ASC STODOUNT

Athletik-Sport-Club Düsseldorf e.V.





SEITE 08-11 Abschlussfahrt Altafulla



SEITE 14-15 Bambini Sportabzeichen

Liebe Leserinnen und Leser,

wieder neigt sich für den ASC Düsseldorf ein ereignisreiches Jahr dem Ende zu. Zum Beginn der Wintersaison haben sich die Trainingsaktivitäten unserer Leichtathleten wieder in die Leichtathletikhalle im ArenaSportpark verlagert. Zwischen den dort trainierenden Vereinen konnte das partnerschaftliche Verhältnis weiter ausgebaut werden. Trainerengpässe konnten durch gemeinsame Trainingsgruppen ausgeglichen werden, die Startgemeinschaft mit dem TV Angermund wurde fortgesetzt. Wie in den Jahren zuvor konnte der ASC Düsseldorf auch in diesem Jahr einen besonders starken Zulauf im Kinderbereich verzeichnen. Mit Stolz können wir auf die zahlen- und leistungsstarken Gruppen im Kinderbereich schauen.



Norbert Stoffel

Im vergangenen Jahr haben uns Trainer aus beruflichen und familiären Gründen verlassen. Die dadurch entstandene Trainerlücke im Jugendbereich konnte mit neuen Trainern, zum Teil auch aus eigenem Nachwuchs, aber auch durch Unterstützung befreundeter Vereine ausgeglichen werden.

An dieser Stelle möchte ich den Trainern und Trainerinnen aller Abteilungen des ASCs für ihre im Jahr 2016 geleistete Arbeit danken. Danken möchte ich auch den Trainern und Trainerinnen befreundeter Vereine, die uns durch Aufnahme unserer Athleten in ihre Trainingsgruppen unterstützt haben.

Seit April diesen Jahres ist unser Vorstand wieder voll besetzt. Svenja Boden löste Franziska Heesen im Amt der Jugendsprecherin ab, Stefan Burkhardt wurde in das Amt des Pressesprechers gewählt. Vielen Dank auch an meine Vorstandskolleginnen und Kollegen für ihr Engagement bei der Bewältigung der nicht immer dankbaren Aufgaben. Nur mit Trainern und Vorstand kann ein Verein nicht funktionieren. Viele fleißige Helfer arbeiten im Hintergrund, sei es im Cateringteam, bei der Gestaltung der Internetseite, bei der Beschaffung und dem Verkauf der Vereinskleidung, bei der Gestaltung unserer Stoppuhr und bei vielen anderen Gelegenheiten. Auch diesen Helfern möchte ich meinen Dank aussprechen.

Allen Mitgliedern und Freunden des ASC Düsseldorf möchte ich an dieser Stelle ein gesegnetes Weihnachtfest wünschen, Erfolg und Gesundheit für das Jahr 2017.

Mit sportlichem Gruß

Nowlind SteelM

Euer Norbert Stoffel



Athletik-Sport-Club Düsseldorf e.V.

Inhalt



SEITE 02	EDITORIAL	
SEITE 04	JAHRESRÜCKBLICK 2016	Control of the Contro
SEITE 08	ALTAFULLA 2016 TITELTHEMA	TAP OF LO
SEITE 12	TRAININGSLAGER OSTERN	
SEITE 14	BAMBINI SPORTABZEICHEN TITELTHEMA	
SEITE 16	DM HEIDENHEIM	
SEITE 18	ASC-LAUFTREFF	
SEITE 20	ASC U12	
SEITE 21	DM EINZEL	
SEITE 22	ASC EHRENAMT	103 108 1389 1000 1005
SEITE 23	NORDRHEIN-TEAM U14	
SEITE 24	TEAM DM U16 TITELTHEMA	Free Boy of the
SEITE 26	PONYHOFWOCHE U10 UND U12	
SEITE 28	INTERVIEW	
SEITE 30	WETTKÄMPFE U10 IN 2016	

IMPRESSUM

SEITE 31

ASC GRUPPENVORSTELLUNG









U18 Athletinnen mit TVA Trainerin Natalie

Mit Vollgas in die neue Saison

Bereits in der Hallensaison konnten die Athleten der Altersklasse U16 ihre Leistungen bei den Nordrheinmeisterschaften am 13. März vergolden.

Im Stabhochsprung gelang dies Nils Arians (3,20 Meter) und Oscar Grube (3,70 Meter). Dieser wurde zudem im Weitsprung (5,91 Meter) Landesmeister. Jaron Boateng überzeugte mit 8,55 Sekunden im 60 Meter-Hürdensprint und sicherte somit die vierte Goldmedaille für den ASC Düsseldorf.

Erfolgreiche Sommersaison mit Titeln auf allen Ebenen

Bei den Frühjahrs-Trials am 30. April im Rather Waldstadion, die als Kreismeisterschaften der Altersklasse U12 ausgetragen wurden, ragte insbesondere Felizia Kaiser heraus. Im 50 Meter-Sprint (7,91 Sekunden) sowie im Weitsprung (4,07 Meter) war sie jeweils die Tagesbeste. In der Staffel wurde sie Zweite, gemeinsam mit Jule Wickum, Nele Weidhase und Marlene Bliemeister.

Bei den Kreismeisterschaften der Altersklasse U14 am 5. Mai in Essen sorgten die Schwestern Dorinda und Dörte Tawiah jeweils für einen Titel. Im Kugelstoßen kam Dorinda mit 7,31 Metern auf die größte Weite, Dörte war im Ballwerfen mit





KM Halle: Caspar, Linus und Benjamin





Marie, Oscar, Dorina, Tim, Lilli, Paul, Anabell und Alexander (PSD Bank Meeting) (von oben li. nach unten re.)

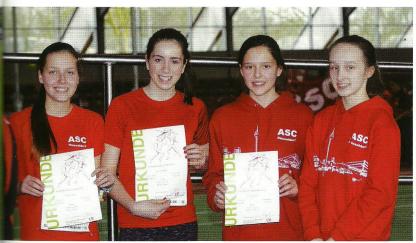
Die Rekordiagd

31,00 Metern nicht zu schlagen. Bei den Jungen überzeugte vor allem Richard Kuzaj mit seinem Titel über 60 Meter Hürden (11,20 Sekunden).

Am 11. und 12. Juni fanden in Duisburg die Nordrhein-Jugendmeisterschaften statt. Für Janet Twum-Barimah und Abhineet Jossan waren sie besonders erfolgreich. Janet (U18) lief 12,50 Sekunden über 100 Meter, womit sie sich für die Deutschen Meisterschaften qualifizierte. In Mönchengladbach konnte sie am 30. Juli sogar den Vereinsrekord in ihrer Altersklasse auf 12,24 Sekunden verbessern. Abhineet (U18) erfüllte mit 56,49 Sekunden über 400 Meter Hürden ebenfalls eine DM-Norm.

Dieser startete am 21. und 22. Mai auch bei den NRW-Mehrkampfmeisterschaften, bei denen er im Fünfkampf (3.445 Punkte) die Goldmedaille gewann sowie mit 50,42 Sekunden über 400 Meter und 14,90 Sekunden über 110 Meter Hürden zwei weitere DM-Normen erfüllte. Auch im Zehnkampf qualifizierte er sich mit 6.432 Punkten im Endergebnis für die Meisterschaften auf Bundesebene.

Bei den Mehrkampfmeisterschaften der Altersklasse U16 am 28. und 29. Mai in Bad Oeynhausen schaffte die Mannschaft um Jaron Boateng, Oscar Grube und Jakob Burkhardt die Qualifikationsnorm für die Deutschen Meisterschaften im Neunkampf. Jaron wurde mit 5.216 Punkten zudem Dritter in der Einzelwertung.



KM Halle 4 x 200 m Staffel: Clara, Julia, Luisa und Anna



Oscar, Nils, Jonas, Luca, Jakob, Jaron, unten Heiner, Katrin und Guido





Kinderturnen beim ASC

Gerhard Hoffmann sorgte am 8. Juli mit seinem Titel bei den Deutschen Meisterschaften im Hammerwurf der Altersklasse M60 (47,32 Meter) für das Highlight der Best Ager, der beliebten Trainingsgruppe der Seniorinnen und Senioren.

In diesem Jahr konnten die Athletinnen und Athleten des ASC Düsseldorf nicht nur viele persönliche Bestleistungen, sondern auch einige Vereins- und Kreisrekorde aufstellen.

Bereits am 17. April konnte Jaron Boateng (Altersklasse U16) im Blockwettkampf Wurf mit 2.941 Punkte einen neuen Rekord im Leichtathletik-Kreis Düsseldorf Neuss aufstellen. In der 4x100 Meter-Staffel erzielte er zusammen mit Gregory Minoue (TVA), Oscar Grube und Leon Vargin (TVA) eine weitere neue Bestleistung (45,12 Sekunden).

Gleich in vier Disziplinen konnte Tim Blomenkamp (Altersklasse U14) die alte Vereinsbestmarke übertreffen. Über 75 Meter (9.96 Sekunden), 800 Meter (2:29,46 Minuten), im Weitsprung (5,18 Meter) und im Blockwettkampf Sprint-Sprung (2014 Punkte) zeigte er überzeugende Leistungen.





U12 mit Trainerin Svenja B.

Training bei Kim Collins (Weltmeister 2003 über 100 Meter)



KM Halle: Dörte, Dorinda, Stella und Lea Rechts: Geherin Liv Trick





KM Halle: Till, Jaron, Julia, Luisa, Clara, Anna vordere Reihe: Luca, Nils, Caspar und Jonas

Die Rekordiagd

neue Saison

Im Rahmen der Deutschen Geher-Meisterschaften am 08.10.2016 in Andernach steigerte sich die erst 13-jährige Liv Trick als erste Geherin des ASC Düsseldorf über drei Kilometer Gehen auf die schnelle Zeit von 17:53 Minuten. Besonders stolz ist ihre Trainerin Aina Mikrikow-Warnt (ART Düsseldorf) auf die damit schon unterbotene U18-DM-Norm, auch wenn Liv auf diese Titelkämpfe noch einige Jahre warten muss.

Um ein Fazit für die zurückliegende Saison zu ziehen, sollte man sich natürlich viele weitere Sportfeste und Volksläufe, bei denen ASC'ler gestartet sind, anschauen. Dazu gehören unter anderem verschiedene Bahneröffnungen, der Halbmarathon auf der Königsallee oder der Lauf durch den Ostpark. Dies würde jedoch den Rahmen der Stoppuhr übersteigen, sodass am Ende auf jeden Fall das Fazit zu ziehen ist: nicht nur alle Athletinnen und Athleten, sondern auch die Betreuerinnen und Betreuer haben grandiose Leistungen gezeigt!

Damit auch im Jahr 2017 viele Erfolge gefeiert werden können, bereiten sich die Trainingsgruppen mittlerweile schon wieder vor und fiebern den kommenden Wettkämpfen entgegen.

Marc Schlischka



KM Langlauf Dormagen: Alina, Sophia, Vivien, Benjamin, Linus und Till



Trainingseinheit der U10

5. Fahrt der Trainerfreunde Heiner und Maurice.

5 Sterne auf farbenfrohen T-Shirts. Bisher 77 Jugendliche des ASC Düsseldorf in Spanien, einige zum 2. oder 3. Mal!

Dieses Jahr begann die Saison-Abschlussfahrt nach Altafulla mit einem Knaller: In Herrgottsfrühe um "4 vor 4" stand der 36 Jahre alte Alumni-Panther-Bus "Horst" auf dem Arena Parkplatz bereit, um 30 Jugendliche des ASC Düsseldorf (Anne, Bennie, Dina, Dörte, Dorina, Dorinda, Hana, Lea, Lena, Marie, Richard, Sandro, Stella, Tim, Aaron, Clara H., Jan, Julia K., Julia M., Linus, Liv, Moritz, Nils, Till, Wiki, Alia, Caspar, Clara M., Luisa, Maxe) und deren 3 Betreuer (Heiner, Maurice und Alexandra) nach Eindhoven zu bringen.

Eltern waren erleichtert, ihre Kinder schon in Düsseldorf verabschieden zu können. Athleten und Trainer waren gut gelaunt, denn durch fetzige Musik im Bus siegte die gemeinsame Hochstimmung über die Müdigkeit. Die "individuellen" 5 Sterne T-Shirts wurden verteilt, getarnt als erstes "Guten Morgen Battle". Im Flugzeug nach Reus durfte die Gruppe dank Nebel fast zwei Stunden länger bleiben! Danach verlief der Transfer vom Aeroport mit dem autobús nach Reus centre und anschließend mit dem tren nach Altafulla-Tamarit recht

zügig, während Alexandra und Maurice mit dem Mietwagen die ersten Großeinkäufe tätigten. In Altafulla wurden wir bei warmem Nieselregen herzlich willkommen geheißen!

Das alte Fischerdorf an der Costa Dorada (Goldküste) war wieder perfekt für diese Freizeitmaßnahme im Herbst. Vor allem die kleine idyllische, gut überschaubare Bucht durfte nicht "übervölkert" sein, da hier nachmittags platzaufwendige Trainingseinheiten mit Laufspielen, Flugelementen, Beach-Volleyball und Strandhandtüchern stattfanden.

Dieses Jahr platzte der Gebäudekomplex "Els Arcs" mit seinen sechs Appartements aus allen Nähten: 25 Betten für 30 Jugendliche! 5 Liegesofas wurden genutzt und Wohnzimmer in Bettenlager umfunktioniert. Alle halfen, das Trainer-Appartement zum wichtigsten Sammelpunkt aller umzuwandeln: zum gemeinsamen Speisesaal, zum "Kiosk" und zur abendlichen "Spielhölle"; und vor der Abfahrt die alte Ordnung wiederherzustellen: nicht nur Tische und Stühle, sondern auch Töpfe, Pfannen, Geschirr, Besteck, usw. wurden per Kette verteilt.

Morgenlauf um "8 nach 8"

Der frühe tägliche Morgenlauf hatte wie immer den höchsten Stellenwert – weit über den Sport hinaus. Und nein, dafür muss kein Wecker um 6.30 Uhr klingeln! Am 2,1 km langen Hauptstrand "Playa d'Altafulla" joggten die Frühaufsteher barfüßig bis zur wunderschönen Burg Tamarit und bei Sonnenaufgang zurück. Wahrlich wurde die Ausdauer gesteigert. Am Ende der 12-tägigen Freizeit wurden phantastische Laufzeiten gestoppt: Sowohl die Jungen als auch die Mädchen stellten neue Rekorde auf.

Natürlich war das Frühstück danach heiß ersehnt, für das Alexandra und Maurice täglich 33 frische Baguettes kauften. Auch Müsli, Aufschnitt, "Nutella", Obst und Gemüse gehörten immer dazu. Mittags, nach einer weiteren Trainingseinheit, "fütterte" der "Kiosk" die Meute mit Lunchpaketen. Und dann ab in die Bucht!

Für Vergnügen bei den Trainern sorgte nach einigen Tagen eine unangemeldete Zimmerkontrolle, die - in Abwesenheit der Athleten - mit Fotos dokumentiert wurde. Das Gesehene sprach für die Freiheit und den Ordnungssinn der Jugendlichen, die sich offensichtlich pudelwohl fühlten.

Bucht bis zum Sonnenuntergang

In der "Playa de Canyadell" wechselten sich Training und Freizeit immer wieder ab: Koordination, Stabis, Kraft, Laufen, Aquatraining, Schwimmen in meterhohen Wellen, Fußball - Discgolf und Beach-Volleyball sogar im Dunkeln. Wie jedes Jahr standen die Wohnungs-Battles wieder hoch im Kurs: Altafulla-Quiz, Black Stories, Bumerang, Diktat, Hausordnung, Jonglierringe, Ligretto-Staffel, Maskottchen, Matherätsel, Memory-Staffel, Mini-Yoga, Rätsel, Stoppuhr, Volleyball, Zweitnamen, usw.! Die erstmalige Trainingseinheit "ohne Aufsicht" hat laut Info der Jugendlichen bestens geklappt. Der Videobeweis der Trainer "bestätigte" die Tempoläufe (Pyramide), aber auch das Muschelsammeln, dreimalige Sit-Ups und einmaligen Liegestütz.





Stabis in der Bucht

Ziel des Morgenlaufes: Burg Tamarit

AUSFLÜGE

Torredembarra

Dienstags sorgte der kleine Markt im benachbarten Ort Torredembarra bei vielen Athleten für eine willkommene Abwechslung. Fröhlich wanderte die Gruppe über enge Feldwege vorbei an "Chicko" zum "Mercado", der mit einer Vielfalt von Souvenirs, Klamotten, Süßigkeiten und spanischen Churros auf die Jugendlichen wartete. Ein Frisör animierte sogar 3 Mädchen, sich ihre Haare einflechten zu lassen. Nach dem Markt schlenderte der ASC über die "Altafulla-Königsallee" bis zur City am Anker, an dem sich alle über den Wifi-Hotspot freuten.

Barcelona

Ein Highlight war wieder der Tagesausflug mit einstündiger Zugfahrt in die katalanische Hauptstadt, auf die sich alle sehr freuten. Erstes Ziel des Kulturprogramms von Reiseführer Heiner war die Kathedrale Sagrada Familia, die zum hundertsten Todestag ihres Schöpfers Antoni Gaudí im Jahr 2026 vollendet sein soll. Per Metro wurde die Plaça Catalunya erreicht. Vorbei am Font de Canaletes (Brunnen zur Wienen ging es zum Kolumbus-Denkmal am Hafen. Hier begann das Wichtigste für die Kids: das Shoppen und die mehrstündige Freizeit! In diesem Jahr war die berühmte Prachtmeile von Barcelona, die "Rambla" bei gutem Wetter wirklich eine sehr lebendige Straße, auf der u.a. zahlreiche menschliche Statuen und Pantomimen in ausgefallenen Kostümen unbeweglich verharrten und bewundert werden konnten.

Traditionell wurde dieser Tag mit dem beliebten Nachtschwimmen beendet.

PortAventura Park

Dieser größte spanische Freizeitpark mit den vielen Attraktionen war für die meisten "Adrenalinkicker" das Highlight unserer Freizeitaktivitäten. 9 Stunden lang war das Vergnügen von der ersten bis zur letzten Minute im fast menschenleeren Park riesengroß. Furios Baco war wie immer ein gelungener Einstand. Die Achterbahnen Dragon Khan, Shambhala, usw. wurden fast ohne Pause genutzt. Die Wasserbahn Tutuki Splash war eine willkommene Abwechslung. Maurice kann die Fahrt auf der höchsten und schnellsten Achterbahn Europas, die Ferrari-Bahn, die im nächsten Jahr im Themenpark Ferrari-Land eröffnet wird, kaum erwarten.







Bemerkenswert war das abendliche gemeinsame Kochen. Jede Wohnung hat die ihr zugeteilten Aufgaben unter Anleitung der Chefköche Maurice und Alexandra motiviert erledigt. Mitgebrachte Knorr-Fixtüten waren hilfreich für die gelungenen Abendessen. Reste blieben kaum übrig, und auch diese wurden noch verwertet.

Ein besonderes Erlebnis war das perfekte Athleten-Dinner, eine fantastische Battle-Idee zur Überbrückung einiger Regenstunden! Jedes Appartement dachte sich ein Menü mit ein, zwei oder drei Gängen aus. Für die Realisierung spielte Heiner zwei Stunden lang den Chauffeur: Jedes Team brachte er im Mietauto nach Torredembarra zum Supermarkt Maxi Dia. Angeregt und heiter kauften die Jugendlichen selbstständig ein, mit einem Limit von 20 Euro pro Wohnung. Dank einer Räuberleiter wurden auch Schnäppchen gefunden. Daheim hatten alle fünf Teams nach dem "Fox 40" Startschuss 90 Minuten Zeit, ihre Gerichte zuzubereiten. Gekocht wurde wohnungsweise für jeweils 6 Personen plus einer Portion für die Betreuer. Das Ergebnis der jungen Kochkünstler war für alle eine Riesen-überraschung! Die Trainer waren überwältigt von den gelungenen leckeren Menüs: Burritos, Lauchpfanne, Burger, Brot, Nudelauflauf, Pudding, Suppe, Fleisch, Kartoffeln und Erbsen (statt Knödel und Rotkohl), Obstsalat, Joghurt. Ein Hoch auf alle Teams, die in der angegebenen Zeit ohne Hilfestellung gezaubert haben! Die Trainer-Juroren bewerteten nach Präsentation, Menge und Geschmack und zückten ausschließlich Bestnoten von 8 bis 10.

Spätabends sorgten die Werwölfe aus dem Düsterwald für Angst und Schrecken bei den Dorfbewohnern. Hintergrund! Das Dorf schläft ein ...

Fazit: todo perfecto!

Diese Trainings-Freizeit war für Athleten und Trainer nicht nur aus sportlicher Sicht ein großer Erfolg. In diesem Jahr wurde der Sinn für die Gemeinschaft besonders durch den Tanz (Justin Timberlake: Can't Stop the Feeling) gefördert. Sowohl die Gruppentänze als auch die für viele "peinlichen" Einzeltänze sowie die lustigen Outtakes wurden im Video festgehalten. Das "gemeinschaftsfördernde" Pranken artete dermaßen aus, dass Maurice bei einer nächtlichen Wasserschlacht Bekanntschaft mit der Polizei machte: Qué pasa?! Der Mittelpunkt der Finsternis wurde "geboren". Auch die Fürstin und der Fürst der Finsternis hatten dabei ihren Spaß. Soziale Experimente führten zu demokratischen Entscheidungen durch selbst gewählte Wohnungsbeauftragte: Sitzordnung, "Morgenlauf", Ausflüge inkl. eines "unabsichtlichen" Kommunikationsmissverständnisses.

Gottseidank ohne Hospitalbesuch eine unvergessliche Fahrt: Temperaturen über 20°C, eine kleine Geburtstagfeier in Altafulla mit Kuchen und Gesang und ein "Bus-Geburtstag" auf der Rückfahrt, intensive Trainingseinheiten, tolle Spiele in der schönsten Bucht Spaniens, gemeinsames Tanzen, zahlreiche Gruppenfotos und lustige Abende. Dank an die vielen Wunderkerzen, die unseren Bus in Düsseldorf nach Mitternacht empfingen.

Besonderer Dank an Alexandra: Du warst uns eine Riesenhilfe!

Heiner und Maurice freuen sich schon auf 2017!

ASC dance, dance, dance!

Brita Kiesheyer und Heinrich Kiesheyer



Trainingslager – Leistungsfähigkeit der Athleten optimiert

In diesem Jahr sind ASC-Athletinnen und -Athleten ab dem Jahrgang 2001 und älter ins Trainingslager nach Nizza gefahren. Das Trainingslager ist federführend vom TV Angermund organisiert worden. Die Reise startete am 20.03.2016 per Reisebus in Wittlaer zusammen mit 23 Sportlerinnen und Sportlern des TVA. Am 01.04.2016 sind alle wieder in Deutschland angekommen.

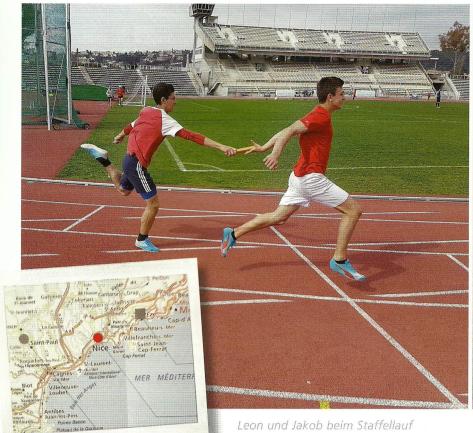
Das Wetter war an allen Tagen so gut, dass immer draußen trainiert werden konnte. Die Temperaturen lagen zwischen 14 und 19°C, zwischenzeitlich hat es ein wenig geregnet. Das Hotel befand sich im Vorort Saint Laurant in Nizza und ist circa fünf Kilometer vom Flughafen und fünf Minuten vom Strand entfernt. Einige Athleten haben es sich nicht nehmen lassen

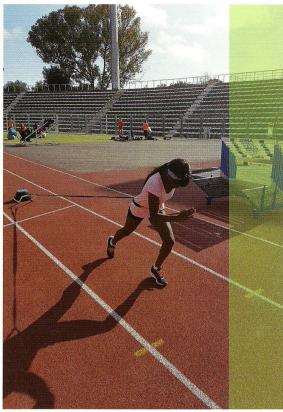
und sind bei Sonnenschein im Mittelmeer geschwommen.

Der ortsansässige Verein hatte uns das nur 7 Kilometer vom Hotel entfernte Stadion "Charles Ehrmann" zur Verfügung gestellt, wo den Athleten alle notwendigen technischen Möglichkeiten und die Infrastruktur für die verschiedenen Leichtathletik-Disziplinen vom Stabhochsprung bis hin zum Hürdenlauf zur Verfügung standen. Die drei Trainer vom TVA (Antje, Klaus und Miguel) haben die Athleten professionell angeleitet. Täglich fanden in der Regel zwei Trainingseinheiten statt.

Nach fünf Tagen Training wurde ein Ausflug nach Cannes und Gourdon unternommen. Gourdon liegt traumhaft gelegen auf einer Höhe von 1.700 Meter in den See-Alpen. Das Ziel des Trainingslagers war es, die allgemeine Leistungsfähigkeit







Janet bei Sprintübung mit Schlitten

der Athleten vor der kommenden Sommersaison zu optimieren. Hierzu gehörten die Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer. Nach den Osterferien sollte dann im normalen Trainingsbetrieb das Techniktraining von den Trainern intensiviert werden. Die TVA-Athleten fanden es sehr angenehm, dass in diesem Jahr Kameraden vom ASC dabei waren. Das gab Raum für neue Bekanntschaften und bot manche Abwechslung. Die Athleten beider Vereine haben sich untereinander wirklich gut verstanden. Das Staffeltraining fand gemeinsam statt. Das Feedback aller Teilnehmer, dazu zählen auch die Trainer und Betreuer, ist äußerst positiv.

Durch die Reise mit dem Bus konnten die Athleten vom Hotel zur Trainingsstätte gefahren und abgeholt werden. So gab es keine Zeitverzögerungen, wie man es in den Vorjahren in Kauf nehmen musste. Gewöhnen mussten sich die Athleten jedoch an die lange An- und Abreise mit dem Bus (16 bzw. 18 Stunden über Nacht). Sie haben das Beste daraus gemacht und in Kombination von Nutzen und Wirtschaftlichkeit war es sicherlich die optimale Variante.

Das Training war sehr konzentriert, anstrengend und abwechslungsreich. Die Athleten, beider Vereine sind sich einig, dass sie das Trainingslager im nächsten Jahr wiederholen möchten. Der TVA und der ASC sind auf jeden Fall wieder mit dabei.

Torsten Grube





Die erste große athletische

Bambini Sportabzeichen

Für eine Gruppe, in der Schmetterlinge manchmal interessanter sind als die Traineransagen, wird einmal im Jahr die Trainingsstätte zur Wettkampfbühne. Denn kurz vor den Herbstferien wird traditionell das Sportabzeichen, das vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) verliehen wird, im ASC Düsseldorf abgenommen.

Natürlich dürfen da unsere "Kleinen" der U8 nicht fehlen. Die beiden Termine für die Abnahme wurden den Eltern und Kindern natürlich vorab groß angekündigt, denn für viele unserer Sportler ist dies das Highlight des Jahres.

Kein Wunder, dass uns Trainer, Svenja, Nils und Maurice, an den besagten Tagen strahlende Kinderaugen empfingen, mit der Vorfreude "Heute machen wir das Sportabzeichen!" – und um alles perfekt zu machen zeigte sich auch das Wetter von seiner schönsten Seite.

Neben Disziplinen wie Zonenweitsprung, Ballwurf, Standweitsprung und dem 30m Sprint, stand auch der 800m Lauf auf dem Programm. Die Nachwuchsathleten stellten sich voller Tatendrang diesen Herausforderungen.

Nachdem alle Schnürsenkel festgezogen waren, begann der Wettkampftag mit zwei Stadionrunden und der personifizierten Mindestzeit in Form eines Trainers im Nacken. Die Mindestzeit wurde deutlich von jedem Einzelnen unterboten. Und nach einer kurzen Trinkpause ging es dann auch schon weiter mit dem 30m Sprint. Die Bambini rannten bis die Turnschuhe glühten, und wir Trainer notierten die Bestzeiten immer mit Blick auf das einzelne Verbesserungspotenzial. Denn seit dem Jahr 2013 wird das Sportabzeichen direkt nach Leistungsklassen (Bronze, Silber und Gold) gestaffelt; und jeder hat schon beim erstmaligen Ablegen des Sportabzeichens die Chance auf Gold.



Herausforderung der Jugend U8



Nach den Laufdisziplinen folgten die Sprungdisziplinen, bei denen jede Verbesserung von den Athleten gefeiert wurde. Beim Zonenweitsprung bewiesen die Bambini, dass sie in einem Leichtathletikverein sind und ließen die Mindestleistung weit hinter sich. Auch beim Standweitsprung konnte man bestaunen, wie viel Kraft in so kleinen Beinen doch steckt.

Bei der letzten Disziplin, dem Ballwurf, wurden die Tennisbälle nur so hinter die Markierungshütchen geworfen. Die ausgepowerten Athleten und Trainer hatten es geschafft, und zum Abschluss des Wettkampf-Tages belohnten wir uns alle mit einem "CoolDown" in Form einer Pizzaback-Massage.

Fazit des Sportabzeichen: Das Training hat sich wirklich gelohnt. Jeder der über 40 U8-Athleten hat mindestens das bronzefarbene Sportabzeichen bestanden. Alle Abzeichen werden, wie auch die letzten Jahre, feierlich auf der Bühne bei der Weihnachtsfeier überreicht.

Wir Trainer freuen uns schon auf die grandiosen Leistungen im nächsten Jahr 2017.









Jaron beim Hürdenlauf

Jakob beim Kugelstoßen

Mit Disziplin zum Erfolg

Am 20. und 21. August dieses Jahres fanden in Heidenheim die Deutschen Mehrkampfmeisterschaften der Jugend U16 und U18 statt. Mit dabei waren gleich fünf Athleten des ASC Düsseldorf.

Abhineet Jossan ging in der U18 im Zehnkampf an den Start und belegte einen tollen 15. Platz. Oscar Grube und Jaron Boateng lieferten sich wie bereits im vergangenen Jahr ein enges Duell und erreichten Platz 12 (Oscar) und Platz 10 (Jaron) im Neunkampf der M15. Auch Jakob Burkhardt startete in dieser Altersklasse und machte einen tollen Neunkampf mit insgesamt 4571 Punkten. Gemeinsam erreichten die drei Athleten einen fantastischen 5. Platz in der Mannschaftswertung der U16. Nils Arians komplettierte das ASC Team in der Altersklasse M14 und belegte einen starken 11. Platz mit neuer persönlicher Bestleistung. Die Athleten und ihre Trainer Henning Heinrichs, Guido Arians, Heinrich Kiesheyer und Katrin Heyers reisten bereits freitags bei dichtem Verkehr an, um sich optimal auf den Wettkampf vorbereiten zu können. Besonders erfreulich war auch, dass alle Sportler ihre Eltern dabei hatten, die sie zwei Tage unterstützen und anfeuerten.

Bei guten Witterungsbedingungen kamen am Samstagmorgen alle schnell in Fahrt. Jaron mit 11,80 Sekunden und Oscar mit 11,93 Sekunden gelang jeweils eine neue persönliche Bestleistung über die 100 m. Auch Jakob ging mit flotten 12,63 Sekunden in den Tag. Leider konnten Jakob und Jaron beim anschließenden Diskuswurf nicht an ihre vorherige Leistungen anknüpfen. Oscar zeigte einen stabilen Diskuswettkampf. Die

ungewöhnliche Reihenfolge der Disziplinen setzte sich fort, denn nun folgte der Stabhochsprung. Jakob sprang auf gute 2,70 m. Bei Jaron ging es einen ganzen Meter höher, seine beste Höhe waren 3,70 m. Oscar kam auf ebenfalls sehr gute 3,50 m. Den Tag komplettierten die Athleten mit dem Speerwurf. Hier konnte Oscar gute 35,30 m zeigen. Jakob feuerte den Speer auf starke 38,20 m. Jarons bester Wurf ging sogar auf 40,48m.

Einen guten ersten Wettkampftag beendete Abhineet mit seiner Paradedisziplin im Mehrkampf: 400 m in herausragenden 50,69 Sekunden - die zweitbeste Zeit aller Athleten. Vorher hatte er bereits 4 Disziplinen absolviert und konnte unter anderem im Weitsprung mit neuer Bestleistung von 6,80m und auch im Hochsprung mit 1,81m stark auftrumpfen. Sein Trainer Henning Heinrichs zeigte sich mit seinen Leistungen sehr zufrieden. Auch über die 100 m und im Kugelstoßen gelangen ihm starke Leistungen. Hier lief er unter anderem 11,72 Sekunden über die Sprintdistanz. Nils schlug sich bei seiner ersten Teilnahme an Deutschen Meisterschaften sehr gut. Mit einer soliden Zeit über 100 m von 13,32 Sekunden begann auch für ihn der Wettkampf. Ebenso zeigte er im Weitsprung einen Sprung im Rahmen seiner Möglichkeiten und kam auf 5,14 m. Im anschließenden Speerwurf lief es auf eine gute Weite von 28,33 m hinaus. Herausragend an diesem Tag war jedoch seine neue







Katrin, Nils und Guido

Nils beim Stabhochsprung

Abhineet beim 1500m Lauf

persönliche Bestleistung von 3,50 m im Stabhochsprung, der letzten Disziplin des Tages. Nur ein Athlet in seiner Altersklasse sprang an diesem Tag höher.

Am zweiten Wettkampftag musste als erster Abhineet über die 110 m Hürden ran. Bei gutem Wetter und frühen Sonnenstrahlen gelang ihm ein toller Lauf in 15,47 Sekunden. Danach schleuderte er den 1.5 kg schweren Diskus auf 31,87 m. Anschließend gelang ihm mit 3,50 m ein sehr guter Sprung im Stabhochsprung. Speer warf er 36,03 m weit und im abschließenden 1500 m Lauf lief er tolle 4:39,82 Minuten, was ihm eine Gesamtpunktzahl von 6.254 Punkten brachte.

Nils begann den zweiten Tag mit soliden 80 m Hürden in 13,86 Sekunden. Anschließend folgte ein Stoß der 4 kg schweren Kugel auf eine neue Bestweite von 9,70 m. Mit 1,51 m im Hochsprung sprang er auch hier im Bereich seiner Bestleistung. Erfreulich war sein Diskuswurf mit 30,63 m. Den abschließenden 1000 m Lauf absolvierte er in starken 3:17,78 Minuten. Besonders zufrieden war seine Trainerin Katrin Heyers mit der Gesamtpunktzahl, da er sich auf 4.424 Punkte steigern konnte. Die drei Athleten der M15 begannen den zweiten Wettkampftag mit starken Leistungen über die 80 m Hürden, obwohl die Beine vom ersten Tag bereits schwer waren. Anschließend kam der Weitsprung, wo Jakob einen soliden Sprung von 5,33 m zeigte. Weiter kam Oscar, der 6,11 m flog. Jaron sprang 5,65 m weit. Alle drei Athleten hatten danach ihre Schwierigkeiten im Kugelstoßen und konnten nicht an ihre persönlichen Bestleistungen anknüpfen.

Dafür gelang allen im Hochsprung eine starke Leistung. Jakob kam dabei auf gute 1,54 m, Jaron auf 1,66 m und Oscar sogar auf 1,72 m. Den Abschluss des gesamten Wettkampfes macht der 1.000 m Lauf.

Im ersten von zwei Rennen ging Jakob mutig an die Spitze und lief nach herausragenden 2:49,61 Minuten über die Ziellinie. Auch Oscar gelang im zweiten der beiden Läufe eine fabelhafte Zeit von 2:55,23 Minuten. Jaron kämpfte sich durch ein hartes Rennen und beendete den Wettkampf mit einer für ihn sehr guten Zeit von 3:16,26 Minuten. Am Ende des Wettkampfes waren alle drei zwar müde und kaputt, aber vor allem stolz auf die von ihnen erbrachte Leistung. Jakob erreichte 4.571 Punkte, Oscar 5.107 Punkte und Jaron 5.168 Punkte. Der 5.Platz der Mannschaft mit einer Gesamtpunktzahl von 14.846 Punkten war auch für ihre Trainer ein besonderes Highlight der gesamten Sommersaison.

Katrin Heyers



Siegerehrung: Jaron, Jakob, Nils und Oscar



Gruppenfoto nach erfolgreichem Lauf

Nach der ASC-Weihnachtsfeier ist vor dem

Traditionell haben die Läuferinnen und Läufer des ASC-Lauftreffs auch das Jahr 2015 mit dem Silvesterlauf auf der Zeche Zollverein abgeschlossen. Bei frischen Temperaturen aber insgesamt guten Bedingungen, haben wir aus diesem Lauf einen kleinen Event gemacht. Neben Kaffee und Kuchen standen auch Glühwein und pikante Leckereien auf unserem Tisch.

Einigen Läufern war schon ihre Vorfreude auf den Venloop, der auch einen festen Termin in unserem Kalender hat, anzusehen. Sie trugen bereits das Shirt für den Lauf im März 2016. Auch hier hatten wir gute Bedingungen und bei der tollen Atmosphäre, die fast überall auf der 21,1 km langen Strecke zu spüren ist, viel Spaß.

Es ist schon toll, was unsere lieben holländischen Nachbarn Jahr für Jahr auf die Beine stellen. Etwas später - Ende April - wird in Düsseldorf über nichts anderes geredet als über den Metro Group Marathon. Viele von uns sind die schöne Strecke wieder komplett gelaufen, aber es gab auch Abtrünnige: Matthias Faulhaber hat für den Klassiker "Hermannslauf", der zum gleichen Termin startet, geworben und Martin Schelauske samt seiner Tochter Katrin zum Start in den Teutoburger Wald gelockt. Der Lauf ist 31,1 km lang und stellt eine echte Herausforderung aufgrund des Untergrunds und des Streckenprofils dar. Aber alle drei kamen gut ins Ziel. Auf die Frage, wie er sich nach dem Lauf fühlte, antwortete Martin "wie ein geprügelter Hund". So ist das bei uns Läufern - der Schmerz geht, der Stolz bleibt!

Ein Halbmarathon ist dagegen schon fast normal, ob in Venlo oder in und um unsere schöne Heimatstadt Düsseldorf. Beim erstmals ausgetragenen Rhein-City Run von Düsseldorf nach Duisburg war einer kleinen Schar unserer Läufer, die sich







Silvesterlauf ... zumindest bei uns !!!

diesen Event nicht haben nehmen lassen, die erste Hälfte er Strecke sehr vertraut, führte sie doch über Teile unserer Sommer- und Winterrunde. Fremder, und doch nicht gänzlich unbekannt, war die Strecke, die Antje Brüninghaus beim Halbmarathon im herbstlich sonnigen London mit 16.000 anderen lief. Und noch einen zog es in die Ferne. Rüdiger Beyer trat in Berlin zum Marathon an und konnte dort seine persönliche Bestleistung über die 42,195 km auf 3:23 Stunden verbessern.

Das Jahr 2016 war ein besonderes Jahr für den ASC-Lauftreff, wir feierten das 20-jährige Bestehen. Aus diesem Anlass haben wir Ende Juni ein Grillfest im Rheinpark organisiert. Petrus hatte ein Einsehen mit uns und den Regen gestoppt, so dass wir bei ganz guten Bedingungen und halbwegs angenehmen Temperaturen gemeinsam einen schönen Abend verbringen konnten. Jeder hat hierzu seinen Teil beigetragen, sei es durch Bereitstellen der Hardware wie Grill und Zange oder durch

leckere Salate und sonstige Köstlichkeiten. Das ist auch ein gutes Beispiel dafür, dass wir viel mehr als den Laufsport leben. Wir sind gesellig und sehr umgänglich. Wer also Lust auf eine schöne Runde Bewegung hat, ist bei uns bestens aufgehoben. Und wir freuen uns immer über neue Gesichter und Geschichten! Also ruhig mal vorbei kommen ...

An dieser Stelle möchten wir uns beim Vorstand ganz herzlich für das Sponsoring der Getränke für unser Grillfest bedanken!

Das riecht stark nach Wiederholung ... und zwar nicht erst in fünf Jahren.

Heinz Schmidt





Höher, schneller, weiter!









Trainingseinheit

Ben und Jamal

Kiera, Sophie, Jule, Caroline

Wir haben viel trainiert und zum Ende des Sommers konnten wir unsere Erfolge einfahren.

Auf den Bildern seht ihr Impressionen aus den verschiedenen Wettkämpfen, die die Kinder der U12 bestritten haben und aus dem Trainingsbetrieb. Wir haben so manchen Treppchenplatz erkämpft, aber im Vordergrund stand für Athleten und Trainer der Spaß am Wettkampf und die Gemeinschaft der Athleten. Niederlagen mussten wir auch aushalten, aber hier gab es Trost von allen.

Wir trainieren nicht nur um uns fit zu halten, sondern auch um unser Können auf Wettkämpfen unter Beweis zu stellen. Es wäre schön wenn in der neuen Saison viel mehr Kinder zu Wettkämpfen kommen würden und dieses einzigartige Gefühl von Erfolg kennen lernen dürfen.

Barbara Mayer





Oscar Grube beim Weitsprung

Deutsche Meisterschaft der Leichtathletik

Bei der deutschen Meisterschaft der Leichtathletik in Bremen war der ASC durch Oscar Grube vertreten, der sich bei den NRW Meisterschaften für die DM-Teilnahme qualifiziert hatte. Jaron Boateng hatte sich leider in der Qualifikation eine Muskelzerrung zugezogen, so dass er für den Wettkampf ausfiel, obwohl er mindestens für 110 m Hürden qualifiziert gewesen wäre. Oscar lief die 300 m in beachtlichen 37,96 Sek.

Die Startgemeinschaft Düsseldorf (TV Angermund, ASC Düsseldorf) wurde durch drei Teilnehmer vom TV Angermund (Leon Vargin, Emil Vogel und Gregory Minoue) und von Oscar bei der 4 x 100 m Staffel vertreten. Die Staffel konnte sich im Vorlauf mit hervorragenden 45,21 Sek. für das Finale qualifizieren. Im Finale der deutschen Meisterschaft erreichten die Athleten dann mit 45,42 Sek. den 6. Platz.

45 42 Se (- 6 P 0 7





Emil, Gregory, Oscar, Maskottchen, Leon und Luca



Von der Athleten-Mama

zur Catering-Chefin

Als wir unsere Tochter Stella 2009 bei den Bambini angemeldet haben, hätte ich nicht gedacht dass ich mal diesen Artikel hier verfasse. In den letzten 7 Jahren haben wir viele liebe nette Menschen kennengelernt und so einige Freundschaften geschlossen. Für uns war damals klar dass wir, wenn wir unser Kind in einem Verein anmelden, auch mithelfen müssen. "Entweder ganz oder gar nicht" war unser Gedanke.

Angefangen als Riegenführer, Wettkampfhelfer etc... bin ich dann 2011 auch Mitglied im ASC Catering Team geworden. Damals unter der tollen Leitung von Tina. Auch dort sind schöne Freundschaften entstanden, die ich heute nicht missen möchte!!! Im vorletzten Jahr ist dann ein großer Teil "meiner Mädels und Tina" nach viele langen Jahren im Catering in den wohlverdienten Ruhestand gegangen. Schnell war klar, wer denn wohl die Nachfolge von Tina übernimmt: so bin ich dann, nachdem ich ja schon vor 3 Jahren das Amt der Vereinskleidungsbeauftragten übernommen hatte, in der Hallensaison 2013/2014 offiziell die neue Catering-Chefin geworden. Letztes Jahr dann die erste Catering Saison in Eigenregie.

War ich nervös und habe in meinem Umfeld alles verrückt gemacht. Aber die "alte Crew" und auch Anja und Claudia standen und stehen mir immer noch mit Rat und Tat zur Seite. Woher soll man denn wissen welche Mengen an Brötchen, Kuchen etc. besorgt werden müssen damit auch keiner hungrig nach Hause gehen muss...

"Ich bin stolz ein Teil der ASC-Familie zu sein. " Einige neue Helfer waren nach einiger Zeit und vielen Gesprächen dann auch bald gefunden. Und ich finde für meine bzw. unsere erste Saison haben wir ALLE einen tollen Job gemacht. Ein großer Dank an meine Mädels aus dem letzten Jahr. Anja, Andrea, Birgit, Britta, Claudia, Dorothee, Elke, Katharina, Sabine, Saana, Sükran! (Sorry falls ich jemanden vergessen haben sollte) Nicht zu vergessen sind natürlich unsere fleissigen Männer die nicht nur bei Auf-und Abbau geholfen haben sondern auch mal am Waffeleisen und am Suppentopf anzutreffen waren. Vor kurzem hat die neue Saison begonnen, ich konnte mich schon über einige neue Helfer in Team freuen, bin aber auch weiterhin über jede helfende Hand glücklich.

Mir persönlich ist es auch sehr wichtig zu erwähnen, dass es noch viele weitere Ehrenamtler im Verein gibt. Sei es die Mitgliederverwaltung, Finanzbuchhaltung, Geschäftsführung, Webmaster, Pressesprecher und auch der Vorstand, alle geben viel ihrer Freizeit für den Verein. Vergessen dürfen wir auch nicht die Trainer die neben den Trainingszeiten auch viel Zeit für Wettkämpfe, Ferienfreizeiten (Ponyhof und Altafulla) und sonstige Aktivitäten investieren.

Britta Hennecke



Stabübergabe 2014 (v.l.n.r.) Britta, Karin, Beate, Nicole, Heike, Elisabeth, Claudia, Barbara, Anja, Petra und Tina.





Einmarsch der Mannschaft der Mädchen

Einmarsch der Mannschaft der Jungen

Nordrhein-Team Vor- und Endkampf der Jugend U14

Sowohl die Mädchen als auch die Jungen der Jugend U14 gewannen am 26. Juni den Nordrhein-Team Vorkampf in Essen. Beide Mannschaften unserer StG Düsseldorf (ASC Düsseldorf / TV Angermund) qualifizierten sich somit für den Nordrhein-Team-Endkampf am 18. September in Rhede. In diesem LVN-Finale, dem Highlight in der Jugend U14, belegten die Mädchen mit 266 Punkten den 6. Platz. Die Jungen kamen (verletzungsbedingt) mit 262 Punkten auf den 9. Platz!

Heinrich Kiesheyer

Disziplinen:

60 m Hürden, 800 m, Weitsprung, Kugelstoßen, Ballwurf, 4×75 m Staffel

Für die Mannschaft:

Anna, Antje, Caroline, Dorina, Dorinda, Dörte, Hana, Julia, Lea, Naomi, Paula, Sophia, Stella, Zina, Benjamin, Bennet, Leon, Linus, Malte, Nikolas, Richard, Sandro, Till, Tim

@Svenia + Marvin: Vielen Dank!

Siegerehrung:

Herzlichen Glückwunsch!



Startgemeinschaft Düsseldorf







Trainerteam: Mona, Philipp, Heiner, Maurice, Svenja und Marvin

Abschluss einer starken Saison

Guter 7. Platz bei der Team-DM

Rhede. Am 16.09.2016 fand die dritte Auflage der Deutschen Meisterschaft im Team der Altersklasse U16 in Rhede statt, wobei Athletinnen und Athleten des ASC mit dem TV Angermund die Startgemeinschaft Düsseldorf bildeten und einen guten siebten Platz erreichten. Qualifiziert für die Teilnahme hatte man sich bereits im Vorjahr.

Nach einer gemeinsamen Anfahrt aller Trainer und Athleten ging es mit soliden Leistungen über die 100 m der Mädchen, als auch der Jungen in den Tag. Sophia Kutnjak startete für die Startgemeinschaft dabei nicht nur über die 100 m, sondern zeigte ihr Talent mit 4,19 m auch im Weitsprung. Erstmals für Aufsehen und einem Sprung auf den 2. Platz sorgte die Startgemeinschaft mit einem starken Diskuswurf von Jaron Boateng auf seine neue persönliche Bestleistung von 46,46 m. Luca Hammen erfreute sich und seine Trainer zum Abschluss der Saison ebenfalls mit einer guten Weite von 27,84 m.

Jaron Boateng konnte im Laufe des Tages insgesamt drei Mal einen 2. Platz erreichen, u.a. auch über die 80 m Hürden, seiner Paradedisziplin, womit er der Mannschaft jedes Mal 13 Punkte sicherte. Den ersten Sieg für die Mannschaft holte Leon Vargin mit einem furiosen Lauf über die 800 m. Im zweiten Lauf gesetzt, gelang ihm im Alleingang ein herausra-

gendes Rennen auf 2:04,25 Min. Auch Liv Marie Trick zeigte als noch junge Athletin über die 800 m ihre Ausdauerqualitäten und lief 2:47,25 Min.

Bei bewölktem Wetter und frischen Temperaturen hatten die betreuenden Trainer Heiner, Maurice, Natalie, Katrin, sowie Antje und Klaus den Joker bei den Mädchen richtig gesetzt. Mit tollen 1,44 m erzielte Zina Buddenberg im Hochsprung die beste Tages-Platzierung der Mädchen. Ihre erzielten Punkte wurden damit doppelt gezählt. Julia Kühnel, eine jüngere Athletin des Jahrgangs 2003, sprang mit 1,36 m ebenfalls eine gute Höhe und hat sich für das kommende Jahr ehrgeizige Ziele gesetzt, wenn sie in der Altersklasse U16 starten wird.

Besonders für viele Athletinnen war es die erste Teilnahme an Deutschen Meisterschaften und damit ein besonderes Event zum Abschluss der Saison. Luisa Kleine-Bley zeigte eine gute Zeit von 14,31 Sekunden über ihre Lieblingsstrecke, den 80 m Hürden. Auch Jonas Morales startete in dieser Disziplin und steigerte seine persönliche Bestleistung auf 12,54 Sekunden. Im Weitsprung gelang ihm ebenfalls ein konstant starker Wettkampf und er steigerte sich mit 5,43 m auch hier auf eine neue persönliche Bestleistung. Für den nächsten Sieg sorgte Oscar Grube im Weitsprung. Nur 5 cm fehlten ihm zu einer neuen persönlichen Bestmarke. Nach einem ersten soli-





Links: Luisa, Julia und Clara



Das ganze U16-Team der Startgemeinschaft Düsseldorf:

Hintere Reihe (v.l.n.r.) Jaron, Gregory, Sophia, Oda, Sophie, Leon, Emila, Oscar

Mittlere Reihe (v.l.n.r.) Caroline, Alex, Linus, Till, Jakob, Jonas, Luca, Lea

vordere Reihe (v.l.n.r.) Luisa, Julia, Liv, Julia, Antonia, Greta, Zina, Clara, Antje

den Sprung auf 6,08 m konnte er sich im Vierten und letzten Durchgang auf starke 6,34 m steigern. Keiner der angetretenen Athleten kam an diese Top-Weite heran.

Jakob Burkhardt zeigte am Nachmittag in einer seiner Lieblingsdisziplinen, dem Speerwurf, dass er ein starker Werfer ist und man mit ihm rechnen muss. Der Speer flog auf tolle 39,14 m. Beflügelt von ihren Leistungen liefen Gregory Minoue, Oscar Grube, Leon Vargin und Jaron Boateng gemeinsam über 4 x 100 m einen neuen Kreisrekord von 45, 12 sec. Nur die Staffel aus Wattenscheid war an diesem Tag schneller und verhinderte so den erneuten Disziplin-Sieg in der männlichen Joker-Disziplin. Auch der zweiten Staffel mit Emil Vogel, Jakob Burkhardt, Luca Hammen und Jonas Morales gelang ein starker Lauf auf 48,32 Sekunden.

Die weibliche Staffel mit Greta von Campe, Sophia Kutnjak, Julia Mechnik und Antonia Kutzka zeigte über die 4 x 100 m eine solide Leistung mit 54,69 Sekunden. Auch der zweiten Staffel mit Zina Buddenberg, Clara Masberg, Sophie Doerwald und Oda Stenner gelang ein guter Lauf mit einer Zeit von 57,43 Sekunden. Sie alle gehören noch zu dem jüngeren Jahrgang 2002 oder sogar 2003 und konnten durch diesen Wettkampf viele neue Erfahrungen und Eindrücke mitnehmen, die sie in der kommenden Saison nutzen können. Auch Linus Feiten und Till Draxler hielten sich als Ersatz bereit und sorgten mit für eine tolle Stimmung im Team, wodurch der Mannschaft ein überraschender siebter Platz und damit ein erfreulicher Abschluss der Wettkampf-Saison gelang.

Katrin Heyers





(v.l.n.r.) Julia, Greta, Zina, Antonia, Oda, Sophia





Auszeit von der Leichtathletik

Unsere Woche auf

Mit Beginn der Herbstferien starteten wir mit 17 Kindern der Trainingsgruppen U10 und U12 zum Reichswaldhof.

Wie in den vergangenen Jahren wurden wir auch diesmal herzlich begrüßt. Schnell die Zimmer entern, Koffer auspacken, Betten beziehen und dann nichts wie raus. Die Kinder erkunden den Hof gespannt darauf was alles geblieben und was neu ist. Juhu, die Jungs finden die Fussballhalle und bleiben dort hängen (wenn wir die Jungs suchten, waren wir dort öfter erfolgreich). Die Mädchen sind im Stall verschwunden.

Beate, Guido und ich planen mit den Inhabern des Reiterhofs die Aktivitäten der Woche.

Jeden Tag eine Reitstunde, die ist gesetzt. Alles Wichtige im Umgang mit den Ponys und den Pferden erklärt die Reitlehrerin. Die Tage füllen wir auch damit, dass wir Kürbisse zu Halloween-Ungeheuern schnitzen, Tiere, Bälle, Herzen und Bilder aus Wolle filzen, einen Milchhof besuchen, eine kleine Wanderung unternehmen (dabei feststellen, dass Bucheckern





Ankunft am Reichswaldhof: Klara, Hannah, Guido, Leni, Pauline, Barbara, Felizia, Defne, Lilly, Ilayda, Jule, Sophie, Beate, Jolande, Kiera, Klara Zoe, Jamal, Maximilian und Pascal









Klara, Hannah, Linn und Leni

Sophie, Lilli, Jule, Kiera, Maxi und Jamal

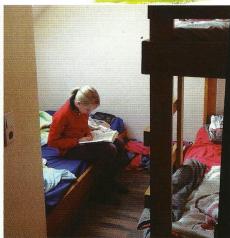
dem Ponyhof

schmecken, Futtermais eher nicht), ein Picknick im Wald machen, auf einer Halloween-Party tanzen, Aquarelle unter Anleitung einer Künstlerin malen, Marshmallows am Lagerfeuer grillen, Ponys frisieren, Go-Kart fahren, Trampolin und Hüpfburg unsicher machen, Lamas streicheln, Fußball spielen, und und und.....

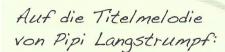
Beate Stoffel

Die Bilder sagen alles wir hatten eine Menge Spaß!





Felizia, Lilli, Pauline, Sophie, Kiera und Jule



Hey Kid S der Reichswaldhof trallari, trallara, trallahopsassa Hey Kid s der Reichswaldhof wir tun was uns gefällt.

Reiten, hüpfen, spieln widdewidde witt und in die Scheune, wir machen uns die Welt widdewidde wie sie uns gefällt.

Wir haben Spaß, den lieben langen Tag, bei Spiel oder zu Pferd, uns wird auch immer was gelehrt. Wir haben Spaß den lieben langen Tag, bei Spiel oder zu Pferd uns wird auch immer was gelehrt.

Reiten, hüpfen, spieln, widdewidde witt und in die Scheune, Wir machen uns die Welt widdewidde wie sie uns gefällt.

Hey Kid s der Reichswaldhof trallarie, trallara, trallahopsassa, hey, Kid s der Reichswaldhof wir tun was uns gefällt.



Svenja Boden





Wie lange bist Du im Verein?

Seit 1999. Damals bin ich durch Freunde zur Leichtathletik gekommen, direkt im ASC gelandet und bis heute auch dort geblieben.

Seit wann bist Du Trainerin?

2010 durfte ich als Assistenztrainerin von Petra Krywalski bei den Bambini (U8) anfangen und dafür bin ich ihr bis heute mehr als dankbar.

Was waren als Kind und Jugendliche Deine Schwerpunktdisziplinen?

Ich habe mich lange Zeit in beim Kugelstoßen und Diskuswerfen zuhause gefühlt. Aber auch die 200m und das Staffellaufen hatten es mir sehr angetan.

War es schwer, Schule/Ausbildung und Sport zu verbinden?

Nein, ich fand das nicht schwer. Schule und Noten hatten allerdings immer Vorrang. Erst in der Oberstufe wurde es komplizierter. Oft musste ich von der Schule direkt zum Training fahren und abends noch Hausaufgaben erledigen. Mit dem Studium ist die Sache nicht einfacher geworden, aber ich kriege das hin!

Was gefällt Dir am ASC?

Auf jeden Fall die Geselligkeit, und dass jeder jeden kennt, obwohl der Verein so viele Mitglieder hat. Schnell entwickelte sich der ASC für mich zu einer zweiten Familie und Heimat.

Wieso bist Du Trainerin?

Ich wollte schon früh Trainerin werden. Meine eigenen Trainer waren immer ein Vorbild für mich: so wollte ich auch werden! Heute hoffe ich, dass meine jungen Athleten und Athletinnen auch in mir ein Vorbild sehen können.

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

Alle im Verein haben auf ihre Art dazu beigetragen, dass ich

der Leichtathletik und dem ASC treu geblieben bin. Besonders geprägt haben mich Ronald und Birgit Porsch. Sie hatten immer ein offenes Ohr und haben mir einen unglaublichen Spaß am Sport vermittelt. Maurice Wala steht mir immer zur Seite - ohne ihn wären Lehrgänge und Bambini-Trainings nur halb so lustig. Guido Mayer und ich werden "das Dreamteam" genannt - mit ihm und Luca Dick werden im Ferientraining die Lachmuskeln oft mehr beansprucht als alles andere. Und dann ist da Barbara Mayer; in ihr habe ich quasi eine zweite Mutter gefunden, die mir immer zuhört, mir hilft und auch sonst in jeder Lebenslage für mich da ist. In den Trainern des ASC habe ich ganz besondere Freunde gefunden, die mir jedes Mal ein Lächeln ins Gesicht zaubern und dafür bin ich allen sehr dankbar.

Du bist Trainerin bei der U8/10/12. Was sind die Herausforderungen als Trainerin in dieser Altersklasse?

In der U8 sollen spielerische Komponenten mit den leichtathletischen Grundlagen verbunden werden. Die Kinder sollen Spaß bei der Leichtathletik haben und Teamgeist und Grundfertigkeiten entwickeln. In der U12 geht es dann um "höher, schneller, weiter". Die Bedeutung der Wettkämpfe wird wichtiger und das Training wird auf die saubere Ausführung von Techniken und Koordination ausgerichtet. Es geht mir darum, jedem einzelnen Kind gerecht zu werden und dabei möglichst allen die Fertigkeiten in den Disziplinen zu vermitteln.

Was macht Dir besonders viel Spaß als Trainerin?

Es wird nie langweilig. Es gibt immer neue Herausforderungen und jedes Kinderlächeln zeigt mir, dass ich genau das Richtige tue. Mit den Kindern der U12 zu ihren ersten Wettkämpfen zu gehen ist ein besonderes Erlebnis und jede persönliche Bestleistung ein Erfolg. Man lernt als Trainerin jeden Tag etwas Neues – gerade von den Allerkleinsten. Der Trainerjob hat viele Facetten und jede einzelne macht mir Spaß.

und Guido

Guido Mayer







Wie lange bist Du im Verein?

Ich bin mittlerweile seit 13 Jahren im Verein und durch meinen Bruder in den Verein gekommen.

Seit wann bist Du Trainer?

Ich habe 2013 als Assistenztrainer bei der U10/12 angefangen.

Was waren als Kind und Jugendlicher Deine Schwerpunktdisziplinen?

Als Kind gab es keine Schwerpunktdisziplinen, man hat immer bei allem mitgemacht. Als Jugendlicher wurden der Sprint und der Weitsprung zu meinen Disziplinen.

War es schwer, Schule/Ausbildung und Sport zu verbinden?

Es war nicht immer einfach Sport und Schule unter einen Hut zu bekommen, aber wenn man für etwas eine Leidenschaft entwickelt, tut man alles dafür, dass man am Nachmittag zum Training gehen kann.

Was sind Deine größten Erfolge als Leichtathlet?

Meinen größten Erfolg hatte ich mit der Staffel. Wir haben uns 2012 mit der 4x200m Staffel für die Nordrhein Meisterschaften qualifiziert. Wir wurden zwar nur Siebte, haben aber für uns eine neue Bestleistung aufstellen können.

Was gefällt Dir am ASC?

Der ASC ist mittlerweile meine zweite Familie und vor allem gefällt mir das familiäre Miteinander. Aber auch, dass man sich auf alle verlassen kann, und dass man sich untereinander schätzt und respektiert.

Wieso bist Du Trainer?

Mir macht es einfach Spaß Woche für Woche mit den Kindern zu arbeiten und noch schöner ist es, wenn man am Ende ihre Fortschritte sieht. Auch wenn man einen schweren Tag hatte zaubern die Kinder einem immer wieder ein Lächeln ins Gesicht.

Was macht Deine Leichtathletik-Karriere?

2013 habe ich mich aus mehreren Gründen (Verletzung, Trainerwechsel) entschlossen, meine aktive Leichtathletik Karriere vorläufig zu beenden. So wurde ich Trainer und stand immer in der Reserve, wenn mich die Mannschaft brauchte.

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

Eigentlich hat sich der Verein kaum verändert, denn im Vordergrund stand immer das familiäre Vereinsleben. Was sich allerdings verändert hat, sind die Trainings- und Fördermethoden die u.a. mit neuen Sportgeräten im Training umgesetzt wurden.

Hast Du schon mal andere Sportarten probiert?

Ja, neben der Leichtathletik habe ich auch andere Sportarten wie Fußball, Volleyball und Flag-Football ausprobiert. Doch mein Weg führte immer wieder zur Leichtathletik zurück.

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

Da gibt es zum einen Heinrich Kiesheyer aka Heiner der mein langjähriger Trainer war und mittlerweile mein Trainerkollege ist. Seine positive Ausstrahlung und seine Leidenschaft zur Leichtathletik hat mich dazu motiviert bei jedem Training immer alles zu geben. Die zweite Person ist Svenja Boden, wir beiden werden nur noch das "Dreamteam" genannt. Mit ihr habe ich 2013 mein erstes Training gegeben und seitdem sind wir unzertrennlich.

Du bist Trainer bei der U10. Was sind die Herausforderungen als Trainer in dieser Altersklasse?

Eine der größten Herausforderungen ist es Woche für Woche für die Kinder ein attraktives und abwechslungsreiches Training auf die Beine zu stellen. Aber auch die spielerischen Komponenten mit den Grundlagen der Leichtathletik zu verbinden, stellt einen immer vor neue Herausforderungen.





Letizia, Miriam und Anni beim Grafenberger Waldlauf

03.04.2016 Frühjahrslauf der TG 81

Bei sonnigem österlichem Wetter gingen sechs ASC Athleten an den Start über 500m, 1.500m, 5.000 und 10.000m. Leider nur eine kleine Gruppe, aber wir hatten trotzdem einen schönen Wettkampf.

24.04.2016 Kids cup- Marathon

Wir gingen mit einer Mannschaft von 10 Athleten an den Start auf die 2km Strecke, (Benni Senin, Iman und Layla El Bonazzati, Finn Reinhard, Phil u. Levi Kokoschka, Theo Herkle, Frieda Wiechoczek, Ilayda und Jale Ahmetoglu) Alle kamen heil, glücklich und erfolgreich im Ziel am Rheinufer an.

14.05.2016 38.Schülersportfest DJK Kleinenbroich

Kinderleichtathletik Sportfest, Teamwettkampf- U10, musste leider abgesagt werden, da die Hälfte der Mannschaft wegen Krankheit ausgefallen ist.

05.06.2016 Benrather Schlosslauf

Wir gingen mit 15 Läufern aus U10, U12 und U14 auf eine Strecke von 1,4 km rund um das Benrather Schloss. Alle Läufer schafften es unter die ersten 15 Plätze, herausragend -Jule Wickum belegte den ersten Platz gesamt mit 5:18min, gefolgt von Richard (U14), Hana (U12), Frieda (U10), Benni(U10), Phil (U10), Layla (U10), Pascal (U10), Lukas (U10), Levi u. Milla (U8)

07.09.2016 Kö-Lauf

Mit einer Mannschaft von 22 Läufern und tollen Zeiten durch alle Altersklassen!

Jule Wickum belegte Platz 1 gesamt mit 3:55, sehr gut!! und 11 Kinder belegten die ersten 10 Plätze ihrer Altersklasse. Sehr gut!! Merit Hunt (6.), Greta Borowski (7.), Frieda Wiechoczek (8.), Jale Ahmetoglu(10.), Paul Borowski (9.), Jasper Heller(6.), Levi Kokoschka (9.)

10.09.2016 Kinderleichtathletik ASC Ratingen

Einer der wenigen Mehrkampf Teamwettkämpfe im Bereich der U10. Unser Team bestand aus 7 Athleten: Klara Klein, Luka Bayer, Lica Diego Stangenberg, Benni Senin, Dirin Düzey, Layla und Iman El Bouazzati und belegte den 4. Platz – Sehr gut !!! Und nur möglich weil Layla und Iman kurzfristig eingesprungen sind, da zwei andere Kinder unentschuldigt fehlten. Also mein großer Dank an die beiden, da eine Mannschaft mindestens 6 Kinder haben muss.

26.09.2016 Grafenberger Waldlauf

Ab in den Wald sagt der Polizei SV Düsseldorf und einige von uns waren mit am Start-- Derin Düzey, Hannah Ising, Ilayda und Jale Ahmetoglu, Miriam Curic, Phil und Levi Kokoschka; Miriam und Levi belegten den ersten Platz ihrer Altersklasse und auch die anderen blieben unter den ersten 10.

22.10.2016 Ostparklauf- Altenberger Str.

Wegen der Ferien leider nur eine kleine Startgruppe aber tolle Ergebnisse bei sonnigem Wetter. Miriam Curic 1. Platz-2:15 (500m), Jule Wickum 1. Platz gesamt u. AK. 7:48 (2000m), Julie Marienfeld 4. Platz Ak. 9:53 (2000m)

06.11.2016 Martinslauf

7 Läufer der U10 und viele andere gehen auf die 700 m Strecke am Südstrand des Unterbacher Sees und freuen sich am Ende auf den Weckmann, den St. Martin verteilt.

03.12.2016 Nikolauslauf 34. TG Neuss

Der Abschluss im Neusser Stadion, wo am Ende außer der Siegerehrung auch der Nikolaus und ein Weckmann warteten.

Herbstferien statt. Hierbei werden u.A. der Trainingsplan und die Trainer vorgestellt. Die Trainingsgruppen werden jedes Jahr neu eingeteilt. Es gibt U8, U10, U12, U14, U16, U18 und älter, hinzukommen unsere Laufgruppe und Athleten, die in anderen Vereinen entwickeln kann. Nach der Vorstellung der Trainer wurden die Gruppenfotos erstellt.















Athletik-Sport-Club Düsseldorf e.V.



Athletik-Sport-Club Düsseldorf e.V.

Reiherweg 10 · 40468 Düsseldorf
Tel. 0211 74 95 14 29
info@asc-duesseldorf.de
www.asc-duesseldorf.de