe mit bis zu 33 KM zurückgelegt.

Auf Grund der akribischen Vorbereitung hatte ich während des Marathonlaufes keine muskulären- oder „Luft“-Probleme. Ab KM 20 lag die Strecke überwiegend in der Sonne, sodass die Zeit für die zweite Hälfte des Marathons geringfügig über der Zeit der ersten Hälfte lag. Ich hatte jedoch während des gesamten Laufes zu keiner Zeit das Gefühl der totalen Erschöpfung. Dies unterstreicht auch die Tatsache, dass ich die Strecke mit einem Durchschnittspuls von 132 Schlägen / Minute bei einem Maximalpuls an Steigungen von 144 Schlägen bewältigen konnte.

Die Logistik in Duisburg war hervorragend, da die Teilnehmer mit reichlich Getränken und Bananen versorgt wurden. In den zu durchlaufenden Ortsteilen herrschte eine Volksfeststimmung, die auf mich sehr motivierend wirkte. Der Höhepunkt war zum Ende der Einlauf in die MSV-Arena.

Nach dem Rennen stand eine große Zahl von Helfern zur Verfügung, die auf Wunsch die müden Beine und die beanspruchten Sehnen massiert haben. Dies habe ich natürlich gerne in Anspruch genommen. Zur Entspannung bin ich anschließend noch eine Viertelstunde im in unmittelbarer Nähe zum Zieleinlauf gelegenen Hallenbad geschwommen.

Auf Grund der durchweg positiven Erfahrungen wird der Rhein-Ruhr-Marathon für mich ein unvergessliches Erlebnis bleiben.

Den kleinen Muskelkater habe ich mir am 01. Mai bei einer lockeren Trainingseinheit von 10 KM aus den Beinen gelaufen.“

Anbei Michaels Ergebnis:

Platz	AK	Startnr.	Name	AK	Verein	Halb	Brutto	Netto
-------	----	----------	------	----	--------	------	--------	-------



Rudolf Beier beim Nordic-Walking Halbmarathon in Halver am 1.5.2007

Bereits eine Woche nach seinem erfolgreichen Antreten bei unserem Volkslauf trat unser Nordic-Walker Rudolf Beier bei einem Halbmarathon im sauerländischen Halver an.

Neben der Halbmarathonstrecke wurde in Halver auch ein 7 und 13 km Wettbewerb und zwar jeweils für Walker und Nordic-Walker angeboten. Insgesamt 199 Sportler traten zu den verschiedenen Wettkämpfen an.

Rudolf nahm sich natürlich als Herausforderung der längsten Strecke an.

Dabei hob sich die Halbmarathonstrecke durch ein stark welliges Profil mit leichten Crosselementen inmitten einer typischen Sauerländer Waldlandschaft hervor, die nur für geübte Walker und Nordic-Walker geeignet war. Innerhalb der Strecke waren 2 Steigungen mit etwa 1,2 km Länge zu bewältigen!

Zwar herrschten beim Wettkampf gute Wetterbedingungen - sonnig, trocken und nicht zu warm, und zudem führte die Strecke oft im Schutz schattiger Waldabschnitte –, aber das Höhenprofil hatte es in sich. Rudolf bezeichnete die schwierige Strecke als echten Härtetest für den Karstadt Marathon.



Vor dem Start hatte Rudolf sogar noch Probleme, da er den Kofferraumdeckel seines Autos zugeschlagen und den Schlüssel noch im Kofferraum liegen lassen hatte. Zu allem Unglück hatte er seine Nordic-Walking-Stöcke weggeschlossen. Auch der ADAC konnte ihm nicht helfen, an die wichtigen Stöcke heranzukommen.

So musste er 5 Minuten vor dem Start mit geliehenen Teleskopstöcken zur Startlinie hetzen. Dabei muss man erwähnen, dass es nicht empfohlen wird, Teleskopstöcke für das Nordic-Walking zu nutzen.

Am Start blieb ihm noch eine Minute Zeit zum Verschnaufen und dann ging es bereits mit trockener Kehle für ihn los.

Rudolf schreibt dazu:

„Ich glaube, meinen Körper noch nie so gefordert zu haben und ich sehnte mich nach dem ersten Verpflegungsstand, um Wasser zu bekommen.“

Dass er am Ende doch ein gutes Ergebnis erzielte, beweist wieder einmal den eisernen Willen unseres besten Nordic-Walkers. Denn er legte die Halbdistanz in einer Zeit von **2:48:22 Stunden** zurück.

Beim Nordic-Walking-Halbmarathon platzierte sich Rudolf unter 23 Startern und Starterinnen auf dem 12. Rang. Unter den Männern war Rudolf immerhin der Zehnte und in seiner Alterklasse der Schnellste. Rudolf war mit seinem Jahrgang 1939 der älteste Teilnehmer, und ließ dennoch viele jüngere hinter sich. Die Halbdistanz hat er mit einem Schnitt von 7:46 Min/km bewältigt. Damit kommt er schon an die Leistungen langsamer Läufer heran.

Angesichts seiner Zeit beim schwierigen Halver Streckenverlaufes müsste für Rudolf bei der Volldistanz des Ruhrmarathons eine Zeit von unter 6 Stunden möglich sein. Also beste Voraussetzungen für unseren Trainingsgruppenleiter, der jeden Dienstag Nordic-Walker und Nordic-Walkerinnen bei unserer Sportanlage „Auf der Reihe“ betreut.

Anbei Rudolfs Ergebnis:

Platz	Startnr.	Name, Vorname	Verein/Ort	Jg	AK	AK Platz	Endzeit
12	2021	Beier, Rudolf	DJK TUS Rotthausen	39	M65	1	2:48:22

Hier ein Spendenaufruf unseres Kalle Dietz:

Initiator des DEMO-Laufes in Bochum-Riemke

Die Lauf- und Walkingabteilung der DJK TUS 1910 Rotthausen unterstützen Kalle Dietz bei seiner Spendenaktion MaKiTa



Unsere Vereinsmitglieder spenden 50 Euro aus Ihrer Abteilungskasse und wollen dazu beitragen, dass die Spendenaktion von Kalle Dietz gelingt.

Kalle Dietz, ist der Initiator des DEMO-Laufes zum Erhalt des Karstadt-Ruhr-Marathons am 13. Mai 2006 in Bochum-Riemke, und ist vielen auch als lalalaufkalle bekannt.

Hier sein Spendenaufruf:



Hallo Marathonfreunde!

2,195 KM für die MaKiTa in Herne und Canchanabury in Bochum!

Wie sicherlich einige von Ihnen wissen findet am 13. Mai 2007 der Ruhrmarathon (mittlerweile heißt er Karstadtmarathon) quer durch das Ruhrgebiet, wieder statt.

Einige von Ihnen haben im letzten Jahr durch die Presse oder das Fernsehen mitbekommen, dass ich zu einem Demonstrationslauf zum Erhalt dieses Marathons aufgerufen hatte. Dieser Lauf hat letztendlich auch einen großen Teil dazu beigetragen, dass sich nun im Mai wieder viele tausende Beine auf und fast eine Million Zuschauer am Rande der Marathonstrecke treffen werden.

Bei diesem Marathon werde auch ich wieder mitlaufen und starte nun eine Spendenaktion zu Gunsten der "MaKiTa-Herne" und der "Aids-Waisen-Kinderaktion" für Afrika zugunsten der Aktion Canchanabury in Bochum.

Getippt werden muss meine gelaufene Marathonzeit von Dortmund über Bochum u. Herne nach Essen! Wer diese Zeit (mit Sekundenangabe) am nächsten kommt oder genau trifft :-) gewinnt ein von den MaKiTa-Kindern mit der Herner Malerin Sandra Frin gemaltes Bild, passend zum Marathonlauf oder zwei Afrikanische Fußbälle aus Bananenblättern für Kinder oder Kochbücher der Lieblingsessen der MaKiTa-Kinder !(div. kleinere Preise sind auch darunter) Mit einer kleinen oder großen :-) Geldspende sind Sie dabei !

Einen Tipp gebe ich: Mein erster Marathon: 5.23.47 Std.; mein letzter Marathon: 4.29.47 Std.!

Ab sofort kann auf das Konto der

Sparkasse Gelsenkirchen BLZ.: 420 500 01 Kontonummer.: 272 129 909

eine Spende überwiesen werden. Bitte die getippte Marathonzeit dabei schreiben.

Hier noch Infos über www.canchanabury.de und www.makita-herne.de

Zu dieser überregionalen Aktion wird es zwei Pressekonferenzen in Herne und Bochum geben, außerdem wird die WAZ in Herne und Bochum ausführlich darüber berichten.

Ich würde mich riesig über eine große Spendenbereitschaft freuen, wünsche Ihnen viel Glück beim Tippen und vielleicht unterstützen Sie die Läufer auch am 13. Mai beim Laufen!

Einen lieben Gruß Kalle Dietz



Dieses Bild ist der Hauptpreis beim Tippen ! Ist doch ein Superbild, oder ?
Einen lieben Gruß von Kalle Dietz



DJK TuS 1910 Laufgruppen werden von Sportlehrer Horst Sobieroy ständig beraten. Hier seine Anmerkungen und Informationen zum Laktattest beim Nordic Walking.

Zum Thema Nordic Walken und Laktattest:

Die beim (gesunden) Ausdauersport gewünschte Belastung liegt zwischen 60% und 80% der maximalen Herzfrequenz (Hfmax.). Von Belastung ist dann zu sprechen, wenn der Ausdauersportler sich nicht einfach "nur" an der frischen Luft bewegen möchte (was absolut i.O. ist), sondern geplant konditionelle Fähigkeiten (wie Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer) zu verbessern. Belastung im sportlichen Sinne fängt bei >50% der Hfmax. an. Bei Belastungen >80% Hfmax. werden andere konditionelle Fähigkeiten als die Ausdauer geschult (Schnelligkeitsausdauer, Schnelligkeit, Kraft). Zur Verbesserung der konditionellen Fähigkeit "Ausdauer" befindet sich der Sportler im "richtigen" Belastungsbereich, wenn er sich im Sauerstoffgleichgewicht befindet. Dieses Gleichgewicht liegt im o.g. Bereich.

Doch wann befinde ich mich im richtigen Belastungsbereich? Das persönliche Körpergefühl ist gerade für Anfänger schwierig zu beurteilen - hier fehlt einfach die Belastungserfahrung. Bekannte Formeln sind zwar sinnvoll, aber auch nur dann, wenn mir meine Leistungsparameter bekannt sind. Eine sinnvolle Überprüfung der Belastung erfolgt im Ausdauersport über die Pulskontrolle (z.B. Pulsuhr).

Die Leistungsdiagnostik (z.B. durch einen Laktattest) ist ein wichtiges Mittel, um den Leistungsstand festzustellen, das Trainingsergebnis zu kontrollieren und das Training regelmäßig anzupassen. Durch eine regelmäßige Überprüfung des Leistungsstandes wird auch ein unerfahrener Freizeitsportler in die Lage versetzt sich individuell und insbesondere gesund zu steuern.

Leistungsdiagnostik und Einsteiger: gerade bei den Sporteinsteigern ist es umso wichtiger ein Gefühl für den eigenen Körper (wieder) zu entwickeln. Dieses Körpergefühl (bei Spitzensportlern ohne Überprüfung vorhanden) schützt vor Überbelastungen des Herz-Kreislaufs. Die regelmäßige Überprüfung (und hier insbesondere die überprüfbare Leistungssteigerung) ist ein nicht zu unterschätzender Motivator gerade für Sporteinsteiger. Last but not least führt eine regelmäßige Überprüfung der Leistungsdaten dazu, dass sich Sporteinsteiger wieder bewusst mit ihrem Körper auseinandersetzen und wieder auf positive und negative Signale ihres Körpers reagieren. Und das ist ja bekanntlich der erste Schritt zum regelmäßigen Sporttreiben und zur langfristigen Gesunderhaltung. Daraus folgt nach meiner Erfahrung eine kontinuierliche Umstellung von Lebensumständen wie Ernährung, Bewegung und Entspannung.

Wegen der genannten Gründe halte ich gerade für den Sporteinsteiger eine Leistungsdiagnostik (auch auf niedrigem Niveau) für existenziell. Eine allgemeine ärztliche Untersuchung wird durch die Leistungsdiagnostik nicht ersetzt.

Mit freundlicher Empfehlung von
Horst Sobieroy
B.P.U. - Beraten, Planen, Umsetzen
Eventkoordination und Erstellung von Werbemitteln
Siebenstücken 186a, 48308 Senden
Tel. 02597-5056
Fax. 01212-6-02597-5056
mobil 0171-4988536
bpu-senden@email.de



Gartenbaubetriebe

Alfred Verse

Hilgenboomstraße
Telefon 0209 / 137713

Sponsor der

DJK TuS 1910

Rotthausen



DJK Rotthausen, Sponsor: Alfred Verse

