ASC Düsseldorf

Athletik-Sport-Club
Düsseldorf e.V.

Stoppuhr

RÜCKBLICK 2021

DM-Bronzemedaille!

SEITE 18 **Vereinsrekorde 2021**

SEITE 28 **Deutsche Meister-schaften U16**

SEITE 34 **Saison-Abschlussfahrt Altafulla 2021**

ASC Düsseldorf

Athletik-Sport-Club
Düsseldorf e.V.

Torsten Grube

Liebe ASC'ler,

wir freuen uns Euch bzw. Ihnen die neueste Version der Stoppuhr für das Jahr 2021 präsentieren zu dürfen. In diesem Jahr kommt diese Ausgabe ein wenig später. Der Grund ist vielfältig und hat zum großen Teil mit Corona zu tun.

Wir haben auch für das Jahr 2021 eine Kurzversion veröffentlicht und werden aber für das Jahr 2022 (also dieses Jahr) rechtzeitig zur ASC Weihnachtsfeier die Jahresstoppuhr präsentieren. Im letzten Jahr hatten wir leider wegen den vielen Ausfällen nur an wenigen Sportwettkämpfen teilnehmen können und wir haben deshalb für das Jahr 2021 nicht viel zu berichten. Aber gänzlich ausfallen möchten wir die Ausgabe nicht. Denn es gibt seit der Gründung des ASC mindestens eine Stoppuhr pro Jahr. Wisst Ihr, dass alle Stoppuhren seit 1995 auf unserer Webseite eingescannt wiederfinden könnt? Schaut Euch die Sammlung bitte mal an.
Nachdem in dem Jahr 2020 der Corona-Virus ausgebrochen ist, musste der sportliche Betrieb in allen Sportvereinen oft sehr lange ausfallen. Das hat uns allen sehr leidgetan, sowohl für unsere Kinder und Jugendlichen Leichtathleten, sowohl auch für die Trainer und allen die den ASC unterstützen.

Mittlerweile kann unser geliebter Sport wieder ohne Behinderungen ausgeübt werden und die Sportanlagen sind wieder freigegeben. Der große Teil der Mitglieder ist bei der Stange geblieben, also beim ASC. Hierfür möchten wir uns sehr bei allen bedanken.

Wir hoffen, Ihr habt Freude an dieser Ausgabe und wünschen Euch gute Unterhaltung beim Lesen.

Stellvertretend für den Vorstand des ASC.

Viele Grüße

Euer Torsten Grube

Inhalt

SEITE 02 **EDITORIAL**

SEITE 04 **JAHRESRÜCKBLICK 2021**

SEITE 17 **STECKBRIEF STELLA HENNECKE**

SEITE 18 **VEREINSREKORDE**

SEITE 20 **KINDERTURNEN**

SEITE 22 **ASC KILA-SPORTFESTE U10 & U12**

SEITE 24 **JAHRESRÜCKBLICK DER U14**

SEITE 27 **DM MEHRKAMPF U16**

SEITE 28 **DM EINZEL U16**

SEITE 30 **STECKBRIEF DIMITRIOS SCOURTIS**

SEITE 31 **JAHRESRÜCKBLICK MITTELSTRECKE**

SEITE 32 **SPORTABZEICHENTAG 2021**

SEITE 34 **SAISON-ABSCHLUSSFAHRT ALTAFULLA 2021**

RÜCKSEITE **TRAININGSGRUPPEN**

IMPRESSUM
Herausgeber: ASC Düsseldorf e.V. – Athletik Sportclub – I Geschäftsstelle: Reiherweg 10, 40468 Düsseldorf
Redaktion: Torsten Grube (verantw.), Fon: 02131.665220 I Fotos: Svenja Boden, Guido Arians, Stefan Burkhardt, Heinrich Kiesheyer, Julia Dieter, Marisa Wagner I Gestaltung: A2 Grafikdesign, www.a2-grafikdesign.de I Druck: Clasen GmbH, www.druckerei-clasen.de

Mehrkampf in Düsseldorf

ASC Jahresrückblick 2021

Corona hat unseren wettkampforientierten Athletinnen und Athleten bezüglich der Wintersaison 2021 einen großen Strich durch die Rechnung gemacht. Umso glücklicher waren alle, als es Mitte 2021 mit Wettkämpfen endlich wieder losging. Obwohl die Saison so kurz war, haben wir viele Medaillen mit nach Hause nehmen können. Insgesamt gab es für den ASC 172 Medaillen in der Saison 2021.

Mai

Nach einer langen Coronapause im Winter startete unsere Wettkampfsaison Ende Mai. Als Erste für den ASC an den Start ging **Liv Drewling**, die in Erkelenz bei einer LVN Kadermaßnahme in 10,05 sec über 80 m Hürden den 4. Platz erreichte.

Juni

Im Juni ging die Saison dann auch für andere Jugendliche los. Anfang Juni gingen beim Förderwettkampf des TVA sieben Athletinnen und vier Athleten an den Start. 15-mal haben es unsere Athlet*innen geschafft, auf das Podium zu gelangen. Dominiert haben hier unsere Stabhochspringer*innen. Neben den drei Goldmedaillen von **Carlotta Müller** (2,35 m), **Kiera Schwarz** (2,45 m) und **Till Oke Weiß** (2,15 m) konnten **Jule Wickum** (2,25 m), **Nico Hörnke** (2,75 m) und **Alexander Manassero** (1,95 m) Silber mit nach Hause nehmen. Um das Podium bei den Jungs zu komplettieren, gewann **Jan Henrik Schuschel** mit 2,45 m Bronze. Nicht ganz so hoch hinaus, aber trotzdem zu Gold sprangen im Hochsprung **Liv Drewling** (1,55 m) und **Nico Hörnke** (1,75 m). Mit 1,45 m sicherte sich **Jolie Mar Fischer** hinter ihrer Vereinskameradin den zweiten Platz. Anstatt hoch hinaus sprang **Mina Kim Reuther** lieber weit hinaus und sicherte sich mit 3,48 m den fünften Platz. Am selben Tag hat der ASC auch seine Stärke im Wurf gezeigt. So konnte sich **Alexander Manassero** gleich zwei Titel sichern, indem sowohl sein Speer 30,38 m als auch sein Diskus 30,26 m über 30 Meter flogen. Eine Altersklasse älter warf **Jan Henrik Schuschel** seinen Diskus mit 26,76 m zu Gold. **Carlotta Müller** ließ den Speer ebenfalls mit 26,12 m zu Gold fliegen und **Kiera Schwarz** mit 24,84 m zu Bronze. Den fünften Platz im Speerwurf erzielte Jule Wickum mit 20,28 m.

Beim Meeting der LG Olympia Dortmund gingen unsere Langläufer*innen an ihren ersten Start nach der Coronapause. Über 3.000 m lief in 10:50,29 min **Eva Henneke** auf Platz 2. Nur die halbe Strecke lief in 4:23,68 min auf Platz 2 **Yorck Linderhaus**. Sein Trainingskamerad **Michelangelo Buonarroti** lief in 4:29,37 min auf den 7. Platz. Am selben Tag trat **Lucia Burba** beim Sprintmeeting in Solingen für den ASC an. In 13,74 sec lief sie über 100 m auf Platz 2 und in 2:36,86 min über 800 m auf Platz 4.

Während **Liv Drewling** beim Meeting in Sonsbeck über 80 m Hürden in 13,14 sec auf Platz 6 lief, sind am selben Wochenende 18 andere Athleten*innen beim TVA an den Start gegangen. Bei diesem Wettkampf gelang es uns, insgesamt 14-mal Gold, 7-mal Silber und 2-mal Bronze zu gewinnen. Besonders ins Auge gestochen ist hier **Alexander Manassero**, der sowohl im Kugelstoßen (10,29 m) als auch im Speerwurf (28,10 m) sowie im Diskuswurf (22,64 m) die Goldmedaille gewonnen hat. Sein Teamkollege **Till Oke Weiß** sicherte sich mit 20,97 m im Speerwurf den 2. Platz. Bei unserer weiblichen Jugend stand am ersten Tag zunächst der Stabhochsprung auf dem Plan, welchen die Athletinnen mit Bravour meisterten. Neben **Carlotta Müller** (2,31 m), **Helena Schmitz** (1,81 m) sprang auch **Kiera Schwarz** (2,41 m) zu Gold. Höhengleich mit 2,21 m sprangen **Clara Pauls** und **Lilien Dettmer** zu Silber. Bei unserer männlichen Jugend sprangen **René Aha** (2,21 m) und **Nico Hörnke** (2,91 m) auf die ersten Plätze sowie **Till Oke Weiß** (2,21 m) auf den 2. Platz.

Siebenkampf Clara & Lea & Nebile & Felizia & Jolie beim 800 Meterlauf

Nachdem es am ersten Tag hoch hinausging, sollte es am zweiten Tag weit hinaus im Wurf gehen. Genau wie die Jungs zeigten auch die Mädchen ihre Stärke. Gleich zweimal Gold gewann **Lina Bleckmann** (Kugel 8,59 m und Speer 17,09 m). Ebenfalls Gold ging an **Lilien Dettmer** im Kugelstoßen (8,78 m) und **Carla Stiel** im Diskuswurf (18,51 m). Im Speerwurf gelang der Goldwurf sowohl **Frida Wiechoczek** (19,93 m) als auch **Carolyn van Wijngaarden** (23,40 m). Platz 2 im Speerwurf hieß es für **Charlotte Gnoth** mit 20,05 m. Um im Kugelstoßen das Podium in beiden Altersklassen zu komplettieren, stießen sich **Carla Stiel** (7,14 m) und **Frida Wiechoczek** (6,34 m) auf die Plätze 2 und 3, genauso wie **Carolyn van Wijngaarden** (8,58 m) und **Lilly Feldtkeller** (7,74 m). **Charlotte Gnoth** landete mit 7,62 m auf Platz 4.

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite …

Jule & Johanna & Sophie & Benjamine & Jamine

Frida & Jolande & Helena & Paula & Julia & Sofia & Charlotte

Clara & Carlotta & Dieter & Heiner & Felizia & Liv

LVN-Jugendmeisterschaften U16
4 x 100 Meter Staffeln

Ende Juni ist **Norah Adou** nach **Wesel** eingeladen worden, um dort die 800 m zu laufen, die sie in 2:21,48 min für sich entscheiden konnte. Am darauffolgenden Tag fanden für sechs U14 Athlet*innen Blockwettkämpfe statt. Alle starteten im Block-Fünfkampf Sprint/Sprung. **René Aha** sicherte sich in der Einzelwertung mit 1.965 Punkten den zweiten Platz. Seine Teamkolleginnen **Jana Sina Janßen, Maya Erasmi, Mina Kim Reuther, Benjamine Schulze** und **Jule Lana Ströcker** sicherten sich mit 7.317 Punkten den Mannschaftssieg, wodurch Jana **Sina Janßen** neben ihrem Einzelsieg mit 1.287 Punkten gleich zweimal ganz oben auf dem Treppchen stehen durfte.

Für unsere U16 Athlet*innen stand am selben Wochenende der erste Mehrkampf auf dem Plan. Beim Mehrkampf des TVA siegte **Alexander Manassero** im Neunkampf mit 4.330 Punkten, was gleichzeitig die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften bedeutete, vor **Till Oke Weiß** mit 3.468 Punkten. Im Siebenkampf kamen **Carla Stiel** (2.656 Punkte) und **Jolande Bergmann** (2.567 Punkte) auf die Plätze 2 und 3. Beim Mehrkampf des ART haben es die Mädchen im Siebenkampf geschafft, als Mannschaft sowohl Gold mit 9.928 Punkten **(Liv Drewling, Clara Pauls und Carlotta Müller)** als auch Bronze mit 9.097 Punkten **(Felizia Kaiser, Kiera Schwarz** und **Jolie Mar Fischer)** zu gewinnen. Zudem gewannen **Carlotta Müller** (3.228 Punkte) und **Liv Drewling** (3.426 Punkte) ihre Siebenkämpfe; vor **Clara Pauls** (3.274 Punkte) auf dem 2. Platz. **Charlotte Gnoth** kämpfte sich mit 2.936 Punkten auf den 7. Platz. **Nico Hörnke** (4.805 Punkte) gewann im Neunkampf die Silbermedaille.

Den Juni beendeten unsere Langläufer*innen. Beim Testwettkampf des ART liefen alle drei auf den 1.Platz: **Eva Henneke** (1.500 m in 5:06,08 min), **Yorck Linderhaus** (1.500 m in 4:27,71 min) und **Caspar Spang** (800 m in 2:01,22 min).

Guido im Mönchengladbacher Regen

NRW-Vizemeister Nico über 1500 Meter Hindernis in Leverkusen

Juli

Nach so einem tollen Ende des ersten Wettkampfmonats ging es im Juli direkt weiter, und so standen Anfang des Monats die LVN Jugendmeisterschaften der U16 in Mönchengladbach auf der Agenda. Dort schaffte es sowohl unsere Mädchenstaffel in der Besetzung **Clara Pauls, Carlotta Müller, Felizia Kaiser** und **Liv Drewling** in 52,74 sec als auch unsere Jungsstaffel in der Besetzung **Alexander Manassero, Nico Hörnke, Jan Henrik Schuschel und Maximilian Schlüter** in 50,76 sec auf den ersten Platz. Die zweite Mädchenstaffel in der Besetzung **Charlotte Gnoth, Lina Bleckmann, Kiera Schwarz** und **Jolie Mar Fischer** liefen in 54,97 sec auf Platz 2. Für unseren Verein die Goldmedaille in Einzeldisziplinen haben gewonnen Norah Adou, die in 42,01 sec über 300 m den Sieg holte (DM-Qualifikation) sowie **Nico Hörnke**, der sowohl mit übersprungenen 1,79 m im Hochsprung als auch in 42,36 sec über 300 m Hürden ganz oben auf dem Podium stehen durfte. Gleichzeitig bedeutete die Zeit über die 300 m Hürden die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften. Am selben Tag gelang es **Nico Hörnke**, auch noch mit gesprungenen 5,71 m im Weitsprung und übersprungenen 2,70 m im Stabhochsprung die Bronzemedaille zu gewinnen. Neben ihrem Staffelgold gelang es **Liv Drewling** mit übersprungenen 1,57 m im Hochsprung auf Platz 2 zu springen. Ihre Teamkameradin **Clara Pauls** sprang mit 1,49 m auf Platz 3. Für **Jolie Mar Fischer** endete der Wettkampf mit 1,49 m auf Platz 6. Ebenfalls auf Platz 6 sprang **Lars Haverkamp** im Weitsprung mit 5,81 m. Über 300 m Hürden lief **Liv Drewling** in 48,45 sec als Vierte knapp am Podium und 45 Hundertstel an der Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften vorbei. Zwei weitere Silbermedaillen holte **Alexander Manassero** im Diskuswurf (34,82 m) und im Kugelstoßen (10,88 m). Über 100 m sprintete er außerdem in 12,47 sec auf Platz 5, welchen er später im Speerwurf mit 27,17 m auch belegte. Im Stabhochsprung sprang **Clara Pauls** auf Platz 2 sowie **Kiera Schwarz** und **Carlotta Müller** auf Platz 3, alle mit derselben übersprungenen Höhe von 2,40 m. Im Weitsprung

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...

LVN Blockwettkämpfe U16 in Ratingen
Alexander & Liv & Jolie & Clara

Regionsmeisterschaften U16 in Neuss

DM Corona-Abstandsregeln

DM Wesel Alexander beim 100 m Start

reichten 4,79 m für **Jolie Mar Fischer** ebenfalls zu Platz 3. So endeten die LVN Jugendmeisterschaften für den ASC mit 5-mal Gold, 5-mal Silber und 6-mal Bronze im Gepäck. Fünfte Plätze gab es für **Carlotta Müller** im Weitsprung (4,78 m), **Clara Pauls** im Kugelstoßen (9,87 m) und **Kiera Schwarz** im Speerwurf (27,90 m). **Nele Weidhase** lief in 64,46 sec über 400 m auf den 6. Platz. Unter den Top 8 landete **Lucia Burba** dreimal: 7. Platz im Speerwurf (25,18 m), 8. Plätze über 100 m (13,41 sec) und über 800 m (2:33,55 min).

Die Mission am darauffolgenden Freitag waren für **Nico Hörnke** die NRW Hindernismeisterschaften in Leverkusen. Nach 3 ¾ Stadionrunden mit einigen Hindernissen und Wassergraben hieß der Titel für ihn Nordrhein-Vizemeister mit einer Zeit von 4:48,12 min (DM-Qualifikation).

Die Sommerferien hielten unsere Stabhochspringerinnen nicht davon ab, am Wettkampf des TVA teilzunehmen, wodurch beide am Ende mit einer Goldmedaille mehr nach Hause gehen durften: Für **Carlotta Müller** ging es im Stabhochsprung 2,35 m und für **Clara Pauls** 2,45 m hoch hinaus.

Den Juli beendeten die Jugendlichen U16 mit den Nordrhein-Meisterschaften im Blockwettkampf. Im Block Lauf sicherte sich **Till Oke Weiß** mit 1 250 Punkten Platz 2. Mit demselben Platz konnte **Alexander Manassero** im Block Sprint/Sprung mit 2.405 Punkten nach Hause gehen. Ebenfalls im Block Sprint/Sprung endeten diese Meisterschaften für **Liv Drewling** (2.487 Punkte), **Clara Pauls** (2.399 Punkte) und **Jolie Mar Fischer** (2.311 Punkte) auf den Plätzen 2, 4 und 5.

August

Nach einer gut zweiwöchigen Wettkampfpause stiegen **Alexander Manassero** (2,45 m) und **Kiera Schwarz** (2,35 m) mit einem Sieg im Stabhochsprung beim ART in den Monat ein. **Jule Wickum** sprang mit 2,15 m auf Platz 2.

Ein schöner Samstag im August am letzten Ferienwochenende hielt die Jugendlichen U16 nicht davon ab, ihre Leistungen bei den Regionsmeisterschaften in Neuss zu zeigen. So wurden unsere Athlet*innen kurz vor Schulbeginn noch mal mit vielen Bestleistungen belohnt. **Lucia Burba** warf den Speer 27,87 m weit, **Liv Drewling** übersprang im Hochsprung 1,54 m und **Kiera Schwarz** überflog 2,60 m im Stabhochsprung, womit sich alle drei Gold verdienten. Das Staffelholz ins Ziel brachten nach 4 x 100 m in 53,21 sec. **Charlotte Gnoth, Clara Pauls, Jolie Mar Fischer** und **Liv Drewling**, die sich nun Vizemeisterinnen der Region nennen konnten. Die zweite Mädchenstaffel in der Besetzung **Kiera Schwarz, Jule Wickum, Jolande Bergmann** und **Paula Gässle**r brachte nach 57,92 sec das Staffelholz ins Ziel und belegte den 5. Platz. Ihre Sprintleistungen konnten **Clara Pauls** über 100 m (13,78 sec) und **Liv Drewling** über 80 m Hürden (13,20 sec) ebenfalls mit Silber belohnen. **Jolie Mar Fischer** überlief die Hürden in 14,22 sec und stand später auf Platz 6. Aller guten Dinge sind drei: So sicherte sich **Clara Pauls** im Hochsprung mit 1,46 m ihre dritte Silbermedaille. Ebenfalls im Hochsprung sprangen **Jolande Bergmann** und **Paula Gässler** mit 1,28 m auf die Plätze 5 und 6. Mit 2,00 m im Stabhochsprung sicherte sich **Jule Wickum** am heutigen Tag den 2. Platz. Für **Alexander Manassero** lag die Hochsprunglatte auf 1,54 m und der Speer flog auf 31,25 m, was einen doppelten Silbererfolg erbrachte. Über 100 m sprintete er in 13.17 sec ebenfalls aufs Podium und gewann zu zweimal Silber auch noch einmal Bronze. Knapp am Podium vorbei lief am Ende des Tages **Till Oke Weiß** in 2:41,78 min über 800 m. Hop, Step, Jump und 9,95 m sicherte **Jolie Mar Fischer** die Bronzemedaille, welche sie mit 1,42 m im Hochsprung ebenfalls erhielt. Weitspringen hieß es an diesem Tag auch für **Charlotte Gnoth**, die mit 4,56 m auf Platz 3 sprang. Neben Sprung liegt unseren Athletinnen auch der Wurf. Zu Bronze werfen und stoßen konnte sich **Kiera Schwarz** im Speer (26,89 m) und **Carolyn van Wijngaarden** im Kugelstoßen (8,81 m). Im Speerwurf flog für **Jule Wickum** (22,96 m) der Speer auf

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...

DM Wesel Siegerehrung Alexander Neunkampf

Svenja & Marisa & Heiner bei der Ehrung der Sportler des Jahres 2020

Ehrung der Sportler des Jahres 2020

Ehrung der Sportlerinnen des Jahres 2020

Kinder-Leichtathletik beim ASC Düsseldorf

KiLa-Mannschaften der U12

DM Hannover Nico & Heiner & Norah

Regionsmeisterinnen Fiona & Tara & Maya mit der 3 x 800 Meter Staffel

Regionsmeister Levi über 800 Meter in Essen

Platz 4. **Carolyn van Wijngaarden** beendete den Speerwurf mit 22,14 m auf Platz 6. Nach 100 m in 13,87 sec hieß es für **Lucia Burba** Platz 4. Über 300 m in 45,02 sec lief **Liv Drewling** ebenfalls auf Platz 4.

Alexander Manassero hatte am 20. und 21. August seinen Saisonhöhepunkt. Im Juni hatte er es geschafft, sich für die Deutschen Mehrkampf-Meisterschaften in Wesel zu qualifizieren. Voller Fokus auf zwei Tage und neun Disziplinen. Am Ende standen mit einer neuen persönlichen Bestleistung 4 470 Punkte auf der Urkunde, wodurch er sich siebtbester Neunkämpfer der U16 in Deutschland nennen durfte.

Am selben Wochenende hieß es für seine Teamkolleg*innen nicht nur Daumen drücken für **Alexander Manassero**, sondern auch selbst Leistung zeigen zu dürfen beim Springermeeting des DTV Düsseldorf. Dies ließen sich unsere U16 Athlet*innen nicht zweimal sagen. Anlauf, Absprung, Flop und Gold hieß es für **Nico Hörnke** (1,72 m) und **Liv Drewling** (1,52 m) sowie Silber für **Clara Pauls** (1,43 m). Ein etwas längerer Anlauf, ein kräftiger Absprung auf dem Balken und eine Landung im Sand zeigte **Felizia Kaiser**, die mit 4,77 m auf Platz 2 sprang. 4,66 m für **Charlotte Gnoth** und in einer anderen Altersklasse 4,77 m für **Carlotta Müller** bedeuteten zweimal Bronze. Zu zweimal Bronze sagte auch **Jolie Mar Fischer** nicht nein, welche sie im Hochsprung mit 1,40 m und im Dreisprung mit 10,26 m für sich gewinnen konnte.

Regionsmeisterschaften kann man nie zu oft haben, dachten sich **Liv Drewling** und **Charlotte Gnoth** und gingen deshalb in Solingen beide über 300 m Hürden an den Start. In 47,23 sec lief **Liv Drewling** zu Gold und **Charlotte Gnoth** in 50,97 sec zu Silber.

Ein wenig länger war die Strecke am darauffolgenden Tag für **Michelangelo Buonarroti** in Meerbusch. Nach 5 km in 18:56 min hieß es am Ende Gold für unseren Läufer. Auch unsere U14 Athlet*innen nutzten den Sonntag, um bei den Regions-Mehrkampf-Meisterschaften in Viersen im Dreikampf anzutreten. Drei Disziplinen absolviert und 1.182 Punkte gesammelt reichten **René Aha** am Ende für Platz 3 der Region. Seine Team-kameradinnen **Mina Kim Reuther, Viktoria Wasielewsky, Carla Middelhauve, Tara Siempelkamp** und **Fiona Bünder** standen gemeinsam als Dreikampf-Mannschaft mit 5.433 Punkten auf Platz 7.

September

Tasche packen und anderes Bundesland hieß es am ersten September-Wochenende für **Norah Adou** und **Nico Hörnke**, die in Hannover bei den Deutschen Meisterschaften an den Start gingen. Die Freude muss groß gewesen sein, als beide bereits die Qualifikation gelaufen sind. Aber wie groß muss die Freude gewesen sein, als beide mit einer DM-Bronzemedaille nach Hause fahren durften?! In neuer persönlicher Bestzeit von 40,98 sec sprintete **Norah Adou** über 300 m auf das Podium. Gleiche Strecke, nur ein paar Hürden dazwischen, hielten **Nico Hörnke** nicht davon ab, in neuer persönlicher Bestzeit von 41,78 sec ebenfalls zur Bronzemedaille zu laufen. **Nico Hörnke** ging auch über 1.500 m Hindernis an den Start, wo er in 4:47,96 min mit einer neuen persönlichen Bestleistung auf Platz 7 lief. Da hat sich die Reise wirklich gelohnt.

Für beide Drittplatzierten der DM hieß es am darauffolgenden Wochenende Pause nach so einer Leistung. Ihre Teamkolleg*innen hingegen nutzten das Wochenende, um bei den Regionsmeisterschaften im Mehrkampf in Ratingen an den Start zu gehen. Wenn hier die Weltklasse-Athlet*innen schon tolle Leistungen erbringen können, dann dürfte das für unsere Athlet*innen doch auch kein Problem sein. Dies zeigten sie alle und wurden belohnt. So sammelte **Alexander Manassero** 4 456 Punkte in neun Disziplinen und gewann Silber. Sein Kollege **Jan Henrik Schuschel** landete mit 3.972 Punkten auf Platz 4.

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...

Kinder-Leichtathletik im ASC Düsseldorf

DM Hannover Siegerehrung Nico 300 Meter Hürden

DM Hannover Siegerehrung Nico 1500 Meter Hindernis

DM Hannover Siegerehrung Norah 300 Meter

Nordrhein-Vergleichskämpfe in Troisdorf

Maya beim Ballwurf

Helena & Sofija & Viktoria beim Sportabzeichentag

Moderator Torsten

Im Vierkampf erreichte **Maximilian Schlüter** mit 1.828 Punkten den 4. Platz. Bei den Mädchen hieß es nach sieben Disziplinen und 3 186 Punkten Bronze für **Liv Drewling**. Gemeinsam mit **Charlotte Gnoth** und **Frida Wiechoczek** durfte sie sich zudem als Mannschaft mit 8697 Punkten über Platz 3 und Bronze freuen. Gold-Regionsmeisterin im Vierkampf wurde **Clara Pauls** mit 1.957 Punkten. **Sofija Krco** gewann mit 1.706 Punkten im Vierkampf die Silbermedaille. Für **Lucia Burba** endete der Siebenkampf mit 3 065 Punkten auf dem 4. Platz.

Dieses Wochenende gab es für den ASC Düsseldorf ein weiteres Gold in Ratingen. Zu den Regionalmeisterschaften gefahren sind auch **Maya Erasmi, Tara Siempelkamp** und **Fiona Bünder**, die sich nach 8:11,15 min als Regionsmeisterinnen über 3 x 800 m ganz oben auf das Podium stellen durften.

Auch unsere kleinen Athlet*innen der U10 freuten sich beim Kinder-Leichtathletik Sportfest in Düsseldorf über den ersten Platz. Für unsere Langläufer ging die Fahrt nach Bergisch Gladbach, wo **Michelangelo Buonarroti, Yorck Linderhaus** und **Caspar Spang** als Staffel über 3 x 1000 m in 8:13,80 min zu Silber liefen.

Die U14 trat zu ihren letzten Regionsmeisterschaften in Essen an, wo sie alle noch mal gezeigt haben, was sie können und mit tollen Leistungen und Medaillen belohnt wurden. Ihre Saison beendeten **Levi Kokoschka** über 800 m (2:34,72 min) und René Aha im Stabhochsprung (2,40 m) mit Gold. Den Ball auf 34,50 m zu Silber geworfen hat **Teo Schlegel**, der ebenfalls im Sprint an den Start ging und in 11,22 s auf den 4. Platz lief. Die Teamkolleginnen der drei Jungs zeigten sich ebenfalls in guter Form. Zwei Stadionrunden in 2:36,05 min lief **Fiona Bünder** und wurde mit Silber belohnt. Mit zweimal Bronze nach Hause fuhr **Sofija Krco**, die im Weitsprung 4,72 m sprang und die Kugel 6,07 m weit stieß. **Benjamine Schulze** ließ den Diskus auf 12,21 m fliegen und nahm die Bronzemedaille ebenfalls mit nach Hause. Weit geworfen wurde der Speer der Mädchen, wo sich **Sofija Krco** (13,74 m) über Platz 7 freute, gefolgt von **Benjamine Schulze** (12,73 m) auf Platz 8 und **Fiona Bünder** (11,89 m) auf Platz 9. Des Weiteren nahmen **Mina Kim Reuther** (6,61 m) und **Benjamine Schulze** (5,33 m) am Kugelstoßen teil, wo sie auf den Plätzen 5 und 8 den Wettkampf beendeten. Die Hochsprunglatte im Flop mit 1,34 m übersprungen haben **Sofija Krco** (Platz 5) und mit 1,19 m **Mina Kim Reuther** (Platz 10). Schnell sprinten über 75 m in 10,88 sec und Platz 6 hieß es für **Sofija Krco**. Zum Abschluss des Tages stand die Mädchenstaffel in Besetzung **Helena Brinkmann, Fiona Bünder, Viktoria Wasielewsky** und **Mina Kim Reuther** über 4 x 75 m am Start. In 42,07 sec brachten sie das Staffelholz von Start zu Ziel und freuten sich am Ende über Platz 5.

Nach ihrer Bronzemedaille bei der DM nahm **Norah Adou** in Oberhausen an den Regionsmeisterschaften teil. Wieder über 300 m gab es für sie Gold in 41,29 sec. Trotz dieser 300 m in den Beinen hielt es **Norah Adou** nicht davon ab, einen Tag später beim Novesia Sprintmeeting in Neuss an den Start zu gehen. Einen Tag zuvor noch über 300 m zu Gold gelaufen, lief sie nun über 800 m zu Gold in 2:19,20 min. Die 400 m ebenfalls zu Gold lief in 65,02 sec **Nele Weidhase**.

Lange Strecken laufen wollten auch unsere Langläufer wieder, weshalb sie den langen Weg nach Münster auf sich nahmen. Mit Erfolg: zweimal Platz 1 und einmal Platz 2 für den ASC. Über 1.500 m lieferte sich unsere U20 ein spannendes Rennen. Am Ende durchgesetzt hat sich mit neuer persönlicher Bestzeit **Michelangelo Buonarroti** in 4:24,93 min dicht gefolgt von **Yorck Linderhaus** in 4:25,40 min. Nicht ganz so lang war die Strecke für **Caspar Spang**, der 800 m in 2:02,75 min lief und die Goldmedaille mit nach Hause nehmen durfte.

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...

Nordrhein-Vergleichskämpfe Siegerehrung MJU14

Nordrhein-Vergleichskämpfe Siegerehrung MJU16

Nordrhein-Vergleichskämpfe Siegerehrung WJU14

Nordrhein-Vergleichskämpfe Siegerehrung WJU16

Sportabzeichentag Catering

Teo & René & Henry beim Sportabzeichentag

Die U12 beim Sportfest der LG Remscheid

LVN-Ehrung erfolgreicher Athletinnen und Athleten der Region Mitte mit Dieter

LVN-Ehrung Die Besten 2021

RM Crosslauf Nico in Essen

RM Crosslauf in Essen

Weihnachtsgrillen im Heideröschen

Den Monat beendet haben unsere U14 und U16 Athlet*innen in Mönchengladbach bei den Nordrhein Regionsvergleichskämpfen. Bei diesem Highlight gingen 2 Jugendliche U14 und 7 Jugendliche U16 für unsere Region Mitte an den Start. So schafften es in der U14 **Fiona Bünder** mit ihrer Mannschaft und 199 Punkten sowie **René Aha** mit seiner Mannschaft und 198 Punkten jeweils auf Platz 2. Die U16 konnte sowohl in der männlichen als auch in der weiblichen Jugend die anderen Regionen hinter sich lassen und gewannen beide mit ihrer Mannschaft den Wettkampf. Zu den goldenen 240 Punkten trugen **Alexander Manassero** und **Nico Hörnke** mit ihre Leistungen bei. Mit der Hilfe von **Clara Pauls, Jolie Mar Fischer, Jule Wickum, Liv Drewling** und **Lucia Burba** reichten 232 Punkte, um die anderen Regionen zu schlagen.

Oktober

Anfang Oktober fand für unsere Athletinnen und Athleten der Altersklassen U10 & U12 & U14 wieder der Sportabzeichentag statt. Und die Jugendlichen U14 nahmen auch an ihren Vereinsmeisterschaften teil.

November

Nachdem Ende September die Wettkampfsaison zunächst pausierte, gingen unsere Langläufer*innen beim Neusser Erftlauf wieder an den Start. **Yorck Linderhaus** lief die 5 km in 18:43 min. **Eva Henneke** lief dieselbe Distanz in 19:22 min. Beide Zeiten brachten für den ASC die Goldmedaille.

Der TVA richtete den ersten Hallenwettkampf im Stabhochsprung aus. Hoch hinaus sprang **Alexander Manassero**, der mit Hilfe des Stabes 2,91 m passierte und eine weitere Goldmedaille für sich sicherte. Beim selben Wettkampf hoch hinaus sprangen **Clara Pauls** und **Kiera Schwarz** jeweils über 2,61 m, womit sie Gold und Silber gewannen.

Dezember

Vor seinem Umzug nach München wollte **Caspar Spang** noch einmal an den Start gehen. In 2:46,82 min über 800 m lief er in Fürth zu Gold.

Beim Düsseldorfer Advent-Indoor-Meeting gewann **Liv Drewling** den Hochsprung mit 1,61 m. **Sofija Krco** lief in 9,07 sec über 60 m auf den 9. Platz.

Bei den Crosslauf-Regionsmeisterschaften in Essen konnte sich in der U20 **Eva Henneke** in 10:04 min über 2.600 m in ihrem ersten Crossrennen gegen ihre Gegnerinnen durchsetzen und zu Gold laufen. Ihre Teamkameraden der U20 **Michelangelo Buonarroti** liefen 2.600 m in 8:45 min zur Silbermedaille und **Yorck Linderhaus** auch in seinem ersten Crosslauf in 9:10 min zur Bronzemedaille. **Nico Hörnke** lief über 2.600 m in 9:14 min auf den 3. Platz. Als Mannschaft der Jungen U16 gewann er mit **Alexander Manassero** und **Till Oke Weiß** die Silbermedaille.

In der Altersklasse W12 rannte **Matilda Wagner** über 2.000 m auf den 3. Platz. Bei den Mädchen U14 liefen **Maya Erasmi, Jule Lana Ströcker** und **Mina Kim Reuther** jeweils 2000 m und gewannen als Mannschaft die Silbermedaille. Bei den Jungen U14 liefen **Henry Fehlberg, Moritz Glück** und **Jan von Elsner** jeweils 2000 m und gewannen als Mannschaft die Bronzemedaille.

Nicht nur die Athletinnen und Athleten, sondern auch die Trainerinnen und Trainer haben auch im Jahre 2021 wieder grandiose Leistungen gezeigt. Gratulation und Dank an alle Beteiligten!

Noch mal danken möchten wir an dieser Stelle auch allen Mitgliedern für ihre Vereinstreue, die es uns ermöglicht, unseren Verein durch diese schwierige Coronazeit zu führen.

Stella & HK + BK

Ehrung der Sportler des Jahres 2021

Ehrung der Sportlerinnen des Jahres 2021

Ehrung der Sportlerinnen des Jahres 2021

Weihnachtsfeier U16 & U18 im Barbarasaal der Kirchengemeinde Heilige Dreifaltigkeit

Steckbrief Stella Hennecke

Wie bist Du zur Leichtathletik gekommen?
Als ich damals selbst beim Kinderturnen war (leider nicht beim ASC), hat mir meine damalige Trainerin den Sport empfohlen.

Was waren deine Spezialdisziplinen als Athletin?
Sprint und Sprung waren immer meine Stärken. Besonders gerne bin ich aber auch die Staffeln gelaufen.

Was magst Du an der Trainertätigkeit?
Ich mag es sehr, mit Kindern zu arbeiten und ihnen etwas beibringen zu können. Außerdem finde ich es unfassbar toll, mit einigen anderen Trainerkollegen/innen zusammenarbeiten zu dürfen.

Was nervt Dich bei Trainingsarbeit?
Es gibt nicht viel, was mich besonders nervt, denn ich bin ja Trainerin geworden, weil es mir Spaß macht. Klar gibt es bestimmt mal Tage, wo mir alles auf die Nerven geht, aber ich versuche das zu unterdrücken. Ungern habe ich es nur, wenn andere außenstehende Personen mir sagen müssen, was ich falsch mache bzw. wie ich etwas machen soll.

Wie bist Du zum ASC gekommen?
Durch einen Kindheitsfreund, der mich zu einem Probetraining mitgenommen hat.

Was ist der ASC für Dich?
Ich verbinde viel mit dem Verein, denn seit nun mittlerweile fast 14 Jahren bin ich Mitglied; und über die Jahre ist der ASC wie ein zweites zu Hause geworden. Nicht nur, dass ich tolle Menschen und gute Freunde kennenlernen durfte, sondern auch, dass ich so viel vom Verein lernen durfte, sodass ich jetzt selbst als Trainerin tätig sein darf. Für mich ist der ASC wie eine zweite Familie.

Wieso bist Du Trainerin geworden?
Ich finde es total toll, mit Kindern zu arbeiten und ihnen was beibringen zu dürfen. Andererseits ist es schön zu sehen, wenn man die Dankbarkeit von Eltern und Kindern bekommt für die „Arbeit“, die ich tue. Außerdem bin ich Trainerin geworden, weil ich selbst im Verein so viele unfassbar tolle Trainer/innen über meine vielen aktiven Jahre haben durfte, die wie ein Vorbild für mich waren und die mir so viel beigebracht haben, sodass ich werden wollte wie sie alle.
Aber nach so langer Mitgliedschaft ist es eigentlich auch schon fast Automatismus, dass man von einer Athletin zur Trainerin wird ;)

SM & SH

Nico 1500 m Hindernis

Caspar & Michelangelo & Yorck
3 x 1000 m Staffel

Carla Diskuswurf

Siebenkämpferinnen Jolie & Liv & Kiera &
Carlotta & Charlotte

Eva Langlauf

Liv 300 m Hürden

Vereinsrekorde 2021

28 Wettkämpfer*innen konnten sich in unserer Vereinsbestenliste verewigen. Insgesamt wurden 13 neue Vereinsrekorde aufgestellt.

Männlich: **20 neue Top-5 Platzierungen von 8 Wettkämpfern, 4 neue Vereinsrekorde!**
Weiblich: **34 neue Top-5 Platzierungen von 20 Wettkämpferinnen, 9 neue Vereinsrekorde!**
Gesamt: **54 neue Top-5 Platzierungen von 28 Wettkämpfer*innen, 13 neue Vereinsrekorde!**

Neue Vereinsrekorde der männlichen Jugend

Altersklasse	Disziplin	Name	Jahrgang	Leistung	Datum	Ort
M15	300 m Hürden	Nico Hörnke	2006	41,78 sec	05.09.2021	Hannover
M15	1500 m Hindernis	Nico Hörnke	2006	4:47,96 min	04.09.2021	Hannover
MU20	5 km Straßenlauf	Yorck Linderhaus	2003	18:43 min	20.11.2021	Neuss
MU20	3 x 1000 m	StG Düsseldorf Buonarroti – Linderhaus – Spang		8:13,80 min	17.09.2021	Bergisch Gladbach

Neue Top-5 Platzierungen der männlichen Jugend

Anzahl	Name
5	Nico Hörnke
4	Alexander Manassero
3	Michelangelo Buonarroti, Yorck Linderhaus
2	René Aha, Caspar Spang
1	Levi Kokoschka, Till Oke Weiß

Nico 300 m Hürden

Neue Vereinsrekorde der weiblichen Jugend

Altersklasse	Disziplin	Name	Jahrgang	Leistung	Datum	Ort
W14	Diskuswurf (1 kg)	Carla Stiel	2007	18,51 m	20.06.2021	Düsseldorf
W15	800 m	Liv Drewling	2006	2:24,98 min	26.06.2021	Düsseldorf
W15	300 m Hürden	Liv Drewling	2006	47,23 sec	28.08.2021	Solingen
W15	Hochsprung	Liv Drewling	2006	1,60 m	26.06.2021	Düsseldorf
W15	Dreisprung	Jolie Mar Fischer	2006	10,26 m	22.08.2021	Düsseldorf
W15	Siebenkampf 100 - Weit - Kugel - Hoch / 80 Hürden - Speer 800	Liv Drewling	2006	3426 Punkte 14,21 - 4,63 - 8,40 - 1,60 / 12,99 - 21,36 2:24,98	26./27.06.2021	Düsseldorf
W15	Siebenkampf Mannschaft	ASC Düsseldorf Drewling 3426 - Pauls 3274 - Müller 3228		9928 Punkte	26./27.06.2021	Düsseldorf
WU20	3000 m	Eva Henneke	2003	10:50,29 min	12.06.2021	Dortmund
WU20	5 km Straßenlauf	Eva Henneke	2003	19:22 min	20.11.2021	Neuss

Neue Top-5 Platzierungen der weiblichen Jugend

Anzahl	Name
8	Liv Drewling
6	Clara Pauls
4	Carlotta Müller, Fiona Bünder, Sofija Krco
3	Eva Henneke, Felizia Kaiser
2	Jolie Mar Fischer, Kiera Schwarz, Maya Erasmi, Mina Kim Reuther, Tara Siempelkamp
1	Benjamine Schulze, Carla Middelhauve, Carla Stiel, Charlotte Gnoth, Helena Schmitz, Jana Sina Janßen, Jule Lana Ströcker, Nele Weidhase

BK

Liv & Charlotte & Clara
RM Mehrkampf in Ratingen

Nio

Kinderturnen

Viele Leute fragen sich oftmals, was Kinderturnen überhaupt ist. Sind das Kinder, die Radschläge machen, Handstand üben oder am Reck turnen? - Nein! Kinderturnen ist etwas ganz Anderes und wie alles beim ASC etwas ganz Besonderes. Warum? Darum…

Alexander & Nio

… bereits die ganz Kleinen sind beim ASC schon ganz groß. Schon mit gerade einmal 3 Jahren kommen die ersten Kinder zu uns in den Verein und wollen zeigen, was sie können. Ob laufen, springen, werfen oder rennen - bei uns ist alles möglich. Mit viel Spiel, Spaß und Freude wird den Kindern der Kontakt zum Sport ermöglicht und die ersten Grundlagen erlernt.

Mit einem großen Lächeln kommen die Kindern in die Turn halle hinein und mit einem noch größeren Lächeln gehen sie heraus. Es wird kindgerechter Sport betrieben, aber natürlich auch viel gelacht und Quatsch gemacht. Auch bei uns haben viele Kinder Muskelkater im Bauch – natürlich nur vom ganzen Lachen ;)

Neben dem Sport steht aber eine Sache auch ganz weit oben. Kinder lernen bei uns, gemeinsam zu trainieren und gemeinsam Ziele zu erreichen. Viele kleine Erfolge werden in jedem Training gesehen. Diese Erfolge sind etwas ganz Großes für jeden und machen unsere Kinder auch nur noch größer.

Im kreativen Spiel bringen wir den Kindern grundlegende Übungen bei, die die weitere Entwicklung fördert und auch die ersten Schritte zur Leichtathletik erleichtern. Die Kinder laufen weiter, springen höher, werfen weiter und werden schneller, sodass sie am Ende auch oft den Sprung in die Leichtathletik nach ganz oben auf das Treppchen schaffen, wo sie nun nochmal größer sind als zuvor.

Kinderturnen ist nun mal viel mehr als einfach nur ein bisschen Sport für die Kleinen. Es ist der Grundstein für die weitere sportliche Entwicklung der Kinder, die hoffentlich mal ganz oben endet.

Eins kann ich nicht vergessen und muss es hier auch nennen. Ein paar persönliche Worte an Heike, die ich seit ein paar Jahren als Assistenztrainerin begleiten durfte und unfassbar viel von ihr lernen konnte. Heike hat mir das Kinderturnen aus so vielen verschiedenen Blickwinkeln gezeigt und mit so viel Herz und Leidenschaft die Gruppe geleitet. Sie ist den Kindern mit so viel Freude und Liebe gegenübergetreten und hat ihnen einen wunderschönen Mittwochnachmittag geboten. Nach nun einigen Jahren als Trainerin hört sie nun auf und überlässt mir die Gruppe.

Ich möchte mich hiermit einfach nochmal herzlich bei Heike für die einigen tollen Jahre bei dir an der Seite bedanken und für das ganze Wissen, was ich von dir erhalten habe. Ich hätte mir niemand Besseren für den Job vorstellen können als dich! Mit dir habe ich gerne zusammen Training gegeben und werde es in der Zukunft auch vermissen. Du sollst wissen, dass die Turnhallentür für dich immer offensteht. **Vielen Dank Heike!**

Stella

Heike

Emma & Benjamin

Erfolgreiche Siegerehrung der U10

Svenja bei der KiLa-Medaillenvergabe

Stadioncross U12

Kinderleichtathletik U10 & U12

1. Platz für die U10 KiLa-Mannschaft des ASC

Im September war es auch beim ASC soweit. Die ersten Kinderleichtathletik-Sportfeste wurden veranstaltet und direkt zu einem großen Erfolg.

Los ging es am **10. September** in der Altersklasse **U10**. Wir durften 10 Mannschaften aus dem Landesverband Nordrhein im Arena-Sportpark begrüßen. Es wurde in Teams gesprintet, gesprungen und geworfen. Obwohl bei allen Disziplinen der Teamgedanke im Vordergrund stand, konnten auch zahlreiche persönliche Erfolge gefeiert werden. Im Heimdebüt konnte sich zum Schluss unsere ASC U10 durchsetzen.

Am **24. September** konnte sich auch die **U12** der Herausforderung stellen. Bei dieser Premiere waren sogar 11 Mannschaften aus dem Landesverband dabei. In der U12 gab es einen 50 m Hindernissprint, Zonenweitsprung, Stabweitsprung und als Highlight den Stadioncrosslauf unter Flutlicht.

Diese beiden tollen Tage machen Lust auf mehr und werden einen festen Platz im Wettkampfkalender der Kids finden.

SM

KiLa-Wettkampfbüro Torsten & Steffen & Tünde

KiLa-Catering

Die Mannschaften Kampfzwerge und Sprungflöhe der U12 beim ASC KiLa-Sportfest

Regio U14 Einzel Benjamine & Viktoria

Jahresrückblick der U14

Versucht man die Highlights unserer geliebten Leichtathletik für das schwierige Jahr 2020 zusammenzustellen, so reden wir weniger von Titeln und Rekorden, sondern vielmehr von Lockdown, Homeschooling, Einschränkungen im Arena-Sportpark, Training alleine oder zu zweit im Park, im Wald, vor dem PC, auf dem Teppichboden oder der Gymnastikmatte und vor allen Dingen darüber, die Athletinnen und Athleten bei Laune zu halten.

Denn erst nach den Sommerferien startete mit den Regionsmeisterschaften im Dreikampf die U14-Wettkampfphase. Trotz kalendarischen Sommers fühlte sich der Saisonauftakt in Viersen Ende August eher nach einem ungemütlichen April-Tag an. Bei Dauerregen und Temperaturen unter 20 Grad gingen dennoch 11 ASC-Athleten an den Start. Dabei sprang ein Podestplatz für **René Aha** (3. Platz) sowie ein 7. Platz der **Mädchen-Mannschaft** heraus. Es blieb Verbesserungspotenzial für die kommenden Wochen, in denen ein Wettkampf dem nächsten folgte. Bereits in der Folgewoche standen die Vereinsmeisterschaften bzw. unser Sportabzeichen-Tag an. Bei wieder sommerlichem Wetter waren 19 U14-Athleten mit dabei. Sieger im Vereinsduell wurden dabei **Helena Brinkmann** (W13), **Sofija Krco** (W12), **René Aha** (M13) sowie **Levi Kokoschka** (M12).

Regio U14 Einzel Benjamine

Regio U14 Einzel Fiona

Regio U14 Einzel Teo

Regio U14 Dreikampf Antonia & Carla

Training Paul & Jonathan

Regio U14 Einzel Levi mit Manuel

Und weiter ging es am folgenden Wochenende bei den Regionsmeisterschaften im Vierkampf und den Langstaffeln in Ratingen. Hier sollte sich der Erfolg einstellen. Denn die Bestleistungen purzelten nur so. Ganz vorne konnte dabei **Sofija Krco** (W12) mitmischen, die nach vier Disziplinen auf dem 2. Platz rangierte. Mit 1,42 m im Hochsprung konnte sie dabei die beste Leistung der gesamten Konkurrenz aufweisen. Nicht weniger erfolgreich das 3 x 800 m Trio der Mädchen: **Maya Erasmi, Tara Siempelkamp** und **Fiona Bünder** liefen in 8:11,15 min nicht nur zum Meistertitel, sondern auch zur neuntschnellsten Zeit einer U14-Staffel in Deutschland 2021. Und der Wettkampfzug fuhr weiter. Schon eine Woche später standen die Einzelmeisterschaften in Essen auf dem Plan. 14 Mal sprang dabei ein Platz unter den Top 8 heraus, dabei sechs Podestplätze.

Aufgrund ihrer Leistungen bis dato wurde **Fiona Bünder** zum Abschluss der Saison sogar für den Vergleichskampf der Regionen des Verbands Nordrhein Ende September nominiert und zeigte sich über die 2.000 m noch einmal in Form. In 7:19 min sprang zwar „nur" der 4. Platz heraus. Allerdings war die Konkurrenz so stark, dass die Zeit genügte, um in der Altersklasse damit die 11. schnellste Zeit in Deutschland zu laufen. Vier intensive Wettkampfwochen neigten sich damit zu Ende. Doch war natürlich nicht nur bei den Wettkämpfen viel geboten. Auch im Training ging es zwei bis drei Mal die Woche wieder rund. Und mit bis zu 40 Kindern pro Trainingseinheit kehrte selten Langeweile ein.

Darüber hinaus konnten sich all jene besonders sportlich austoben, die gemeinsam mit Heiner, Bastian, Guido und Franzi ins traditionelle Trainingslager, ins spanische Altafulla, gefahren sind. 11 U14-Athleten nahmen das Angebot dieser Saison-Abschlussfahrt dankbar an. Dafür Heiner noch mal ein großes Dankeschön.

Einen Dank gilt es auch auszusprechen an **Lilija**, die als Assistenztrainerin uns in der Corona-Zeit tatkräftig unterstützt hat, und den Staffelstab an ihre Nachfolgerin Iman weitergegeben hat. Gemeinsam mit **Paula** unterstützt sie seit den Sommerferien 2021 die U14 des ASC tatkräftig.

MP

Regio U14 Dreikampf René

Willkommen in der Welt der Farben, Papiere und Druckveredelung. Wir achten darauf, dass sich Funktion, Haptik, Ästhetik und Wirtschaftlichkeit optimal ergänzen. Ihr Design und unsere drucktechnische Kompetenz führen zu perfekten Ergebnissen.

Ob stanzen, prägen, laminieren, lackieren, einen Farbschnitt aufbringen, wir machen fast alles möglich. Wir drucken bis 70 x 100 cm im Offset oder digital mit modernster Technik.

Dicken Karton, Sonderfarben, Hybridprodukte. Mit Bemusterung vorab, mit Druckabnahme, mit dokumentierter Qualitätskontrolle. Auch über Nacht. Auch bis ans andere Ende der Welt. Unser Standort befindet sich 1 km vom Flughafen und der Messe Düsseldorf.

Wer bei uns drucken lässt? Natürlich die Fortuna, die DEG und weitere große Sportvereine. Bekannte Werbeagenturen fühlen sich bei uns wegen der hohen Termintreue wohl. Industriekunden schätzen unsere Beratung und Qualität. Die Stadt und der öffentliche Dienst mag unsere Preise.

Wir sind PSO- (ISO 12647) und FSC®-zertifiziert, drucken klimaneutral und alkoholreduziert (IPA) und erzeugen Strom per Fotovoltaik.

CLASEN

wo drucken zuhause ist.

Clasen GmbH
Spielberger Weg 66
40474 Düsseldorf

Fon 0211-447290-0
Fax 0211-447290-60
mail@druckerei-clasen.de
www.druckerei-clasen.de

Alexander beim Speerwurf

Deutsche Meisterschaften Mehrkampf U16

ERFOLGREICHER NEUNKAMPF

Am 26. und 27. Juni findet in Düsseldorf ein Qualifikations-Mehrkampf für die Jugend U16 statt. Im Neunkampf qualifiziert sich **Alexander Manassero** (Jahrgang 2007) mit 4.330 Punkten für die Deutschen Mehrkampf-Meisterschaften (DM-Qualifikation: 4.200 Punkte).

Bei dieser DM am 20. und 21. August in Wesel überzeugt **Alexander** mit zahlreichen Bestleistungen sowie einer Steigerung gegenüber seiner Qualifikation um 140 Punkte. Im Neunkampf der M14 kämpft sich **Alexander** mit 4.470 Punkten auf den 7. Platz.

Corona-DM

Alexander ist ein Urgestein (Mitglied seit 2013) und Eigengewächs des ASC Düsseldorf, der seit Jahren der erste Mehrkämpfer unseres Vereins ist, der es bei Deutschen Mehrkampf-Meisterschaften unter die Top 7 schafft. **Alexander** darf sich in seiner jungen Karriere somit über die feierliche Siegerehrung mit Urkunde freuen.

HK + BK

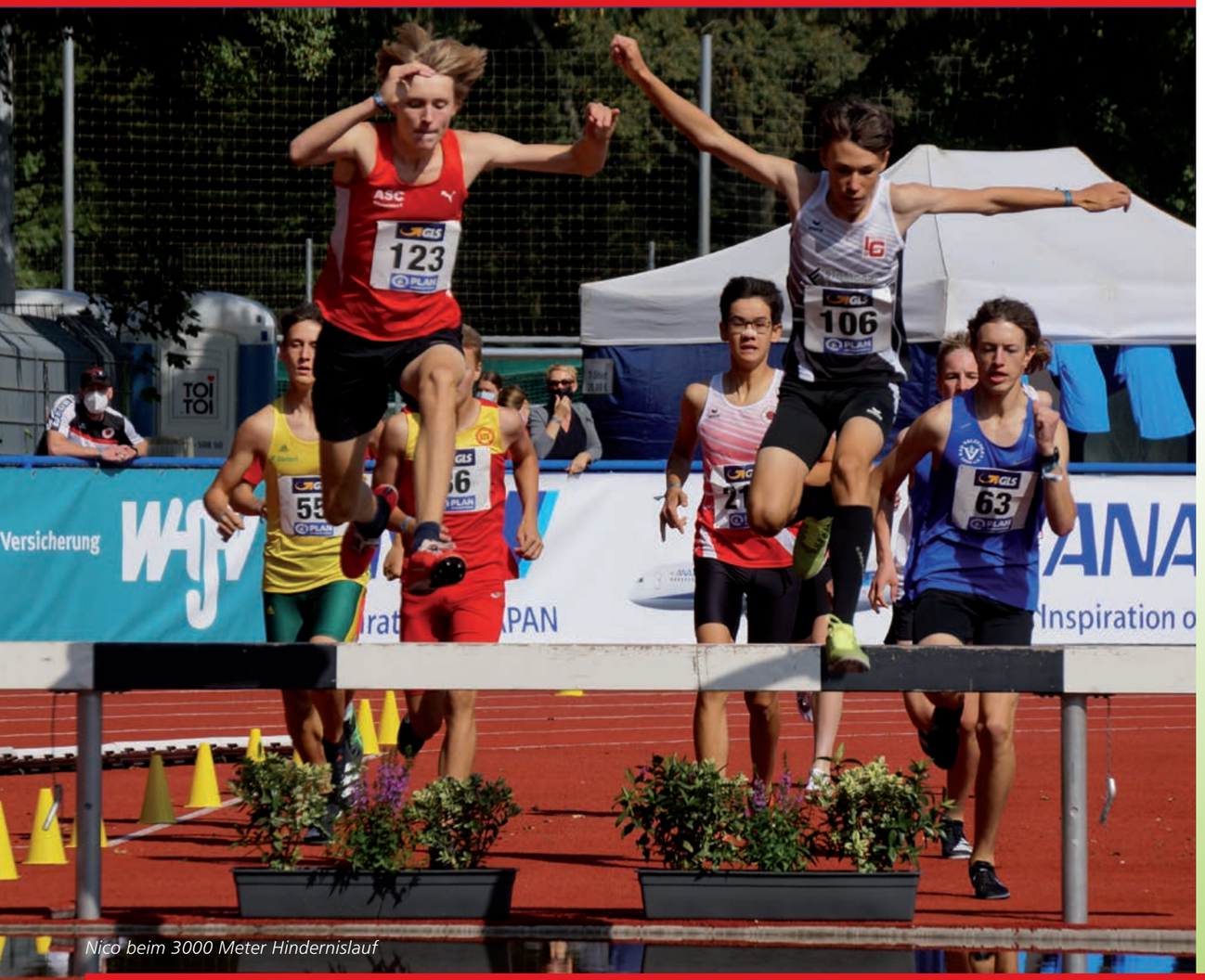
3 „Esel" in Wesel

Nico im Ziel

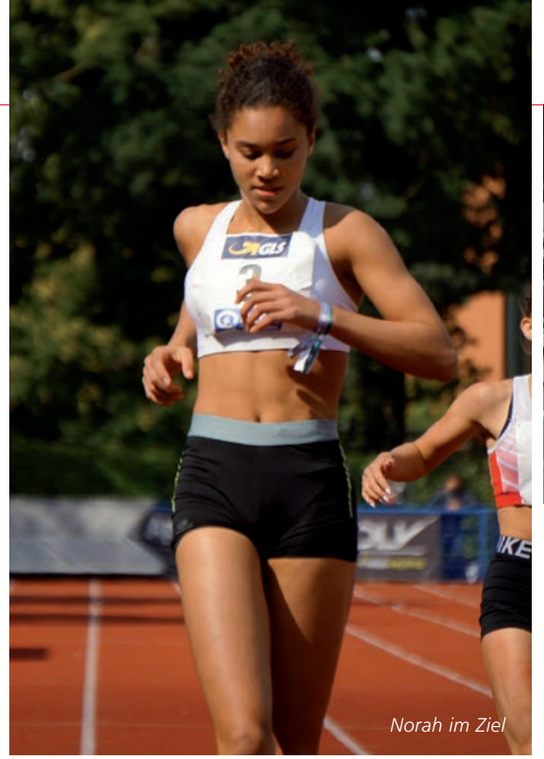
DM-Familien-Pause

Nico beim Start über 300 Meter Hürden

Deutsche Meisterschaften Einzel U16



Nico beim 3000 Meter Hindernislauf



Norah im Ziel

2 BRONZEMEDAILLEN

Vom 2. bis 4. Juli 2021 finden die Nordrhein-Meisterschaften der Jugend U16 in Mönchengladbach statt.

Norah Adou (Jahrgang 2006 -> W15) läuft in 42,01 Sekunden über 300 Meter auf den 1. Platz und qualifiziert sich als Nordrheinmeisterin für die Deutschen Meisterschaften der Jugend U16 in Hannover (DM-Qualifikation: 42,50 Sekunden).
Nico Hörnke (Jahrgang 2006 -> M15) läuft in 42,36 Sekunden über 300 Meter Hürden zum LVN-Titel und zur erfolgreichen DM-Qualifikation (43,50 Sekunden).

Bei den NRW-Hindernis-Meisterschaften in Leverkusen läuft Nico in 4:48,12 Minuten über 1.500 Meter Hindernis auf den 2. Platz und qualifiziert sich als Nordrhein-Vizemeister für Hannover (DM-Qualifikation: 5:00,00 Minuten).

Norah beim Start über 300 Meter

Die Deutschen Meisterschaften der Jugend U16 finden am 4. und 5. September in Hannover statt.
Im Halbfinale am Samstag qualifiziert sich **Norah** mit neuer Bestzeit in 41,32 Sekunden über 300 Meter für das Finale am Sonntag!
Mit erneuter Bestzeit in 40,98 Sekunden läuft **Norah** im Finale am Sonntag auf den 3. Platz und gewinnt die Bronzemedaille (für die Mülheimer TG). Seit dem Sommer 2021 trainiert **Norah** bei uns und ist seit Januar 2022 startberechtigt für den ASC Düsseldorf.

Am Samstag läuft **Nico** mit neuer Bestzeit im Finale über 1.500 Meter Hindernis in 4:47,96 Minuten auf den 7. Platz.
Am Sonntag im Finale über 300 Meter Hürden steigert **Nico** seine Bestzeit in 41,78 Sekunden auf den 3. Platz und gewinnt die Bronzemedaille.

Diese beiden Bronzemedaillen sind in der Jugend U16 seit mehr als 10 Jahren die ersten Medaillen in einer Einzel-Disziplin bei Deutschen Meisterschaften.

@Alexander & Nico & Norah: Herzlichen Glückwunsch!

HK + BK

DM-Bronzemedaille

Nico & Heiner & Norah

Dimi als Jugendlicher beim Langlauf

Steckbrief
Dimitrios Scourtis

Wie bist Du zur Leichtathletik gekommen?
Mit Fußball habe ich angefangen, und weil ich dort der Schnellste war, wurde mir Leichtathletik empfohlen.

Was waren deine Spezialdisziplinen als Athlet?
100 m, 200 m, Weitsprung

Was magst Du an der Trainertätigkeit?
Neben der sportlichen Entwicklung trägt man auch zur persönlichen Entwicklung der Jugendlichen bei. Eine Vorbildfunktion auf Freundschaftsbasis zu sein. Soziale Verantwortung zeigen.

Was nervt Dich bei Trainingsarbeit?
Gar nichts

Wie bist Du zum ASC gekommen?
ASC war mein Jugendverein, und da ich bei Facebook befreundet war, stieß ich auf die Traineranzeige.

Was ist der ASC für Dich?
Der beste Leichtathletikverein der Welt.

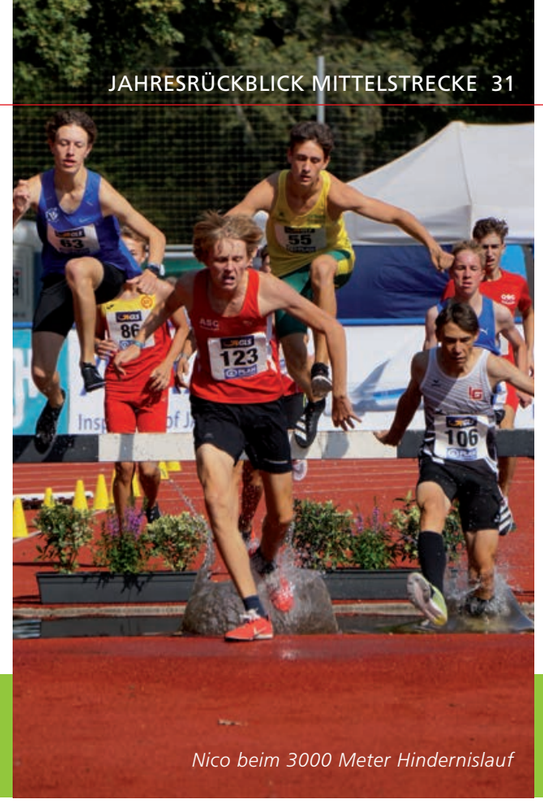
Wieso bist Du Trainerin geworden?
Hier kann ich nur dieselben Antworten geben, wie zur Frage 3 „Trainertätigkeit".

SM & DS

Dimitrios & Aufbaugruppe

3 x 1000 Meter Staffel mit Caspar & Michelangelo & Yorck

Jahresrückblick
Mittelstrecke



Nico beim 3000 Meter Hindernislauf

HINDERNISLAUF
Heute widme ich mich dem Hindernislauf. Es ist die einzige Disziplin, bei der mit dem Überqueren von Hindernissen und Wassergraben zusätzliche und technische Aufgaben gestellt werden. Die speziellen Anforderungen im Hindernislauf, an die Kraftausdauer und des Bewegungsapparates beim Überqueren des Wassergrabens, erfordern eine gute athletische und motorische Grundlage. Es zeigt sich oft, dass sowohl der Wassergraben 150 m vor dem Ziel als auch das letzte Hindernis 80 m vor dem Ziel zur Schwierigkeit werden, da diese vor allem wegen der Ermüdung hohe Konzentration und besondere Anforderung an die Athleten stellen.

Beginne ich mal bei **Nico Hörnke**. Es war für mich eine Überraschung, dass er 1.500 m Hindernis laufen möchte, weil er dies bis dato noch nie gelaufen ist. Also machten wir uns an die Arbeit. In der Halle bauten wir einen Kasten mit Matte auf, um den Wassergraben zu simulieren. Wir übten erst mal das Aufsteigen und den Absprung. Da wir ja keinen Wassergraben zur Verfügung haben, konnte uns Heinrich (danke auch) im Mönchengladbacher Grenzlandstadion unterbringen. Jetzt hatten wir, was wir brauchten. Ich baute meine Kamera auf und los ging es. Wir konnten uns an die Kleinarbeit machen: sichere Schrittfrequenz, angepasste Schrittlänge zur Distanz zum Balken, Umgreifen des Balkens mit dem Fuß, Absprung in den Wassergraben usw. Und jeden Lauf haben wir dann auf dem Tablet analysiert. Ich muss sagen, **Nico** hat schnell gelernt, weil es ihm auch Spaß gemacht hat. Vor dem ersten Wettkampf haben wir die Marschroute, Taktik besprochen. Das hat er maßgetreu umgesetzt .Er hat dann auch beim ersten Wettkampf die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften geschafft. Das hat uns beide natürlich gefreut. Bei der DM in Hannover belegte **Nico** den 7. Platz mit einer Zeit von 4:47,96 min. Und das war schon mal beachtlich. Ich hoffe, dass wir das fortsetzen können; den Willen und das Talent hat Nico.

Dann haben wir noch zum Schluss die 3 x 1.000 m Staffel der männlichen Jugend U20. **Michelangelo Buonarroti, Yorck Linderhaus** und Schlussläufer **Caspar Spang** liefen beim Abendsportfest in Bergisch Gladbach in 8:13,80 min eine sehr gute Zeit und einen neuen Vereinsrekord. Bis zur Ziellinie war es spannend. Der ASV Köln gewann knapp mit Brustweite. Leider hat uns **Caspar** wegen Studiums Richtung München verlassen. Wir wünschen ihm alles Gute und ein Wiedersehen.

FN

Nico beim Wassergraben-Training

50m-Sprint der U12

Sportabzeichentag 2021

Im auch 2021 spärlich gefüllten Wettkampfkalender bot unser Sportabzeichentag Anfang Oktober des vergangenen Jahres doch noch eine Möglichkeit, sich einmal wieder in den leichtathletischen Disziplinen zu messen. Bei schönstem spätsommerlichen Wetter trafen sich die ASC Athletinnen und Athleten der Altersklassen U10 & U12 & U14 zum gemeinsamen Sporterlebnis.

Los ging es bereits früh mit einem gemeinsamen Aufwärmen um 9:30 Uhr. Doch dank zahlreicher Unterstützung von Trainerinnen und Trainern, Eltern sowie weiteren Helferinnen und Helfern war am frühen Nachmittag das Sportprogramm bereits absolviert. Ein Dank geht an alle, die tatkräftig die Grube harkten, Bälle sammelten und Zeiten stoppten.

800m Start der U14 und U16

Catering

Ballwurf der U14

Für die Sportlerinnen und Sportler gab es einen Mehrkampf zu absolvieren, der aus jeweils vier Disziplinen bestand. Nach dem anfänglichen Sprint über 50 m und dem Weitsprung, galt es in der Folge, je nach Altersklasse das Ballwerfen oder den Standweitsprung zu meistern. Gerade der Ballwurf stellt dabei aufgrund der nicht ganz so einfachen Anforderungen eine Herausforderung dar. Besonders aus der Puste kamen die Läuferinnen und Läufer dann noch einmal beim abschließenden Lauf über 800 m, bei dem das Publikum reichlich Anfeuerung spendete. Nahezu alle angetretenen Sportlerinnen und Sportler haben daher auch bis zum Ende durchgehalten.

Die Ausbeute des Deutschen Sportabzeichentages kann sich dabei durchaus sehen lassen. Weit mehr als 100 Sportabzeichen konnten über alle Altersklassen hinweg erfolgreich vergeben werden. Besonders viele gab es dabei in Gold. Insgesamt 91 Kinder erhielten die Auszeichnung der höchsten Kategorie. 21 Mal wurde Silber erreicht; und 7 Kinder konnten das Sportabzeichen in Bronze ablegen. Die Veranstaltung fand in der Siegerehrung der Vereinsmeisterinnen und Vereinsmeister der Jugend U14 ihren Abschuss. Allen Athletinnen und Athleten noch einmal einen herzlichen Glückwunsch.

MP

Medaillenverleihung

*36 erfolgreiche Athleten*innen der U10*

*33 erfolgreiche Athleten*innen der U12*

*18 erfolgreiche Athleten*innen der U14 und U16*

Abflug in Düsseldorf

Brunnen in Torredembarra

Playa de Canyadell

¡Por fin Altafulla de nuevo!

9. FAHRT:
Inzwischen waren 147 Jugendliche des ASC Düsseldorf in Spanien!

PARADIES für alle Jugendlichen in elternloser Freiheit

Playa d'Altafulla

Tag 1: Die Bananen sind grün, die Äpfel schmecken trotzdem gut!

Am Montag um 5 vor halb 5 trafen 26 Jugendliche am Düsseldorfer Flughafen zusammen und warteten sehnsüchtig darauf, dass es endlich Richtung Spanien in das kleine Örtchen Altafulla los ging. Noch vor dem Check-In gab es bereits die Möglichkeit, Battle-Punkte zu ergattern, nämlich mit der richtigen Begrüßung der Trainer während der T-Shirt-Verteilung. Das nette Flughafenpersonal hielt uns für eine Schulklasse und führte uns freundlicherweise direkt zum VIP Check-In. Das Schlangestehen war somit hinfällig.

Nach der Anreise, welche Fliegen, Zugfahren, Autofahren und Laufen umfasste, kamen wir in unserer Unterkunft Els Arcs für die nächsten aufregenden 11 Tage an. 5 Wohnungen wurden schnell unter den Jugendlichen verteilt. Die Trainer-Wohnung wurde mit tatkräftiger Unterstützung aller Jugendlichen zum gemeinschaftlichen Aufenthaltsraum umgebaut. Nach Verteilung von Badematten, Spülhandtüchern, Seife usw. konnte das Abenteuer beginnen, welches einige Herausforderungen, wie Kochen, Spülen und selbständiges Organisieren mit sich brachten.

Und auf ging es zum Strand **Playa d'Altafulla**. Dort wurden die Füße und Waden mit einer kurzen Sporteinheit an den Sand gewöhnt. Auch durfte an diesem Tag nicht fehlen, zum ersten Mal ins Meer zu rennen.
Noch bevor am ersten Abend die gekochten Spaghetti Carbonara verteilt wurden, ging schon der erste Teller zu Bruch.

Tag 2: Der Weg ist das Ziel!

Pünktlich um 8 nach 8 trafen sich alle Jugendlichen und die vier Trainer im Hof zum ersten gemeinsamen 4 km langen Morgenlauf. Wichtig dabei, immer zu Beginn und zum Ende den großen Stein zu berühren. Nach dem Morgenlauf gab es das erste Frühstück mit Baguettes vom Vortag, da in Spanien nationaler Feiertag war. Der Markt in **Torredembarra** war trotzdem geöffnet; und so machten sich alle zu Fuß auf den Weg zum Markt. Dieses Jahr hatten wir Glück, denn der beliebte Churros-Stand war wieder da und wir konnten uns die Bäuche mit dem spanischen süßen Gebäck vollhauen. Doch zu unser aller Enttäuschung gab es keinen Süßigkeiten-Stand. Nach dem obligatorischen Gruppenfoto am Brunnen ging es auf den Rückweg.

Zurück in den Wohnungen wurden die Badesachen angezogen und auf ging es in unsere Bucht **Playa de Canyadell**. Dort angekommen wurde erst mal gespielt und gebadet. Zum Abschluss gab es noch eine ausgiebige Stabi-Einheit mit Franzi und Bastian. Heiner hat den Countdown gemacht und Guido die Fotos!

Zurück in der Unterkunft wurde sofort gekocht. Es gab Bauerntopf und davon leider zu wenig. Die Trainer gingen leer aus und mussten sich mit Toast aushelfen. Doch zum Glück sind alle satt geworden.

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...

Baden in der Bucht

Burg Tamarit

Tag 3: Ma hat ma Glück, ma hat ma Pech, Mahatma Gandhi!

Nach dem täglichen Morgenlauf wurden wieder die Waden im Meer abgekühlt. Zurück in den Wohnungen wurde sehnsüchtig auf das Hupen des Mietautos gewartet, das Signal, dass das morgendliche Einkaufsteam Bastian und Franzi vom Supermarkt zurückgekommen sind, um das Auto gemeinsam auszuräumen.
Nach dem Frühstück mit noch warmen Baguettes standen nach einer kleinen Verdauungspause die gefürchteten Pyramidenläufe am Hauptstrand an, die alle Jugendlichen mit Bravour meisterten.
Nach einer kurzen Mittagspause machten wir uns auf in die Bucht. Dort wurde das Volleyballnetz aufgebaut, und der restliche Tag war gefüllt mit Volleyballspielen. Im Anschluss gab es den Lückentest über die Hausordnung der Unterkunft, denn Aufgabe zuvor war es, diese gründlich zu lesen.
Zum Abendessen schmeckte uns Curry mit Reis. Den Abend verbrachten wir gemeinsam in der Trainer-Wohnung: Tabu spielen und Videos alter Abschlussfahrten schauen.

Tag 4: Shots für alle!

Da sich alle Jugendlichen nach dem Morgenlauf mit Sportkleidung im Meer abgekühlt hatten, waren an diesem Tag die Gemüse- und Obst-Shots - getreu dem Motto - für alle ein willkommener Vitaminkick.
Den ganzen restlichen Tag verbrachten wir in der Bucht. Das alljährliche Foto auf der Brücke wurde geprobt, zum Glück nur als Probeshooting.
Auch erste Ideen für das diesjährige Video kamen zusammen und wurden schon mal für die nächsten Tage geübt.
Am Abend kochten wir Spaghetti Bolognese und spielten Pantomime.
Zu seeeehr später Stunde wurden die Trainer von lauten Geräuschen aufgeregter Jugendlicher geweckt. Guido war der Held der spektakulären nächtlichen Rettungsaktion!

Bahnhof Altafulla-Tamarit

Olympia-Tanz-Video beim Sonnenuntergang

Tag 5: It's a Wrap!

Nach dem gewohnten Morgenlauf um 8 nacht 8 und dem köstlichen Frühstück machten sich alle zügig auf den Weg zur Bucht. Denn heute stand so einiges auf der To-do-Liste: Fotos mit den Altafulla-T-Shirts und erste Sequenzen für das Video. Der Kreativität waren keine Grenzen gesetzt! Da all dies viel Zeit in Anspruch nahm, fiel das tägliche Stabi-Programm ausnahmsweise aus.
Abends gab es ein besonderes Essen: Wraps und zum Nachtisch noch Eis. Kurz vor dem Schlafen wurden noch lustige TikTok-Videos zu Katy Perry gedreht.

Tag 6: Nur die Harten kommen in den Garten!

Dieser Tag war ein besonderer Tag. Der fing schon damit an, dass alle Jugendlichen ihren Gutschein (für den einmaligen Verzicht auf einen Morgenlauf) einlösten und somit nur Franzi und Bastian zum Lauf nach Tamarit antraten. Nach dem Frühstück um 10 nach 10 und einer kurzen Verdauungspause machten wir uns alle auf den Weg zum Strand von Altafulla, um die „Zeitläufe" zu absolvieren. Bei dieser Trainingseinheit spielte der Pfiff der Fox 40 eine große Rolle. Nach einer weiteren Verschnaufpause ging es mit Badeklamotten auf in die Bucht. Dort verabschiedeten wir uns von Franzi, die leider zurück nach Hause ins kalte und verregnete Düsseldorf flog.
Währenddessen wurden in der Bucht Volleyball und Werwolf gespielt sowie weitere Sequenzen für das Altafulla-Video gedreht. Zum Ende dieses ereignisreichen Tages gab es noch eine gemeinsame intensive Stabi-Einheit.
Zum Abendessen kochten wir Kartoffeln mit Geschnetzeltem.

Tag 7: negativ = positiv!

Da es Sonntag war, fand der Morgenlauf erst um 9 nach 9 statt. Die Stunde länger Schlaf hat allen so viel Power gegeben, dass es diesmal beim Morgenlauf keine Pause gab, sondern alle länger gelaufen sind, in dem sie immer wieder bis zur letzten Person zurückgelaufen sind. Nach dem heute späteren Frühstück gab es zum „Nachtisch" für alle erst mal einen Corona-Selbsttest. Die Testergebnisse waren negativ, und somit waren alle, getreu dem Tagesmotto, positiv gestimmt und hatten keinen "Schock ihres Lebens".
Den restlichen Tag verbrachten wir wieder in unserer Bucht. Es wurden weitere Sequenzen für das diesjährige Video gedreht, Einzelgespräche mit den Athleten geführt und auch noch getanzt. Zum Abend hin gab es noch eine ausgiebige Runde „Nachtschwimmen bei Sonnenuntergang".

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...

Pyramide

Promenaden-Panorama

Heiner beim Morgenlauf.

Werwolf in der Bucht

Freizeitpark Port Aventura

Alexander & Clemens & Till Oke & Nico

Benjamine & Mina & Sofia & Jule & Sophie

Guido & Franzi & Bastian & Heiner

Charlotte & Jolande & Paula & Lucia & Carla

Henry & Levi & Jan & René & Teo & Julian

Liv & Clara & Kiera & Jule & Norah

Tag 8: Zicke Zacke Hühnerkacke!

Dieser Tag war gefüllt mit dem Morgenlauf, diesmal wieder um 8 nach 8, mit einem spanischen Diktat, mit dem Dreh für das Video sowie mit anstrengenden „ach so kräftezehrenden" Zick-Zack-Läufen im Sand. Trotzdem hatten alle noch ausreichend Kraft für eine Runde Fangen im Wasser. Um die vor allem im Sand besonders beanspruchten Waden zu regenerieren, durften sich diese einer kleinen Massage unterziehen. Außerdem wurde noch der Refrain zum Altafulla-Song mit allen Jugendlichen eingesungen.
Zum Abendessen gab es Nudeln mit Hühnchen. Und da am nächsten Tag Großes anstand, ging es „zeitig" in die Betten.

Tag 9: Heute geht es (d)runter und (d)rüber!

Der Tag der Tage ist gekommen! Wir besuchten den größten spanischen Freizeitpark: **Port Aventura**. Bevor der richtige Spaß losging, bereiteten wir beim Frühstück unsere Lunchboxen vor. Bereits auf der nicht langen Zugfahrt sind Teile der Achterbahnen zu sehen. Nach der Ankunft im Park wurden selbstverständlich erst mal ein paar Gruppenfotos gemacht. Zum Einstieg fuhren wir alle zusammen auf der „Furios Baco". Anschließend konnten die Jugendlichen den Park vollumfänglich in kleineren Gruppen erkunden. Es gab viel zu entdecken: die Ferrari World, Tutuki Splash, Dragon Khan, Shambala, El Diablo, Hurakan Condor und vieles mehr. Verloren oder verletzt wurde zum Glück niemand. Nur ein Rucksack und eine Eintrittskarte sind zwischendurch abhandengekommen, doch auch diese sind wieder aufgetaucht. Nach diesem erlebnisreichen und aufregenden Tag im Freizeitpark ging es zurück nach Altafulla.
Zum Abendessen schmeckten uns die Tortellini.

Tag 10: Rumpf ist Trumpf!

Dieser Tag startete mit dem allseits „geliebten" Morgenlauf. Da die Zeiten für die ewige Bestenliste gestoppt wurden, liefen alle schneller als sonst. Das Einkaufsteam Bastian und Guido sorgten für ein verdientes Frühstück. Der Tag wurde wieder in der Bucht verbracht. So viel wurde selten gespielt; ob Beachvolleyball, Werwolf oder Vier-Gewinnt: Der Tag war vollgepackt mit Battles. Da blieb keine Zeit mehr für Stabis.
An diesem letzten Abend in **Altafulla** gab es Reis mit Hühnchen und zum Nachtisch sogar noch Eis und Schoko-Pudding. In der Trainer-Wohnung wurde gemeinsam Bingo gespielt. Die Nachtruhe um 22 nach 22 wurde nicht ganz eingehalten. Alle Jugendlichen verbrachten noch einen schönen gemeinsamen letzten Abend mit vielen Spielen miteinander.

Tag 11: Keep the sun in your heart!

Time to say goodbye, so schwer es auch gefallen ist. An diesem Tag mussten tatsächlich die Koffer gepackt werden. Statt des Morgenlaufs standen einige andere To-dos auf der Liste: und zwar Packen, Aufräumen, Spülen und Fegen; auch das kann ja anstrengend genug sein. Am Mittag gingen alle noch mal gemeinsam zum Strand und ins Meer, um Abschied zu nehmen! Ja und dann war es auch wirklich Zeit, um sich auf den Weg zum Flughafen zu machen und zurück nach Köln zu fliegen.

Diese Fahrt war eine ganz besondere Freizeitmaßnahme: nach langer Corona-Auszeit endlich mal wieder Normalität in einer tollen Gruppendynamik zu spüren.
Euch allen vielen Dank für dieses unvergessliche Erlebnis!

Wir freuen uns schon auf 2022 in Altafulla.

Franzi & HK + BK

Nachtruhe um 22.22 Uhr

Stabis in der Bucht

Outdoor-Fitness-Klettergerüst

Abschiedsessen in Barcelona

ASC Düsseldorf

Athletik-Sport-Club
Düsseldorf e.V.

TRAININGS-GRUPPEN 2021

U8

U10

U12

U14

U16

U18

Erwachsene

Athletik-Sport-Club Düsseldorf e.V.
Reiherweg 10 · 40468 Düsseldorf
Tel. 0211 74 95 14 29
info@asc-duesseldorf.de
www.asc-duesseldorf.de