AUSGABE DEZEMBER 2018

ASC Düsseldorf

Athletik-Sport-Club
Düsseldorf e.V.

Stoppuhr

SEITE 04 **Oster-Trainingslager**

SEITE 30 **DM Mehrkampf**

SEITE 50 **U10 Rückblick**

Torsten Grube

Liebe Leserinnen und Leser,

Weihnachten steht vor der Tür, die Saison hat wieder mit der Auftaktveranstaltung begonnen und wir freuen uns, Euch wie jedes Jahr die Stoppuhr für 2018 präsentieren zu können.

Es haben viele ASC Mitglieder mit interessanten Berichten und Fotos beigetragen. Die jährliche Zeitschrift dokumentiert bunt und unterhaltsam was im ASC im letzten Jahr passiert ist. Wir sind ganz stolz auf so viele interessante Geschichten über den Trainingsbetrieb, die Wettkämpfe, Sportfeste und Ferienfreizeiten. Wir hoffen natürlich, dass Ihr die Zeitung interessant findet.

Mit der Sportarena verfügt der Verein über eine optimale Infrastruktur, so dass im Sommer wie im Winter erfolgreich auf der Anlage Leichtathletik trainiert werden kann. Der ASC hat über 500 Leichtathleten, hauptsächlich Kinder und Jugendliche, die von über 20 Leichtathletik-Trainer betreut werden. Hinzu kommen die Trainer und Sportler beim Kinderturnen, Frauengymnastik, Lauftreff und Volleyball und nicht zu vergessen, die vielen Helfer beim Catering, Mitglieder- und Finanzverwaltung und Öffentlichkeitsarbeit.

An dieser Stelle möchte ich im Namen des Vorstands einen Dank an alle ausrichten, die dazu beitragen, dass so vielen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen Sport auf hohem Niveau angeboten werden kann. Der Dank gilt auch der Stadt Düsseldorf, dem Leichtathletik-Verband und Partnervereinen, die den Rahmen für unseren heiß geliebten Sport schaffen.

Wir wünschen Euch eine schöne und besinnliche Weihnachtszeit und freuen uns schon darauf im nächsten Jahr wieder so viel berichten zu können.

Mit sportlichem Gruß

Euer Torsten Grube

ASC Düsseldorf

Athletik-Sport-Club
Düsseldorf e.V.

Inhalt

SEITE 02 **EDITORIAL**

SEITE 04 **OSTER-TRAININGSLAGER** TITELTHEMA

SEITE 06 **SAISON-ABSCHLUSSFAHRT ALTAFULLA 2018**

SEITE 10 **INTERVIEW JUGEND U14**

SEITE 13 **TRAINERSTECKBRIEF**

SEITE 14 **JAHRESRÜCKBLICK 2018**

SEITE 22 **ASC SOMMERFEST**

SEITE 24 **ERWACHSENENTRAINING**

SEITE 26 **ABSCHLUSSABENDE U12 FREITAGSGRUPPE**

SEITE 28 **KORSCHENBROICHER CITY-LAUF**

SEITE 30 **DM MEHRKAMPF** TITELTHEMA

SEITE 32 **LVN-TEAM ENDKÄMPFE**

SEITE 34 **MARATHONS**

SEITE 38 **ASC YOUNGSTARS**

SEITE 40 **AUFTAKTVERANSTALTUNG**

SEITE 42 **DM EINZEL U16**

SEITE 44 **INTERVIEWS**

SEITE 46 **ASC CATERING & ABSCHIED VON BARBARA**

SEITE 46 **AUFBAUGRUPPE**

SEITE 50 **U10 RÜCKBLICK** TITELTHEMA

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: Heinrich Kiesheyer, Maurice Wala, Guido Arians, Hartmut Draxler, Alexander Friedrich, Svenja Boden I Erscheinungsweise: jährlich I Auflage: 500 Exemplare

Ostern 2018 – Trainingslager in Meppen

Hintere Reihe v.l.n.r Alex, Dörte, Linus, Dorinda, Moritz, Dorina, Till. Mittlere Reihe v.l.n.r. Leander, Stella, Joel, Elena, Luca, Vici. Vorne v.l.n.r Katrin und Leonie

Von Tempoläufen und Werwolf spielen

Anfang April diesen Jahres fuhren 13 junge Athletinnen und Athleten des ASC Düsseldorfs zusammen mit ihren Trainern Guido Arians, Alexander Friedrich und Katrin Heyers in die Jugendherberge nach Meppen um sich dort auf die Sommersaison vorzubereiten.

Ostersamstag traf sich die Gruppe um 7:45 Uhr, um den Bus zu beladen und frühzeitig in Richtung Meppen zu düsen. Die Trainer legten großen Wert darauf, dass die Athleten zu einem Team zusammenwachsen, und so wurden von Anfang an die Handys in der Tasche gelassen. Stattdessen verbrachte die Gruppe die freien Stunden neben dem Training hauptsächlich mit Werwolf spielen und quatschen.

Die Trainingseinheiten wurden vielfältig gestaltet. Ob Synchron-Hürdenlaufen, Turnen oder ein Basketballspiel, die sportlichen Herausforderungen sollten möglichst unterschiedlich sein. So mussten die Mädchen auch eine Stabhochsprungeinheit meistern und es gab einen Ausflug ins Schwimmbad, bei dem Tempoläufe im Wasser absolviert wurden. Danach kam dann die einstündige Rutscheinheit. Auch ein Kanuausflug bei kaltem Wetter war Teil des Trainingsprogramms.

Da die Familie von Coach Alex mit dabei war, wurde aus einer Einheit eine Sandburgen Bauaktion in der Weitsprunganlage. Ansonsten wurde aber auch an der Weitsprungtechnik gearbeitet. Die Abende gestalteten die Trainer auf verschiedene Art und Weise. Zu Beginn der Woche wurde unter der Anleitung von Guido eine Turnkür an einem Gerät der Wahl eingeübt und einen Abend verbrachte man mit Teambuilding-Spielen. Nach einigen freien Abenden gab es mittwochs einen Anti-Doping Abend, bei dem die Jugendlichen zusammen

v.l. Luca, Linus und Moritz

Elena bei der Dehnung

v.l. Dorina, Stella und Leonie

Leander

Ostern 2018 – Trainingslager in Meppen

einen Standpunkt gegenüber diesem schwierigen Thema entwickelten und viele Informationen dazu bekamen.

Besonders der letzte Tag gefiel den Athleten sehr gut, da nicht nur das Wetter endlich mitspielte, sondern der Abend mit einem gemeinsamen Grillen und Stockbrot beendet wurde. Als es samstags zurück nach Hause ging, waren sich die Athleten einig: „Das Trainingslager war für alle sehr schön und für einige eine neue Erfahrung."

Eine der Athletinnen summierte es so: „Alle sollten mal mitkommen. Es ist richtig geil und man findet hier neue Freunde."

In diesem Sinne haben sich 20 Athleten für das kommende Trainingslager im kommenden Jahr angemeldet!

Katrin

Coach Alex mit Sohn Lukas und Frau Tine

Coach Katrin

Coach Guido bei der Videounterstützung

PARADIES für alle Jugendlichen
in elternloser Freiheit

7. Fahrt: Inzwischen waren über 100 Jugendliche des ASC in Spanien!

¡Come siempre y pero de nuevo diferente!

Die 7. Saison-Abschlussfahrt führte uns in den Herbstferien für 13 Tage abermals in das kleine katalanische Fischerdorf Altafulla an der Costa Dorada (Goldküste), dessen Liebreiz uns jedes Jahr gefangen nimmt.
Ideal für unterschiedliche Trainings- und Erholungs-Einheiten sind die beiden "Playas": der lange Hauptstrand Playa d'Altafulla für den Morgenlauf und läuferische Trainingseinheiten am Vormittag, die idyllische Bucht Playa de Canyadell nachmittags zum Schwimmen, Spielen und lockeren Sportaktivitäten.

Per Auto, Flugzeug, Bus, Bahn und zu Fuß gelangten wir zu unserem zweigeschossigen Gebäudekomplex Els Arcs. Die 6 zusammenhängenden Appartements platzten wieder aus allen Nähten: 25 Betten für 27 Jugendliche und 3 Trainer! 5 Zusatzbetten wurden genutzt, aus Zweibettzimmern wurden Dreibettzimmer, Wohnzimmer wurden in Bettenlager verwandelt, sodass sich am Ende alle in ihren Team-Schlafräumen wie immer pudelwohl fühlten.

Zum ersten Mal wurden die Wohnungen durch „Luftballons" wie folgt ausgelost:
1: Carolyn, Josie, Lilly, Lola, Mia
2: Anna, Anne, Dina, Iman, Jale, Jule
3: Alexandra, Heiner, Maurice
4: Lilli, Lilly, Nele, Marietta, Tara
5: Ernest, Fabio, Maximilian M., Maximilian S., Pascal, Sandro
6: Defne, Felizia, Jule, Kiera, Sam
Mit Hilfe aller wurde das Trainer-Wohnzimmer zum wichtigsten Raum umgewandelt: zum gemeinsamen Treffpunkt für alle, zum Speisesaal für die abwechslungsreiche Selbstverpflegung, zum „Kiosk" und zur abendlichen „Spielhölle". Als Alexandra und Maurice mit dem ersten Großeinkauf im Mietwagen zurückkamen, spürten alle Jugendlichen spätestens beim Auspacken, dass sie nicht im Hotel wohnten, sondern wir alle in Eigenorganisation leben durften. Die Wohnungsbeauftragten kümmerten sich um das Verteilen der Badvorleger, Gästehandtücher, Seifenspender, Spülmittel, Geschirrhandtücher, Schwämme, Spültücher, Müllbeutel und des Toilettenpapiers.

Team Wohnung 1

Team Wohnung 2

Der „Altafulla-Kreislauf“ konnte beginnen!

(Gutscheine für den (einmaligen) Verzicht auf einen) Morgenlauf um „8 nach 8“

Der frühe Morgenlauf um „8 nach 8“ bzw. sonntags erst um „9 nach 9“, 4 km barfüßig bis zur wunderschönen Burg Tamarit und bei Sonnenaufgang zurück, hatte wie immer den höchsten Stellenwert - weit über den Sport hinaus. Selbst ein nach 7 Jahren erstmaliger Regen am Morgen hielt uns nicht auf. Ein besonderes Highlight waren die Gutscheine für den (einmaligen) Verzicht auf einen Morgenlauf, die sich die Jugendlichen bereits im Winter im Grafenberger Wald erlaufen hatten. Das Gefühl, einmal nicht zum Laufen in der Frühe aufzustehen, war riesig. Nach Rücksprache aller Beteiligten wird es diese Gutscheine auch zukünftig geben.

Während sich die Athleten die Füße unter der gemeinsamen „Hofdusche“ säuberten und sich die Jugendlichen zusammen mit Heiner wohnungsweise beim Küchendienst (Tisch decken, Obst und Gemüse schnippeln, abräumen und fegen) abwechselten, kauften Alexandra und Maurice täglich beim Supermarkt Maxi Día fürs Frühstück, „Mittagessen“ und Abendessen ein. Die Autohupe war dann für alle das Signal zum Auspacken und anschließenden Frühstück, bei dem sich die zum Morgenlauf Verspäteten „freuten“, als Strafe „fremde“ Frühstücksbrote zu schmieren. Einen Engpass gab es dieses Jahr bei Stracciatella-Joghurt. Dafür gehörten frische Baguettes, Müsli, Aufschnitt, „Nutella“, Obst und Gemüse immer dazu. Lunch-Päckchen aus Äpfeln, Bananen, Birnen, Möhren, Orangen, Pflaumen, usw. und geschmierten Broten wurden bereits beim Frühstück für den Tag gepackt.

Die Wohnungs- und vor allem die Zimmerkontrollen sprachen wieder für die Freiheit und den Ordnungssinn der Jugendlichen, die sich offensichtlich pudelwohl fühlten.

Bucht bis zum Sonnenuntergang

Wie jedes Jahr wurde der Buchtaufenthalt bis in die Dunkelheit ausgedehnt und reichhaltig ausgiebig genossen. In der „Playa de Canyadell“ wechselten sich spielerische Trainingseinheiten und Freizeit immer wieder ab. Auch die meist meterhohen Wellen brachten viel Spaß und lockten die Athleten immer wieder ins warme Meer.

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

Wieder standen die Teamspiele, oft Wohnungs-Battles, im Vordergrund und hielten die Stimmung zusätzlich hoch: Beachball, Beach-Volleyball, Jonglierringe, Ligretto-Staffel, Memory-Staffel, „Schere, Stein, Papier“, Völkerball, Wasserbälle, usw. waren ebenso unterhaltsam wie unsere Quiz: u. a. Altafulla, Kinderrätsel, Stoppuhr, Zweitnamen und Zwerge.

Bis zum Sonnenuntergang verweilte die gesamte ASC-Gruppe in dieser einmaligen Bucht!

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...

Team Wohnung 4

Team Wohnung 5

Team Wohnung 6

Altafulla Els Arcs

Barcelona Plaça Reial

Freizeitpartk Port Aventura

Kochen, Essen, Spielen bis zur Nachtruhe um „22.00" Uhr

In allen 6 Wohnungen wurde das leckere Abendessen gemeinsam zubereitet. Jede Wohnungseinheit hat bestimmte Aufgaben unter Anleitung der Chefköche Alexandra und Maurice motiviert ausgeführt: Fleisch anbraten, Reis, Nudeln, Kartoffeln kochen, usw.! Heiner wanderte immer wieder von Wohnung zu Wohnung und motivierte die jungen Kochkünstler, die sich gegenseitig unterstützten und viel Spaß hatten. Mitgebrachte Knorr- und Maggi-Fix-Tüten waren wie immer der Knaller und super hilfreich für die gelungenen Abendessen: Bauerntopf, Chili con Carne, Paprika-Hacktopf, Spaghetti Bolognese, Spaghetti Carbonara, Züricher Geschnetzeltes, usw.! Allen mundete das allabendliche, selbst zubereitete Essen in der Trainerwohnung bestens; das „Schlange stehen" und „Drängeln" vor der Küchentür nahmen alle gern in Kauf. Reste blieben kaum übrig, auch diese wurden noch verwertet.

Spätabends sorgten die Werwölfe aus dem Düsterwald für Angst und Schrecken bei den Dorfbewohnern. Nicht nur die neuen Charaktere wie der Urwolf, der große, böse Wolf oder der Dorfdepp, sondern auch Maurice' lustige Spielregeln sorgten für ausgelassene Stimmung. Hintergrund: „Öpfer", „Hünsrück", „every single night."! Das Dorf schläft ein … Für Felizia als 3. Geburtstagskind in Altafulla „backten" ihre Freundinnen drei Überraschungskuchen. Als Ehrenperson stand sie ganztägig im Mittelpunkt und ließ sich ihre Wünsche erfüllen. Herzlichen Glückwunsch!

Training an der Playa d'Altafulla

Ausflüge

Torredembarra

Dienstags sorgte der „riesige" Markt im benachbarten Ort Torredembarra für eine willkommene Abwechslung. Fröhlich wanderte die Gruppe über enge Feldwege zum „Mercado", vorbei an Chickos Hundegrab, wo eine Gedenkminute für „sí claro, un perro" eingelegt wurde. Der Markt mit seinen ca. 50 Ständen in 7 Gängen ist beliebt und lädt ein zum Kauf von Souvenirs, preiswerten Klamotten, Schmuck, Süßigkeiten, Sugos und spanischen Churros. Nach dem Markt schlenderte der ASC über die „Altafulla-Königsallee" bis zur City am Anker.

Barcelona

Ein Highlight war wieder der Tagesausflug mit einstündiger Zugfahrt in die katalanische Hauptstadt: „Barcelona zu Fuß" ist ein gefühlter Erholungstag. Das bewundernswerte Kulturprogramm begann diesmal mit der Kathedrale im gotischen Viertel. Trocken war es im historischen farbenprächtigen Markt, La Boqueria. Hier begann das Wichtigste für die Kids: das Shoppen und die mehrstündige Freizeit, Barcelona „allein" zu erobern. Wieder gemeinsam gingen wir von der Kolumbus-Säule (Monumento a Colón) am Hafen zum Plaça Reial (Königsplatz), dem mit Palmen und wunderbaren Gaudí-Laternen historisch schönsten Platz Barcelonas. Am Art-déco-Drachen von Joan Miró vorbei führte der Weg zum Plaça Catalunya. Wer vom erfrischenden Wasser des Brunnens zur Wiederkehr, Font de Canaletes, trinkt, wird nach Barcelona zurückkehren. Eindrucksvoll war die berühmte Prachtstraße von Barcelona, La Rambla, eine sehr lebendige Straße, auf der u. a. zahlreiche menschliche Statuen und Pantomimen in ausgefallenen Kostümen unbeweglich verharrten und bewundert werden konnten.

Burg Tamarit

Bahnhof Altafulla-Tamarit

Port Aventura

Für viele war dieser größte spanische Freizeitpark mit all seinen Attraktionen das Highlight der Höhepunkt unserer Ausflüge. In den Themenparks Mediterrània, Polynesia, Sesamoaventura, China, Mexico, Far West und Ferrari-Land kamen alle auf ihre „Adrenalinkick-Kosten". Nach Furios Baco (in 3 Sekunden von 0 auf 130 km/h) als Auftakt begeisterten weitere Achter- und Wasserbahnen: Tutuki Splash, Kontiki, Dragon Khan (8 Loopings), Shambhala (76m), Los Potrillos, El Diablo, Stampida, Silver River Flume, Grand Canyon Rapids. Prickelnde Abenteuerlust boten wieder der Turm Hurakan Condor (100m im freien Fall) und die „Red Force" als höchste und schnellste Achterbahn Europas (180 km/h).

Traditionell wurde dieser ganztägige „Regenerationstag" mit dem beliebten, von Gelächter und Gejauchze begleiteten, Nachtschwimmen beendet.

Fazit: ¡todo perfecto!

Altafulla hat etwas! Und wurde wieder zu einem unvergesslichen Erlebnis mit einer kleinen Geburtstagfeier, „intensiven" Trainingseinheiten, tollen Spielen in der schönsten Bucht Spaniens, gemeinsamen Fortnite Tänzen, zahlreichen Gruppenfotos und lustigen Abenden.

Wahrer Erfolg dieser für uns Trainer zwar strapaziösen, aber trotzdem wunderschönen Freizeitmaßnahme bedeutet, wenn glückliche und gut gelaunte Athleten einen Sinn für die Gemeinschaft entwickeln und dankbar sind für das Engagement, die guten Nerven, die perfekte Planung, die vielen Ideen und den Spaß, den wir Trainer euch Jugendlichen bereitet haben!

Spannend und sozial wertvoll war wie immer das tägliche Losen der immer neuen Sitzordnung. Bewährt haben sich die Tafel für den Tagesablaufplan und auch wieder die sozialen Experimente, bei denen selbst gewählte Wohnungsbeauftragte im Sinne aller Beteiligten demokratisch entschieden.

Stets Verlass war auf unseren Vermieter, den Europ-Service, der zeitnah für Reparaturen zur Verfügung stand (Gully, Küchenspüle, Toilettenspülung, usw.); und bei kleineren Missgeschicken sowieso immer ein Auge zudrückte.

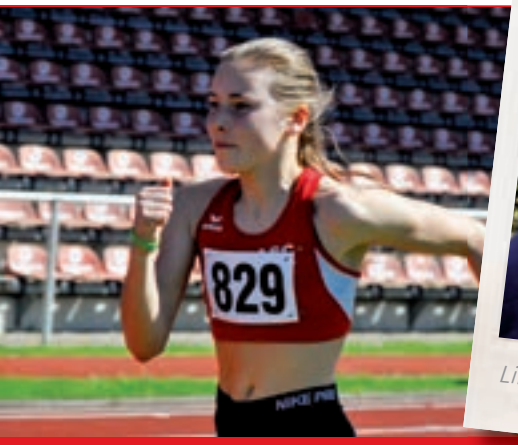
Besonderer Dank an Brita, unser fleißiges „Heinzelmännchen". ¡„Merci" por el buen tiempo!

Wir freuen uns schon auf 2019!

Brita und Heinrich Kiesheyer

Wasserballspiel in der Playa de Canyadell

Playa d'Altafulla



Lilli Draxler (2014)

Lilli Draxler

Lilly Alefelder

Wie lange seid ihr im Verein? Wie seid ihr zum ASC Düsseldorf gekommen?

Lilli D.: Seit 5 Jahren. Mir wurde bei einer Talentsichtung Leichtathletik empfohlen, und dann hat mir der ASC von den Leichtathletikvereinen am besten gefallen.

Lilly A.: Ich bin jetzt das vierte Jahr beim ASC. Ich bin durch eine Freundin zum ASC gekommen.

Nele: 5,5 Jahre. Durch Freunde.

Habt ihr schon mal andere Sportarten ausprobiert?

Lilli D.: Ja, viele andere Sportarten. Leichtathletik hat mir aber auf jeden Fall am besten gefallen.

Lilly A.: Ja! Ich bin geritten, bin geschwommen und habe geturnt.

Nele: Nein.

Welche Disziplinen liegen euch am meisten?

Lilli D.: Stabhochsprung, 800 Meter, Mittelstrecke.

Lilly A.: Ich kann nicht genau sagen welche Disziplinen mir liegen! Ich weiß nur, dass Ausdauer mir nicht liegt und ich gerne Hürden mache.

Nele: Mittelstrecke, Hochsprung, Sprint.

Was gefällt euch an der Leichtathletik?

Lilli D.: Die Vielseitigkeit.

Lilly A.: Dass es so vielseitig ist und für jeden etwas dabei ist.

Nele: Dass es ein so vielfältiger Sport ist mit so verschiedenen Disziplinen.

Habt ihr noch andere Hobbys neben der Leichtathletik?

Lilli D.: Bis vor kurzem bin ich noch geritten. Mir macht auch Radfahren, Schwimmen, Badminton, Turnen und Inlineskating Spaß; aber im Verein mache ich nur Leichtathletik.

Lilly A.: Ich reite noch nebenbei.

Nele: Ja, ich spiele Klavier.

Die Saison 2018 ist nun zu Ende. Wie seid ihr mit den Ergebnissen dieser Saison zufrieden? Immerhin habt ihr an eurem ersten Siebenkampf teilgenommen.

Lilli D.: Mit der Saison bin ich sehr zufrieden. Ich habe mich in vielen Disziplinen verbessert. Im Frühling haben Lilly, Nele und ich zum ersten Mal an einem Siebenkampf in Ratingen teilgenommen. Es war anfangs noch sehr ungewohnt für uns, aber wir haben es trotzdem genossen und ein tolles Erlebnis daraus gemacht.

Lilly A.: Ich bin jetzt nicht enttäuscht mit den Ergebnissen meiner Saison, aber ich hätte mir mehr erhofft. Der Siebenkampf hat aber super viel Spaß gemacht.

Nele: Es war ein sehr schönes Jahr. Der erste Siebenkampf war eine tolle Erfahrung und hat auch viel Spaß gemacht.

Wie habt ihr euren Saisonhöhepunkt erlebt? Was sind eure bisher größten Erfolge in der Leichtathletik?

Lilli D.: Ich bin mit der Mannschaft Nordrheinmeister und beim Kids-Cup Dritte geworden. Als ich in der U12 war, bin ich beim PSD Bank Meeting mit der Staffel auf den 2. Platz gelaufen. Zwei Wettkämpfe sind bei mir in besonderer Erinnerung geblieben: Natürlich der Siebenkampf mit meinen zwei besten Freundinnen und als ich meine Bestleistung im Stabhochsprung erzielt habe.

Lilly A.: Als wir mit der Mannschaft Nordrheinmeister geworden sind und als Lilli und ich mit 2,40m im Stabhochsprung die LVN-Qualifikation gesprungen sind.

Nele: Auch ich bin mit der Mannschaft Nordrheinmeister geworden. In der Jugend U14 habe ich beim PSD Bank Meeting mit der Staffel den 1. Platz gewonnen.

Ihr wart bereits zum 2. Mal bei der Saison-Abschlussfahrt in Spanien dabei. Wie wichtig findet ihr solche Jugendfreizeitmaßnahmen in einer Sportart, die sich eher durch Individualsportler auszeichnet?

Lilli D.: Ich finde das sehr wichtig, da es den Teamgeist fördert, und Teamgeist wichtig für Training und Wettkampf ist.

Lilly Alefelder (2015)

Nele Weidhase (2014)

Nele Weidhase

Lilly A.: Dadurch, dass Leichtathletik eine Individualsportart ist, finde ich es gerade aus diesem Grund gut, dass die Gemeinschaft durch Jugend-Freizeitmaßnahmen verstärkt wird und dass ein gutes Klima beziehungsweise ein gutes Verhältnis zwischen den Athletinnen und Athleten und auch zu Trainerinnen und Trainern herrscht.
Nele: Ich fand diese Fahrt sehr schön, und es hat super viel Spaß gemacht! Für mich persönlich ist es jetzt, zu diesem Zeitpunkt, wichtig, weil wir EIN Verein sind und uns auch miteinander verstehen und kennen müssen.

Ihr wart 2018 nicht nur als Einzelkämpferinnen erfolgreich, sondern auch in der Mannschaft. Wo seht ihr eure Zukunft?
Lilli D.: Das lasse ich auf mich zukommen.
Lilly A.: Ich kann noch nicht genau sagen, wo ich mich in meiner Zukunft sehe. Ich weiß nur, dass Lilli und Nele auf jeden Fall dabei sind.
Nele: Ich sehe meine Zukunft darin, dass ich hoffentlich noch lange im Verein ASC und sportlich aktiv bleibe. Bisher habe ich aber nicht vor, als Hauptberuf Sportlerin zu werden.

Wie wichtig ist es für euch, dass ihr bei Wettkämpfen als ein großes ASC-Team an den Start geht?
Lilli D.: Ich bin gerne mit vielen Athleten unterwegs. Man ist nie alleine, man kann sich gegenseitig anfeuern, jubeln und sich gegenseitig unterstützen.
Lilly A.: Ich finde es schon wichtig, da man als Gruppe auftritt und so besseren Teamgeist entwickeln kann.
Nele: Ich finde es sehr schön, wenn man als Team zu einem Wettkampf geht, sich vor, während und nach den Disziplinen gegenseitig unterstützt, auch wenn man meistens Einzelkämpfer ist. Ich finde, dann sieht man auch, dass wir ein starker Verein sind.

Ab dem nächsten Jahr startet ihr in der Altersklasse der Jugend U16. Dort geht es dann langsam richtig zur Sache. Welche Ziele habt ihr für die Saison 2019?
Lilli D.: Neue Bestleistungen zu erzielen und viel Spaß zu haben.
Lilly A.: Meine Ziele für die Saison 2019 sind natürlich erst mal erfolgreich zu sein und bei den Wettkämpfen Spaß zu haben. Aber ich möchte mich auch weiterentwickeln und erfolgreicher sein als 2018.
Nele: Ich möchte mich in allem verbessern.

Wo seht ihr euch sportlich in 10 Jahren?
Lilli D.: Ich lasse alles auf mich zukommen. Egal was kommt: Sport und besonders Leichtathletik wird immer ein wichtiger Teil meines Lebens sein.
Lilly A.: Ich weiß noch nicht, wie meine Zukunft später aussehen wird. Aber ich will mich auf jeden Fall weiterentwickelt haben, sportlich immer noch aktiv und auch erfolgreich gewesen sein.
Nele: Ich sehe mich in 10 Jahren immer noch sportlich aktiv und immer noch bei der Leichtathletik; wäre aber „nur" mein Hobby.

Wie schafft ihr es, den anstrengenden Alltag mit Schule und Sport unter einen Hut zu bringen?
Lilli D.: Leichtathletik macht mir so viel Spaß und motiviert mich, dass ich die Anstrengung gerne auf mich nehme. Aber ohne die Unterstützung meiner Eltern und Trainer würde ich es nur schwer bewältigen können.
Lilly A.: Natürlich ist mein Alltag oft durch das Training eingeschränkt. Aber mit viel Ehrgeiz, Durchhaltevermögen, Motivation und Unterstützung kriege ich das geregelt.
Nele: Das geht eigentlich. Natürlich geht die Schule vor, und deswegen muss ich manchmal das Training ausfallen lassen. Aber insgesamt kriege ich das ganz gut hin: Nach der Schule mache ich Hausaufgaben, esse und dann gehe ich zum Training.

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

Lilli D.: Heiner hat mich seit Anfang der U14 super unterstützt. Ohne ihn hätte ich so manches nicht geschafft. Ich habe zwar Katrin noch nicht sehr lange als Trainerin, habe aber schon oft mitbekommen, wie sie sich für den Verein und ihre Athleten engagiert. Die aufmunternden und nicht aufmunternden Worte meines Bruders Till haben mich immer sehr motiviert.

Lilly A.: Auf jeden Fall haben Lilli und Nele einen besonderen Eindruck auf mich hinterlassen; und auch Heiner, da er sozusagen mein erster richtiger Trainer war!ist. Bei Katrin trainiere ich zwar noch nicht lange, aber auch bei ihr spüre ich bereits ihr großes Engagement.

Nele: Ja. Heiner, Katrin und die beiden Lilliys. Heiner ist ein sehr toller Trainer und immer engagiert. Katrin ist ja gerade erst meine neue Trainerin geworden, aber ich habe jetzt schon gemerkt, dass auch sie eine sehr gute Trainerin ist. Die beiden Lilliys habe ich durch Leichtathletik kennengelernt; sie sind mittlerweile sehr gute Freundinnen von mir geworden.

Was gefällt euch am ASC? Was ist der ASC für euch?

Lilli D.: Man spürt beim ASC immer Teamgeist und hat Unterstützung von Trainern und Athleten. Der ASC ist sehr wichtig in meinem Leben, weil ich dort viel Zeit verbringe und tolle Erlebnisse gesammelt habe.

Lilly A.: Am ASC gefällt mir, dass wir eine ganz große Familie sind und man einen super Teamgeist entwickelt, obwohl Leichtathletik eine Individualsportart ist, und dass man sich auf die Leute aus dem ASC verlassen kann. Außerdem ist der ASC für mich ein Ort, wo ich mich wohl fühle und wo ich Spaß habe.

Nele: Der ASC ist für mich der Verein, wo ich leidenschaftlich und mit sehr viel Spaß Sport machen kann. Man kann neue Leute kennenlernen und Erfahrungen sammeln. Mir gefällt es, dass es aber nicht NUR um den Sport und um das Gewinnen geht, sondern auch darum, Spaß zu haben.

Was war für euch der schönste Moment beim Sport?

Lilli D.: Wenn ich bei und nach Wettkämpfen stolz auf Nele, Lilly und mich sein konnte.

Lilly A.: Als Lilli, Nele und ich den Siebenkampf erfolgreich abgeschlossen haben.

Nele: Ich kann nicht sagen, was DER schönste Moment war. Es waren immer viele kleine schöne Momente. Zum Beispiel beim Training, als ich etwas Neues gelernt und dann geschafft habe, oder als ich allein oder auch als Team bei einem Wettkampf gewonnen habe.

Trainersteckbrief Ferdinand Nilgen

Wie lange bist Du im Verein?
Seit 2011

Welche Disziplinen liegen Dir am meisten?
Ich schon als 15 jähriger bei uns, wenn meine Brüder Fußball spielten, habe ich auf der Kuhweide meine Runden gedreht. Wie sooft fängt alles erstmal mit der langen Strecke an, aber ich merkte die Mittelstrecke lag mir am Besten. So trainierte ich hauptsächlich die 800m / 1500m, aber auch die 400m Hürden machten mir Spaß. Nebenbei machte ich noch den Weitsprung.

ASC, was ist das für Dich?
Der ASC für mich, aus meiner Sicht, ein gut geführter Verein, kompetente Trainer, man kann ungestört und gut mit den Athleten arbeiten.

Was gefällt Dir an der Leichtathletik?
Die Leichtathletik ist für mich der Sport, bei dem ich meine Grenzen ausloten kann. Es war und ist für mich immer eine körperliche Herausforderung. Darum war es auch klar, wenn ich einmal aufhöre, werde ich Trainer.

Wieso bist Du Trainer?
Um Mädchen wie Jungen zu zeigen das Leichtathletik Spaß sein kann, und man lernt Disziplin gegenüber sich selber und anderen.

Was macht Dir am meisten Spaß bei der Trainerarbeit?
Ich sage immer zu den Athleten, Mittelstreckler sind ein bisschen Crazy. Sie sind oft bei Wettkämpfen das Salz in der Suppe. Andere sagen, die „Blödmänner laufen ja nur." Ja laufen müssen sie. Sie machen auch andere Sachen. Die Mittelstrecke ist kein Selbstläufer. Es ist oft harte Arbeit. Leider trauen sich viel zu wenige auf diese Strecke. Und darum freue ich mich für jeden Athleten, wenn er bei Wettkämpfen das auf die Bahn bringt was er sich beim Training hart erarbeitet hat. Ich sage immer, das ist sein „Verdienst". Ich als Trainer arbeite im Hintergrund, bin der Taktgeber.

Hast Du noch andere Hobbys neben der Leichathletik?
Seit über 40 Jahre betreibe ich die Ägyptologie, war bei Ausgrabungen in Ägypten dabei, Vorlesungen etc. dann noch, auch durch meine vielen Asienreisen, der historische Buddhismus im Tempelbau. Schreibe viel und zu guter Letzt, ich praktiziere den alten chinesischen Skalpell-Papierstich (als einziger in Deutschland). Langeweile kommt da nie auf.

Gibt es Trainer oder Athleten, die einen besonderen Eindruck bei Dir hinterlassen haben?
Als ich 1968 in Italien war habe ich das Glück gehabt mit der ital. Leichtathletikmannschaft in der Nähe von Pisa zu trainieren. Dort waren die Größen wie Minnea, der ja Olympiasieger ist. So wie der 5.000m + 10.000 m Sieger. Sie haben mich schon beeindruckt. Dann habe ich in den 80zigern Davos die Keniaasse und den Weltmeister und Weltrekordler über 800 m Sebastian Coe trainieren sehen. Mit welcher Akribie sie trainiert haben. Das ist bei mir hängengeblieben. Auch habe ich mit dem Verstorbenen modernen Fünfkämpfer „Elmar Frings" trainiert. Der ja bei den Olympischen Spielen einen hervorragenden Platz belegt hat.

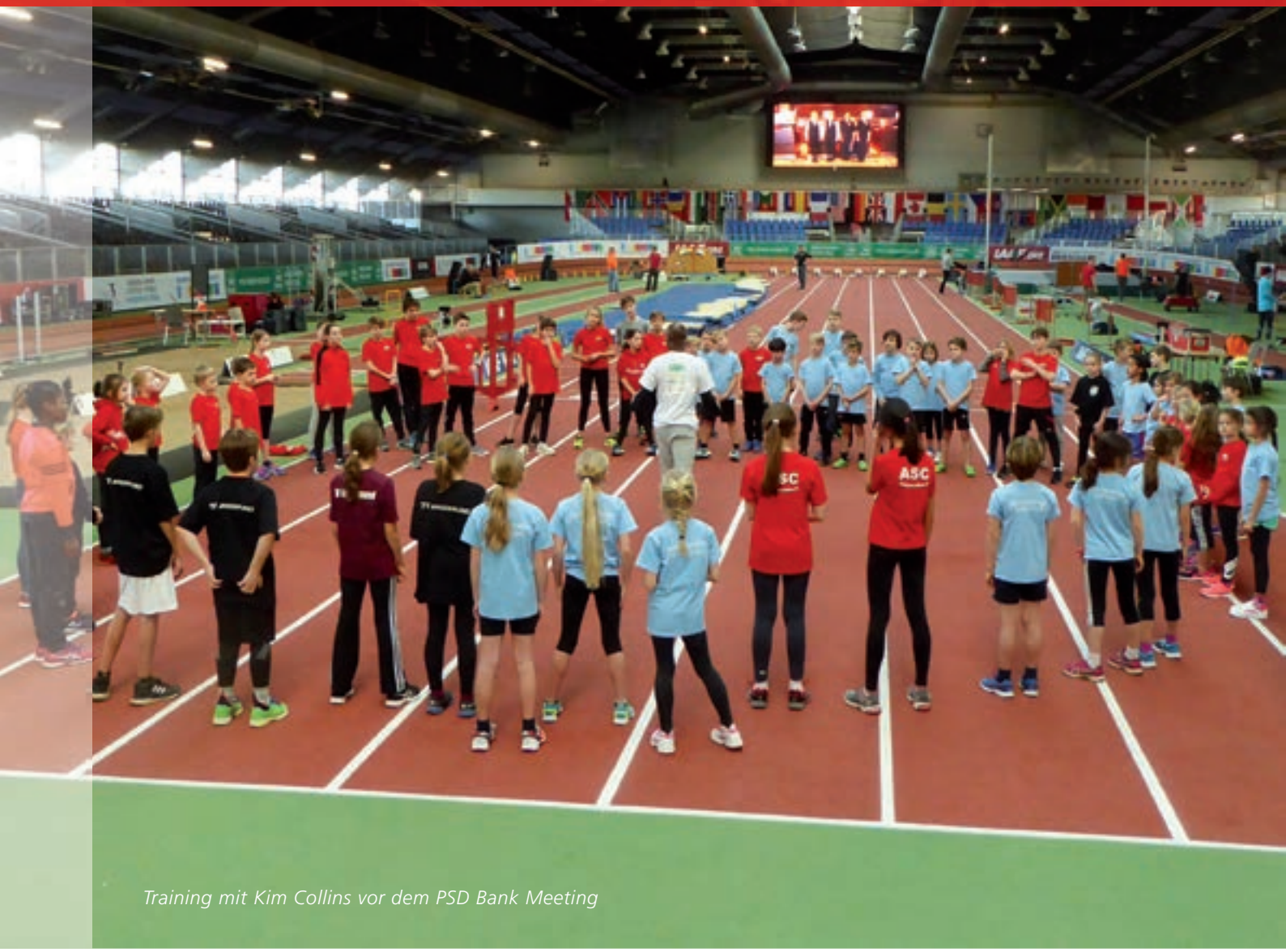
Darum ist es für mich wichtig den Athleten zu beobachten, den Trainingsplan zu erstellen den er braucht - nicht im „Hau-Ruck-Verfahren" aufbauen.

Was war Dein schönster Moment beim Sport?
Die schönsten Momente beim Sport, dass ich meine Ziele beim 100km in Biel/Schweiz und die 180km in den Zeiten gelaufen habe, die ich mir als Ziel gesetzt habe. Das es mich freut, wenn meine heutigen Athleten die vorgelegten Zeiten noch einmal unterbieten. Das ist das, was den Sport so schön macht.

Siegreiche 8 x 100 Meter Staffel beim PSD Bank Meeting
v.l. Nele, Lea, Greta, Paul, Carlotta, Christopher, Lars und Joel

Training mit Kim Collins vor dem PSD Bank Meeting

ASC Jahresrückblick 2018



Training mit Kim Collins vor dem PSD Bank Meeting

Kim Collins Selfie mit Nele vor dem PSD Bank Meeting

Staffel der Jugend U14 Lilly & Nele & Lilli & Katharina

Im **JANUAR** zeigte die Strukturreform des Leichtathletik-Verbandes Nordrhein ihre Wirkung. Der Kreis Düsseldorf/Neuss wurde zusammen mit den Altkreisen Niederrhein-West, Essen und Bergisches Land (ohne Leverkusen) zur neuen Region Mitte.

Ende des Monats kamen deswegen die Delegierten zu einer konstituierenden Versammlung, auf der das LVN-Präsidium um **Dr. Peter Wastl** auch über die weitere Entwicklung informierte, zusammen.

Erkennbar wurden die Änderungen erstmals bei den neuen Regionsmeisterschaften, die in der Leichtathletikhalle in Düsseldorf stattfanden.

Anfang **FEBRUAR** gab es dort mit dem PSD Bank Leichtathletik Meeting wieder ein besonderes Highlight. Als Teil der IAAF World Indoor Tour zog der Wettkampf viele internationale Stars nach Düsseldorf. Im Rahmenprogramm ging der Titel in der 8x100 Meter-Staffel erneut an den ASC Düsseldorf. **Greta Hille, Christopher Kaiser, Paul Hupfer, Carlotta Müller, Lars Haverkamp, Nele Weidhase, Joel Wireko** und **Lea Beister** landeten mit 1:57,73 Minuten auf dem obersten Podestplatz.

Für die Kleinsten der Altersklasse **U8** ging es am 17. Februar zum Indoor-Spaß nach Kleinenbroich. Dort wurden sie mit dem Tarzan-Kastensprung, dem Hütchensprint oder dem Bananenkistenlauf spielerisch an Wettkampfdisziplinen herangeführt.

Die Jugend **U14** ging am 18. Februar bei ihren ersten Regionsmeisterschaften im Stabhochsprung an den Start. **Lilly Alefelder** (2,00 Meter) und **Lilli Draxler** (1,80 Meter) kamen dort auf die Plätze 2 und 3. Eine Woche später (24. Februar) ging es dann auch in allen anderen Disziplinen um Medaillen. In die ASC-Geschichte ging an diesem Tag

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...

Stabhochspringerinnen Lilly & Lilli

Siebenkampf Mannschaft Nele, Lilli und Lilly

Felizia und Liv beim Start des Korschenbroicher Citylaufs

Schülersportfest Korschenbroich - Gili, Jolande, Hannah, Carlotta, Helena

Jolie Mar beim Weitsprung

Carolyn van Wijngaarden mit dem ersten Titel für den Verein bei einer Regionsmeisterschaft ein: im Kugelstoßen war sie mit 7,60 Metern nicht zu schlagen. Weitere Podestplätze erzielten **Felizia Kaiser** (60 Meter Hürden), **Lars Haverkamp** (800 Meter, Weitsprung) und die 4x100 Meter Staffel.

Mit den LVN-Hallenmeisterschaften der Jugend **U16** ging die Wettkampfsaison im **MÄRZ** weiter. **Dorinda Tawiah** (10,01 Meter im Kugelstoßen) und **Linus Feiten** (2,70 Meter im Stabhochsprung) landeten dort jeweils auf dem zweiten Platz.

Die Altersklasse **U12** war am 18. März bei den Düsseldorf-Neusser Hallenmeisterschaften erfolgreich. **Carlotta Müller** machte über 50 und 800 Meter sowie im Weitsprung einen kompletten Medaillensatz perfekt. Im Sprint war sie in 7,59 Sekunden die Schnellste im Ziel. **Paul Hupfer** schaffte es über 50 Meter (7,97 Sekunden) und im Weitsprung (4,24 Meter) gleich zweimal auf den ersten Platz. **René Aha** wurde mit 8,29 Sekunden bei den Kindern der Klasse **M10** Erster.

Mit dem Start beim Korschenbroicher Citylauf im **APRIL** führten die Jugendlichen nicht nur eine lange Tradition fort, sondern nutzten auch die Kreismeisterschaften der Straßenlaufstaffeln als ersten Test für die Sommersaison. In der Jugendwertung kamen die beiden Mannschaften des ASC Düsseldorf über die Strecke von 6x231 Metern auf die ersten beiden Plätze. Dabei waren **Liv Marie Trick, Till Draxler, Julia Kühnel, Lea Beister, Lotte Zimmermann, Moritz Piehl, Felizia Kaiser, Lilli Draxler, Jule Wickum, Nele Weidhase, Benjamin Roscher** und **Leander Meinken.**
Beim Frühjahrslauf der TG 1881 liefen die Altersklassen **U8** und **U10** am 8. April durch den Düsseldorfer Südpark.

Den Abschluss des Monats bildete die Vorrunde der Nordrhein-**U14**-Nachwuchs-Cups am 28. April im Sportzentrum Velbert. Die weibliche Mannschaft der Startgemeinschaft Düsseldorf landete auf dem vierten Platz, die Jungen wurden in der männlichen Wertung Sechste.

LVN Halle Jugend U16

Levi, Linus, Moritz, Julia, Gili, Victoria, Johanna, Carla, Antonia, Isabella, Rosa, Theo beim ASC Hallensportfest

Felizia beim Hochsprung

Teilnehmer der U8 beim Kleinenbroicher Sportfest

Hannah Hosten und **Anna-Maria Kemper** (beide **U20**) starteten im Mai bei den Regionsmeisterschaften in Ratingen im Vierkampf. Hannah sammelte 2.506 Punkte und wurde Dritte, **Anna-Maria** folgte mit 2.072 Punkten als Sechste. Als Athletinnen der Altersklasse **U14** gingen **Lilli Draxler, Lilly Alefelder** und **Nele Weidhase** in der Jugend **U16** im Siebenkampf an den Start und landeten im Ergebnis unter den besten zwölf Mehrkämpferinnen. In der Mannschaftswertung schafften sie es gemeinsam mit **Julia Kühnel** und **Sophia Kutnjak** sogar auf den zweiten Platz.

Am 5. **MAI** absolvierten die Kinder der Altersklasse **U8** beim Sportfest in Kleinenbroich ihren ersten Dreikampf. Im 30 Meter-Sprint, Ballwurf und Weitsprung gingen sie auf Punktejagd.

Im Rahmen der Frühjahrs-Trials wurden am 9. Mai in Düsseldorf auch die Kreisstaffelmeisterschaften der Altersklasse **U12** veranstaltet. **Jolande Bergmann, Frida Wiechozcek, Helena Brinkmann** und **Amelie Treibermann** sicherten sich dort den vierten Platz (32,08 Sekunden). Über 6x800 Meter erreichte die gemischte Mannschaft aus jeweils drei Mädchen und Jungen in 19:17 Minuten den fünften Platz.

Am Wochenende darauf (13. Mai) war **Janet Twum-Barimah (U20)** bei den Regionsmeisterschaften im Einzel über 100 Meter dabei. Mit 12,69 Sekunden fehlten ihr auf dem zweiten Platz nur zwei Hundertstel zum Sieg.

Lilly Alefelder und **Lilli Draxler (beide U14)** waren nach der Hallensaison auch unter freiem Himmel im Teilnehmerfeld der Regionsmeisterschaften im Stabhochsprung zu finden. Mit übersprungenen 2,10 Metern holte sich Lilly den zweiten Platz, Lilli verpasste das Podest mit 2,00 Metern nur knapp.

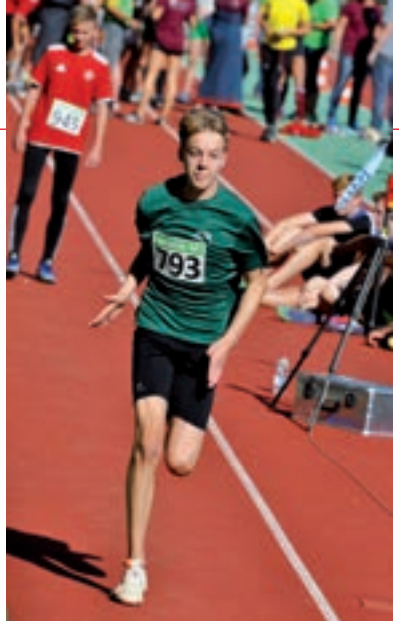
Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...

Straberger Crosslauf - Amelie, Jolande, Svenja und Klara Zoe

Jolande, Meret, Helena, und Svenja

Ernest und seine weibliche Jugend U14 beim Pfingstsportfest in Mönchengladbach

Das Team bei den NRW Mehrkampf Meisterschaften



Linus Feiten beim Weitsprung

Till und Katrin bei DM Quali

Der **JUNI** ist bekanntlich einer der ereignisreichsten Monate im Wettkampfjahr. Auch in 2018 fanden in diesem Zeitraum viele Meisterschaften statt. Los ging es für die Kinder der Altersklassen **U8** und **U10** beim Schloss-Lauf in Benrath.

Bei den Nordrhein-Jugendmeisterschaften am 9. und 10. Juni gab es gleich mehrere Erfolge. In Krefeld-Uerdingen holte sich **Linus Feiten (M15)** mit 2,70 Metern den Titel im Stabhochsprung. **Till Draxler (M15)** war im Kugelstoßen (14,67 Meter) und im Diskuswurf (54,00 Meter) nicht zu schlagen. Damit gingen auch hier zwei Goldmedaillen an den ASC Düsseldorf. **Dorina** und **Dorinda Tawiah** sowie **Joel Wireko** sorgten in der Jugend **U16** für weitere Podestplätze.

Moritz Piehl überraschte während des Wettkampfs mit drei Vereinsrekorden. Über 800 Meter (2:10,47 Minuten) und 300 Meter Hürden (43,55 Sekunden) sowie im Dreisprung (11,37 Meter) stellte er neue Bestwerte auf.

Bei der gleichen Veranstaltung erfüllten **Hannah Hosten** und **Janet Twum-Barimah** (beide **U20**) in ihren Disziplinen die Norm für die Deutschen Meisterschaften. Hannah schaffte es im Hochsprung mit 1,71 Metern auf den zweiten Platz, Janet kam über 100 Meter nach 12,35 Sekunden als Vierte ins Ziel.

Bei den NRW-Mehrkampfmeisterschaften am 16. und 17. Juni in Lage verpasste **Elena Timmerberg** im Siebenkampf der Frauen (4.192 Punkte) den Vereinsrekord um nur drei Zähler. Die Neunkampf-Mannschaft der Jugend **U16 (Joel Wireko, Moritz Piehl, Linus Feiten)** kam auf den zweiten Platz.

Das Mittsommersportfest in Oedt am 20. Juni nutzte die weibliche Jugend **U20** für einen Start in der 4x100 Meter-Staffel. In 49,99 Sekunden holten sich **Janet Twum-Barimah, Anna Kosina, Anna-Maria Kemper** und **Frederike Schütte** den Sieg, verpassten jedoch knapp die Norm für die Deutschen Meisterschaften. Zwei Tage später kam die Mannschaft der

Joel beim Hochsprung

Alex und Till

Moritz beim Weitsprung

Regionsmeister der Langstaffeln Marius, Malte, Moritz (3x1000) Nele, Lilli und Jule (3x800)

Jochen Appenrodt Pokal - Mannschaft - Fiona, Meret, Helena, Hanna, Julie, Barbara, Amelie, Svenja, Klara, Hannah, Gili, Jolande, Frida, Christopher, René, Klara Zoe und Jule

Altersklasse **U12** beim Vorkampf im Rahmen des Jochen-Appenrodt-Pokals 2018 in Düsseldorf auf den zweiten Platz.

In Remscheid kämpften die Langstaffeln am 27. Juni um die Titel in der Region Mitte. Sowohl die weibliche Jugend **U14** (3x800 Meter) als auch die männliche Jugend U16 (3x1000 Meter) konnten sich dabei den Titel sichern. Beide Mannschaften liefen mit einem großen Vorsprung vor der Konkurrenz ins Ziel. Dabei waren in der Startgemeinschaft Düsseldorf: **Nele Weidhase, Lilli Draxler, Jule Wickum, Marius Schmalstieg, Moritz Piehl** und **Malte Blomenkamp** (TV Angermund)**.**

Im Drei- und Vierkampf starteten die Jugendlichen der Altersklassen **U12** und **U14** am 30. Juni in Düsseldorf. Ganz oben auf dem Podest landeten dabei **Christopher Kaiser** (**M10**, Dreikampf, 963 Punkte), **Ernest Schulze** (**M12**, Dreikampf, 1.213 Punkte) und die Vierkampf-Mannschaft der weiblichen Jugend **U14** um **Nele Weidhase, Carolyn van Wijngaarden, Lilly Alefelder, Felizia Kaise**r und **Lilli Draxler** mit insgesamt 7.997 Punkten.

Weitere Platzierungen im Vierkampf in der Übersicht: 3. **Helena Brinkmann (W10)** 1.219 Punkte, 3. **Macs Green (M12)** 1.271 Punkte, 2. **Carolyn van Wijngaarden (W12)** 1.601 Punkte, 3. **Felizia Kaiser (W12)** 1.567 Punkte, 3. **Nele Weidhase (W13)** 1.713 Punkte.

Auch im **JULI** war die erfolgreiche Sommersaison noch nicht vorbei. **Jule Wickum** sorgte direkt zu Beginn für einen Titel bei den Regionsmeisterschaften in der Langstrecke. In der Altersklasse **W12** stoppte die Uhr über 2000 Metern nach 7:18, 40 Minuten, erst über 30 Sekunden später kam die nächste Läuferin ins Ziel.

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...

Mehrkampfmeisterschaften Niederheid - Meret, Helena, Barbara, Svenja, Carlotta, Jolande

Jochen Appenrodt Pokal - Klara, Meret, René, Pascal, Fiona, Helena, Svenja, Frida, Amelie, Julie, Hannah, Klara Zoe, Christopher

Erste Regionsmeisterin der U14 Carolyn & Heiner

Jule & Nele & Lilli & Anna & Liv beim Martinslauf

Bei den Langwurfmeisterschaften der Region Mitte am 6. Juli kam Jule ebenfalls auf das Podest. Im Diskuswurf (11,60 Meter) wurde sie Dritte, im Speerwurf (17,04 Meter) sogar Zweite. Ihre Trainingskollegin **Carolyn van Wijngaarden** holte sich mit 21,31 Metern den Sieg im Speerwurf, zudem landete sie im Diskuswurf auf dem zweiten Platz.

Mit dem Sommerfest und den Vereinsmeisterschaften fand das lange Wettkampfjahr für alle Athletinnen und Athleten am 7. Juli auf der Nebenkampfbahn im Arena-Sportpark Düsseldorf ein weiteres Highlight.

Bevor es am 27. und 28. Juli zu den Deutschen Meisterschaften ging, testete **Janet Twum-Barimah (U20)** bei den NRW-Jugendmeisterschaften eine Woche zuvor in Duisburg ihre Form über 100 Meter. Mit 12,37 Sekunden wurde sie in einer starken Konkurrenz Fünfte. Bei den nationalen Meisterschaften in Rostock schaffte sie es schließlich in das Halbfinale, in dem sie bei starkem Gegenwind von 2,6 Meter pro Sekunde nach 12,59 Sekunden ins Ziel lief. **Hannah Hosten (U20)** schaffte es in ihrem Hochsprung-Wettkampf über 1,65 Meter und wurde damit Siebte.

Der **AUGUST** wurde für den jungen **Till Draxler (M15)** zu einem erfolgreichen Monat. Mit einer Weite von 54,25 Metern schaffte er es bei den Deutschen Meisterschaften in Bochum-Wattenscheid, seine persönliche Bestleistung zu steigern und wurde Sechster.

Dorina Tawiah und **Joel Wireko** vertraten den ASC Düsseldorf am Wochenende vom 24. bis 26. August bei den Deutschen Meisterschaften im Mehrkampf. Bei ihrem ersten Start auf nationaler Ebene überzeugten sie mit guten Leistungen im Sieben- und Neunkampf.

Im **SEPTEMBER** reiste die männliche Jugend **U16** als Letzte in der Meldeliste zum Nordrhein-Team-Endkampf nach Essen an. Zur Überraschung aller Beteiligten konnte der Titel aus dem

Till DM 2018

Staffelmeisterschaften U12

Helena und Jolande

Nele & Lilli & Lilly & Carolyn & Jule bei den Regionsmeisterschaften im Langwurf

Kids-Cup

Kö-Lauf

Vorjahr mit sensationellen Leistungen von allen Athleten mit 8.642 Punkten verteidigt werden.

Am 8. September ging es für die Altersklasse **U14** nach Willich zu ihren Regionsmeisterschaften. **Carolyn van Wijngaarden** sicherte sich dabei mit 40,00 Metern den Sieg im Ballwurf. **Jule Wickum** (800 Meter), Lilly Alefelder (60 Meter Hürden), **Jolie Mar Fischer** (Weitsprung) und **Ernest Schulze** (75 Meter) landeten ebenfalls auf dem Podest.

Mit dem **OKTOBER** geht traditionell die Zeit der Werfertage und Volksläufe los. Die Athletinnen und Athleten des ASC Düsseldorf starteten dabei beispielsweise auf Wettkämpfen in Ratingen und Nieukerk.

Beim Martinslauf, der im **NOVEMBER** am Unterbacher See stattfand, wurde **Jule Wickum** in der Jugend **U14** über 2 Kilometer in der Zeit von 4:01,6 Minuten Erste. Gleichzeitig stellte diese Veranstaltung den Abschluss des Düsseldorfer Laufcups 2018 mit insgesamt sechs Wertungsläufen dar. Teil dieser Serie waren unter anderem auch der Kids-Cup beim METRO Marathon und der Kö-Lauf.

Auch in der Gesamtwertung sicherte sich **Jule Wickum** mit sechs Siegen in sechs Läufen den ersten Platz. Als Belohnung gab es nicht nur einen Pokal, sondern auch einen Geschenkgutschein. **Lilli Draxler** (3. Platz), **Nele Weidhase** (3. Platz), **Liv Marie Trick** (2. Platz), **Anna Ikuta** (3. Platz) und **Gabriel Curic** (3. Platz) liefen ebenfalls auf das Podest.

Im **DEZEMBER** starteten viele Kinder des ASC Düsseldorf beim Nikolauslauf in Neuss. Dort liefen unter anderem die Athletinnen und Athleten der Altersklassen **U8** und **U10** so schnell, wie die Turnschuhe sie tragen konnten. Im Ziel gab es dafür einen Weckmann.

Marc Schlischka

Felizia und Lilly

Kö-Lauf

7. Juli 2018 Geburtstag des ASC-Bären

Auch das diesjährige Sommerfest im Arena Sportpark stand unter dem Motto „Vereinsmeisterschaft und Sportabzeichen". Bei bestem Wetter starteten die Athletinnen und Athleten aller Altersklassen in den Disziplinen 30, 50 oder 100 Meter, im Weitsprung, im Ballwurf und über 800 Meter. Auch Eltern und Trainer waren in diesem Vierkampf erfolgreich. Alle Teilnehmer bekamen eine Urkunde; die Vereinsmeisterinnen und Vereinsmeister gewannen sogar einen Pokal. Nach den sportlichen Leistungen im Lauf, Sprung und Wurf stärkten sich alle am reichhaltigen Buffet. Nach alter Tradition wurde auch dieses Jahr der 1.000 Meter Lauf vom Lauftreff und einigen Eltern bestritten.

Viele Kinder gratulierten Maurice zu seinem Geburtstag und ließen sich mit dem ebenfalls am 7. Juli geborenen ASC-Bären fotografieren.

Das Sommerfest war wieder ein großer Erfolg und ein super schöner Tag. Vielen Dank an alle Beteiligten.

Die jugendlichen Helferinnen und Helfer wurden mit einem gemeinsamen Lasertag-Spieleabend belohnt, der allen sehr viel Spaß gemacht hat.

Heinrich Kiesheyer

Amelie & Jolande

Carolyn & Lola & Lilly & Jule

Fabio & Sandro

Jule

Ada

Julia

Sam & Lana

Roman & Louis

Clea

Lilli & Lilly & Tara

Rosa & Isabella

Raul & Klara Zoe

Benjamin

Mia

Bei uns, beim ASC, beim Hans!

U16, U18, U20…und dann? Dann ist man schnell Senior – im DLV-Jargon schon ab 30 Jahren. Wie, wo und wann kann man denn jetzt noch leistungsorientiert Leichtathletik trainieren?

Drei bis viermal pro Woche finden sich aus der großen Gruppe von rund 30 Athleten und Athletinnen meist 6-12 zum Training in oder an der Halle ein. Wir sind eine super Mischung aus jungen Heißspornen, mittelalten Pfeilern und immer-jungen Alten und damit sind wir ein generationenübergreifendes Vorzeigeprojekt von 24-82 Jahren. Die Mischung ist bunt: von Studenten über Opernsänger, Polizisten, Geschäftsführer, Rentner, Bundeswehrsoldaten, Banker und Marketingfachleuten ist alles dabei… und unsere Stimmung ist trotz oder wegen der herben bis motivierenden Sprüche von Hans immer gut.

Ja, die Sprüche von Hans – damit könnte man Bücher füllen und die meisten anderen Athleten in der Halle kennen seine Art, er ist nicht zu überhören. Manchmal bemitleiden sie uns ein wenig – wegen der Härte des Trainings und manchmal vielleicht auch wegen der Sprüche von Hans – wir aber lieben und brauchen das - Hans' Art ist für manchen ein Grund zum Training zu kommen – wie sagte letztens ein Athlet: „da spart man sich den Weg zur Domina".

Hans ist als Trainer nicht nur wegen seiner Sprüche besonders, er ist auch ein präziser und kenntnisreicher Sportlehrer, der uns immer und immer wieder an die Kandare nimmt, unsere Läufe, Sprünge und Würfe unerbittlich korrigiert und uns damit immer besser werden lässt.

v.l. Guido, Hans und Heiner

v.l. Ingo, Stefan, Heiner und Hardy

v.l. Ingo, Janine und Dennis

Wir absolvieren ein ambitioniertes Training in weitgehend allen Mehrkampfdisziplinen und viele unserer Athleten sind bei Wettkämpfen aktiv und auch sehr erfolgreich. Außerdem bereitet unser Training (angehende) Sportstudenten auf die Aufnahme- oder Abschlussprüfung an einer Uni vor.

Dabei ist das Training meist hart: Tempoläufe und Schweißtropfen fördernde Stabis, Hürden und Diskustraining bis zur Erschöpfung - jedenfalls belächelt uns keiner von den jugendlichen Athleten. Beim Rundblick in der Halle, brauchen wir uns nicht zu verstecken was die Trainingsintensität betrifft.

Bei allem unerbittlichen Antrieb hat Hans ein besonderes Auge auf die individuellen Befindlichkeiten seiner Athleten. Natürlich kann eine 70jährige nicht so über die Hürden gehen wie ein 25jähriger und auch den Medizinball nicht so oft und heftig gegen die Wand werfen. Bei uns trainiert jeder nach seinen Möglichkeiten und individuellen Zielen und Hans behält den Überblick. Die Gesundheit seiner Athleten ist seine Priorität und so wird auch mal ein Sportler vorzeitig aus der Bahn genommen mit dem Hinweis: „für Dich reicht's heute, auslaufen!"

Bei aller Leistungsorientiertheit steht der Spaß, insbesondere der Spaß an der gemeinsamen Bewegung und an der Leichtathletik bei uns im Vordergrund. Es gibt keine Anwesenheitspflicht, schließlich sind wir alle beruflich und familiär eingespannt, aber ein regelmäßiges Erscheinen ist durchaus erwünscht und für einen guten Trainingserfolg sehr förderlich.

Danke Hans, Du laufender Gymnastikball (Zitat) an dieser Stelle für Deinen unermüdlichen Einsatz und Deine mürrische Geduld. Wir freuen uns auf viele weitere Trainingsjahre mit Dir.

Stefan Burkhardt

v.l. Lilly, Caro, Felizia, Jule, Svenja, Hannah, Maxi, Jan, Gili und Lana

Carolyn beim Klettern

Carlotta und Hannah beim Kämpfen

Training mal GANZ anders

Am 20. Oktober 2017 ging es mit der Freitagstrainingsgruppe der U12 zum ersten Mal ins Hi-Fly Hilden – eine Trampolinhalle mit Ninja Warrior Parcours. Als letztes Training vor den Herbstferien und somit vor dem großen Gruppenwechsel sollte es etwas ganz Besonderes werden. Dieses Ereignis als Überraschung zu planen gestaltete sich jedoch zunächst sehr schwierig, denn alle Kinder hatten zumindest schon eine Vermutung was wir machen werden. Als wir uns aber schließlich an der Theodor-Heuss-Brücke trafen um gemeinsam loszufahren, war die Freude bei allen riesengroß. Mit von der Partie waren: Lilly, Carolyn, Felizia, Hannah, Jule, Maximilian, Jan, Lana und Gili. Verteilt auf zwei Autos ging die halbstündige Fahrt auch schon los, endete jedoch sehr schnell im Stau. Wir verbrachten die Zeit damit, allen möglichen Autofahrern zuzuwinken, die das irgendwie gar nicht so lustig fanden. Gerade noch pünktlich am Ziel angekommen, verstauten wir unsere Sachen, zogen die Sprungsocken an und hatten eine ganze Stunde voller Sprungspaß vor uns. Zwischenzeitlich gab es einige Foto-Shooting Einlagen und für mich auch ein paar Sitzpausen (ja, eine Stunde Trampolinspringen ist sehr anstrengend!). Nachdem wir wirklich jeden erdenklichen Fleck der Trampolinhalle kannten und die gesamten Mitarbeiter mit unserem unverwechselbaren Charme in den Bann gezogen hatten, so dass diese sich nur noch mit uns beschäftigten, war die Zeit auch leider schon vorbei und wir begaben uns auf den Heimweg. Die Auto-Disko war noch in vollem Gange als alle Kinder wieder wohlbehalten am Treffpunkt ankamen. Zu diesem Zeitpunkt wusste noch niemand, dass gerade eine Tradition entstanden war.

Ganz nach dem Motto „Same procedure as last year" ging es für die Freitagstrainingsgruppe der U12 am 12. Oktober 2018 erneut ins Hi-Fly. Da man ja bekanntlich aus Fehlern lernt, war die Organisation dieses Jahr derart gut, dass die meisten Kinder bis zum Treffpunkt keine Ahnung davon hatten, dass wir überhaupt irgendwo hinfahren werden. Dementsprechend groß war die Freude, als das Geheimnis schließlich gelüftet wurde. Dieses

v.l. Klara, Carlotta, Amelie, René, Helena, Svenja, Hannah, Sophie, Gili, Jolande

Lana, Maximilian, Hannah und Gili

Lana, Maximilian, Hannah

René an der Kletterwand

Catwalk Vorbereitungen -
Lana, Carolyn, Lilly, Felizia, Jule, Svenja, Hannah

Jahr waren Carlotta, Amelie, René, Helena, Hannah, Klara, Gili, Jolande und Sophie dabei. Mit zwei vollgepackten Autos fuhren wir mit lauter Musik und Gesangseinlagen nach Hilden und kamen diesmal ganz ohne Stau vor Ort an. Zu Beginn unserer Sprungstunde erkundeten wir zunächst die Halle, begaben uns dann aber schnell in die Dodgeball-Arena. Nach einer kurzen taktischen Besprechung und der Ernennung der „Loser-Bank", auf der alle abgeworfenen Mitspieler platznehmen mussten, kürten wir nach 4 Runden Dodgeball den Tagessieger (wer war das nochmal?). Als der Sprungturm endlich geöffnet wurde, musste ich dieses Mal außerdem tatsächlich selbst dort herunterspringen, denn (ich zitiere): „Svenja du wirst ja auch nicht jünger und wenn du dich jetzt nicht traust, dann weiß ja niemand ob du das nächstes Jahr nochmal machen kannst." Den Rest der Stunde verbrachten wir am Ninja Warrior Parcours, der von Mal zu Mal besser zu bewältigen war. Leider war die Zeit wieder viel zu schnell vorbei und so traten wir den Rückweg nach Düsseldorf an, der noch eine Menge Stau zu bieten hatte, was der guten Laune aber nicht entgegenwirken konnte. Mit ungefähr 20 Minuten Verspätung kamen wir schließlich doch noch am verabredeten Treffpunkt an, aber so konnte die Auto-Disko zumindest voll ausgelebt werden.

Abschließend geht ein riesengroßes Dankeschön an Katharina Ising, die an beiden Tagen als Fahrerin und Paparazzi zur Verfügung stand. Ohne dich wären diese Ausflüge gar nicht möglich gewesen.

Same procedure as every year? ... Wer weiß, vielleicht wird es 2019 einmal Zeit für ein völlig neues „Abschieds"-Event.

Svenja Boden

Die ‚Loser-Bank'

Ninja-Warrior Parcours -
Lana, Felizia, Jule

Lana, Gili, Hannah und Svenja

2010 1. Platz ➡2:53,5

oben: Anna Remus, Verena Jansen, Laura Quantius, Jörn Scharfhausen, Maurice Wala, Bastian Kiesheyer
unten: Henrik Reifenrath, Bastian Wingerath, Johann

2011

Korschenbroicher City-Lauf

2013 Mädchen 1. Platz, Jungen 2. Platz

oben: Abhineet, Tamer, Florian, Hannes, Oscar, Jannik
unten: Emily, Leona, Darléen, Luisa, Anna-Maria, Alexandra

2014 Mädchen 1. Platz (3:22,2), Jungen 1. Platz (3:17,4)

oben: Jannik, Jonas, Hannes, Oscar, Florian, Jaron,
unten: Jana, Anna-Maria, Alexandra, Denise, Emily, Franziska

2016

v.l. Shari, Anna-Maria, Maurice, Friederike, Franziska, Ann-Christin, Lotta, Luisa, Alina, Emily, Tamer, Abhineet, Florian, Jannik, Jaron, Oscar und Heinrich

2017 Staffel 2. Platz (3:36), 3. Platz (3:39)

oben: Luisa, Julia, Hana, Dorina, Lea, Stella, Dörte
unten: Caspar, Benjamin, Fabio, Leander, Nele, Lilli

2012

oben: Hannes, Maurice, Abhineet, Tamer, Alexander, Oscar
unten: Helena, Jula, Ann-Kathrin, Leona, Emily

2015 1. Platz ➡3:15,9

Jaron, Franziska, Abhineet, Emily, Alina und Jakob

2018 Staffel 1. Platz (3:25), 2. Platz (3:32)

oben: Felizia, Lilli, Jule, Nele, Benjamin, Leander
unten: Liv, Till, Julia, Lea, Lotte, Moritz

6 x 231 Meter Staffeln

Traditionell nimmt der ASC Düsseldorf schon seit vielen Jahren mit weiblichen und männlichen Jugend- sowie Erwachsenen-Staffeln super erfolgreich am Korschenbroicher City-Lauf teil. Pro Staffel laufen jeweils 6 Athlet(inn)en je 231 Meter durch die Korschenbroicher Innenstadt. Seit einigen Jahren werden diese Staffeln sogar als gemischte Kreismeisterschaft der Straßenlaufstaffeln ausgetragen.

Seit 2010 platzierten sich die Staffeln des ASC Düsseldorf immer auf den ersten drei Plätzen!

Den Rekord halten noch immer die Männer des ASC Düsseldorf, die 2010 nach 2:53,5 Minuten über die Ziellinie liefen und als Siegesprämie ein Bierfass der lokalen Privatbrauerei gewannen.

Die Jugendstaffeln freuen sich immer wieder über den jährlichen Gewinn der Eis-Gutscheine, die wir im kommenden Jahr wieder einlösen werden.

Herzlichen Glückwunsch! Und viel Erfolg in 2019!

Heinrich Kiesheyer

Seit 2010 platzierten sich die Staffeln des ASC Düsseldorf immer auf den ersten drei Plätzen!

Gemeinsam stark – Gemeinsam ASC!

Am letzten Augustwochenende des Jahres fanden in Wesel die Deutschen Mehrkampfmeisterschaften statt. Mit dabei waren zwei junge ASC Talente: Dorina Tawiah und Joel Wireko. Beide konnten einige Top-Leistungen zeigen und viele neue Erfahrungen sammeln. Joel Wireko gelang der bisher beste Mehrkampf seiner noch jungen Karriere, er wurde 4.545 Punkten 19. des Gesamtklassements der Altersklasse M14. Dorina schaffte 3.278 Punkte und wurde 28. von 35 Athletinnen, die in der Altersklasse W14 an den Start gingen.

Coach Katrin

Der erste Mehrkampftag begann für beide mit einer persönlichen Bestleistung: Dorina sprintete über ihre Paradedisziplin, die 80m Hürden nach 12,42 Sekunden ins Ziel, Joel lief die 100 m erstmals in einer Zeit von 12,40 Sekunden. Auch im anschließenden Weitsprungwettkampf sprang Joel so gut wie noch nie in der Freiluftsaison: 5,06 m standen am Ende im Ergebnisfeld. Als amtierender NRW-Meister im Kugelstoßen schaffte Joel starke 12,61 m, die ihm 574 Punkte auf das Konto brachten. Im Hochsprung, der letzten Disziplin des ersten Tages, lief es, nach zuletzt einigen Schwierigkeiten im Training, sehr gut: Es sprangen 1,53 m am Ende raus. Auch Dorina konnte nach den starken 80m Hürden im Hochsprung nicht ganz ihre Stärke ausspielen und überquerte 1,43 m. Im Kugelstoßen gelang ihr dafür erneut eine persönliche Bestleistung von 7,81m. Auch im abschließenden 100 m Sprint wuchs sie über sich hinaus und lief in 13,18 Sekunden eine bärenstarke Zeit. Mit einem guten Gefühl ging es für beide Mehrkämpfer nach Hause.

Der zweite Tag startete mit einer negativen Überraschung: Der Zeitplan wurde so verändert, dass Dorinas Riege 45 Minuten früher startete – diese Info wurde jedoch weder im Stadion angekündigt, noch hing etwas im Wettkampfbüro aus und niemand der gesamten ASC Mannschaft hatte etwas von der

Alex, Joel, Dorina und Heiner

Coach Heiner

Joel und Dorina

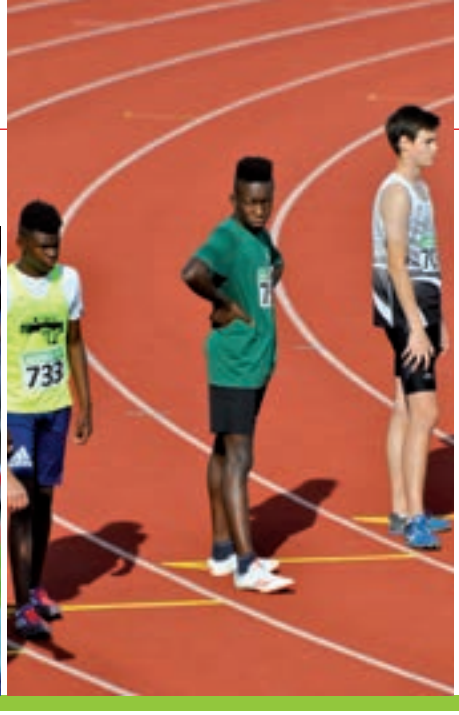
Veränderung mitbekommen. So musste Dorina aus fast kalter Hose ihre zweite Paradedisziplin beginnen: den Weitsprung. Hier konnte sie, den Umständen entsprechend, nicht ganz an ihre vorherigen Leistungen anknüpfen und landete bei noch immer guten 4,81 m. Den darauffolgenden Speerwurf beendete sie mit soliden 21,19 m. Im abschließenden 800 m Lauf fehlte Dorina etwas die Puste, sie kam nach 2:58,15 Min ins Ziel.

Joel startete mit einem guten Stabhochsprungwettkampf in den Tag, er übersprang 2,50 m. Der anschließende Hürdenlauf verzögerte sich, da einige Springer sehr lange an der Anlage waren. Die Nervosität stieg deshalb nicht nur bei Joel, der in den vergangenen Wettkämpfen immer enorme Schwierigkeiten mit dem Anlauf an die erste Hürde hatte. Als es dann endlich losging, meisterte er die Strecke mit Bravour und eine starke neue Bestleistung sprang für ihn heraus: 12,96 Sekunden. Beflügelt von den Hürden ging es zum Speerwurf, wo der Speer erst bei 37,12 m landete. Danach hieß es wieder lange warten. Um 17 Uhr begann der Diskuswettkampf, 8 Stunden nach dem Stabhochsprung. Dieser Wettkampf zog sich über mehr als 1,5 Stunden hin, und Joel war sichtlich erschöpft vom langen Tag. So konnte er nicht ganz seine Klasse ausspielen, der Diskus flog auf 32,12 m. Im abschließenden 1.000 m Lauf um 19 Uhr fehlte Joel die Power, er kam nach 3:38,64 Min ins Ziel. Trotzdem war er sichtlich stolz auf seine neue persönliche Bestleistung im Mehrkampf. Auch das Trainerteam um Alex Friedrich, Heinrich Kiesheyer, Dieter Naber, Guido Arians und Katrin Heyers war mit den Ergebnissen beider Athleten sehr zufrieden, wenngleich Potenzial für die kommende Saison entdeckt wurde.

Katrin Heyers

Dorina beim Hochsprung

Bennie beim Hochsprung



Joel bei der Staffel

Bennie beim Hürdensprint

Historische Titelverteidigung

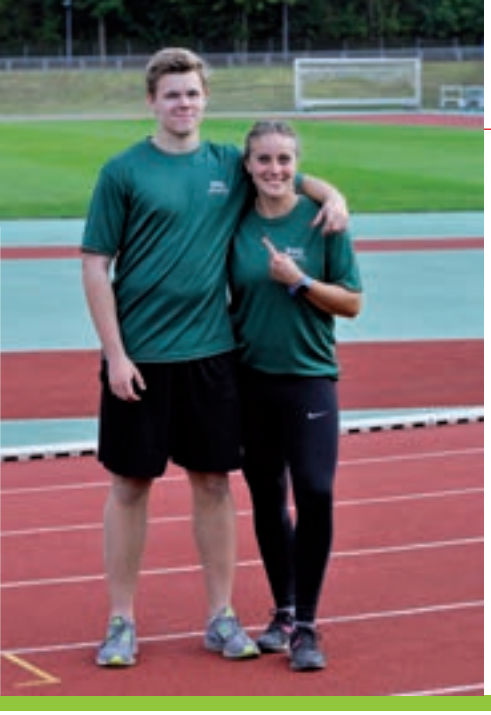
Zum Ende der Sommersaison im September gelang der Mannschaft der Altersklasse U16 erstmals in der Geschichte des ASC Düsseldorfs eine Titelverteidigung bei den LVN-Team Endkämpfen.

Nachdem bereits im letzten Jahr der Gewinn der Meisterschaft eine Überraschung war, staunten Eltern, Trainer und vor allem die Athleten selbst über den erneuten Sieg, vor allem, da man als Letzter auf der Meldeliste geführt wurde. Mit 8.642 Punkten sicherte sich das Team die Mitte des Podiums vor dem TSV Bayer 04 Leverkusen und der Startgemeinschaft Essen/Ruhr.

Der Tag begann mit einem durchwachsenen Weitsprung und einer Schrecksekunde. Während Leon Grünewald (TV Angermund) über sich hinaus wuchs und seine persönliche Bestleistung auf 5,43 m schraubte, konnten Moritz Piehl (5,23 m), Till Draxler (5,18 m) und Linus Feiten (5,02 m) nicht an die zuletzt gezeigten Weiten anknüpfen. Zudem verletzte sich Till Draxler beim letzten Sprung und fiel dadurch für die 80m Hürden und die 4 x 100 m Staffel aus. Moritz Piehl kam über die 80 m Hürden nach 12,35 Sek ins Ziel, Benjamin Roscher sammelte für die Mannschaft mit einer Zeit von 13,73 Sek 468 Punkte. Leander Meinken gelang eine neue persönliche Bestleistung von 14,35 Sekunden.

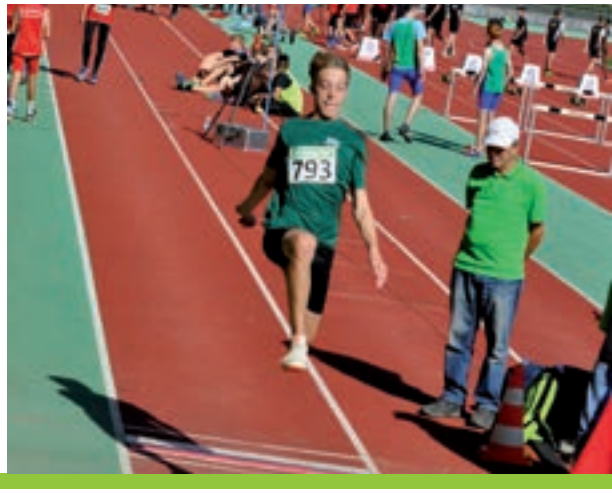
Mit dem Hochsprung begann die Sternstunde der Startgemeinschaft. Johan Richter (TV Angermund) sprang im zweiten Versuch über 1,52 m und sammelte wichtige Punkte. Joel Wireko gelang sogar erstmals ein Sprung über die 1,60 m. Mit dieser starken persönlichen Bestleistung zeigte er, dass seine Form von den Deutschen Mehrkampfmeisterschaften Ende August noch mehr als da war! Ohne eine Erwärmung musste er den Kugelstoß Wettkampf beginnen und schaffte es erneut über sich hinaus zu wachsen: Die Kugel landete im vierten Versuch bei 13,37 m- persönliche Bestleistung und der zweite Platz im Kugelstoßfeld. Nur einer stieß die Kugel weiter- und das war niemand anderes als Till Draxler! Gehandicapt durch eine schmerzende Leiste schaffte er es trotzdem noch die Kugel auf 14,37 m zu wuchten. Parallel zum Kugelstoß Wettkampf liefen die 800 m, wo die Athleten der Startgemeinschaft am Ende auf den Plätzen 3 und 6 der Gesamtkonkurrenz landeten. Moritz Piehl gelang ein sehr starker 800 m Lauf, er kam nach 2:12,50 Min im Ziel an. Für die Überraschung des Tages sorgte jedoch Marius Schmalstieg, der in seinem erst dritten Wettkampf über 800 m seine persönliche Bestleistung um 9 Sekunden auf 2:14,95 Min runter schrauben konnte- unfassbar!

Nach diesen Disziplinen war die Startgemeinschaft auf einmal auf dem 3. Platz im Classement und der Ehrgeiz der Jungs war geweckt. Das Ziel war klar: die 4 x 100 m Staffel sollte unbedingt als Erste im Ziel sein. Trotz 30 Minuten Zeitverzögerung waren alle hoch konzentriert und es gelang ein bärenstarker Auftritt des Teams. Nach einem guten Wechsel von Startläufer Leon Grünewald auf Moritz Piehl zog dieser auf der Gegengeraden bereits an den ersten Läufern vorbei. In der Kurve schaffte es Linus Feiten mit einem mutigen Sprint die Konkurrenz weiter



Till mit Coach Katrin

Leander beim Hürdensprint



Linus beim Weitsprung

zu attackieren, sodass er den Stab als Zweiter auf Schlussläufer Joel Wireko übergab, der wie entfesselt an der Staffel aus Leverkusen vorbei sprintete und nach 48,61 Sekunden die Ziellinie als Erster überquerte. Das ist mit Abstand die schnellste Zeit, die die Jungs in diesem Jahr auf die Bahn bringen konnten. Und auch die zweite Staffel um Benjamin Roscher, Leander Meinken, Richard Kuzaj und Ugo Ezeanya (TV Angermund) lief ein super Rennen und kam als zweite Staffel in ihrem Lauf ins Ziel! Vor dem abschließenden Speerwurf waren die Jungs dann auf den ersten Platz der Tabelle vorgerutscht. Die drei Speerwerfer Leon Grünewald, Johan Richter (beide TV Angermund) und Joel Wireko hatten nun die schwere Aufgabe, diese Führung zu verteidigen. Während Leon Grünewald einen guten Wettkampf mit 28,77 m beendete, gelang Johan Richter ein starker Wurf auf 33,66 m. Auch Joel Wireko zeigte die nächste gute Leistung an diesem Tag: Am Ende standen 34,89 m und damit 528 Punkte in der Ergebnistabelle.

Danach hieß es warten. Als letzte Siegerehrung des Tages wurde die männliche Jugend U16 geehrt. Als Alemania Aachen als Viertplatzierte aufgerufen wurden, war bereits die erste Freude groß in der Mannschaft- wir sind wieder auf dem Podest! Dann wurde die Startgemeinschaft Essen/Ruhr nach vorne gebeten- und nur noch Leverkusen und wir warteten vor dem Siegerpodest. Als der TSV als Zweitplatzierter genannt wurde gab es einen riesen Freudenschrei in der ganzen Düsseldorfer Mannschaft – Titel verteidigt! Unerwartet! Unglaublich!

Die Trainer Antje Kirberg, Alexander Friedrich und Katrin Heyers wurden an diesem Tag durch die Nachwuchstrainer Luca Hammen und Elena Timmerberg tatkräftig unterstützt. Auch die anwesenden Eltern halfen, wo sie nur konnten, und es zeigte sich die wahre Stärke der Düsseldorfer Startgemeinschaft: der Teamgeist!

Katrin Heyers

Fotos: Hartmut Draxler

LVN-Mannschaftsmeister

Hinten v.l.n.r. Linus, Marius, Leander, Ugo (TVA), Moritz, Joel
Vorne v.l.n.r Johann, Leon, Malte (alle drei TVA), Bennie und Tilli

Von Berlin nach Eindhoven und zurück

Es hätte alles so wunderbar sein können. Über das Losverfahren die Teilnahme am Berlin Marathon gesichert. Viele Wochen mit langen Läufen konsequent trainiert und deswegen auch mit viel Zuversicht, eine gute Zeit zu laufen. Aber dann drei Wochen vor dem Start Leistenprobleme mit Trainingsstopp und auch noch eine leichte Erkältung hinterhergeschoben. Nach langem Hin und Her hatte ich mich aber schließlich doch entschlossen, am Lauf teilzunehmen. Dann eben langsamer als geplant und im Hinterkopf der Gedanke, dass ich immer noch aufgeben kann. Musste ich aber nicht, aber meine Traumzeit war das sicher nicht.

Nachdem die schlimmsten Schmerzen vorbei waren, kam in mir schon der verrückte Gedanke auf, den „richtigen" Marathon nachzuholen, am besten irgendwo in der Region um nicht wieder verreisen zu müssen. Und beim Blick auf den Laufkalender blieb ja eigentlich nur Essen übrig. Aber ich habe dann schnell umentschieden, da der Marathon in Eindhoven vom Termin her perfekt war. Meine Kinder sind mit dem ASC am Vortag des Marathons von Eindhoven nach Spanien geflogen und so konnte ich die Gelegenheit nutzen, um nicht nur die beiden vom Flughafen zu verabschieden, sondern selbst schon in der Stadt zu sein.

Für die Vorbereitung hatte ich nur drei Wochen Zeit und „eigentlich" lief alles ganz gut. Bis auf die Tatsache, dass zu meinem Schrecken immer mehr Kollegen mit triefender Nase herumliefen oder sich gleich krank meldeten und auch zuhause die ganze Familie erkältet war. Mein Körper wehrte sich wahrscheinlich verzweifelt, denn ich hatte in der Tat keine der üblichen Symptome.

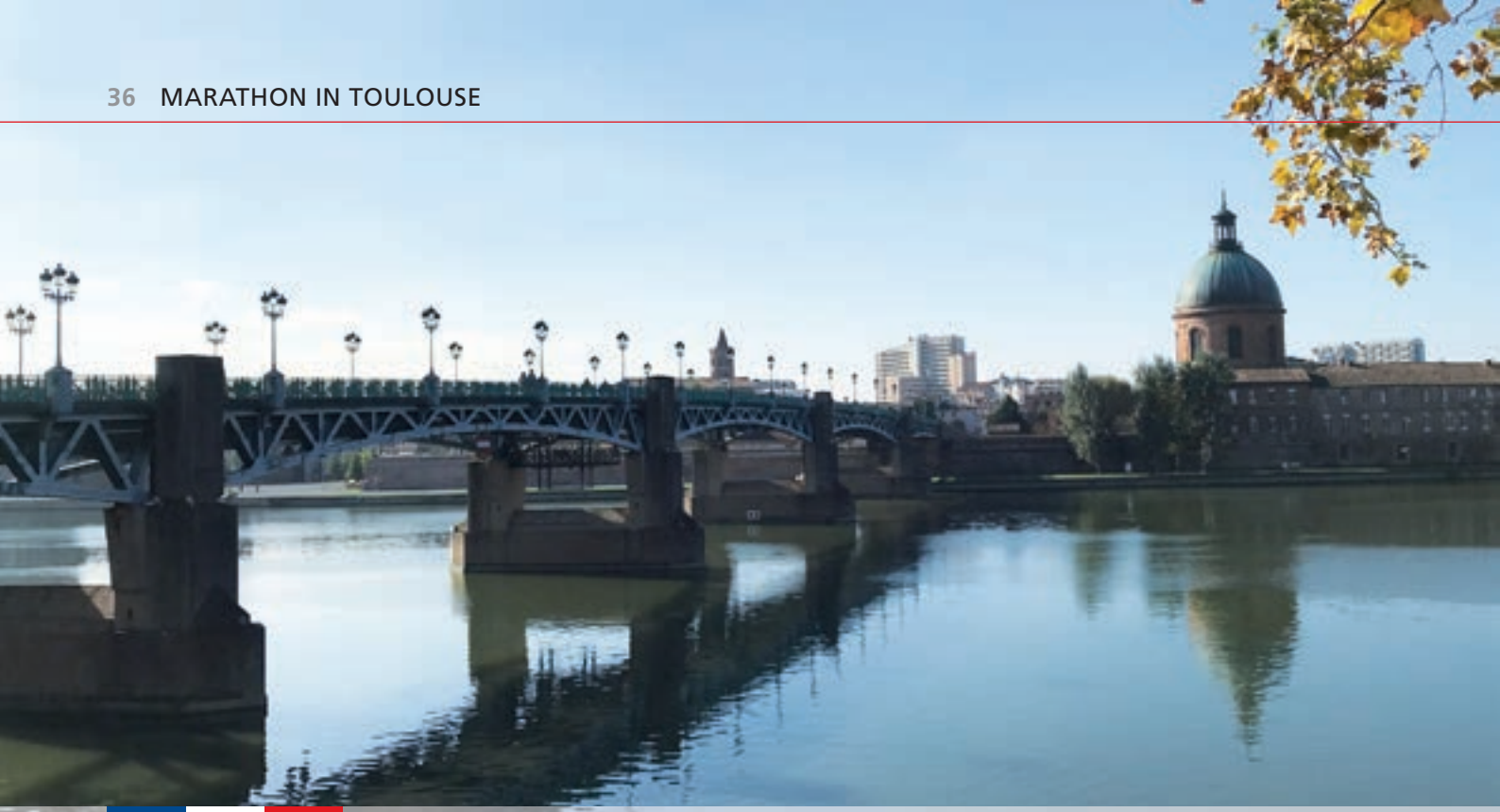
Das Wetter am Marathontag war perfekt für die Zuschauer, nicht für die Läufer. 29° im Schatten und das Mitte Oktober!!! Zumindest kannte ich die Strecke, weil ich schon zweimal in Eindhoven teilgenommen hatte: flach und abwechslungsreich. Die Holländer selbst sind – wie allgemein bekannt – etwas lockerer als die Deutschen. Die Sicherheitsbestimmungen bei der Startaufstellung waren nicht so streng wie in Berlin oder gar in Frankreich. Die Leute sind hier einfach gelassener. Nur als Beispiel: direkt vor mir im Startblock war eine sechsköpfige

Jörk Cardeneo

Gruppe Niederländerinnen und Niederländer, die eine Marihuana-Zigarette einander weiterreichten. Ich weiß nicht, ob die sechs überhaupt angekommen sind, aber die anderen Läufer nahmen es mit Humor.

Während des Laufes selbst gibt es die übliche Verpflegung und besonders schön sind die letzten Kilometer, bei den die Läuferinnen und Läufer frenetisch angefeuert werden. Eine Besonderheit gibt es aber dann doch: In Eindhoven werden die Kilometer rückwärts gezählt und unter jeder Kilometermarkierung gibt einen anderen Spruch, der einen zum Durchhalten motiviert. Und das wirkt! Durchgehalten habe ich, aber schneller war ich deswegen noch lange nicht. Anfangs noch im Plan (3:30), aber dann musste ich schnell erkennen, dass bei der Hitze keine gute Zeit drin war. Am Ende war ich nur froh, angekommen zu sein. Aber zurück blieb der Wunsch, auch diesen Marathon „nachzuholen".

Jörk Cardeneo



Marathon in Toulouse

Toulouse ist die Hauptstadt von Okzitanien und liegt im Südwesten von Frankreich zwischen Mittelmeer und Atlantik. Die Stadt wird wegen ihrer rosa Ziegelfassaden auch liebevoll „la Ville rose" genannt. Auch sonst ist Toulouse eine Stadt der Farben mit dem Violett der Veilchen als Wahrzeichen, dem Indigoblau des Pastells und auch den aufgesprühten Farben von faszinierender Graffiti-Kunst.

Wieso nach Toulouse?

Düsseldorf verbindet sehr, sehr viel mit Toulouse: eine 15jährige Städtefreundschaft, der Karneval und die fröhliche Geselligkeit, die Lage an einem großen Fluss, die Zweisprachigkeit, …
… und natürlich wunderschöne Laufstrecken und ein langjähriger Stadtmarathon.

Grund genug die Kinder ins Trainingslager nach Altafulla zu schicken, den besten aller Ehemänner arbeitend in Düsseldorf zu lassen, die Sportsachen zu packen und eine Woche in Toulouse zu laufen!

Laufen in Toulouse

Auf laufende Besucherinnen ist die Stadt bestens vorbereitet. Im Office du Tourisme erhielt ich nicht nur einen Plan mit 14 Laufstrecken quer durch Toulouse. Sondern auch Hinweise, wo ich kostenlose Fitnessmodule und Workouts mit anderen Franzosen finde. Als Düsseldorfer Läuferin fühlt man sich in Toulouse mit zahlreichen Brückenrunden gleich wie zuhause. Aber sie sind hier in der mittelalterlichen Stadt entlang der Garonne wunderschön romantisch bei Sonnenaufgang. Herrlich! J'aime courir! Le clou de la visite: Laufen auf der Île du Ramier, einer Insel mitten im Fluss Garonne.

Marathon in Toulouse

Im Oktober findet der „Marathon Internationale de Toulouse Métropole" statt, der nicht nur die Marathon-Distanz, sondern auch eine Marathonstaffel, einen Halbmarathon und einen 10km-Lauf anbietet. Letzterer war mein Trainingsziel.

Die Anmeldung für den 10km-Lauf war bereits eine mehrstufige Herausforderung. Die erste Stufe bestand in einem medizinischen Attest, das ich durch eine französische Ärztin schnell hatte. Die zweite Stufe war, als Mitglied des ASC zu laufen, denn es gab im elektronischen Anmeldeformular kein Vereinsfeld. Die französischen Organisatoren beruhigten mich, dass sich ein solches Feld öffnen würde, sobald ich meine interna-

Elke Cardeneo

tionale Startlizenz-Nummer eingäbe. Heiner hat mich in einer Nacht- und Nebelaktion unterstützt und so hatte ich in kürzester Zeit eine neue Startlizenz-Nummer. Aber das Feld öffnete sich dennoch nicht. Nun räumten die wirklich hilfsbereiten französischen Organisatoren ein, dass das Feld nur bei Franzosen aufklappt. Es sei denn, ich bringe mehrere ASC-Läufer mit, dann würden sie eine eigene ASC-Gruppe öffnen (Bitte für das nächste Jahr merken!). So blieb mir nur das ASC-Shirt als Vereinszugehörigkeit, das mir Britta in einer Flughafen-Sonderedition kurz vor meinem Abflug noch schnell organisierte.

Der 10km-Lauf selbst ist nur etwas für Frühaufsteher, zu denen ich glücklicherweise gehöre. Um 7 Uhr musste die Läufergemeinde spätestens im Marathondorf sein, um 7:40 Uhr bereits in den Startboxen stehen und dort in kurzer Hose und dünnem Shirt bei etwa 12 Grad auf den Start zu warten. Aber die Toulouser schafften es mit heißer Musik und guter Laune alle bis zum Start warm zu halten!

Die 10km-Strecke war sehr kurzweilig, über Brücken, am Canale de Brienne entlang, durch die breiten Boulevards und die engen Gassen der malerischen Stadt und nach 48.22 Minuten durch den Bogen „Arrivée". Hier fiel dem Sprecher doch auf, dass eine Düsseldorferin gerade die Ziellinie überquert hatte und interviewte mich kurz. Da war das fehlende Feld vergessen

Der große Genuss wartete aber hinter der Ziellinie: die schönste Medaille in den Farben der Stadt und französische Energie: Schokolade, Honigkuchen, getrocknete und frische Früchte aller Art.

Nicht nur mit dem besonderen Ambiente dieses Laufes, auch mit den Ergebnissen war ich très heureuse: 4. Platz von 107 Läuferinnen der französischen Altersklasse VF2 und 45. Platz von 1.081 Läuferinnen insgesamt. Das macht Lust auf mehr!

Fazit

Der Slogan von Toulouse: Toulouse a tout. Il ne manque que vous. Toulouse hat alles. Nur Sie fehlen.

Also vielleicht bekommen noch andere frankophile ASC-Läufer und ASC-Läuferinnen Lust in Toulouse zu laufen? Dann nämlich öffnet sich endlich das Feld, um den Verein einzutragen.

Elke Cardeneo

ASC Youngstars geben Gas

Nachwuchstalente

Seht mal, was die schon können, unsere Bambini!

Unsere jüngsten Athleten starten in der U8 (6-8 jährige Jungen und Mädchen). Der Trainer Maurice trainiert mit seiner Assistenztrainerin Anna-Maria und mit Unterstützung von Svenja die Kleinen zweimal die Woche mit voller Leidenschaft. Früh übt sich und wie man an den Bildern sieht, die Jungen und Mädchen haben auch richtig viel Spaß dabei. Was gibt es Schöneres, sich neben der Schule und Kindergarten schon auf die Leichtathletik vorzubereiten? Die Kleinen sind unser ganzer Stolz und wir freuen uns schon darauf, sie in den nächsten Jahren weiterhin sportlich zu begleiten. Ein großer Dank an Maurice, Svenja und Anna-Maria, weiter so.

Torsten Grube

ASC GRUPPEN

Trainer-Team

Es ist einfach beeindruckend, die vielen Kinder und Jugendlichen des ASC bei der Vorstellung der Trainingsgruppen zu sehen. Das wird beim jährlichen Jahresauftakt des ASC in der Düsseldorfer Leichtathletikhalle veranstaltet. Die Auftaktveranstaltung findet immer in der Woche nach den Herbstferien statt, also zum Saisonbeginn. Hierbei werden u.a. der Trainingsplan und die Trainer vorgestellt. Im ASC gibt es die folgenden Trainingsgruppen: 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. Der zweijährliche Wechsel im ASC ermöglicht den Athleten und Athletinnnen im ASC das während der frühen Karriere von unterschiedlichen Trainern betreut werden und sich somit vielfältig sportlich entwickeln können. Nach der Vorstellung der Trainer wurden die Gruppenfotos erstellt und es konnte Vereinskleidung am Verkaufsstand gekauft und bestellt werden.

Torsten Grube

Vorstellung der Trainer

Laufteam

U 10

U 12

U 14

U 16–18

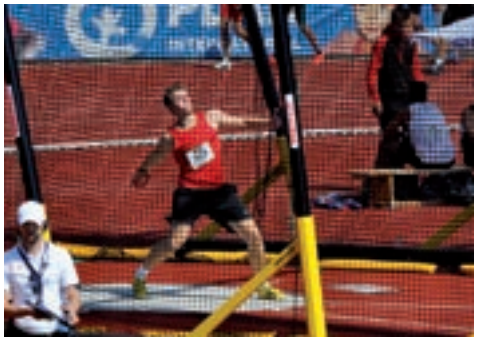
Till beim Kugelstoßen

Wir können Großes erwarten...

Am 18. August dieses Jahres fanden die Deutsche Einzelmeisterschaften der Altersklasse M/W 15 in Bochum-Wattenscheid statt. Als einziger Athlet des ASC Düsseldorfs in diesem Jahr am Start: Till Draxler. Mit dabei: seine Trainer Alex Friedrich und Katrin Heyers, seine ganze Familie, sowie sein ehemaliger Trainer Heinrich Kiesheyer. Das Endergebnis: ein unerwarteter starker 6. Platz und eine neue persönliche Bestleistung im Diskuswurf!

Bei sonnigem Wetter und nach einer vierwöchigen Urlaubsreise ging Till hoch motiviert, konzentriert und voller Vorfreude an den Start. Er hatte sich sowohl im Kugelstoßen, als auch im Diskuswurf, seiner Paradedisziplin, qualifiziert und wollte in beiden Disziplinen zeigen, was er sich im Laufe der Saison angeeignet hatte. Über den Callroom ging es zunächst in den Diskusring, in dem das Einwerfen gut lief und Till sich von Anfang an wohlfühlte. Als Neunter der Meldeliste hatte er sich durchaus

hochkonzentrierter Till



Tilli beim Diskus

Till mit Urkunde

Till im Gespräch mit Trainern Alex und Katrin

Chancen auf das Finale ausgerechnet. Sein erster Wurf landete jedoch leider außerhalb des Sektors. Doch nicht nur er, auch die meisten anderen der „großen" Jungs fanden eher schwer in den Wettkampf. Als der zweite Wurf dann bei guten 52,65 m landete, war eine große Erleichterung auf der Trainerbank zu spüren. Auch Till freute sich sehr. Dieser Wurf brachte ihn unter die Top 8. Beflügelt von der Möglichkeit, sechs Würfe zu zeigen, katapultierte Till den 1 kg Diskus im fünften Versuch auf eine neue persönliche Bestleistung von 54,25 m und ließ seine Freude raus.

Am Ende belegte er mit dieser Weite den 6. Platz bei seiner ersten großen Meisterschaft, der Sieg ging an Marcel Reisch mit 58,66 m. Sichtlich stolz strahlte er vom Siegerpodest, bevor es von dort aus direkt weiter zum Kugelstoßen für ihn ging.

Da er als Letzter im Kugelstoßen gemeldet war, hatte Till ein Ziel: nicht letzter werden. Und auch dieses Ziel erreichte er. Auch wenn die Kugel diesmal nicht auf eine neue persönliche Bestleistung flog, sondern direkt im ersten Versuch bei 14,18 m landete, konnte Till damit Plätze gut machen und wurde am Ende 15. der gesamtdeutschen Konkurrenz. Beeindruckend hier: der Sieger Dominik Idzan gewann mit mehr als 1,60 m Vorsprung auf den Zweitplatzierten und einer Weite von 18,98 m!

Alex Friedrich, sein Wurftrainer in den vergangenen zwei Jahren war sichtlich stolz auf seinen 1,93 m kleinen Schützling und freute sich, dass beim wichtigsten Wettkampf der Saison auch eine Bestleistung fiel. Alle sind sich einig: Wir können Großes von Till in den nächsten Jahren erwarten!

Katrrin Heyers
Fotos: Hartmut Draxler

Siegerehrung Diskus

Interview Joel

Joel Wireko

Name: Joel Wireko
Geburtsdatum: 10.02.2004
Spitzname: Jolly

Seit wann machst du Leichtathletik?
Ich musste meinen älteren Bruder immer zum Training begleiten. Mit 4 Jahren durfte ich dann auch mittrainieren.

Seit wann bist du beim ASC Düsseldorf?
Von 2008 bis 2017 war ich beim LG47 Viersen. Da es aber dort für mich zuletzt an Trainingsmöglichkeiten und geeigneten Trainer gefehlt hat, habe ich einen neuen Verein gesucht. Seit Mitte 2017 bin ich beim ASC.

Was ist (sind) deine Lieblingsdisziplin(en)?
Es gibt viele Disziplinen die mir Spaß machen, besonders aber Kugel, Diskus, Sprint, Weitsprung und Hochsprung. Früher auch Hürden.

Der perfekte Wettkampf war für mich dieses Jahr…
2018 waren die NRW-Meisterschaften der besondere Wettkampf für mich. Ich konnte hier in Kugel und Diskus die Meisterschaft gewinnen.

Im Training mag ich es am meisten…
Koordination, Sprint ABC, Steigerung, Stabis und wenn es dann soweit ist, Disziplintechniken.

Die vergangene Saison war…
Meine beste bisher, trotz persönlicher Einschränkungen.

Der ASC Düsseldorf bedeutet für mich….
Ein toller Verein, der mir hilft und mich fördert, in der Leichtathletik meinen Weg gehen zu können. Erfahrene Trainer helfen mir, meine Leistungen ständig zu verbessern. Mittlerweile habe ich tolle Freunde im Verein gefunden.

In der nächsten Saison möchte ich….
Meine Leistungen weiter verbessern und wenn möglich, bei den Deutschen Meisterschaften im Block- und Mehrkampf anzutreten und wenn's für die ein oder andere Disziplin reicht, bei der DM U16 anzutreten.

Was ist dein großes Ziel im Sport?
Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften, wenn's denn reicht zur EM oder mehr. Aber das sind erst mal Träume.

Was ist das coolste am Training mit Till?
Till ist immer gut drauf und für jeden Spaß zu haben.

Was ich schon immer sagen wollte:
Ein „Dankeschön" an die Trainer und Verantwortlichen im ASC für die Zeit und Mühe die sie für mich aufwenden.

Interview Till

Till Draxler

Name: Till Draxler
Geburtsdatum: 21.03.2003
Spitzname: Tilli Vanilli

Seit wann machst du Leichtathletik?
Seit 2015

Seit wann bist du beim ASC Düsseldorf?
Seit 2015

Was ist (sind) deine Lieblingsdisziplin(en)?
Diskus

Der perfekte Wettkampf war für mich dieses Jahr…
…die LVN Einzelmeisterschaft in Krefeld.
Da habe ich meine PB von 47 m auf 54 m gesteigert.

Im Training mag ich am meisten…
…das Techniktraining.

Die vergangene Saison war…
…erfolgreich für mich weil ich – obwohl ich bei meinem ersten Wettkampf nur 38 m geworfen habe – am Ende eine PB von über 54 m hatte und auch bei der DM über 54 m geworfen habe.

Der ASC Düsseldorf bedeutet für mich….
…etwas ganz Besonderes, weil ich ohne den ASC nicht das erreicht hätte und nicht derjenige wäre, der ich heute bin.

In der nächsten Saison möchte ich….
…über 60 m werfen.

Was ist dein großes Ziel im Sport?
Spaß zu haben und trotzdem erfolgreich zu sein.

Was ist das coolste am Training mit Joel?
Das Techniktraining, weil ich Joel immer was beibringen kann.

Was ich schon immer sagen wollte:
Es war eine geile Zeit beim ASC, an die ich mich immer erinnern werde. Ich will mich bei all meinen Trainern bedanken aber ganz besonders bei Katrin, die mich in den Leistungssport eingeführt hat. Und Messi ist besser als Ronaldo!

Interview durch: K.Heyers
Fotos: Hartmut Draxler

Einblicke in unser Catering

Was wäre ein Hallensportfest ohne Catering? Dank dem jahrelangen Engagement des alten Catering-Teams, von dem ich bestens eingearbeitet wurde, habe ich 2015 ein gut laufendes Programm übernommen. Zum großen Glück des ASC fanden sich schnell einige Mütter und Väter, die mich immer wieder unterstützen, und so konnten wir reibungslos an den Catering-Erfolg der Vorjahre anknüpfen.

Sobald der erste Termin für einen Hallenwettkampf steht, geht es für mich in die Planungsphase. Den schwersten und auch wichtigsten Punkt erledige ich zuerst: ausreichend Helfer finden! Zwar weiß ich, dass einige Eltern auf jeden Fall dabei sind, aber das reicht meistens nicht wirklich aus. Beim Verkauf wird es zu den Stoßzeiten echt stressig und gerade beim Auf- und Abbau bin ich froh um jeden Vater, der uns hilft.

In der Woche vor dem Wettkampf geht es dann richtig los. Nach Ablauf der Meldefrist haben wir die Anzahl der startenden Athleten – jetzt wird überlegt und gerechnet. Nach einer kurzen Restbestandsaufnahme schreibe ich die Einkaufslisten, damit wir ja nichts vergessen. Beim Bäcker werden die Brötchen vorbestellt. Ebenso wird eine Bestellung bei ALDI aufgegeben. In meiner Stamm-Filiale kennen mich alle als die „Donut-Frau". Für einen Wettkampftag benötigen wir meistens ca. 40 Donuts, 250 Stück Kuchen, 500-600 Brötchen, 2 Paletten Suppe, 80-120 Würstchen, Kaffee, Tee, Softgetränke und nicht zu vergessen die überall beliebten Waffeln, deren Menge wir noch nie zählen konnten. Andrea, unsere Waffelqueen, mag nach einem Wettkampftag keine Waffeln mehr sehen. Dazu kommen noch die diversen Kleinigkeiten wie Müllsäcke, Teller, Becher, Besteck, Servietten etc…

Am Tag vor dem Wettkampf treffe ich mich mit Anja und es geht los zum Einkauf. Gut, dass wir ein relativ großes Auto haben. Zuerst die Rückbanklehne umgeklappt und ab geht es zu Aldi und in die Metro und schleppen, schleppen, schleppen… Meistens haben wir Glück und die ASC Trainer unterbrechen Ihr Training und alle Athleten packen mit an - dann ist das Auto ruck zuck ausgeladen.

Am Wettkampftag klingelt mein Wecker um 7 Uhr. Die letzten Vorbereitungen werden getroffen. Schnell eine große Thermoskanne Kaffee fertig machen für die ganz Frühen, ist genug Wechselgeld in den Kassen, den Gurkenhobel nicht vergessen….! Wo ist dieses und jenes? Gegen 7.45 Uhr Ankunft beim Bäcker. Das Team hat schon gut vorgearbeitet. Die Brötchen werden ins Auto geladen, es riecht soooo lecker. 8 Uhr Ankunft an der Halle, wo schon einige fleißige Helferlein warten. Jetzt sind die starken Männer gefragt. Das Equipment muss aus dem Container geholt werden. Tische, Bänke und alles an Zubehör. Aufbau der Theken und Sitzgelegenheiten und zügig die Stromversorgung sichern, denn -WICHTIG!!!- die Kaffeemaschinen müssen als erstes laufen. Wenn alles gut geht, gibt es schon vor 9 Uhr den ersten Kaffee. Im Magazin stehen Anja und die fleißigen Mädels zum Brötchen schmieren bereit. Der Wettkampf läuft… Kurz vor Ende heißt es dann wieder spülen, aufräumen, packen, fegen, sortieren, Bestand prüfen – auch hier wird noch

einmal jede helfende Hand gebraucht. Mein Wettkampftag endet irgendwann gegen 18 Uhr. Montags geht es dann noch zur Bank und zum Bäcker die Kisten zurückgeben.

Bei allem Stress und Trubel an so einem Tag kommt der Spaß nicht zu kurz, ein blöder Spruch geht schließlich immer und es gibt auch immer wieder Zeit für gute Gespräche und neue Kontakte.

Mein großer Dank geht an ALLE, die an solchen Tagen fleißig mit anpacken. Andrea, Anja, Claudia, Dirk, Elke, Guido, Holger, Jörk, Ralf, Sabine, Sandra und Sükran stehen fast immer an meiner Seite und das, obwohl ihre Kinder teilweise schon nicht mehr im ASC sind!

Wir freuen uns immer über Verstärkung und Unterstützung und sind immer sehr dankbar, für jeden der uns hilft.

Britta Hennecke, Anja Arians

Auf Wiedersehen Barbara!

Im Jahr 2002 beginnt die ASC-Geschichte von Barbara. Damals noch Athleten-Mama von Philipp, später 2003 kam Guido dazu. 2005 startete sie dann an der Seite von Birgit ihre Trainerkarriere, 2007 mit dem Trainerschein gekürt und dann auch als Trainerin der U10 und später leitende Trainerin der U12. Ich kenne den ASC nicht ohne Barbara. Ob beim Catering, Planungen für Sommerfeste, Wettkämpfe und Co – Barbara war immer mit dabei.

Jetzt hat sie in diesem Jahr aus beruflichen Gründen den Trainerjob schweren Herzens an den Nagel gehängt und hinterlässt eine große Lücke im ASC.

Liebe Barbara, der ASC wünscht Dir auf Deinem weiteren Weg alles Gute.

Britta Hennecke

Hauptsache es macht Spaß

„Willkommen in der Aufbaugruppe“

Wer spezifisch Lust auf Leichtathletik hat, aber gar keine – oder nur ab und zu –- Wettkämpfe absolvieren möchte, der ist bei uns in der Aufbaugruppe genau richtig. Wir sind Athleten, die sich auf das Sportabitur vorbereiten, Athleten, die zusätzlich zu anderen Sportarten Athletik und andere Bewegungsabläufe trainieren möchten, Athleten, die einfach mal zum Quatschen vorbeikommen, Athleten, die sich einfach mal auspowern möchten. Und alle haben wir gemeinsam, dass für uns die Leistung nicht an 1. Stelle steht, sondern dass wir mit Spaß Leichtathletik machen wollen.

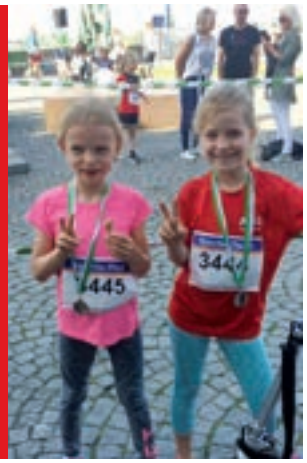
Das bedeutet aber nicht, dass es bei uns nicht auch zur Sache geht. Wir alle wollen uns neben dem Quatschen mit den Freunden selbstverständlich verbessern. Und deshalb hört man doch öfters als gedacht ein „Was? NOCH eine Runde?“ oder ein „Können wir nicht nur 4 anstatt 5 Läufe machen?“. Ein trockenes „Ich kann nicht mehr“ kommt da auch schon einmal vor. Dann beginnen die Athleten oft Diskussionen untereinander, welche der beiden Trainerinnen sich denn diese Tortur wieder ausgedacht hat. An dieser Stelle können wir aber sagen, dass wir sehr ausgeglichen sind und uns beide sehr gemeine Trainingspläne ausdenken können. Wir lassen es uns nicht nehmen, alles aus unseren Athleten rauszuholen. Aber jeder macht natürlich nur so mit, wie er kann.

Die Diskussionspausen werden zudem häufig dazu genutzt, uns Trainerinnen (versucht) aufs Korn zu nehmen. Da wird oft das schwäbeln angesprochen und nachgemacht, da eine von uns aus dem Süden kommt. Obwohl hier gesagt sei, dass das so auch nicht stimmt, da wir beide aus dem Süden kommen. Einer von uns hört man es nur mehr an als der anderen. Und sowieso lassen wir uns von solchen Manövern nur schwer ablenken, denn eins lasst Euch gesagt sein: wenn wir einen Trainingsplan haben, dann ist es so gut wie unmöglich, uns davon auch wieder abzubringen.

Natürlich freuen wir uns auch immer, wenn sich Athleten dazu entscheiden an Wettkämpfen teilzunehmen. Wir sind vielleicht nicht so erprobt in den ganzen Wettkampf-Abläufen wie manch andere Athleten, und oftmals ist uns vieles neu. Da vergisst man mal seine Startnummer, in die Spikes sind noch keine Nägel reingedreht, oder man ist so aufgeregt, dass der ein oder andere seinen Start komplett verpasst. Aber das hält uns nicht davon ab weiterzumachen und unser allerbestes zu geben. Dann werden kurzer Hand mit 4 Mann in 30 Sekunden die Spikes-Nägel reingedreht, die Startnummer hat sich auch immer unter irgendeiner Sporttasche finden lassen, und der verpasste Start? Tja, da hatten wir dann leider wirklich Pech. Aber das wird dem/der Athleten/Athletin auch nicht wieder passieren, da sind wir Trainerinnen uns ganz sicher.

Alicia Hellpoldt

U10 Rückblick



Rosa und Isabella

Benjamin und Gabriel

Gabriel, Edwin, Marton, Linus, Philipp und Rosalie beim DjK Kleinenbroich Schülersportfest

Auch 2018 war für die Leichtathleten unserer Trainingsgruppe wieder ein ereignisreiches Jahr. Spannende Wettkämpfe und abwechslungsreiche Trainingsstunden liegen hinter uns. Einige Momente sind unseren Sportlerinnen und Sportlern besonders in Erinnerung geblieben...

„Mir hat der KÖ-Lauf und das Sommerfest gut gefallen."(Emily)
„Ich mache beim Training am liebsten Weitsprung." (Franzi)
„Ich fand den Kinder-Marathon besonders schön und das Training macht mir immer großen Spaß." (Gili)
„Ich freue mich immer, wenn wir beim Training sprinten." (Marie)
„Ich fand den Kids Cup 2018 toll und die Weihnachtsfeier im letzten Jahr." (Gabriel)
„Mir gefällt beim Training das Sprinten und der Weitsprung besonders gut." (Julia)
„Uns hat es großen Spaß gemacht, dass Sportabzeichen zu machen." (Rike & Leni)
„Ich finde das Training immer richtig toll. Am liebsten mache ich Weitsprung." (Marlene)
„Ich fand es total cool, dass wir das Sportabzeichen gemacht haben." (Lilli)

Wir wünschen allen Sportlerinnen und Sportlern, die in die nächste Gruppe gewechselt sind, alles Gute und weiterhin viel Erfolg und Spaß bei der Leichtathletik. Außerdem freuen wir uns über die vielen neuen Kinder in der U10 Trainingsgruppe und wünschen uns eine tolle Saison mit dem ASC.

Beate & Laura Stoffel

Levi, Linus, Moritz, Julia, Gili, Victoria, Johanna, Carla, Antonia, Isabella, Rosa und Theo am 18.03. beim ASC Hallensportfest

Linus Luiks beim Kö-Lauf

Marlene Brechter und Johanne Stadermann

v.l. Julia, Gabriel, Kilian, Edwin, Johanna, Marlene und Marton beim TG81 Frühjahrslauf

v.l. Victoria, Charlotte, Rike, Julia und Isabella beim DjK Kleinenbroich Schülersportfest

v.l. Julia, Rosa, Isabella, Marton, Edwin, Gabriel, Philipp und Marlene

Julia Caspers (2. Platz beim Frühjahrslauf)

Levi K. 1.Platz beim Kö-Lauf

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