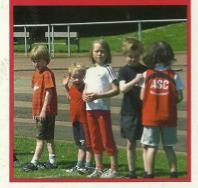
Stoppuni 2009 Stoppuni 2009







Bambini in Kleinenbroich

Seiten 16 - 17



Trainingslager







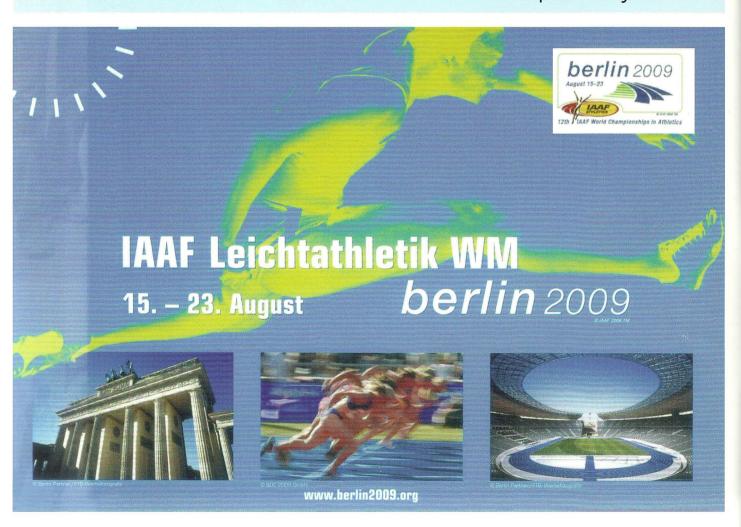
Gesundheitspraxis

Krankengymnastik, Ergotherapie, Osteopathie

Medizinisches Fitnesstraining

durch Physiotherapeuten betreut

Benderstraße 22 • Düsseldorf-Gerresheim • Telefon 0211/29 87 32 www.praxis-beyer.de



Sportangebote



Sportangebotebote

Leichtathletik					
montags	17.30 –	19.3	30 Uhr	Arena-Sportpark	Leistungsgruppen
					Sprung/Lauf/Wurf
dienstags	17.00 -	18.3	30 Uhr	Arena-Sportpark	Athleten ab 8 Jahre
	17.00 -	19.0	00 Uhr	Arena-Sportpark	Athleten von 9 – 10 Jahre
	17.30 -	19.3	30 Uhr	Arena-Sportpark	Athleten ab 11 Jahre
					und Leistungsgruppen
	19.15 Uhr			Theodor-Heuss-Brücke	Lauftreff
mittwochs	16.30 -	18.0	00 Uhr	Arena-Sportpark	Bambinis ab 5 Jahre
	17.30 –	19.3	30 Uhr	Arena-Sportpark	Leistungsgruppen
donnerstags	15.30 -	17.0	00 Uhr	Arena-Sportpark	Bambinis ab 5 Jahre
	17.00 -	18.3	30 Uhr	Arena-Sportpark	Athleten ab 8 Jahre
	17.00 -	19.0	00 Uhr	Arena-Sportpark	Athleten von 9 – 10 Jahre
	17.30 -	19.3	30 Uhr	Arena-Sportpark	Athleten ab 11 Jahre
140 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 0					und Leistungsgruppen
	19.15 Uhr			Theodor-Heuss-Brücke	Lauftreff
freitags:	17.30 –	19.3	30 Uhr	Arena-Sportpark	Leistungsgruppen
Ansprechpartner für den Lauftreff: Martin Schelauske, Telefon: 02 11/4 38 02 02					

Spiel- und Sportgruppe für 3 – 5jährige

mittwochs 16.15 – 17.00 Uhr Schule an der Blumentalstraße 3 – 5jährige

Ansprechpartnerin: Andrea Bachmann, Telefon: 0179/50 59 635

Gymnastik für Frauen

mittwochs 19.00 – 20.30 Uhr Schule an der Ehrenstraße

Ansprechpartnerin: Christiane Scholz-Gampert, Telefon: 0163/62 92 541

Volleyball

dienstags20.00-22.00 UhrWerner von Siemens-Realschule/Rethelstraße 13donnerstags18.00-22.00 UhrGeschwister Scholl-Gymnasium/Redinghovenstraße

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

Ansprechpartner für alle Sportangebote:

Karl-Heinz Keldungs, Telefon: 02 11/4 91 07 63

Petra Krywalsky, Telefon: 02 11/51 62 94 80



Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Insere guten Vorsätze für dieses Jahr scheinen sich zu erfüllen. Die erste Ausgabe der Stoppuhr erscheint zum diesjährigen Sommerfest, zum Jahresende wird es eine zweite Ausgabe der Vereinszeitschrift geben. An dieser Stelle wieder die herzliche Bitte an alle, die mit Freude das Heft durchblättern und einzelne Beiträge lesen: Bitte unterstützt die Redaktion mit Fotos oder auch mit Textbeiträgen. Als engagierte Ehrenamtler sind wir darauf angewiesen. Der Redaktionsschluss für die zweite Ausgabe der Stoppuhr ist der 1. Oktober 2009.

Das gilt auch für Vereinsmitglieder, die eine Anzeige schalten könnten. Oder jemanden kennen, ... Es sind immer dieselben, die uns auf diesem Feld unterstützen. Aber: Es sind leider zu wenig Inserenten. Sicher: Die Zielgruppe ist sehr eingegrenzt. Aber wir wissen auch von Vereinsmitgliedern, die eine überaus positive Reaktion auf ihre Anzeige bekamen.

Diese Stoppuhr bietet wieder viele Themen. Von der traditionellen Chronik über den ASC als Veranstalter; von den Bambini bis zum Trainingslager. Dazu kommen das Portrait, dieses Mal hat Karl-Heinz Keldungs über Karin Balzer geschrieben, Kurznachrichten und Petra Krywalkys Erfahrungen als "Strongmanrun-Woman".

Viel Spaß beim Lesen und schöne Sommerferien

4.7.10

Kurzmeldung



Beobachter

Gustav Schwenk, Leichtathletik-Journalist der Rheinischen Post seit vielen Jahrzehnten (r.) erwartet mit Bundestrainer Detlef Uhlemann den Durchlauf der Asse beim diesjährigen Metro Group Marathon Düsseldorf an der Halbmarathon-Marke.

Neuer Trainer

Konstantin Pagonas

Seit kurzem trainiert Konstantin Pagonas, selbst aktiver Mehrkämpfer, die Breitensportgruppe unseres Vereins.

Er möchte durch abwechslungsreiches Training den Spaß an der Leichtathletik erhalten und seine Gruppe für Wettkämpfe in der begonnenen Sommersaison motivieren.





In dieser Ausgabe

Chronik I 2009

→ Ein Erfolgsbilanz für den Verein

Seiten 6 - 11

ASC als Veranstalter

→ Catering vom Feinsten

Seiten 12/13



Bambini

→ Wettkampf in Kleinenbroich

Seiten 14/15

Trainingslager

→ 400 g Nudeln und ein Pfund Fleisch für jeden

Seiten 16/17



Strongmanrun

→ Petra in Dreck und Matsch

Seiten 18/19



Das Portrait

→ Karin Balzer: 26 Weltrekorde aufgestellt

Seiten 20/21

ASC intern

→ Frauen-Gymnastik

→ Brief an die A+B-Schüler

Seite 22

Vorstandswahl

→ Vorstandswahl und Kurznachrichten

Seite 23



→ Sport-Star Tim Lobinger trainiert Nachwuchs

Seite 24



Herausgeber:

ASC Düsseldorf e.V. - Athletik Sportclub -Geschäftsstelle: Gerhardstr. 18, 40468 Düsseldorf, Telefon: 02 11/4 38 02 02, Telefax: 02 11/51 62 95 80, home: www.asc-duesseldorf.de Redaktion: Hans-Werner Uhlmann (verantw.),

Telefon: 0211/4 91 00 76, Karl-Heinz Keldungs, Petra Krywalsky, Telefon: 0211/51 62 94 80, Layout: Ulrike Berins Anzeigen: Klaus Posthum Erscheinungsweise: halbjährlich Auflage: 800 Exemplare

Zum Titelbild: Siegreiche ASC-

Staffeln







Ein Fußballer als Senkrechtstarter

Das erste Halbjahr 2009 verlief erfolgreich für die Athleten des ASC Düsseldorf. Sie errangen Platzierungen bei den Deutschen Jugendhallenmeisterschaften, bei den Nordrhein-Meisterschaften, bei den Deutschen Seniorenhallenmeisterschaften und natürlich auch bei den Kreismeisterschaften. In allen Altersklassen machte der ASC bei diversen Veranstaltungen auf sich aufmerksam.

er Aufsteiger des Jahres ist Josè Rodriguez. Anfang des Jahres trat der Kolumbianer, der in Hilden auch noch Fußball spielt, in den ASC ein und fiel dort durch seine Schnelligkeit auf. Bei seinem 1. Start für den ASC wurde er Vizekreismeister über 60 m und 200 m. Da er als Leichtathletik-Anfänger noch Schwierigkeiten mit dem Tiefstart hat, konnte er seine Schnelligkeit über 60 m noch nicht wie gewünscht umsetzen.

Quali geschafft

Dennoch gelang ihm als Sechster über 60 m bei den Nordrhein-Hallenmeisterschaften mit 7,13 sek. die Qualifikation für die Deutschen Jugendhallenmeisterschaften. Im Januar Leichtathlet geworden, im Februar Teilnehmer an den Deutschen Jugendhallenmeisterschaften, rasanter kann man nicht aufsteigen. Bei den Deutschen Meisterschaf-

ten in Neubrandenburg steigerte er seine Bestleistung noch einmal um eine Hundertstelsekunde, verpasste als 17. jedoch knapp die Zwischenläufe über 60 m.

Hoch hinaus

Nachdem Verena Jansen Anfang des Jahres nicht richtig "in Tritt" gekommen war und bei den Westdeutschen Hallenmeisterschaften nur einen enttäuschenden 5. Platz belegt hatte, war sie bei den Deutschen Jugendhallenmeisterschaften wieder in Form und belegte im Stabhochsprung einen hervorragenden 7. Platz.

Staffel-Erfolg

Am Tag zuvor war sie noch als Staffelläuferin mit der 4 x 200 m-Staffel im Einsatz. Bei den Nordrhein-Hallenmeisterschaften hatte die Staffel in der Besetzung Wichelhaus, Quantius,

Fortsetzung auf Seite 8



1651

A Schmidt

1. 2009

Chronik

Fortsetzung von Seite 6

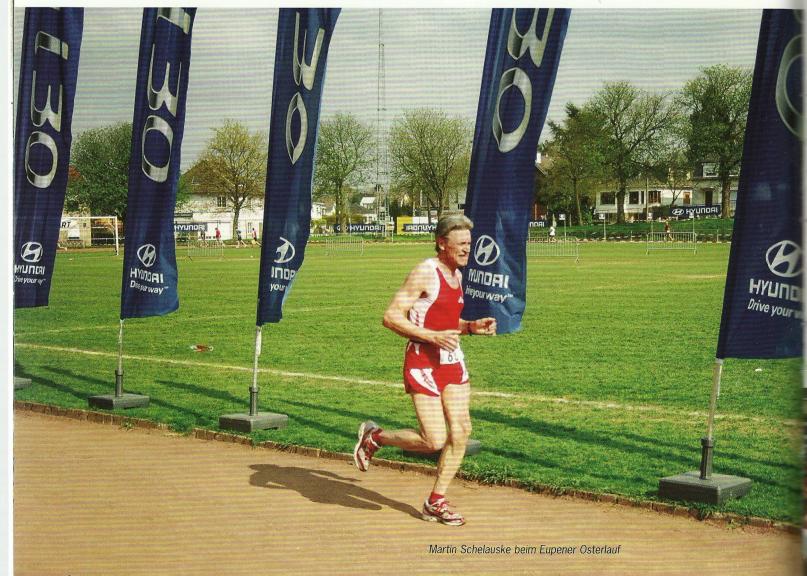
Jaworek und Robb mit 1:45, 93 Min. den 3. Platz belegt. In Neubrandenburg ersetzte die noch schnellere Verena Jansen Janine Jaworek. Der Staffel bot sich die Chance, den 13 Jahre alten Vereinsrekord, der bei 1:45, 55 Min. steht, zu knacken.

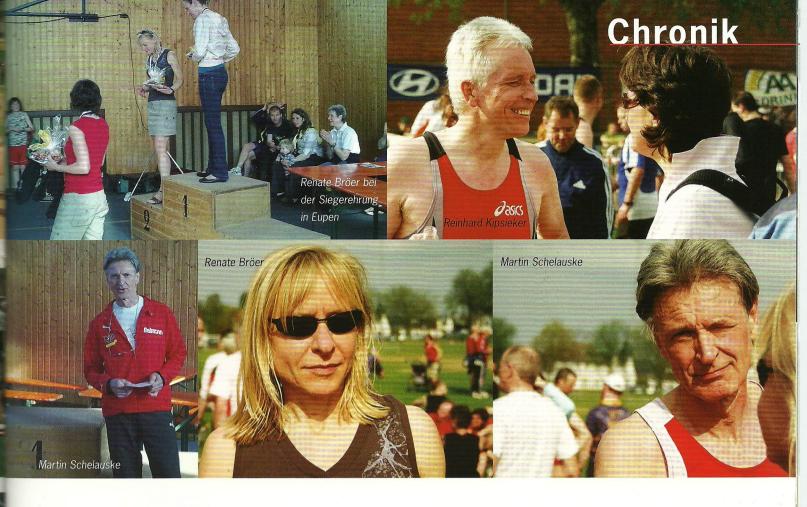
Das Vorhaben scheiterte jedoch, weil bei einem Wechsel der Stab verloren wurde.

Besser machten es die Jungen. In der Besetzung Rodriguez, Wehr, Mayer und Hermstein steigerten sie ihre Hallenbestzeit um











mehr als eine Sekunde auf 1:33,30 Min. Damit konnten sie zwar den Endlauf, in dem Staffeln mit zwei Jahre älteren Läufern dominierten, nicht erreichen, zeigten jedoch, dass sie im Konzert der besten deutschen Staffeln sehr gut mithalten konnten.

Gleich dreifach

Dreifache Kreishallenmeister wurden Emmy Wichelhaus über

60 m Hürden, 200 m und mit der 4 x 200 m-Staffel und Adrian Wehr über 60 m Hürden, im Hochsprung und mit der 4 x 200 m-Staffel. Adrian Wehr gelang auch die beste Plazierung bei den Nordrhein-Hallenmeisterschaften. Er wurde Zweiter im Hochsprung.

Zweifache Kreishallenmeister wurden Laura Quantius über 60 m und mit der 4 x 200 m-

Staffel, Janine Jaworek im Kugelstoßen und mit der 4 x 200 m-Staffel sowie Philipp Mayer im Stabhochsprung und mit der 4 x 200 m-Staffel.

Welt-Bestenliste

Die wertvollste Plazierung neben dem 7. Platz von Verena Jansen schaffte Guido Arians. Er wurde bei den Deutschen Seniorenhallenmeisterschaften Deutscher Vizemeister in der Klasse M 40 im Stabhochsprung. Er liegt damit auf Platz 25 der Weltbestenliste seiner Altersklasse! Er war auf die Minute topfit, verbesserte seine Hallenbestleistung auf 3, 90 m und gewann unter dem Jubel

der anwesenden ASC-Mitglieder die Silbermedaille.

Bronze gewann Renate Bröer in der Klasse W 45 über 3000 m. Die nach monatelanger Verletzungspause wieder genesene Athletin überzeugte nicht nur bei den Deutschen Meisterschaften. Sie wurde beim Start in die Freiluftsaison am 25.4.2009 auch Westdeutsche Meisterin über 5000 m. Außerdem gewann sie den DSD-Crosslauf, den Neandertallauf und den Eupener Osterlauf.

Starke Senioren

Der dritte Senior, der im Winter für Schlagzeilen sorgte, ist Fortsetzung auf Seite 10







Fortsetzung von Seite 9

Martin Schelauske. Er wurde Westdeutscher Hallenmeister über 1500 m, Nordrhein-Vizemeister im Crosslauf, Kreishallenmeister über 3000 m und Kreismeister im Crosslauf. Er gewann den Straberger Crosslauf und den Osterlauf in Eupen. Bei den Deutschen Seniorenhallenmeisterschaften wagte er sich als Langstreckler auf die Mittelstrecke und startete über 800 m. Dort musste er erkennen, dass man als ungeübter Langstreckler mit den besten deutschen Mittelstrecklern nicht mithalten kann. Manchmal zahlt man auch als 60-Jähriger Lehrgeld.

Erfolge der C-Schüler

Sehr erfreulich verlief die Saison bisher für die C-Schüler. Bei den Kreishallenmeisterschaften im Dreikampf holten sie drei Titel und drei zweite Plätze. Kreismeistertitel gewannen Lynn Rauch, Elena Timmerberg und Philipp Tang Bayock. Vizekreismeister wurden die Geschwister Helena und Philipp Peters sowie Abhineet Jossan. Helena Peters und Abhineet Jossan gewannen außerdem bei den Kreis-Crossmeisterschaften die Titel.

Weitere Titel

Neben den bereits Erwähnten wurden Kreismeister:

Ricarda Baus (800 m), Lucy Wichelhaus (60 m), Maurice Wala (Stabhochsprung), Swantje Blanke (Kugelstoßen) und die 4 x 1/2-Rundenstaffel der B-Schüler in der Besetzung Hufnagel, Löbbert,



Jaqueline Funke



Renate Bröer bei der Siegerehrung

Marcus Fütterer, Jaqueline Funke, Rüdiger Beyer, Renate Bröer









Ralf Breuer



Reinhard Kipsieker



Ralf Breuer

Scholz und Schwarzschulz. Platziert bei Nordrhein-Hallenmeisterschaften waren Verena Jansen (3. im Stabhochsprung), Swantje Blanke (3. im Diskuswerfen und 6. im Kugelstoßen), Tansu Engizek (3. im Stabhochsprung), Philipp Mayer (3. im Stabhochsprung), Carmen Hartnigk (4. im Stabhochsprung), Adrian Wehr (5. über 60 m), Marc Schlischka

(6. im Stabhochsprung), Janine Jaworek (8. im Kugelstoβen) und die 4 x 200 m-Staffel der männlichen A-Jugend in der Besetzung Rodriguez, Mayer, Hermstein und Schlischka (7.).

Hallen-Erfolge

Bei den Westdeutschen Hallenmeisterschaften belegten 5. Plätze: Swantje Blanke (Kugelstoßen), Adrian Wehr (Hochsprung) und die 4 x 200 m-Staffel der männlichen A-Jugend. Abschließend sollen noch drei Leistungen besondere Erwähnung finden:

Jacqueline Funke gewann den Halbmarathon in Köln-Königsforst, Everi Makengo gelang beim erstklassig besetzten ASC-Sportfest im Kugelstoßen der einzige Sieg und der ASC gewann die Schülerstaffel im Vorprogramm des Internationalen Hallenmeetings. Hier die Namen der Läufer:

Besondere Leistungen

Helena Peters, Paula Breuer, Mona Jankowski, Lucy Wichelhaus, Hannes Neunzig, Guido Mayer, Constantin Löbbert und Philipp Marifoglu.

KHK











Catering vom Feinsten

Das organisatorische Können des ASC hat sich seit langem im Landesverband Nordrhein herumgesprochen. Deshalb wurde der Verein bei allen im 21. Jahrhundert in Düsseldorf ausgetragenen Deutschen Meisterschaften in die Organisation einbezogen. In diesem Jahr hat sich der ASC in der Wintersaison besonders viel zugemutet:

Jugend- und Erwachsenen-Sportfest am 4. Januar Kreishallenmeisterschaften am 7. Februar Deutsche Senioren-Hallenmeisterschaften am 28. Februar/-1. März ASC-Stabhochsprung-Meeting am 7. März

ASC-Schülerhallensportfest am 8. März Nordrhein-Schülerhallenmeisterschaften am 15. März

in solches Programm kann sich ein Verein nur zumuten, der im organisatorischen Bereich über professionelle Strukturen verfügt. In erster Linie ist dabei Karl-Heinz Keldungs zu erwähnen, der bei den ASC-Sportfesten mit Ausnahme des Stabhochsprung-

Meetings die Gesamtleitung innehatte und bei den Deutschen Meisterschaften und Nordrheinmeisterschaften den Einsatz der ASC-Mitarbeiter leitete.

Zu erwähnen sind dann die ASC-Ehrenmitglieder Hildegard und Karl-Heinz Erkens, die nicht nur bei den ASC-Sportfesten die eingegangenen Meldungen eingaben, sondern auch in den Wettkampfbüros saßen. Seit vielen Jahren profitieren der DLV, der LVN und der ASC zudem von der professionellen Arbeit der ASC-Ehrenmitglieder Hilde und Peter Hamacher am Stellplatz.

Unschlagbar ist auch die Zusammenarbeit zwischen Gesamtleitung, Stellplatz, Wettkampfbüro und Kampfrichtern. Diese sehr gute Zusammenarbeit garantiert, dass auch in schwierigen Situationen alle Probleme gelöst werden konnten. Wer verfügt über solche

Bei diesem Angebot fällt die Auswahl wirklich schwer! Uschi Fischer und Conny Peters mit einer Kundin Isst schnell einen "Happen" zwischendurch: Tina Raeth-Kreis Warten auf den großen Ansturm: Silke Offschinski-Lansen und Heike Nies





Der Läuferdienst bei einer kurzen Pause (v.l.): Philip Peters, Guido Mayer, Max Müller, Luca Krywalsky

Kampfrichter? Wie wichtig diese Zusammenarbeit ist, weiß auch der Kreis Essen zu schätzen, der in den letzten Jahren seine Schülerkreismeisterschaften im Rahmen des ASC-Schülerhallensportfestes ausgerichtet hat.

Was die Außendarstellung anbelangt, ist das Prunkstück des ASC das Catering-Team. Das Angebot an Vielfalt und Qualität sucht seinesgleichen. Mit diesem Team kann niemand mithalten. Tina Raeth-Kreis hat ein Team aufgebaut, über das sich der ASC glücklich schätzen kann. Weiter so!

Im Sommer gönnt der ASC allen an der Organisation Beteiligten eine Pause, weil er den Vereinen, die seit Jahren Sommersportfeste ausrichten, keine Konkurrenz machen möchte. Am 3.1.2010 wird der ASC jedoch wieder als Organisator tätig.



ASC als Veranstalter



Ausgabe der Startunterlagen (v.l.): Karl-Heinz Keldungs, Michael Schlischka, Corinna Schlischka und Margit Schlischka



Kampfrichterehrung





ie jedes Jahr schien die Sonne kräftig vom Himmel herab. Eigentlich zu heißes Wettkampfwetter aber die Bambini hatten sich zum 3-Kampf nach Kleinenbroich/Waldstadion (2.5.09) aufgemacht.

Riesen-Riegen

Die Bambinischar war wieder mit ihrem altbewährtem, guten Trainerteam um Petra Krywalsky, Beate Stoffel angetreten. Barbara Mayer war mit ihren D-Schülerinnen ebenfalls dort. Das Aufwärmprogramm übernahm Petra. Danach wurden die Riegen eingeteilt. Es waren furchtbar große Riegen, teilweise bis zu 38 Kinder in einer Riege. Es wurde daher, in aller Einvernehmen der anwesenden Eltern, auf den Probesprung bzw. Probewurf verzichtet.

Mit großer Geduld

Von den kleinen Steppkes wurde viel Geduld gefordert. Die Zeit bis man dann endlich an der Reihe war, wurde mit essen oder Kieselsteinchen aufhäufen überbrückt. Dreckige Hände wurden einfach beim Vordermann abgewischt. Die

Kampfrichterin beim Weitwurf zeigte sich in ungewohnter Strenge. Die Bambini durften tatsächlich nicht die Markierung übertreten und bei so manchem Ruf "Übergetreten" brachen bei einigen die Tränen aus und der Wettkampf war dann somit vorzeitig beendet.

Nach kurzer Wartezeit kam dann noch der 50 m Lauf. Kurze Einweisung von Petra: ...,einfach nur gerade aus laufen zu Mami ins Ziel" und schon flitzten die Kleinen was die kurzen Beinchen so hergaben. 20 Minuten später war Siegerehrung.

Es gab für alle teilnehmenden Kinder Urkunden und ab dem 6. Platz auch Medaillen. Sowohl die weiblichen ASC-Bambini als auch die männlichen ASC Bambini waren jeweils gut unter den ersten 6 Patzierungen zu finden. Die Freude der Kinder und der Erwachsenen war riesengroß.

Toll organisiert

Die Veranstaltung war bestens organisiert (Tombola, Kaffe und Kuchen, heiße Würstchen) und unser Fazit an diesem Tag: Da fahren wir nächstes Jahr wieder hin.





Trainingslager Mit den vom Verein gesponserten Pyllovern beim Pyramidenbauen. Jungen vs...



400 g Nudeln und ein

Während wir in der Luft Boden gut machen, werden wir langsam

arina di Pietrasanta – dies war das Ziel des diesjährigen Trainingslagers. Am 6. April ging es los. Während sich das Trainerteam bereits am Vorabend mit dem Vereinsbus auf dem Weg machte, erreichten wir nach der Flugreise gegen 18.00 Uhr das Hotel La Versiliana

Jetzt hieß es erst einmal ausruhen und auspacken, bevor wir uns mit dem Abendessen stärken konnten. Nach einer kurzen Besprechung fielen alle erschöpft in die Betten. Der nächste Morgen begann für einige mit dem täglichen Morgenlauf um 7.15 Uhr. Noch etwas müde, aber trotzdem guter Laune, machten wir uns nach dem Frühstück fertig für die erste Trainingseinheit.

Mit Daunenweste?

Glücklicherweise machte uns das Wetter keinen Strich durch die Rechnung, so dass das Trainieren im T-Shirt zumeist möglich war. Während die Trainer verantwortungsvoll auf die warme Trainingskleidung achteten, erinnerte Hennings Daunenweste eher an einen Skiurlaub.

Nach dem zweistündigen Training und dem Mittagessen hatten wir uns die Mittagspause redlich verdient. Pokern, sonnen, Fußball spielen oder einfach nur chillen...es gab ausreichend Möglichkeiten, um die freie Zeit zu nutzen.

Mit neuer Energie hieß es um 15.30 Uhr wieder antreten zur zweiten Trainingseinheit. Nicht nur beim Training wurden wir langsam schneller, auch durch die Entdeckung neuer, kürzerer und oft hubbeliger Wege zum

Stadion machten wir in der Luft Boden gut. Im Stadion angekommen haben wir uns meistens zusammen warm gemacht. Anschließend hatten Henning und Oli immer das passende Training für jeden von uns parat; sei es Kurzsprint, Langsprint, Sprung, Wurf oder das spezielle Skateprogramm auf der Rennradbahn.

Zu wenig, zu kalt, zu ölig

Nass geschwitzt, müde und schlapp freuten sich alle auf eine erholsame Dusche und ein geschmackvolles Abendessen. Doch dieser Wunsch blieb oft unerfüllt. Nudeln zu wenig, Fleisch zu kalt und Fisch zu ölig...erst nach einem klärenden Gespräch mit dem Küchenpersonal wurden die Portionen angemessen berechnet: 400g Nudeln und 500g Fleisch für jeden. Wer jetzt noch nicht satt wurde, war selber schuld!

Doch wie sagt man so schön: "Nobody is perfect." Dies zeigt sich auch in dem namensgleichen Gesellschaftsspiel, welches häufig die Abende füllte. Grölendes Gelächter und Freudentränen über die Poperze des Hundes, die DarmbakterlE und das Formel-1-Rennen 1329 waren durch das ganze Hotel zu hören.

Am Ostersonntag war es schließlich Zeit für einen Ausflug:
Locker Druck auf Pisa war angesagt. Wir erkundeten die Stadt, machten einige Schnappschüsse, genossen eine gute italienische Pizza und ließen dennoch den schiefen Turm stehen.
Das Trainingslager neigte sich langsam dem Ende zu und Gruppenfotos waren fällig. Nicht nur bei den üblichen Standardfotos, mit den vom Verein ge-

Trainingslager

Pfund Fleisch für jeden

schneller...

sponserten Pullovern, sondern auch beim Pyramidenbauen waren wir ganz groß. Dabei fiel die Jungenpyramide größer aus als die der Mädchen, so dass sich die Jungen auf dem Foto besser machten. Alle mussten letztlich einsehen, dass Quantität eben doch oft mehr ist.

Viel zu kurz

Der letzte Trainingstag war die perfekte Mischung aus Spaß und Anstrengung. Am Vormittag konnte jeder seine individuellen Stärken im etwas anderen Fünfkampf unter Beweis stellen. Nachmittags dagegen wurde noch mal kräftig gekeult und gepumpt.

Nach zehn viel zu kurzen Tagen war das Trainingslager leider



Sightseeing



Der schiefe Turm von Pisa

schon vorbei. Am 16. April ging es nun wieder zurück nach Hause. Nach einem ausführlichen Abschlussgespräch machten sich die Trainer mit dem Vereinsbus gegen 11.00 Uhr auf den Weg.

Flieger weg, Bus verpasst

Wir hatten inzwischen schon unseren vorgesehenen Flug um 11.15 Uhr aus Pisa verpasst und der Bus, der uns pünktlich zum Nachmittagsflug bringen sollte, ließ auf sich warten. Das Problem, der von "Team Travel" angegebene zweite Flug, existierte bereits seit zwei Monaten nicht mehr. Nach unzähligen Telefonaten hatten wir schließlich Glück???? Ein Flug von Mailand nach Köln-Bonn. Das

hieß: eine Busfahrt von drei Stunden zum Flughafen mit einem Busfahrer, der ständig in den Sekundenschlaf gefallen ist und fast einem LKW aufgefahren wäre.

Um 19.00 Uhr kamen wir dann dennoch rechtzeitig am Flughafen an und gegen 23.00 Uhr dann endlich in Düsseldorf. Nach dieser turbulenten Rückreise freuten sich alle auf ihre Betten.

Gut, gut, gut

Insgesamt war das Trainingslager gut.gut.gut. Ja ciao!

P.S.: Von uns allen noch einmal ganz herzlichen Dank an Frau Schlischka und natürlich auch an unsere Trainer Henning und Oli.









Für dieses Jahr hatte ich mir sportlich etwas Besonderes vorgenommen, den Strongmanrun auf dem Militärgelände in Weeze am 29. März 2009.

Im Sommer erfuhr ich von einem Vater aus meiner Trainingsgruppe vom härtesten Lauf Deutschlands. 18 km durch Schlamm, Matsch und Dreck und dabei 32 Hindernisse überwinden. Das war doch mal ne neue Herausforderung, dachte ich mir und versuchte in unserem Lauftreff und bei meinen laufbegeisterten Freunden noch einige Mitstreiter zu fin-

den. Doch außer, dass mich alle für ein bisschen verrückt hielten, wollte keiner mitmachen.

Viele Verrückte

Dann eben nicht, mach ich's halt alleine und so meldete ich mich Ende August verbindlich an und bekam auch einen der 7000 heiß begehrten Startplätze. Dass der Lauf bereits im November ausgebucht war, zeigt, dass es außer mir noch genügend andere Verrückte gab. Nach und nach wurden die Hindernisse im Internet bekannt gegeben und neben Marterpfad, Druckkammer, The Rock, das

Spinnenetz, Matsch Pitt, Kniebeuger, Loch Nass und anderen hatte ich den meisten Respekt vor Bifröst und dem Canale Grande.

Hinter Bifröst verbarg sich der acht Meter hohe Hangar, der mit aufgestapelten Strohballen zu überwinden war – und das, obwohl ich eigentlich Höhenangst habe! Beim Canale Grande musste ein 2,20 Meter tiefer Wasserteich innerhalb der Kiesgrube durchschwommen werden (Wassertemperatur: einfach nur kalt wie ich Frostbeule fand). Na ja, irgendwie werde ich es

schon schaffen und so begann ich Anfang des Jahres mit meinem Training, das ich nun überwiegend auf den Pferdewegen im Grafenberger Wald, auf dem frisch umgepflügten Feld in Lohausen und an den Hängen am Rheindeich absolvierte. So bekam ich schon mal einen Vorgeschmack, wie es ist, wenn es einem im Matsch fast die Schuhe auszieht und man in einigen Pfützen oft knietief versinkt. Aber besondere Wettkämpfe fordern auch ein besonderes Training und so fühlte ich mich am Tag X gut vorbereitet. Nur auf das Wetter hatte ich kei-





Der Reifenparcours FRIEND PETRA Petra vor dem Start - noch ganz sauber Viel Wasser, Sand und Matsch Noch in warmer Plastikhülle

Strongmanrun

nen Einfluss, es war schon ziemlich kalt am 29. März 2009 (ca. 10 Grad Außentemperatur da windig, gefühlte 7 bis 8 Grad). Eigentlich wollte ich meine warme Daunenjacke in Weeze gar nicht ausziehen, doch als die Startzeit (12.00 Uhr) immer näher rückte, ich mich dann warmgelaufen hatte und auch die Sonne sich zeigte, konnte ich es kaum noch erwarten.

Super Kostüme

Einige der Mitläufer hatten sich richtig cool verkleidet, als Elvis Gruppe, Ritter-Trupp, Krankenschwesternlook und viele andere lustige Sachen, manche hatten auch fast gar nichts an. Also auch für die Zuschauer ein Erlebnis.

Dann endlich wurden die 5254 Möchtegernstrongmänner und 671 Möchtegernstrongfrauen gestartet. Langsam setzt sich die Läufermasse in Bewegung. Die ersten drei Kilometer wird man immer wieder auf engen Wegen gebremst, aber die Stimmung ist gut, es werden viele dumme Sprüche gemacht und auch noch gelacht. Dann kommen die ersten Hindernisse und es wird schon anstrengender, hinter dem Hindernis Druckkammer (eigentlich ganz harmlos) liegt schon ein von Sanitätern umgebener Läufer am Tropf. Ups, na dann schön lokker bleiben, sag ich mir. Und da ist ja auch schon der Bifröst.

Per Räuberleiter

Die Strohballen bin ich gut hinaufgekommen und für das letzte Stück hält mir ein Mitläufer die Räuberleiter und zwei, die schon oben sind, ziehen mich rauf. Super: einer für alle, alle für einen. Ich drehe mich um und ziehe auch einen Läufer mit rauf. So machen die Hindernisse doch Spaß. Runter bin ich dann auch gut gekommen (leider einige andere nicht. Da sich an diesem Hindernis mehrere die Haxen gebrochen haben, wurde es in der zweiten Runde rausgenommen). Dann weiter durch tiefen Matsch, nur nicht stehen bleiben sonst sind die Schuhe weg, unter dem Drahtzaun herrobben macht doch eigentlich auch Spaß.

Durch eisiges Wasser

Die 60 Meter lange Strecke über die Autoreifen habe ich mir auch schlimmer vorgestellt. Aber dann kam das Wasser. Es war schon ziemlich eisig und bei den ersten Schwimmzügen bleibt einem auch die Luft weg, aber wir sind ja hier nicht beim Kindergeburtstag. In der zweiten Runde habe ich mich dann auch für die Variante außen rumlaufen entschieden, bei der man jedoch auch bis zum Bauchnabel im Wasser war. Das Weiterlaufen in nassen Klamotten war überhaupt nicht schlimm. Gut aussehen wollte hier eh keiner.

Fast unversehrt im Ziel

Anstrengend waren die zum Teil sehr steilen Anstiege und das Laufen im Sand, Kurz vor Ende der drei Stunden Marke erreichte ich dann heil und fast unversehrt (blaue und leicht blutige Schienbeine) das Ziel und wunderte mich, dass wir nicht mehr durch die Röhren krabbeln mussten. Mein kleiner Fanclub nahm mich dort glücklich, aber ziemlich dreckig und nass in Empfang. Als 165. Frau von 584 und insgesamt als 2668zigste von 5597 Finishern bin ich voll zufrieden und würde es nochmals tun, wenn sich noch einige Mitstreiter aus meinem Umfeld finden.

Petra Krywalsky

Karin Balzer: 26 Weltrekorde aufgestellt

Sie war in ihrer Disziplin mehr als zehn Jahre Weltspitze und einer der ersten großen Stars der DDR-Leichtathletik. In ihrer Person verkörpert sich aber auch ein deutsches Schicksal wie es nur vor dem Mauerfall denkbar war: Karin Balzer.

ie damals in der DDR schon als großes Hürdenund Mehrkampf-Talent bekannte 20-iährige Karin Richert setzte sich am 22. Juli 1958 mit ihrem Trainer Karl-Heinz Balzer in die Bundesrepublik ab und schloss sich dem Verein Phoenix Ludwigshafen an. In der Folgezeit wurde in der DDR von der Staatssicherheit Druck auf ihren Vater ausgeübt.

Besuch von der Stasi

Im August 1958 erschienen Mitarbeiter der Staatssicherheit mit ihrem Vater in Ludwigshafen und machten Karin Richert und ihrem Trainer mit aller Deutlichkeit klar, welche Konsequenzen es für ihre Familien in der DDR haben würde, wenn sie nicht in die DDR zurückkehrten. Am 22. September1958, genau zwei Monate nach ihrer Flucht, kehrten Karin Richert und Karl-Heinz Balzer ernüchtert in die DDR zurück. Karin Richert erhielt eine einjährige Wettkampfsperre, Karl-Heinz Balzer durfte keine Leichtathleten trainieren.

Erstmals bei Olympia

1960 nahm Karin Richert erstmals an Olympischen Spielen teil, scheiterte über 80 m Hürden aber bereits im Vorlauf. 1961 heiratete sie Karl-Heinz Balzer. Unter diesem Namen stieg sie in die Weltklasse auf.

1962 wurde sie bei den Europameisterschaften in Belgrad Zweite über 80 m Hürden. Vier Läuferinnen liefen gleichzeitig über die Ziellinie, eine halbe Stunde dauerte die Auswertung des Zielfotos. Dann erkannte man der Polin Teresa Ciepla den Sieg zu.

Bedeutende Siege

Da Karin Balzer im Laufe ihrer Karriere 26 Weltrekorde auf den Distanzen 50 m Hürden, 60 m Hürden (Halle), 80 m Hürden und 100 m Hürden aufgestellt hat, wird hier davon Abstand genommen, einzelne Weltrekorde zu erwähnen, soweit sie nicht im Zusammenhang mit bedeutenden Siegen aufgestellt wurden.

Erfolgreiche Goldfavoritin

1964 ging Karin Balzer bei den Olympischen Spielen in Tokio als Goldfavoritin an den Start. Sie wurde ihrer Favoritenrolle auch gerecht und gewann vor Teresa Ciepla und der Australierin Kilborn die Goldmedaille, die erste in der Frauen-Leichtathletik seit den Olympischen Spielen 1936. Ihre Vielseitigkeit hatte sie im Sommer vor den Spielen bewiesen als sie DDR-Rekorde über 200 m und im Fünfkampf aufstellte.

EM in Budapest

Im Endlauf der Europameisterschaften 1966 in Budapest traten drei bundesdeutsche Hürdenläuferinnen gegen zwei aus der DDR an. Karin Balzer gewann das Rennen zeitgleich vor der Bundesdeutschen Karin Frisch und der Polin Elsbieta Bednarek, Die Vierte Renate Balck aus der Bundesrepublik

war ebenfalls noch zeitgleich mit der Siegerin Karin Balzer.

1968 erreichte Karin Balzer bei den olympischen Spielen in Mexiko-City erneut den Endlauf über 80 m Hürden, war aber ohne Chance auf eine Medaille und belegte den 5. Platz. Ab 1969 war die neue Hürdenstrecke die Distanz "100 m Hürden". Diese Strecke kam Karin Balzer entgegen, da sie ihre glänzende Technik und ihre Grundschnelligkeit auf der längeren Strecke besser entfalten konnte.

Neuer Weltrekord

Nachdem sie im Vorfeld der Europameisterschaften 1969 in Athen mehrfach inoffiziell den Weltrekord auf der neuen Strecke verbessert hatte, fuhr sie als Favoritin nach Athen. Dort bestätigte sie die Meinung der Experten und gewann in neuer Weltrekordzeit von 13, 3 sek. den Titel.

1971 bei den Europameisterschaften in Helsinki musste Karin Balzer gegen den neuen DDR-Hürdenstar Annelie Ehrhardt antreten. Es gelang ihr knapp, Annelie Ehrhardt zu besiegen und ihren dritten Europameistertitel zu gewinnen. Zwei Tage später gewann sie noch einmal Edelmetall. Als Startläuferin der 4 x 100 m-Staffel der DDR gewann sie hinter der in Europarekordzeit siegreichen bundesdeutschen Staffel die Silbermedaille.

Ein Schicksals-Schlag

Während sich Karin Balzer 1972 zu den olympischen Spielen in München aufhielt, verunglückte ihr 6-jähriger Sohn Andreas am

7. September 1972 bei einem Verkehrsunfall tödlich. Obwohl ihr Ehemann diese schlimme Nachricht selbst kaum verkraften konnte, setzte er seine Ehefrau hiervon nicht in Kenntnis, um die Vorbereitungen auf den Endlauf über 100 m Hürden nicht zu gefährden.

Bronze mit 34

Karin Balzer gewann als 34jährige hinter Annelie Ehrhardt und der Rumänin Bufanu noch einmal Bronze, Erst nach diesem Lauf erfuhr sie von dem schweren Schicksalsschlag, der sie getroffen hatte. Nach den Olympischen Spielen beendete Karin Balzer ihre großartige Karriere.

Die DDR-Machthaber hatten ihr ihre Flucht aus dem Jahre 1958 wohl verziehen, denn sie wurde zweimal mit dem Vaterländischen Verdienstorden und mit dem Stern der Völkerfreundschaft ausgezeichnet. Nach dem Mauerfall arbeitete sie als Dozentin für Sozialpädagogik in Chemnitz.

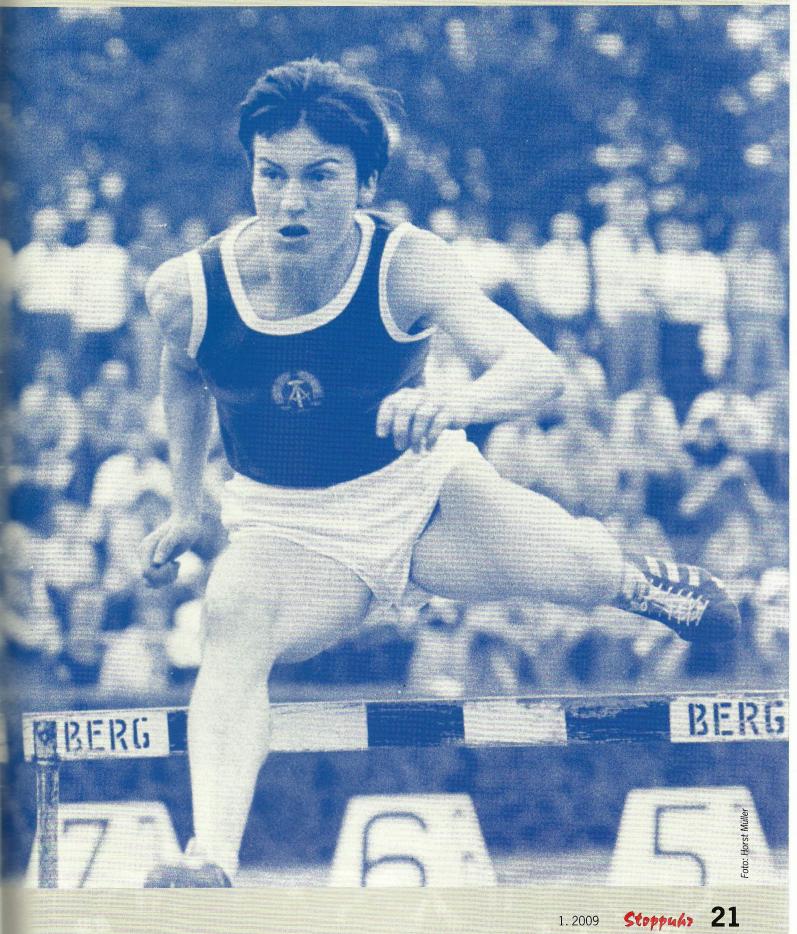
Erfolgreicher Sohn

Ihr Sohn Falk wurde ebenfalls ein erfolgreicher Hürdenläufer. allerdings bei weitem nicht so erfolgreich wie seine Mutter.

Ich danke dem Journalisten Gustav Schwenk, der mir Unterlagen über die Zeit von Karin Balzer in der Bundesrepublik zur Verfügung gestellt hat.

KHK

Das Portrait



ASC intern

Frauen-Gymnastik beim ASC



enn Ihr den ganzen Körper in Form bringen wollt, dabei rhythmisches Bewegen, Vielseitigkeit und Abwechslung bevorzugt, dann solltet ihr das vielfältige Angebot meiner Fitness-Gymnastik jeden Mittwoch von 19.30 bis 21.00 Uhr in der Turnhalle Ehrenstraße nutzen. Mit guter Laune und Musik trainieren und stärken wir unter anderem die Schultern, Nacken, den Rücken, Beckenboden, Bauch, Beine, Po und, und, und.

Somit erhaltet und verbessert ihr Eure Beweglichkeit, Haltungsaufbau und entwickelt Körperkontrolle, fordert und verbessert Eure Koordinationsfähigkeit (z.B. Gleichgewicht, Bewegungs-

kopplung, Rhythmus), nicht zu vergessen die Kraft und Ausdauer.

Mit und auch ohne Handgeräte, sich auf sich allein konzentrierend oder in der Gruppe bewegend, in gestalteter Form (z.B. mit Aerobic- und Pilates-Elementen).

Regelmäßiges Trainieren erhält nicht nur Eure körperliche wie geistige Fitness sondern auch die Kondition und Koordination. Und ganz nebenbei steigert Ihr euer Wohlbefinden und Selbstwertgefühl und beugt dadurch Krankheiten vor!

Eure Christiane Scholz-Gampert

Mühsam ernährt sich das ASC-Hörnchen :-)

Liebe Schüler/innen A + B!

weniger erfolgreiche Wettkampffieber gepackt hat. Dieses Lob gilt für alle, weil insbesondere auf Wettkämpfe bezogen (bisher)

niemand unentschuldigt gefehlt hatte.

Kurzfristige Absagen lassen sich natürlich nicht immer vermeiden. Im Training

Wir Trainer sind sehr stolz auf Euch!!! Wir freuen uns, dass

euch über das regelmäßige Training hinaus auch das mehr oder

athletik. Dies motiviert auch uns Trainer für die Zukunft. Auf den Wettkämpfen habt ihr Athlet(inn)en den Zuschauern alles geboten: Hochsprung ohne gültigen Versuch, persönliche Bestleistungen, drei ungültige Versuche im Weitsprung, spektakuläre Stürze vor und hinter der Ziellinie. Und auch bei den Staffeln war von der Disqualifikation bis zum Kreismeistertitel alles dabei. Aus dem wilden Haufen ist eine richtig tolle Gruppe entstanden. Also ... auf eine erfolgreiche Sommersaison!





Der neu gewählte Vorstand des ASC mit (vorne v.l.): Norbert Stoffel, Petra Krywalsky, Karl-Heinz Keldungs, Stefan Peters; (hinten v.l.): Verena Jansen, Tina Raeth-Kreis, Margit Schlischka.

Vorstandswahlen und Kurznachrichten

Bei den Vorstandswahlen für den Vorstand des ASC Düsseldorf wurden wiedergewählt:

Karl-Heinz Keldungs als 1. Vorsitzender, Tina Raeth-Kreis als 2. Vorsitzende, Petra Krywalsky als Geschäftsführerin und Margit Schlischka als Schatzmeisterin

Neu in den Vorstand gewählt wurde Stefan Peters als Pressewart.

Bei der Jugendvollversammlung kandidierte der bisherige Jugendwart Christian Kannegießer nicht mehr. Zur neuen Jugendwartin wurde Verena Jansen gewählt, Jugendsprecher wurden Susan Robb und Maurice Wala.

Beim Kreistag gewählt

Beim Kreistag des Leichtathletik-Kreises Düsseldorf/Neuss wurden Henning Heinrichs zum Vorsitzenden des Jugendausschusses und Martin Schelauske zum Lauftreffwart gewählt. Auf derselben Veranstaltung wurde Martin Schelauske für seine Verdienste um die Leichtathletik mit der goldenen Ehrennadel des LV Nordrhein ausgezeichnet.

Sportfeste in Zahlen

Beim ASC-Jugend- und Erwachsenen-Sportfest gingen 430 Athleten aus 82 Vereinen an den Start, beim Schülerhallensportfest 610 Athleten aus 62 Vereinen.

KHK



Der neue Pressewart Stefan Peters.



Karl-Heinz Keldungs, 1. Vorsitzender des ASC, gibt bei der Jahreshauptversammlung den Rechenschaftsbericht des Vorstandes ab.

1.2009

