AUSGABE DEZEMBER 2017

ASC Düsseldorf

Athletik-Sport-Club Düsseldorf e.V.

Stoppuhr

SEITEN 20-21 **Niemals geht man so ganz – die Geschichte einer ASC Freundschaft**

SEITEN 15-17 **Premiere unserer Jugend U12 beim Jochen Appenrodt-Pokal Endkampf in Haan**

Liebe Leserinnen und Leser,

Norbert Stoffel

zum Abschluss des Jahres wurde wieder einmal mit viel Engagement unsere Vereinszeitung Stoppuhr erstellt. Viele wertvolle Eindrücke des Jahres 2017 sind in dieser festgehalten. Fleißige Hände haben teilweise bis in die Nacht zum Gelingen dieser Zeitung beigetragen.

Nicht nur das Gelingen der Stoppuhr, sondern auch der gesamte Trainings- und Wettkampfablauf oder die Organisation von Trainingslagern und Ferienfreizeiten des ASC sind vom Engagement der Helfer abhängig, die neben ihrem Beruf, Studium oder Schule diese Aufgaben ehrenamtlich durchführen. Es sind nicht nur Trainer und Vorstandsmitglieder, die sich im Verein engagieren, auch die Mitgliederverwaltung, das Cateringteam, die Verwaltung unserer Internetseite oder auch die Organisation des Wettkampfbüros leisten einen wertvollen Beitrag für den Verein.

Im Namen des Vorstandes möchte ich mich bei allen für die geleistete Arbeit im ASC Düsseldorf bedanken. Im Rahmen der letzten ordentlichen Vollversammlung des ASC Düsseldorf wurde Frau Britta Hennecke zur 2. Vorsitzenden des ASC Düsseldorf gewählt. Für die Bereitschaft dazu möchte ich mich bei ihr besonders bedanken. Für die kommenden anstehenden Wahlen ist der Vorstand auf der Suche nach interessierten Mitgliedern, die bereit und in der Lage sind Verantwortung in der Vereinsführung zu übernehmen.

Falls Interesse an der Mitarbeit besteht, die Mitglieder des Vorstandes haben dafür immer ein offenes Ohr.

Allen Mitgliedern und Freunden des ASC Düsseldorf möchte ich an dieser Stelle ein gesegnetes Weihnachtfest wünschen, sowie Erfolg und Gesundheit für das Jahr 2018.

Mit sportlichem Gruß

Euer Norbert Stoffel

ASC Düsseldorf

Athletik-Sport-Club Düsseldorf e.V.

Inhalt

SEITE 02 **EDITORIAL**

SEITE 04 **JAHRESRÜCKBLICK 2017**

SEITE 10 **TRAININGSLAGER U16**

SEITE 12 **DM U16**

SEITE 14 **GOOD BYE KARL-HEINZ ERKENS**

SEITE 15 **U12 BEIM JOCHEN APPENRODT-POKAL ENDKAMPF** TITELTHEMA

SEITE 18 **U10 RÜCKBLICK**

SEITE 20 **EINE ASC FREUNDSCHAFT** TITELTHEMA

SEITE 22 **DÜSSELDORF MARATHON 2017**

SEITE 24 **SOMMERFEST 2017**

SEITE 26 **SAISON-ABSCHLUSSFAHRT**

SEITE 30 **NILS ARIANS**

SEITE 32 **DANIEL LAPS**

SEITE 34 **LVN-TEAM-ENDKAMPF DER JUGEND U14**

SEITE 36 **LVN-TEAM-ENDKAMPF DER JUGEND U16**

SEITE 38 **PSD BANK MEETING DÜSSELDORF**

SEITE 40 **INTERVIEWS**

SEITE 45 **ASC HEBT AB / KINDERTURNEN**

SEITE 46 **AUFTAKTVERANSTALTUNG**

IMPRESSUM

Herausgeber: ASC Düsseldorf e.V. – Athletik Sportclub – I Geschäftsstelle: Reiherweg 10, 40468 Düsseldorf I Redaktion: Torsten Grube (verantw.), Fon: 02131.665220 I Layout: A2 Grafikdesign I Fotos: Guido Arians, Hartmut Draxler, Heinrich Kiesheyer, Maurice Wala I Erscheinungsweise: jährlich I Auflage: 500 Exemplare

Tansu beim 800 Meterlauf

Janet – PSD Bank Meeting Siegerin über 200 Meter

ASC Jahresrückblick 2017

Das erfolgreiche Sportjahr 2017 startete für die Athletinnen und Athleten des ASC Düsseldorf schon in der Hallensaison im Winter. Die ausgezeichnete Trainingsarbeit zahlte sich in vielen Titeln auf Kreis- und Landesebene aus.

Die Grundlage für eine erfolgreiche Saison wird im Winter geschaffen

Den Beginn machten die Erwachsenen sowie Seniorinnen und Senioren bei den Kreishallenmeisterschaften am 8. Januar. **Tansu Engizek (Weitsprung, 200 Meter)** und **Ingo Rostalski (60 und 200 Meter)** holten sich jeweils zwei Einzelsiege. Für weitere Erfolge sorgten neben **Lennart (60 Meter)** und **Simon Hosten (Stabhochsprung)** auch die beiden Best-Ager **Heinrich Kiesheyer (Stabhochsprung)** und **Hans-Joachim Büscher (Kugelstoßen)**. Über 4 x 200 Meter holte sich die Männerstaffel um **Leonhard Sinzig, Bastian Kiesheyer, Lennart** und **Simon Hosten** ebenfalls den Titel.

Am 14. Januar folgten die Jugendlichen der Altersklassen U18 und U20. Hier wurden **Janet Twum-Barimah (60 Meter)** und **Hannah Hosten (Hochsprung)** Kreismeisterinnen. In der männlichen Jugend holten sich **Oscar Grube (200 Meter)** und **Jaron Boateng (Weitsprung)** jeweils den ersten Platz. Die Staffeln der weiblichen Jugend U20 und der männlichen Jugend U18 waren ebenfalls nicht zu schlagen. In der Startgemeinschaft Düsseldorf liefen **Janet Twum-Barimah, Hannah Hosten** und **Jonas Laps** mit Athletinnen und Athleten vom TV Angermund zum Sieg.

Erfolgreiche Hallen-Meisterschaften auf Landesebene

Bei den Nordrhein-Hallenmeisterschaften, die am 21. und 22. Januar in der Leichtathletikhalle in Leverkusen stattfanden, holte sich **Hannah Hosten (U18)** mit 1,67 Metern den Titel im Hochsprung. Für **Oscar Grube (U18)** stoppte die Uhr über 400 Meter bei 52,50 Sekunden. Damit wurde er Dritter.

Hochspringerin Hannah

KM der Straßenlaufstaffeln U14 und U16
Korschenbroicher Citylauf

Dorina beim Handstand

Kreismeister über 4 x 200 Meter
Simon, Bastian, Leonhard und Lennart

NRW-Siebenkampf
Luisa, Julia, Elena und Sophia

Benjamin beim Hochsprung

Hannah Hosten konnte auch bei den folgenden NRW-Hallenmeisterschaften am 4. und 5. Februar überzeugen. Im Hochsprung war sie an gleicher Stelle wie zwei Wochen zuvor bei den Nordrhein-Meisterschaften nicht zu schlagen. Mit 1,70 Metern sprang sie sogar drei Zentimeter höher. **Jaron Boateng (U18)** konnte sich mit 4,00 Metern zudem den Sieg im Stabhochsprung sichern. Oscar Grube (U18) steigerte sich über 400 Meter auf 52,16 Sekunden und lief so auf den zweiten Platz.

ASC zeigt seine Leistungsstärke im Stabhochsprung

Im Stabhochsprung gingen am 18. Februar die Jugendlichen der Altersklassen U14 und U16 bei den Kreismeisterschaften an den Start. **Sandro Cardeneo (M13)** wurde mit übersprungenen 1,80 Metern Erster, seine Trainingskollegen **Till Draxler (M14)** und **Luca Hammen (M15)** landeten jeweils auf dem zweiten Platz. In der Sommersaison folgten am 25. Mai bei der gleichen Meisterschaft zwei Titel durch Till Draxler (2,70 Meter) und **Nils Arians (M15)**, der 3,40 Meter übersprang.

Altersklasse U14 überzeugt mit elf Titeln bei Kreismeisterschaften

Am 19. Februar wurden in der Leichtathletikhalle im Arena-Sportpark Düsseldorf die Kreismeisterschaften der Jugend U14 veranstaltet. Zur Bilanz trugen hier **Fabio Steiner (M12, Hochsprung), Benjamin Roscher (M13, 60 Meter Hürden), Moritz Piehl (M14, 800 Meter), Nele Weidhase (W12, 800 Meter), Dörte (W13, 60 Meter Hürden)** und **Dorina Tawiah (W13, Weitsprung)** mit ihren ersten Plätzen bei. Gleich drei Titel sicherte sich hier **Tim Blomenkamp (M13)**. Im Sprint über 60 Meter (8,41 Sekunden) und im Hochsprung (1,40 Meter) war er genauso wie mit der 4x100 Meter-Staffel der Jugend U14 (mit **Benjamin Roscher, Sandro Cardeneo** und **Fabio Steiner**) siegreich. Auch die Mannschaften der weiblichen Jugend U14 (**Dorina Tawiah, Stella Hennecke, Lea Beister, Dörte Tawiah**) und männlichen Jugend U16 (**Luca Hammen, Leander Meinken**, u.a.) brachten den Staffelstab als Erste über die Ziellinie.

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...

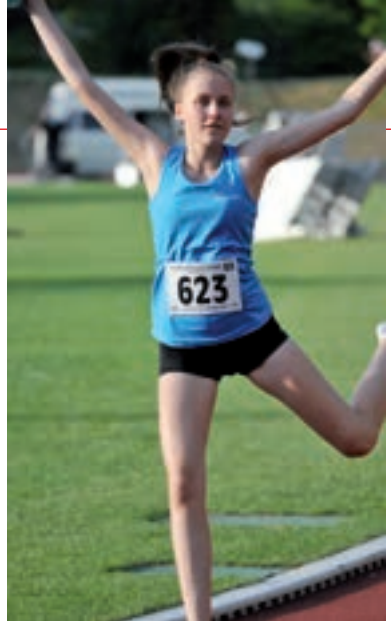
Kreis-Mehrkampf
Meisterschaften U14

Ingo Kreismeister über
60, 100 und 200 Meter

Kreis-Staffel-Meisterschaften U12 Hanna, Lilien, Carolyn,
Lilly, Felizia, Frida, Jule und Sophie

Kreismeisterinnen mit der 4 x 100 Meter Staffel U14 Stella, Lea, Dorina und Dörte

KM Langwürfe U14 Benjamin, Lea, Lena, Dorinda und Sandro



Clara

Bei den Kreisbestenkämpfen der Altersklasse U12 am 11. März holte sich **Jule Wickum (W11)** in Düsseldorf den Titel über 800 Meter (2:54,02 Minuten). Im Weitsprung überzeugte sie zudem mit 3,98 Metern und dem dritten Platz. Auf den zweiten Platz schafften es **Alexander Manassero (M10, 800 Meter)** und **Ernest Schulze (M11, 50 und 800 Meter)**.

Jugendliche und Erwachsene starten in den Sommer

Mit den Kreismeisterschaften der Altersklassen U18 und U20 sowie den Erwachsenen am 14. Mai in Essen nahm die Sommersaison nicht nur für den ASC Fahrt auf. Das Ergebnis war mit gleich zehn Titeln sehr vielversprechend. **Tansu Engizek (Frauen)** wurde über 100 Meter Hürden (16,58 Sekunden) und im Weitsprung Erste. Dabei wurde die Weite von 5,84 Metern nur aufgrund des zu starken Rückenwindes nicht in die Bestenlisten aufgenommen. **Daniel Laps (Männer, 1500 Meter)** und **Oscar Grube (U18, 400 Meter)** waren genauso wie **Jaron Boateng (U18, Stabhochsprung)** ebenfalls nicht zu schlagen. Auch **Janet Twum-Barimah (U18, 100 Meter)** und **Hannah Hosten (U18, Hochsprung)** trugen zu der hervorragenden Bilanz bei. Besonders erfolgreich war **Elena Timmerberg (U20)** mit drei Titeln über 100 Meter Hürden (18,99 Sekunden), im Kugelstoßen (10,30 Metern) sowie im Speerwurf (25,85 Metern). Abschließend gewann die U18-Staffel der Startgemeinschaft Düsseldorf mit den ASC-Athletinnen **Janet Twum-Barimah** und **Alina Schütz** in 50,02 Sekunden den Lauf über 4x100 Meter.

Am 21. Mai gingen in Dormagen die Jugendlichen der Altersklassen U14 und U16 auf Titeljagd. Besonders überzeugen konnte dabei **Tim Blomenkamp (M13)** mit gleich drei Siegen im Sprint über 75 Meter (10,27 Sekunden) sowie im Hoch- (1,40 Meter) und Weitsprung (5,17 Meter). Weitere Goldmedaillen holten sich **Moritz Piehl (M14, 800 Meter), Till Draxler (M14, Kugelstoßen), Dörte Tawiah (W13, Ballwurf), Dorinda Tawiah (W13, Kugelstoßen), Liv Marie Trick (W14, 800 Meter)** und **Sophia Kutnjak (W14, Speerwurf)**. Außerdem waren die Staffeln der männlichen Jugend U14 und U16 sowie der weiblichen Jugend U14 siegreich.

Regionsvorkampf LVN-U14-Cup

Fabio beim Hochsprung

KM 3 x 800 Nele, Dorina und Lilli

Elena

Kreis-Staffel-Meisterschaften U14

Alina

Bei den Nordrhein-Jugendmeisterschaften am 10. und 11. Juni in Wesel wurde **Till Draxler (M14)** sowohl im Kugelstoßen (12,90 Meter) als auch im Diskuswurf (42,08 Meter) Erster. **Nils Arians (M15, Stabhochsprung), Oscar Grube (U18, 400 Meter und Weitsprung)** und **Janet Twum-Barimah (U18, 100 Meter)** schafften es im gleichen Wettkampf ebenfalls auf das Podest.

Starke U14-Mannschaften holen sich Titel im Vierkampf

Bei den Kreismehrkampfmeisterschaften am 24. Juni sorgten gleich zwei Mannschaften des ASC für erfreuliche Nachrichten. Sowohl die weibliche als auch die männliche Jugend U14 holten sich im Vierkampf den Titel. Folgende Athletinnen und Athleten waren daran beteiligt: **Dörte Tawiah, Dorinda Tawiah, Dorina Tawiah, Stella Hennecke, Lilli Draxler, Tim Blomenkamp, Benjamin Roscher, Daniel Tschirner, Sandro Cardeneo** und **Antoine von Vaernewyck**. In der Einzelwertung schaffte es Tim Blomenkamp mit seinen 1.691 Punkten ebenfalls auf den obersten Platz auf dem Podest.

ASC Athleten im August auf drei Deutschen Meisterschaften am Start

Da gleich mehrere Sportlerinnen und Sportler die Normen für die Deutschen Meisterschaften erfüllen konnten, starteten viele ASC Athleten im August auf Bundesebene gegen die nationale Konkurrenz. In Ulm (4. bis 6. August) holte sich **Oscar Grube (U18)** mit 6,90 Metern den siebten Platz im Weitsprung, seine Trainingskollegin **Hannah Hosten (U18)** war mit dem zehnten Platz im Hochsprung (1,64 Meter) genauso erfolgreich. In Bremen (12. und 13. August) verpasste **Nils Arians (M15)** mit dem vierten Platz im Stabhochsprung das Podest nur sehr knapp. Ohne Fehlversuche schaffte er es bis zur Höhe von 3,90 Meter. Schließlich beendete **Jaron Boateng (U18)** seinen Zehnkampf am 19. und 20. August in Bernhausen mit 6.531 Punkten als siebtbester Athlet seiner Altersklasse.

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...

Barbara und die Jugend U12

Lea und Dörte beim Staffelwechsel

NRW-Neunkampf Philipp, Alex, Luca, Till, Nils, Guido, Natalie, Ben und Katrin

Best Ager Guido, Hans und Heiner

LVN-Meister im Speerwurf Heiner

Liv Marie Trick

Best-Ager sorgen für einen erfolgreichen Abschluss

Den Schluss einer langen Sommersaison bildeten am 14. Oktober die Kreismeisterschaften der Seniorinnen und Senioren in Düsseldorf. **Ingo Rostalski** und **Hans-Joachim Büscher** waren hier gleich zweimal erfolgreich. In der Altersklasse M45 kam Ingo über 100 und 200 Meter jeweils als Erster ins Ziel. Hans-Joachim (M60) war im Kugelstoßen und Speerwurf jeweils der beste Athlet.

Weitere Erfolge im Überblick

Die Auflistung aller erfolgreichen Leistungen der ASC-Athletinnen und -Athleten bei Sportfesten, Volksläufen und weiteren Wettkämpfen wäre an dieser Stelle zu umfangreich. Einige Ergebnisse möchten wir folgend aber trotzdem noch erwähnen.

Hans-Joachim Büscher (M60) holte sich mit 12,71 Metern bei den NRW-Senioren-Hallenmeisterschaften am 15. Januar den zweiten Platz. Damit qualifizierte er sich für die Deutschen Meisterschaften am 4. März in Erfurt. Dort steigerte er sich auf 12,90 Meter und wurde Dritter. Am 1. Mai gingen die Best-Ager in der **Startgemeinschaft Düsseldorf-Krefeld** beim NRW-Team-Endkampf in Kevelaer an den Start. Mit 8.288 Punkten wurden sie in der Altersklasse M50 hinter dem TSV Bayer 04 Leverkusen und der Startgemeinschaft OWE drittbeste Mannschaft.

In einer 6 x 800 Meter-Staffel wurde die weibliche Jugend U12 im Rahmen der Kreisstaffelmeisterschaften am 6. Mai Dritte. In der Besetzung **Sophie Tübergen, Anthony Turchetti, Carolyn van Wijngaarden, Frida Wiechoczek, Felizia Kaiser** und **Jule Wickum** kam der Staffelstab nach 19:09,79 Minuten über die Ziellinie. **Liv Marie Trick** überzeugte am gleichen Tag bei den NRW-Meisterschaften im Bahngehen in Mönchengladbach mit 17:09,89 Minuten über 3000 Meter. Damit holte sie sich in der Altersklasse W14 den Titel.

Lena Waerder (W13) war am 27. Mai in Dormagen erfolgreich. Bei den Kreismeisterschaften im Langwurf sicherte sie sich zweimal den ersten Platz. Im Diskuswurf schaffte sie es auf 19,22 Meter, im Speerwurf landete ihr Wettkampfgerät bei 25,61 Metern. Ebenfalls im Speerwurf holte sich **Heinrich Kiesheyer (M50)** am 15. Juni bei den Nordrhein-Seniorenmeisterschaften mit 43,56 Metern den Titel.

Kreisvorkampf der Jugend U12
im Jochen-Appenrodt-Pokal

Düsseldorfer Laufcup
Anna, Nele und Lilli

Hochsprung-Vorbereitung
Lilli und Lilly

Tim Blomenkamp

KM Blockwettkämpfe U14

Weitere Kreismeistertitel erzielten **Tim Blomenkamp (M13)** am 17. Juni im Blockwettkampf Lauf (2.142 Punkte) sowie die Mannschaft der weiblichen Jugend U14 mit **Dorina Tawiah, Dörte Tawiah, Stella Hennecke, Lea Beister** und **Anna Ikuta**.

Bei der Jugend U10 nimmt **Levi Kokoschka** nicht nur an Sportfesten, sondern auch an Volksläufen erfolgreich teil. Beim Kö-Lauf am 3. September kam er über 1.100 Meter nach 4:26 Minuten ins Ziel und wurde Zweiter. **Helena Brinkmann (U10)** war dort mit 4:33 Minuten siegreich. **Meret Hund (U10)** folgte ihr in 4:46 Minuten auf den dritten Platz.

Im Düsseldorfer Laufcup waren **Nele Weidhase** und **Lilli Draxler (beide U14)** am Start. In der Serie mit sieben Volksläufen von April bis November holte sich Nele zweimal den Tagessieg. Damit landete sie im Gesamtergebnis auf Platz 2. Lilli wurde einmal Zweite und viermal Dritte, sodass sie insgesamt nur knapp hinter ihrer Trainingskollegin auf Platz 3 landete.

Erfolgreiches Fazit nach einer langen Saison

Wenn man auf die zurückliegende Saison schaut, kann der ASC Düsseldorf ein sehr positives Fazit ziehen. Nach intensiven Vorbereitungen konnten die Athletinnen und Athleten ihre Leistungen auf den unterschiedlichsten Meisterschaften vergolden. Neben vielen persönlichen Bestleistungen, konnten sich einige auch in der Vereinsbestenliste verewigen. Insgesamt wurden rund 30 neue Rekorde aufgestellt.

Auch die Betreuerinnen und Betreuer haben wieder eine grandiose Arbeit geleistet, die mit vielen Medaillen und strahlenden Gesichtern belohnt wurde. Damit dies so bleibt, trainieren die ASC'ler schon jetzt für die kommenden Herausforderungen.

Marc Schlischka

Kids-Cup in Düsseldorf

Sandro, Benjamin, Tim und Daniel beim Hürdenlauf

Es waren einmal...

... ein paar Düsseldorfer und die Metropole Korbach

Die gesamte Gruppe des Trainingslagers: Hintere Reihe (v.l.n.r.) Alex, Till, Nils, Luca, Jonas, Linus, Leander, mittlere Reihe (v.l.n.r.) Hannah, Rike, Alina, Anna-Maria, Franziska, vorne Katrin und Natalie

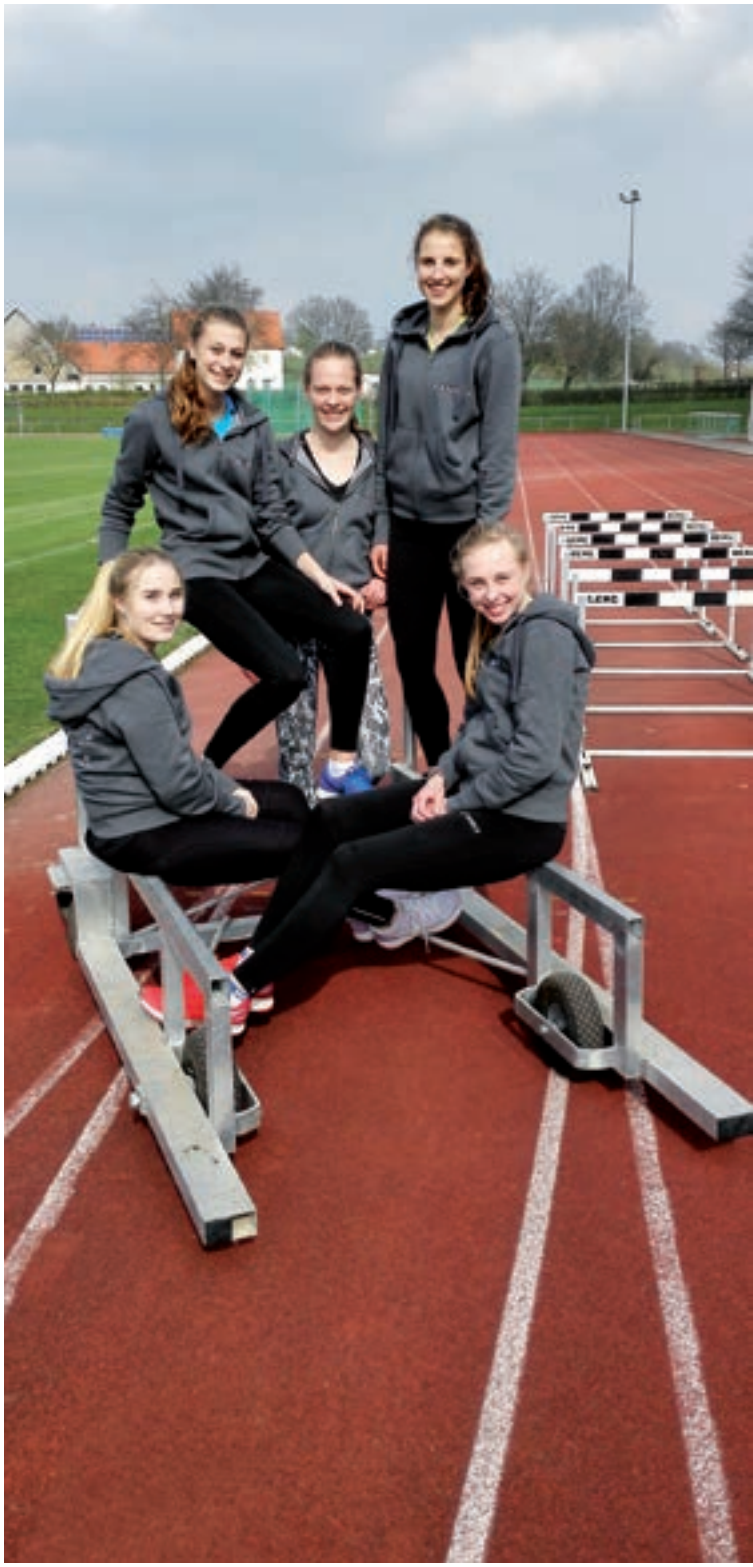
Anfang April waren 11 Jugendliche der Startgemeinschaft Düsseldorf gemeinsam mit ihren Trainern Natalie Doerwald, Katrin Heyers und Alexander Friedrich acht Tage in der kleinen Gemeinde Korbach im Trainingslager.

Im Fokus der Vorbereitung stand dabei für alle der Mehrkampf, das heißt, es wurde von Hoch- bis Weitsprung über Kugelstoßen, Diskus, Hürdensprint auch der Stabhochsprung trainiert. Egal, ob man mit den Inlinern eine steile Anreise hatte, oder vor dem Training eben noch Tortenboden kaufen war – die Jungs und Mädchen gingen immer hoch motiviert an jede Trainingseinheit ran. Je nach Wetter wurden dabei die unterschiedlichen Disziplinen vertieft. Neue technische Ansätze im Weitsprung, Synchronhürdenkoordination oder einfach eine Staffel durch den Wald – alternative Wege und ein vielfältiges Anforderungsprofil war den Trainern besonders wichtig. Doch auch die Grundlagen durften nicht fehlen, und so ging es abends meist in die Turnhalle, um Stabis zu machen (240 Sit-Ups am Stück!), an den Ringen oder auf dem Boden zu turnen oder einfach gemeinsam Volleyball zu spielen. Ein Abstecher in die Schwimmhalle durfte dabei nicht fehlen. Selbstverständlich mussten wir auf dem Hin- und Rückweg laut Musik hören – ein bisschen Baby Girl geht halt immer.

Alex (Lukas), Leander, Linus, Katrin, Jonas, Luca, Nils und Till

Auch ein gemeinsamer Ausflug zur nahegelegenen Sommerrodelbahn, ein Spieleabend und eine Diskussionsrunde zum Thema Anti-Doping standen auf dem Programm. (Wie gut, dass der Hamster wieder verschwunden ist!) Ein besonderes Highlight war das gemeinsame Grillen mit anschließendem Lagerfeuer und Stockbrot. Nach mehr als 16 Trainingseinheiten ging es sichtlich erschöpft, aber auch mit eindeutigen Technikfortschritten nach Hause. Und die Gewissheit: Das nächste Trainingslager wird folgen!

Katrin Heyers



Franziska, Rike, Anna-Maria, Hannah und Alina

ASC Athleten übertreffen alle Erwartungen
Deutsche Meisterschaften der U16

Am 12. und 13. August 2017 fanden in Bremen zum vierten Mal die Deutschen Meisterschaften der weiblichen und männlichen Jugend U16, konkret des Jahrgangs 2002, statt. Mit dabei waren auch drei Athleten des ASC Düsseldorfs, die alle Erwartungen erfüllten und sogar überbieten konnten. Herausragend dabei war Nils Arians, der im Stabhochsprung Vierter wurde.

Am ersten Tag der DM waren die Vorläufe der 4 x 100 m Staffeln mit Emil Vogel, Gregory Minou, Nils Arians und Luca Hammen, die die Startgemeinschaft Düsseldorf vertraten. Obwohl es Probleme beim Wechsel zwischen Emil und Gregory gab, zog das Quartett mit einer Zeit von 46.78 überraschend ins B-Finale ein.

Auch der Wechsel von Gregory und Nils war nicht optimal. Nils und Luca zeigten einen perfekten Wechsel, wodurch Luca den Stab sicher über die Ziellinie brachte. Auf der Meldeliste waren die Jungs als 20. Staffel gemeldet, konnten aber, im Vergleich zu vielen anderen Staffeln die Qualifikationszeit bestätigen.

Der zweite Tag begann bei leichtem Regenwetter mit dem Stabhochsprung der M 15. Mit dabei auch Nils, der nach einer guten Vorbereitung in den vergangenen Wochen einen tollen Wettkampf absolvierte.

Als Einziger neben dem späteren Sieger Finn Jakob Torbohm gelang Nils ein blitzsauberer Wettkampf und er schaffte jede Höhe im ersten Versuch. Besonders die 3,90 m, die er zuvor erst einmal überqueren konnte, übersprang er in einem technisch sauberen Versuch, was besonders seinen Trainer und Vater Guido erfreute. Auch als leichter Regen aufkam, lies er sich nicht aus der Ruhe bringen. Je höher es hinausging, desto besser wurden

Nils beim Stabhochsprung

Athleten der U16 Meisterschaften im August 2017

(v.l.n.r.) Till, Nils, Guido, Hardy, Katrin, Anja, Frank, Britta und Luca

seine Sprünge. Erst bei den 4,00 m scheiterte er drei Mal. Mit dieser Einstellung der persönlichen Bestleistung gelang ihm ein toller Vierter Platz bei seiner ersten großen Meisterschaft. Große Unterstützung erhielt er dabei auch von der Bundestrainerin Christine Adams. Am zweiten Tag liefen die vier Jungs erneut exakt die gleiche Zeit von 46.78. Mit besseren Wechseln erreichten Sie in einem sehr starken B-Lauf insgesamt den 13. Platz.

Damit übertrafen sie die Erwartungen vollkommen und ihre Trainer Antje Kirberg und Katrin Heyers waren mehr als zufrieden.

Till Draxler und Katrin Heyers

Nils und Luca beim Staffelwechsel

Luca, Nils, Gregory und Emil

Good bye, Karl-Heinz Erkens

Im Juli diesen Jahres verstarb plötzlich und unerwartet unser langjähriges Vereinsmitglied Karl-Heinz Erkens. Vielen ist er als gute Seele des Wettkampfbüro bekannt. Er hat unsere Kindern in die Geheimnisse des Läuferdienstes eingeweiht und sie hatten immer viel Spaß. 3 ehemalige Läuferkinder haben es mit eigenen Worten zusammengefasst.

Guido M: Mit 9 Jahren habe ich zum ersten Mal Läuferdienst machen dürfen. Karl-Heinz hat mich an die Hand genommen, mir alles gezeigt und mir die Angst genommen etwas falsch zu machen. Als ich zu groß für den Läuferdienst war, hat Karl Heinz mich ins Wettkampfbüro geholt. Die Stunden dort mit Ihm werde ich nie vergessen!

Nils A.: Karl-Heinz war der Chef im Wettkampfbüro! Als ich das erste Mal Läuferdienst hatte, hat er mir mit seiner freundlichen Art alles erklärt. Auch in den folgenden Jahren war er stets fröhlich und der Läuferdienst hat mir immer viel Spaß gemacht. Ich habe ihn vor Augen wie er vor dem Wettkampfbüro steht, mit der Brille auf der Nasenspitze. Er war für mich der ASC-Opa der nicht zu ersetzen ist.

Stella H.: Morgens früh aufstehen, müde sein und am liebsten wieder schlafen wollen… „Guten Morgen SCHTELLA!" hörte ich und sah ein lachendes Gesicht das meine Stimmung besserte. Nur er, Karl-Heinz, mein ASC-Opa durfte mich so nennen. Er hat mir sehr viel beigebracht und jetzt ist er nicht mehr da….

Good bye, Karl-Heinz, wir werden Dich sehr vermissen.

B&B, Guido, Nils und Stella

ASC – Olé, Olé

Appenrodt-Pokal Endkampf

U12-Team: (v.l.n.r.) Carolyn, Felizia, Jule, Fritz, Lilly, Sophie, Hannah, Gili, Maximilian, Enis und Pascal

Premiere unserer U12 beim Jochen Appenrodt-Pokal Endkampf in Haan

Man könnte den Jochen Appenrodt-Pokal zweifellos als Nordrheinmeisterschaften der U12 und größten Wettkampf in dieser Altersklasse bezeichnen. Jährlich gehen gemischte Mannschaften mit mindestens 6 und maximal 11 Mädchen und Jungen in 5 unterschiedlichen Disziplinen an den Start, um ihr Können unter Beweis zu stellen.

Bereits im Kreisvorkampf am 07. Juli 2017 konnte sich unsere Mannschaft gegen die starke Konkurrenz durchsetzen und qualifizierte sich somit erstmals in der Geschichte des ASC Düsseldorf dazu, den Kreis Düsseldorf/Neuss auf Nordrheinebene im Endkampf vertreten zu können.

Am 16. September war es dann endlich soweit, die 10 Athletinnen und Athleten in neon-orangenen Trikots Carolyn van Wijngaarden, Felizia Kaiser, Jule Wickum, Fritz Meyer-Schönherr, Lilly Feldtkeller, Sophie Tübergen, Hannah Ising, Maximilian Müdder, Enis Aksun und Pascal Cardeneo, unser „Maskottchen" Gili Ising und die 3 Trainer/innen Barbara Mayer, Svenja Boden und Heinrich Kiesheyer wurden als Gäste beim Vorjahressieger, dem Haaner TV begrüßt. Neben diesen beiden Mannschaften reisten noch 13 weitere Sieger aus den übrigen Kreisen des LVN an.

An Professionalität mangelte es den Veranstaltern nicht, denn schon bei der Ankunft konnte jede Mannschaft an einem eigenen ausgeschilderten Tisch platznehmen und bekam einen persönlichen Betreuer für den ganzen Tag zugewiesen, der später als Träger diverser Anziehsachen und auch als Strecken-Einweiser für den Stadion-Crosslauf zweckentfremdet wurde. Außerdem gab es eine Menge Kuchen, Muffins, Süßigkeiten und auch Bratwürstchen und Brötchen, damit niemand verhungern musste.

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...

Einmarsch der Mannschaften

Premiere unserer U12 beim Jochen Appenrodt-Pokal Endkampf in Haan

Wettkampfbedingungen wie bei den Profis

Begonnen wurde der Wettkampf mit einem feierlichen Einmarsch. Die Vorstellung jeder einzelnen Mannschaft wurde mit lautem Beifall der Zuschauer und Eltern begleitet und die Cheerleader machten den Auftakt zu einem ganz besonderen Erlebnis. Anschließend wurde die offizielle Jochen Appenrodt-Pokal Flagge von je einem Kind der 15 anwesenden Vereine in das Haaner Stadion hineingetragen und hinter dem begehrten Pokal gehisst. Nach lobenden Worten der Bürgermeisterin und dem Fairness-Gelübde, welches von einem U12 Athleten des Haaner TV stellvertretend für alle Kinder vorgetragen wurde, ging es auch endlich weiter mit dem lang ersehnten Wettkampf. Die Athletinnen und Athleten waren bereits voller Vorfreude und konnten kaum noch stillstehen, weil alles so aufregend war.

Nach einer kurzen Aufwärm-Einheit wurden wir direkt zum Stabweitsprung geschickt, dessen Technik in den vorangegangenen Wochen und Monaten einen großen Teil des Trainings ausmachte. Es fühlte sich gut an, mit einer sicheren Disziplin in den Wettkampf zu starten und auch der Kampfrichter bewunderte unsere „lehrbuchtauglichen Sprünge". Am Ende des 4. Durchgangs, von denen die drei besten Ergebnisse jedes Kindes zusammengezählt wurden, konnten wir einen 6. Platz auf unserem Konto verbuchen, der schnell in die aushängende Ergebnis-Matrix eingetragen wurde.

Als nächstes Stand der Tennisring-Weitwurf auf dem Programm, eine eher weniger beliebte Disziplin, die sich bei den Kindern als Anlass zur Sorge herausstellte. Dank der strikten Zeitplanung, die unnötig lange Wartezeiten ersparte, blieb gleichzeitig auch wenig Zeit zum Essen und so kam der Hunger hinzu, welcher die Laune zusätzlich minderte.

Glücklicherweise denken die Trainer immer an das Wohl ihrer Athletinnen und Athleten und so konnte mit einer Packung Milchbrötchen vorerst das Schlimmste überwunden werden. Getreu dem Tagesmotto „immer winken und lächeln" ging es mit dem Schlachtruf „ASC – Olé, Olé" und einigen Motivationsansprachen weiter. Die anschließenden Würfe sahen vielversprechend aus und unsere Mannschaft erreichte trotz anfänglichem Bedenken den 10. Platz.

Vor der nächsten Disziplin blieb endlich genügend Zeit sich hinzusetzen und etwas „Richtiges" zu Essen. Dies nahmen die Kinder prompt zum Anlass mehrere Kilogramm Haribo und unzählige andere Süßigkeiten auszupacken. Als schließlich jedoch auch zu diesem Thema die Fronten geklärt waren und jedes Kind etwas Anständiges im Magen hatte, ging es für 6 Athletinnen und Athleten unserer Mannschaft an den Start der Hindernis-Sprintstaffel, die wir mit einem 13. Platz beendeten.

ASC in den TOP 10!

Beim nachfolgenden Hoch-Weitsprung konnte unsere Mannschaft einen souveränen 7. Platz belegen, obwohl die Kinder gedanklich bereits beim gefürchteten Stadion-Crosslauf waren. Die zu laufende Strecke betrug ca. 1,5 km und bei dem Gedanken daran wurde den Meisten bereits im Training der vergangenen Woche Angst und Bange. „Für die Mannschaft" mussten jedoch alle 10 Teilnehmer an den Start gehen und natürlich kamen auch alle unbeschadet wieder im Ziel an. Letztendlich konnten wir auch hier noch einen 12. Platz auf unserem Punktekonto verbuchen und die Spannung sowie Vorfreude auf das Gesamtergebnis stieg stetig an.

Pünktlich zur Siegerehrung kippte das vorher noch so schöne Wetter und es regnete ohne Pause. Der allgemeinen Stimmung tat dies jedoch keinen Abbruch und so wurde das feierliche Ende im strömenden Regen zelebriert.

Die Mannschaft des ASC Düsseldorf fuhr schließlich nach einem ereignisreichen, langen Wettkampftag mit einem 10. Platz, kleinen Präsenten und der besten Laune die man nur haben kann Richtung Heimat.

Auch für die Trainer/innen war es ein unvergesslich toller Tag, an den alle Anwesenden mit Sicherheit auch in Zukunft noch gerne zurückdenken werden.

Svenja Boden

U10 – 2017 – Ein Jahr voller Spaß, Spiel und Wettkämpfe

Wieder geht ein aufregendes Jahr der U10 zu Ende und wir blicken auf viele Trainingsstunden, spannende Wettkämpfe und Läufe zurück. Die Trainingsgruppe der U10 ist kunterbunt, lustig und energiegeladen. Im vergangenen Jahr durften wir auf vielen Veranstaltungen unser Können beweisen und tolle Platzierungen erreichen.

Ich wünsche allen Sportlerinnen und Sportlern, die in die nächste Gruppe gewechselt sind, weiterhin viel Erfolg und Freude an der Leichtathletik. Gleichzeitig freue ich mich über den neuen Zuwachs der U10 Trainingsgruppe und wünsche uns eine tolle gemeinsame Zeit im ASC.

Beate Stoffel

Ponyhof

19.03.17 Kreishallensportfest TG Neuss (6.Platz)
v.l. Viktoria, Benni, Amelie, Mara, Phil, Levi

11.02.2017 SG Neukirchen Crosslauf
v.l. Emma, Franziska, Levi, Viktoria, Leonie

04.06.17 Benrather Schlosslauf
1.Platz: Helena Brinkmann

11.03.17 Die schnellen Läufer

11.06.17 Hubert-Houben-Spiele
der Preussen Krefeld Leichtathletik

11.02.2017 SG Neukirchen Crosslauf
Levi Kokoschka

02.04.17 Frühjahrslauf TG81
Márton, Carl, Henriette, Gili und Mara

Training im Arena Sportpark

Stärkung nach dem Wettkampf

Guido, Oscar, Jaron und Heiner

Niemals geht man so ganz ...

... die Geschichte einer ASC Freundschaft

Oscar und Jaron, beide Jahrgang 2001, sind durch ihre große Freude an der Leichtathletik und dem Mehrkampf von Anfang an einen gemeinsamen Weg gegangen. Viele Trainer des ASC haben die beiden im Laufe der Jahre begleitet, das waren: Barbara, Birgit, Maurice, Heiner, Guido, Henning, Eric, André, Hans, Jake, Luca und Mona. Beide haben schon früh bei Kreis- und LVN-Meisterschaften auf dem Siegertreppchen gestanden.

Im Jahr 2015 kam für die beiden der erste überregionale Erfolg bei der Qualifikation zur deutschen Meisterschaft in Aachen. Heiner Kiesheyer hat die beiden dann intensiv auf die anstehende Meisterschaft federführend vorbereitet und viele Trainer des ASC in das Trainingsprogramm eingebunden. Es war schon beeindruckend, wie alle im ASC an diesem Projekt mitgewirkt haben. Die beiden damaligen U16 Athleten hatten dann den 10. und 11. Platz erreicht. Unter Jake und später dann Henning wurde das Mehrkampftraining intensiviert und die beiden waren in 2016 wieder erfolgreich bei den Mehrkampfmeisterschaften dabei.

Jaron beim Hochsprung

Zehnkampf 2016:
Oscar, Jaron, Henning und Abi

Jaron beim Stabhochsprung

Oscar und Jaron beim Hürdenlauf

Jaron und Oscar beim NRW Zehnkampf 2016

Oscar 2017

Oscar 2012

Was waren Eure schönsten Momente?

Jaron: Meine ersten deutschen Mehrkampf Meisterschaften in Lage 2015.

Oscar: Ja genau, insbesondere die Vorbereitung darauf und dann der Wettkampf selbst.

Was waren Eure größten Erfolge letztes Jahr?

Jaron: Der siebte Platz bei den deutschen Mehrkampf Meisterschaften U18.

Oscar: Siebter bei den deutschen Meisterschaften im Weitsprung U18.

Welche Ziele habt Ihr?

Jaron: Mein Ziel für das nächste Jahr ist es, mich für die U18 EM in Gyor (Ungarn) zu qualifizieren und dort eine gute Platzierung zu erreichen.

Oscar: Ich werde mich nun voll auf den Weitsprung konzentrieren. Wenn ich die 7,25 m schaffe, dann kann ich mich damit für die U18 EM in Gyor qualifizieren.

Welchen Einfluss hat der Sport auf die Schule?

Oscar: Wir trainieren heute vier bis fünf mal die Woche. Irgendwie sortiert das auch meinen Tag. Für mich ist Sport die ideale Ergänzung zur Schule.

Jaron: Der Sport beeinflusst mein Schulleben enorm, da ich aufgrund des Trainings und der Wettkämpfe meine Zeit sehr gut einteilen muss damit beides funktioniert. Durch den Sport haben sich viele Eigenschaften entwickelt die mir auch in der Schule weiter helfen z.B. Disziplin, Durchhaltevermögen und Ehrgeiz.

Letztes Jahr haben sich die besten Mehrkämpfer Düsseldorfs zusammen geschlossen und trainieren seitdem erfolgreich in einer Trainingsgruppe bei Ralf Jaros im ART. Jaron und Oscar verlassen den ASC mit einem Rucksack voller guter Erinnerungen, Erfolgen und Niederlagen, mit der Motivation der Trainer nicht aufzugeben, an schöne Fahrten, viel Spaß und der großen Leidenschaft an der Leichtathletik.

Torsten Grube

Ein fauler Stabhochspringer

macht sich auf einen sehr, sehr langen Weg!

Bevor ich mit meinem Text beginne, möchte ich allen Marathon-Läufern meinen großen Respekt aussprechen. Eine Distanz bzw. eine Disziplin, die ich nie verstanden hatte, aber irgendwann mal meistern wollte.

Der Beginn meiner persönlichen Qual begann mit der Marathon-Helfer-Party im Jahr 2016. Guido Arians, mein Stabhochsprung-Trainingskollege, sagte zu mir, dass er in seinem Leben mal einen Marathon laufen möchte. Ja, auch auf meiner BucketList, die ich noch nie geschrieben habe, stand diese Strecke imaginär drauf. Guido, dessen „Leben nicht mehr so lang ist", überzeugte bzw. fragte mich, ob ich mit ihm im nächsten Jahr laufen würde; und mir fiel nichts Besseres ein als: „Ja". Es waren Zeugen dabei, und es war kein Alkohol im Spiel, so war die Sache besiegelt, und ich stellte mir schnell die Frage: Warum? Ich als fauler Stabhochspringer, der sich gerne mal nur eine Runde einläuft, sollte nun im nächsten Jahr 42,195 km laufen. Ok, ganz unvorbereitet war ich nun nicht, ich bin ja immerhin schon einmal in meinen Leben 15 km gejoggt. So joggte ich nun wöchentlich, um mich fit zu halten, an die 10 km und dachte mir: meine Fresse ist das lang. Ich versuchte, mich mit dem Gedanken zu beruhigen, dass ich so viele unsportliche Menschen gesehen hatte, die in den letzten Jahren an mir vorbeiliefen, während ich beim Marathon half. Doch die Angst, der Respekt und der eigens gemachte Druck wurden dadurch nicht wirklich gemindert.

Das Marathon-Training beginnt:

Im neuen Jahr 2017, nach Weihnachten und Silvester, begann also mein 16 Wochen Marathon-Programm am 10. Januar, nachdem ich mir vorher meinen katastrophalen Laufstil bei der Laufband-Analyse angeschaut hatte. Wenigstens hatte ich nun gute Schuhe! 3- bis 4-mal die Woche laufen, nebenher arbeiten und Trainer sein, musste ich erstmal unter einen Hut bringen. Dazu kam noch die schöne Jahreszeit, bei der man sich einfach freut rauszugehen, weil man nun joggen muss. Anfangs hörte ich noch Hörbuch, aber als nach zwei Wochen die Gefährten, Frodo und Konsorten, ihr Dorf noch immer nicht verlassen hatten, probierte ich zwischenzeitlich noch die Lauf-Story meines Smartphones aus, dessen Geschichte mich aber zur Weißglut brachte und stieg dann um auf Musik.

Ich merkte schnell, ich bin nicht der geborene Läufer - als wäre es mir vorher noch nicht bewusst gewesen - aber wenn ich etwas anfange, ziehe ich es auch durch. So befand ich mich schnell im Läuferalltag, jede freie Minute wurde gejoggt. Und ich fand es einfach nur langweilig, den Grafenberger Wald kannte ich nun, die Strecken an der Arena wurden auch nicht schöner und es gibt Schöneres, als durch die Stadt zu laufen. So wurde es an der Zeit, mit Guido, meinem alten Marathon-Freund, eine Trainingseinheit zu starten. Während eines ASC Sportfestes machten wir uns also auf den Weg, um gemeinsam das erste Mal einen Halbmarathon zu laufen. Nach 2 Stunden und schmerzenden Knien zurück an der Arena und fertig mit der Welt: Patellaspitzensyndrom.

Maurice Wala und Guido Arians

Eine Kombination aus Freude und Hass verankerte sich in meinen Kopf, über die ungewollte Trainingspause. Der Marathon war für mich wieder in weite Ferne gerückt, aber ich hatte doch schon so viel trainiert. So setzte ich mich nach einigen Wochen mit Bandage wieder in Bewegung. Mein einziger Gedanke war: Das wird dieses Jahr durchgezogen, ich habe kein Bock, noch mal das Training zu absolvieren. So folgten Läufe von Düsseldorf nach Tönisvorst zu meinem Trainerfreund Heiner oder auch zum Korschenbroicher-City-Lauf mit Alexandra als unterstützender Begleitung auf Inlinern. Ich brauchte einfach ein Ziel und hatte keine Lust, 3 Stunden Runden zu laufen. Das Training war also wieder im vollen Gange und mein persönliches Trainingslager war im Herbst wieder Altafulla, unser altbewährtes spanisches Städtchen.

Der Tag des Marathons:

Plötzlich war er da, der Tag des Marathons. In der Bahn traf man auf Mitstreiter, und auch ein Opa, vielleicht sogar Ur-Opa, hatte sich die Startnummer angezogen. Nervös bis in die Sportschuhe, lief ich mit Guido die ersten Kilometer winkend an den ASC-Helfern vorbei. Schnell wurde es jedoch neben der Strecke gähnend leer und gerade in Oberkassel suchte man stellenweise vergeblich nach klatschender Unterstützung. Hinzu kam, dass ich bei Kilometer 14 den Drang zur Toilette verspürte aber gerade keine ausfindig machen konnte. Mein Glück, denn so war ich gezwungen, mit Guido mitzulaufen, wahrscheinlich wäre ich nach einem Toilettenbesuch kaum wieder in die Gänge gekommen. Als der Halbmarathon absolviert war, dachte ich mir: jetzt könnte ich auch aufhören, warum mache ich das eigentlich. Bei 29 km lief ich an meiner Wohnung vorbei. Ich wusste, dass es der schwerste Streckenabschnitt werden sollte. Bei 31 km konnte ich einfach nicht mehr, mein Knie schmerzte und ich musste Guido ziehen lassen. Mein Gott, war das anstrengend, so quälte ich mich von Verpflegungsstation zu Verpflegungsstation bis hin zum Ziel. Gut, dass meine Eltern und Familie Arians wie auch Familie Kiesheyer und einige ASCler vom Streckenrand für die nötige Unterstützung sorgten.

Im Ziel angekommen, und auch 6 Monate später, suche ich vergebens nach der Euphorie, von der alle Marathon-Läufer sprechen. Und nein, ich verspüre nicht den Drang, noch einmal einen Marathon laufen zu wollen. Warum tut man sich das an?

Ich war einfach nur froh, es geschafft zu haben, vorbei die Qual, laufen zu müssen. Der Marathon konnte nun von meiner imaginären BucketList gestrichen werden, und ich feierte mit meiner neuen, alten hinzugewonnenen Freizeit ausgiebig in den 1. Mai hinein.

Aber Sportsfreunde, eines kann ich nun als fauler Stabhochspringer sagen: „Ein Halbmarathon ist gar nicht mehr so lang“.

Maurice Wala

Sommerfest – ein großer Erfolg

8. Juli 2017

Das diesjährige Sommerfest im Arenasportpark stand unter dem Motto „Vereinsmeisterschaft und Sportabzeichen 2017". An den Start gingen fast 100 Athleten und Athletinnen der Altersklassen U6 bis U18, Frauen, Männer und Senioren.

Mit Spaß, guter Laune und auch einer Menge Ehrgeiz wurden die Disziplinen 30, 50 oder 100 Meter, Weitsprung, Ballwurf und 800 Meter absolviert. Eltern und Trainer, die ebenfalls im Vierkampf an den Start gingen, stellten schnell fest, dass Werfen und Weitsprung zwar einfach aussehen, aber technisch viel vom Sportler abverlangen. Unsere mit vier Jahren jüngste Teilnehmerin ließ alle staunen, als sie die 800 Meter mit Unterstützung des großen Bruders (mit Gipsarm) ohne Probleme in einer super Zeit lief. Am Ende war sie Vereinsmeisterin in der Altersklasse W4 und wurde mit einem Pokal belohnt.

Auch alle anderen Vereinsmeisterinnen und -meister erhielten Pokale und waren mächtig stolz auf ihre Leistungen. Die gesamte Ergebnisliste finden Sie auf unserer Homepage. Nach den sportlichen Höchstleistungen konnten sich alle am reichlich gefüllten Buffet stärken. Die vielen gespendeten Köstlichkeiten und die Grillwürstchen von Grillmeister Ralf ließen sich

alle schmecken. Bei Wasser, Bier, Limo, Cola und Wein wurde so manche neue Bekanntschaft unter den großen und kleinen Sportlern und Eltern geknüpft. Einer alten Tradition folgend wurde dieses Jahr auch wieder der 1.000 Meter-Lauf angeboten, der von den Lauftreff-Athleten natürlich mit Begeisterung bestritten wurde. Da der Wettergott uns gut gesonnen war, dauerte es auch nicht lange, bis die ersten Kids mit Heiner eine Wasserschlacht begannen. Der ein oder andere unbeteiligte Dritte bekam dann auch eine Wasserladung ab, aber dieses Jahr ging kein Handy baden.

Am Ende des Tages schlossen wir mit der Bilanz: „Es war ein super schöner Tag!" ab. Vielen Dank noch einmal an all die stillen Helfer im Hintergrund, an die Helfer an den Stationen und für das Füllen der Spendenbox: 385,69 Euro für die Jugendarbeit kamen zusammen.

Barbara Mayer

Paradies für alle Jugendlichen in elternloser Freiheit!

Inzwischen 88 Jugendliche des ASC Düsseldorf in Spanien!

„Zu Hause angekommen!"

Die 6. Saison-Abschlussfahrt ging abermals in das kleine katalanische reizvolle Fischerdorf Altafulla, dessen majestätische Burg uns immer wieder verzaubert.

Per Auto, Flugzeug, Bus, Bahn und zu Fuß gelangten wir zu unserem bekannten Gebäudekomplex Els Arcs. Zitat: „Zu Hause angekommen!" Hier wurden die Jugendlichen in den oberen Ferienwohnungen untergebracht. In 4 die älteren Mädchen Anna, Hana, Lilija, Liv und Stella. In 5 die Jungen Antoine, Benjamin, Daniel, Fabio M., Fabio St. und Sandro. In 6 die jüngeren Mädchen Iman, Jale, Lilli, Lilly und Nele. In den unteren Wohnungen wohnten die Betreuer/-innen Alexandra, Heiner, Mona und Maurice. Mit Hilfe aller wurde ein Appartement wieder zum gemeinsamen Treffpunkt umfunktioniert, wobei das Wohnzimmer als Speisesaal für die abwechslungsreiche Selbstverpflegung, als Kiosk und als Spielhölle diente.

Kochen, Essen, Spielen bis zur Bettruhe

Gut gelaunt erledigten die Jugendlichen wohnungsweise tägliche Aufgaben wie Tisch decken, Obst und Gemüse „verletzungsfrei schnippeln", abräumen und fegen. Abwechselnd 1 Chefkoch pro Wohnung war für das selbst gekochte und leckere Abendessen zuständig. Niemand musste dank Ober-Chefköchin Alexandra auf sein Lieblingsgericht verzichten.

Während sich die Wohnungen 4 und 5 in der Sauberkeit „übertrafen", schaffte es die Wohnung 6, sich dreimal auszusperren. Aber dank unserer Kletterkünste und unseres geschickten Diebeswerkzeugs (Pfannenwender, Schere, Kleiderbügel, Schlüsselbund) gelang uns der Rettungsweg durch das Badefenster oder durch die Balkontür. Ohne Randale und ohne Scherben!

Altafulla 2017

Barcelona Sagrada Familia

Bucht: Platja de Canyadell

Barcelona Plaça Reial

Beliebt waren abends die Filme der vorherigen Altafulla-Fahrten, das Erraten der Augen und Bauchnabel sowie vor allem der Pakt der Werwölfe von Düsterwald. Nicht nur die neuen Charaktere wie der Urwolf, der große, böse Wolf oder der Dorfdepp, sondern auch Maurices lustige Spielregeln sorgten für ausgelassene Stimmung. Hintergrund: „Öpfer", „Hünsrück", „every single night."

Unvergessen bleibt auch die einmalige Horrorstunde mit Gruselgeschichten, die Lachen, Weinen, Angst und wenig Schlaf auslösten. Halloween!

Morgenlauf um „8 nach 8"

In diesem Jahr erlebten alle wegen anhaltend guten Wetters wundervolle, immer andersartige Sonnen-Auf- und Untergänge. Tagsüber war es immer über 22 Grad Celsius warm, beim täglichen 4 km langen Morgenlauf zunächst noch frisch. Trotz „verzögerter" Bettruhe begann jeder Tag für alle aktiv und pünktlich um „8 nach 8"; an Sonn- und Feiertagen erst um „9 nach 9". Großes Lob für die neuen Bestzeiten, die von der Burg Tamarit bis zum Zielstein erzielt wurden.

Bucht bis zur Dunkelheit

Wie jedes Jahr wurde der Buchtaufenthalt bis in die Dunkelheit ausgedehnt und reichhaltig genossen. „Verkürzte" Trainingseinheiten führten zu chilligen Ruhephasen, häufigem Schwimmen, längerer Freizeit und mehr Freiheit. Die Teamspiele, oft Wohnungsbattles, wie u.a. Beachball, Black Stories, Discgolf, Jonglierringe, Ligretto-Staffel, Memory-Staffel und Beach-Volleyball waren ebenso unterhaltsam wie unsere Quiz: u.a. Altafulla, Hausordnung, Kinderrätsel und Wohnungsduell. Eins der Highlights war dieses Jahr das Völkerball-Spiel. Dazu eigneten sich ideal die blauen Begrenzungslinien des Volleyballfeldes. Unter welchem Gejohle und körperlichem Einsatz wurde

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...

Wohnungsbattle

Altafulla Torbogen

mit 2 Bällen gespielt! Für die Beteiligten und Zuschauer hätte dieses Spiel nie enden dürfen! Genau wie Monas Tanzen mit den Jugendlichen im Dunkeln!

Mit einer Nachtwanderung an den Strand haben wir in Livs Geburtstag hineingefeiert. Aus Tradition wurde das Geburtstagskind (mit Klamotten) um Mitternacht von Heiner ins Meer geschmissen. Kuchen und Geschenke bekam sie am Abend. Herzlichen Glückwunsch!

Ausflüge

Zu Fuß führte uns der Feldweg zum Markt im Nachbarort Torredembarra. Dieser Mercado mit seinen 7 Gängen ist zwar klein, aber beliebt und lädt zum Kauf von preiswerten Klamotten, Schmuck und Süßigkeiten ein. Auf dem Rückweg wurde an Chickos Hundegrab eine Gedenkminute eingelegt.

Barcelona war trotz politischer Spannung ein kulturelles Muss. Ohne katalanische Demonstrationen, aber mit vielen katalanischen Fahnenträgern und zahlreicher Polizeipräsenz, konnten wir in Ruhe folgende Sehenswürdigkeiten bewundern: La Diagonal, Sagrada Familia, Metro, Plaça Catalunya, La Rambla, Font de Canaletes, La Boqueria, Plaça Reial, Monumento a Colón (Kolumbus). „Wichtig“ für unsere Jugendlichen waren das mittägliche „Fast Food“ und die mehrstündige Freizeit, in der sie Barcelona „allein“ eroberten, meist natürlich zum Shoppen.

Für viele war der Freizeitpark Port Aventura mit Dragon Khan, Shambhala, Tutuki Splash und insbesondere „Red Force“ im neuen Ferrari Land das Highlight unserer Ausflüge. Die für diesen Tag ausnahmsweise „11-jährigen“ ASC-Jugendlichen freuten sich über die reichhaltigen Lunchpakete, die wir trotz „scharfer“ Kontrollen in den Park „schmuggelten“.

Traditionell wurden diese beiden ganztägigen als „Regenerationstage“ gedachten Ausflüge mit dem beliebten Nachtschwimmen beendet.

Fazit: 5,6,7,8 dance! Todo perfecto!

Die diesjährige Gruppe von 16 Athlet(inn)en war so harmonisch, dass nach einigen Tagen die Bereitschaft bestand, die Zimmeraufteilung der Mädchen und Jungen (neu) zu losen. In diesem Jahr wurde der Sinn für die Gemeinschaft besonders durch den „Backpack“-Dance gefördert, den wir Lilli, Lilly und

Altafulla 2017

Platja d'Altafulla

Freizeitpark Port Aventura

Nele zu verdanken haben. Überall reagierten alle mit großer Freude auf 5,6,7,8, um gemeinsam zu tanzen. Bahnhof, Bucht, Flughafen, Freizeitpark, Klippen, Leuchtturm stärkten immer wieder die „tänzerische Kommunikation". Zum musikalischen Tanz-Highlight animierte uns ein Straßenmusikant in der barcelonischen Metro.

Spannend und sozial wertvoll war auch das tägliche Losen der immer neuen Sitzordnung. Bewährt hat sich wieder das Experiment, bei dem selbst gewählte Wohnungsbeauftragte im Sinne aller Beteiligten demokratisch abstimmten.

Euch allen vielen Dank für diese unvergessliche Fahrt mit besonders schönem Wetter, einer kleinen Geburtstagfeier, „intensiven" Trainingseinheiten, tollen Spielen in der schönsten Bucht Spaniens, gemeinsamem Tanzen, zahlreichen Gruppenfotos und lustigen Abenden.

Wir freuen uns schon auf 2018!
5,6,7,8 „Domme: Push dich"!

Brita Kiesheyer, Heinrich Kiesheyer

Team Wohnung 4

Team Wohnung 5

Team Wohnung 6

Nils Arians
ein Athlet der ersten Stunde

Als die Bitte an mich heran getragen wurde, einen Artikel über Nils für die Stoppuhr zu verfassen, wollte ich dies erst ablehnen. Schließlich bin ich nicht nur sein Trainer, sondern auch sein Vater – was das Ganze nicht einfach macht, denn ich möchte keinen Lobgesang über meinen Sohn verfassen. Aber man wächst mit seinen Aufgaben…!

Nils hat im ASC alle Trainingsgruppen durchlaufen - wirklich alle, aber los ging es im Kindergartenalter beim Kinderturnen in der Thomasschule.

An den Wechsel zur Leichtathletik erinnert sich Petra Krywalsky, die Vorgängerin von Maurice bei den Bambini: „Nils Anfänge in der Leichtathletik waren eher tränenreich als von Erfolg gekrönt. Der erste Versuch beim Bambini-Training des ASC mitzumachen, scheiterte daran, dass sich der damals sehr schüchterne Nils nicht von seinen Eltern trennen wollte und weder gutes Zureden noch der Dauereinsatz von Papa Guido konnten Nils davon überzeugen, dass Leichtathletik auch Spaß machen kann. So gaben ihm die Eltern noch etwas Zeit und nach ein paar Monaten hat es dann geklappt. Nils hat sich getraut, wurde immer selbstbewusster und hat gezeigt was in ihm steckt. Gerne ist er dann zum Training gekommen, war fleißig und hatte Spaß, schnell war er integriert und mit seinen Freunden hat er manchmal die Truppe aufgemischt. Alles Gute für Deinen weiteren Weg und viel Erfolg in Leverkusen wünscht Dir Deine ehemalige Bambini-Trainerin Petra".

Nachdem die Startschwierigkeiten überwunden waren, war das Training beim ASC nicht mehr aus Nils´ Leben wegzudenken. Viele Wochenenden hat Nils gemeinsam mit Maurice und mir auf dem Sportplatz beim Training verbracht. Hier sammelte Nils erste Erfahrungen beim Stabhochsprung. Maurice hat ihm die ersten Sprünge auf die Matte beigebracht.

Persönliche Erfolge blieben zunächst aus, für Nils war es viele Jahre ein Erfolg, es bei einer Wettkampfwertung unter die ersten 8 zu schaffen. Dennoch hat Nils sich durchgebissen, hat weiter fleißig trainiert und hat – auch wenn es zuhause manchmal Tränen gab - durchgehalten. Einen großen Anteil daran hat die Freundschaft zu Luca Hammen und Jonas Morales, das Dreigestirn war auf jedem Wettkampf zu finden. Und in der Staffel mit seinen Freunden gelang Nils dann auch mal ein Pokalgewinn.

Nils war nicht nur Athlet. Wenn er nicht selber aktiv an einem Wettkampf teilgenommen hat, stand er als Läuferdienst-Kind dennoch in der Halle und 2015 nach der absolvierten Sporthelfer-Ausbildung lernte Nils den ASC und manchen Wettkampf dann auch aus der Trainerperspektive kennen. Dank des Einsatzes von Maurice bekam Nils trotz seines jungen Alters die Gelegenheit als Assistenztrainer mit den Bambini zu arbeiten. Auch diese Aufgabe hat Nils sehr viel Spaß gemacht.

Maurice fasst es wie folgt zusammen: „Nils war mein erster Athlet ;) Bevor er Leichtathletik buchstabieren konnte, hatte er einen Stab in der Hand. Er war unser kleinster Motivator auf Wettkämpfen, als Kurbler beim Training und immer mit dabei. Ich habe später für ihn als Trainerkollege gekämpft, weil er meine erste Wahl als Assistenztrainer der Bambini war und ich habe dies nicht bereut. Mittlerweile hat Nils eine genauso große Klappe wie ich, nur dass er noch mehr Schlager kennt."

Jonas, Luca, Nils und Younes

Katrin, Nils und Guido

Nils beim Stabhochsprung

Mit dem Wechsel in die U16 kam eine Veränderung. Nils war nicht mehr der Kleinste, wurde kräftiger. Nils wurde schneller, sprang weiter und höher und auch eine Leistungssteigerung in den Wurfdisziplinen stellte sich ein. Nicht zuletzt dank seines Talents im Stabhochsprung gelangen ihm einige erfolgreiche Mehrkämpfe.

Früh im Jahr gelang Nils 2017 der Sprung über 3,90 m - die Einzelqualifikation für die Deutschen Meisterschaften war geschafft. Der vierte Platz im Stabhochsprung bei den Deutschen U16-Meisterschaften in Bremen war der Höhepunkt der Sommersaison. Leider gelang der ersehnte Sprung über die 4 m nach einem astreinen Wettkampf (Nils sprang als einziger Teilnehmer alle Höhen im ersten Versuch) dann nicht, was Nils aufgrund einer waghalsig mit seiner Mehrkampftrainerin Katrin eingegangenen Wette dann eine Woche das Leben als Sams mit roten Haaren einbrachte. Aber Wettschulden sind Ehrenschulden – auch das hat Nils durchgezogen.

Katrin: „Über Nils zu schreiben ist in etwa eine so große Herausforderung wie ein einzelner Stabhochsprungsprung. Jeder von uns kennt Nils. Zum einen, weil er immer in der Halle ist. Ich habe noch nie einen Athleten betreut, der gewissenhafter und zuverlässiger trainiert. Die einzige Ausnahme, Fortuna, lasse ich da immer gelten. Zum anderen, weil Nils im ASC groß geworden ist und jede Trainingsgruppe durchlaufen hat. Ohne die großartige Arbeit meiner Vorgänger wäre Nils nicht dort, wo er heute ist.

So konnten wir vor zwei Jahren an einem Punkt anfangen, von wo aus die Entwicklung deutlich schneller möglich war. Nils hat eine enorme Auffassungsgabe und den Willen, selbst kleinste technische Details zu erlernen. Er ist immer gut drauf (besonders wenn Danny Bach aufgelegt wird!) und behält sich auch im Wettkampf die nötige Lockerheit.

Nils starker Charakter fordert von seinen Trainern die gleiche Gewissenhaftigkeit und Hingabe, die er einbringt. Die gemeinsame Arbeit hat mich geprägt (Danke unter anderem auch für den neuen Sockentrend), mir unglaublich viel Spaß gemacht und ebenso viele Nerven gekostet. (Die ich nicht besser hätte verlieren können!) Ich bin froh, dass ich die Chance hatte, mit ihm zusammen zu arbeiten und hoffe, dass er sich auf seiner weiteren leistungssportlichen Karriere immer mal wieder an seine Heimat beim ASC erinnern wird. Alles, alles Gute! Katrin"

Nils konnte seinen Platz im D-Kader Stabhochsprung des LVN Nordrhein auch für das nächste Jahr behaupten. Durch die Kaderlehrgänge und das gelegentliche Training bei der Kadertrainerin Christine Adams in Leverkusen wurden neue Kontakte geknüpft. Und auch wenn keiner weiß, ob Nils einmal größere Erfolge im Stabhochsprung feiern darf – wenn er es nicht ausprobiert, wird er es nie erfahren. Daher hat sich Nils nach langem Überlegen für den Wechsel nach Leverkusen entschieden, wo er jetzt in der Stabhochsprunggruppe von Christine Adams trainiert.

„Aber ich kenne meinen Sohn: er ist ein Kind des ASC und wird das auch immer bleiben!"

Guido Arians

Oliver, Daniel, Marc, Marcel, Bastian und Ferdinand

Auf der Mittelstrecke zu Hause und extrem erfolgreich:

Daniel Laps

Wie kamst du zur Leichtathletik und zum ASC?

Alles fing im Frühjahr 2008 an: Nachdem ich einige Jahre mit nur wenig Erfolg Fußball beim DSV 04 in Lierenfeld gespielt hatte, war auch mir klar geworden: Ich musste mal eine neue Sportart ausprobieren. Zwar war ich immer gerne zum Fußballtraining gegangen, aber es stellte sich einfach kein Erfolg ein: Meine Ballbeherrschung war schlecht, meine Schusstechnik miserabel. Lediglich meine Ausdauer und meine Schnelligkeit waren sehr gut.

Das Ergebnis: Meistens durfte ich samstags, wenn die anderen zu den Spielen fuhren, gleich zu Hause bleiben – es hätte auch kein Sinn gemacht mich einzusetzen, so schlecht war ich. Ich wollte daher zur Abwechslung etwas machen, wo ich erfolgreich sein konnte. Bei den Bundesjugendspielen war ich im Weitsprung und im 75-Meter-Lauf immer weiter bzw. schneller gewesen als meine Mitschüler. Aus diesem Grund dachte ich mir, ich könnte es ja mal mit Leichtathletik probieren. Also wechselte ich zur Leichtathletik-Abteilung des DSV. Nach den ersten Trainingseinheiten stand fest, dass mein größtes Potenzial in der Mittelstrecke lag. Ich wechselte daher in die Trainingsgruppe von Ferdinand. Zum Jahresende konnte ich in Dortmund bei meinem ersten größeren Wettkampf gegen ein starkes Teilnehmerfeld meine 1000-Meter Zeit (damals wurden in den männlichen Schülerklassen noch keine 800-Meter gelaufen) auf 2:51 min verbessern und durfte zum ersten Mal auf dem Siegerpodest ganz oben stehen. Als ich dann auch noch am nächsten Morgen in der Zeitung stand, war klar dass ich die richtige Entscheidung getroffen hatte. Wegen vereinsinterner Differenzen in der strategischen Ausrichtung, wechselte die ganze Trainingsgruppe samt Trainer am 1. Januar 2010 zum ASC.

Was waren deine größten Erfolge?

Mein größter Erfolg war der Gewinn der Nordrheinmeisterschaft 2012 in der U20, bei der ich gleichzeitig zum ersten Mal die 800-Meter unter 2 Minuten lief. Ebenfalls ein großer Erfolg war im gleichen Jahr das Erreichen des Endlaufs und der siebte Platz bei den Deutschen Meisterschaften mit der 4x400-Meter Staffel. 2015 konnte ich den Erfolg noch einmal in der U23 wiederholen. In besonderer Erinnerung bleiben auch die Teilnahmen an den Deutschen Mannschaftsmeisterschaften 2012, 2013 und 2014. Im diesem Jahr durfte ich mich freuen über 3000-Meter die 9-Minuten-Grenze geknackt zu haben.

Wie trainierst du?

Wenn kein Wettkampf anliegt, dann sieht meine Trainingswoche normalerweise wie folgt aus: Am Montag stehen Kraft- und Koordinationsübungen auf dem Programm, dienstags laufe ich kurze Strecke zwischen 60 und 600 Meter, mittwochs dann meistens am Unterbacher See, im Neandertal oder am Rhein entlang lange Strecken zwischen 2 km und 20 km und donnerstags Strecken zwischen 200 Meter und 2000 Meter. Zum Wochenabschluss geht es dann samstags in den Grafenberger Wald.

Team-DM 2014 in Braunschweig

Niklas und Daniel mit Trainer Ferdinand

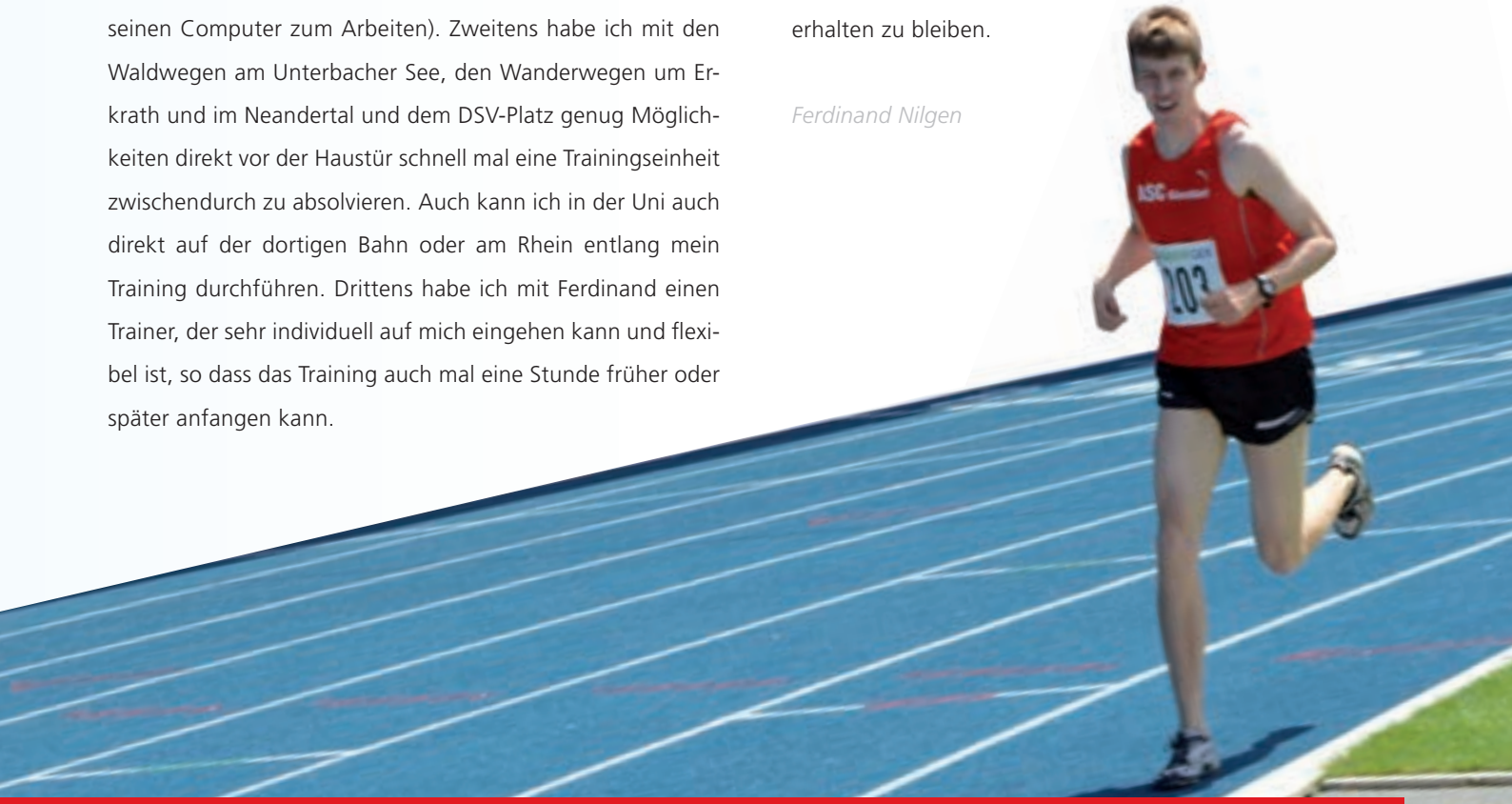
Wie schaffst du den Spagat zwischen Leistungssport und Studium/Schule?

Ich hatte das Glück, dass ich zum einem immer ein sehr guter Schüler war und deshalb bis zum Abitur nahezu nie für die Schule lernen musste, zum anderen war ich nicht auf einer Ganztagsschule und in der Regel spätestens um zwei Uhr zu Hause, so dass genug Zeit blieb bis zum Training alle Hausaufgaben zu erledigen. Seitdem ich studiere sieht die Sache etwas anders aus, denn ich muss deutlich mehr Zeit in mein Studium investieren als früher in der Schule. Allerdings kommen mir drei Dinge entgegen: Erstens studiere ich Informatik, was bedeutet, dass ich viele Sachen von Hause aus erledigen kann, zu Zeiten die mir passen da ich nicht auf die Infrastruktur in der Universität wie zum Beispiel Labore oder dergleichen angewiesen bin (ein Informatiker braucht halt nur seinen Computer zum Arbeiten). Zweitens habe ich mit den Waldwegen am Unterbacher See, den Wanderwegen um Erkrath und im Neandertal und dem DSV-Platz genug Möglichkeiten direkt vor der Haustür schnell mal eine Trainingseinheit zwischendurch zu absolvieren. Auch kann ich in der Uni auch direkt auf der dortigen Bahn oder am Rhein entlang mein Training durchführen. Drittens habe ich mit Ferdinand einen Trainer, der sehr individuell auf mich eingehen kann und flexibel ist, so dass das Training auch mal eine Stunde früher oder später anfangen kann.

Wie sieht die Zukunft aus?

Nachdem ich am Anfang dieses Jahres längere Zeit verletzt war und die erste Hälfte des Jahres gebraucht habe, um wieder zur alten Form zurück zu kommen, hoffe ich in der kommenden Hallensaison wieder angreifen zu können. Schön wäre es den ersten Regionsmeistertitel zu holen und bei den Nordrheinmeisterschaften oder den Deutschen Hochschulmeisterschaften einen Podestplatz zu erringen. Wie es auf lange Sicht weitergeht weiß ich noch nicht, denn ich plane mittlerweile nur noch von Jahr zu Jahr. Spätestens wenn ich mein Studium abgeschlossen habe und anfange zu arbeiten, wird wohl ein guter Zeitpunkt gekommen zu sein, um mit dem Laufen in seiner jetzigen Intensität aufzuhören. Ich kann mir aber gut vorstellen zum Beispiel als Kampfrichter und als gelegentlicher Teilnehmer an Straßenläufen der Leichtathletik erhalten zu bleiben.

Ferdinand Nilgen



der Jugend U14

Am 17. September 2017 fanden die LVN-Team-Endkämpfe der Jugend U14 und U16 in Troisdorf statt. Sowohl die Mädchen als auch die Jungen der Jugend U14 hatten am 10. Juni den Kreisvorkampf in Velbert gewonnen! Beide Mannschaften unserer Startgemeinschaft Düsseldorf (ASC Düsseldorf / TV Angermund) hatten ihre Titel verteidigt und sich als Kreismeister für diese Endkämpfe qualifiziert. Leichtathletik-Verband Nordrhein (LVN) - Finale -> das Highlight in der Jugend U14! Und auch für den ASC Düsseldorf ein Saisonhöhepunkt vom Einmarsch der Mannschaften bis zu den Siegerehrungen!

Erstmals nahmen an diesen LVN-Team-Endkämpfen sowohl unsere Jugendlichen U14 als auch unsere Jugendlichen U16 gemeinsam teil. Mehr als 50 Athlet(inn)en dieser Altersklassen haben in sechs Disziplinen (U14: 800 Meter, 60 Meter Hürden, Weitsprung, Kugelstoßen, Ballwurf, 4 × 75 Meter Staffel) bzw. acht Disziplinen (U16: 100 Meter, 800 Meter, 80 Meter Hürden, Hochsprung, Weitsprung, Kugelstoßen, Speerwurf, 4 x 100 Meter Staffel) für die 4 Mannschaften unserer Startgemeinschaft gekämpft.

Siegerehrung männliche Jugend U14

Siegerehrung weibliche Jugend U14

Herausragende Mannschaftsleistungen!

Verletzungsbedingt kamen die Jungen (Benjamin, Bennet, Daniel, Fabio M., Lars, Leon, Nikolas, Sandro, Tim, Fabio St.) von 11 Mannschaften auf den keineswegs undankbaren 4. Platz, da bereits das Erreichen dieses Endkampfes ein Riesenerfolg ist. Die Mädchen (Dorina, Dorinda, Dörte, Duenna, Julia, Katharina, Lea, Lena, Lilli, Lilly, Marta, Naomi, Nele, Stella) sicherten sich von 12 Mannschaften den 1. Platz und gewannen die Goldmedaille. Bärenstarker Titelgewinn!

Überragend auch das fantastische Mannschaftsergebnis: Die Mädchen errangen 92,68 Prozent aller möglichen Punkte! Die Jungen erreichten 81,96 Prozent!

Heiner, Luca, Mona, Alexandra und Maurice waren ob des Teamgeistes ihrer Schützlinge sehr zufrieden, die zum Saisonabschluss nochmals einige Bestleistungen erzielten. **Dank an unsere Eltern und die verletzten lautstarken Motivatoren Hana und Richard! Für die Mannschaft!**

Heinrich Kiesheyer

Trainer U14: Maurice, Alexandra, Luca, Mona und Heiner

Maurice, Alexandra und Mona

Gemeinsam stark – Gemeinsam ASC!

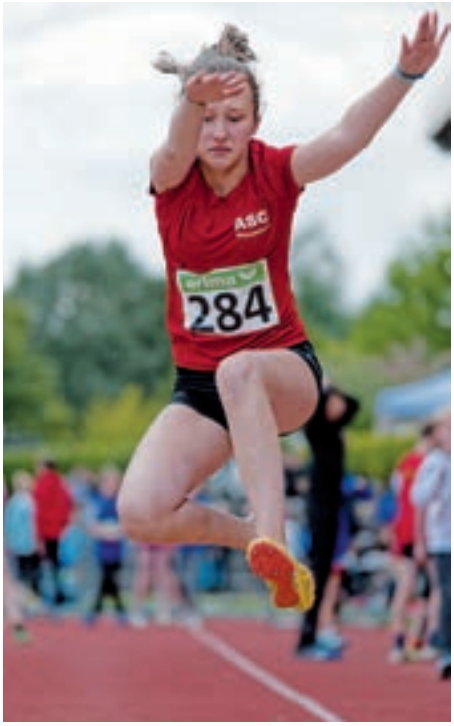
An einem sonnigen Wochenende im September fanden die diesjährigen LVN-Team-Endkämpfe der Jugend U14, U16 und U18 statt. Herausragend waren dabei die Leistungen der Mädchen der U14, die den Sieg in ihrer Altersklasse vor dem TV Bayer 04 Leverkusen errang, und die Jungen der U16, die völlig überraschend und mit einem deutlichen Vorsprung den Sieg mit 8.524 Punkten erzielten.

Die Startgemeinschaft Düsseldorf ging insgesamt mit vier Mannschaften an den Start. Dreizehn Mädchen der Altersklasse U16 vertraten dabei unsere Startgemeinschaft. Gute Leistungen wurden unter anderem von Caroline Raffel und Julia Kühnel im Hochsprung gezeigt, die jeweils 1,44m sprangen. Eine starke Leistung legte auch Liv Marie Trick über die 800 m an den Tag, die sie als zweitbeste in einer Zeit von 2:39,16 Minuten absolvierte. Insgesamt wurden Zina Buddenberg, Caroline Raffel, Julia Kühnel, Liliana Zumpano, Sophia Kutnjak, Sophie Doerwald, Anna Emmerich, Anna Bliemeister, Oda Stenner, Lea Busch, Liv Trick, Julia Mechnik und Antonia Kutzka mit 6.939 Punkten Sechste und zeigten einen guten Abschluss ihrer Sommersaison. Dabei hatten sie viel Spaß und unterstützten sich gegenseitig. Den Jungen der Altersklasse U16 gelang ein bärenstarker Wettkampf. Bereits in der ersten Disziplin des Tages konnten Nils

weibliche Jugend U16

linkes Bild: Nils beim Weitsprung

Moritz beim 800 Meterlauf



Anna beim Weitsprung

Arians und Luca Hammen zwei persönliche Bestleistungen zeigen. Nils Arians steigerte sich um knapp drei Meter auf 41,18m und gewann damit die Disziplin vor Luca Hammen, der seinen Speer sogar 8m weiter als jemals zuvor auf 37,55m katapultierte.

Über die 80m Hürden zeigte Jonas Morales eine tolle Zeit in 12,95 Sekunden. Mit seiner zweitbesten Zeit jemals lief Moritz Piehl die 800m in starken 2:23,61 Minuten. Insgesamt erreichte das Team um Moritz Piehl, Jonas Morales, Till Draxler, Linus Feiten, Nils Arians, Luca Hammen, Gregory Minou, Leander Meinken, Falk Poeschke, Malte Blomenkamp und Simon Blech 8.524 Punkte und gewann mit knapp 300 Punkten Vorsprung vor dem LC Adler Bottrop.

Besonders die Trainer Alex Friedrich, Antje Kirberg und Katrin Heyers waren äußerst zufrieden. Sie lobten auch den Teamzusammenhalt unter den Athleten.

Katrin Heyers

Luca, Nils, Till, Katrin und Hardy

Luca beim 100 Meterlauf

2009 1. Platz ➡ 1:56,16

Constantin Löbbert 1997, Philip Marifoglou 1995, Corinna Schlischka, Lucy Wichelhaus 1994, Mona Jankowski 1996, Guido Mayer 1998, Hannes Neunzig 2000, Helena Sophie Peters 2001, Katinka Ley 2003

2010 2. Platz ➡ 2:27,32 (1000 Meter)

Mona Jankowski 1996, Simon Hosten 1995, Elena Timmerberg 1998, Tunay Tursun 1998, Jonas Withöft 2001, Marie Klein 2001, Hannes Neunzig 2000, Lotta Mengeringhausen 2000

2012 1. Platz ➡ 1:52,42

Younes Al Masude 2003, Clara Hemmer 2003, Žana Prka 1997, Shari Skupin 1999, Helena Peters 2001, Maurice Hufnagel 1997, Oscar Grube 2001, Tamer Kalfouni 1999

2013 1. Platz ➡ 1:56,62

Hannes Neunzig 2000, Anna-Maria Kemper 2000, Tamer Kalfouni 1999, Leona Rotta 1999, Svenja Boden, Paul Ambos 2005, Stella Hennecke 2004, Jonas Morales 2002, Clara Hemmer 2003

2015 1. Platz ➡ 2:02,08

Jamal Essinnou 2006, Jule Wickum 2006, Sandro Cardeneo 2004, Stella Hennecke 2004, Nils Arians 2002, Lola Witzel 2002, Jannik Feiten 2000, Alina Schütz 2000

2016 2. Platz ➡ 2:00,75

Marie Klein 2001, Oscar Grube 2001, Dorina Tawiah 2004, Tim Blomenkamp 2004, Lilli Draxler 2005, Paul Borowski 2006, Anabell Kriebel 2007, Alexander Manassero 2007

2011 2. Platz ➡ 1:58,98

Tim Metzler 1996, Friederike Backhaus 1996, Elena Timmerberg 1998, Guido Mayer 1998, Henning Heinrichs, Jannik Feiten 2000, Nafi Thiaw 2000, Jonas Morales 2002, Sophie Huschbeck 2003

2014 2. Platz ➡ 1:54,37

Jule Wickum 2006, Paul Ambos 2005, Richard Kuzaj 2004, Clara Hemmer 2003, Jaron Boateng 2001, Rieke Rühlow 2001, Tamer Kalfouni 1999, Shari Skupin 1999

2017 1. Platz ➡ 1:56,26

Julia Kühnel 2003, Luca Hammen 2002, Dörte Tawiah 2004, Tim Blomenkamp 2004, Felizia Kaiser 2006, Paul Borowski 2006, Greta Borowski 2008, Benjamin Senin 2008

Promoter(innen) für die EM Berlin 2018

Jakob Burkhardt, Alexandra Kiesheyer, Charlotte Funkel und Bastian Kiesheyer

Was haben u.a. Corinna Schlischka, Svenja Boden, Henning Heinrichs und Heinrich Kiesheyer gemeinsam? All diese Trainer/-innen betreuten die super erfolgreichen Staffeln des ASC Düsseldorf beim alljährlichen Düsseldorfer PSD Bank Meeting. Traditionell laufen in unserer Leichtathletikhalle 4 Düsseldorfer Staffeln gegeneinander: ART Düsseldorf, ASC Düsseldorf, SFD Düsseldorf und TV Angermund. Die Schüler/-innen der Altersklassen U10 + U12 + U14 + U16, jeweils 4 Mädchen und 4 Jungen, laufen in einer gemeinsamen 8 x 100 Meter Staffel von jung nach alt.

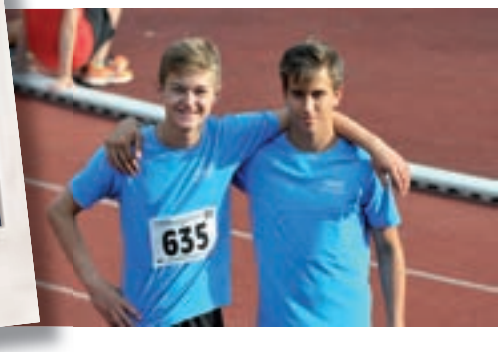
In den letzten 9 Jahren platzierten sich die 9 Staffeln des ASC Düsseldorf immer auf den ersten Plätzen: 5 x 1. Platz! 4 x 2. Platz!

Herzlichen Glückwunsch!
Und viel Erfolg auch in 2018!

Heinrich Kiesheyer

Steckbrief Luca

Luca Hammen



Wie lange bist Du im Verein?

Ich bin seit 2007, also seit 10 Jahren, im Verein.

Welche Disziplinen liegen Dir am meisten?

Mir liegen 100m, 200m und Weitsprung am meisten.

ASC, was ist das für Dich?

Er bedeutet mir viel, da ich nun seit 10 Jahren im Verein bin und er es mir möglich macht, mein Hobby mit Spaß und Erfolgen zu leben.

Was gefällt Dir an der Leichtathletik?

Dass man selbst für seine Leistungen verantwortlich ist sowie die Vielseitigkeit

Wieso bist Du Trainer?

Weil es mir Spaß macht, anderen Leuten etwas beizubringen und es mir Freude macht, wenn sie Spaß an etwas haben, dass ich auch sehr gerne mache.

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

Ja, meine jetzige Trainerin Katrin, da sie sehr begeistert und engagiert ist. Genauso meine erste Trainerin, Petra, da sie mich damals sehr für die Leichtathletik motiviert und begeistert hat.

Hast Du noch andere Hobbies neben der Leichtathletik?

Ich habe eine Zeit lang Fußball gespielt. Jetzt fahre ich gerne Ski und treffe mich auch gerne mit Freunden.

Was macht Dir am meisten Spaß bei der Trainingsarbeit?

Zu sehen, dass viele Kinder Spaß an der Leichtathletik haben und dass ich meine Erfahrungen mit ihnen teilen kann.

Kriegst Du Schule und Sport gut koordiniert?

Ja, auch wenn ich länger Schule habe, habe ich noch genug Zeit für Hausaufgaben und Sport.

Was war der schönste Moment beim Sport?

Die Deutschen Meisterschaften. Auch wenn wir mit der Staffel nicht gewonnen haben, war es doch ein schönes Erlebnis teilzunehmen.

und Julia

Julia Jankowski

Wie lange bist Du im Verein?

Als aktives Mitglied war ich von 2012-2015 im Verein. Seit November 2017 bin ich als Trainerin in der U12 tätig.

Welche Disziplinen liegen Dir am meisten?

Am meisten Spaß hatte ich beim Weitsprung, da mir die Kombination aus Sprung und Sprint sehr gut gefällt.

ASC, was ist das für Dich?

Ein sehr familiärer Leichtathletik Verein.

Was gefällt Dir an der Leichtathletik?

Mir gefällt an der Leichtathletik, dass es eine sehr vielfältige und abwechslungsreiche Sportart ist (verschiedene Disziplinen).

Wieso bist Du Trainerin?

Ich bin Trainerin, da es mir Spaß macht Kindern etwas zu vermitteln. Außerdem ist das Training ein guter Ausgleich zum Berufsalltag.

Was waren Deine ersten Erfahrungen als Trainerin?

Ich habe sehr positive Erfahrungen gemacht. Mir ist aufgefallen, dass die Kinder sehr motiviert und begeistert am Training teilnehmen. Außerdem haben meine Trainerkollegen/innen mich sehr nett aufgenommen.

Was macht Dir am meisten Spaß bei der Trainingsarbeit?

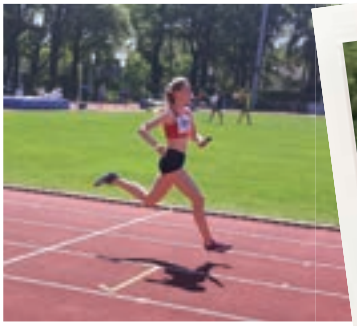
Am meisten Spaß macht mir die Abwechslung beim Training. Jedes Training wird anders gestaltet. Außerdem erfreut es mich, wenn durch meine Tätigkeit Kinder Spaß am Sport haben.

Hast Du noch andere Hobbies neben der Leichtathletik?

Neben der Leichtathletik gehe ich auch sehr gerne schwimmen. Im Winter fahre ich am liebsten Ski.

Steckbrief Anna-Maria

Anna-Maria Kemper



Wie lange bist Du im Verein?

Ich bin seit Oktober 2010 im ASC.

Welche Disziplinen liegen Dir am meisten?

Am liebsten laufe ich die Lang- und Kurzhürden sowie auch Staffel.

ASC, was ist das für Dich?

Der ASC ist der erste und einzige Leichtathletik Verein in dem ich je war.

Was gefällt Dir an der Leichtathletik?

An der Leichtathletik gefällt mir die Abwechslung, die die einzelnen Disziplinen bieten und dafür sorgen, dass es nie langweilig wird.

Wieso bist Du Trainerin?

Weil ich den Sport und das Arbeiten mit Kindern liebe, welches sich gut kombinieren lässt.

Was waren Deine ersten Erfahrungen als Trainerin?

Bis jetzt habe ich nur gute Erfahrungen als Trainer gemacht.

Was macht Dir am meisten Spaß bei der Trainingsarbeit?

An der Trainerarbeit macht mir das „Arbeiten" mit den Kindern am meisten Spaß.

Hast Du noch andere Hobbies neben der Leichtathletik?

Das Training nimmt schon die meiste Zeit in Anspruch, ansonsten unternehme ich was mit Freunden und koche auch ganz gerne.

Kriegst Du Schule und Sport gut koordiniert?

Es wird zwar manchmal etwas stressig, aber die meiste Zeit lassen sich Training und Schule gut Koordinieren.

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

Jeder Trainer und Athlet mit dem man längere Zeit zusammen gearbeitet hat bleibt einem im Gedächtnis.

Was war der schönste Moment beim Sport?

Es fällt mir schwer mich auf einen Moment festzulegen. Die Trainingslager sind mir immer schön in Erinnerung geblieben, sowie es auch immer schön zu sehen ist, wenn sich das abwechslungsreiche Training bei Wettkämpfen auszahlt.

und Laura

Laura Stoffel

Wie lange bist du im Verein?

seit 1996

Welche Disziplinen liegen Dir am meisten?

200m; 4x200m

ASC, was ist das für Dich?

Im ASC habe ich den Großteil meiner Kind- und Jugendzeit verbracht. Von Beginn an hatte ich immer viel Spaß und habe viele tolle Freunde gefunden.

Was gefällt Dir an der Leichtathletik?

Die Leichtathletik ist sehr vielseitig und bietet nahezu jedem Kind die Chance seine sportlichen Fähigkeiten zu entwickeln. Außerdem bildet sie auch für andere Sportarten eine ideale Grundlage.

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

Mit Sascha G. konnte ich viel lernen und hatte zusätzlich große Freude.

Was macht Dir am meisten Spaß bei der Trainingsarbeit?

Gerne reize ich die Athleten der U10 mit neuen Koordinationsübungen.

Hast du noch andere Hobbies neben der Leichtathletik?

Reisen und Fotografieren

Kriegst du Schule und Sport gut koordiniert?

Ich bin stets bemüht ;).

Was war der schönste Moment beim Sport?

Das erste Indoormeeting in Düsseldorf 2006. Dort konnten wir zunächst unser Können bei der 4x100m Staffel beweisen und anschließend die Stars hautnah erleben und als Helfer unterstützen.

Düsseldorf Airport DUS

Faszination Flughafen

Heute wie damals fasziniert der Luftverkehr die Menschen. Bei einer Flughafenrundfahrt sind Sie mitten im Geschehen. Den Piloten zuwinken, in Gedanken mit auf die Reise gehen, beobachten wie Flugzeuge betankt, be- oder entladen werden und Starts und Landungen aus nächster Nähe verfolgen: Steigen Sie bei uns ein und werfen Sie einen interessanten Blick hinter die Kulissen des größten Flughafens in NRW. Anschließend können Sie auf unseren beiden Besucherterrassen noch mehr Flughafenluft schnuppern. Die Plattformen auf dem Dach von Flugsteig B und am Flughafenbahnhof bieten freien Blick auf das Vorfeld und die zwei Start- und Landebahnen.
Informationen zu unseren Besuchertouren gibt es unter 0211 421-20931 oder besucherservice@dus.com.

dus.com

ASC hebt ab!

Wenn sich Mitarbeiter des Flughafens Düsseldorf ehrenamtlich engagieren, bietet der Flughafen hierfür ein sogenanntes Botschafterprogramm an. Dirk Waerder, ASC Mitglied und ehrenamtlicher Wettkampfhelfer, wurde vom Flughafen in das Programm aufgenommen und ist für das nächste Jahr der Botschafter des Flughafens im ASC. Dies ermöglichte uns unter anderem die Anschaffung neuer Sportgeräte für die Athleten und für die U14/16 Mannschaften einheitliche Starttrikots. Anlässlich des diesjährigen Saisonauftaktes erfolgte die offizielle Scheckübergabe durch Frau Felicitas Daum, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit des Flughafens Düsseldorf.

B&B

Sportliche Grundlagen legen

Unsere jüngsten Vereinsmitglieder trainieren mittwochs bei Heike und Ann Katrin gemeinsam mit Kindern des Bewegungskindergartens.

Der ASC Düsseldorf ist als „kinderfreundlicher Sportverein" ausgezeichnet und in diesem Rahmen seit 2013 Kooperationspartner der städtischen Kindertagesstätte an der Kanonierstraße, die „anerkannter Bewegungskindergarten des Landessportbundes NRW" ist.

Damit ein vielseitiges und abwechslungsreiches Training angeboten werden kann, haben wir dieses Jahr viele tolle Sport- und Spielgeräte angeschafft. Die Freude der Kinder war riesig, denn mit den neuen Materialien macht das hüpfen, laufen, springen und turnen doppelt so viel Spaß. Beim diesjährigen Sommerfest des Kindergartens waren wir auch eingeladen. Unterstützt von Barbara, Stella und Britta kamen zu diesem Anlass unsere Bambini-Trainer Maurice und Nils.

Die mitgebrachten Minihürden und Speere sorgten natürlich für ein großes Hallo. Eine Ehrung gab es im Rahmen des Sommerfestes: ein Vertreter der gesetzlichen Krankenkassen übergab das Zertifikat „Anerkannter Bewegungskindergarten mit dem Pluspunkt Ernährung". Als kooperierender Sportverein freute sich der ASC Düsseldorf e.V. mit der Kita über diese tolle Auszeichnung.

B&B

Auftaktveranstaltung

Jedes Jahr führt der ASC eine Jahresauftaktveranstaltung durch. Die Auftaktveranstaltung findet immer in der Woche nach den 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, hinzu kommen unsere Laufgruppe und Athleten, die in anderen Vereinen trainieren (ART, TVA). Gerade für die kleineren Athleten ist der Wechsel in eine neue Gruppe sehr spannend. Dieser jährliche Wechsel ermöglicht, dass jeder Athlet im ASC im Laufe seiner Karriere von unterschiedlichen Trainern betreut wird und sich somit vielfältig entwickeln kann. Nach der Vorstellung der Trainer wurden die Gruppenfotos erstellt.

ASC Düsseldorf

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