Dezember 2002



Leichtathletik-Großereignis Von München

Leichtathietik

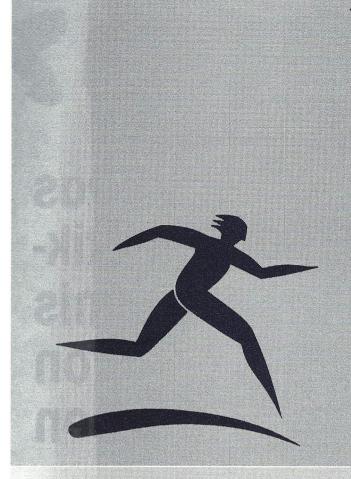




Chronik II/2002 Im Gespräch: Herbert Halberschmidt



Jugendbetreuung Herbstferienfahrt Das Portrait: Martin Lauer



SIE WOLLEN MEHR?

Bei uns finden Sie es:

- ▶ die neuesten Kollektionen und Accessoires rund um den Laufsport
- ▶▶ professionelle Beratung
- ▶▶ kostenlose Video-Laufbandanalyse bei jedem Laufschuhkauf
- ▶▶ starke Angebote
- ▶ unser Team: Salvatore Di Dio, Ralf Göbbels, Wilfried Bunert

bunert Der Profi rund ums Laufen

Und hier finden Sie uns:

Laufsport Bunert, Wilfried Bunert, Roßstraße 69, 40476 Düsseldorf, Fon 0211.61 48 60, www.bunert.de



Leichtathletik

17.30 - 19.30 Uhr Rheinstadion montags Leistungsgruppen' dienstags 17.30 - 19.30 Uhr Rheinstadion Athleten ab 9 Jahre 19.15 Uhr Theodor-Heuss-Brücke Lauftreff mittwochs 17.30 - 19.30 Uhr Rheinstadion Leistungsgruppen donnerstags 15.30 - 17.00 Uhr Rheinstadion **Bambinis** 17.30 - 19.00 Uhr Rheinstadion Athleten 7 - 11 Jahre 17.30 - 19.30 Uhr Rheinstadion Leistungsgruppen 17.30 Uhr freitags Theodor-Heuss-Brücke Lauftreff Ansprechpartner: Martin Schelauske, Telefon 02 11/4 38 02 02

Spiel- und Sportgruppe für 3 – 6jährige

mittwochs 16.00 – 16.45 Uhr Schule an der Rolandstraße 3 – 4jährige 16.45 – 17.45 Uhr Schule an der Rolandstraße 5 – 6jährige Ansprechpartnerin: Birgit Blanke, Telefon 02 11/4 92 01 98

Gymnastik für Frauen

mittwochs 19.00 – 20.30 Uhr Schule an der Ehrenstraße

Ansprechpartnerin: Claudia Bartelt, Telefon: 01 72/4 59 36 88

Volleyball

dienstags 20.00 – 22.00 Uhr donnerstags 20.00 – 22.00 Uhr Geschwister Scholl-Gymnasium/Redinghovenstraße

Ansprechpartner: Ryo Kobayashi, Telefon 02 11/41 11 69

Rock'n' Roll

Ansprechpartner: Harald Müller, Telefon 0 21 61/47 69 10

Ansprechpartner für alle Sportangebote: Karl-Heinz Keldungs, Telefon 02 11/4 91 07 63 · Reiner Elsner, Telefon 02 11/4 38 08 32

IN DIESER AUSGABE

SEITE

Chronik	4 – 7
Interview / Fairness-Preis	8 – 9
C-Trainer	10 – 11
Herbstferienfahrt	12 - 13
Lauftreff-/Kurzportrait	14 – 15
Leichtathletik EM	16 – 17
Rückblick	18
Das Portrait: Martin Lauer	20 – 21
Notizen	23

Impressum

Herausgeber:C Düsseldorf e V

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 www.asc-duesseldorf.de

Redaktion:

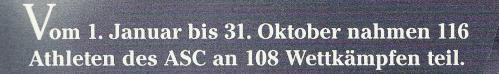
Hans-Werner Uhlmann (verantwortlich), Tel. 02 11/491 00 76

Andrea Julius, Karl-Heinz Keldungs, Birgit Blanke, Martin Schelauske

Anzeigen: Reinhard Kipsieker

Erscheinungsweise: halbjährlich

Auflage: 700 Exemplare



Roman Stoutjesdijk belegte ausschließlich erste und zweite Plätze.

Sie errangen:

bei Deutschen Meisterschaften
Einen Westdeutschen Meistertitel
Drei Westdeutsche Vizemeister-Titel
Einen 3. Platz bei Westdeutschen
Meisterschaften
8 Nordrheinmeister-Titel
10 Nordrheinvizemeister-Titel
5 dritte Plätze
bei Nordrheinmeisterschaften
38 Kreismeister-Titel
38 Vizekreismeister-Titel
35 dritte Plätze bei Kreismeisterschaften
162 Siege bei Sportfesten und Volksläufen
518 weitere Platzierungen unter den ersten 10.

Chronik III



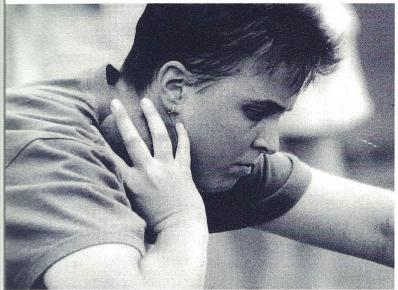
Roman Stoutjesdijk

Überragender Athlet auch in der 2. Jahreshälfte war Roman Stoutjesdijk. Bei den Nordrheinmehrkampfmeisterschaften in Wesel wurde er im Blockwettkampf Wurf Nordrheinvizemeister und qualifizierte sich für die Deutschen Schülermeisterschaften in dieser Disziplin. In Illertissen stellte er vier persönliche Bestleistungen auf, verbesserte den Kreisrekord und belegte unter 49 Athleten den 22. Platz. Sein Tatendrang war jedoch nicht zu bremsen. Bei den folgenden Sportfesten und Werfertagen war er im Diskuswerfen nicht zu schlagen. Seine schlechteste Platzierung im Kugelstoßen und Speerwerfen war ein 2. Platz. Im Speerwerfen verbesserte Roman mehrfach den Kreisrekord, zuletzt auf 52,60 m. Im Kugelstoßen verfehlte er den 14 Jahre alten Kreisrekord nur um 30 cm.Wenn er sich weiter so verbessert wie in diesem Jahr, wird er auch nächstes Jahr kaum zu schlagen sein.



Den wertvollsten Sieg errang Alexandra Pausmer. Sie wurde Westdeutsche Meisterin im Stabhochsprung. Trotz dieses großen Erfolges war die Freude nicht ungetrübt, da sie bei diesem Wettbewerb nur ganz knapp die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften verpaßte. Nur eine Woche später gewann sie das Stabhochsprungmeeting in Montabaur. Wegen einer Achillessehnenverletzung mußte sie danach leider die Saison vorzeitig beenden.

Chronik II



Claudia Ondra steigerte ihre Bestleistung im Kugelstoßen um einen Meter.

Claudia Ondra war über das gesamte Jahr die Zuverlässigkeit in Person. Neben den bereits geschilderten guten Leistungen aus dem Winter und Frühjahr war sie auch im Sommer ein Garant für gute Leistungen. Bei den Nordrheinmeisterschaften in Essen wurde sie Vizemeisterin, bei den Westfalenmeisterschaften Dritte. Vierte wurde sie bei den Westdeutschen Meisterschaften. Bei zahlreichen Werfertagen war sie im Diskuswerfen nicht zu bezwingen. Im Kugelstoßen steigerte sie sich auch um fast einen Meter auf 10,71 m.

Swantje Blanke wurde u.a. Westdeutsche Vizemeisterin.

Auch Swantje Blanke
ließ ihren zwei Nordrheinmeister-Titeln weitere gute
Leistungen folgen. Sie
wurde Westdeutsche Vizemeisterin im Diskuswerfen
und belegte bei diesen
Meisterschaften den 4. Platz
im Speerwerfen und den
6. Platz im Kugelstoßen.
Neben vielen Siegen bei
Werfertagen ist vor allem
der Sieg im Wurfdreikampf
beim Sportfest in Süchteln
zu erwähnen.

Alexandra Grüneberg hat eine erfolgversprechende Zukunft.

Nordrheinmeisterin **Alexandra Grüneberg** setzte ihre Erfolgsserie ebenfalls fort. Bei den Nordrheinmeisterschaften der B-Jugend verwies sie eine Vielzahl von Athletinnen, die zwei Jahre älter waren, in ihre Schranken und belegte einen hervorragenden 3. Platz. In ihrer Spezialdisziplin, dem Stabhochsprung, wurde sie bei den Westdeutschen Meisterschaften Vizemeisterin. Sie hat noch große Möglichkeiten, wenn sie sich ihres Könnens bewußt ist und den Willen zum Erfolg hat.

Adil Chaaboute hat sich im Verlauf der Saison weiter gesteigert. Mit einer Steigerung auf 3,40 m gewann er überraschend das Stabhochsprungmeeting in Montabaur. Bei den Westdeutschen Meisterschaften steigerte er sich um weitere 10 cm und wurde Vierter. So erfreulich seine Leistungen im Stabhochsprung sind und obwohl weitere Leistungssteigerungen in dieser Disziplin zu erwarten sind, liegt seine Stärke im Mittelstreckenlauf. Dies bewies seine gute 1000 m-Zeit von 2:49,16 Min. bei den Kreisvergleichskämpfen in Eschweiler.



Eines der größten Talente des ASC ist der 13-jährige Nils Schulz. Nachdem er sich bei mehreren Hochsprungwettbewerben schon als unbezwingbar erwiesen hatte, krönte er seine guten Saisonleistungen beim Schülerpokal der SG Kaarst mit einer Steigerung auf 1,66 m. Dies macht ihn zu einem der Favoriten für den Nordrheinmeister-Titel im nächsten Jahr. Bei den Kreismeisterschaften wurde er im Vierkampf Zweiter. Auch in dieser Disziplin hat er ebenso wie im Blockwettkampf Sprint/Sprung große Möglichkeiten. Wir freuen uns auf das nächste Jahr.

Hat viel Talent: Nils Schulz.

Ein weiteres großes Talent ist Janine Porsch. Bedingt durch eine unglückliche familiäre Terminplanung konnte sie an den Kreiseinzelmeisterschaften nicht teilnehmen. Für die entgangenen Einzeltitel entschädigte sie sich durch den Titel im Dreikampf. Beim Schülerpokal in Kaarst gewann sie das Kugelstoßen, beim Sportfest in Willich den Sprint und den Weitsprung. Auch bei anderen Gelegenheiten bewies sie ihre Vielseitigkeit. Auch von ihr werden wir nächstes Jahr Erfreuliches hören.

Neben den bereits Erwähnten kamen bei Nordrheinmeisterschaften aufs Treppchen: Swantje Blanke (6. im Blockwettkampf Wurf), Alexandra Grüneberg (7. im Blockwettkampf Sprint/Sprung), Bastian Grahn (8. im Blockwettkampf Sprint/Sprung) und die A-Schülerinnen als 5. beim DSMM-Endkampf. Kreismeister wurde die C-Schüler-Mannschaft in der Besetzung Alexander Kreis, Adrian Wehr, Philipp Mayer, Moritz Szartowicz und Niklas Bergmann.



Zweimal ganz vorne:





Erwähnen muß man auch die Leistungen der Senioren Martin Schelauske, Hans-Joachim Bardts und Kheir Arafat, Martin wurde Vizekreismeister über 5000 m und 10000 m. gewann den Ostpark-Lauf, wurde Dritter beim Dormagener Citylauf und 6. beim Brockenlauf im Harz und beim Kö-Lauf. Hans-Joachim Bardts gewann den Hildanus-Lauf in Hilden und einen Halbmarathon in Duisburg. Beim Marathon in Dresden wurde er Dritter, beim München-Marathon 6. Kheir Arafat gewann in seiner Altersklasse den Hildanus-Lauf und wurde 2. beim Halbmarathon in Hambach.

Erwähnung verdienen auch Lina Cappelen als Dreikampfsiegerin bei der Bahneröffnung in Kaarst und Siegerin des Schlagballwurfs beim Schülerpokal in Kaarst sowie Kerstin Feilbach als Siegerin beim Schülersportfest in Dormagen und bei den Wilhelm-Unger-Spielen.

Von den vielen weiteren Talenten Einzelne herauszugreifen, würde bedeuten, daß sich andere zurückgesetzt fühlen könnten. Deshalb wird darauf verzichtet. Insgesamt boten die Athleten jedoch ein Gesamtbild, das den Verein in einem glänzenden Licht dastehen läßt.

Karl-Heinz Keldungs



Janine Porsch wurde u.a.

Kreismeisterin im Dreikampf.

Im Gespräch: Herbert Halberschmidt



r ist einer der Vereinsgründer, fungierte die ersten vier Vereinsjahre als 1. Vorsitzender des ASC und steht dem Vorstand auch heute noch bei Bedarf mit Rat und Tat zur Verfügung: In einem Gespräch mit der Redaktion ließ Herbert Halberschmidt die "Gründerzeit" des ASC aufleben und äußerte sich genauso zur Gegenwart.

Für den selbständigen Unternehmer war trotz vielfältiger anderer Belastungen eines immer klar: "Meine Kinder haben viel vom Sport und damit auch vom Verein profitiert. Davon wollte ich durch mein Engagement ein wenig zurück geben!"

Der Start des ASC vor sechs Jahren stand nicht gerade unter glücklichen Vorzeichen: Die Leichtathletik-Abteilung des TUS 95, der auch Halberschmidts Töchter Malin und Annika angehörten, fühlte sich nicht ausreichend berücksichtigt, es gab dauernd Streitereien. Als Konsequenz gründeten 19 Mitglieder den ASC Athletik Sport Club Düsseldorf – und alle aktiven Leichtathleten traten dem neuen Verein bei.

"Obwohl meine Frau Petra Bedenken hatte, habe ich damals den Vereinsvorsitz übernommen," blickt Halberschmidt zurück. Gemeinsam mit Karl-Heinz Keldungs als 2. Vorsitzendem, Frank Morgalla als Jugendwart, Schatzmeister Jörn Jacobs und dem damaligen Geschäftsführer Manfred Braun ging es zuerst darum "... als kleiner Vorstand mit großen Kompetenzen den jungen Verein auf eine wirtschaftlich gesunde Basis zu stellen! Und das heißt für Halberschmidt auch heute noch: "Man kann nur Geld ausgeben, das man hat."

Konzept unverändert

Das Konzept war damals wie heute das gleiche: "Wir kümmern uns um die Kinder in allen Alterstufen und fördern sie in ihrem sozialen Verhalten: wir setzen ebenso einen deutlichen Schwerpunkt auf Leistungssport." Viel ehrenamtliches Engagement war in der Folgezeit angesagt, mit dem "alten" Verein noch so mancher Strauss auszufechten: "Man hat uns ständig Knüppel zwischen die Beine geworfen, bis wir ins Rheinstadion umziehen konnten und nicht mehr darauf angewiesen waren, uns die Trainingszeiten auf dem Gelände "Am Bonneshof" mit dem TUS 95 zu teilen."

Im Keller Tüten gepackt

Die Halberschmidts erinnern sich noch gut an die Vorbereitungen für die erste Weihnachtsfeier des ASC: "Wir standen im Keller und haben Tüten mit Süßigkeiten und Obst für die Kinder gepackt. Da kam die Nachricht, dass unser Hauptsponsor Trikots und Trainingsanzüge für alle Aktiven anschafft. Die Athleten freuten sich riesig, als sie alle diese Geschenke bekamen; der ASC konnte sich seither auch nach außen präsentieren." Der Hauptsponsor hatte das sportliche und soziale Engagement des Vereins anerkannt und unterstützt.

Zwei Jahre später würdigte auch die Stadt Düsseldorf die erstaunlichen Erfolge des noch jungen Vereins: Durch den Stadtsportbund wurde ein Förderpreis in Höhe von 2.000 DM verliehen. Bei einer Feierstunde nahm Herbert Halberschmidt voller (berechtigtem) Stolz den Preis aus den Händen des Diskus-Modellathleten Lars Riedel entgegen.

Es hat sich gelohnt

"Die harte Aufbauarbeit des ASC hat sich trotz mancher Rückschläge gelohnt," bilanziert Halberschmidt, "wenn ich heute mit jemandem über Leichtathletik in Düsseldorf spreche, dann stelle ich mit Freude fest, dass jeder zweite inzwischen den ASC kennt! Die Entwicklung unseres Vereins ist rasant vonstatten gegangen."

Zurückblickend würde Halberschmidt alles noch einmal genauso machen wie in der "Gründerzeit": "Die Entscheidung zur Abspaltung damals war richtig. Der ASC ist immer noch auf dem richtigen Weg. Der Vorstand musste immer wieder schwere, auch personelle Entscheidungen treffen. Dabei ist seine Kompromisslosigkeit bezüglich des Konzeptes richtig: Das Wohl des Vereins steht im Vordergrund, Extrawürste darf es nicht geben. Nur so bleibt die Glaubwürdigkeit erhalten. Und: Die Kombination von Autorität und Spaß. Fördern und Fordern beim Umgang mit den Athleten bleibt genau die richtige - auch wenn das vielleicht nicht immer im Trend liegt."

Es gab auch Enttäuschungen

Viel Persönliches klingt an in diesem Gespräch. Neben dem Stolz auf die Leistungen der Athleten wie Sandra Giovannini, Clifford Opoku-Afari, Ingo Giesen als ersten und bisher einzigen Deutschen Meister des ASC (über 60 m), Timo Pasternak, Alexander Friedrich und den noch bestehenden Kreisrekord seiner Tochter Annika über 800 m bzw. Malins Nordrheintitel im Blockvierkampf, gibt es auch Enttäuschungen. Vor allem Uneinigkeiten zwischen den Trainern haben Spuren hinterlassen: "Noch heute bedauere ich die Trennung von Frank Morgalla.

Er war die Seele des Vereins und hatte ein besonders großes Herz für die Kinder – aber leider ließ er sich nicht in ein Trainingsprogramm integrieren. Vereinsinteresse muss immer vor Eigeninteresse gehen, da kann sich nicht ein Einzelner zu Lasten des Gesamtkonzeptes profilieren."

Die neuen Abteilungen wie Volleyball und Tanzsport hält Halberschmidt für eine gute Ergänzung des Vereinsangebotes: "Wir heißen ja nicht umsonst Athletik Sport Club, das bietet Raum für mehr als Leichtathletik." Und die Ausrichtung des Brückenlaufs in diesem Jahr war für ihn eine "mutige Entscheidung. Die Durchführung aller Ehren wert."

Halberschmidt wünscht dem Verein natürlich eine weiterhin positive Entwicklung: "Dabei wäre es sicher hilfreich, wenn sich noch mehr Eltern für den Verein engagieren würden, als das bisher schon der Fall ist. Schließlich leben wir als Amateurverein von den Leistungen der Aktiven und dem Engagement der ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer."

Halberschmidt, der inzwischen das geliebte Joggen wegen Knieproblemen einstellen musste und sich inzwischen mit Eifer dem Golfsport widmet, hat genauso wie seine Frau Petra immer noch ein "großes Herz" für den ASC: "Kalla weiß, dass er uns jederzeit in Anspruch nehmen kann!"

Hans-Werner Uhlmann



Spielerisch zum sportlichen Erfolg kommen:



An jedem Trainingstag
schallt den
beiden Trainern
Manfred Geiser und
Ronald Porsch aus
vielen jungen Kehlen
die Frage entgegen:
"Was machen wir
denn heute?"
Und meistens kommen
dann auch noch
ungefähr 30 gute
Vorschläge ...

Neun Jahre sind die insgesamt 36 C-Schülerinnen und C-Schüler alt, die bei den beiden mit Feuereifer trainieren. Sie kommen aus der Obhut von Birgit Blanke und Karl-Heinz Keldungs, wo sie vielleicht schon als Bambini angefangen haben. Manfred und Ronald geben sie, wenn es soweit ist, an Katja Obermiller und Claudia Flemmig weiter: Das ist logische Folge des ASC-Konzeptes, nachdem die Kinder und Jugendlichen je nach Alter von wechselnden Trainerinnen und Trainern in Bezug auf ihr soziales Verhalten und die sportliche Entwicklung betreut werden.



Ganz ausgeprägt ist den neunjährigen die Freude an der Bewegung, "Stillstand" ist für sie kein Thema: "Wir kümmern uns um den Aufbau der koordinativen Fähigkeiten," erklärt Manfred Geiser die Hauptaufgabe," dazu nutzen wir überwiegend spielerische Elemente." "Im nächsten Schritt geht es darum," erläutert Ronald Porsch, " sie an die Disziplinen Sprint und Weitsprung heranzuführen."

"Die Kinder sind die Zukunft des Vereins," so bringt Manfred Geiser die Motivation für die Trainerarbeit auf den Punkt. Es macht ganz einfach Spaß, mit den Kindern zu arbeiten. Und Ronald Porsch macht ihren Schützlingen ein dickes Kompliment: "Wenn die Kids von der Schule kommen, wird gegessen, dann geht's an die Hausaufgaben. Und danach kommen sie zu uns zum Training. Ich finde, das ist eine Leistung!" Der Kontakt mit den Eltern ist aus Sicht der Trainer auch sehr gut. Es scheint für alle Beteiligten ein erfüllendes Geben und Nehmen zu sein. Dementsprechend traurig sind die Trainer, wenn sie ein Schützling verlässt, weil die Familie umzieht, oder aus einem anderen Grund. Dafür ist der Zulauf ungebrochen von Kindern, die jedes Jahr neu zum ASC stoßen. Werbung scheint nicht notwendig zu sein. Meistens hört man in der Schule oder von Freunden vom ASC.

Die Truppe ist nicht nur temperamentvoll und sehr eifrig, sondern auch bunt gemischt. Die Kids und ihre Familien kommen aus Brasilien, Italien, dem Irak, aus Frankreich, Griechenland und Deutschland: "Wir haben schon alle einschlägigen Sprachkurse



Er ist mit der Leichtathletik groß geworden. Der ehemalige Zehnkämpfer hat schon mit 18 Jahren den Trainerschein gemacht. Vor zwei Jahren kam die Familie Porsch aus Potsdam nach Düsseldorf und so zum ASC. Ehefrau Birgit arbeitet ebenfalls als Trainerin, Tochter Janine (13) hat sich



Manfred Geiser (45)

Der ehemalige Fußballer, Squasher, Volleyball-Trainer und jetzige Langstreckenläufer gehört zu den Gründungsmitgliedern des ASC und ist somit Trainer der ersten Stunde. Er arbeitet seit 1992 als Trainer, weil er Freude an der Arbeit mit Kindern – und natürlich am Sport – hat.

Hans-Werner Uhlmann



Täglich vor Ort

www.duessel-runner.de

"Wenn es gewünscht wird, haben wir den Rolls-Royce unter den Laufschuhen, wenn nicht, läuft es auch mit einem Volkswagen."

- Lauftrikots
- Sprinterhosen
- Outdoor-Bekleidung
- großes Spikessortiment



Laufshop seit 1991

Graf-Recke-Straße 128 (Ecke Heinrichstraße) 40237 **Düsseldorf** Telefon 02 11/63 39 97

Mo. – Fr. 10 – 13/15 – 18.30 Uhr Sa. 10 – 13.30 Uhr

Fünf abwechslungs Tage im Sauerland

Marlen Spielvogel, Swantje, Dirk und Birgit Blanke stürzten sich 18 ASC-Kinder vom 21. bis zum 25. Oktober in das "Abenteuer Sauerland". Schon beim Eintreffen war die Freude groß – liegt doch die Jugendherberge Arnsberg (wie fast alle Jugendherbergen) am höchsten Punkt der Stadt – aber wir sind ja alle Sportler!



Die 22 Sauerland-Reisenden des ASC.

ach der ersten Nacht, die sehr kurz war(!), erkundeten wir am nächsten Vormittag die nähere Umgebung. Nach dem Spiel "Schmuggler und Zöllner" im Wald, konnte man einige Kinder unter der Schlamm-

schicht nicht mehr so genau erkennen. Nachmittags veranstalteten wir die beliebte Stadtrallye, die ganz schön schwierig war. Abends noch eine Nachtwanderung und die zweite Nacht war himmlisch ruhig!

Spiele und viele Aktivitäten: Abends drinnen, tagsüber in der Natur.

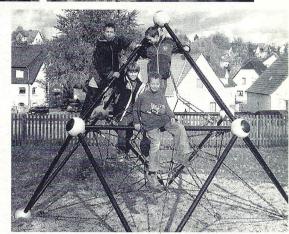
reiche





m dritten Tag besuchten wir standesgemäß mit Helm und Kittel ein Erzbergwerk. Die Einfahrt in den 300 m tief gelegenen Schacht erfolgte mit einer Grubenbahn. Anschließend ging es trotz Regen und Kälte ins "Fort Fun". Als kleine Wiedergutmachung für das schlechte Wetter gab es für alle Freikarten.

er vierte Tag begann mit einem Besuch des Wildparks in Bilstein. Warum Lisa Nies hier ein Wildschwein auf den Namen "Dirk" taufte, bleibt wohl ihr Geheimnis. Nach dem Besuch der Tropfsteinhöhle (hier lernten wir die heimische Tierwelt kennen, namentlich die Sauerländer Kampfspinne) ging es zum Allwetterbad. An den Abenden verkürzten uns Spiele und das Schnitzen von Kürbissen zu Halloween-Masken die Zeit.









Viel Abwechslung im Erzbergwerk



In luftiger Höhe in Fort Fun.



Bei so einem innigen Abschied kann man sich die Wiedersehensfreude der beiden nach fünf Tagen vorstellen!

Der Lauftreff des ASC



Lauftreff-Aktive beim 1.000 m Lauf während des Sommerfests (v. l.)Thomas Hage, Franz Simon, Uli Einspenner, Reinhard Kipsieker, Norbert Stoffel, Manfred Wlostek, Martin Schelauske, Kheir Arafat.

Wie bisher jedes Jahr wird es auch in diesem Jahr wohl wieder einen neuen Teilnehmerrekord geben. Im letzten Jahr wurde zum ersten Mal die Schallmauer von 1.000 Teilnehmern beim Lauftreff übertroffen; und das schon im fünften Jahr der Vereinsgeschichte. Dieses denkwürdige Ereignis fand am 21. Dezember 2001 statt.

nke Schilling wurde als 1.000ste Teilnehmerin mit einem Fläschchen Sekt bedacht. An diesem Abend waren wir nur vier Laufwillige (Teilnehmer 998 - 1001). Unsere Winterlaufstrecke am Altstadtufer entlang. für viele die schönste Laufstrecke Düsseldorfs, bot uns zum letzten Mal die Gelegenheit, auf dem Weihnachtsmarkt am Rathaus einen Glühwein zu trinken. Was uns in den Jahren davor nie gelang, heute klappte es und bei dem miesem Regenwetter schmeckte der heiße Glühwein besonders gut. In diesem Jahr hoffen wir auf eine Wiederholung.

m Jahr 2001 gab es an 103 Lauftagen 1.010 Teilnehmer (also zehn Teilnehmer pro Lauftag), 2002 sind an bisher 86 Lauftagen schon 951 Teilnehmer dabei gewesen (elf Teilnehmer pro Lauftag). Der 10. September 2002 war der Rekordtag mit 24 Läuferinnen und Läufern!

wird?

Versucht doch mal, Eure körperliche Leistungsfähigkeit durch den Laufsport zu steigern. Gemeinsam zu laufen macht bekanntlich mehr Spaß und steigert die Motivation. Ob Anfänger, Fortgeschrittene oder Wiedereinsteiger, alle sind beim Lauftreff herzlich willkommen: dienstags um 19.15 Uhr und freitags um 17.30 Uhr an der Theodor-Heuss-Brücke.

uch für nächstes Jahr gibt es viele Gründe, mal etwas für seine Gesundheit zu unternehmen Ein frohes, Ein Auto bringt man, damit gesundes Weihnachtsfest es lange hält und läuft, und alles Gute für 2003 wünscht regelmäßig zur Inspektion. das Lauftreff Betreuer-Team Und was bekommt der Reinhard Martin menschliche Körper, Schelauske Kipsieker der in der heutigen Zeit an Bewegungsmangel leidet, zusätzlich mit zu vielen Kalorien, mit Nikotin und mit Alkohol belastet

Schneller Zugang:

Langstreckler Harald Wirtz Harald Wirtz (Mitte) bei einem Cross-Lauf.

Is Neu-Düsseldorfer suchte er einen Düsseldorfer Verein- und fand ihn über unseren Lauftreff. Bei einem abendlichen Trainingslauf im Frühjahr 2002 am Altstadtufer entlang, traf er dort auf eine Lauftreff-Gruppe des ASC und schloss sich spontan an. Seitdem trainiert er regelmäßig beim Lauftreff und auch im Rheinstadion mit.

Im Kreise Gleichgesinnter läuft es sich leichter, aber so schnell wie Harald ist bei uns keiner. Schließlich wurde Harald von seinem Vater Manfred Wirtz mit dem Lauf-Bazillus infiziert. Insider wissen, dass Vater Wirtz eine Marathon-Bestzeit von 2:33 Std. vorweisen kann. Sohn Harald begann bei der SG Langenfeld (1989 bis 1991) und nahm erfolgreich an vielen Sportfesten und Laufveranstaltungen teil. Mit der Lust am Laufen stieg auch der Trainingsumfang. Über die LG Hilden



Meistens wechseln Leichtathletik-Talente von einem kleinen zu einem großen Verein. Bei Harald Wirtz (27) ist das umgekehrt. Er kommt vom TSV Bayer Leverkusen, dem er seit 1994 angehört, zum ASC Düsseldorf.

(1992 – 1993) kam er zum TSV Bayer Leverkusen. Hier lief er mit vielen Lauftalenten gemeinsam. Laufpartner waren u. a. Melanie Kraus (EM Europacup Siegerin 2002 Marathon) und Mario Kröckert (EM-Teilnehmer 2002, Hase für Naoko Takahashi bei ihrer Weltbestleistung beim Berlin Marathon 2001).

1995 wurde Harald mit der männlichen Jugend A Deutscher Mannschafts-Meister im Crosslauf. 1997 belegte er bei den Deutschen Meisterschaften der Junioren über 10 KM einen hervorragenden 14. Platz. Seine persönlichen Bestzeiten: 1.000 m: 2:38 Minuten; 10 KM: 31:09 Min.; Halbmarathon: 1:13 Std.

Sein größter Erfolg in diesem Jahr war der 1. Platz im Halbmarathon beim Sengbach-Talsperren Lauf. Sein Ziel ist es, wieder an seine 10 KM-Bestzeit heranzukommen, besser noch die 31-Minuten-Schallmauer zu durchbrechen. Bald wird er auch Marathon laufen und vielleicht den "Familien-Rekord" an sich bringen. Da die besten Langstreckenläufer im Alter jenseits der 30 liegen, hat er beste Chancen.

Wir vom ASC freuen uns auf Harald Wirtz (Welcher Lauftreff hat schon einen Deutschen Meister in seinen Reihen!) und wünschen ihm für seine sportliche Zukunft viel Erfolg! Die Düsseldorfer Laufszene wird er auf jeden Fall beleben. Für seinen Arbeitgeber Deutsche Post AG ist er schon jetzt der schnellste Zusteller Düsseldorfs.

Martin Schelauske

Kosmetik und Fußpflege

ulrike elsner



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



Vertrieb von Parfüm, dekorativer Kosmetik, Modeschmuck



ereits zu einem sehr frühen Zeitpunkt stand fest, daß wir die Gelegenheit, da ein solches leichtathletisches Großereignis in Deutschland stattfand, nicht ungenutzt lassen würden. Pia Lempik und ich, die wir die letzten Leichtathletik-Europameisterschaften in Budapest miterlebt hatten, waren schon damals entschlossen, nach München zu fahren. Pia's Mann Thomas, Andrea Julius, Birgit und Dirk Blanke, Manfred Geiser und Marianne Keldungs kamen später dazu. Ende vergangenen Jahres wurde im Vorstand des Vereins die Idee geboren, die Sportler des Jahres als Belohnung für ihre herausragenden Leistungen nach München einzuladen. So sollten auch Swantje Blanke und Timo Pasternak die Reise mitmachen. Timo trat jedoch 7 Tage vor der Reise seinen Zivildienst an und bekam trotz einiger Bemühungen keinen Urlaub. So wurde kurzfristig entschieden, Marlen Spielvogel als Belohnung für ihre guten Leistungen in diesem Jahr nach München einzuladen. Mit Swantje und Marlen war die Reisegruppe komplett.

Während wir in Budapest sonnenüberflutete Europameisterschaften erlebt hatten, fuhren wir nun in den Regen. Jeder hat es am Fernseher mitverfolgen können. Es regnete täglich, am Schlußtag sogar von morgens bis abends. Das Wetter tat der Stimmung jedoch keinen Abbruch. Dieses große Fest wurde trotz des "Sauwetters" gefeiert. Einem Irrtum unterlag die Öffentlichkeit jedoch ebenso wie 1993 bei den Weltmeisterschaften in Stuttgart. Damals wurde das Stuttgarter Publikum gelobt. Dieses Mal hieß es, das Münchener Publikum habe dem Stuttgarter

Zeltdach-Konstruktion, an hervorragenden leichtathletischen Anlagen und einem Ensemble von Sportanlagen erfreuen, das es in Deutschland gleichartig nicht gibt.

Fast exakt 30 Jahre nach den Olympischen Spielen bin ich ins Münchener Olympiastadion zurückgekehrt. Zwar habe ich hier das Endspiel der Fußball-Weltmeisterschaft 1974 gesehen

Eine Reise zu den 18. Leichtathletikund das Ziel des Münchener Mara-

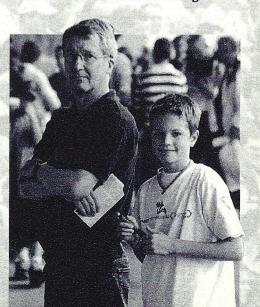
Europathonlaufes 1992 erlebt. Noch nie aber habe ich die Parallele zu 1972 meisterschaften

Publikum in nichts nachgestanden. Es waren aber dieselben Leute. Es war die Leichtathletik-Gemeinde. Viele, die ich in Stuttgart gesehen habe, waren auch in München. In unserem Zuschauer-Block befanden sich viele vertraute Gesichter aus Nordrhein-Westfalen. Trainer, Sportler und Funktionäre. Man traf sich dieses Mal in München. In München trafen wir auch an allen Tagen Alexander Kreis und seine Eltern, die über uns die Karten für München bestellt hatten. Der ASC war weiter vertreten durch Burkhard Swara als Kommentator der Marathonläufe und der Geher-Wettbewerbe und Karl-Heinz Engels als Sprecher der Spitzenvereine im DLV.

Es gibt wohl niemanden in Deutschland, der beinahe täglich so viel
Unsinn auf die Deutschen niederprasseln läßt wie Franz Beckenbauer.
Dennoch findet er immer wieder
Gehör. Gehör fand er auch bei den
Münchener Stadtvätern mit seinem
Plan, das Olympiastadion nach den
Leichtathletik-Europameisterschaften
abzureißen und durch eine reines
Fußballstadion zu ersetzen. Nur die
Urheberrechte des Erbauers des
Olympiazentrums konnten diesen
Plan verhindern. So können wir uns
auch künftig an der einzigartigen

Karl-Heinz Keldungs und Alexander Kreis auf der Jagd nach Autogrammen. so empfunden wie auf dieser Reise. Ich sah die Helden von damals Heide Rosendahl, Klaus Wolffermann, Hildegard Falck, Annegret Richter und andere wieder. Der Gedenkstein für die 1972 ermordeten israelischen Sportler rief die Erinnerung an die schrecklichen Geschehnisse wieder wach. Die Flucht vor dem alles beherrschenden Regen in die warme Schwimmhalle erinnerte mich an die faszinierenden olympischen Schwimmwettkämpfe mit dem unvergleichlichen Mark Spitz. Viele, die damals in München waren, werden ähnlich empfunden haben.

Swantje, Marlen und Alex genossen in vollen Zügen ihre erste Teilnahme an einem leichtathletischen Großereignis.



Begeistert nahmen sie die Wettkämpfe auf und begaben sich in jeder freien Minute auf Autogrammjagd. Obwohl sie sehr erfolgreich waren, gelang es ihnen nicht, die Autogramme ihrer

sie Boris Henry.

Sabine Braun und Raymond Hecht nur aus der Ferne bewundern. Als Alexander Kreis Autogramme von **Manfred Germar** und Martin Lauer ergatterte, wurde ich wehmütig an die großen deutschen Sprintzeiten erinnert.



Marlen Spielvogel ergattert ein Autogramm von Hammerwerfer Karsten Kobs.

Wie präsentierte sich München? Nicht anders als andere Städte als Veranstalter eines solchen Großereignisses. Mit so vielen ausländischen Gästen und so einer Erwartungshaltung für die anstehenden Ereignisse kommt eine Stimmung rüber, die es sonst nicht gibt. Wie leer wirkte Sydney 14 Tage nach den Olympischen Spielen! Wer hat das Olympiazentrum schon einmal an einem Wochentag im November gesehen? Manch einer, der sich im Winter bei einem Bundesligaspiel "den Hintern abgefroren hat", wird Franz Beckenbauer verstehen können. Man friert aber auch in einem Fußballstadion. Das ist es eben. Nicht die Stadt bringt die Stimmung, sondern das Ereignis. Die Zuschauer, die München so stimmungsvolle Tage beschert haben, nehmen die Stimmung wieder mit nach Hause.

Ich bin sicher, daß alle Mitglieder der Gruppe jetzt schon von künftigen Leichtathletik-**Festen** (Paris 2003?) träumen.

Stimmung in der Gruppe gut. Daran konnte auch ein Regenguß nichts ändern, der uns so zusetzte, daß wir das Hotel nicht mehr erreichten, sondern in ein Restaurant fliehen mußten. Getrübt wurde die Stimmung ein wenig dadurch, daß Thomas Lempik am letzten Tag erkrankte und vor der letzten Veranstaltung die Heimreise antreten mußte. Schön war das Wiedersehen mit Elli Dötterl, die jetzt in München lebt.

Trotz des schlechten Wetters war die

Karl-Heinz Keldungs





Ihr Partner für Offsetdruck, Satz und Weiterverarbeitung

(ISDN

98 0211 - 36 56 16

夕 0211 - 35 22 90

Kreuzstraße 19 · 40210 Düsseldorf

Rückblick auf den Höhepunkt

Die Chronik ist der traditionelle Platz für die Erfolge unserer Athletinnen und Athleten. In diesem Jahr ...



... war der Brückenlauf über die Flughafen-Brücke eine ganz besondere Herausforderung. Der ASC hat ...

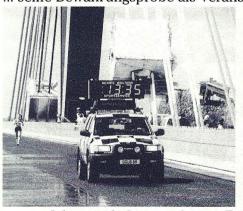








... seine Bewährungsprobe als Veranstalter dank des Engagements vieler Beteiligter bestanden. Deshalb ...







... zum Jahresende hier noch eine Erinnerung in Bildern. 5000 Aktive, 15000 Zuschauer und viele Helfer ...

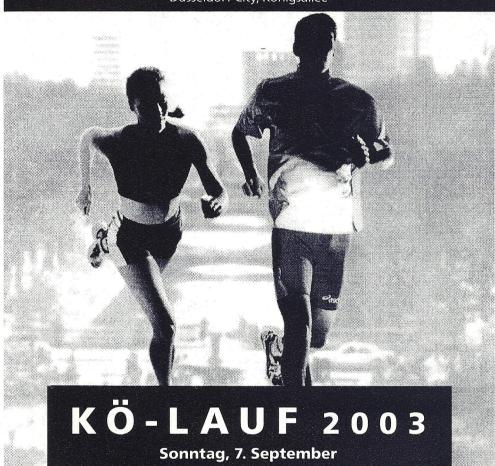






... machten diese Großveranstaltung auch zu einem Medienereignis.

16. Internationaler Straßenlauf Düsseldorf-City, Königsallee



Startzeiten ab 10.00 Uhr

2 km Schüler / Schülerinnen

4 km Jugend / Jedermann B

10 km Frauen / Männer B 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. + Fax: 02 11/63 53 96

hotline: www.koe-lauf.de

ANMELDUNGEN BIS 1 STD. VOR DEM START !!!

Das Portrait:

Martin Lauer

1954 ging der Stern dieses Ausnahmeathleten auf. Mit 17 wurde er Deutscher Jugendmeister über 110 m Hürden und im Fünfkampf.

Ein Jahr später stellte er einen Rekord auf, den nach ihm keiner mehr geschafft hat. Er wurde Deutscher Jugendmeister in fünf Disziplinen, über 100 m, 110 m Hürden, im Weitsprung, im Fünfkampf und in der 4 x 100 m-Staffel des ASV Köln.

Noch sensationeller war der Coup, den er am 22.9.1956 landete. In Hamburg stellte er mit 13,9 sek. über 110 m Hürden einen Europarekord auf und qualifizierte sich für die Olympischen Spiele in Melbourne. Zugleich gelang ihm die Qualifikation im Zehnkampf.

Weil er noch keine 20 Jahre alt war, begleitete ihn sein Vater auf Kosten seines Vereins ASV Köln nach Australien. Lauer enttäuschte nicht. Im Zehnkampf wurde er überraschend Fünfter, über 110 m Hürden erreichte er das Finale und mußte sich als Vierter nur den überragenden Amerikanern geschlagen geben.

artin Lauer verbesserte 1957 seinen Europarekord über 110 m Hürden auf 13,7 sek. Daß er auch über die lange Hürdenstrecke erfolgreich sein konnte, bewies er im selben Jahr mit einer Verbesserung des Deutschen Rekordes auf 51,5 sek. Über die selten gelaufene 200 m-Hürdenstrecke verbesserte er den Europarekord auf 22,9 sek.

m Vorfeld der Leichtathletik-Europameisterschaften in Stockholm1958 stellte Martin Lauer seinen eigenen Europarekord über 110 m Hürden ein. Wer sollte ihn schlagen? Tatsächlich präsentierte er sich in Stockholm als Läufer von einem anderen Stern. Mühelos spazierte er durch die Vorund Zwischenläufe und deklassierte im Finale die Konkurrenz um vier

Zehntelsekunden. Fünf Tage nach seinem Triumph von Stockholm verbesserte Martin Lauer als Mitglied der 4 x 100 m-Nationalstaffel den Weltrekord auf 39,5 sek.

ein vielleicht größtes Jahr war das Jahr 1959. Am 16.5.1959 verbesserte Martin Lauer seinen Europarekord über 110 m Hürden auf 13,5 sek. Wenig später verbesserte er auch den Europarekord über 200 m Hürden auf 22,6 sek. Dann kam der 7. Juli, das Abendsportfest in Zürich. Martin Lauer, der dieses Sportfest wie kein anderes liebte, verbesserte in einem unvergleichlichen Rennen den Weltrekord über 110 m Hürden auf 13,2 sek. Amerikas Hürdenelite war schockiert. Er begnügte sich an diesem Abend jedoch nicht mit einem Weltrekord. Nur kurze Zeit später verbesserte er auch den Weltrekord über 200 m Hürden auf 22,5 sek.

Im selben Jahr fanden in Düsseldorf die deutschen Mehrkampfmeisterschaften statt. Martin Lauer dominierte den Zehnkampf und wurde mit Deutschem Rekord von 7955 Punkten Deutscher Zehnkampfmeister.

Er war eines der größten Talente. das die deutsche Leichtathletik hervorgebracht hat. Jahrelang war er das Synonym für den perfekten Hürdenläufer. Er war aber auch ein glänzender Zehnkämpfer. Olympiasieger aber wurde er als Sprinter: Martin Lauer.

m Jahr 1960, dem Jahr der Olympischen Spiele in Rom, hatte Martin Lauer infolge einer im Frühjahr erlittenen Verletzung nicht die Form des Jahres 1959. Dennoch zählte er zu den Favoriten für eine Medaille über 110 m Hürden. Mühelos qualifizierte er sich für den Endlauf. Hier mußte er jedoch die Überlegenheit der drei Amerikaner anerkennen und wurde wie in Melbourne nur Vierter.

nfolge einer Verletzung von Manfred Germar, die dessen Einsatz in der Sprintstaffel unmöglich machte, kam Martin Lauer als Schlußläufer in das Staffelquartett. Nachdem die Staffel im Halbfinale den Weltrkord eingestellt hatte, zählte sie im Endlauf zu den Favoriten. Bernd Cullmann, der



famose Armin Hary und Walter Mahlendorf schickten Martin Lauer mit einem knappen Vorsprung vor den Amerikanern auf die letzten 100 m. Martin Lauer lief ein tolles Rennen, konnte jeoch nicht verhindern, daß der entfesselt laufende Dave Sime, Silbermedaillengewinner über 100 m, ihn vor der Ziellinie noch abfing. Trotzdem hatte Dave Sime keinen Grund zum Jubeln. Die amerikanische Staffel hatte die erste Wechselmarke überlaufen und wurde disqualifiziert. Martin Lauer konnte die Goldmedaille in Empfang nehmen, die ihm im Hürdenlauf versagt geblieben war.

artin Lauer träumte in der Folgezeit vom Zehnkampf-Olympiasieg 1964 in Tokio. Aber es sollte alles

ganz anders kommen. Bei der Behandlung einer Fußverletzung wurde ihm im Jahr 1961 eine verschmutzte Spritze ins verletzte Sprunggelenk gesetzt. Martin Lauer erlitt eine schwere Blutvergiftung. Tagelang drohte die Amputation des Fußes. Sie konnte schließlich aufgrund ärztlicher Kunst verhindert werden, Martin Lauer jedoch war im Alter von 24 Jahren gehbehindert.

ls er im Krankenhaus lag, traf ihn ein weiterer Schicksalsschlag. Bei der Rückreise von einem Krankenbesuch in München, verunglückten seine Verlobte und sein Bruder bei einem Autounfall schwer. Seine Verlobte war sofort tot, sein Bruder starb 10 Jahre später an den Folgen des Unfalls.

S ein Studium verdiente Martin Lauer sich mit Western-Songs. Er verkaufte 2 Millionen Singles und erhielt für seinen Song "Taxi nach Texas" 1964 den "Silbernen Löwen von Radio Luxemburg". 1972 war er als Direktor der Uhrenfirma für die elektrische Zeitnahme bei den Olympischen Spielen in München verantwortlich. Als Projektingenieur war Martin Lauer, der 1956 in Köln das beste Abitur der Stadt machte, bei der Entwicklung des Schnellen Brüters in Kalkar tätig. Man sieht ihn heute nur selten bei Leichtathletik-Veranstaltungen, weil er einen großen Teil der Athleten wegen Dopings für Betrüger hält. Viel häufiger sieht man ihn beim Kindertraining in seiner Wahlheimat Lauf a. d. Pegnitz.

Karl-Heinz Keldungs

Pavallo Damen- & Herrenfriseur

Hier sind Sie in den besten Händen!

DIPLÔME MANAGEMENT

DIPLÔME CRÉATION

DIPLÔME COLORATION

Öffnungszeiten

- Dienstag 9 18 Uhr Donnerstag 9 18 Uhr
- Mittwoch 9 18 Uhr
 Freitag
- 9 18 Uhr
- Samstag
- 8 13 Uhr



Wir bieten Ihnen:

- individuelle Typberatung
- Haar- und Kopfhautanalyse
- Damen- und Herrenhaarschnitte
 Umformungen
- individuelle Colorationstechniken
 - für jeden Kundenwunsch



Damen- & Herrenfriseur





Gymnastik für Frauen

Mittwochs um 19 Uhr, Turnhalle Grundschule Ehrenstraße mit der neuen Trainerin Claudia Bartelt. Mehr in der nächsten STOPPUHR.



Wenn der Vater mit der Tochter ...

Marathon zu Laufen macht Spaß, Vater einer kleinen Tochter zu sein ist klasse – beides zusammen ist die Krönung! So dachte **Thomas Hage** beim Zieleinlauf in Lübeck und nahm ganz stolz seine Amel auf den letzten Metern mit ins Ziel!

ASC Marathonis

Auch in diesem Jahr absolvierten ASCler die klassische Marathon-Distanz bei Veranstaltungen im In- und Ausland:

Kheir Arafat (Stockholm, Köln)

Hans-Joachim Bardts (Bonn, Brügge, Dresden, Münster, München; außerdem gewann er die Halbmarathons in Waldniel, Hattingen und Duisburg)

Uli Einspenner (Duisburg als Inliner, Köln)

Thomas Hage (Mainz, Lübeck, Köln)

Markus Hage (Köln)

Reinhard Kipsieker (Köln)

Franz Simon (Stockholm, Brügge, Menden, Münster)

Hans-Werner Uhlmann (Mainz, Köln)

Wir brauchen Eure Hilfe!!!

Viele Eltern, Großeltern, Freunde, Bekannte sind mit der Foto/Video-Kamera dabei, wenn ASC-Athleten trainieren oder bei einem Wettkampf an den Start gehen. Trainerin Andrea Julius .. fotografiert den ASC" seit Jahren selber und baut ein Archiv auf. Es wäre toll, wenn Sie auch Ihre/Eure Fotos dazu bekäme. Dann wäre die Auswahl für die Stoppuhr noch größer! Bitte bringt Abzüge oder CDs mit digitalen Fotos bei Gelegenheit mit - die Unkosten werden natürlich erstattet. Danke im Voraus!

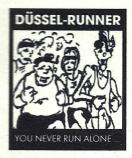
Kö-Lauf-Tradition

Klar, dass der ASC in allen Altersklassen beim Düsseldorfer Kö-Lauf gut vertreten ist. Auch die Schlachtenbummler zeigen inzwischen deutlich Flagge.









Täglich vor Ort

www.duessel-runner.de

Das **Düssel-Runner**-Team ist immer für Sie da!

"Wenn es
gewünscht wird,
haben wir
den Rolls-Royce
unter den
Laufschuhen,
wenn nicht,
läuft es auch
mit einem
Volkswagen."

äglich vor Ort heißt natürlich sonntags nie. - Obwohl wir natürlich auch oft bei Veranstaltungen anwesend und mitwirkend tätig sind. Seit August 1991 haben wir in zehn Jahren im Laufshop am Brehmplatz und jetzt an unserem neuen Standort 800 m weiter in Richtung Grafenberger Wald so manchen Läuferfuß beschuht. Zu unseren Kunden zählen Hausfrauen, Karrierefrauen, ussteigerfrauen und natürlich

auch Hausmänner, Geschäftsmänner, Oberbürgermeister und Männer eben ..., die sich auf den unterschiedlichst geformten Füßen fortbewegen. Ob Cinderellaoder Waldbrandaustreter-Fuß, aus unserem gut sortierten aufschuhangebot haben wir aufgrund unserer jahrelangen Erfahrung selbstlaufend - immer den passenden Schuh parat.

Unsere Anschrift in Düsseldorf:

Graf-Recke-Straße 128 (Ecke Heinrichstraße) 40237 **Düsseldorf** Telefon 02 11/63 39 97 In größeren Räumen haben wir endlich mehr Platz und bieten



ostenlose Kundenparkplätze

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. 10 – 13/15 – 18.30 Uhr Sa. 10 – 13.30 Uhr

Und wer in Hilden wohnt:

Laufshop Hilden

Düsseldorfer Straße 107 (direkt an der B 228) 40721 **Hilden**

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

Höhepunkte Herbst/Winter

kommen - schauen - staunen