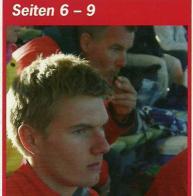
Dezember 2011





Chronik II 2011

Seiten 16 - 17



DMM in Vaterstetten



Liebe Leserinnen, liebe Leser!

So turbulent wie das Jahr 2011 verlaufen ist, so turbulent verhalten sich auch die Umstände um das Erscheinen der "Stoppuhr". Erstmals erscheint die "Stoppuhr" nicht im Dezember, sondern im Januar des folgenden Jahres. Erstmals kann sie auch nicht bei einer großen Feier verteilt werden, sondern muss im Training oder auf den vielen Veranstaltungen im Laufe der nächsten Wochen verteilt werden.

Wegen Problemen bei der Suche nach einem Veranstaltungsraum war es nicht möglich, im Dezember eine Weihnachtsfeier zu veranstalten. Deshalb sollte am 8.1.2012 eine Jahresabschlussfeier stattfinden. Aus an einer Stelle aufgetretener organisatorischer Probleme wurden die Einladungen an die Mitglieder jedoch nicht rechtzeitig verteilt. Deshalb musste die Jahresabschlussfeier schweren Herzens abgesagt werden. Der Vorstand hat in der Weihnachtszeit jedoch Maßnahmen ergriffen, die im Jahr 2012 wieder ein erfolgreiches und geordnetes Arbeiten ermöglichen werden.

Ich danke an dieser Stelle allen (Autoren, Fotografen, Grafikerin), die zum Gelingen dieser Ausgabe beigetragen haben.

Karl-Heinz Keldungs





Gesundheitspraxis

Krankengymnastik, Ergotherapie, Osteopathie

Gesundheitstraining

durch Physiotherapeuten betreut

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

Sportangebote



Sportangebotebote

Leichtath	latik				
Leiciitatii	ICLIK	production of the			
montags	17.30	_	19.30 Uhr	Arena-Sportpark	Leistungsgruppen
					Sprung/Lauf/Wurf
dienstags	17.00	- <u>-</u>	18.30 Uhr	Arena-Sportpark	Athleten ab 8 Jahre
	17.00	-	19.00 Uhr	Arena-Sportpark	Athleten von 9 – 10 Jahre
	17.30		19.30 Uhr	Arena-Sportpark	Athleten ab 11 Jahre
					und Leistungsgruppen
	19.15 U	Jhr		Theodor-Heuss-Brücke	Lauftreff
mittwochs	16.30	_	18.00 Uhr	Arena-Sportpark	Bambinis ab 5 Jahre
	17.30	_	19.30 Uhr	Arena-Sportpark	Leistungsgruppen
donnerstags	15.30		17.00 Uhr	Arena-Sportpark	Bambinis ab 5 Jahre
	17.00	-	18.30 Uhr	Arena-Sportpark	Athleten ab 8 Jahre
	17.00		19.00 Uhr	Arena-Sportpark	Athleten von 9 – 10 Jahre
	17.30		19.30 Uhr	Arena-Sportpark	Athleten ab 11 Jahre
					und Leistungsgruppen
	19.15 U	Jhr		Theodor-Heuss-Brücke	Lauftreff
freitags:	17.30	-	19.00 Uhr	Arena-Sportpark	Athleten von 9 – 10 Jahre
	17.30	-	19.30 Uhr	Arena-Sportpark	Leistungsgruppen
Anchrachnartnar für dan Lauftraff: Martin Scholaucka, Talafan: 02.11 // 38.02.02					

Ansprechpartner für den Lauftreff: Martin Schelauske, Telefon: 02 11/4 38 02 02

Spiel- und Sportgruppe für 3 – 5jährige

mittwochs 16.45 – 19.00 Uhr Schule an der Blumentalstraße 3 – 5jährige Ansprechpartnerinnen: Katja Schubert, Telefon: 0172/72 61 102, Anja Kleinelsen, Telefon: 0208/96 94 098

Gymnastik für Frauen

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

Volleyball

donnerstags 18.00 - 22.00 Uhr Geschwister 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



Kurznachrichten

Nach Redaktionsschluss:

n Zum Jahresende wechselten **Sabrina Bollen**, Nordrhein-Vizemeisterin über 100 m, und **Marius Max**, erfolgreicher Weit- und Hochspringer, vom KSV Kevelaer zum ASC. Ebenfalls zum Jahresende kamen die Mehrkämpfer **Roman Stammes** und **Vincent Feist** zum ASC.

 $\rm n$ Am 4.12.2011 veranstaltete der ASC sein **18. Schüler-Hallensportfest**, an dem 460 Athleten aus 55 Vereinen teilnah-

men. Am 29.1.2012 findet das 3. Jugend- und Erwachsenen-Sportfest statt.

 ${f n}$ **Simon Hosten** schaffte über 110 m Hürden, im Stabhochsprung und im Zehnkampf den Sprung in die deutsche Bestenliste. Gleiches gelang **Theresa Sommer** über 100 m und **Katrin Missing** im Speerwerfen und Stabhochsprung.

Neue Trainerinnen beim Kinderturnen



Mein Name ist **Katja Schubert**, 28 Jahre, ledig. 2004 habe ich meine Ausbildung zur Erzieherin abgeschlossen und arbeite seit diesem Zeitpunkt in der Tageseinrichtung für Kinder auf der Kanonierstraße in Düsseldorf.

Hobbys: Joggen, Lesen

"Es macht mir Spaß, Kinder bei der Bewegung zu unterstützen."



Mein Name ist **Anja Kleinelsen**, 25 Jahre, ledig. Ich habe 2007 meine Ausbildung zur Erzieherin abgeschlossen und arbeite seit August 2008 in der Tageseinrichtung für Kinder auf der Kanonierstraße in Düsseldorf.

Hobbys: Lesen, Reiten, Judo

"Kinder sollen einen Ausgleich mit Bewegung erhalten."

beratung I planung I ausführung I energieausweis



Dipl.-Ing. Ralf Breuer Architekt AKNW

mörsenbroicher weg 75 40470 düsseldorf

www.ralf-breuer-architekt.de

fon: 0211.610 83 32



In dieser Ausgabe



Chronik II/2011

→ Siegreiche Mannschaften bei den DSMM-Nordrheinmeisterschaften

Seiten 6 - 9

Blockwettkampf

→ Mona auf dem Weg von Langenfeld nach Cottbus

Seiten 10/11

400 m Hürden

→ Marcs langer Weg zu den 400 m Hürden

Seiten 12/13





Neuer Trainer

→ Auf zu neuen Ufern: Ludwig Klaassen

Seite 14

Steckbriefe

→ Simon Hosten und Mona Jankowski

Seite 15





DMM

→ Impressionen der Deutschen Mannschaftsmeisterschaften in Vaterstetten

Seiten 16/17

Das Portrait:

→ Jan Zelezny: bester Speerwerfer der Leichtathletik-Geschichte

Seiten 18/19



In memoriam

→ Renate Bröer

Seite 20

Impressum

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: Karl-Heinz Keldungs, (verantw.),

Telefon: 0211/4 91 07 63, Layout: Ulrike Berins

Fotos: Horst Müller, Oliver Strubel, Ralf Schorn

Maurice Wala

Erscheinungsweise: halbjährlich Auflage: 1500 Exemplare

Zum Titelbild:

Mannschaft und Trainer





Die DSMM-Mannschaft der A-Schülerinnen mit ihren Trainern Heiner Kiesheyer und Christian Ribbe

Siegreiche Mannschaften bei den

In der Zeit vom 1.1. -30.11. 2011 nahmen 207 Athleten des ASC Düsseldorf an 126 Wettkämpfen teil. Sie errangen:

zwei 6. Plätze und einen 9. Platz bei Deutschen Meisterschaften 4 Westdeutsche Meister-Titel

3 Westdeutsche Vizemeister-Titel

6 Nordrheinmeister-Titel 6 Nordrheinvizemeister-Titel

7 dritte Plätze bei Nordrheinmeisterschaften 58 Kreismeister-Titel 38 Vizekreismeister-Titel 45 dritte Plätze bei Kreismeisterschaften 167 Siege bei Sportfesten

oder Straßenläufen und 792 Platzierungen unter den ersten 10 bei Sportfesten und Straßenläufen.

uch in der 2. Jahreshälfte stand Simon Hosten im Mittelpunkt des Interesses. Nach seinem tollen Zehnkampf in Krefeld-Uerdingen gehörte Simon zu den aussichtsreichsten Athleten für einen Podestplatz bei den Deutschen Mehrkampfmeisterschaften in Vaterstetten. Nach eher mittelmäßigem Beginn über 100 m und im Weitsprung verbesserte Simon seine Bestleistung im Kugelstoßen. Im Hochsprung erfüllte er die Erwartungen und schloss den ersten Tag mit einer Bestzeit über 400 m ab.

Anfangshöhe gerissen

Nach einem guten Hürdenlauf und Schwächen in seiner Problemdisziplin Diskuswerfen waren die Zuschauer gespannt auf den Stabhochsprung. Es kam aber jetzt ein Sturm auf, der so stark war, dass Sonnenschirme weggeweht wurden. Bei diesen

Bedingungen wurde der Stabhochsprung zum Glücksspiel. Zum Entsetzen der Mitglieder der ASC-Mehrkampfmannschaft und der mitgereisten Fans riss Simon dreimal seine Anfangshöhe und musste alle seine Hoffnungen auf eine gute Platzierung begraben.

Trotz dieser Enttäuschung raffte er sich noch einmal auf und pulverisierte seine Bestleistungen im Speerwerfen und 1500 m-Lauf. Mit dieser Leistung führte

er die Zehnkampfmannschaft der B-Jugend auf den 6. Platz.

Großer Athlet

Mehr als durch seine Siege und guten Leistungen hat Simon durch seine Haltung nach der Enttäuschung im Stabhochsprung gezeigt, dass er "aus dem Holz geschnitzt ist", aus dem große Athleten "geschnitzt"

Zur Zehnkampf-Mannschaft gehörten neben Simon sein



Chronik

Zwillingsbruder Lennart sowie Luca Dick und Gerrit Stülp.

Einen sechsten Platz in Vaterstetten erkämpfte mit 5 Jahresbestleistungen auch Henrik Reifenrath. Er hatte auch den Zehnkampf beim Mehrkampfmeeting in Wesel am letzten Juli-Tag gewonnen. Mit beiden Platzierungen hat Henrik Reifenrath bewiesen, dass er in Nordrhein-Westfalen noch immer einer der besten Mehrkämpfer ist.

Bastian Kiesheyer gewann beim Mehrkampf-Meeting in Wesel den Zehnkampf der A-Jugend und schaffte die Qualifikationsnorm für die Deutschen Mehrkampfmeisterschaften in Vaterstetten. Dort absolvierte er mit





Henning Heinrichs



Katrin Missing



Theresa Sommer

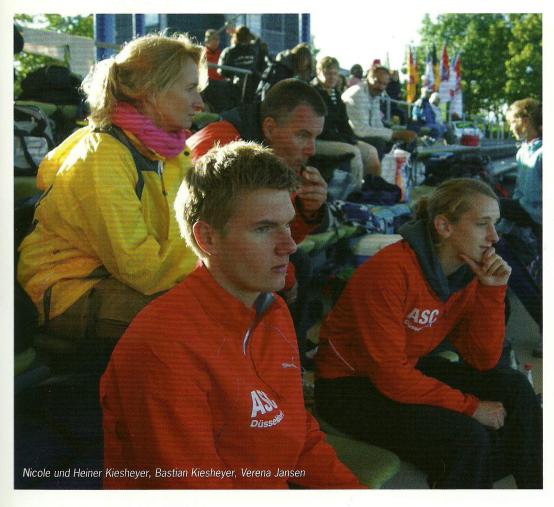
vier persönlichen Bestleistungen einen guten Zehnkampf und landete im vorderen Mittelfeld.

Titel im Stabhochsprung

Neben den Mehrkämpfern waren die 14-jährigen A-Schülerinnen Katrin Missing, Theresa Sommer und Ann-Christin Schlosza stark.

Katrin Missing gewann bei den Nordrheinmeisterschaften in Kevelaer den Titel im Stabhochsprung und belegte im Speerwerfen den 2. Platz. Theresa Sommer präsentierte sich ebenfalls in guter Verfassung und gewann mit persönlicher Bestzeit von 12,48 sek. die Silbermedaille über 100 m. Ann-Christin Schlosza bewies mit dem 3. Platz im Hochsprung, dass ihr Sieg bei den Nordrhein-

DSMM-Nordrheinmeisterschaften





Ann-Christin Schlosza

Hallenmeisterschaften keine Eintagsfliege war.

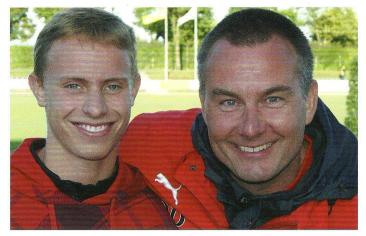
Diese Mädchen waren auch die Leistungsträgerinnen beim Saisonabschluss, den Nordrheinmeisterschaften im DSMM-Mannschaftswettbewerb in Duisburg. Bei diesem Wettbewerb gewann die vor allem aus ASC-Athletinnen bestehende Startgemeinschaft Düsseldorf/Lintorf/Ratingen-West mit großem Vorsprung den Titel.

Fortsetzung auf Seite 8

Chronik



Mona Jankowski



Maurice Wala, Heiner Kiesheyer



Marc Schlischka

Chronik II

Fortsetzung von Seite 7

Folgende ASC-Athletinnen gehörten zur siegreichen Mannschaft: Katrin Missing, Theresa Sommer, Ann-Christin Schlosza, Mona Jankowski, Elena Timmerberg, Nadine Mertens und Friederike Backhaus.

Katrin Missing gewann im September auch die Kreismeisterschaft im Speerwerfen. Drei Stunden vorher hatte sie beim Deutschland-Cup im Stabhochsprung in Wipperfürth den 9. Platz belegt.

Ebenfalls erfolgreich war bei den DSMM-Nordrheinmeisterschaften auch die A-Schülermannschaft. Sie belegte den 2. Platz. Zum Silberteam gehörten: Maurice Hufnagel, Marc Daniel, Luca Brunke, Kacper Drobnicki, Colin Cameron Grunow, Maximilian Scholz, Guido Mayer und Philipp Peters.

Erwähnendswerte Leistungen

Aus dem Kreis der erfolgreichen A-Schüler und A-Schülerinnen müssen noch folgende Leistungen erwähnt werden:
Philipp Peters siegte im Hochsprung beim Schülersportfest in Dormagen. Maurice Hufnagel und Ann-Christin Schlosza gewannen beim stark besetzten ASC-Schülerhallensportfest über 60 m Hürden und im Weitsprung. Ann-Kathrin Schlischka gewann bei den Kreismeisterschaften den Titel im Diskuswerfen.

Hinter diesen Sportlern gibt es eine große Zahl von Talenten, denen die Zukunft gehört. Hierzu zählen vor allem Shari Skupin, Abhineet Jossan, Florian Jansen, Tamer Kalfouni, Younes Al Masude, Jonas Morales, Niklas Kallweit, Oscar Grube und Nafi Thiaw.

Die 12-jährige Shari Skupin gewann beim ASC-Schülerhallensportfest den Hochsprung-Wettbewerb. Ihre Bestleistung steht inzwischen bei 1,52 m. Diese Leistung bedeutet den 4. Platz in ihrer Altersklasse in Deutschland. Auch im Weitsprung fehlen ihr nur noch 19 Zentimeter bis zur 5 m-Marke. Abhineet Jossan gewann den Blockwettkampf Lauf beim Mehrkampf-Meeting in Kevelaer.

Seine vielen guten Platzierungen in diesem Jahr beweisen, dass er vielseitig begabt ist.

Leistungssteigerung erwartet

Florian Jansen gewann beim Mehrkampf-Meeting in Kevelaer den Blockwettkampf Wurf. Er wird wahrscheinlich aber im nächsten Jahr im Hochsprung eine deutliche Leistungssteigerung zeigen. Tamer Kalfouni gewann den 75 m-Lauf beim Schülersportfest in Dormagen und den 60 m-Hürdenlauf beim ASC-Schülerhallensportfest. Bei diesem Sportfest belegte er viermal einen Platz unter den ersten Drei.

Oscar Grube gewann den Weitsprung beim ASC-Schülerhallensportfest. Der gleichaltrige





Bastian Kiesheyer

Niklas Kallweit, der gerade zum ASC gekommen ist, wird in naher Zukunft ein guterTrainingspartner für Oscar werden. Jonas Morales und Younes Al Masude sind sehr starke C-Schüler. Luca Hammen und Nils Arians werden bald so weit sein, dass wir in dieser Altersklasse eine starke Mannschaft stellen können.

In der zweiten Jahreshälfte hat sich der 18-jährige Daniel Laps immer mehr in den Vordergrund geschoben. Er verbesserte im Rahmen der Bahnlaufserie des DSV 04 seine 1500 m-Bestzeit auf 4:22,22 Min., wurde Dritter beim gut besetzten Zentrumslauf in Kerkrade und Zweiter beim Nikolaus-Cross in Neuss. Auch bei diesen Läufen verbesserte er jeweils seine Bestzeiten. Verena Jansen startete dieses Jahr erstmalig in der Frauenklasse. Nach dem Beginn ihres Studiums musste sie auch ihr Trainingsprogramm reduzieren.

Gute Leistung in der Frauenklasse

Dennoch knüpfte sie an ihre guten Leistungen in der Jugendklasse an. Sie wurde Nordrhein-Vizemeisterin im Stabhochsprung bei den Offenen Nordrheinmeisterschaften in Gladbeck, Beim Mehrkampfmeeting in Wesel schaffte sie im Siebenkampf die Oualifikationsnorm für die Deutschen Mehrkampfmeisterschaften.

Swantje Blanke gewann bei den Werfertagen in Essen und Süchteln das Kugelstoßen und in Süchteln und beim Werfertag

des ART das Speerwerfen, Bei der Leichtathletik-Gala in Antwerpen belegte sie im Speerwerfen den 4. Platz.

Obwohl die Reihen der Senioren durch den Tod von Renate Bröer einen unersetzlichen Verlust zu verzeichnen hatten, ließen ihre Leistungen aufhorchen. Jacqueline Funke wurde Westdeutsche Berglaufmeisterin, belegte beim Köln-Marathon den 4. Platz, gewann den Drachenlauf in Königswinter und den Sengbach-Talsperrenlauf. Im November und Dezember gewann sie den Martinslauf in Krefeld, den Nikolaus-Cross in Neuss und den Crosslauf in Mülheim/Ruhr.

Martin Schelauske belegte beim Brockenlauf den 2. und beim

Harzgebirgslauf den 3. Platz. Zweite Plätze belegte er auch beim Drachenlauf, beim Crosslauf in Mülheim/Ruhr und beim Nikolaus-Cross in Neuss.

Erfreulicher Jahresabschluss

Für einen erfreulichen Jahresabschluss sorgten die Senioren am 1. Adventssonntag bei den Westdeutschen Seniorenmeisterschaften. Die 4 x 200m-Staffel des ASC gewann in der Besetzung Clemens Bachmann, Guido Arians, Peter Hosten und Michael Wolter den Titel in der Altersklasse M 40.

Westdeutsche Vizemeister wurden Stephan Keldungs im Speerwerfen und Michael Wolter im Weitsprung.

KHK



Blockwettkampf

Am 3. Juli 2011 fanden in Langenfeld die Kreis-Block-wettkampf-Meisterschaften der Schüler/-innen A statt. Für die 15-Jährige Mona Jankowski war dieser Sonntag ein besonderer Tag. Sie hatte die große Chance, sich für die Deutschen Meisterschaften in Cottbus zu qualifizieren. Mona startete im Blockwettkampf Wurf (100 m, 80 m Hürden, Weitsprung, Kugelstoß, Diskuswurf). Als Mehrkämpferin wusste

Als Mehrkämpferin wusste sie, dass sie von einer zur nächsten Disziplin zu denken und sich für jede Disziplin neu zu konzentrieren hatte. Für Mona stand fest, dass ihr Wettkampf nahezu perfekt werden musste.

Das Wetter spielte recht gut mit. Und so ging die 15-Jährige Düsseldorferin topmotiviert an den Start.



Mona auf dem Weg von Langenfeld

onas Wettkampf begann mit dem Weitsprung:
4,69 m waren für sie einerseits zwar eine kleine Enttäuschung; andererseits lag sie damit aber von Beginn an im Soll. Dies motivierte sie noch mehr für die 80 m Hürden: nach guten 13,15 sec war Mona im Ziel; und damit durchaus zufrieden. Den Diskus warf Mona bereits im ersten Versuch 25,48 m weit



und war selbst überrascht, in dieser dritten Disziplin ihre erste Bestleistung aufzustellen.
Beflügelt lief sie dann die 100 Meter mit 13,22 sec ebenfalls in neuer Bestzeit. Im Großen und Ganzen war Mona mit ihren ersten vier Disziplinen sehr zufrieden. Es hing also alles vom Kugelstoßen ab; und hier machte sie es richtig spannend. Viel zu spannend. 8,85 m bei

einer damaligen Bestleistung von 9,69 m waren nicht geplant und fühlten sich wie eine Niederlage an.

Das große Zittern

Unmittelbar nach der letzten Disziplin begann also das große Zittern, weil alle wussten, dass es sehr knapp werden würde. Nach ihrem Fünfkampf wartete Mona eine gefühlte Ewigkeit auf

Blockwettkampf

die endgültige Ergebnisliste. "Stundenlang" starrte sie auf die Wand des Wettkampfbüros. Dann endlich stand es fest: Sie hatte es geschafft: 2.454 Punkte bedeuteten die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften in Cottbus! Monas Jubelschrei war überall zu hören. Vor lauter Freude lief sie auf dem Sportplatz herum und fiel ihrer Familie und ihren Trainern in die Arme. Glückstränen kullerten über ihr Gesicht. Die Freude war riesengroß.

Tolle Lebenserfahrung

Die Deutschen Meisterschaften in Cottbus waren dann eine tolle Lebenserfahrung und ein richtiges Abenteuer, das Mona sicherlich nie vergessen wird. 80 m Hürden als erste Disziplin: Mona begann ihre DM mit einer fantastischen Bestzeit und lief mit 12,90 sec erstmals unter 13 Sekunden.

Der leidige Ischiasnerv

Danach machte sich leider wieder ihr Ischiasnerv bemerkbar, aufgrund dessen ihre Vorbereitung auf diese DM auch nicht optimal verlaufen war.

Verletzungsbedingt kämpfte sie sich aber bis zum Ende durch und war nach 9 (!) Stunden Wettkampf glücklich, ihre ersten Deutschen Meisterschaften "überstanden" zu haben. Sowohl ihre Familie als auch die Trainer Christian Ribbe und Heinrich

Kiesheyer waren sehr stolz auf "ihre" Mona.

Auch wenn es in Monas junger Leichtathletik-Karriere immer wieder Höhen und Tiefen gab und nicht immer alles nach Plan lief, so hatte Mona stets an sich geglaubt und nie aufgegeben.

Verdienter Lohn

Diese Deutschen Meisterschaften und insbesondere ihre Qualifikation waren der verdiente Lohn für Monas unermüdlichen Einsatz, ihren unbändigen Willen und ihr vorbildliches Verhalten. Daran dürfen sich alle Schüler/innen auch in Zukunft liebend gern ein Beispiel nehmen.

Heinrich Kiesheyer





400 m Hürden

Marcs langer Weg zu den 400 m

Dass die 400 m Hürden zu den schwierigsten Disziplinen der Leichtathletik gehören, ist wohl jedem klar, der sich ein wenig in unserer Sportart auskennt. Umso bemerkenswerter, dass sich mit Marc Schlischka in diesem Jahr ein ASC-Athlet auf Landesebene etablieren und den Vereinsrekord erstmalia unter die 60 Sekunden-Marke bringen konnte.

och bis zu dem fulminanten Lauf in 58,77 sek, der darüber hinaus die Bronzemedaille bei den LVN-Meisterschaften in Mönchengladbach Anfang Juni bedeutete, war es ein langer Weg. Ursprünglich trainierte Marc für den Zehnkampf, den er auch noch in der B-Jugend als seinen Schwerpunkt ansah. Die Erfolge zusammen mit der Zehnkampfmannschaft bestärkten den 18-jährigen Düsseldorfer darin, am Zehnkampf festzuhalten, denn eine absolute Stärke in einer Einzeldisziplin kristallisierte sich in der Schülerklasse und im ersten B-Jugendjahr nicht heraus.

Exotendisziplin

In der Saison 2010 kam dann die gemeinsame Idee zwischen Trainer und Athlet die Exotendisziplin 400 m Hürden einfach einmal auszuprobieren. Mit einigen Wochen Training, die komplett auf einen Wettkampf mit den "Langhürden" zielten, wollte Marc zunächst einmal die Oualifikation für die Nordrheinmeisterschaften knacken. Nach den ersten Wettkämpfen standen bereits 60,52 sek zu Buche, die daraufhin bei den



Landesmeisterschaften auf 60,24 sek gedrückt werden konnten. In der Endabrechnung bedeutete dies Platz fünf.

Doppelstrategie

Für das Jahr 2011 wurde das Ziel höher gesteckt. Keine leichte Aufgabe, da auch die Hürden mit dem Wechsel von B- nach A-Jugend auf 91cm erhöht wurden. Vereinbart wurde für die Wintersaison die Doppelstrategie sich erstens im Tempolaufbereich deutlich zu verbessern und zweitens die Kurzhürde in der Hallensaion anzugehen. Zahllose Laufeinheiten zum Teil mit den Sprintern und zum anderen Teil mit den Mittelstrecklern standen daher auf dem Programm.

Trainingsfleiß

Der Winter wurde daher nicht nur aufgrund des Schneefalls und der eisigen Außentemperaturen zu einer Tortur. Berg- und Treppenläufe oder Stadionrunden in der Kälte wechselten sich mit kräftezehrenden Zirkeltrainings und Schnelligkeitsoder Technikeinheiten. Auch wenn viele der Einheiten im Winter stark an die Substanz gingen, zeigte sich in dieser

Zeit Marcs wirkliche Stärke: sein Trainingsfleiß und Durchhaltevermögen.

Schwierige Wettkampfdistanz

Nach der Hallensaison und dem temporären Umzug nach Lierenfeld standen zahlreiche Hürdeneinheiten auf dem Programm, die den Schwerpunkt der Rhythmisierung enthielten. Marc sollte lernen, die in unterschiedlichen Abständen stehenden Hürden, ohne "nachzudenken" und ohne zu "dribbeln" zu laufen und sich dabei instinktiv für das richtige Schwungbein zu entscheiden. Knackpunkt bei den Langhürden ist, dass man sie im Training nicht in der vollen Wettkampfdistanz laufen kann. Daher lag es am Trainer adäquate Möglichkeiten zu finden, den Athlet auf die Probleme des Schwungbeinwechsels, der Abstände zwischen den Hürden, dem Kurvenlauf und auch dem Anlauf an die erste Hürde vorzubereiten. Im Wintertraining hatte Marc bereits gelernt, mit dem schwachen Bein Hürden zu laufen und dabei nicht deutlich Tempo zu verlieren.

Verbesserungen

Dies galt es im Frühjahr und im anschließenden Trainingslager zu festigen. Gleichzeitig wurde die Ausdauerkomponente weiterentwickelt. Nicht nur im Training. auch in der Wettkampfvorbereitung sollten Verbesserungen in den Überdistanzen folgen. Im März bestritt Marc einen 5 km Lauf bei der TG 81. Es folgte ein 800 m-Lauf in Kevelaer und zwei 400 m-Läufe ohne Hürden. Auf allen Strecken lief Marc Bestzeit, was für das Training und die Verbesserung der

Grundlagen- und Schnelligkeitsausdauer sprach.

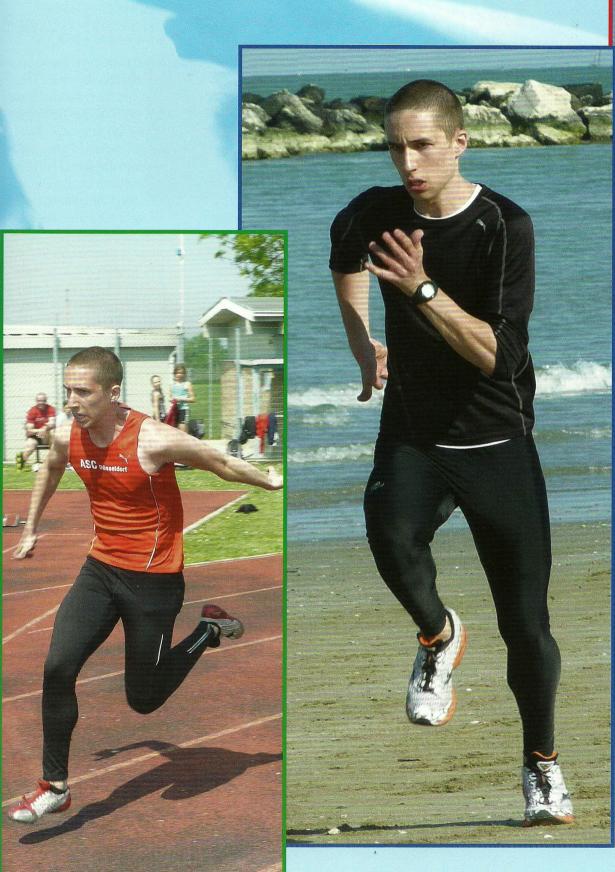
"Meinen ersten 400er lief ich noch in der Staffel, aber der zweite in Oedt hat mich sehr überrascht," gab Marc nachher zu. "Ich bin total locker gelaufen, hatte auf der Zielgeraden noch große Reserven und dann stand die neue Bestzeit auf der Anzeige."

"Verflixte" 60er Marke

Es folgte die erste Bewährungsprobe auf den 400 m Hürden bei den Ernst-Poensgen-Spielen, die 60,09 sek als Resultat hervorbrachten, Bestzeit, aber immer noch nicht unter der verflixten 60er Marke, welche dann endlich bei den LVN Meisterschaften in Mönchengladbach mit den bereits genannten 58,77sek geknackt und auch pulverisiert wurde. Damit war bereits im Juni klar, dass sich das Training und die Vorbereitung sehr gelohnt hat. Die neue Bestzeit bedeutete die Bronzemedaille bei den Landesmeisterschaften und letztlich auch Platz 4 in der LVN Bestenliste des Jahres 2011.

Oliver Strubel

Hürden





Neuer Trainer

ASC Düsseldorf ein
Stadium erreicht, in dem der
Verein über einen neuen Weg
nachdenken musste. Mit mehr
als 200 aktiven Leichtathleten
und weiterhin anhaltendem
Zustrom im Schüler- und Jugendbereich mussten weitere Trainerstunden zur Verfügung
gestellt werden.

Nicht lösbare Aufgabe

Da aber qualifizierte Trainer nicht gerade, auf den Bäumen wachsen" und sie außerdem in das bestehende Trainerteam integriert werden müssten, stand der Vorstand vor einer kurzfristig nicht lösbaren Aufgabe. Es wurde deshalb, initiiert durch den Cheftrainer Henning Heinrichs, nicht nach mehreren neuen Trainern gesucht, sondern nur nach einem, einem hauptamtlichen Trainer. Aber wer war geeignet und

Auf zu neuen Ufern

bereit, dieses Amt beim ASC Düsseldorf zu bekleiden? Wer garantierte, alle Erwartungen des Vereins zu erfüllen? Nach ' Beratungen mit den Trainern wurde schnell klar, dass für den ASC nur einer in Betracht kam: Ludwig Klaassen.

Hervorragender Ruf

Ludwig Klaassen hat im LVN einen hervorragenden Ruf und schon zahlreiche Male bewiesen, dass er Talente in die deutsche Spitze führen kann. Erwähnt seien Katrin van Bühren, Sebastian Ariyee und Tim Bruckmann. Aber Ludwig Klaassen arbeitete seit 16

Jahren erfolgreich für den KSV Kevelaer. War er überhaupt bereit, das beschauliche Kevelaer zu verlassen und nach Düsseldorf zu kommen?

Gesprächsbereit

Als ich ihn ansprach, war ich überrascht, dass er gesprächsbereit war. Weil ich ihn schon lange kenne, entwickelte sich schnell ein Vertrauensverhältnis, das Erfolg versprechende Verhandlungen erwarten ließ. Ludwig Klaassen hat zwar erkannt, dass Düsseldorf eine große Herausforderung für ihn darstellen würde, aber der Düsseldorfer Raum auch riesige Möglichkeiten für Talentsichtung und Talentförderung bietet. Deshalb war er bereit, Kevelaer zu verlasrung zu stellen. Da ihm auch die Verantwortlichen des KSV Kevelaer keine Steine in den Weg legten, trat er am 15.10.2011 seine neue Stelle beim ASC Düsseldorf an.

Erwartungen erfüllt

Schon nach den ersten
Trainingseinheiten zeigte sich,
dass sich die Erwartungen, die
der Verein und das bestehende
Trainerteam in seine Person
gesetzt hatten, erfüllten. Ludwig
Klaassen war schnell im ASC
integriert und leistet die erwartet solide Arbeit. Wir freuen uns
auf diese Zusammenarbeit. Mit
dem Sprung- und Hürdenspezialisten Ludwig Klaassen ist der
ASC Düsseldorf gut aufgestellt.
Die ohnehin erfreuliche Entwick-



Ludwig Klaassen

geb. 6.8.1961 nach dem Abitur Sportstudium

Trainer bei TSV Rheurdt, DJK Löwe Köln und in Nieukerk

seit 1995 hauptamtlicher Trainer beim KSV Kevelaer

hauptamtlicher Stützpunkttrainer in Kevelaer

seit vielen Jahren Ausbilder des LVN bei Trainerlehrgängen

Bekannteste Athleten:
Kathrin van Büren,
(Deutsche Hallenmeisterin im Weitsprung 2006),
Sebastian Aryee,
(Mitglied der 4 x 400 m-Staffel bei den U 20Europameisterschaften)
Tim Bruckmann,
(Deutscher B-Jugendmeister über
110 m-Hürden)

Steckbriefe

Mona Jankowski

Simon Hosten

Steckbrief

Name:

Simon Hosten

Alter:

16 Jahre - 23.03.1995

Bisherige Vereine:

DJK TuSA 06

Lieblingsdisziplin mit Bestleistung:

110m Hürden (14,54 sec.) Stabhochsprung (4,30m) 400m (50,85 sec.)

Hassdisziplin:

Eigentlich keine, aber aufgrund der momentanen Leistung Diskus (33,51m)

Aktuelle Trainingsgruppe:

Henning Heinrichs, Ludwig Klaassen, Oliver Strubel

Schönstes sportliches Erlebnis/größter Erfolg:

6. Platz bei den Deutschen Meisterschaften mit der Mannschaft 2011 Westdeutscher Meister 2010 (Weitsprung)

Hobbys:

Jegliche Art von Sport

Vorbild:

keine Angabe

Was möchte ich einmal werden (beruflich):

Weiß ich noch nicht

größtes Ziel (sportlich):

Vordere Platzierung bei Deutschen Meisterschaften



Steckbrief

Name:

Mona

Jankowski

Alter:

15 Jahre - 18.05.1996

Bisherige Vereine:

DSV 04, DSC 99

Lieblingsdisziplin(e)n mit Bestleistung:

80m Hürden (12,90 sec.) 100m (13,22 sec.) 4x200 m Staffel (1:48,92 min)

Hassdisziplin:

Hochsprung

Aktuelle Trainergruppe:

Henning Heinrichs, Oliver Strubel, Ludwig Klaassen

Schönstes sportliches Erlebnis/größter Erfolg:

Platz 38 bei den Deutschen Schülermehrkampf-Meisterschaften; Nordrheinmeisterin mit der Mannschaft (DSMM)

Was mir am ASC gut gefällt:

Trainer, Athleten und das Training

Hobbys:

außer Leichtathletik: Ski fahren und Freunde treffen

Vorbild:

Jennifer Oeser, Verena Sailer, Usain Bolt

Was möchte ich einmal werden (beruflich):

Polizistin

größtes Ziel (sportlich):

weitere Teilnahmen an Deutschen Meisterschaften



Impressionen der Deutschen Mannschaftsmeisterschaften in Vaterstetten







bester Speerwerfer der Leichtathletik-Geschichte

Eine Zeit lang dachte man, der Olympiasieg im Speerwerfen sei für finnische Speerwerfer reserviert. Achtmal stellten sie den Olympiasieger. Namen wie Jonni Myyra, Pauli Nevala und Seppo Räty sind Legenden. Es gab auch andere gute Speerwerfer wie Viktor Zybulenko, Miklos Nemeth, Steve Backley und Janis Lusis. Auch der Deutsche Klaus Wolfermann gehörte dazu. Sie alle aber werden in den Schatten gestellt von dem wohl besten Speerwerfer der Leichtathletik-Geschichte: Jan Zelezny.

Jan Zelezny warf in 34 Wett-kämpfen 53 x über 90 m. Sein heute noch gültiger Weltre-kord von 98,48 m liegt mehr als fünf Meter weiter als die Bestweite des zweitbesten Speerwerfers. Boris Henry, der deutsche WM-Dritte des Jahres 2003, bezeichnet ihn als den ultimativen Speerwerfer des 20. Jahrhunderts. Was Jan Zelezny erreicht hat, wird in absehbarer Zeit wohl niemand mehr erreichen.

Erste Schlagzeilen

Am 18.5.1985 sorgte der 18jährige Jan Zelezny zum ersten Mal für Schlagzeilen, als er sich mit einem Wurf von 84,68 m an die Spitze der Europa-Junioren-Bestenliste setzte. 1986 bei den Europameisterschaften in Stuttgart gehörte er zu den Mitfavoriten, schied jedoch in der Qualifikation sang- und klanglos aus.

Bei einem Werferländerkampf Tschechoslowakei/Ungarn verbesserte Jan Zelezny am 30.5.1987 den Weltrekord auf 87,66 m. Bei den Weltmeisterschaften in Rom belegte er hinter dem Finnen Seppo Räty, der zusammen mit dem Briten Steve Backley zu seinem Dauerrivalen werden sollte, und dem Russen Wiktor Jewsjukow aber nur den 3. Platz. Bei den Olympischen Spielen 1988 bezwang ihn der Finne Tapio Korjus um 16 cm. Jan Zelezny blieb nur die Silbermedaille.

Am 14.7.1990 verbesserte Jan Zelezny den Weltrekord auf 89,66 m und fuhr als Favorit zu den Europameisterschaften in Split. Aber auch hier scheiterte er in der Qualifikation. Ebenso erging es ihm bei den Weltmeisterschaften 1991 in Tokio. Wegen einer schweren Verletzung im Lendenwirbelbereich rieten die Ärzte Jan Zelezny, seine Karriere zu beenden. Er wollte jedoch nicht aufhören und seine große Karriere begann jetzt erst.

Erster großer Triumph

Am 7.7.1992 verbesserte er bei den Bislett-Games in Oslo den Weltrekord auf 94,74 m. Wenige Wochen später errang er bei den Olympischen Spielen in Barcelona seinen ersten großen Triumph. Er gewann vor seinen langjährigen Rivalen Seppo Räty und Steve Backley die Goldmedaille.

Am 6.4.1993 verbesserte Jan Zelezny im südafrikanischen St. Pietersburg den Weltrekord auf 95,54 m. Im August wurde er in Stuttgart Weltmeister und

ließ die Schmach des frühen Ausscheidens 1986 an gleicher Stätte vergessen. 1994 verbesserte er den Weltrekord auf 95,66 m, blieb aber bei den Europameisterschaften 1994 in Helsinki erneut ohne Titel. Er wurde nur Dritter. Ein Jahr später gewann er bei den Weltmeisterschaften in Göteborg erneut den Titel.

Kaum glaubliche 98,48 m

Am 25.5.1996 schleuderte Jan Zelezny beim Zeiss-Meeting in Jena den Speer auf kaum glaubliche 98,48 m (Originalton von Raymond Hecht: "Da wirfst du mit 90,06 m deutsche Jahresbestleistung und bekommst dennoch eine Klatsche von acht Metern"). Jetzt war man bereit, ihm zu glauben, dass eine Weite von 100 m möglich war. Bei den Olympischen Spielen in Atlanta wiederholte Jan Zelezny seinen Triumph von Barcelona. Auf dem Siegerpodest standen neben ihm erneut Steve Backley und Seppo Räty. Obwohl er der Konkurrenz längst enteilt war, erlitt Jan Zelezny bei den Weltmeisterschaften 1997 in Athen erneut einen Rückschlag. Er scheiterte bereits im Vorkampf.

1998 wurde Jan Zelezny beim Training von einem Gewicht, das ér mit einem Band gezogen hatte, an der Schulter getroffen. Er erlitt dabei Risse aller Bänder in der Schulter, außerdem zersplitterte das Gelenk zwischen Schulterblatt und Schlüsselbein. Er fiel die ganze Saison aus und niemand rechnete mehr mit seiner Rückkehr auf die Wettkampfbühne. Aber im Januar 1999 begann er wieder mit dem Training. Bei den Weltmeis-

terschaften in Sevilla belegte er den 3. Platz und zeigte, dass mit ihm wieder zu rechnen war.

Dritter Weltmeister-Titel

Bei den Olympischen Spielen 2000 in Sydney gewann er mit neuem olympischem Rekord seine dritte Goldmedaille. Seinem alten Rivalen Steve Backlev blieb erneut nur die Silbermedaille. Bei den Weltmeisterschaften 2001 in Edmonton ließ Jan Zelezny diesem Triumph seinen dritten Weltmeister-Titel folgen. 2002 bei den Europameisterschaften in München setzte er dagegen seine schlechte Bilanz bei Europameisterschaften fort. Er schied ohne gültigen Versuch im Vorkampf aus.

Ende einer großen Karriere

Jetzt neigte sich seine große Karriere ihrem Ende zu. Bei den Weltmeisterschaften 2003 in Paris belegte er den 4. Platz, bei den Olympischen Spielen 2004 in Athen konnte er aber nicht mehr in die Entscheidung eingreifen. 2006 bei den Europameisterschaften in Göteborg gelang ihm als Dritter noch einmal der Sprung "aufs Treppchen". Danach beendete er im Alter von 40 Jahren nach 22 Wettkampfjahren seine große Karriere.

Heute arbeitet Jan Zelezny als Trainer und betreut u.a. die Olympiasiegerin Barbora Spotakova.

Ich danke dem Journalisten Gustav Schwenk, der mir für diesen Artikel sein Archiv zur Verfügung gestellt hat.

KHK



In memoriam Renate Bröer

Mit tiefer Erschütterung haben wir zur Kenntnis nehmen müssen, dass Renate Bröer ihrer schweren Krankheit am 23.10.2011 im Alter von nur 46 Jahren erlegen ist.

Renate Bröer war die erfolgreichste Langstreckenläuferin des ASC im Seniorenbereich.

2008 wurde sie Nordrheinmeisterin über 3000 m, ein Jahr später wiederholte sie diesen Triumph. Im selben Jahr wurde sie Westdeutsche Meisterin über 5000 m. Über diese Strecke wurde sie auch zweimal Fünfte bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften. Ihren größten Erfolg feierte sie 2009 bei den Deutschen Senioren-Hallenmeisterschaften, wo sie den 3. Platz über 3000 m belegte.

Es ist nicht möglich, ihre Erfolge bei Kreismeisterschaften und Straßenläufen aufzuzählen.

Renate Bröer hält den Vereinsrekord im Marathonlauf und war 2007 beste Düsseldorferin beim Metro Group-Marathon. Seit 2008 stellte sie ihre große Lauferfahrung als Lauftreffbetreuerin den Mitgliedern des

Vereins-Lauftreffs zur Verfügung. Ihren letzten Start absolvierte Renate Bröer beim Metro-Group-Marathon im Mai dieses Jahres, bei dem sie sich einem Mitglied des Lauftreffs als Lokomotive zur Verfügung stellte.

Im folgenden Monat erfuhr sie von ihrer schweren Erkrankung. Nach Operation und Reha-Maßnahme dachten diejenigen, die mit ihr gemeinsam Sport trieben, dass sie im Winter wieder in den Trainingsbetrieb einsteigen könnte.

Umso schlimmer traf uns im Oktober die Nachricht, dass sie zusammengebrochen war und keine Heilungsmöglichkeiten mehr bestanden. Am Morgen des 23.10.2011 ist sie ihrem schweren Leiden erlegen.

Ihre stille, freundliche und bescheidene Art werden wir in bleibender Erinnerung bewahren.