ASC Stoppolinia

Athletik-Sport-Club Düsseldorf e.V.



TITELTHEMA:

20 Jahre ASC Düsseldorf Tolle Erfolge im Jubiläumsjahr **SEITEN 04 - 06**



Liebe Leserinnen und Leser,

für den ASC Düsseldorf neigt sich wieder ein ereignisreiches Jahr dem Ende zu. In den letzten Monaten hat sich zwischen den in der Arena-Leichtathletikhalle trainierenden Vereinen ein partnerschaftliches Verhältnis entwickelt. Die Vereine TV Angermund, ART Düsseldorf und ASC Düsseldorf bildeten die "Startgemeinschaft Düsseldorf".



Norbert Stoffel

Der ASC Düsseldorf konnte neben vielen Einzeltiteln auch mit dieser Startgemeinschaft einige Titel gewinnen. So holten wir den Titel bei den Deutschen Meisterschaften der Team DM U16 und die weiblichen und männlichen Mannschaften der Altersklassen U14 und U16 den Titel bei den Nordrhein-Meisterschaften.

Nachdem uns aber auch zu Beginn des Jahres zwei Trainer verlassen haben, war Kreativität gefragt. Die Kooperationen mit anderen Vereinen haben uns geholfen, diesen Trainerengpass kurzfristig zu überbrücken. Den Verantwortlichen TVA und ART, aber auch den Trainern des ASC möchte ich hier sehr danken. Durch neue Trainer ist es uns aber schnell gelungen, das Trainingsprogramm wieder komplett aus eigener Kraft anbieten zu können.

Ab Frühjahr diesen Jahres mussten wir auf die Unterstützung unserer langjährigen 2. Vorsitzenden Tina Raeth-Kreis, unserer Schatzmeisterin Eva Schrader und unseres Jugendwartes Maurice Wala verzichten. Auch hier unser aller Dank für Ihr Engagement im Vorstand des ASC über viele Jahre. In das Amt der Schatzmeisterin wurde Angela Hosten gewählt, neuer Jugendwart ist nun Franziska Heesen. In diesem Zusammenhang suchen wir noch weitere engagierte Eltern, die sich in unseren Verein einbringen. In unserem Cateringteam hat auch ein Generationswechsel stattgefunden; schließen Sie sich gerne diesem netten Team an!

Allen Mitgliedern und Freunden des ASC Düsseldorf wünsche ich ein gesegnetes Weihnachtfest, Erfolg und Gesundheit, lassen Sie uns auf die positive Grundstimmung im Verein für 2016 aufbauen,

mit sportlichen Grüßen

Noment Stuffed

Euer Norbert Stoffel

In dieser Ausgabe



04-06 RÜCKBLICK 20 Jahre ASC



Athletik-Sport-Club Düsseldorf e.V.



20-23 INTERVIEW Maurice Wala



24-27 SAISON-ABSCHLUSS-FAHRT Altafulla/Spanien

02 EDITORIAL

04-06 RÜCKBLICK

07 TALENTE

08-11 KNALLERJAHR FÜR UNSERE JUGEND U16

12-13 INTERVIEW MIT...
ALINA, ANNA-MARIA, JARON & OSCAR

34 SOMMERFEST

15 LAUFTREFF

16-17 ZWISCHENBILANZ STABHOCHSPRUNG

18-19 HERBSTFAHRT

20-23 INTERVIEW MIT...

MAURICE WALA

24-27 ALTAFULLA 2015

SAISON-ABSCHLUSSFAHRT



TITELBILD

DM Lage
Neunkampf
Jaron & Oscar



DM Lage Neunkampf Guido, Oscar, Jaron, Heiner

20 Jahre ASC Düsseldorf -

Seit über 20 Jahren ist unser ASC eine feste Größe in der Düsseldorfer Leichtathletik. Was beim Start (31.05.1995) mit wenigen Gründungsmitgliedern begann, ist in 2015 ein Verein mit knapp 600 Mitgliedern. Und das bald zu Ende gehende Sportjahr hat mit einigen bemerkenswerten Ergebnissen auf sich aufmerksam gemacht. Bei überregionalen Meisterschaften konnten ASC-Athleten in der Startgemeinschaft Düsseldorf, die erstmals so in 2015 startete, tolle Erfolge sammeln. Der ART Düsseldorf, der TV Angermund und wir hatten uns für die Startgemeinschaft entschieden, auch um die Düsseldorfer Leichtathletik bekannter zu machen. Unsere "Kleinen" haben bei vielen Wettbewerben und Sportfesten auf sich aufmerksam gemacht. Auch wenn hier der Spaß (noch)

im Vordergrund steht, achten die Trainerinnen und Trainer auf die persönliche Entwicklung für die späteren Wechsel in die nächsten Altersklassen. Im Folgenden werde ich nicht zu jedem einzelnen Ergebnis etwas schreiben, das würde den Rahmen sprengen. Da könnte ich wirklich eine eigene Stoppuhr schreiben. Aber einen guten Überblick wird der Bericht schon geben. Natürlich können alle Informationen auf unserer Internetseite www.asc-duesseldorf.de nachgelesen werden. In den Osterferien holten sich einige Athleten im italienischen Rimini die Form für die anstehende Sommersaison. Bei freundlichem Wetter trainierten sie unter Leitung von Jake Jacoby täglich. Schön, wenn in 2016 wieder viele ASC-Athleten am traditionellen Trainingslager teilnehmen





mit tollen Erfolgen im Jubiläumsjahr!



Oscar, DM in Lage, Neunkampf (1000 m)

werden (das darf durchaus als Werbung angesehen werden!). Beim 48. Frühjahrslauf der TG 1881 Düsseldorfe.V. Laufstrecken wurden zwischen 500 Metern und Kilometern gelaufen. Bei den ganz Kleinen sorgte Miriam Curic für einen guten 3. Platz der U8. Über 1500 Meter sorgten Jule Wickum (WK U10) und Sandro Cardeneo (MK U12) für zwei Siege. Über 5000 Meter war der beste ASC-Athlet Leonhard Sinzig (12.). Dieser Lauf steht exemplarisch für sehr viele Läufe, die immer wieder gerne von ASC-Athleten genutzt werden, um die erforderliche Fitness zu bekommen, z.B. der Kö-Lauf und der Ostparklauf. Zu Saisonbeginn waren wieder Athleten bei der Bahneröffnung des DSV04 in Lierenfeld und beim Korschenbroicher Citylauf.





Düsseldorf-Moskau Anna, Lisanne, Alina, Emily



DM Lübeck, Blockwettkampf, Heiner, Anna, Alina, Frederike, Sophia & Natalie

Am 01.05.2015 ging es dann zum Kaarster See zur Bahneröffnung auf der beliebten Sportstätte. Dort feierte Paul Ambos den Sieg im Dreikampf der Altersklasse M10. Alina Schütz (W15) lief über 80 Meter Hürden auf den ersten Platz. Auch unter den ersten Drei landeten folgende Athletinnen und Athleten: Gabriel Curic (Kugelstoßen), Lea Ambos (75 Meter, Hochsprung, Weitsprung), Anna-Maria Kemper (100 Meter, 80 Meter Hürden) und Daniel Laps (800 Meter). Jaron Boateng und Nils Arians wurden am 14.05.2015 Kreismeister im Stabhochsprung. Trainer Guido Arians freute sich darüber ebenfalls wie über den Vize-Titel von Jannik Feiten und Jakob Burkhardt als Dritter in Ihren Altersklassen. Bei den Kreismeisterschaften am 16. und 17.05.2015 holten unsere Sportler 23 Podestplätze. Dabei sprangen

10 Titel heraus. Neben den vier Kurzstaffeln (hier als Startgemeinschaft Düsseldorf) siegten Clara Hemmer (75m), Jaron Boateng (100m), Oscar Grube (Hochsprung), Anna-Maria Kemper (80m H) und Alina Schütz (Weitsprung und Speerwurf). Bei den NRW-Meisterschaften im Neunkampf holten sich Jaron Boateng und Oscar Grube die Norm für die Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft U16.

Michael Schlischka





U10 Team



Eupen (Belgien) Sportfest, Benjamin, Sandro, Lena, Hana & Stella



U12 Team

Immer mehr ASC-Talente begeistern sich für den Leistungssport

Trotz der zunehmenden Belastung durch die Schule schafft es der ASC immer mehr talentierte Nachwuchsathleten für den Leistungssport zu begeistern.

Die Leistungsgruppe von Trainer Henning Heinrichs wird ständig größer und die Leistungsentwicklung der Talente ist sehr beachtlich. Trotz des umfangreichen und sehr anspruchsvollen Trainings wird der "Spaß am Leistungssport" sehr groß geschrieben. Das zeigt sich auch am sehr kameradschaftlichen Miteinander zwischen den Athleten. Auch ein Simon Hosten, der seit Jahren zu den besten jugendlichen Zehnkämpfern Deutschlands gehört und auch den Sprung in die Männerklasse erfolgreich gemeistert hat, profitiert von der tollen Gesamtsituation. Neben ihm ist u. a. auch der deutsche Vizemeister im Zehnkampf der U18, Fynn Zenker (ART), seit einem Jahr komplett integriert in dieser Trainingsgemeinschaft und steigerte sich seitdem enorm. Der Senkrechtstarter der Saison 2015 war iedoch Abhineet Jossan. Nach einer mehrmonatigen Trainingspause entschloss er sich erst im Juni der Trainingsgruppe anzuschließen und überraschte letztlich alle mit seiner Entwicklung. Als jüngerer Jahrgang U18 debütierte er auf der 400m (52,33m) und 400m-Hürdendistanz (56,91 sec). Über 400m Hü, der 4x100m-Staffel und der 4x400m-Staffel startete er mit Erfolg an deutschen Meisterschaften. Diese Leistungen sind auch dem Landesverband nicht entgangen. Die Belohnung war die Aufnahme in den NRW-Langhürdenkader. Nun hat Abhineet endgültig der Ehrgeiz gepackt.

Doch auch die Mädchen in der "Trainingsgruppe Heinrichs" sind mit viel Ehrgeiz und Freude dabei und deswegen sind auch diese sehr erfolgreich. Alina Schütz (DM-Teilnehmerin, NRW-Landeskader Speer und erfolgreiche Siebenkämpferin), Anna-Maria Kemper (DM-Teilnehmerin auf der Langhürde und ebenfalls tolle Siebenkämpferin) und Shari Skupin (DM-Teilnehmerin und Westdeutsche Meisterin über 60m Hürden und auch sehr gute Siebenkämpferin) sind aktuell die auffälligsten Athletinnen im Team. Aber weitere stehen bereits "vor'm Durchbruch".

Die Nesthäkchen sind die vierzehnjährigen Neunkämpfer mit DM-Erfahrung Jaron Boateng und Oscar Grube. Beide eifern den "Großen" mit viel Leidenschaft nach und haben sicher eine sehr erfolgreiche Zukunft vor sich.

LVN Bottrop, 400 m Hürden,





Zehnkampf Ingolstadt Simon & Lennart



Bottrop Ruhr Games Jannik, Jaron, Oscar, Hannes



U14 Team



LVN Aachen Mehrkampf - Jaron, Hannes, Alexandra, Luisa, Anna, Jannik, Oscar



LVN Ratingen - Alina & Anna

Knaller-Jahr für unsere Jugend U16

Was haben Aachen, Lage, Ratingen, Köln, Bergisch-Gladbach und Lübeck gemeinsam? Alle sechs Städte waren in diesem Jahr für einige Jugendliche der U16 des ASC Düsseldorf etwas besonderes: Erfolgreiche DM-Qualifikationen und noch erfolgreichere Deutsche Meisterschaften!

In Aachen qualifizierten sich Jaron Boateng (2001) und Oscar Grube (2001) im Neunkampf für die Deutschen Meisterschaften in Lage. In Ratingen qualifizierten sich Alina Schütz (2000) im Speerwurf, Anna-Maria Kemper (2000) über 300 Meter Hürden, Jannik Feiten (2000) und Jaron Boateng (2001) mit der 4 x 100 Meter Staffel für die Deutschen Meisterschaften in Köln. In Bergisch-Gladbach qualifizierte sich Alina Schütz (2000) im Blockwettkampf Sprint/Sprung für die Deutschen Meisterschaften in Lübeck.

Den Grundstein für die darauffolgende Qualifikationsflut legten Jaron und Oscar bei nicht immer optimalen Wetterbedingungen in Aachen. Im Gegensatz zu Oscar, der an beiden Tagen einen sehr souveränen Eindruck hinterließ, hatte Jaron ein nicht so sicheres Gefühl. Insbesonders bei seinen 3. Versuchen im Hochsprung und Stabhochsprung (Zitat: "Der Anlauf

passt nicht!") musste er sich immer wieder zusammenreißen. Der sicherlich spannendste Moment war Jarons dritter und letzter Diskuswurf. Nach zwei ungültigen Versuchen landete sein Diskus in dieser vorletzten Disziplin so gerade innerhalb des Sektors. Über die abschließenden 1.000 Meter ließen die beiden jungen Neunkämpfer dann nichts mehr anbrennen. Beide waren mehr als erschöpft, aber überglücklich, sich mit vielen Bestleistungen für ihre allererste DM qualifiziert zu haben. Oscar und Jaron trennten am Ende nur 58 Punkte. Nach zwei ereignisreichen Tagen gab es ein positives Fazit: Wenige Tiefen und viele Höhen!

Bei der Neunkampf DM in Lage sorgte Maurice für die nötige Lockerheit, als er den Jungen erzählte, dass er bei seinen Nordrhein-Meisterschaften im Zehnkampf ebenfalls in Lage mal (aufgrund seiner Diskuswurf-"Leistung") von mehreren Kampfrichtern ausgelacht wurde (Zitat Maurice: "Schlimmer als bei mir kann es nicht werden!"). Für Oscar war der Neunkampf zwar aufregend, erinnerte ihn aber auch an andere "normale" Wettkämpfe, da sich viele Konkurrenten bereits kannten. Großes Selbstvertrauen legte Jaron besonders über 100 Meter (schnellster Athlet der Konkurrenz) und 80



DM Lage, Neunkampf, Guido, Heiner, Maurice, Oscar & Jaron



LVN Mönchengladbach, Team-Endkampf U14

DM Köln, StG U16

Meter Hürden an den Tag. Beide Neunkämpfer krönten ihre Saison mit hervorragenden Leistungen und hatten das Gefühl, dass sich die harte Arbeit von Trainer- und Athletenseite ausgezahlt hat. Die beiden Jungs haben sich super entwickelt. Die Vorbereitung konnte durch das Verantwortungsbewusstsein der Athleten optimal gestaltet werden. Auf das Ergebnis in Lage können sie wirklich sehr stolz sein. Beide ließen sich von den mitgereisten Familien, Freunden und Trainern feiern, da sie von der Meldeplatzierung einen Sprung um mehr als zehn Plätze nach vorne machten und am Ende den zehnten und elften Platz erreichten. Steigerung der Bestleistungen um 200 bzw. 300 Punkte! Fazit nach zwei Wettkampftagen: Tolle Stimmung! Toller Teamgeist! Super Erfahrung!

Bei den Nordrhein-Meisterschaften in Ratingen folgten gleich drei weitere DM-Qualifikationen.

Für Anna kam die Qualifikation über 300 Meter Hürden eher überraschend, da sie diese Strecke dieses Jahr erstmals gelaufen ist (und im Winter der Fokus nicht wirklich auf dieser Dis-

ziplin lag). Da Anna durch "Zufall" bereits in ihrem allerersten Rennen überzeugte, wurde das Training im Sommer forciert. Am Ende wurde Anna mit der LVN-Bronzemedaille und mit der DM-Quali belohnt. Für Anna war die DM in Köln ein toller Wettkampf und ein tolles Erlebnis. Am Samstag qualifizierte sich Anna für die beiden Zeitendläufe (unvergessen der Moment, als ihre Endlauf-Quali nach dem letzten Vorlauf feststand). Im B-Finale am Sonntag belohnte sie sich mit einem mutigen Lauf und neuer persönlichen Bestzeit von 47,57 Sekunden. Anna war mit ihrer ersten Teilnahme an einer DM vollauf zufrieden.

Alina fühlte sich in Ratingen sehr gut und war froh, dass sie im Speerwurf bereits die LVN-Qualifikation erreicht hatte. Also kein Erwartungsdruck, nur der Wille, eine neue Bestleistung zu werfen, stand im Vordergrund. Alle Emotionen nahmen ihren freien Lauf, als Alina im sechsten und damit letzten Wurf die Weichen für die DM legte. Alina steigerte sich um mehr als fünf Meter auf 41,34 Meter und gewann die Silbermedaille.

Hart trainiert, Ziel erreicht: Topfitte Athleten bei Deutschen Meisterschaften



DM Köln, 300 m Hürden, Anna-Maria

DM Lübeck , Blockwettkampf, Alina







DM Lage, Neunkampf (Startvorbereitung), Jaron

In Köln war der Leistungsdruck dann schon im Stadion zu spüren. Alina wirkte zwar gefasst und ausgeglichen, aber vieles für sie ungewohnt Neues, angefangen mit dem Callroom, ging nicht spurlos an ihr vorüber. Sie blieb hinter ihren Erwartungen zurück und konnte ihre Leistung nicht auf den Punkt abrufen. Dies hielt Alina aber nicht davon ab, sich über ihren ersten großen DM-Einsatz zu freuen.

Für Jannik und Jaron folgte die DM-Qualifikation mit der 4 x 100 Meter Staffel, die in Ratingen mit neuer Bestzeit als Nordrheinmeister nicht nur die Goldmedaille gewann, sondern auch mit 45,88 Sekunden den elf Jahre alten Kreisrekord brach und die Norm für die Deutschen Meisterschaften erfüllte. In einem sehr guten Lauf wurde unsere Staffel zwar fast disqualifiziert, aber da Jaron den Staffelstab noch in letzter Sekunde an Jannik übergab, stand dem LVN-Titel und der glücklichen DM-Quali nichts mehr im Wege. Obwohl ein cooler Jannik und ein nervöser Jaron in Köln im Vorlauf (ohne Max) mit drei sehr guten Wechseln eine sehr schnelle Zeit liefen, fehlten am Ende 19 Hundertstel für das A-Finale. Daher waren beide Staffelläufer nach dem ersten Tag etwas enttäuscht, "nur" als Elfter in das

B-Finale gekommen zu sein. Im Endlauf gaben sie aber noch mal alles und legten (mit Max) in neuer Bestzeit von 45,72 Sekunden einen so gut wie perfekten Lauf hin. Trotz schnellster Zeit aller teilnehmenden Staffeln im zweiten Endlauf wurden Jannik und Jaron aufgrund des B-Finales "nur" DM-Neunter. In Summe für alle Beteiligten ein tolles Erlebnis in einem tollen Stadion mit abgegrenztem Aufwärmplatz. Obwohl es für den Titel "Gefühlter Deutscher Meister" weder Medaillen noch Urkunden gab, waren alle glücklich ein interessantes, aufregendes und lehrreiches Wochenende erlebt zu haben, das allen sehr viel Spaß gemacht hat. Jannik war übrigens froh, sich endlich bei Katrin (Heyers) für sein Fehlen beim Doping-Präventionsvortrag entschuldigen zu dürfen. Jaron und Oscar taten es ihm gleich. Auch für Oscar war die Stimmung angespannt und aufregend zugleich. Und auch als Ersatzläufer hat sich Oscar so gefühlt, als hätte er selbst mitgemacht. Vorbildliches Verhalten! Kölner Fazit: Ein Wettkampf mit vielen guten Ergebnissen. Der Nachwuchs der Düsseldorfer Leichtathletik konnte sich bestens präsentieren.

Im Fünfkampf erlebte Alina ein Auf und Ab. Nachdem zwei Versuche scheiterten, sich für die DM zu qualifizieren, zauberte Heiner noch eine letzte Möglichkeit in Bergisch-Gladbach herbei. Wie immer wurde Alina von ihrer Trainingsfreundin Anna nicht nur moralisch unterstützt, sondern auch durch ihre eigene Teilnahme an diesen Wettkämpfen motiviert. Gemeinsam mit Alina fieberte sie bis zum abschließenden Hochsprung mit. Obwohl Alinas "Anlauf beim Hochsprung nicht passte", wur-



LVN Hilden 1500 m Hindernis Jana Einsiedler



Team-DM Leverkusen, StG U16

LVN Ratingen, 80 m Hürden (Siegerehrung), Jaron & Oscar

de auf den letzten Drücker und auf den Qualifikations-Punkt genau die DM-Norm im Blockwettkampf Sprint/Sprung geschafft. Lohn für beide Mädels, die sich schon lange kennen und sich im Training und im Wettkampf immer wieder gegenseitig zu Höchstleistungen motivieren, war ein freier Schultag. Nicht umsonst heißt es ja Frei-tag! Die Freude und Liebe am Sport war allen anzumerken, als Alina samt ihrer Familie, Anna und Trainer Heiner nach Lübeck reiste. Ohne ein Wunder zu erwarten, sollte Alina Erfahrungen sammeln und nur nicht Letzte werden! Motiviert und sehr gut drauf kämpfte sie sich nicht nur durch die Disziplinen sondern auch durch die wechselhaften Wetterbedingungen. Als 33. gestartet, beendete sie den Wettkampf mit einem starken 13. Platz. Steigerung um 20 Plätze und persönliche Bestleistung! Alle waren aus dem Häuschen. Selbst Alina verließ die Lübecker Hansestadt mit einem Lächeln. In Erinnerung bleiben auch die gemeinsamen Abendessen und natürlich auch das Minigolfen.

Fazit: Optimale Vorbereitung und nationale Erfolge beim Saisonhöhepunkt auf Topniveau.

Zum krönenden Abschluss der Saison machten sich alle bisherigen DM-Teilnehmer mit der Unterstützung von Hannes Neunzig Ende September auf nach Leverkusen zur Team-DM. Ein Mannschaftswettkampf, in dem sich unsere Startgemeinschaft Düsseldorf, bestehend aus ART Düsseldorf, ASC Düsseldorf und TV Angermund, in 18 verschiedenen Wettbewerben unter Beweis stellen musste (Mädchen und Jungen in jeweils 9 Disziplinen, die gemeinsam gewertet werden).

Um kurz vor 9 Uhr ging es los, und schon bei der internen Mannschaftsbesprechung spürte man die innere Anspannung wie auch die Vorfreude aller Athleten auf diesen Wettkampf.

Der Teamgeist stand an erster Stelle. Jeder einzelne Athlet wurde lautstark angefeuert. Ob Jannik beim Diskus- und Speerwurf oder Jaron beim Hürdenlauf und Kugelstoßen wie auch Oscar beim Weitsprung und Alina beim Speerwurf, alle holten noch mal das letzte Körnchen in der doch schon späten Saison aus sich heraus. Bis zum Schluss wussten weder Trainer noch Athleten, aufgrund des komplizierten Wertungssystems und der zeitverzögerten Aushänge, wie die Mannschaften platziert waren und konnten nur erahnen, dass wir auf Erfolgskurs lagen. Kurz vor den abschließenden Staffelläufen, in denen alle unsere Athleten noch mal ran mussten, war es dann klar. Wir lagen auf Goldkurs. Die Athleten waren umso angespannter wie auch motiviert bis in den letzten Spikesnagel. Selbst eine kurzfristige Ummeldung 15 Minuten vor Staffelstart sorgte bei den Trainern nicht für seelische Anspannung, lediglich für einen sagenhaften Spurt von Jochen Grundmann ins Wettkampfbüro. Aber auch die letzten Staffelläufe der Saison wurden gemeistert; kein Staffelstab wurde verloren. Dann war sie da, die freudige Gewissheit: Nach fast sieben Stunden und nach heftigem Kampf mit dem Leverkusener Nachwuchs waren wir Deutscher Team-Meister mit der U16-Mannschaft! Die Freude bei den Trainern, Betreuern und Athleten war riesengroß. So wurden den freudestrahlenden Athleten Alina, Anna, Hannes, Jannik, Jaron und Oscar bei der Siegerehrung die Goldmedaillen umgehängt; insbesondere Jannik und Jaron freuten sich über das Edelmetall, das sie eigentlich schon in Köln verdient und erarbeitet hatten.

Fazit: Wir Trainer der Jugend U16 schauen auf ein traumhaft erfolgreiches Jahr zurück, mit sportlich und menschlich verdienten Medaillengewinnern. Herzlichen Glückwunsch!

INTERVIEW MIT...

den DM-Teilnehmer/-innen der Altersklasse U16

Wie seid Ihr mit der Saison 2015, die jetzt langsam zu Ende geht, zufrieden?

Jaron: Ich bin mit der Saison 2015 sehr zufrieden. Ich durfte sehr viele Erfolge erleben und habe sehr viel beim Sport gelernt.

Alina: Mit der Saison 2015 bin ich sehr zufrieden, da ich an drei Deutschen Meisterschaften teilnehmen durfte und weitgehend meine Leistungen steigern konnte.

Anna: Mit der Saison 2015 bin ich sehr zufrieden. Ich konnte neue Bestleistungen aufstellen und eine neue Disziplin (300m Hürden) für mich entdecken.

Oscar: Ich bin mit meiner Saison und gerade mit dem Ergebnis bei der Neunkampf DM sehr zufrieden.

2. Wie habt Ihr Euren Saisonhöhepunkt (DM Mehrkampf bzw. DM Einzel) erlebt?

Alina: Die DM Einzelmeisterschaft im Speerwurf entsprach nicht meinem Leistungsniveau, jedoch die DM Mehrkampfmeisterschaften konnte ich mit Bestleistung abschließen.

Oscar: Das erste Mal bei der DM war echt cool. Gerade, dass wir das erste Mal vor Ort übernachtet haben. Beim Wettkampf hat man aber keinen Unterschied gemerkt.

Anna: Höhepunkt in dieser Saison war auf jeden Fall die DM in Köln für Einzeldisziplinen, bei der ich mit Freude und Spaß teilgenommen habe. Es war eine große Erfahrung an so einem Event teilzunehmen. Die Aufregung war deutlicher zu spüren als bei anderen Wettkämpfen. Insgesamt, vor allem mit meiner Leistung, war ich sehr zufrieden.

Jaron: Ich finde, dass die Einzel DM ein sehr schönes und lehrreiches Erlebnis war. Ich durfte sehr viele Erfahrungen sammeln und konnte sogar mit dem Titel als "gefühlter Deutscher Meister" aus dem Wettkampf gehen. Der DM Neunkampf war ein grandioses Erlebnis, in dem ich sehr viele Dinge fürs nächste Jahr lernen konnte: dass man nicht immer seine Höchstleistung abrufen und es immer Höhen und Tiefen in einem Wettkampf geben kann.



Alina Schütz

Anna-Maria Kemper

3. Welche Ziele habt Ihr für das nächste Jahr? Manche von Euch werden die Altersklasse wechseln, andere verbleiben noch ein Jahr in der Jugend U16.

Oscar: Ich möchte natürlich wieder zur Neunkampf DM, aber auch eine Einzelquali, zum Beispiel im Weitsprung, wäre sehr schön.

Jaron: Ich habe mir vorgenommen, bei den Deutschen Meisterschaften sehr gute Ergebnisse zu erzielen und in allen Disziplinen neue Bestleistungen zu erreichen. Ich habe mir als Ziel gesetzt, in einer Disziplin in den NRW-D-Kader zu kommen, um dort viele Erfahrungen zu sammeln.

Alina: Qualifikation für die DM im Siebenkampf und im Speerwurf DM Einzelwettbewerb.

Anna: Ziel für das nächste Jahr ist es dran zu bleiben, weiter viel zu trainieren, neue Bestleistungen aufzustellen und den Spaß am Sport beizubehalten. Ebenfalls möchte ich wieder die Quali für die DM über 400m Hürden schaffen.

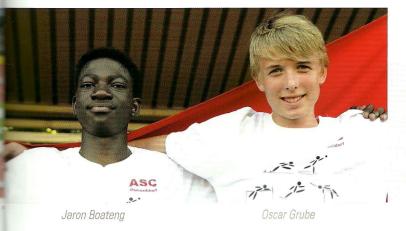
4. Wie wichtig ist es Euch, dass Ihr bei den Wettkämpfen als ein großes "ASC-Team" an den Start geht?

Anna: Mit einem großen ASC-Team bei Wettkämpfen zu starten, stärkt einen im Wettkampf. Man unterstützt sich und feuert sich gegenseitig an.

Alina: Mir ist es sehr wichtig, dass wir bei den Wettkämpfen als ein großes ASC-Team an den Start gehen, da wir uns gegenseitig motivieren und unterstützen.

Jaron: Mir ist es wichtig, als ASC Team zu starten, weil es auch mal Tiefen im Leistungssport geben kann. Es ist wichtig, dass man in diesen Momenten Kameraden hat, die hinter einem stehen.

Oscar: Es ist schon schön, dass man auch in einer Einzelsportart als ein Team antreten kann.



Alina Schütz (Jahrgang 2000) Anna-Maria Kemper (Jahrgang 2000) Jaron Boateng (Jahrgang 2001) Oscar Grube (Jahrgang 2001)

5. Ihr werdet von mehreren hochqualifizierten Trainern betreut. Welchen Anteil haben diese an Euren Erfolgen?

Jaron: Sie haben einen großen Teil an den Erfolgen beigetragen, die ich bis jetzt erleben durfte. Ohne die Trainer Heinrich Kiesheyer, Guido Arians, Dieter Naber, Hans Büscher, Maurice Wala, Jake Jacoby und Henning Heinrichs hätte ich es in dieser Saison nicht an den Punkt geschafft, an dem ich heute stehe.

Anna: Ich glaube, dass unsere Trainer einen großen Anteil zum Erfolg beitragen, da sie einen unterstützen und motivieren, auch wenn es mal nicht so gut läuft. Nur mit den richtigen Trainingseinheiten konnte ich meine diesjährigen Erfolge erreichen.

Oscar: Ich denke, dass jeder Trainer in seiner Disziplin seinen Anteil hat. Guido im Stabhoch , Hans im Wurf und Heiner mit Henning und Dieter im Sprint und Sprung.

Alina: Die Trainer haben einen großen Anteil an meinen Erfolgen, da sie mich motiviert und unterstützt haben.

6. Wie schafft Ihr es, den anstrengenden Alltag mit Schule und Sport unter einen Hut zu bringen?

Jaron: Der Spaß am Sport und meine Familie helfen mir, das alles unter einen Hut zu bringen.

Oscar: Bei mir steht in der Schule noch nicht so viel an, und deshalb ist es sehr einfach, das zu schaffen.

Anna: Es ist oft schon ein bisschen stressig, aber wenn man sich die Zeit richtig einteilt, ist es zu schaffen. Das Training und die Schule schaffen einen gegenseitigen Ausgleich.

Alina: Läuft.

7. Wo seht Ihr Euch sportlich in zehn Jahren?

Alina: Auf internationaler Ebene.

Jaron: Ich sehe mich in 10 Jahren als gesunden Leistungssportler, der an Wettkämpfen auf internationaler Ebene teilnimmt. Anna: Das ist schwierig zu sagen und so recht kann ich es nicht einschätzen. Ich will auf jeden Fall den Spaß am Sport nicht verlieren und dann mal abwarten, was sich so ergibt.

Oscar: Das ist schwierig zu sagen; aber ich hoffe, das ich auch dann noch Leichtathletik machen und nicht durch eine Verletzung oder anderem daran gehindert werde.

8. Oscar und Jaron: Ihr hattet ein hervorragendes Ergebnis bei den Deutschen Meisterschaften im Neunkampf. Im nächsten Jahr geht es dann im Neunkampf wieder richtig zur Sache. Was sind dort Eure Ziele?

Oscar: Nächstes Jahr möchte wieder zur Neunkampf DM, aber auch in einer Einzeldisziplin an den Start gehen.

Jaron: Ich werde in der Saison 2016 auf jeden Fall mit dem Neunkampf weitermachen. Ich werde versuchen, eine gute DM Platzierung auf dem Podest zu erreichen. Wie es dann weitergehen wird, werde ich dann im Laufe der Zeit entscheiden.

9. Alina: Du hattest ein hervorragendes Ergebnis bei den Deutschen Meisterschaften im Fünfkampf. Im nächsten Jahr geht es dann im Siebenkampf richtig zur Sache. Was sind dort Deine Ziele?

Alina: Die Qualifikation für die DM im Siebenkampf und zwischen Speer und Siebenkampf möchte ich mich noch nicht festlegen.

10. Anna-Maria: Lange gab es im ASC keine Langhürdensprinterin mehr. Möchtest Du in den nächsten Jahren dort Deinen Schwerpunkt setzen? Oder im Siebenkampf?

Anna: Ich werde mich eher auf den Langhürdensprint konzentrieren und dort meinen Schwerpunkt setzen. Trotzdem könnte ich mir vorstellen, den einen oder anderen Siebenkampf zu bestreiten.

Wir danken Euch für das Interview!





SOMMERFEST

Traumhaftes Wetter und Super Stimmung

Der ASC ist dieses Jahr 20 Jahre alt geworden. Viele Athleten haben in dieser Zeit sowohl im Leistungssport, als auch im Breitensport trainiert und an Wettkämpfen teilgenommen. Der Verein hat seit der Gründung viele Talente entwickelt und bildet mit seinen zahlreichen Erfolgen ein festes Standbein der Düsseldorfer Leichtathletik. Darauf sind wir stolz und haben das am Donnerstag, den 4. Juli, bei bestem Wetter gefeiert. Auch freut uns besonders, dass zum Fest viele langjährige Mitglieder mitgefeiert haben, die seit 20 Jahren dem Verein treu geblieben sind. Wir danken allen, die so zahlreich gekommen sind, dem Organisationskomitee um Nicole Kiesheyer und den vielen Helfern aus der Elternschaft für das gelungene Fest. Es macht immer wieder Spaß, wenn Alt und Jung bei den ASC-Sportfesten gemeinsam gegeneinander und miteinander antreten. In diesem Jahr haben wir einen Rundkurs mit verschiedenen Lauf- und Geschicklichkeitsstationen veranstal-

tet. Bei dieser sportlichen Herausforderung hat die Gruppe um Svenja und Luca gewonnen. Es wurde gegrillt und das Catering war wieder perfekt. Den kleinen ASClern hat die Hüpfburg besonders viel Spaß gemacht.

Torsten Grube











Lauftreff

Zweimal die Woche (dienstags und donnerstags um 19.15 Uhr) treffen sich die Läufer des Lauftreffs an der Theodor-Heuss-Brücke. Diese Abteilung des ASC ist - ebenso wie der Gesamtverein - eine gelungene Mischung aus langjährigen Mitgliedern, z.T. Läufern der ersten Stunde, sowie neuen Laufkameraden, die im letzten Jahr zu uns gefunden haben. Jede Altersgruppe ist vertreten, ebenso wie jedes Laufvermögen und verschiedene Wettkampfambitionen. Uns verbindet die Freude am gemeinsamen Laufen. Daher ist es für uns auch selbstverständlich, dass keiner alleine zurück bleibt, auch wenn die Läufer in unterschiedlichen Geschwindigkeiten unterwegs sind.

Wir lassen uns auch nicht von Wind oder Regen abhalten, sondern freuen uns über die wechselnden Jahreszeiten, die auf unseren Strecken am Rhein gut zu beobachten sind. Wir unterscheiden sogar zwischen Sommerrunde (Richtung Flughafenbrücke) und Winterrunde (Richtung Rheinturm), je nach Jahreszeit und Lichtverhältnissen.

Getreu dem Motto "Wer kütt, der kütt" treffen sich zwischen 10 und 20 Läufer, je nach der Spontanität der Läufer.

Über Neuzugänge freuen wir uns immer. Vielleicht ist der Lauftreff ja auch für Leichtathleten oder Volleyballer als Konditionstraining interessant, gerade jetzt im Winter.

Bei Interesse sprecht einfach unseren Chef Martin Schelauske (Lauftreffleiter seit Beginn) oder Antje Brüninghaus (Laufbetreuerin) an.

4 x 100 Meter Staffel

Gefühlter Deutscher Meister

Bei der U16-DM in Köln blieb der Düsseldorfer Sprintstaffel der enttäuschende neunte Platz. Und das, obwohl ihre 45,72 Sekunden von keinem anderen Quartett erreicht wurde.

In den Vorläufen hatte man sich in anderer Besetzung nur Rang elf sichern können, davon ausgehend, dass die ausgeschrieben Zeit-Endläufe stattfinden würden. Tatsächlich wurden dann aber A- und B-Finals angesetzt.



Jaron Boateng (ASC), Maximilian Kluth (ART), Manuel Schieron (ART), Jannik Feiten (ASC)



Oscar Grube, LVN Ratingen

Nils Arians

Jannik erreicht seine Pflichthöhe



Stabhochsprung - Nachwuchs Training

Eine Zwischenbilanz

Zu Beginn meiner dritten Saison als Stabhochsprung-Nachwuchs-Trainer im ASC finde ich nun Zeit, Bilanz zu ziehen. Als Philipp Mayer vor zwei Jahren beschlossen hatte sein Studium in Mexiko fortzusetzen, ergab sich die Situation, dass der ASC im Stabhochsprung keinen Nachwuchstrainer mehr hatte. Spontan habe ich mich damals dafür entschieden einzuspringen und mein Glück zu versuchen.

Glück deshalb, weil ich nicht auf eine spezielle Trainerausbildung zurückgreifen konnte, sondern "nur" auf meine Erfahrungen als Athlet, als Schüler von meinem Trainer Manni Beckers (ehemaliger Bundestrainer Stabhoch z.B. während der Olympiade 1976 in Montreal), sowie auf meine Coaching-Erfahrung durch gemeinsames Springen und Starten mit Maurice.

Gesagt, getan, mit anfänglicher Unterstützung von Maurice nahm ich mein Amt auf und begann zur Wintersaison 2013/14 unsere männlichen Athleten wie z.B. Tamer Kalfouni, Florian Jansen und Abhineet Jossan zu betreuen. Laufschule mit und ohne Stab, Springen aus kurzem sowie aus längeren Anläufen und abschließendes Turn- und Krafttraining an Tau, Barren und Reck bilden bis heute meine Trainingsinhalte.

"Oh, mein Gott, was kann die Jugend von heute schlecht turnen."

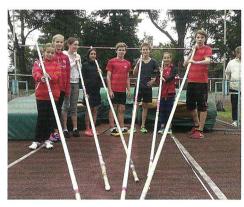
Das wurde mir klar, als ich die Jungs erstmals auf Bodenturnmatten oder am Barren gesehen habe. Muckis nur fürs Schwimmbad, oder was? Das geht bei mir gar nicht. Erste Lektion also, mindestens ein Trainingsbestandteil muss ein turnerisches Element haben zur Steigerung der Beweglichkeit, der Koordination und des Körpergefühls.

Aber, so sukzessive, kamen die Puzzle-Stücke zusammen. Die ersten (Hallen-) Wettkämpfe standen an. Und hier machte ich eine neue Erfahrung! Ich war als Trainer mindestens genauso nervös wie als Athlet. Und noch besser, ein Erfolg meiner Athleten, sei es ein besonders "schöner" Sprung oder richtig viel Mumm, der in einen Sprung gelegt wurde, natürlich auch neue Besthöhen freuten mich so sehr, dass ich wirklich oft richtig zufrieden und glücklich gewesen bin.

In aller Kürze war das Saison 1. Meine Jungs steigerten sich alle "um einen Meter" und alle knackten die 3m-Marke.

Saison 2 kam und die Gruppe wurde auf einmal richtig groß. Männliche Mehrkämpfer der U16 (Jannik, Jaron, Oscar und Jakob) sowie weibliche und männliche U14-Nachwuchsathleten (Charlotte, Vivien, Jonas, Luca, Nils) waren dabei. Wieder eine neue Erfahrung für mich, nämlich Jungs und Mädchen in einer Gruppe zu betreuen. Aber, wer hätte es gedacht, es hat funktioniert!

Und wie! Im Februar springen Charlotte und Vivien bei ihrem



U14 Jungs-Mädels Springerabend in Krefeld

ersten Hallenwettkampf mit. Anfangshöhe 1,20m. Athletinnen wie Trainer sind gleichermaßen nervös und unsicher, ob diese Höhe gemeistert werden kann oder die Stab-Karriere mit einem "Salto Nullo" beginnt. Mitnichten! Die beiden wuchsen richtig in den Wettkampf hinein, sprangen Höhe um Höhe, mal erst in einem dritten Versuch, dann wieder direkt, dann mit Ansage, dass sie es ganz bestimmt nicht mehr schaffen, und doch sprangen sie wieder drüber. Sensationell! Im Gleichschritt zu jeweils 1,60m. Das war ganz großes Kino und wieder einer dieser Trainermomente ...

Ich sprach die Größe der Gruppe bereits an. Wir mussten, um ein effektives Training zu gewährleisten, die Gruppe aufteilen. Glücklicherweise war Philipp wieder im Lande und auch bereit, wieder aktiv als Trainer einzusteigen, so dass er sich um den weiblichen Nachwuchs sowie weitere Talente gekümmert hat und ich mich auf die männlichen Mehrkämpfer konzentrieren konnte.

Kurz noch die Highlights dieser Saison. Bei den U16 Nordrhein-Meisterschaften in Ratingen ging der ASC mit 3 Athleten an den Start (Jaron, Oscar und Nils (U14)). Die Plätze 11 (Jaron mit 2,50m), 8 (Oscar mit 2,70m) und 3 sprangen für den ASC heraus. Der Jüngste im Bunde, Nils, wächst über sich hinaus und zeigt der älteren Konkurenz wie man 3,00m springt. Seine erste Einzel-Medaille auf Landesebene. Als Papa muss ich erstmal hinter die Tribüne laufen, um ein paar (Glücks-)Tränchen zu verdrücken.

Weltrekorde...

Zum gegenseitigen Anstacheln zu guten Leistungen nehmen wir uns oft eine Gesamthöhe vor. So geschehen bei den Nordrhein-Meisterschaften der Senioren in Oberhausen, bei denen Heiner und ich im Stabhochsprung angetreten sind. Mitten im Wettkampf kommt Heiner an und sagt, "komm, Guido, wir springen heute Weltrekord!". "Hä? Sechs Meter?" Heiner: "...zusammengerechnet." Okay, mehr als sechs Meter, aber wo liegt der Freiluft-Weltrekord genau? 6,1x m? Er liegt bei 6,16m gehalten vom Franzosen Renaud Lavillenie. Heiner springt mit guten 2,60m auf Platz 4. Ich bin ebenfalls sehr zufrieden mit dem 2. Platz und übersprungenden 3,60m. Tata! "6,20m, Herr Lavillenie. Da sind Heiner und ich wohl besser als Sie."

Jaron und Oscar konnten diesen (ASC) Weltrekord bei ihren

Deutschen-Mehrkamp-Meisterschaften in Lage noch toppen. Beide steigerten mehrfach ihre Bestleistungen auf 3,20m (Jaron) bzw. 3,10m (Oscar) und übertreffen Heiner und mich in der Addition um 10cm.

Zum Saisonende schloß sich der Kreis mit einem Nachwuchs-Springen in Krefeld, bei dem Anna-Louise (1,40m), Charlotte (1,90m), Julia (1,50m), Liv (1,30m) und Vivien (1,90m) sprangen. In Summe macht das 8,00m, was auf jeden Fall deutlich über beiden Weltrekorden, egal ob Männer oder Frauen liegt. Herzlichen Glückwunsch ihr fünf zu eurem Mut und Erfolg.

Auch in diesem Jahr sind wieder eine ganze Menge junger ASC-Athleten Stabhoch gesprungen. Hierbei konnten sie sich oft genug von Wettkampf zu Wettkampf steigern. Schauen wir in die deutschlandweite Leichtathletik-Datenbank (inoffizielle Bestenliste), so erzielt der ASC mit

M15 - Jannik, Platz 54, 3,00m

M14 - Jaron, Platz 7, 3,20m

M14 - Oscar, Platz 10, 3,10m

U14 - Nils, Platz 2, 3,14m

Nicht alle der oben bereits genannten Athleten sind in dieser Datenbank zur Zeit im Stabhochsprung geführt. Sie wären aber mit ihren Leistungen auf den folgenden Plätzen gelandet:

U14 - Jonas, Platz 56, 2,10m

U14 - Luca, Platz 64, 2,00m

U14w - Charlotte & Vivien auf einen gemeinsamen Platz 82,

Ich wünsche uns, Euch als Athleten und uns Trainern (Maurice, Philipp und mir) viel Spaß und Erfolg in der anstehenden Winter- und Sommersaison.

Die vollständigen Namen, der in diesem Text erwähnten Personen sind:

Nils Arians, Jonas Morales, Luca Hammen, Oscar Grube, Jaron Boateng, Jakob Burkhardt, Jannik Feiten, Charlotte Meyer-Schönherr, Vivien Santos da Costa, Anna-Louise Westhöfer, Liv Trick, Julia Kühnel, Heiner (Heinrich) Kiesheyer, Maurice Wala, Philipp Mayer





1. Tag: Montag - 5.10.2015

Hurra, Hurra! Reiten, Pferde, alles da.
Essen, lecker und gesund, alles läuft hier super rund.
Alle drehten ihre Runde, in der ersten Reiterstunde.
Der Spielplatz ist hier riesengroß, drum ist hier auch viel los.
Sogar an Kiras Geburtstagsfeier, gab es hier ein Lagerfeuer.
Und nach dem Lagerfeuer, ging es schnell in die Heia.
Ach ja dazwischen noch, spielten wir zu Kiras Ehre ein paar schöne Spiele.

Mit dem Pantherbus geht es los, auf den schönen Reiterhof!

2. Tag: Dienstag - 6.10.2015

Super Frühstück riesengroß, und danach ging es schon los. Mit den Pferden jung und alt, ging es hurtig in den Wald. Geführt oder alleine, alle brauchten schnelle Beine.

Filzen – Mäuse, Bälle und noch mehr, das viel uns gar nicht schwer.

Nach dem Abendessen ging es los, Spielrunde für Klein und Groß.

Herbstfahrt 2015

3. Tag: Mittwoch - 7.10.2015

Nach dem Frühstück ging es raus, alle sahen fröhlich aus. Ob Hüpfburg, Seilbahn oder Fußball, wir Kinder waren überall. Vor dem Essen ging's schon weiter, für die großen Zusatzreiter. Dann war für die einen der Bauernhof das Ziel, für die anderen die Vorbereitung für ein Spiel.

Zum Abendessen wurde für alle gegrillt, alle haben sich sehr wohl gefühlt. Essen lecker und gesund, alles läuft hier noch immer rund.

4. Tag: Donnerstag - 8.10.2015

Nach dem Frühstück ging's mit Waldlauf los, das war sehr famos. Danach ging es schon weiter für die ersten geführten Reiter. Weiter ging's mit Gruppe 2 und nach dem Essen Gruppe 3.

Dabei viel uns allen auf, es saß schon mancher Könner drauf. Ein Picknick im Wald war für alle geplant, doch leider war der Regen dagegen.











die Kinder aus U10 und U12

In der Scheune wurden dann alle satt, mit Hotdog, Suppe und Salat. Nun waren schon mal alle hier und bastelten ein süßes Heutier.

Die Rallye, die wir vorbereiteten, lösten alle mit viel Freude. Nach dem Essen ging so manche Stunde, Laura's Abschieds-Spielerunde.

Ob zublinzeln, armer schwarzer Kater oder Stühle rücken, alles war so sehr zum Lachen, man hielt sich den Bauch - und Lachtränen kullerten auch.

5. Tag: Freitag - 9.10.2015

So geht es eins, zwei, drei und unsere Woche ist schon vorbei. Nach dem Frühstück ging es los, Koffer packen ganz famos! Wer schnell fand seine sieben Sachen, der konnte draußen Spiele machen.

Für die letzten Zusatzreiter ging es auf den Pferden weiter.

Ob große oder kleine, alle ritten nun alleine, auf dem großen Außenplatz in den wunderbaren Matsch.

Nach dem Mittagessen dann, kam der Pantherbus schon an und nun hieß es Abschied nehmen.

Von Nicole zum Bus begleitet und die Arme ausgebreitet, ein letztes Foto noch gemacht.

Zur Abfahrt dann gestartet und von den Eltern froh erwartet. So schnell vorbei, aber ihr wisst ja, auch im nächsten Jahr sind wir wieder da.

Hana, Jule, Lea, Lilli, Stella, Klara





20 JAHRE ASC ... 20 JAHRE MAURICE :-)

INTERVIEW MIT MAURICE WALA



Wie lange bist Du im Verein?

Seit 20 Jahren! Ich bin einer der wenigen Gründungsmitglieder und damals mit 6 Jahren vom TUS 1895 Düsseldorf mit meiner Familie in den ASC Düsseldorf gewechselt. Ich bin quasi ein "Gründungs-Kind".

Seit wann bist Du Trainer?

Ich habe im August 2007 als Stabhochsprung-Nachwuchstrainer angefangen. Ab 2008 unterstützte ich dann auch Heiner bei der U14 und U16; und vertretungsweise half ich auch bei den Bambini aus.

Was waren als Kind und Jugendlicher Deine Schwerpunktdisziplinen?

Als Kind gab es keine Schwerpunktdisziplinen, auch wenn ich beim Drei-/Vierkampf mit Sprint und Sprung die Punkte gesammelt habe, während ich beim Wurf eher versagte.

Als Jugendlicher wurde Stabhochsprung zu meiner Disziplin, in der ich von Manfred Beckers, einem ehemaligen Bundestrainer, trainiert wurde. Dieser Disziplin bin ich bis heute treu geblieben, auch wenn ich mal aus Spaß einen Zehnkampf oder Dreisprung-Wettkampf gemacht habe.

War es schwer, Schule und Sport zu verbinden?

Für mich persönlich überhaupt nicht. Nach der Schule wurden die Hausaufgaben gemacht, dann hatte ich meistens sogar noch ein bisschen Freizeit, bis ich dann um 17 Uhr gemeinsam mit meinem Bruder zum Training aufbrach.

Ich war in meiner Schulzeit auch meistens um 14 Uhr zu Hause und hatte nicht die Belastung eines Ganztag-Modells.

Was sind Deine größten Erfolge als Leichtathlet?

Meine größten Erfolge hatte ich mit Mannschaften:

Ein 4. Platz bei den Deutschen Mannschafts-Meisterschaften 2013, ein 8. Platz bei der ersten Team-DM im letzten Jahr und ich wurde Nordrheinmeister mit der Zehnkampf-Mannschaft 2010.

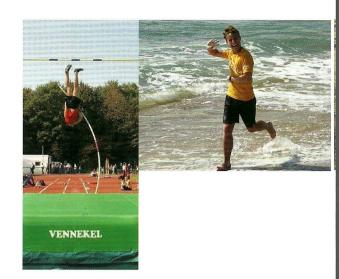
Als Stabhochspringer mit einer Bestleistung von 4,50 m erreichte ich den 3. Platz bei den Westdeutschen Meisterschaften, so wie auch des Öfteren bei den Nordrheinmeisterschaften.

Was gefällt Dir am ASC?

Der ASC ist meine zweite Heimat und ich bin ein Teil der ASC Familie.

Es gibt einfach in diesem Verein Menschen, auf die man sich in jeder Lebenslage verlassen kann.





Du bist im Jugendvorstand gewesen, was hatte Dich dazu bewegt?

Mit Verena Jansen und Konstantin Pagonas hatte ich vor allem Freunde im Jugendvorstand und wir hatten Spaß daran, etwas für und mit den Jugendlichen zu machen. Noch heute freue ich mich jedes Mal, wenn ich Verena bei einem Wettkampf sehe oder Kosta uns mal wieder in Deutschland besucht.

Als Jugendwart wollte ich in erster Linie die Interessen der Jugendlichen im Vorstand vertreten. Probleme besprechen, anpacken und direkt lösen.

Ich gehöre zu der Sorte Mensch, die sich gern beschweren, aber auch einen Verbesserungsvorschlag machen oder mit anpacken, um das Problem aus der Welt zu schaffen. Niemand braucht nichts-tuende Nörgler.

Was macht Deine Leichtathletik-Karriere?

Ich werde es mal so formulieren: Der Nagel ist schon in der Wand; ich weiß nur noch nicht, ob ich meine Spikes wirklich schon daran hängen soll.

Aber auch staubige Spikes kann man irgendwann noch mal anziehen. Ein Nagel ist also definitiv besser als ein Schredder:-)



Wie fängt man mit Stabhochsprung an und was sind die Herausforderungen?

Man fängt mit ganz einfachen Übungen an und keiner muss Angst haben, wie im Comic aus 4 Metern wieder zurückzufallen. Man lernt die Disziplin Stück für Stück.

Die größte Herausforderung beim Stabhochsprung ist es, die einzelnen Bewegungsabläufe zu einem schönen Gesamtkonstrukt werden zu lassen. Es bringt einem nichts, wenn man super Turnen und Aufrollen kann, aber abspringt wie ein sterbender Schwan.

Wie war es am Anfang beim ASC und wie hat sich der Verein bis heute entwickelt?

Als 6-jähriger Junge habe ich am Anfang das Training lautstark genossen und bin von Gruppe zu Gruppe gewandert.

Ich war immer Teil der Entwicklung und habe sie ja wöchentlich miterlebt und deswegen ist es umso schwieriger, die Veränderungen zu beschreiben.

Auch wenn sich die räumlichen Gegebenheiten geändert haben, es manch einen Trainerwechsel gab, ist der ASC dem Grundmotto "Spaß am Sport" treu geblieben.

Für mich gibt es auch nichts Wichtigeres, als den Sportlern Freude am Sport zu schenken und zu bereiten.







Als Kind war ich auch im Schwimmverein, aber nach dem Goldabzeichen kehrte ich diesem den Rücken zu.

Turntraining habe ich natürlich noch als Stabhochspringer gemacht und in meiner Freizeit spiele ich gern mal 'ne Runde (Beach-)Volleyball mit Heiner und Co.

Gibt es Trainer oder Athleten, die einen besonderen Eindruck bei Dir hinterlassen haben?

Nach zwanzig Jahren gibt es viele besondere Eindrücke, und ich kann mich eigentlich noch an jeden meiner Trainer/-innen erinnern.

Manfred Beckers wird immer mein Stabhochsprungtrainer bleiben, mit Guido Arians trainiere und coache ich heute noch gern zusammen und Heinrich Kiesheyer ist und bleibt mein Trainerfreund.

Besondere Athletenmomente gab es schon sehr viele, aber es wäre den anderen nicht fair, einen dieser Momente hervorzuheben.



Du bist leitender Bambini-Trainer. Was sind die Herausforderungen beim Bambini-Training?

Die Kontrolle über die Gruppe zu behalten. Das klappt aber recht gut, weil ich wahrscheinlich mit den Kindern auf Augenhöhe kommuniziere. Man sollte immer ein bisschen Kind im Herzen bleiben und Spaß an den kleinen Dingen im Leben haben.





Was macht Dir besonders viel Spaß als Trainer?

Ich genieße die unbeschwerte Art der Bambini, sie rücken so manche (Alltags-) Probleme berechtigterweise in den Hintergrund. Man merkt bei den Kindern sofort, dass sie einen mögen und sie geben mit ihrem Lachen und ihrer Freude so einiges zurück.

Mit den älteren Athletinnen und Athleten an ihren Zielen arbeiten und sich über Bestleistungen freuen ist immer etwas Besonderes. Gerade weil ich mich in sie hineinversetzen kann.

Ich habe als leitender Bambini-Trainer bisher das Glück gehabt, mir meine Trainerkollegen aussuchen zu dürfen. Ich hatte mit Franziska Heesen und habe mit Nils Arians und erst recht mit Svenja Boden ein Trainerteam, auf das ich mich 100% verlassen kann.

Auch in der U14 bzw. U16 habe ich mit Heiner einen Trainer "über" mir, mit dem ich unheimlich gern zusammenarbeite. Wehn man sich untereinander versteht, macht eigentlich jede Aufgabe, die man zusammen löst, auch irgendwie Spaß.

Welche Überraschungen hast Du für die Weihnachtsfeier vorbereitet?

Ja, es ist mittlerweile die vierte Weihnachts-Show, die ich moderiere und natürlich ist wieder für einige Überraschungen gesorgt. Es wird einen Rückblick auf die letzten drei Shows und auf die letzten 20 Jahre des ASC aus meiner Sicht geben. Neben den Ehrungen gibt es wahrscheinlich auch wieder einen "Special Guest", wie auch ein paar Gesangseinlagen. Ob es aber Freudentränen, wie im letzten Jahr von Petra Krywalski gibt, kann ich nicht versprechen.

Nach drei Jahren ist die Erwartungshaltung des Publikums und der eigene Druck immens gewachsen.

Mir gehen so langsam auch die Ideen aus und eigentlich wollte ich mir nach der letzten Show schon eine Moderations-Auszeit gönnen. Diese wird dann wohl im nächsten Jahr fällig.

Vielen Dank für das Interview

Torsten Grube





Altafulla, Bucht

Altafulla

Paradies für alle Jugendlichen in elternloser Freiheit

Was macht das alte Fischerdorf Altafulla, "das" spanische Städtchen zwischen Tarragona und Barcelona an der Costa Dorada gelegen, so anziehend als Saison-Abschlussfahrt? Die beiden "Playas": der lange Hauptstrand Playa d'Altafulla und die kleine idyllische Bucht Playa de Canyadell sind im Herbst fast menschenleer, so dass sie sich ideal für unterschiedliche Trainings- und Erholungs-Einheiten anbieten. Vormittags wird der Hauptstrand für den Morgenlauf und die erste Trainingseinheit bevorzugt, während nachmittags die Bucht zum Schwimmen, Spielen und lockeren Sportaktivitäten bestens geeignet ist.

Auch dieses Jahr war der gesamte Gebäudekomplex "Els Arcs" mit den sechs Appartements, wo von nun an die rote ASC-Fahne wehte, für die 24-köpfige ASC-Gruppe genial - ein Paradies für alle Jugendlichen in elternloser Freiheit. Elf Mädchen (Alina Schütz, Anna-Louise Westhöfer, Anna-Maria Kemper, Celestina Hese, Julia Kühnel, Julia Mechnik, Laura Schütz, Luisa Dannenberg, Luisa Kleine-Bley, Liv Trick, Vivien Santos da Costa), elf Jungen (Aaron Vollmer, Anton Schüle, Jan Moldenhauer, Jan Moll, Jonas Morales, Linus Feiten, Marc Hansen, Maximilian Leszczynski, Nils Arians, Nils Hartmann, Till Draxler) und die beiden Trainer Heiner und Maurice wurden zügig auf die Wohnungen verteilt. Aus Zweibettzimmern wurden Dreibettzimmer, Wohnzimmer wurden in Bettenlager verwandelt, so dass sich am Ende alle in ihren Team-Schlafräumen wie immer pudelwohl fühlten. Heiner und Maurice bezogen die größte Wohnung im Erdgeschoss, bestehend aus einem Abstellraum für mitgebrachte Sportgeräte und Spiele, für beide Trainer jeweils ein Einzelzimmer und das Wohnzimmer. Dieses wurde durch



Bahnhof Tamarit

das Hinausschieben des Sofas und Hinzustellen drei weiterer Tische sowohl in einen gemeinsamen Speisesaal als auch zur abendlichen "Spielhölle" umfunktioniert, somit der allerwichtigste Raum und Treffpunkt für alle.

Morgenlauf um "8 nach 8"

Jeder Morgen begann um 8.08 Uhr mit dem wegen der Freude über das frühe Aufstehen "tierisch beliebten" Ausdauerlauf. Fast alle waren pünktlich, aber einige Mädels hatten trotz zweier Handy-Wecker mit dem frühen Aufstehen ein Problem. So "freuten" sich die Verspäteten darüber, als Strafe Frühstücksbrote für Heiner und Maurice zu schmieren.

Beim herrlichen Blick auf die hinter den Felsen aufgehende Sonne wurden täglich 4,2 km am Hauptstrand gejoggt, barfüßig bis zur Burg Tamarit und zurück. Während sich die Athleten die Füße unter der gemeinsamen "Hofdusche" säuberten und danach vom Morgenlauf erholten, kauften die Trainer beim Supermarkt Maxi Día für's Frühstück, Mittagessen und Abendessen ein. Erstmals wurden neben "Wasser und Brot" auch besondere Essenswünsche erfüllt. Übrigens vielen Dank an alle Freiwilligen, die die täglichen Großeinkäufe in den Kühlschränken verstauten. Nach dem Frühstück fand die zweite Trainingseinheit am Hauptstrand statt, wieder wundervoll barfuß an der Wasserkante oder im warmen sonnenbeschienenen Sand. Nach dem Training stürzten sich alle auf die kleine Mittagsmahlzeit in Els Arcs. Am zum "Kiosk" umgewandelten Wohnzimmer wurden alle Jugendlichen mit Lunch-Päckchen aus frischen Äpfeln, Bananen, Birnen, Kiwis, Melonen, Orangen usw. versorgt. Die Baguettes wurden bereits fleißig beim Frühstück für den Tag geschmiert. Dann strömten alle in die "Deutsche Bucht".



Bucht bis zum Sonnenuntergang

Bemerkenswert für Außenstehende: Die Jugendlichen waren diszipliniert, es herrschte ein lockerer Ton, fröhliche Gesichter beim Training spiegelten den Vorteil eines sonnigen "Trainingslagers" wider, die ASC-Horde bewegte sich frei und ungezwungen. Man spürte die große Vertrauensbasis zwischen Athleten und Trainern. "Dreiergruppen" wurden pflichtgemäß eingehalten und kein Kid ging ohne Heiners oder Maurices Okay ins Meer. Auf Trillerpfeifenpfiffe der "Fox 40" wurde sofort reagiert. Nebenbei begeisterten die ASC-Athleten mit ihren farbigen T-Shirts und ihren sportlichen Auftritten die wenigen Strandbesucher und belebten Altafulla mal wieder positiv.

Bei traumhaftem Wetter und warmem Meerwasser wurden

die Nachmittage lockerer gehalten. Das von den deutschen Osterurlaubern in Altafulla gelagerte Beach-Volleyballnetz wurde voll genutzt, das meist wellenhohe, warme Meer brachte viel Spaß und die spielerischen Trainingseinheiten hielten die Stimmung zusätzlich hoch. Neben dem Ausruhen, Fußball, Koordinationsübungen, Laufen, Schwimmen, Sonnen, Volleyball usw. standen die Wohnungs-Battles im Vordergrund: Altafulla-Quiz, Black Stories, Hausordnung, Jonglierringe-Wurfspiel, Ligretto, Memory, Slackline, Stoppuhr, Volleyball, Zahlenrätsel, Zweitnamen usw.! Maurice strapazierte Jungen und Mädchen mit seinen "berühmt-berüchtigten" Stabis bis auch der Letzte das Zählen von 10 bis 0 gelernt hatte. "Heiner-Stabis" zum Entspannen fielen diesmal aus. Bis zum Sonnenuntergang verweilte die gesamte ASC-Gruppe in dieser einmaligen Bucht!



Barcelona Sagrada Familia



Freizeitpark Port Aventura



Altafulla Els Arcs

Hauptstrand

Kochen, Essen, Spielen bis zur Bettruhe um "22.00" Uhr

In allen sechs Wohnungen wurde das Abendessen gemeinsam zubereitet. Maurice, der Superkoch, gab Order zum Kochen für jede Wohnungseinheit: Fleisch anbraten, Reis, Nudeln, Kartoffeln kochen, Salat schnibbeln, Saft pressen! Heiner wanderte immer wieder von Wohnung zu Wohnung und motivierte die Kochkünstler, die sich gegenseitig unterstützten und viel Spaß hatten. Maggi-Fix Packungen sind der Knaller: Bauerntopf, Geschnetzeltes Züricher Art, Kaiserschmarrn, Paprika-Hacktopf, Spaghetti Carbonara, Spaghetti Bolognese, Rahmgeschnetzeltes, wow! Allen mundete das selbst zubereitete Essen in der Trainerwohnung bestens, auch das Schlangestehen und "Drängeln" vor der Küchentür nahmen alle gern in Kauf. Beim Grillen erfreute sich Heiner an der frischen Luft, während Maurice & Co die gewohnte Lautstärke genossen.

Um das Gemeinschaftsgefühl zu stärken, wurde fast jeder Abend mit Spielen beendet, meistens mit dem "Überleben der Werwölfe aus dem Düsterwald". Was ist nur das Besondere an diesem Spiel, das den Jugendlichen immer wieder zu "Überstunden" verhalf?



Altafulla, Bucht

Ausflüge

Torredembarra

Der Fußmarsch zum "riesigen" Markt im Nachbarort Torredembarra führte über spanische Pampa vorbei an Chicko, dem Grab des vor vielen Jahren in Altafulla verstorbenen Rauhaardackels der Familie Kiesheyer. Sí claro, un perro! Das Aussuchen kleiner Souvenirs, der Großeinkauf diverser Obst- und Gemüse-Sorten und die vielfältige Auswahl von Süßigkeiten auf diesem "Mercado" mit seinen ca. 50 Ständen sorgten beim ASC für eine willkommene Abwechslung.

Barcelona

Die Athleten freuten sich nicht nur auf den Ausflug nach Barcelona, sondern auch darüber, dass der Morgenlauf an diesem "Erholungstag" erst um 9 vor 9 stattfand. Nach einstündiger Zugfahrt begann unser kleines Kulturprogramm. Zu Fuß gingen wir zur weltweit berühmten Sagrada Familia. Aber ehrlich, was beeindruckt die Kids im Alter von 11 bis 15 Jahren an dem von Antoni Gaudí geplanten und bis heute noch nicht vollendeten Bauwerk? Die Athleten bewunderten diese ungewöhnlichste Kirche Europas immerhin von außen und trafen sich anschließend zur "Fast Food-WLAN-Party". Eindrucksvoll wäre die berühmte Prachtstraße von Barcelona, die "Rambla" gewesen, wenn nicht der einzige Regennachmittag diese in eine ohne gewohnte Attraktionen leblose Straße verwandelt hätte. Heiner und Maurice ließen sich die Laune nicht verderben und zogen mit allen Jugendlichen weiter. Wer vom erfrischenden Wasser des Brunnens, Font de Canaletes, trank, wird nach Barcelona zurückkehren. Trocken war es im farbenprächtigen Markt, La Boqueria. Am Art-déco-Drachen von Joan Miró vorbei führte der Weg zum Plaça Reial, dem mit Palmen und wunderbaren Gaudí-Laternen schönsten Platz Barcelonas



Freizeitpark Port Aventura

bis zum Kolumbus-Denkmal am Hafen.

Als Belohnung für den nassen Barcelona-Besuch war zu später Stunde weitschallendes Gelächter und Gejauchze beim nächtlichen Schwimmen zu hören.

Port Aventura Park

Ob Furios Baco (in 3 Sekunden von 0 auf 130 km/h), Tutuki Splash, Kontiki, Angkor, Dragon Khan (8 schwindelerregende Loopings), Shambhala (die höchste Achterbahn Europas: 76m), Los Potrillos, El Diablo, Hurakan Condor (100m freier Fall), Stampida, Silver River Flume, Grand Canyon Rapids: Für viele war dieser größte spanische Freizeitpark mit all seinen Achter- und Wasserbahnen d a s Highlight unserer Freizeitaktivitäten und in den Themenparks Mediterrània, Polynesia, Sesamo Aventura, China, Mexico, Far West kamen alle auf ihre "Adrenalinkick-Kosten".

Fazit: Todo perfecto!

Welche positive Wirkung erfreute die Trainer nach Ablauf einer elftägigen strapaziösen, trotzdem wunderschönen Zeit? Sie freuten sich, dass glückliche Athleten in farbenfrohen Altafulla-ASC-Shirts herumliefen und einen positiven Eindruck hinterließen. Wichtiger jedoch war die Freude darüber, dass die Jugendlichen freier wurden, aus sich herauskamen, sich anpassten, selbstständiger wurden, einen Gemeinschaftssinn entwickelten und vor allem herumalberten und lauthals Lachen lernten. Ein wahrer Erfolg dieser Freizeitmaßnahme.

Die Jugendlichen des ASC Düsseldorf verbinden mit dem Saison-Abschluss in Altafulla inzwischen Sport, Spaß und einfach die beste Fahrt des Jahres.

Ein großes Lob auf Heiner und Maurice für das Engagement, die guten Nerven, die perfekte Planung, die vielen Ideen, das Vertrauen und den Spaß, den beide Trainer den Jugendlichen bereitet haben! Und ein großes Dankeschön an Heiners Mutter Brita, die "Heldenmutter", die Maurices deutschen Songtext "ASC in der Stadt" (Original: Helene Fischers "Atemlos") ins Spanische "ASC en la ciudad" übersetzte. Flüge, Transfer, Unterkunft, Zimmer, Verpflegung, Sauberkeit, Trainingsplatz, Strand, Bucht, Ausflüge … todo perfecto!

Trotz zweier "harmloser" Krankenhausbesuche eine unvergessliche Fahrt mit problemlosen Flügen , besonders schönem Wetter, einer kleinen Geburtstagfeier mit "riesiger" Torte und leuchtenden Kerzen, intensiven Trainingseinheiten, tollen Spielen in der schönsten Bucht Spaniens, gemeinsamem Singen, zahlreichen Gruppenfotos und lustigen Abenden.

Heiner und Maurice freuen sich schon auf 2016! ASC olé!

BK, HK, MW



Anna, Luisa & Alina



Athletik-Sport-Club Düsseldorf e.V.



Unser ASC - ein wirklich jecker Verein!