

Thomas Stoffel geb. 8. Dez. '98
Jüngstes
Mitglied
beim ASC
Düsseldorf 5.22



SPORTANGEBOTE

Leichtathletik

montags

17.30 - 19.30 Uhr Rheinstadion

Leistungsgruppen

dienstags

17.30 - 19.30 Uhr Rheinstadion

Athleten ab 9 Jahre

19.15 Uhr

Sportplatz am Bonneshof Lauftreff

17.30 - 19.30 Uhr Rheinstadion

Leistungsgruppen

donnerstags 17.00-19.30 Uhr Rheinstadion

Athleten ab 9 Jahre

freitags

17.30 Uhr

Sportplatz am Bonneshof

Lauftreff

Ansprechpartner: Martin Schelauske, Tel. 02 11/438 02 02

Spiel- und Sportgruppe für 3 – 6jährige

mittwochs

15.30- 17.00 Uhr Schule an der Rolandstraße Ansprechpartnerin: Birgit Blanke,

Tel. 02 11/4 92 01 98

Gymnastik für Frauen

19.00 – 20.30 Uhr Schule an der Ehrenstraße Ansprechpartnerin: Gabi Buhs-Scholz,

Tel. 021 04/33775

Volleyball

dienstags

20.00-22.00 Uhr Werner von Siemens-Realschule/Rethelstraße 13

Ansprechpartner: Ryo Kobayashi, Tel. 02 11/41 11 69

Ansprechpartner für alle Sportangebote: Karl-Heinz Keldungs, Tel. 02 11/4 91 07 63

Impressum

Herausgeber:

ASC Düsseldorf e.V. - Athletik Sportclub -

Geschäftsstelle:

Büllenkothenweg 22, 40229 Düsseldorf, Telefon: 02 11/21 41 86 oder 22 49 99, Telefax: 02 11/22 79 32

Redaktion:

Hans-Werner Uhlmann (verantwortlich), Tel./Fax 02 11/4 91 00 76

> Andrea Julius, Karl-Heinz Keldungs, Katja Obermiller, Frauke Pult, Angela Müller, Vanessa Stahl

Anzeigen:

Reinhard Kipsieker

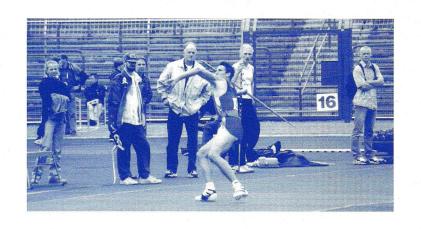
Erscheinungsweise:

halbjährlich

Auflage: 700 Exemplare







IN DIESER AUSGABE	SEITE
Chronik	4 - 7
C-Trainerlehrgang absolviert	8
Fünf Jahre ASC	9
Das Portrait	10 - 11
Trainingslager in Igea Marina	12 - 14
Volleyballer haben's geschafft	16
Unsere Kleinsten	17
Gymnastik für Frauen	17
Im Spiegel der Presse	18 - 19
Wie Laufen Spaß macht	20
Notizen	22 - 23



Chroniki)

Welch eine Wintersaison!

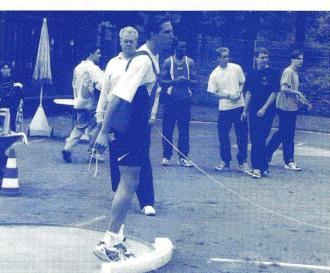
In der erfolgreichen Geschichte des ASC wird sie eine herausragende Stellung einnehmen. Aber rauschenden Siegen und glanzvollen Leistungen standen auch Enttäuschung, Ohnmacht, ja Verzweiflung gegenüber. Aus Stunden des Glücks, in denen wir die Früchte der konzentrierten und gewissenhaften Trainingsarbeit ernten durften, wurden wir ausgerechnet beim Saisonhöhepunkt in tiefste Verzweiflung gestürzt. Statt das Sahnehäubchen auf die vielen Erfolge zu setzen, mußte das sich aus dem Versagen eines einzigen Muskels ergebende Scheitern eines ganzen Unternehmens ertragen werden. Gehen wir jedoch chronologisch vor.

chen auf die vielen Erfolge
s sich aus dem Versagen eines
gebende Scheitern eines ganzen
gen werden. Gehen wir jedoch

Die Saison begann mit einem
Paukenschlag. Bei den Kreishallenmeisterschaften der
A-Jugend und der Männer
und Frauen gewannen die
ASC Athleten neun Tital Drai

Paukenschlag. Bei den Kreishallenmeisterschaften der A-Jugend und der Männer und Frauen gewannen die ASC-Athleten neun Titel. Dreimal erfolgreich war Timo Pasternak, der mit 7,12 sek über 60 m und 7,12 m im Weitsprung nicht nur Kreismeister wurde, sondern auch die Qualifikation für die Deutschen Jugendhallenmeisterschaften schaffte. Anschließend gewann er mit Dennis Mieruch, Christian Voortman und Pascal Herzog die 4 x 200 m-Staffel.

Doppelmeisterin wurde Christine Mayer über 60 m und 200 m. Alexandra Pausmer gewann den Stabhochsprung, Dennis Mieruch über 60 m Hürden und Alexander Friedrich den 200 m-Lauf der Männer.



Alexander Friedrich

Pascal Herzog triumphierte bei der A-Jugend über 200 m und errang den 100. Titel in der Geschichte des ASC. Eine Woche später bei den Nordrheinhallenmeisterschaften setzten die ASC-Athleten noch einen drauf. Vanessa Stahl über 400 m und Christine Mayer über 200 m. Der im Weitsprung favorisierte Timo Pasternak zog sich bereits im 1. Versuch einen Muskelkrampf zu und mußte den Wettkampf abbrechen.

Auch hier waren sie erfolgreich wie nie. **Christine**

Mayer gewann nach tollem

Spurt den Titel über 400 m. Ihre Zeit von 57,89 sek.

bedeutete die Qualifikation

Timo Pasternak nutzte die

Abwesenheit des Ausnahmetalentes Tim Goebel und hol-

für die Deutschen Hallen-

meisterschaften.

Seine 7,02 m reichten jedoch für den 2. Platz. Verzichten mußte er jedoch auf eine Teilnahme an der 4 x 200 m-Staffel. Statt um den Titel zu laufen, wurde die Staffel deshalb nur Sechste.

Aufs Treppchen kamen noch Angela Müller (3. über 1500 m), Alexander Friedrich (3. im Weitsprung und 8. über 200 m), Alexandra Pausmer (4. im Stabhochsprung), Pascal Herzog (4. über 200 m), Vanessa Stahl (8. über 200 m) und die 4 x 200 m-Staffel der Männer mit Frank Dukat, Alexander Friedrich, Marcel Friedrich und Torsten Pagel als Vierte.

Drei Tage später schaffte Alexandra Pausmer als Dritte der Deutschen Hochschul-Hallenmeisterschaften mit 3,60 m im Stabhochsprung die Qualifikation für die Deutschen Hallenmeisterschaften. Wiederum drei Tage später bestätigte sie diese Leistung mit ihrem überraschenden Sieg bei den



Hallenmeisterschaften. Hier sorgte die 4 x 200 m-Staffel der Männer für eine erfreuliche Überraschung. **Dennis Mieruch**, **Alexander Friedrich**, **Marcel Friedrich** und **Pascal Herzog** verbesserten sich um fast drei Sekunden und verfehlten als 6. in 1:30,84 Min. die Qualifikationsnorm für die Deutschen

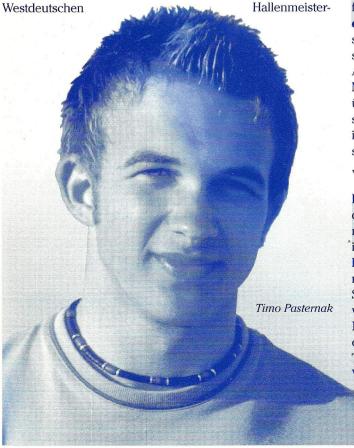
schaften nur um vier Hundertstelsekunden. Auf's Treppchen kamen noch Nicole Wirthle als Dritte im Kugelstoßen, Christine Mayer als Vierte über 200 m und Vanessa Stahl als Achte über 400 m.

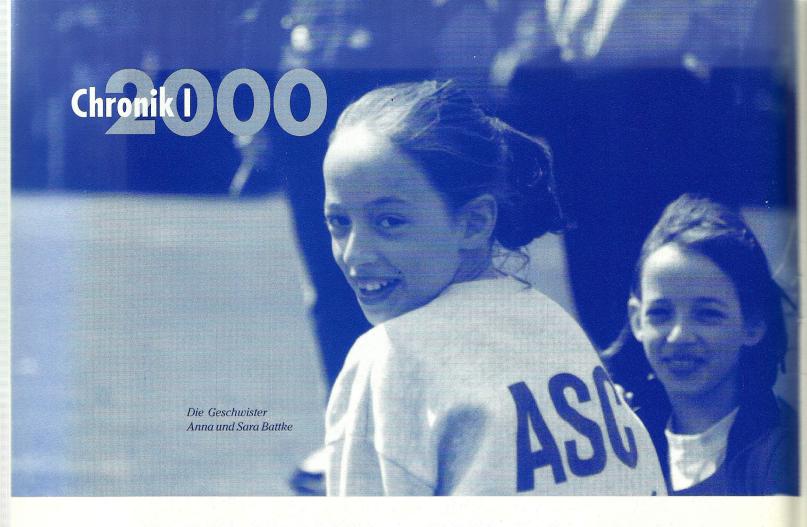
Bei den Deutschen Hallenmeisterschaften in Sindelfingen vermochte Alexandra Pausmer ihre Nervosität nicht abzulegen und scheiterte dreimal an ihrer Anfangshöhe. Christine Mayer konnte ihre Bestzeit über 400 m zwar auf 57,22 sek. steigern, schied aber im Vorlauf aus. Diese Veranstaltung lief unter der Rubrik "Lehrgeld".

Eine Woche später standen die Deutschen Jugendhallenmeisterschaften ebenfalls in Sindelfingen an. Timo Pasternak zählte zum Favoritenkreis im Weitsprung, die Staffel und Nicole Wirthle waren in guter Form. Die Meisterschaften begannen erfreulich. Dennis Mieruch, Timo Pasternak, Christian Voortman und Pascal Herzog verbesserten sich

über 4 x 200 m auf 1:32,10 Min. und liefen die achtschnellste Zeit unter 38 Staffeln. Da noch nicht alles perfekt gelaufen war, bestand die Aussicht, sich im Zwischenlauf am Abend für den Endlauf qualifizieren zu können.

Am Nachmittag stand der Weitsprung an. Timo Pasternak sprang viermal über 7 m und lag vor dem letzten Versuch mit 7,11 m auf dem 4. Platz. Alle rechneten damit, daß er sich noch einmal verbessern könnte. Da geschah das Unfaßbare. Statt am Balken hochzusteigen, brach er den Sprung ab und stürzte mit einem Schrei in die Grube. Muskelfaserriß lautete die niederschmetternde Diagnose des herbeigeeilten DLV-Arztes. Während die Trainer und Timos Eltern sich mit dem verzweifelten, die Tränen nicht mehr zurückhalten könnenden Timo zum Sanitätsraum begaben, saßen Timos Staffelkameraden mit versteinerten Mienen auf der Tribüne, sich allmählich bewußtwerdend, daß das das Ende aller Endlaufträume war. Dies war besonders bitter, weil sich am nächsten Tag herausstellte, daß die Vorlaufzeit für den 7. Platz gereicht hätte.



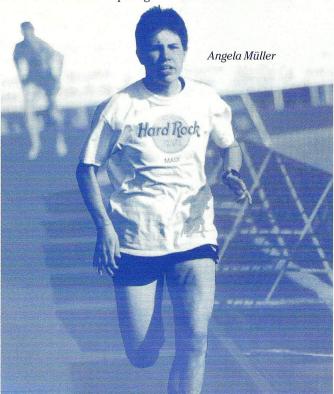


In dieser Phase der die Gruppe lähmenden Verzweiflung mußte sich Nicole Wirthle auf ihren Wettkampf vorbereiten. Sie mühte sich redlich, die Konzentration für diesen bedeutenden Wettkampf zu finden. Angesichts des gerade Geschehenen war dies jedoch ein vergebliches Unterfangen. Als 11. des Vorkampfes konnte sie nicht in die Entscheidung eingreifen.

Als Timo mit Hilfe der sich rührend um ihn kümmernden Athleten des Bundeskaders zur Siegerehrung humpelte, huschte der Anflug eines Lächelns über sein Gesicht. Die folgenden Stunden waren jedoch trotz aller verkrampften Bemühungen der Trainer, ihm zu vermitteln, daß er das Schicksal gelassen ertragen solle, von Verzweiflung und Mutlosigkeit geprägt. Ob im Sommer eine Jugendstaffel an den Start geht, ist bis heute noch nicht geklärt.

Bei den Kreishallenmeisterschaften der A-Schüler gelang **Anna Battke** ein dreifacher Triumph. Sie siegte im Weit- und Stabhochsprung und gewann mit ihrer Schwester **Sara**, **Christina Lammersen** und **Sarah Gabriel** die 4 x 100 m-Staffel. **Marcel Wala** wurde Kreismeister im Stabhochsprung.

Eine Woche später, bei den Kreisstraßenlaufmeisterschaften gelang Jana-Marina Elsner und Ilka Markner ein Doppelsieg über die 1000 m-Distanz. Da Laura Stoffel Vierte wurde, holten die Mädchen auch den Mannschaftstitel. Kreismeister wurde auch Lauras Bruder Christian über 5 km.



Nach einem weitgehend beschwerdefreien Wintertraining setzten sich Angela Müller und ihr Trainer für die Saison zwei Ziele: Eine möglichst gute Platzierung bei den Deutschen Straßenlaufmeisterschaften im Halbmarathon und die Oualifikation für die Deutschen Juniorenmeisterschaften über 5000 m. Ihr 3. Platz über 1500 m bei den Nordrheinhallenmeisterschaften mit einer deutlichen Steigerung ihrer Bestzeit bewies, daß sie in den unteren Distanzen schneller geworden war, die Grundvoraussetzung für weitere Leistungssteigerungen war damit gegeben. Als nächster Testwettkampf stand am 13.2. ein 15 km-Straßenlauf in Herten an. Angela lief trotz zeitweise auftretender heftiger Windböen wie ein Uhrwerk und stellte mit 59:27 Min. einen neuen Streckenrekord auf. Bei den Kreisstraßenlaufmeisterschaften verbesserte sie sich über



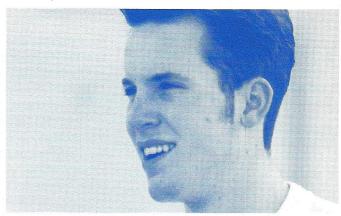
Christine Mayer

10 km gegenüber dem Vorjahr um 72 Sekunden auf 38:09 Min. und ließ dabei der letztjährigen Nordrheinmeisterin im Straßenlauf Ursula Stabel vom ART keine Chance.

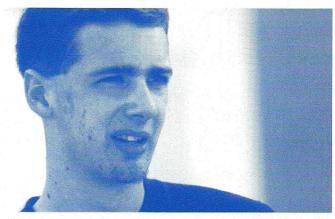
Frohen Mutes reisten Angela und die vier männlichen Teilnehmer des ASC zu den Deutschen Straßenlaufmeisterschaften nach Freiburg. Doch das Pech bei Deutschen Meisterschaften setzte sich fort. Bereits in der 1. Runde verspürte Angela muskuläre Probleme in der linken Wade und mußte das Rennen nach 9 km aufgeben, als ein Wadenkrampf auftrat. Enttäuscht mußte sie mitansehen, wie die Männer ihren Wettkampf absolvierten.

Die "alten Hasen" Hans-Joachim Bardts, Martin Schelauske und Karl-Heinz Keldungs belegten in der Mannschaftswertung den 5. Platz. Frank Pauli konnte sich über eine Steigerung seiner Bestzeit auf 1:22.37 Std. freuen.

Nach wenigen Stunden war Angelas Enttäuschung überwunden und neuer Ehrgeiz geweckt. Noch am Abend des Wettkampfes forderte sie ihren Trainer Karl-Heinz Keldungs auf, sie für die zwei Wochen später stattfindenden Westdeutschen Straßenlaufmeisterschaften zu melden. Dort nutzte sie ihre gute Form und wurde mit einer Steigerung ihrer persönlichen Bestzeit um



Jens Lindenlauf



Stefan Kegler

über 2:30 Min.auf 1:24,32 Std. Westdeutsche Meisterin.

Erwähnenswert ist noch, daß Christine Mayer bei einem Sportfest in Dortmund mit 24,83 sek. erstmals die 200 m unter 25 Sekunden zurücklegte, Alexander Friedrich bei der gleichen Veranstaltung mit 49,99 sek. die 50 Sekunden-Schallmauer über 400 m durchbrach und Nicole Wirthle beim

ASC-Werfertag mit 12,77 m im Kugelstoßen die Qualifikation für die Deutschen Jugend- und Juniorenmeisterschaften schaffte. Erwähnenswert ist auch die Laufdemonstration, die Jana-Marina Elsner, Caroline Tapp, Natalie Doerwald, Jannik Schulz und Markus Stoffel bei ihren Mittelstreckensiegen bei der Bahneröffnung des DSV 04 am 1.4. zeigten.

KHK



Christine Mayer



Vanessa Stahl



Nicole Wirthle

Viele Wochenenden nach Köln

Katja Obermiller, Birgit Blanke und Claudia Flemmig haben mit Erfolg den C-Trainerlehrgang absolviert. An elf Wochenenden ging es nach Köln, um Theorie und Praxis einzuüben. Hier der Erfahrungsbericht.

amstag, 18. September 1999. 7.45 Uhr: Müde, aber auch gespannt, was uns wohl erwartet, machten wir uns an unserem ersten Lehr gangstag auf den Weg nach Köln. Der C-Trainerlehrgang Wettkampfsport 1999 wurde in der Deutschen Sporthochschule Köln durchgeführt, was uns fast optimale Möglichkeiten bot.

Zielgruppe eines C-Trainers sind die Schülerklassen D bis A, also Kinder im Alter von 8 bis 15 Jahren. Daß zwischen dem Training und den technischen Anforderungen

eines 8-jährigen und eines 15-jährigen enorme Unterschiede bestehen, ist wohl jedem klar. So waren die Erwartungen der 28 Teilnehmer des Lehrgangs recht unterschiedlich. Unsere, also die von Birgit Blanke, Claudia Flemmig und mir, wurden zumindest enttäuscht. Wir erhielten zwar einen Einblick in alle Grunddisziplinen, der jedoch beispielsweise für das Training von B-Schülern völlig unzureichend ist. Auch den Anforderungen des Trainings von D-Schülern wurde der Lehrgang nicht gerecht. Gemäß dem Motto "Mittelmäßigkeit reicht aus" wurde auf den weiterführenden B-Trainerlehrgang verwiesen.

Doch zurück zu unserem ersten Lehrgangstag, der unter dem Motto "Kennenlernen" stand. 28 größtenteils erwachsene Menschen durften in einem Viereck herumlaufen und sich gegenseitig am Ohrläppchen ziehen, bzw. sich gegenseitig auf die Oberschenkel schlagen. Das war der Anfang eines enttäuschenden Lehrganges, dessen Niveau nur durch wenige Referenten gehoben wurde. Dank an dieser Stelle an Benno Eicker, Wolfgang Ritte und Frauke Zuber.

Wir fuhren an zwei Wochenenden im September und an weiteren neun Wochenenden von Oktober bis Weihnachten um kurz vor 8 Uhr nach Köln.

Der Einsatz hat sich gelohnt

Dazu sei gesagt, daß der Lehrgang morgens um 9.00 Uhr begann und bis 14.00 Uhr dauerte, was bedeutete, daß wir frühestens um 15.15 Uhr wieder in Düsseldorf waren. Einmal verbrachten wir auf der Rückfahrt mehrere Stunden wegen einer Totalsperrung auf der A1.

Ein Lehrgangstag selbst besteht aus Theorie und Praxis. Während die Theorieeinheiten meistens furchtbar langweilig waren, wurden wir im Praxisteil durch die Gegend gescheucht. Ein Wort sei noch zur Qualität der Referenten gesagt. Eigentlich sollte man denken, daß der Weitsprung im Schülerbereich eine zentrale Rolle einnimmt. Das sah unser zuständiger Referent leider etwas anders. Weitsprung sei nämlich nur ein "Abfallprodukt" des Dreisprungs.

Der krönende Abschluß des Lehrgangs war die Trainerprüfung. Neben dem Abfragen von theoretischen Inhalten mußten wir unsere praktischen Fähigkeiten als Trainer beweisen. Alle Teilnehmer haben bestanden, auch wenn ich persönlich der Meinung bin, daß manche Teilnehmer eigentlich nicht in der Lage sind, die Verantwortung zu tragen, Kinder richtig zu trainieren. Denn trotz Trainerlizenz ist nicht jeder ein guter Trainer.

Katja Obermiller



Alles neu macht der Mai

Fünf Jahre ASC Düsseldorf

Am 31. Mai 1995 gründen 41 Personen den Athletik Sportclub Düsseldorf - ASC Düsseldorf. Den ersten Vorstand bilden Herbert Halberschmidt (1. Vorsitzender), Karl-Heinz Keldungs (2. Vorsitzender), Manfred Braun (Geschäftsführer) und Jörn Jacobs als Schatzmeister. Der Verein geht jetzt in sein sechstes Jahr. Sind fünf Jahre eine lange oder eher eine kurze Zeit? Egal - entscheidend für alle Initiatoren und vor allem für die Mitglieder ist: Wo stehen wir heute? Wie sieht die zukünftige Entwicklung aus?

Sportlich gesehen war die Hallensaison 1999/2000 die erfolgreichste in der jungen Vereinsgeschichte mit einem Titel bei den Westdeutschen Meisterschaften, drei Erfolgen bei den Nordrhein-Titelkämpfen und mit 13 Kreismeister-Titeln.

Unbestritten hat der ASC in dieser kurzen Zeit eine führende Stellung als Leichtathletikverein in Düsseldorf übernommen. Das zeigen der ungebrochene Zulauf vor allem bei den Jüngsten und die ersten Erfolge als Veranstalter von Wettkämpfen. Kein anderer Verein hat wie der ASC Spezialtrainer für alle technischen Disziplinen.

Weitere Sportabteilungen wie Volleyball sind dazu gekommen; über weitere Ergänzungen wird nachgedacht; die Krabbelgruppe unter Leitung von Birgit Blanke hat schon für Nachwuchs in der Leichtathletik gesorgt. Für die positive Stimmung im Verein spricht Warum so skeptisch?

Der erste Vorsitzende des ASC,
Karl-Heinz Keldungs,
hat allen Grund,
sich über die Entwicklung
des Vereins zu freuen.

der unvermindert anhaltende Einsatz der Eltern, die nicht nur ihre Sprößlinge zu Wettkämpfen begleiten, sondern auch den Kampfrichtern hilfreich zur Seite stehen oder sich vor oder hinter den Kulissen in anderer Weise engagieren.

Das alles führt zu einer guten Zwischenbilanz. Wichtig für eine erfolgreiche Zukunft des Vereins ist aber nicht nur, daß der Einsatzwillen aller Beteiligten unverändert hoch bleibt – mindestens genauso wichtig sind die Entscheidungen, die die Düsseldorfer (Sport-) Politiker treffen. Und damit ist nicht nur die Entscheidung zum Düsseldorfer Rheinstadion im Hinblick auf einen Umoder Neubau gemeint.

HWU

Blick zurück:

Nils Müller war der erste Athlet, der für den ASC an den Start ging. Am 24. September 1995 startete der damals 13-jährige beim Herbstsportfest in Essen und wurde Zweiter im Hochsprung.

Das Portrait:

Annegret

n der Stoppuhr 2/99 wurde Armin Hary, der beste deutsche Sprinter aller Zeiten, vorgestellt. Das Pendant zu Armin Harv ist Annegret Richter. Sie stellte mit ihrem Olympiasieg 1976 über 100 m alle deutschen Sprinterinnen in den Schatten (zwar war Renate Stecher mit ihrem Doppelsieg über 100 m und 200 m bei den Olympischen Spielen 1972 erfolgreicher. Hinter diese Erfolge muß man wegen des in der ehemaligen DDR üblichen flächendekkenden Dopings jedoch Fragezeichen setzen. Es fällt mir deshalb schwer, die besten DDR-Sprinterinnen hier zu nennen: Christa Stubnick, Silke Möller, Renate Stecher, Marlies Göhr, Bärbel Eckert, Renate Koch, Heike Drechsler, Katrin Krabbe). Annegret Richter gehört dagegen in die Reihe Marie Dollinger, Käthe Krauß, Maria Sander-Domagalla, Jutta Heine, Jutta Stöck, Ingrid Mickler-Becker und Inge Helten.

Als die eher etwas unscheinbare
Anngret Irrgang die internationale
Leichtathletik-Bühne betrat, ahnte
noch niemand, daß sie eines Tages die
erfolgreichste Sprinterin der bundesdeutschen Leichtathletik sein würde.
Im Februar 1971 stellte die 20-jährige
Sprinterin innerhalb von einer Woche
zwei Weltrekorde über die selten
gelaufene 50 m-Strecke auf. Bei den
Europameisterschaften 1971 in Helsinki
wurde Annegret Irrgang als Kurvenläuferin in der 4x100 m-Staffel eingesetzt
und gewann mit Elfgard Schittenhelm,
Inge Helten und Ingrid Mickler-Becker
in neuer Europarekordzeit den Titel.

ach ihrer Heirat mit dem 400 m-Hürdenläufer Manfred Richter gehörte Annegret Richter bei den Olympischen Spielen in München bereits zu den aussichtsreichsten deutschen Sprinterinnen. Sie erreichte das Finale über 100 m und wurde Fünfte. Ihre große Stunde schlug jedoch am letzten Tag der Leichtathletik-Wettbewerbe. Annegret Richter war dabei. Wer jetzt fragt wobei, kennt

Richter

weder eines der größten Leichtathletik-Highlights dieses Jahrhunderts noch liest er regelmäßig die Stoppuhr. Die Rede ist von dem mitreißenden Finale der 4x100 m-Staffel, dem Kampf der unterschiedlichen deutschen Staffeln. Die Staffeln der Bundesrepublik und der DDR beherrschten das übrige Feld einschließlich der nur viertplazierten Amerikanerinnen. Annegret Krause, Ingrid Mickler-Becker und Annegret Richter liefen und wechselten sensationell und gaben der Schlußläuferin Heide Rosendahl zwei Meter Vorsprung vor der Doppel-Olympiasiegerin Renate Stecher auf den Weg, den diese bis ins Ziel verteidigte. Die Bundesrepublik Deutschland gewann in Weltrekordzeit von 42,81 sek. die Goldmedaille.

1973 stellte Annegret Richter in der Hallensaison bei den Hallen-Europameisterschaften in Rotterdam zwei Weltrekorde über 60 m auf und gewann den Titel über diese Strecke.
Gold gewann sie außerdem mit der 4 x 200 m-Staffel. Bei den Europameisterschaften in Rom 1974 reichte es für Annegret Richter erneut nur zum 5. Platz über 100 m. Als glänzende Staffelläuferin entschädigte sie sich jedoch mit der Silbermedaille in der 4 x 100 m-Staffel hinter der Weltrekord laufenden DDR-Staffel.

n der folgenden Wintersaison machte sie erstmalig über **200 m** von sich reden. Sie verbesserte den **Hallenweltrekord auf 23,6 sek**. Ihr großes Jahr kam 1976.



ie Schlagzeilen der Saison gehörten zunächst einer anderen deutschen Sprinterin. Völlig unerwartet stellte die 25-jährige Inge Helten am 25.6.1976 in Fürth mit 11,04 sek. einen neuen Weltrekord über 100 m auf und brachte sich in eine Favoritenstellung für die bevorstehenden Olympischen Spiele. Annegret Richter kam dieser Zeit bei den Deutschen Meisterschaften mit 11.06 sek, sehr nahe. Deutschland hatte damit zwei heiße Eisen für die Olympischen Spiele in Montreal im Feuer. Im Halbfinale des 100 m-Wettbewerbes der Frauen stellte Annegret Richter mit 11,01 sek. einen neuen Weltrekord auf und machte deutlich, daß der Weg zum Olympiasieg nur über sie führen würde. Auch Inge Helten erreichte das Finale. Nach drei Fehlstarts klappte es endlich. Annegret Richter und Inge Helten kamen gut aus den Startblöcken. Bei 40 m lag Inge Helten leicht in Führung. Dann jedoch zog Annegret Richter unwiderstehlich davon und gewann in 11,08 sek die Goldmedaille vor Renate Stecher und Inge Helten. Drei deutsche Sprinterinnen auf dem Siegerpodest bei Olympischen Spielen. Wer kann sich das heute vorstellen?

Annegret Richters Medaillenhunger war aber noch nicht gestillt. Auch über 200 m erreichten sie und Inge Helten das Finale. Mit dem neuen deutschen Rekord von 22,39 sek

medaille hinter der zwei Hunderstelsekunden schnelleren Bärbel Eckert. Auf den ersten fünf Plätzen lagen mit Bärbel Eckert, Annegret Richter, Renate Stecher, Carla Bodendorf und Inge Helten fünf deutsche Sprinterinnen. Die US-Girls waren zum Hinterherlaufen verurteilt. (Übrigens war Bärbel Eckert nach den Feststellungen von Brigitte Berendonk die höchstgedopte Sprinterin der DDR, s. Brigitte Berendonk "Doping" S. 151) Diese Stärke favorisierte die beiden deutschen Staffeln für den Wettbewerb über 4x100 m. Elvira Possekel und Inge Helten liefen ein sehr gutes Rennen. Inge Helten wechselte mit knappem Rückstand auf Annegret Richter. die in der 2. Kurve förmlich an Carla Bodendorf vorbeiflog und der Schlußläuferin Annegret Kroniger zwei Meter Vorsprung auf die letzten 100 m mitgab. Annegret Kroniger bemühte sich verzweifelt, die heranfliegende Bärbel Eckert in Schach zu halten. Es gelang jedoch nicht. Auf der Ziellinie fing Bärbel Eckert Annegret Kroniger ab und führte die DDR-Staffel mit einem Vorsprung von vier Hunderstelsekunden zum Sieg. Trotz eines neuen deutschen Rekordes von 42,59 sek. waren die bundesdeutschen Sprinterinnen maßlos enttäuscht. Annegret Richter drückte die Enttäuschung wie folgt aus: "Wenn man so knapp am Sieg scheitert, kann man sich über einen zweiten Platz eigentlich nicht richtig freuen."

gewann Annegret Richter die Silber-

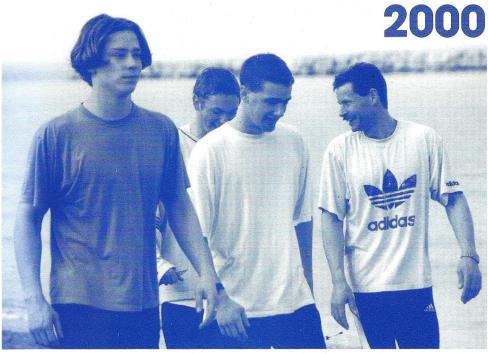
reuen konnte sie sich jedoch darüber, daß sie mit zwei Gold- und zwei Silbermedaillen bei Olympischen Spielen erfolgreicher war als die populäreren Stars Heide Rosendahl und Ingrid Mickler-Becker.
Im Winter 1977 stellte Annegret Richter mit 7,0 sek einen Europarekord über 60 m und mit 23,22 sek einen Weltrekord über 200 m in der Halle auf. Dann wurde es ruhig um sie. An den Europameisterschaften 1978 in Prag nahm sie wegen einer Verletzung nicht teil. 1980 erklärte sie ihren Rücktritt.

Wenn dieser Bericht etwas nüchtern wirkt, liegt das weniger an der unterkühlten Diktion eines Juristen als an der Person von Annegret Richter.
Trotz ihrer großen Erfolge übte sie niemals eine Faszination auf die Leichtathletik-Fans aus. Ihre nüchterne Ausstrahlung ließ die Sportbegeisterten ihre Erfolge zufrieden registrieren.
Begeisterung kam nie auf. Auch bei der Niederschrift dieses unerläßlichen Berichtes nicht. Annegret Richter möge es mir verzeihen.

KHK

I'll come running -

Trainingslager



Die anschließende Busfahrt (14 Stunden) sollte für den einen oder die andere ebenfalls zu einem unendlich erscheinenden Unterfangen werden. Dank einiger Videofilme, Pausen und den Anweisungen seitens der Busfahrer (wir haben brav die weißen Mülltüten geleert und sie anschließend zum

Bus genommen) wurde die Fahrt nicht allzu langweilig. Abgesehen von einigen Videos, dank Dennis mit höchstem Niveau, das nur ein Korschenbroicher Athlet mit "Kids" übertreffen konnte (der Streifen wurde vom besorgtem Trainer "zensiert"), war die Beriese-

erneuten Gebrauch wieder mit in den

lung mit
Kinoerfolgen
wie Titanic
sehr entspannend. Zitat:
"Zum Einschlafen gut!".

Auf der "Sonnenbank" (v. l.) Andrea Julius, Stefan Kegler, Frauke Pult, Jan Obermiller, Angela Müller, Karl-Heinz Keldungs. n dem Versuch, entspannt schlafen zu können – ohne sich am nächsten Tag mit Verspannungen plagen zu müssen – scheiterte allerdings jede/r. Bei der Ankunft in Igea Marina wurden wir für die auf uns genommenen Reisestrapazen mit strahlendem Sonnenschein belohnt und bald konnten wir uns auf den Betten unserer Hotelzimmer ausstrecken. Nach dem Mittagessen stand auch schon die erste Trainingseinheit auf dem Programm: Leichtes Joggen am Strand, Dehnen der strapazierten Muskeln und ein Fußball-

spiel. Bei letzterem trugen einige aufgrund ihres Einsatzes kleinere Blessu-

ren davon.

er Enthusiasmus einiger Teilnehmer hielt sich in Grenzen, denn kleinere Verletzungen oder der obligatorische Muskelkater blieben niemandem erspart. Zum Glück war Marianne Keldungs vor Ort und knetete uns in den abendlichen Sitzungen auf der "Streckbank" kräftig durch. Alle Schmerzen waren schnell wie weggepustet. Einer war jedoch schon mit der traurigen

s war der Abend des 14. April, als wir, die 15 mehr oder weniger motivierten Athleten des ASC Düsseldorf, uns am Bonneshof versammelten, um auf den Bus zu warten, der uns gemeinsam mit den Sportlern des Korschenbroicher LC an die italienische Adriaküste befördern sollte. Wie jedes Jahr wollten/sollten wir uns der Herausforderung eines Trainingslagers stellen.

ährend Sprint-Trainer Frank Dukat als Begleiter, oder Aufpasser der Sportler, die Fahrt im Reisebus antrat, waren die Trainer Andrea Julius und Karl-Heinz Keldungs sowie Heilprak tikerin Marianne Keldungs bereits im ASC-Bus vorausgefahren. Der Reisebus traf erst mit einiger Verspätung ein, da das Busunternehmen klugerweise eine andere Abfahrtszeit angegeben hatte, als von den Vereinen geplant. Unsere Geduld wurde auf eine harte Probe gestellt.

> Diskuss-Training: Caroline Wirthle.

Jan Obermiller

Große Sprünge im Sand: Dennis Mieruch.

Marino

Erwartung eines verletzten Athleten angereist: Timo hatte schon nach den ersten Tagen Heimweh. Wir anderen ließen uns durch kleinere Wehwehchen nicht die gute Laune verderben.

mmerhin wurden wir täglich vom Sonnenschein, entspannenden Saunagängen und Massagen sowie den kulinarischen Gaumenfreuden des Hotels verwöhnt. Mit letzterem werden vermutlich nicht alle Teilnehmer einverstanden sein, aber über Geschmack lässt sich ja bekanntlich streiten. Einig waren sich alle darüber, dass das Angebot auf dem Salatbuffett einfach "bene" war. Ausnahmen in diesem Fall stellten Stefan und Jan dar, wahre Salat-Gegner. Jan mussten wir gar zu einigen nährstoffreicheren Mahlzeiten zwingen. Das wiederum half auch nicht, warum sonst litt unser Nesthäkchen wohl an Kreislaufstörungen?

Während der Mahlzeiten kam es zu den geistreichsten Konversationen zwischen den ermatteten Sportlern. Man hätte annehmen können, dass die

Tischgespräche aufgrund der täglich drei Trainingseinheiten und dem frühen Aufstehen eher spärlich hätten ausfallen müssen. Dem war aber nicht so. denn während der Mahlzeiten wurde scheinbar die Phantasie der Gemüter angeregt. Dies wird beispielsweise von dem Dauertischgespräch zwischen Timo und Dennis über den derzeitigen Stand ihrer Hautbräunung untermauert. Ein Auszug aus dem Dialog lautet folgendermaßen: Timo: "Da, wo die Arme am Körper anliegen, wird man gar nicht braun!" Daraufhin Dennis: "Dann musst du beim Sonnen halt die Arme ausbreiten!" Manchmal war man sich über die Verschiedenheit der Geschlechter auch nicht ganz einig, so gab Timo Vanessa den Hinweis: "Ich bin ein bisschen weiblicher als du!"

inigen wird auch der Anblick der Gemüsecremesuppe (in sämtlichen Variationen) in Erinnerung bleiben. So wurden Angela und Nadine so lange über deren Herkunft aufgeklärt ("Das sind die Erbsen von gestern Abend - bloß püriert!"; "Das sieht ja aus, als ob Spaghetti - ein gut genährter Hund der Nachbarschaft - es ..."), bis ihnen jeglicher Appetit vergangen war. Wer konnte etwa dem Nachschlag wiederstehen, gab es doch zur Kostprobe wirklich exotisch klingende "Leckereien" (Drachenkopffilet, Wrackbarschfilet, oder "Kickeriki", was vermutlich Hähnchen bedeuten sollte). Faszinierend war auch die wundersame Verwandlung eines Wienerschnitzels in ein Beefsteak, welches dann auch mal zum Kalbsschnitzel wurde. Jan fand jedenfalls: "Das sieht doch wieder aus wie ein Beefsteak!". Über Herkunft und Zubereitung wurde täglich gerätselt. Wir waren uns jedoch sicher, dass ein LKW-Fahrer sein Bestes gegeben haben musste, denn mit Menschenkraft hätte ein Stück Fleisch kaum so dünn wer-



Die Mittagspause verbrachten wir entweder damit zu schlafen, unseren Sonnenbrand zu pflegen, oder auch damit ihn zu strapazieren, indem wir uns an den Strand legten, oder uns auf der Sonnenterasse platzierten. Ab und zu war eine kleine Abkühlung angebracht, indem man etwas Wasser auf die bratenden Körper goss. Damit war Dennis – im Halbschlaf – aber gar nicht einverstanden: "Ey! Das ist mir viel zu nass!" Auch Angela durfte eine "Dusche" erleiden, während sie mit Stabilisierungsübungen beschäftigt war (noch hat sie sich nicht bei Trainer Frank gerächt).



anchmal trafen wir uns in einem Zimmer, um die übrigen Hotelbewohner mit unserem Gesang zu erfreuen. Während Vanessa auf der mitgebrachten Gitarre klimperte, sangen wir dazu "Ohrwürmer" wie "Morning has broken" oder "Leaving on a jetplane". Der Hit unserer kleinen Gesangsgruppe wurde "You've got a friend". Besonders einprägsam für uns, einen Haufen Sprinter und Langläufer, war vermutlich folgende Textstelle: "I'll come running to see you again!". Die Korschenbroicher Zimmernachbarn gaben zu: "Ohne euren Gesang können wir gar nicht mehr einschlafen!"

un aber zum eigentlichen Grund des Trainingslagers, dem Training. Dieses absolvierten wir dreimal täglich und zwar vormittags meist im Stadion, wo wir uns mit Sprints oder auch Tempoläufen quälten. Nach einer oft zu kurzen Mittagspause trainierten wir dann nachmittags am Strand. Die Strandeinheiten entwickelten bald einen ziemlich feuchten Charakter, nicht zuletzt durch die Sprints im seichten Wasser der Adria. Der eine, oder die "andere" – in diesem speziellen Fall traf es Trainerin Andrea – nahmen auch ein unfreiwilliges Bad.

bends traf man sich in der "Muckibude" des Hotels wieder, um fleißig Gewichte zu stemmen. Zu unserer Freude konnten wir sogar einen Kraftzuwachs feststellen. Sogar unsere Langbzw. Mittelstrecklerinnen Angela und Frauke schafften es beim Bankdrücken sage und schreibe 30 kg

zu stemmen. Aufgrund dieses abendlichen Trainings litt in diesem Trainingslager der gesellige Teil etwas, da sich die meisten Athleten spätestens um 23 Uhr in die "Gemächer" zurückzogen. Im übrigen war auf diese Zeit ja die Nachtruhe festgelegt, woran man sich hielt, oder auch nicht ... Die allabendliche Dosis "Big Brother" ließ man sich jedoch nicht entgehen. Für einige schien es diesbezüglich sogar lebenswichtig zu sein, auf dem neuesten Stand zu bleiben. Also mussten die Fans der Show sich täglich mit den bayerischen Trainern um die Auswahl des Fernsehprogramms streiten. Die betagteren Herren wollten nämlich lieber Fußball sehen, als "So a' Schmarrn!"

Am Mittwoch hatten wir unseren ersten trainingsfreien Tag, den wir mit Sonnenbaden und Bummeln im nahegelegenen Einkaufszentrum verbrachten. Einige ganz harte Gemüter schoben vormittags noch eine Trainingseinheit ein. "Man nehme eine saftige Portion 400 m Tempoläufe ..." hieß es. Am Donnerstag abend fand eine Party in einer Diskothek in Igea Marina statt, an der unsere Gruppe zum Großteil teilnahm. Einige "Intriganten" vergnügten

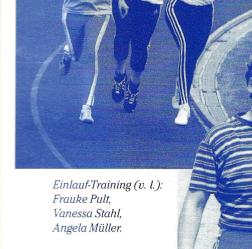
sich währenddessen anderweitig ...
(Ein Schweigen
sagt hier mehr
als Worte!).
Die Musik, die
der DJ "auflegte" (sofern man
seine Arbeit mit
solch einer
professionellen

Bezeichnung betiteln konnte), wirkte sich leider negativ auf den Geschmacksnerv der Sportler aus ... Kommentar von Christine: "Immerhin hatte er zwei verschiedene CDs dabei!" Samstags verschlug es die Kaufsüchtigen unter uns auf den Markt von Rimini, wo man sich eifrig mit kleinen Geschenken für sich selbst oder die Lieben daheim eindeckte. Auch die Kultur kam nicht zu kurz: Am Sonntag ging es für alle Interessenten in die historische Stadt Padua.

Zu schnell war der letzte Tag des Trainingslagers erreicht. Wir hätten allzu gerne noch einige Tage in Igea Marina verbracht; wenn diese trainingsfrei gewesen wären, natürlich noch eher. Aber nach einem für die meisten Athleten intensiven Trainingslager waren wir froh, uns etwas Ruhe gönnen zu können. So fuhren wir am Abend des 26. April wieder Richtung Heimat und träumten von der kommenden Wettkampfsaison ...

Frauke Pult, Angela Müller, Vanessa Stahl

Die "Sechs vom Strand" (v. l.): Caroline Wirthle, Angela Müller, Christine Mayer, Frauke Pult, Vanessa Stahl, Nicole Wirthle.



SAUCONY ROCKPORT LUNGE CASIO FALKE MAX CYCLE NEW LINE ODLO POLAR RON HILL SPEEDO TIMEX LÖFFLER ASICS ADIDAS BROOKS NIKE KARHU MIZUNO NEW BALANCE LEICHTATHIETIK ASIC FALKE MAX CYCLE NEW LINE ODLO POLAF LEICHTATHIETIK ASICS ADIDAS BROOK Joggen • Marathon • Triathion Lunge CASIO FALKE MAX CYCLE NEW LINE ODLO POLAR RON HILL SPEEDO TIMEX LÖFFLER ASICS ADIDAS BROOKS NIKE KARHU MIZUNO NEW BALANCE SAUCONY

SROCKCORT LUNE
SPEED OF THE CELL
SALANCE SAUGO

OF DOARSERON

EVARROUS MIZUNO

TAX PYPLENE NEW

ABIDAS - BROOKS

LUNGES PASSON SAUGO

SAUGO NEW SELECT

ABIDAS - BROOKS

LUNGES PASSON SAUGO

SAUGO NEW SELECT

ABIDAS - BROOKS

LUNGES PASSON SAUGO

ABIDAS - BROOKS

ABIDAS -



Der Profi rund um's Laufen

POLAR RON HILL
U-MIZUNO NEW
YGLE NEW LINE
S-BROOKS NIKE
CASIO FACKE
LOFFER ASICS
UNY RUCKPORT
IN HILL-SPEEDOIO NEW BALANCE
NE-ODIO POLAR
S NIKE KARHU
ALKE MAX GYGLE
ASICS ADIDAS
CKPORT LUNGE
SPEEDO TIMEX

Lauf-Sport bunert
Haeselerstraße 6 · 40470 Düsseldorf
Telefon und Fax 02 11/61 48 60

ÖFFNUNGSZEITEN: MO_FR 10.00-13.00 UHR · 15.00 · 18.00 UHR · SA 9.30 · 13.00 UHR

U - MIZUNO - NEN YGLE - NEW LINE S - BROOKS - NIKE E - CASIO - FALKE LÖFFLER - ASICS ONV - BUCKPOR

LUNGE - CASIO - FALKE - MAX CYCLE - NEW LINE - DOLO - POLAR - RON HILL - SPEEDO TIMEX - LÖFFLER - ASIGS - ADIDAS - BROOKS - NIKE - KARHU - MIZUNO - NEW BALANCE - SAUCONY - ROCKPORT - LUNGE - CASIO - FALKE - MAX CYCLE - NEW LINE - ODLO - POLAR

Ein Jahr Volleyball beim ASC

Um den Aufstieg gegen den "alten" Verein

Wir waren uns einig, daß auf jeden Fall der Spaß im Vordergrund stehen sollte. Ein solches Intrigenspiel, wie wir es bei unserem alten Verein erlebt hatten, brauchten wir nicht noch einmal. Also gaben wir Inserate in den Werbeblättern auf: Her mit vielen neuen Spielern!

Fast ein Jahr ist es her, daß fünf heimatlose Hobby-Volleyballer eine Heimat suchten – und sie beim ASC fanden.

Uwe van der Heide zum Stand der Dinge:

Vor den Sommerferien war die Resonanz nicht so groß, ein richtiges Netz und Bälle fehlten uns auch noch. Das änderte sich schnell dank der tatkräftigen Unterstützung durch den ASC!

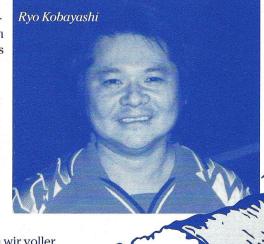
ach den Sommerferien füllte sich die Trainingshalle immer mehr, es fanden sich neue Spieler. Es ging los mit dem vernünftigen Training, schließlich war unser Ziel die Teilnahme am Spielbetrieb der Düsseldorfer Hobby-Volleyballiga. Zur Zeit kommen elf bis 15 Spieler und Spielerinnen zum Training, auch einige "alte" ASCler zählen zum festen Stamm.

Niederlage zu. Wir erreichten die Relegation gegen unseren alten Verein. Mit einem Sieg gelang uns der Aufstieg in die E-Klasse.

Viel wichtiger noch als der sportliche Erfolg ist die gute Stimmung in der Volleyballabteilung. Bei den Heimspielen feuern uns auch Spieler an, die nicht zur Mannschaft gehören. Unter uns fällt kein böses Wort. Niemand ist beleidigt, wenn er einmal nicht eingesetzt wird.

ach dem Training geht es dann noch auf einen Absacker in die Kneipe; auch hier spielt die Kondition eine wichtige Rolle. Als Lohn für den Aufstieg hat uns Ryo Kobayashi (unser Trainer) ein großes Sushi-Essen mit anschließendem Besuch einer Karaoke-Bar





Ende September starteten wir voller
Erwartung in unsere erste Saison in der untersten Klasse des Kreises. Der ASC spendierte tolle Trikots (bei unserem alten Verein spielten wir in selbst bedruckten T-Shirts). In der Hinrunde verloren wir nur ein Spiel und schlugen die stärkste Mannschaft unserer Klasse. Dieses Team revanchierte sich und fügte uns die bisher einzige Rückrunden-

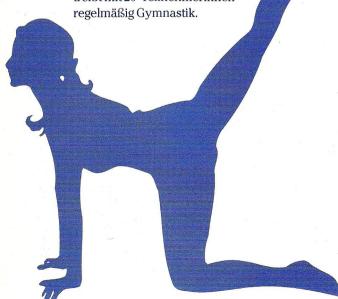
Unsere Kleinsten

Birgit Blanke verzeichnet weiterhin guten Zulauf bei ihrer Kinder-Truppe. Der erste Nachwuchs wurde schon in die Leichtathletik-Abteilung "weitergereicht".



Gymnastik für Frauen

Großer Beliebtheit erfreut sich auch weiterhin unser Fitness-Angebot für die Ladies. Gabi Buhs-Scholz treibt mit 20 Teilnehmerinnen



Spikes ...



Ersatz-Dornen ...

Caps ...

Lauftrikots ...

Trainingsanzüge ...

Tights ...

Sweatshirts ...

Sportuhren ...

Herzfrequenzmesser...

Triathlonbekleidung ...

Schwimmbrillen ...

Sport-Sonnenbrillen ...

und, und, und ...

DÜSSEL-RUNNER

Lauf- & Sportshop am Brehmplatz

Inh.: Burkhard Swara

Weseler Straße 59 · 40239 Düsseldorf Tel. 02 11/63 39 97 · Fax 02 11/61 46 19

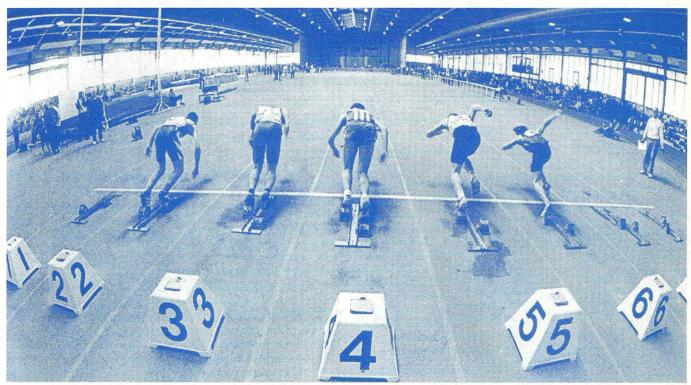
Öffnungszeiten:

Mo - Fr 10 - 13 Uhr und 15 - 18 Uhr, Sa 9.30 - 13 Uhr

www.duessel-runner.de

Im Spiegel der Presse

Der ASC ist schon wer



In den Startlöchern stand der Nachwuchs der Leichtathleten beim Sportfest des ASC am vergangenen Wochenende. Mehr als 400 Athletinnen und Athleten aus 32 Vereinen tummelten sich beim 5. Schüler-Hallensportfest in der Rheinstadionhalle. Der ASC setzte damit die von der DJKLC begründeten Tradition der Schüler-Hallensportfeste erfolgreich fort.



Alexander Friedrich

Angela lief allen davon

Leichtathletik

Auf den langen Distanzen fühlt sich Angela Müller am wohlsten. Bei einem 15-km-Straßenverlauf in Herten steigerte die ASC-Läuferin als Siegerin ihre Bestmarke um zweieinhalb Minuten auf 59:27 Minuten.

Seine Vielseitigkeit bewies Angelas Vereinskamerad Alexander Friedrich. Innerhalb einer Woche wartete der 19-Jährige mit neuen Bestmarken über 400 Meter und im Kugelstoßen auf. Bei einem Hallensportfest in Dortmund unterbot er in 49,99 Sekunden erstmals die 50-Sekunden-Marke. Wenig später stieß er bei einem Winterwurf-wettkampf in Mülheim die Kugel auf 14,15 Meter und verfehlte die Norm für die Deutschen Iuniorenmeisterschaften nur um 15 Zentimeter. Im Speerwurf siegte Friedrich mit 55,62 Metern. G.M.

Zwei Meistertitel nach Düsseldorf

Zwei Düsseldorfer Langstreckler siegten bei den Westdeutschen Stra-Benlauf-Meisterschaften in Polch an der Mosel: Salvatore Di Dio (ART), der vor einigen Jahren als deutscher Juniorenmeister sogar schneller war als der bei den Männern siegreiche Fürther Klaus Nabein, gewann den Halbmarathonlauf der Männer in 1:08:11 Stunden. Angela Müller (ASC) war bei den Frauen auf der 20,0975 km langen Strecke in 1:24:32 Stunden erfolgreich. Für die Bauingenieur-Studentin der Technischen Hochschule Aachen war die Freude doppelt groß, da sie auch persönliche Bestleistung erzielte.

RP 11.4.2000

7on den Düsseldorfer Leichtathletik-Talenten, die am Wochenende bei den Deutschen Jugend-Hallenmeisterschaften Sindelfingen an den Start gehen, hat es vor allem Timo Pasternak (ASC) verdient, dass man ihm die Daumen drückt. Der Schüler des Theodor-Fliedner-Gymnasiums, der bei den Jugendmeisterschaften 1998 im Berliner Jahn-Sportpark mit seinem ersten Sieben-Meter-Weitsprung der Beste des Jahrgangs 1982 gewesen war, wurde seither immer wieder von Verletzungen gestoppt.

Im Sommer 1999 war die Saison für ihn am Pfingstsamstag in Bad Camberg nach einem 7,11-m-Weitsprung schon zu Ende, bevor sie richtig angefangen hatte. Die Hal-

RP 21.3.2000

Sieg beim Aufgalopp

Die Deutschen Meisterschaften im Straßenlauf (25. März in Freiburg) sind das Frühjahrsziel von Langstrecklerin Angela Müller (ASC). Auf dem Weg zu diesem Halbmarathon (20,0975 km) in Baden gewann die 21-Jährige einen 15-km-Straßenlauf in Herten-Bertlich (Westfalen). Die Studentin der TH Aachen steigerte ihre Bestzeit um mehr als zweieinhalb Minuten auf 59:27.

NRZ 16.2.2000

RP 22.2.2000

it dem Wachstum des Vereins nehmen auch die Erfolge zu; außerdem macht sich der ASC einen Namen als erfolgreicher Veranstalter von Sportfesten. Klar, daß mit der Zeit auch das Interesse der lokalen Sportjournalisten gestiegen ist. Sie finden immer häufiger ihren Aufhänger, um über den ASC und die Leistungen der Athleten zu berichten. Das ist nicht nur schön, sondern führt auch hoffentlich weitere Sportlerinnen und Sportler zu uns.

Christine auf Breuers Spuren

ASC-Neuzugang löste DM-Ticket

Von MEINOLF GRUNDMANN

m Schüler- und Jugendbereich derzeit die Nummer eins in Düsseldorf, wollen die ASC-Leichtathleten jetzt auch in den Märmer- und Frauenklassen vorn mitmischen. Die größten Hoffnungen ruhen dabei auf Sprinterin Christine Mayer. Die 19-jährige Pharmaziestudentin war im Dezember ihrem Trainer Frank Dukat vom TuS Erkrath zum ASC gefolgt.

"In Erkrath mußten wir alles allein machen. In Düsseldorf können wir in der Gruppe trainieren", erläuterte die letztjährige Nordrhein-Jugendmeisterin über 200 und 400 Meter die Gründe für den Klubwechsel. Fünfmal wöchentlich schnürt Christine die Trainingsschuhe,

NRZ 20.1.2000

um ihre Bestzeiten von 25,04 Sekunden über 200 Meter und 56.34 Sekunden über 400 Meter zu unterbieten. Die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften in Braunschweig lautet das Ziel für das erste Jahr in der Frauenklasse.

In der Halle wurde diese Hürde auf Anhieb gemeistert. Beim 400-Meter-Sieg bei den Nordrhein-Hallenmeisterschaften in 57,89 Sekunden feierte Christine einen gelungenen Einstand im ASC-Trikot und löste als erste Düsseldorfer Athletin das Ticket für die Hallentitelkämpfe in Sindelfingen im Februar. Dabei bewies sie neben dem notwendigen Stehvermögen auch taktisches Geschick, als sie erst



Auf den Spuren von Grit Breuer: Christine Mayer.

auf der Zielgeraden an den langsamer werdenden Gegnerinnen vorbei zum Sieg lief.

Ganz im Stile ihres sportlichen Vorbildes Grit Breuer. Von der 400-Meter-Europameisterin hat Mayer Wettkampfhärte übernommen. Während die Gegnerinnen sich von den Strapazen des 400-Meter-Laufs erholten, stand die ehrgeizige Athletin am Start zum 200-Meter-Lauf und lief in 25.71 Sekunden zum Vizemeistertitel.

RP 21.3.2000

Bei den Jugendmeisterschaften in Sindelfingen

Für und mit Timo ist Land in Sicht

lensaison 2000 musste der 17-Jährige bei den Nordrhein-Titelkämpfen in der Rheinstadionhalle schon beim zweiten Weitsprung-Versuch für mehr als einen Monat unterbrechen. Das brachte auch die ASC-Staffel über 4-mal-200-m um ihre Siegchancen.

Doch nun ist für Timo und seine Freunde Dennis Mieruch, Christian Voorthmann und Pascal Herzog aus der ASC-Staffel gerade rechtzeitig vor dem Saisonhöhepunkt wieder Land in Sicht. "Er konnte völlig beschwerdefrei trainieren. Vielleicht kann er neben dem Weitsprung und der Staffel auch noch die 60 m bestreiten", hofft Karl-Heinz Keldungs, der Vorsitzende des ASC, der gleichzeitig der Trainer des begabtesten ASC-Talents GUSTAV SCHWENK.

Bronze für Pausmer

Bei den vierten Internationalen Deutschen Hochschulmeisterschaften in Frankfurt gingen auch vier Athletinnen des ASC Düsseldorf an den Start.

mer belegte mit 3,60 Metern den dritten Platz im Stabhochsprung

schaften, die in diesem Monat ausgetragen werden. Angela Müller belegte in 10:38,16 Minuten den vierten Platz über 3.000 Meter.

Christine Mayer wurde über ASC-Athletin Alexandra Paus- 200 Meter in 25,27 Sekunden Fünfte und erreichte über 60 Meter den neunten Platz (8,04 und qualifizierte sich damit für Sekunden), Nadine Rogge lief die Deutschen Hallenmeister- die 60 Meter in 8,46 Sekunden.

Rheinbote 2.2.2000

Athletik Sportclub Düsseldorf machte 20 Säcke B

Disziplin: **Abfall** sammeln

Von THOMAS KAISER

LOHAUSEN. Das nächste Ziel ist schon erfasst. "Da vorne im Garten ist auch noch Müll!", ruft der zwölfjährige Markus begeistert und zieht seinen Freund mit sich. Den Müllsack über der Schulter waten sie durch das Wäldchen neben dem Rheinstadion. Immer neue Dosen und Flaschen fischen sie aus dem Matsch. Dabei entwickelt Markus sportlichen Ergeiz: "Wir alleine haben schon zwei Säcke vollgemacht."

Strömender Regen, Kälte, Wind solch ein Wetter treibt die Sportler vom Athletik Sportclub Düsseldorf sonst eher in die Sporthalle am Rheinstadion. Doch für den Dreckweg-Tag machen sie eine Ausnahme: 20 Leichtathleten, fast alle unter 18 Jahren, durchkämmen das Gebiet rund um die Leichtathletik-Halle. Der Wurfplatz wird genauso ausgemistet wie auch Tribünen und Park-

"Eigentlich ist das Gelände relativ sauber", findet Karl-Heinz Keldungs,



Auch in dieser Disziplin sehr erfc Düsseldorf beim Reinemachen vo

nur sportliche Leistungen beim / letik Sportclub. "Hier trainieren auch Rücksichtnahme, Disziplin Verantwortungsbewusstsein – a

Der Weg ist das Ziel:

Wie Laufen SPAB macht

■ **Ugegeben:** Daß Laufen der Gesundheit dient, das Körpergewicht senkt und auch noch viel Spaß macht, wissen viele. Trotzdem bleibt es für die meisten bei den guten Vorsätzen. Schließlich will man sich nicht blamieren, ist sich unsicher, wie es denn läuft mit dem Laufen, und außerdem ist auch noch der innere Schweinehund zu überwinden.

Wichtig ist der richtige Einstieg mit fachkundiger Anleitung. So gelingt es schneller, den individuellen Rhythmus zu finden, sich nicht zu überfordern und relativ schnell die ersten Erfolgserlebnisse zu verzeichnen.

Es lohnt sich auf jeden Fall, denn für Mediziner ist Joggen der Gesundheitssport Nr. 1: Der Ruhepuls sinkt bei regelmäßigem Ausdauertraining um bis zu 25 Prozent. Das Herz schlägt mehr als fünf Millionen Mal weniger pro Jahr. Und: Die Pfunde purzeln. Ein weiterer Effekt ist die stärkere Durchblutung des Gehirns, was zu

"Wenn du laufen willst, lauf eine Meile – wenn du eine andere Welt kennen lernen willst, lauf einen Marathon."

(Emil Zatopek, tschechische Lauf-Legende)

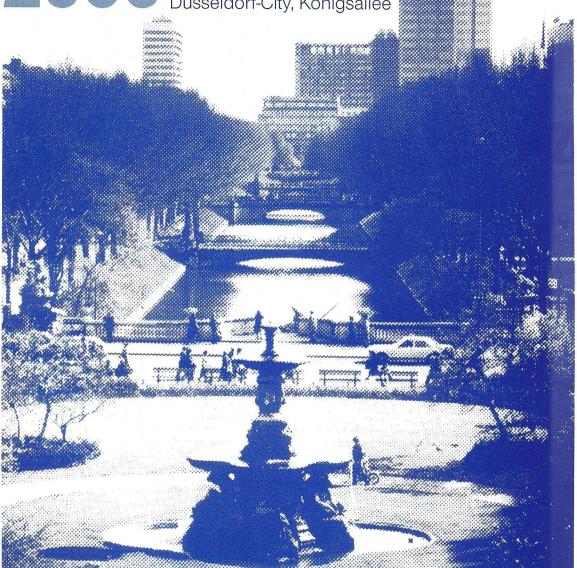
einer höheren Sauerstoffaufnahme führt: Ergebnis: Der menschliche Computer wird effektiver, die Gedanken werden klarer, die Kreativität erhöht.

Beim ASC Lauftreff unter Leitung von Martin Schelauske und Reinhard Kipsieker sind laufwillige Anfänger genauso gut aufgehoben wie sportlich ehrgeizige Läufer und Läuferinnen. Die Truppe ist bunt gemischt, es finden sich also immer die passenden Mitläufer – und es macht Spaß. Egal, ob man den Einstieg ins Laufen sucht oder sich auf den nächsten Marathonlauf vorbereiten will. An 100 Lauftagen gingen im letzten Jahr durchschnittlich sieben Teilnehmer beim Lauftreff mit auf die Strecke: "Das bedeutet, daß sich die Zahl der Aktiven stetig erhöht. Wir können eine positive Entwicklung verzeichnen", freut sich Martin Schelauske.

HWU

13. Internationaler Straßenlauf





Startzeiten ab 10 Uhr

- 2 km Schüler/Schülerinnen
- 4 km Jugend/Jedermann
- 10 km Frauen/Männer Altersklassenwertung
- Kö-Meile

Urkunden, Medaillen, T-Shirts für alle Teilnehmer, Prämienregelungen

Bitte fordern Sie die komplette

Ausschreibung an:

IG Düsseldorf

Karl-Heinz Engels

Heinrichstraße 56

40239 Düsseldorf

Tel. 0211/8995223 (dienstl.)

0211/635396

(privat)

Fax: 0211/8929069 (Sportamt)

Anmeldung bis 1 Std. vor dem Start !!!

Notiven

Aus der Rekordliste

Die Liste der Vereinsrekorde wächst und verändert sich von Jahr zu Jahr. Die "Cracks" halten fünf und mehr vereinsinterne Bestleistungen. Aber welcher Rekord hat den längsten Bestand? Das sind die 13,49 Sek. über 100 m bei der weiblichen Jugend B. Aufgestellt von Daniela Ziegler am 14. Juni 1998 in Dortmund.

Neu am Kiosk

"Wir sehen uns als Medium, das von den Sportlern und Sportinteressierten genutzt wird", so die Macher einer neuen Zeitschrift mit Namen "die sport-illustrierte". Für 3,50 Mark ist das Blatt, das sich um das Sportgeschehen in Düsseldorf und den Kreisen Neuss und Mettmann kümmern will, am Kiosk zu kaufen.



Jugend nach vorn

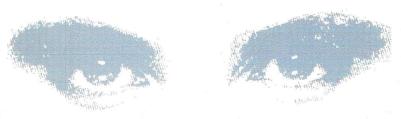
Auf dem Titelbild strahlt unser jüngstes Vereinsmitglied Thomas Stoffel. Beim ASV Sportfest in Köln hat er in diesem Jahr schon probeweise auf dem Siegertreppchen gestanden.

Grundsätzliches Ziel des ASC ist es, Kinder und Jugendliche in ihrer sportlichen Entwicklung zu fördern und gleichzeitig ihr Verhalten im sozialen Umfeld positiv zu gestalten. Damit dieses Konzept umgesetzt werden kann, haben wir eine gute Mischung erfahrener und neu hinzugekommener Trainerinnen und Trainer im Einsatz. Sie verfolgen alle bei ihrer Arbeit mit den Kindern ein einheitliches pädagogisches Konzept. Die Entwicklung der Mitgliederzahlen und die Altersstruktur im Verein zeigen, daß unser Angebot gerne angenommen wird.

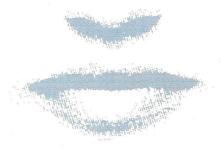
Der ASC zählt 369 Mitglieder, davon 310 aktive. 37 Mitglieder sind noch nicht in der Schule, weitere 116 sind zwischen 7 und 14 Jahre alt. Insgesamt ist mehr als die Hälfte jünger als 26.

Kosmetik und Fußpflege

ULRIKE ELSNER



Home-Service Termine nach Vereinbarung Tel. 02 11/4 38 08 32



Vertrieb von Parfüm, dekorativer Kosmetik, Modeschmuck

Sport-Nostalgie

Die älteren Vereinsmitglieder erinnern sich bestimmt an die Olympischen Spiele 1960 in Rom. Damals liefen deutsche Sprinterinnen und Sprinter noch ganz vorne mit.



Das Foto zeigt den Zieleinlauf der 4 x 400 m Staffel der Frauen. Die Amerikanerin Wilma Rudolph läuft vor der Kölnerin Jutta Heine ins Ziel.

Weg mit dem Dreck!

Immer rein in den Sack, auch wenn es manchmal eklig ist (v. l.): Swantje Blanke, Markus Stoffel, Bastian Grahn.





A- und B-Jugendliche, Eltern und auch der 1. Vorsitzende zogen die Arbeitshandschuhe an. Hier die Truppe nach getaner Arbeit vor dem Vereinsbus.

Tausende freiwilliger Helfer machten am 18. März dieses Jahres Düsseldorf sauberer: Der Dreck-Weg-Tag war angesagt. Auch eine bunt gemischte Truppe des ASC machte mit. Ihr Einsatz-

gebiet: Das Rheinstadion, vor allem der Bereich um die Leichtathletikhalle. 20 Müllsäcke waren nach einem halben Tag gut gefüllt und landeten dort, wo sie hingehören: auf dem Müll.





O ISDN **3** 0211 - 36 56 16

400211-352290

Kreuzstraße 19 · 40210 Düsseldorf

Zusammen sind wir ein unschlagbares Team!

WWW.duessel-runner.de



DÜSSEL-RUNNER Laufshop am Brehmplatz

Weseler Straße 59 · 40239 Düsseldorf Tel. 02 11/63 39 97 · Fax 02 11/61 46 19 e-mail: info@duessel-runner.de

Öffnungszeiten:

Moy - Fr. 10 - 13 und 15 - 18 Uhr, Sa. 9.30 - 13 Uhr

Individuelle Fachberatung durch aktive Leichtathleten:

Eva-Maria Lehmann

Erfahrene Leichtathletin; laufend zu sehen auf den Distanzen zwischen 800 m und Marathon.

Salvatore DiDio

den erfolgreichen Langläufer mit der unendlichen Ausdauer! Vielfacher Westdt.- und Nordrhein-Meister auf den Langstrecken.

Burkhard Swara

Aktiver Läufer seit 1969; ASC-Mitglied der ersten Stunde; der "Marathon-Mann" am Mikrofon beim Kö-Lauf und bei vielen Leichtathletikveranstaltungen.

Falls es verkehrstechnisch für Sie günstiger ist, besuchen Sie doch unsere Filiale in Hilden, Düsseldorfer Straße 107, 40721 Hilden, Tel. 0 21 03/95 49 40; Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. 15 – 18.30 Uhr und Sa. 10 – 13 Uhr.