ASC Düsseldorf

Athletik-Sport-Club
Düsseldorf e.V.

# Stoppuhr

RÜCKBLICK 2022

SEITE 04 **Jahresrückblick Saison 2021 I 2022**

SEITE 66 **Jubiläum: 10 Jahre Altafulla**

SEITE 72 **Volleyball**

ASC Düsseldorf

Athletik-Sport-Club
Düsseldorf e.V.

*Torsten Grube*

Liebe Mitglieder des ASC,

auch in diesem Jahr haben wir für Euch die Stoppuhr des vergangenen Jahres 2022 zusammengestellt. Unsere Trainer haben in dieser Ausgabe wieder aus ihren Trainingsgruppen ein buntes Bild der Erlebnisse und Wettkämpfe zusammengetragen. Die Jahreszeitschrift wird seit seinem Bestehen des Vereins im Jahre 1995 herausgegeben und hat somit schon eine Tradition. Ende dieses Jahres sind wir auf die höchste Mitgliederzahl von über 740 Mitgliedern in den Sparten Leichtathletik, Volleyball, Kinderturnen und Frauenfitness gewachsen. Besonders zu erwähnen ist, dass alle Trainer engagiert ihre Trainingsgruppen ohne nennenswerte Ausfälle betreut haben. Die Freude der Trainer springt auch auf unsere Sportler über. Das wirkt sich in den guten Leistungen des ASC bei den Wettkämpfen aus.

Der ASC hat über 50 Mitglieder, die den Verein als Trainer, Vorstandsmitglieder, bei der Mitgliederverwaltung, der Geschäftsführung und beim Catering unterstützen. Darauf sind wir sehr stolz und möchten uns hiermit bei all den fleißigen Helfern bedanken. Der Verein profitiert auch von dem tollen Umfeld in Düsseldorf, wie der Stadt Düsseldorf als Inhaber der Sportanlage, dem Stadtsportbund, dem Leichtathletikverband und unseren Partner-Vereinen. Wir freuen uns schon auf das neue Jahr mit vielen sportlichen Erlebnissen.

Wir hoffen, Euch gefällt die Zeitung und sie bereitet Euch eine schöne Erinnerung vom vergangenen Jahr 2022.

Stellvertretend für den Vorstand des ASC.

Viele Grüße

Euer Torsten Grube

# Inhalt

SEITE 02 **EDITORIAL**
SEITE 04 **JAHRESRÜCKBLICK 2021 I 2022**
SEITE 20 **VEREINSREKORDE 2022**
SEITE 22 **AUFTAKTVERANSTALTUNG**
SEITE 24 **EHRUNG HEINRICH KIESHEYER**
SEITE 27 **KINDERHAUS KAISERSWERTH**
SEITE 28 **KINDERTURNEN**
SEITE 29 **JAHRESRÜCKBLICK DER U8**
SEITE 31 **STECKBRIEF MARTINA ZIMMERMANN**
SEITE 32 **JAHRESRÜCKBLICK DER U10**
SEITE 34 **JAHRESRÜCKBLICK DER U12**
SEITE 40 **JAHRESRÜCKBLICK DER U14**
SEITE 44 **STECKBRIEF BASTIAN KIESHEYER**
SEITE 45 **U16 HINDERNISLAUF**
SEITE 46 **NORDRHEIN-VERGLEICHSKÄMPFE**
SEITE 48 **ASC CATERING-TEAM**
SEITE 49 **U16 AUFBAUGRUPPE**
SEITE 50 **DM MEHRKAMPF U16**
SEITE 51 **DM EINZEL U16**
SEITE 52 **STECKBRIEF MARK GNOTH**
SEITE 53 **JAHRESRÜCKBLICK DER U18**
SEITE 54 **DM EINZEL U18**
SEITE 56 **DIE FINALS – BERLIN 2022**
SEITE 60 **SAISON-ABSCHLUSSFAHRT ALTAFULLA 2022**
SEITE 66 **JUBILÄUM: 10 JAHRE ALTAFULLA**
SEITE 68 **FERIENFREIZEITEN**
SEITE 70 **ASC SOMMERFEST & TESTTAG**
SEITE 72 **VOLLEYBALL**
SEITE 75 **GASTFAMILIENPROGRAMM**
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, Heinrich Kiesheyer, Bastian Kiesheyer
Gestaltung: A2 Grafikdesign, www.a2-grafikdesign.de I Druck: Clasen GmbH, www.druckerei-clasen.de

*Regionshallenmeisterschaften der Jugend U16 & U18 in Düsseldorf*

# Jahresrückblick Saison 2021 | 2022

**Nachdem die Wintersaison 2021 aufgrund von Corona ausfallen musste, waren alle Athleten und Athletinnen sowie das gesamte Trainerteam umso glücklicher, dass das Jahr 2022 auch wieder eine Hallensaison mit sich brachte. Die Saison war kaum vorbei, da fing sie für einige auch schon wieder an. Unsere Athleten und Athletinnen zeigten sich auch in dieser Saison in Topform und wurden mit einigen Medaillen belohnt.**

## Dezember

Die Saison war für den Großteil der aktiven Athleten und Athletinnen bereits vorbei, und der Einstieg in das Wintertraining hatte begonnen. Jedoch stand am 12.12.2021 noch die Regionsmeisterschaft im Crosslauf an. In Essen hieß es dann, die Rundbahn zu verlassen und sich den Bedingungen der Crossrunde zu stellen. Für **Eva Henneke** schien diese Strecke optimal zu sein, denn nach 2,6km und 10:04min später war sie die neue Regionsmeisterin der WJU20. Ihre Teamkameraden **Michelangelo Buonarroti** (8:45min) und **Yorck Linderhaus** (9:10min) traten in der MJU20 über 2,6km an und konnten sich am Ende über Platz 2 und Platz 3 der Region Mitte freuen. Über die Bronzemedaille in der Altersklasse M15 durfte sich **Nico Hörnke** freuen, der nach 9:14min im Ziel ankam. Seine Leistung trug im späteren Verlauf auch für die Mannschaftswertung bei, denn zusammen mit seinen Trainingskameraden **Alexander Manassero** (10:24min, Platz 6) und **Till Oke Weiß** (10:25, Platz 7) sicherten sich die drei die Silbermedaille. Ebenfalls Silber gab es nach 2km für die Mannschaft der WJU14, bestehend aus **Jule Ströcker** (8:28min, Platz 13), **Maya Erasmi** (8:03min, Platz 8) und **Mina Reuther** (8:43min, Platz 14). Für ihre Trainingskameraden **Henry Fehlberg** (7:34min, Platz 5), **Jan von Elsner** (8:36min, Platz 7) und **Moritz Glück** (8:20min, Platz 8) hieß es nach 2km Platz 3 als Mannschaft. Über die Bronzemedaille ganz für sich alleine durfte sich **Matilda Wagner** freuen, die nach 2km in 9:09min im Ziel ankam. Am Ende des Tages hat sich die Anfahrt gelohnt, denn jeder angereiste Athlet fuhr mit einer Medaille mehr nach Hause.

Ein letzter Wettkampf stand Ende Dezember noch an, und hier hieß es nicht, sich mit der Region zu messen, sondern mit ganz Deutschland. **Eva Henneke** hatte es geschafft und sich für die Deutschen Meisterschaften im Crosslauf am 18.12.2021 qualifiziert. In Sonsbeck lief sie 4,1km in 17:09min und wurde somit 14. beste Athletin der WJU20 in Deutschland.

**Januar**

Nach ein paar Tagen Erholung und einem guten Rutsch ins neue Jahr starteten unsere Athleten und Athletinnen am Wochenende vom 15./16.01. bei ihrem ersten Wettkampf. Das Ziel war Leverkusen, wo dieses Jahr die LVN-Hallenmeisterschaften U18 & U20 stattfanden. Qualifiziert hatten sich die Athleten und Athletinnen bereits im Vorjahr dafür. Für den ASC an den Start gingen einige Jugendliche. **Clara Pauls** startete mit 8,41sec im 60m-Vorlauf (Platz 10) gut in die Saison und verpasste nur knapp den Endlauf. Hoch hinaus ging es für sie im Stabhochsprung, wo sie mit 2,65m auf Platz 5 sprang. Hoch hinaus ging es für ihre Vereinskameradin **Jolie Fischer** im Hochsprung ebenfalls, die mit übersprungenen 1,50m nur knapp das Podium verpasste und einen tollen 4. Platz erreichte. Den Sprung auf das Podium schaffte sie später mit gesprungenen 10,53m im Dreisprung, womit sie sich Bronze sicherte. Auch knapp am Podium vorbei sprang **Nico Hörnke** im Hochsprung mit übersprungenen 1,69m. Doch auch er ging nicht ohne Medaille nach Hause, denn in der 4x200m Staffel der Männer lief er in 1:34,84min zu Silber. Auch 200m lang war die Runde für **Nele Weidhase**, die in 28,79sec auf Platz 9 lief. Etwas länger war der Weg für **Yorck Linderhaus**, der über die 1.500m an den Start ging. In 4:27,10min freute er sich später über einen tollen 4.Platz.

Lange Pause hatten die Athleten nicht, denn bereits am nächsten Wochenende fanden in der eigenen Trainingshalle die Hallenmeisterschaft der Region Mitte für die Altersklassen U16, U18 und U20 statt. Dass der Heimvorteil nicht nur ein Mythos ist, zeigten an diesem Wochenende einige Athleten und Athletinnen, sodass man sich am Ende des Tages über 62 Top Ten Platzierungen freuen konnte. Für unseren Verein gewonnen wurden zehn Goldmedaillen, acht Silbermedaillen und sieben Bronzemedaillen. Über zweimal Gold und zweimal Silber freute sich an dem Tag **Alexander Manasero**. Den Sprung zu Gold schaffte er mit 5,55m im Weitsprung und später den Wurf zu Gold mit 13,00m im Kugelstoßen. Doch auch seine Schnelligkeit zeigte er an diesem Tag und so konnte er sich sowohl über die 60m (7,72sec) als auch über die 60m Hürden (9,73sec) einen tollen zweiten Platz sichern. Auch auf der Rundbahn ging es zum Abend hin schnell herum. Nach vier Runden durch die Halle freuten sich **Nico Hörnke** (2:02,33min) und **Fiona Bünder** (2:34,77min) über Gold. Fast doppelt so lang war die Strecke für **Michelangelo Buonarroti**, der in 4:29,59min über 1500m die Goldmedaille mitnehmen durfte. Den Sprung zu Gold schafften ebenfalls **Kiera Schwarz** im Stabhochsprung (2,60m) und **Jolie Mar Fischer** im Hochsprung (1,60m). Über Gold freuen durften sich **René Aha** im Stabhochsprung (2,30m) und **Henry Fehlberg** über die 60m Hürden (11,78sec). Beide waren später auch Teil der Goldstaffel. Gemeinsam mit **Till Oke Weiß** und **Clemens Hanke** liefen sie in 1:57,37min zu Gold. Knapp dahinter kamen **Levi Kokoschka** und **Jan von Elsner** in 2:04,12min im Ziel an und freuten sich über Silber. Sowohl **Till Oke Weiß** (8,34m) als auch **Clemens Hanke** (8,07m) standen zuvor bereits beim Kugelstoßen auf dem Podium. Mit zwei Medaillen mehr ging auch **Lars Haverkamp** nach Hause. Nach Silber im Hochsprung (1,60m) und Bronze im Weitsprung (5,74m) musste er sich nur knapp dem Podium über 60m (7,89sec) geschlagen geben. Ebenfalls Silber und Bronze hieß es für **Lilien Dettmer** (Stabhochsprung 2,10m, Kugelstoßen 8,94m). Ihre Trainingskameradin **Jolande Bergmann** steht hinter ihr auf Platz 3 beim Stabhochsprung nach übersprungenen 1,90m. Die Kugel zu Silber stoß **Lea Maj** (9,37m). Ob kurz oder lang - schnell her ging es auch an diesem Tag zu. In 28,39sec zu Silber lief **Nele Weidhase** die Stadionrunde. Kurz nach ihr im Ziel kam **Charlotte Gnoth** in 29,30sec an und freut sich über

*Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...*

*Regionsmeisterschaften 2021 Crosslauf in Essen*

*LVN Hallenmeisterschaften U16 in Düsseldorf*

Bronze. Etwas kürzer war die Strecke für **Lucia Burba**, die die Bronzemedaille über 60m gewann (8,50sec). Ebenfalls Bronze über diese Strecke gewann **Clara Pauls** in 8,37sec. Gleich lang die Strecke nur über die Hürden waren kein Problem für **Till Oke Weiß**, der in 11,06sec zur Bronzemedaille lief. Knapp am Podium vorbei ging der Sprung für **Jolie Fischer** im Dreisprung mit einer Leistung von 10,21m. Über den Tag wurden viele tolle weitere Leistungen erreicht, die den Rahmen des Artikels sprengen würden. Festzuhalten ist, dass der Tag für den ASC ein voller Erfolg war und alle mit einem großen Lächeln nach Hause gingen.

## Februar

Mit einem Topergebnis gehen wir aus dem Januar direkt weiter in den Februar. Für einige Jugendliche stand eine Woche Pause an. Für fünf Athletinnen der Jugend U18 stand eine Fahrt nach Leverkusen an, denn sie hatten sich alle durch vorherige Leistungen für die NRW Hallenmeisterschaften qualifizieren können. Über 60m an den Start gehen durfte **Clara Pauls**, die sich für das Finale qualifizierte und sich nach 8,48sec über Platz 12 freuen durfte (Vorlauf 8,45sec). Hop-Step-Jump und 10,50m bedeuteten einen tollen Platz 6 für **Jolie Mar Fischer**. Mit Ehrgeiz gepackt, stand am Ende des Wettkampfes die 4x200m Staffel an. Das Quartett, bestehend aus **Charlotte Gnoth, Nele Weidhase, Lucia Burba** und **Clara Pauls**, lief in 1:49,68min zu Bronze. Nach so einem großen Wettkampf hieß es für unsere älteren Altersklassen, nun eine kleine Pause zu machen.

Für **Michelangelo Buonarrotti** hingegen ging der Weg am 13.02. nach Herten, wo er über 5000m an den Start ging. Nach 17:32min lief er durch das Ziel und krönte sich mit Gold. Die Stadt nicht verlassen musste unsere U16, die am selben Wochenende in Düsseldorf bei den LVN Hallenmeisterschaften an den Start ging. Zu Hause zeigte sich unsere U16 wieder in Bestform und konnte sich am Ende des Tages mit tollen Leistungen und Platzierungen zufriedengeben. Neuer LVN Hallenmeister im Kugelstoßen wurde **Alexander Manassero**, der die Kugel auf 12,85m fliegen ließ. Später durfte er sich über eine

*Torsten, Dr. Ulf Blecker & Steffen*

*Carlotta bei LVN Halle U16 in Düsseldorf*

*Aufruf zur ASC Dance Challenge 2022*

*Regionshallenmeisterschaften*

weitere Bronzemedaille freuen, die er im Weitsprung (5,60m) sichern konnte. Nur knapp vorbei am Podium lief er die 60m in 7,72sec. Am Abend lief er gemeinsam mit **René Aha, Till Oke Weiß** und **Clemens Hanke** mit dem Staffelholz zu einem tollen 5.Platz in 1:49,80min. Das Staffelholz zu Silber übergaben sich **Carlotta Müller, Helena Brinkmann, Lucia Burba** und **Sophie Klaus** in einer Zeit von 1:51,70min. Für **Carlotta Müller** war es an diesem Tag die zweite Silbermedaille, denn zuvor überflog sie im Stabhochsprung die 2,60m. Auch im Weitsprung (4,82m) und über die 60m (8,36sec) zeigte sie eine starke Leistung. Nur eine Hundertstel hinter ihr im Ziel kam **Lucia Burba** (8,37sec) an, die am selben Abend noch die 800m bestritt und sich mit 2:35,98min über eine Top Ten Platzierung freuen konnte. Ebenfalls mit Silber nach Hause gehen durfte nach vier Hallenrunden **Fiona Bünder** in 2:30,26min. Dass sie immer noch Kraft in den Beinen hatte, zeigte sich in der 4x200m Staffel, wo sie gemeinsam mit **Frida Wiechoczek, Paula Gässler** und **Viktoria Wasielewsky** nach 2:00,09min im Ziel einliefen. Knapp vorher ins Ziel brachten das Staffelholz in 1:57,80min **Lea Maj, Lilien Dettmer, Mina Reuther** und **Tara Siempelkamp**. Auch einige Mädchen der Staffeln hatten bereits zuvor ihre Einzelleistungen zeigen können. 60m lang war die Strecke für **Helena Brinkmann** (8,71sec) und **Sophie Klaus** (8,95sec). Gleiche Strecke nur über die Hürden liefen **Tara Siempelkamp** (11,62sec) und **Mina Reuther** (11,71sec). Weit hinaus stießen **Lilien Dettmer** (8,58m) und **Lea Maj** (8,10m) die Kugel. Weit hinaus ging es auch für **Tara Siempelkamp** im Weitsprung mit einer Weite von 4,45m.

## März

Nach einem Monat Wettkampfpause ging es am 12.03. in der eigenen Trainingshalle für unsere U14 weiter. Auf der Agenda standen die Regionshallenmeisterschaften. Den Sprung nach ganz oben auf das Podium schafften **Helena Schmitz** im Stabhochsprung (1,60m) und **Sofija Krco** im Hochsprung (1,48m), die am selben Tag auch mit Silber im Weitsprung (4,78m) nach Hause ging. Knapp am Podium vorbei lief sie die 60m in 8,88sec und stieß die Kugel (6,44m) auf Platz 5. Am Abend lief sie noch

*Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...*

*Cecilia & Tristan & Pasha & Jolande beim Cross Country in Kanada*

*Ehrung erfolgreicher Athleten der Region Mitte: Alexander & Sofija & Lucia & Emily*

U14 Halle Einzel Staffel

gemeinsam mit **Carla Middelhauve, Franziska Werker** und **Helena Schmitz** die 4x100m Staffel in 59,23sec (Platz 4). Die zweite Staffel der WJU14 mit **Antonia Kornmesser, Emilia Calicchia, Laura Maria Klenk** und **Neele Kahmann** kam nach 60,51sec im Ziel an und freute sich über Platz 8. Ebenfalls über die 4x100m an den Start gingen ihre Trainingskameraden **Emil Eggerstedt, Jordyn-Nnamdi Osaka, Levi Kokoschka** und **Moritz Glück**, die in 59,44sec zu Silber liefen. Hoch hinaus ging es für die Mädchen der W12. Im Stabhochsprung zeigten sie eine tolle Leistung. **Neele Kahmann** (1,60m), **Matilda Wagner** (1,52m) und **Maria Conrad** (1,52m) lieferten sich ein enges Rennen und konnten sich später über Platz 2, Platz 3 und Platz 4 freuen. Ebenfalls hoch hinaus ging es für **Emilia Calicchia**, die mit übersprungenen 1,24m im Hochsprung zu Silber sprang. Zu Bronze lief **Paul Hübscher** über 800m in 2:43,82min. Ein wenig hinter ihm im Ziel kam **Moritz Glück** in 2:55,68min an. Über die gleiche Strecke an den Start ging **Levi Kokoschka**, der nach 2:34,24min im Ziel ankam und das Podium nur knapp verpasste. Über viele weitere tolle Leistungen wurde sich am selben Tag gefreut.

Eine Woche später am 26.03. ging es für unsere U16 an den Start beim TVA Sprungtag. Auf dem Plan standen Stabhochsprung und Hochsprung. In der M14 konnte sich **Henry Fehlberg** über Gold im Hochsprung (1,24m) und Silber im Stabhochsprung (1,83m) freuen. Bronze im Stabhochsprung ergatterte sich **René Aha** mit übersprungenen 1,73m. In der W14 zeigten unsere Mädchen eine starke Leistung im Hochsprung. **Tara Siempelkamp** freute sich nach übersprungenen 1,44m über Gold. Silber ging an **Mina Reuther** (1,28m) und Bronze an **Johanna Rothkoegel** (1,24m). **Fiona Bünder** sprang auf Platz 4 (1,20m), **Maya Erasmi** (1,12m) auf Platz 6, **Sofia Griva** (1,12m) auf Platz 7 und **Jule Ströcker** (1,08m) auf Platz 8. Am selben Tag nahmen **Maya Erasmi** (Platz 6) und **Jule Ströcker** (Platz 5) auch den Stab in die Hand und übersprangen beide die 1,53m. Über Gold und Silber eine Altersklasse älter konnten sich sowohl **Jolande Bergamnn** (Stabhochsprung 2,23m, Hochsprung 1,28m) als auch **Paula Gässler** (Hochsprung 1,32m, Stabhochsprung 2,13m) freuen. Das Podium im Hochsprung komplementierte **Charlotte Germann** mit übersprungenen 1,16m.

U14 Halle Einzel

Hindernissprint

*Aufstellung zum Stabweitsprung der U12*

*Drei Generationen Kiesheyer: Bastian & Brita & Heiner*

Einen Tag später lief **Michelangelo Buonarrotti** in Kerken zu Gold über 5000m in 17:12min.

## April

Mit dem März ging die Hallensaison vorbei, und die ersten Wettkämpfe im Freien standen an. Am 02.04. ging es für unsere U12 nach Neuss. Beim KiLa Sportfest ging es für unsere Jungs und Mädchen an den Start. Am Ende freuten sich unsere Jungs über Platz 5 und die Mädchen über Platz 3. Knapp vier Wochen später nahmen 25 Kinder der U12 am KiLa Sportfest des ASC Düsseldorf teil. Aufgeteilt in drei Mannschaften landeten „der Bummelzug", „der Trödeltrupp" und „die Quatschtanten" auf den Plätzen 1, 5 und 6.

Die Saison im Freien ging los für **Nico Hörnke** am 30.04., der beim Läufertag in Wesel über 300m (39,32sec) und 600m (1:29,23min) an den Start ging, welche er für sich entscheiden konnte. Nicht ganz so lang waren die Strecken von **Clara Pauls** und **Charlotte Gnoth**, die am selben Tag in Wuppertal an den Start gingen. Über 100m freute sich **Clara Pauls** in 13,36sec über Gold, während sich **Charlotte Gnoth** in 14,55sec über Bronze freute. Der Titel über 200m ging ebenfalls an **Clara Pauls**, die in 27,30sec zu Gold sprintete. Weit hinaus warf sie ihren Speer auf 27,57m und belohnte sich mit der Silbermedaille.

## Mai

Ein paar Tage später startete auch **Carlotta Müller** in ihre Saison. Gemeinsam mit **Clara Pauls** ging es am Nachmittag des 04.05. zur Bahneröffnung nach Grefrath. Beide gingen über die 100m als auch über die 200m an den Start. In 13,57sec über 100m und 27,57sec über 200m brachte **Clara Pauls** zwei neue Goldmedaillen mit nach Hause. **Carlotta Müller** freute sich nach 100m in 13,22sec über Gold und über die doppelte Distanz über einen tollen zweiten Platz (27,73sec).

Etwas länger war die Strecke für **Michelangelo Buoanarrotti**, der am 07.05. den Weg nach Neuss suchte, um dort über die

*Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...*

*Frida & Maya & Fiona bei den NRW-Langstaffel-Meisterschaften in Aachen*

*Unser sehr erfolgreiches U12-KiLa Sportfest*

*NRW Mehrkampf in Lage*
*Bastian & Tara & Alexander & Mina & Heiner*

*NRW Hindernislauf mit Fiona*

1500m an den Start zu gehen, welche er in 4:17,97min gewinnen konnte. Auch für **Fiona Bünder, Frida Wiechoczek** und **Maya Erasmi** ging es am selben Tag auf Reisen. Bei den NRW Langstaffelmeisterschaften in Aachen liefen sie die 3x800m in 8:04,57min und konnten sich am Ende des Tages in einem gut besetzten Feld über Platz 5.

Einen Tag später ging es für unsere Jugend U14 und U16 gemeinsam nach Neuss, wo die Regionsmeisterschaften im Blockwettkampf anstanden. Für den Block Wurf hatte sich entschieden **Alexander Manassero**, der neuer Regionsmeister mit 2711 Punkten wurde. Ebenfalls Regionsmeisterin im Block Wurf wurde **Sophie Klaus** mit 1980 Punkten. Mit 1944 Punkte im Block Sprint/Sprung sicherte sich **Henry Fehlberg** ebenfalls die Goldmedaille. Im Block Wurf traten **Mina Reuther** (1964 Punkte) und **Carla Stiel** (1889 Punkte) an und standen am Ende des Tages auf Platz 2 und Platz 3. Knapp am Podium vorbei ging es für **Lucia Burba**, die sich mit 2454 Punkten über Platz 4 freuen konnte. Ihre Leistung trug später zur Mannschaftsleistung bei. Gemeinsam mit **Helena Brinkmann** (2055 Punkte, Platz 7), **Jolande Bergmann** (2051 Punkte, Platz 8), **Paula Gässler** (2049 Punkte, Platz 9) und **Sophie Klaus** (1980 Punkte, Platz 1) konnten sich die fünf über einen tollen Platz 4 freuen. Für zwei Wurfgeräte hatten sich entschieden **Sofia Griva** (1658 Punkte) und **Benjamine Schulz** (1537 Punkte), die später auf Platz 5 und Platz 6 standen. Beide waren Teil einer tollen Teamleistung. Als Mannschaft standen sie mit **Johanna Rothkoegel** (1667 Punkte, Platz 13), **Jule Ströcker** (1636 Punkte, Platz 14), und **Maya Erasmi** (1703 Punkte, Platz 12) auf Platz 6. Knapp vor ihnen auf dem Podium standen ihre Trainingskolleginnen **Carla Stiel** (1889 Punkte, Platz 3), **Fiona Bünder** (1921 Punkte, Platz 11), **Jamine Schulz** (1878 Punkte, Platz 11), **Mina Reuther** (1964 Punkte, Platz 2) und **Viktoria Wasielewsky** (1908 Punkte, Platz 10) als Mannschaft auf Platz 5. **Sofija Krco** entschied sich für den Block Sprint/Sprung, und mit 2172 Punkten beendete sie ihren Tag auf Platz 6. In der W12 traten **Laura Maria Klenk** (1614 Punkte), **Matilda Wagner** (1496 Punkte) und **Victoria Reiners** (1473 Punkte) im

*NRW Hindernislauf*
*mit Jule*

*Michelangelo holt LVN-Silber*
*bei den 5 km-Straßenlauf-*
*meisterschaften*

*NRW Mehrkampf Meisterschaften*
*Siegerehrung Alexander im Neunkampf*

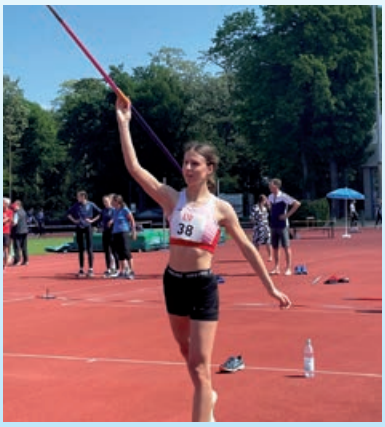
*Regionsmeisterschaften U16 Blockwettkämpfe in Neuss*

*NRW Hindernislauf mit Maya*

Block Lauf an und beendeten ihren Block auf den Plätzen 9, 11 und 12. Ein erfolgreicher Tag für die ASCler und ASClerinnen ging vorbei; und lange ließ der nächste Wettkampf nicht auf sich warten.
Bereits eine Woche später am 13.05. fand die alljährliche Düsseldorfer Vorrunde des Jochen Appenrodt Pokals statt. Die erste Mannschaft der U12 des ASC Düsseldorf belegte den dritten Platz.

Am 14./15.05. ging die Fahrt für unsere älteren Athleten und Athletinnen nach Dormagen, wo sie bei den Regionsmeisterschaften U16 & U18 & U20 an den Start gingen. Dass der Wurf seine Stärke ist und keiner ihm Konkurrenz machen kann, zeigte **Alexander Manassero** eindeutig. Er ließ sowohl den Speer (41,81m) als auch den Diskus (39,68m) sowie die Kugel (12,32m) zu Gold fliegen. Schnell her ging es für ihn an diesem Tag auch, sodass er am Ende in 12,13sec zu Silber über die 100m sprintete. Ebenfalls schnell her ging es für unsere Langläufer. Über die zwei Stadionrunden lief **Nico Hörnke** in 2:01,68min zu Gold. Über die halbe Strecke lief er am selben Tag in 51,54sec auf den zweiten Platz. Ein wenig länger war die Strecke, die **Michelangelo Buoanarrott**i an diesem Tag betrat. Über 5000m lief er die Stadionrunden in 4:18,27min geradewegs zu Gold. Längere Strecke, aber doch im Sprint, lief **Lucia Burba** die 300m in 42,30sec zu Gold. Weit flog auch ihr Speer, sodass sie mit einer Weite von 31,32m nun eine Silbermedaille mehr in ihrer Sammlung hängen hat. Ihr Trainingskamerad **Clemens Hanke** ging ebenfalls über die 300m an den Start und freute sich nach dem Zieleinlauf in 43,65sec über Bronze. Schnell über die Sprintgerade lief **Henry Fehlberg**, der über 80m Hürden in 14,87sec im Ziel ankam und sich später die Bronzemedaille um den Hals hängen durfte. Nur knapp das Podium verpasste er über die 100m (13,96sec) und dem Weitsprung (4,22m), wo er jeweils Fünfter wurde. Silber funkelte ebenfalls die Medaille von **Kiera Schwarz**, die im Stabhochsprung über die 2,70m flog. 3kg schwer war die Kugel für **Lilien Dettmer**, welche sie auf 9,13m zu Bronze stieß. Knapp am Podium vorbei lief über die Stadionrunde **Hana Bachgada**,

*Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...*



*Lucia beim Speerwurf*

*Svenja ehrt Nico als Regionsmeister über 800 Meter in Dormagen*

*LVN Blockwettkämpfe in Emmerich*
*Johanna & Benjamine & Till Oke & Jolande & Jule & Maya*

*4 Staffeln der Jugend U16 bei den Nordrhein-Meisterschaften in Krefeld-Uerdingen*

die nach 65,52sec im Ziel ankam. Über den Tag verteilt, wurden viele weitere tolle Leistungen erzielt.

Für einige Athleten und Athletinnen stand nun eine kurze Verschnaufpause an. Für unsere Läuferinnen stand jedoch noch ein Halt in Solingen an, wo sie am 21.05. beim 4. Klingensportfest an den Start gingen. Die Stadionrunde über 400m Hürden wählte **Charlotte Gnoth**, die in 75,21sec zur Silbermedaille lief. Eine längere Strecke wählten **Maya Erasmi, Jule Ströcker, Laura Maria Klenk** und **Victoria Reiners**, die sich für die 2km entschieden. **Maya Erasmi** kam in 8:04,54min kurz vor ihrer Kameradin **Jule Ströcker** (8:26,50min) im Ziel an. **Laura Maria Klenk** lief in 8:26,89min und **Victoria Reiners** in 8:26,49min über die Ziellinie. Am selben Tag fuhr **Nico Hörnke** nach Karlsruhe, wo er sein Können über 800m zeigen wollte. In einem stark besetzten Feld lief er in 2:01,54min im Ziel ein und stand auf Platz 12.

*Heiner & Bastian & Nico & Clemens bei der Inliner-Rollnacht durch die Merkur Spiel-Arena*

Ein langer und anstrengender Weg stand für **Alexander Manassero, Mina Reuther** und **Tara Siempelkamp** am Wochenende des 21./22.05. an. Gemeinsam fuhren sie nach Lage, wo die NRW Meisterschaften im Mehrkampf stattfanden. Zwei Tage Topleistung zeigen, hieß es für unsere drei Athleten. Nach neun Disziplinen im Ziel angekommen, ist **Alexander Manassero**, der sich mit 4756 Punkten über Bronze und eine neue persönliche Bestleistung freute. Zwei Disziplinen weniger waren es für **Tara Siempelkamp** und **Mina Reuther** mit einigen Bestleistungen im Siebenkampf.

Bei den NRW Hindernismeisterschaften am 25. Mai in Karmen kamen **Fiona Bünder, Maya Erasmi** und **Jule Ströcker** im Rahmenwettbewerb der W14 über 1500m Hindernis als Vierte, Sechste und Siebte ins Ziel.

Den Weg nach Köln wagte **Nico Hörnke** am Donnerstagabend des 26.05.. Für ihn auf dem Plan standen zwei Stadionrunden, welche er nach 2:00,54min mit einmal mehr Silber beendete.

*Alexander holt NRW-Silber im Kugelstoßen*

*Sofija & Jule & Maya & Fiona beim Benrather Schlosslauf*

*Michelangelo über 1.500 Meter bei LVN U20 in Krefeld-Uerdingen*

Am selben Tag lief **Michelangelo Buoanarrotti** bei den ersten LVN Straßenlaufmeisterschaften über 5km eine neue Bestzeit: 16:40min und Silber.

Ende Mai ging es für unsere U16 noch mal weiter weg. Nahe der holländischen Grenze in Emmerich am Rhein waren sie für ihre nächsten Regionsmeisterschaften im Blockwettkampf angemeldet. Am Ende des Tages verfehlte **Till Oke Weiß** mit 2009 Punkte im Block Lauf nur knapp das Podium. Im gleichen Block starteten seine Trainingskolleginnen **Maya Erasmi**, die 1781 Punkte (Platz 11) sammelte und **Jule Ströcker**, die 1671 Punkte (Platz 12) sammelte. Im Block Sprint/Sprung der W15 an den Start gingen **Jolande Bergmann**, die ihren Wettkampf auf Platz 11 beendete (2030 Punkte) und **Johanna Rothkoegel**, die ihren Wettkampf auf Platz 18 (1667 Punkte) beendete. Im Block Wurf landete **Benjamine Schulze** mit 1575 Punkten auf dem 5. Platz. Als Mannschaft schafften es diese 5 Mädchen mit 8724 Punkten auf den 6. Platz. Ein weiterer erfolgreicher Monat endete für den ASC.

**Juni**

Sich kurz fühlen wie ein königliches Mitglied konnten sich unsere Athleten und Athletinnen, die am 05.06. beim 14. Benrather Schlosslauf teilnahmen. 1,4km war die Strecke lang rund um das Schloss. Nach 5:14min war **Fiona Bünder** im Ziel, die sich über Silber freute. Kurze Zeit später liefen **Maya Erasmi** (5:44min) und **Jule Ströcker** (6:08min) im Ziel ein und freuten sich über Platz 4 und Platz 5. Eine Altersklasse jünger lief **Sofija Krco** in 6:08min um das Schloss als Siebte ins Ziel. Ihr Trainingskamerad **Anton Hädrich** lief über dieselbe Strecke in 6:28min auf Platz 8.

Für viele ist Pfingsten ein Feiertag, doch wenn unsere Athleten und Athletinnen eine Chance haben, zu einem Wettkampf zu fahren, stellen sie diesen freien Tag auch gerne hinten an. Beim diesjährigen Pfingstsportfest in Mönchengladbach (06.06.) wurden wieder viele Medaillen an unseren Verein verteilt. Zweimal Gold und zweimal Silber konnte für sich gewinnen **Alexander Manassero**, der sowohl im Weitsprung (5,58m) als auch im

*Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...*

*Lucia LVN-Meisterin über 300 Meter in Krefeld-Uerdingen*

*DM-Teilnehmer Nico & Lucia & Alexander*

*Ehrung für das Deutsche Sportabzeichen mit Oberbürgermeister Dr. Stephan Keller*

Kugelstoßen (12,30m) die Konkurrenz hinter sich ließ. Einmal Gold und einmal Silber hieß die Ausbeute von **Lucia Burba**, die über 100m (13,37sec) ihren Konkurrentinnen davon sprintete. Später sprang sie mit 5,07m zu Silber. Über die 80m Hürden lief sie in 13,77sec auf Platz 7.

Hoch hinaus ging es für **Kiera Schwarz**, die im Stabhochsprung über 2,60m zu Gold sprang. Ebenfalls hoch hinaus ging es für **Clemens Hanke**, der im Hochsprung über 1,54m zu Gold sprang. Weit hinaus stieß er seine 4kg schwere Kugel auf 8,52m zu Silber. Nach hoch und weit fehlt nur noch schnell. Über die anschließenden 300m lief er in 44,83sec zu Bronze. Die 100m beendete er nach 13,57sec auf Platz 7. Die Kugel von **Clara Pauls** war 3kg schwer und flog auf 10,47m zu Gold. Knapp am Podium vorbei lief sie ihre 100m in 13,52sec. Die doppelte Distanz stand am selben Tag auch noch auf ihrem Plan. In 28,06sec lief sie im Ziel als Achte ein. Trainingskollegin **Charlotte Gnoth** startete ebenfalls über 200m und lief in 29,61sec auf Platz 12. Zuvor verpasste auch sie nur knapp das Podium im Weitsprung, wo sie eine Weite von 4,44m sprang.

Auch **Mina Reuther** zeigte eine starke Leistung: Mit Bronze um den Hals beendete sie das Kugelstoßen mit einer Weite von 7,79m. Über die Hürdenstrecke lief sie in 14,84sec auf Platz 12. Eine weitere Top Ten Platzierung gab es für sie im Weitsprung mit einer Weite von 4,28m. In der gleichen Altersklasse übersprang **Jamine Schulze** im Hochsprung 1,25m und verpasste nur knapp das Podium. Zweimal im Stadion die Runde lief **Till Oke Weiß** in einer Zeit von 2:44,57min (Platz 7).

Für unsere älteren Athleten hieß es eine Woche Pause machen, während unsere U14 am 11.06. nach Viersen fuhr, um an den dortigen Regionsmeisterschaften im Drei-/Vierkampf teilzunehmen. Für drei angereiste Athletinnen endete der Tag nach drei Disziplinen: **Franziska Werker** (1201 Punkte), **Carla Middelhauve** (1159 Punkte) und **Matilda Wagner** (925 Punkte). Als Einzige im Vierkampf trat **Antonia Kornmesser** an, die den Wettkampf mit 1484 Punkten beendete.

Für zwei unserer U18 Athletinnen ging der Weg am selben Tag nach Dortmund, wo sie beim Sparkassen Jump'Run Meeting

*Alexander beim Diskuswurf bei der DM in Halle (Saale)*

*Regionsmeisterschaften Siebenkampf W15*
*Lucia & Frida & Paula & Jolande*

*Lif, Antonia & Lisa auf dem Treppchen bei der Talentiade in Krefeld*

*Regionsmeisterschaften Neunkampf M15 & M14 Clemens & Alexander & Niclas & Henry & Jan*

antraten. Über 400m lief **Jule Wickum** in 64,45sec zu Silber. Ihre Trainingskameradin **Charlotte Gnoth** startete über die 400m Hürden und beendete ihren Lauf in 75,28sec auf Platz 6. Am darauffolgenden Donnerstag (16.06.) stand ein Highlight für unsere Jugend U14 an: In der Heimat traten sie als Mannschaft bei der Vorrunde U14 des Nachwuchscups der Region Mitte an. Als starkes Team bewiesen haben sich unsere Jungs: **Levi Kokoschka, Luca Dallüge, Moritz Glück, Paul Hübscher** und **Robin Schürgers**, die am Ende des Tages mit 113 Punkten auf Platz 1 standen. Unsere Mädels **Antonia Kornmesser, Carla Middelhauve, Franziska Werker, Helena Schmitz, Laura Maria Klenk, Rike Lotte Schmitz, Sofija Krco** und **Victoria Reiners** sammelten als Team 150 Punkte und verpassten als viertplatzierte Mannschaft das Podium nur knapp.

Die Fahrt in ein anderes Bundesland nahm **Nico Hörnke** auf sich und fuhr am 18.06. nach Pfungstadt, um dort die 800m zu bestreiten. Zwei Runden lief er in 2:01,89min und wurde Achter. Am selben Wochenende ging der Weg für einige Athleten und Athletinnen nach Krefeld, da sie sich für die diesjährigen LVN Meisterschaften U16 & U18 & U20 qualifiziert hatten. Dass das Werfen seine Stärke ist, zeigte an diesem Wochenende **Alexander Manassero**, der einen kompletten Medaillensatz mit nach Hause nehmen durfte: Gold im Hammerwurf (22,95m), Silber im Kugelstoßen (12,87m) und Bronze im Diskuswurf (37,73m). Lediglich im Speerwurf flog der Speer an der Medaille vorbei zu Platz 4 (35,14m). Ebenfalls weit hinaus ging es für ihn im Weitsprung, wo er 5,37m sprang (Platz 5). Schnell zu ging es für ihn auch über die 100m,die er in 12,43sec zu Platz 8 lief. Als Teil der 4x100m Staffel freute er sich gemeinsam mit **Emil Eggerstedt, Henry Fehlberg** und **Jordyn-Nnamdi Osaka** über Platz 6 (53,48sec). Auch 4x100m lang war die Strecke für **Carlotta Müller, Helena Brinkmann, Lucia Burba** und **Sofija Krco**, die das Staffelholz in 52,25sec über die Ziellinie brachten (Platz 7). In der WJU16 gingen zwei weitere Staffeln an den Start. Teil des ersten Quartettes waren **Carla Stiel, Frida Wiechoczek, Jolande Bergmann** und **Paula Gässler**, die auf Platz 9 liefen (56,49sec). Knapp hinter ihnen im Ziel kamen **Jamine Schulze, Johanna Rothkoegel, Maya Erasmi** und

*Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...*

*Neues ASC-Equipment: Stühle & Faszienrollen & Decken*

*Regionsmeisterschaften Siebenkampf W14 Jule & Johanna & Helena & Fiona & Sofia & Sophie & Jamine*

*Vorbereitungen für das perfekte Gruppenfoto der U12*

**Sofia Griva** in 59,08sec (Platz 20). Den Lauf zu Gold schaffte an diesem Tag **Lucia Burba**, die über 300m in 41,97sec im Ziel einlief. Über die 100m lief sie in 13,14sec auf Platz 7. Mit 25,52m im Speerwurf freute sie sich über Platz 8. Für unseren Langläufer **Michelangelo Buonarrotti** ging es an den 1500m-Start. Nach 4:21,47min im Ziel nahm er die Silbermedaille mit nach Hause. Ebenfalls mit Medaille nach Hause fuhr **Kiera Schwarz**, die im Stabhochsprung mit übersprungenen 2,65m die Bronzemedaille für sich gewann. Knapp an der Medaille vorbei sprang **Carlotta Müller** im Stabhochsprung (2,50m). Im anschließenden 100m Sprint freute sie sich über eine weitere Top Ten Platzierung (13,41sec). Für die doppelte Distanz qualifizierte sich **Norah Adou**, die die halbe Stadionrunde in 26,99sec lief (Platz 9).

Zum Ende des Monats stand für **Alexander Manassero** und **Lucia Burba** ein wichtiger Wettkampf auf der Agenda. Ihr Weg ging am 26.06. nach Troisdorf. um sich dort mit den besten Athleten und Athletinnen aus NRW zu messen. In einem stark besetzten Feld zeigte **Alexander Manassero** seine Stärke im Wurf erneut. Silber war sowohl die Kugel (12,62m) als auch der Speer (36,36m). Alle guten Dinge sind drei, dachte er sich und nahm im Diskuswurf (37,82m) die Bronzemedaille mit nach Hause. Die gleiche Farbe trug die Medaille von **Lucia Burba** über 300m (42,87sec). Über 100m (13,25sec) lief sie auf Platz 6, und ihren Speer warf sie auf Platz 5 (27,39m).

## Juli

Die Hälfte des Jahres ist vorbei, doch das heißt nicht, dass unsere Athleten und Athletinnen aufhören, weiter an Wettkämpfen teilzunehmen. Ein wenig Pause stand für den ASC auf dem Plan. Lediglich **Kiera Schwarz** nahm das Angebot an, beim Angermunder Fördersportfest am 03.07. im Stabhochsprung an den Start zu gehen. Hoch hinaus ging es für sie an diesem Tag. Mit übersprungenen 2,80m stand sie mit neuer persönlicher Bestleistung am Ende des Tages auf Platz 2.

Im Juli steht auch das Highlight für alle Athleten und Athletinnen an, wofür sie das ganze Jahr drauf hintrainieren. Für **Lucia Burba** ging es am Wochenende des 10.07. nach Bremen,

*Mia beim Hochsprung während der U12 Talentiade*

*Isabel, Emilia & Lif beim Ballwurf*

*800m Start mit einigen U12-Athletinnen*

um dort an der Deutschen Meisterschaft der U16 teilzunehmen. Über 300m lief sie in einem stark besetzten Feld in 42,90sec auf Platz 14. Für **Nico Hörnke** ging die Fahrt eine Woche später nach Ulm, wo er bei den Deutschen Meisterschaften der U18 über 400m an den Start ging. In 53,04sec lief er die Stadionrunde auf Platz 19.

## August

Im August ging es nach einer Sommerpause für alle Athleten und Athletinnen wieder an die Startlinie. Drei Jugendliche stiegen am 06.08. zunächst im Stabhochsprung in den Wettkampfalltag ein. Dass alle drei über die Sommerferien in Form geblieben sind, zeigten sie schnell. Mit übersprungenen 2,66m flog **Alexander Manassero** zu Gold und **Clemens Hanke** zu Silber (2,26m). **Kiera Schwarz** gewann ebenfalls die Goldmedaille mit übersprungenen 2,76m.

Mitte August blieben unsere Athleten und Athletinnen in der Heimatstadt. Am Wochenende des 13./14.08. gingen sie bei der Regionsmeisterschaft im Mehrkampf an den Start. Über zwei Tage hieß es bei heißen Temperaturen volle Leistung zeigen. Dass neun Disziplinen nicht so anstrengend sind, zeigte **Henry Fehlberg**, der sich in seiner Altersklasse (M14) mit 3347 gesammelten Punkten den Sieg sicherte. **Jan von Elsner** kämpfte sich mit 1663 Punkten auf den 2. Platz. In einer Altersklasse älter siegte **Alexander Manassero** mit 4900 Punkten. Seine Leistung addierte sich später zu der Mannschaftswertung. Gemeinsam mit **Clemens Hanke** (3836 Punkte, Platz 5) und **Niclas Cosar** (4139 Punkte, Platz 3) waren sie die beste Neunkampf-Mannschaft an diesem Wochenende mit insgesamt 12875 Punkten. Zwei Disziplinen weniger waren es für **Lucia Burba**, die im Siebenkampf der Altersklasse W15 ihren Mehrkampf auf Platz 3 beendete (3351 Punkte). Auch ihre Leistung war später Teil einer tollen Mannschaftsleistung. Das Trio mit ihr, **Frida Wiechoczek** (2954 Punkte, Platz 8) und **Jolande Bergmann** (2738 Punkte, Platz 11) sammelte gemeinsam 9040 Punkte und war damit die viertbeste Mannschaft. Knapp hinter ihnen platzierte sich das Trio **Fiona Bünder** (2674 Punkte, Platz 10), **Helena Brinkmann** (2734 Punkte, Platz 9)

*Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...*

*Alexander beim Hochsprung bei der DM in Halle (Saale)*

*U12 Talentiade in Krefeld*

*LVN-Team-Endkämpfe Siegerehrung WJU16 in Mönchengladbach*

und **Sophie Klaus** (2431 Punkte, Platz 12) auf Platz 6 mit 7839 Punkten. Auch Platz 7 sicherten sich unsere Mädchen als Mannschaft: **Jamine Schulze** (2385 Punkte, Platz 13), **Paula Gässler** (2427 Punkte, Platz 12) und **Sofia Griva** (2253 Punkte, Platz 16) sammelten 7065 Punkte. Ebenfalls ihren ersten Siebenkampf beendeten **Johanna Rothkoegel** (2236 Punkte) und **Jule Ströcker** (2122 Punkte) auf Platz 17 und Platz 18.

3 Vierkampf-Mannschaften: **Alexander Manassero, Clemens Hanke, Henry Fehlberg, Jan von Elsner** und **Niclas Cosar** gewannen Gold. **Frida Wiechoczek, Helena Brinkmann, Jolande Bergmann, Lucia Burba** und **Paula Gässler** gewannen Bronze. **Fiona Bünder, Jamine Schulze, Johanna Rothkoegel, Sofia Griva** und **Sophie Klaus** kamen als Quintett auf den 5. Platz. Ein super erfolgreiches Mehrkampfwochenende ging für unsere ASCler und ASClerinnen vorbei.

Jetzt hieß es erstmal Pause für unsere Jugend U16. Das darauffolgende Wochenende (20.08.) war reserviert für unsere U14, die in Korschenbroich bei den Regionsmeisterschaften an den Start ging. Eine Kugel zu Silber in der Hand hielt **Lothar Schenk** (8,40m). Den Stab zu Silber trug **Helena Schmitz** zum Einstichkasten und überflog 1,80m. Ihre Trainingskameradin **Matilda Wagner** landete weich auf der Matte zu Bronze (1,70m). Auf 17,71m musste der Speer fliegen, damit **Antonia Kornmesser** sich mit Bronze krönen durfte. Zur Bronzemedaille gesprintet ist **Sofija Krco** über die 60m Hürden in 10,58sec. Viele tolle Ergebnisse wurden weiterhin über den Tag gesammelt.

Am Mittwochnachmittag (24.08.) fuhr die U12 zu ihrem ersten Gehwettkampf: 1000 Meter Bahngehen. **Jan Marsch** ging zu Platz 1, ebenfalls wie **Lisa Maj. Antonia Wasielewsky** ging auf Platz 2. Bronze ging sowohl an **Sophia Schenck** als auch an **Marina Bernhard**.

Der Monat neigte sich dem Ende zu, die Wettkämpfe wurden weniger. Jedoch lag noch eine lange Strecke vor **Alexander Manassero**. Am Wochenende des 27./28.08. ging der Weg nach Halle (Saale), denn er hatte sich für die Deutschen Meisterschaften im Neunkampf qualifiziert. Ein anstrengendes Wo-

*LVN-Team-Endkämpfe Siegerehrung MJU16 in Mönchengladbach*

*Sommerfest 800 Meter Start 2. Lauf*

chenende lag vor ihm. Er kämpfte sich durch die zwei Tage und belegte am Ende mit 4823 Punkten einen tollen Platz 16.

**September**

Die Saison 2022 neigte sich dem Ende zu. Für unsere Athleten und Athletinnen hieß es, bei den letzten Wettkämpfen noch mal ihre Leistung zu zeigen. Am 03.09. in Gladbeck überlief **Nico Hörnke** nach zwei Runden in 2:01,83min die 800m-Ziellinie und gewann Gold, genau wie **Jule Wickum**, die nach 2:28,04min im Ziel einlief.

Nicht zum Shoppen, sondern zum Laufen, ging es einen Tag später auf die Düsseldorfer Königsallee. Bei der berühmten KÖ Meile ging es einmal herum um die berühmte Allee. In 5:27min umlief **Alexander Manassero** die KÖ zu Silber, ebenfalls wie **Fiona Bünder,** die in 5:46min ihre Strecke beendete. Knapp dahinter im Ziel kamen **Frida Wiechoczek** (6:22min), **Maya Erasmi** (6:39min) und **Jule Ströcker** (7:00min) auf den Plätzen 4, 5 und 7 im Ziel an. Ebenfalls Platz 7 ging an **Till Oke Weiß** in 5:54min. Und nach 6:59min erkämpfte sich **Jan von Elsner** Platz 15. **Klara Zoe Garcia Lugosi** lief in 8:14min auf den 10. Platz.

Am 4. September gingen 24 höchst motivierte Athleten und Athletinnen des ASC Düsseldorf bei der 1. U12-Talentiade der Region Mitte in Wuppertal an den Start, um sich mit ca. 100 Kindern aus 15 anderen Vereinen zu messen. Am Ende des Tages konnten wir 37 Platzierungen in den Top 10, drei 3. Plätze, sechs 2. Plätze und zwei 1. Plätze für uns verbuchen.
Endlich die 2-Minuten Marke knackte **Nico Hörnke** am 11.09. in Sonsbeck. Nach einer grandiosen Zeit von 1:58,48min wurde er zurecht mit persönlicher Bestzeit und Gold belohnt.
Am 11.09. fand unser Sommerfest als Sportabzeichen-Testtag in der eigenen Arena statt. Viele neue Vereinsmeister und Vereinsmeisterinnen wurden gekrönt. Die Saison war noch nicht ganz vorbei.

Bei der 2. U12-Talentiade der Region Mitte am 24.09. in Krefeld-Uerdingen starteten zwei Athleten und zwölf Athletinnen des ASC Düsseldorf und schafften es, 18 Platzierungen in den Top 10, zwei 3. Plätze, zwei 2. Plätze und einen 1. Platz gegen eine starke Konkurrenz zu erzielen.

Ende September stand abermals ein Highlight auf dem Plan des Vereins. 3 Mannschaften hatten sich für die LVN Teamendkämpfe am 18.09. in Mönchengladbach qualifiziert. Als Team in Topform funktionieren und alles geben, hieß es an diesem Tag. Die 6 Jungen unserer **MJU16** erzielten 7567 Punkte und beendeten den Tag als drittbeste Mannschaft. Die 15 Mädchen unserer **WJU16** verpassten mit 7751 Punkten nur ganz knapp das Podium, ebenfalls wie die **MJU14**, die sich mit 160 Punkten dem Podium knapp geschlagen geben musste.

Nach so einem erfolgreichen Wochenende hieß es für den Großteil der Athleten und Athletinnen Abschied nehmen von den Wettkämpfen. Lediglich für **Alexander Manassero, Fiona Bünder, Lucia Burba, Niclas Cosar** und **Sofija Krco** stand noch ein letztes Highlight auf dem Plan. Alle fünf wurden von der Region Mitte nominiert, um am 25.09. an den Nordrhein-Vergleichskämpfen an den Start zugehen. An diesem Tag hieß es, sich mit den anderen Regionen zu messen. Sowohl der **WJU14** als auch der **MJU14** sowie der **WJU16** gelang der Sieg als Region Mitte. Die **MJU16** musste sich nur einer Region mit 28 Punkten Unterschied geschlagen geben und wurde die zweitbeste Region vom Landesverband Nordrhein.

Eine erfolgreiche Saison für den ASC ging vorbei. Wir möchten allen Athleten und Athletinnen zu ihren tollen Erfolgen herzlich gratulieren. Auch an alle unsere Trainer und Trainerinnen möchten wir ein großes Dankeschön ausrichten, die ihre Athleten und Athletinnen in dieser Saison unterstützt haben und zu solchen Glanzleistungen gebracht haben. Ein großes Dankeschön gilt auch all denen, die im Hintergrund jeden Tag den ASC unterstützt haben. Der ASC sagt Danke zu einer erfolgreichen Saison und kann es kaum erwarten, mit euch allen in die nächste Saison zu starten.

*Stella Hennecke*

*Jan & Alexander & Till Oke & Jule & Maya & Fiona & Frida & Klara Zoe auf der Kö-Meile*

*Sommerfest 800 Meter Start 1. Lauf*

*Alexander beim Hammerwurf in Düsseldorf*

*Nico über 800 Meter in Köln*

*Lucia über 300 Meter in Troisdorf*

# Vereinsrekorde 2022

## 36 Wettkämpfer*innen konnten sich in unserer Vereinsbestenliste verewigen. Insgesamt wurden 10 neue Vereinsrekorde aufgestellt.

**Männlich:** **21 neue Top-5 Platzierungen von 10 Wettkämpfern, 4 neue Vereinsrekorde!**
**Weiblich:** **74 neue Top-5 Platzierungen von 26 Wettkämpferinnen, 6 neue Vereinsrekorde!**
**Gesamt:** **95 neue Top-5 Platzierungen von 36 Wettkämpfer*innen, 10 neue Vereinsrekorde!**

### Neue Vereinsrekorde der männlichen Jugend

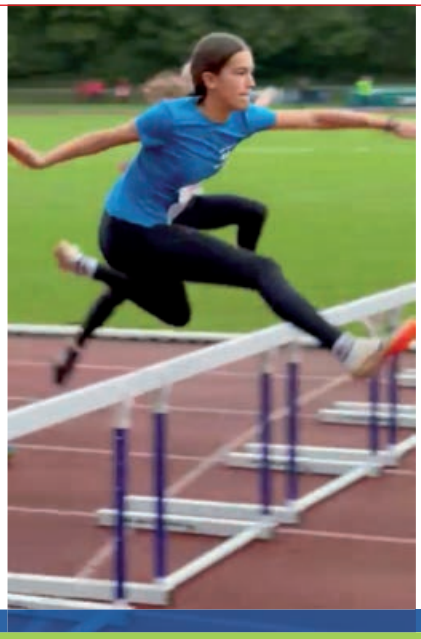
| Altersklasse | Disziplin | Name | Jahrgang | Leistung | Datum | Ort |
|---|---|---|---|---|---|---|
| M15 | Hammerwurf (4 kg) | Alexander Manassero | 2006 | 22,95 m | 18.06.2022 | Krefeld |
| M18 | 800 m | Nico Hörnke | 2007 | 1:58,48 min | 11.09.2022 | Sonsbeck |
| MU20 | 1500 m | Michelangelo Buonarroti | 2003 | 4:17,97 min | 07.05.2022 | Neuss |
| MU20 | 5 km Straßenlauf | Michelangelo Buonarroti | 2003 | 16:40 min | 26.05.2022 | Bergisch Gladbach |

### Neue Top-5 Platzierungen der männlichen Jugend

| Anzahl | Name |
|---|---|
| 5 | Alexander Manassero |
| 3 | Clemens Hanke, Till Oke Weiß |
| 2 | Michelangelo Buonarroti, Niclas Cosar, Nico Hörnke |
| 1 | Henry Fehlberg, Jan von Elsner, Lothar Schenk, Paul Hübscher |

*Michelangelo nach dem 5 km Straßenlauf in Bergisch Gladbach*

*Frida & Fiona & Maya 3 x 800 Meter Staffel in Aachen*



*Sofija über 60 Meter Hürden in Troisdorf*

*Fiona & Maya & Jule & Johanna über 2000 Meter in Neuss*

## Neue Vereinsrekorde der weiblichen Jugend

| Altersklasse | Disziplin | Name | Jahrgang | Leistung | Datum | Ort |
|---|---|---|---|---|---|---|
| W13 | 60 m Hürden (76,2 cm) | Sofija Krco | 2009 | 10,24 sec | 25.09.2022 | Troisdorf |
| W14 | 2000 m | Fiona Bünder | 2008 | 7:36,83 min | 08.05.2022 | Neuss |
| W15 | 1.500 m Hindernis | Fiona Bünder | 2008 | 6:05,22 min | 25.05.2022 | Kamen |
| W15 | 300 m | Lucia Burba | 2007 | 41,97 sec | 18.06.2022 | Krefeld |
| WU16 | 3 x 800 m | Frida Wiechoczek,<br>Maya Erasmi,<br>Fiona Bünder | 2007<br>2008<br>2008 | 8:04,57 min | 07.05.2022 | Aachen |
| WU16 | Vierkampf<br>Mannschaft<br>100 Weit<br>Kugel Hoch | ASC Düsseldorf<br>Lucia Burba 1915,<br>Frida Wiechoczek 1674,<br>Paula Gässler 1637,<br>Helena Brinkmann 1613,<br>Jolande Bergmann 1561 | 2006 | 8400 Punkte | 13./14.08.2022 | Düsseldorf |

## Neue Top-5 Platzierungen der weiblichen Jugend

| Anzahl | Name |
|---|---|
| 11 | Lucia Burba |
| 7 | Fiona Bünder |
| 5 | Maya Erasmi, Sofija Krco, Sophie Klaus |
| 4 | Frida Wiechoczek, Helena Brinkmann |
| 3 | Carlotta Müller, Jolande Bergmann, Jule Lana Ströcker, Paula Gässler |
| 2 | Clara Pauls, Jamine Schulze, Jolie Mar Fischer, Jule Wickum, Mina Kim Reuther, Sofia Griva |
| 1 | Carla Stiel, Charlotte Gnoth, Johanna Rothkoegel, Laura Maria Klenk, Lilien Dettmer, Maria Conrad, Matilda Wagner, Neele Kahmann, Tara Siempelkamp |

*Bastian & Heinrich Kiesheyer*

*Frida & Lucia & Jolande & Paula beim Vierkampf in Düsseldorf*

ASC Düsseldorf

*Von links nach rechts. Vorstandsvorsitzender Torsten Grube, Vereinsarzt Dr. Ulf Blecker, Geschäftsführer Steffen Mazat*

# Auftaktveranstaltung 2022

**Mit Stolz dürfen wir Euch bekanntgeben, dass der renommierte Düsseldorfer Orthopäde, Dr. Ulf Blecker, mit seinem gesamten Team unser neuer offizieller betreuender Vereinsarzt ist.**

**Dr. Blecker** ist bereits seit vielen Jahren als Vereinsarzt für Fortuna Düsseldorf aktiv und verfügt daher über eine große Erfahrung und Expertise im Zusammenhang mit sportspezifischen Problemen und Verletzungen.

**Dr. Ulf Blecker und der ASC Düsseldorf freuen sich über die bereits erfolgreiche Zusammenarbeit.**

*Unser Geschenk für Dr. Ulf Blecker*

*Viele Athleten und Athletinnen aller Jahrgänge waren dabei*

*Gespannte Zuschauer*

*Der Verkaufsstand für Vereinskleidung*

**Nach den Herbstferien heißt es im ASC Düsseldorf immer:**

# AUFTAKTVERANSTALTUNG. Auf in die neue Leichtatletik-Saison!

Bei dieser traditionellen Veranstaltung durften wir unsere Sportler feierlich in die nächsten Trainingsgruppen übergeben. Ganz aufgeregt lernten die Jugendlichen ihre neuen Trainerteams sowie ihre neuen Trainingskameraden kennen. Zudem konnte sich natürlich auch mit neuer ASC-Kleidung eingekleidet werden, sodass wir von allen Altersklassen Fotos in unserer roten Vereinskleidung machen konnten. Auch die ca. 200 Zuschauer waren mit Interesse dabei und verfolgten die feierliche Übergabe in die neuen Trainingsgruppen.

Zusätzlich konnten wir auch unserem Vereinsarzt **Dr. Ulf Blecker** ein kleines Geschenk für seine Unterstützung 2022 überreichen.

Allen ein großes DANKESCHÖN für Euer Kommen und für Eure Unterstützung!

Die Saison 2022/2023 kann beginnen.

*Steffen Mazat*

*Das ASC Trainer-Team*

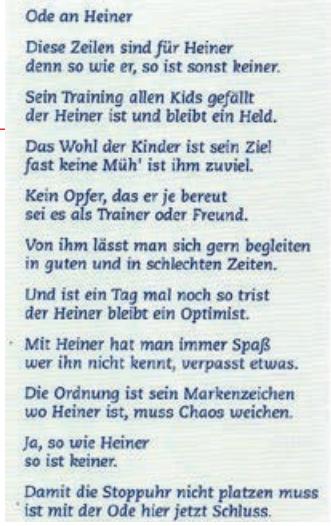
*Weltmeisterschaften der Senioren M40 im Zehnkampf in Riccione Italien 2007*

*LVN-Meister AK M50 im Speerwurf 2017*

**Heinrich Kiesheyer**

Heinrich Kiesheyer, nicht nur selbst aktiver Leichtathlet mit langjähriger Erfahrung als Zehnkämpfer, sondern auch erfolgreicher Betreuer seiner eigenen Kinder, legt großen Wert darauf, junge Sportler an ein regelmäßiges Training zu gewöhnen, um sie langfristig für die Leichtathletik zu begeistern. Ihm ist wichtig, seine Motivation sowohl für den Mehrkampf als auch für Einzeldisziplinen durch gezieltes Grundlagentraining auf die Athleten zu übertragen. Darüber hinaus möchte er den B- und A-Schüler/innen eine vernünftige Basis für eine „Beförderung" in die Leistungsgruppe schaffen. Olympia 2016 ist unser Ziel!

*Vorstellung des neuen Trainers Heinrich Kiesheyer in der ASC-Stoppuhr 2008*



**Ode an Heiner**

Diese Zeilen sind für Heiner
denn so wie er, so ist sonst keiner.

Sein Training allen Kids gefällt
der Heiner ist und bleibt ein Held.

Das Wohl der Kinder ist sein Ziel
fast keine Müh' ist ihm zuviel.

Kein Opfer, das er je bereut
sei es als Trainer oder Freund.

Von ihm lässt man sich gern begleiten
in guten und in schlechten Zeiten.

Und ist ein Tag mal noch so trist
der Heiner bleibt ein Optimist.

Mit Heiner hat man immer Spaß
wer ihn nicht kennt, verpasst etwas.

Die Ordnung ist sein Markenzeichen
wo Heiner ist, muss Chaos weichen.

Ja, so wie Heiner
so ist keiner.

Damit die Stoppuhr nicht platzen muss
ist mit der Ode hier jetzt Schluss.

*Ode an Heiner aus der ASC-Stoppuhr 2011*

# LVN-Ehrennadel für Heinrich Kiesheyer

*15. Saison als ASC-Trainer*

*Heiner in seinem Element auf der Saison-Abschlussfahrt in Altafulla Spanien*

*Moderator beim ASC Sommerfest 2015*

*Nikolaus auf der Weihnachtsfeier 2016*

*PSD Bank Meeting in Düsseldorf 2017*

## Verleihung der LVN-Ehrennadel in Bronze an Heinrich Kiesheyer

Wer Anerkennung verdient, der soll sie auch erhalten. In diesem Sinne würdigt der Leichtathletik-Verband Nordrhein Verdienste und Erfolge um die Leichtathletik im Verein, im Kreis, in der Region und im Verband durch Ehrungen. Die LVN-Ehrennadel wird zum einen für besondere sportliche Leistungen und zum anderen an Mitarbeiter verliehen, die in langjähriger verdienstvoller Tätigkeit die Leichtathletik bedeutend gefördert haben.

**Heiner, der Athlet**

Heiners Leichtathletikkarriere begann im frühen Jugendalter bei seinem Heimatverein CSV Krefeld, ehe er 2001 zu seinen Staffel- und Mannschaftskameraden nach Preussen Krefeld wechselte. Seit 2013 startet Heiner für den ASC Düsseldorf.

In seinem Trophäenschrank sammeln sich seit der Senioren klasse (ab M30) Urkunden, Top-8 Platzierungen und Podiumsmedaillen bei Deutschen Meisterschaften, Edelmetall- und Titelgewinne bei Nordrhein- und Westdeutschen Meisterschaften sowie zwei Deutsche Meister-Titel mit der Mannschaft.

Ein Highlight war seine Teilnahme bei den Leichtathletik-Weltmeisterschaften der Senioren in Riccione (Italien) im Jahr 2007. Mit 5.250 Punkten schaffte Heiner es im Zehnkampf (M40) auf den 11. Platz (52 Teilnehmer). Mit seinen geworfenen 47,06 m war er dort bester Speerwerfer aller Zehnkämpfer und somit quasi „Weltmeister im Speerwurf der Zehnkämpfer".

In diesem Jahr absolvierte er zum 36. Mal das Deutsche Sportabzeichen in Gold.

**Heiner, der Trainer**

Seinen Stationen als Athlet folgend war Heiner zunächst Trainer beim CSV Krefeld und Preussen Krefeld. In beiden Vereinen ist er noch immer passives Mitglied und engagierter Unterstützer. Seit 2008 ist Heiner Trainer der Altersklassen U14 und/oder U16 beim ASC Düsseldorf und geht somit dieses Jahr in seine 15. Saison als ASC-Trainer. Regelmäßig führt er seine Athlet*innen zu erfolgreichen Teilnahmen bei Regionsmeisterschaften, Nordrheinmeisterschaften, LVN-Teamendkämpfen, LVN-Vergleichskämpfen, NRW-Meisterschaften und Deutschen Meisterschaften.

**Ehre, wem Ehre gebührt!**

Heiner ist Ansprechpartner für Klein und Groß, Organisator, Koordinator, Kommunikator, Motivator und Mitarbeiter bei diversen Themen im Verein. Mit Freude und großem persönlichem Einsatz lebt er die Hands-on-Mentalität vor; sei es im Trainings- und Wettkampfbetrieb oder z.B. in den Vorbereitungen zur Vereinszeitschrift und zur Weihnachtsfeier. Neben seiner sportlichen Trainertätigkeit leistet er u.a. als Gruppenleiter der Saison-Abschlussfahrt nach Spanien unschätzbare Vereinsarbeit.

Für seine langjährige leichtathletische Tätigkeit und sein wertvolles ehrenamtliches Engagement im Verein wird Heiner die Bronzene Ehrennadel des Leichtathletik-Verband Nordrhein verliehen.

**Lieber Heiner, der ASC Düsseldorf gratuliert sehr herzlich!**

*ASC Düsseldorf*

*Vorbereitung auf 110 m Hürden bei der WM in Riccione*

*Düsseldorfer Jeck beim ASC-Karnevalsumzug 2015*

*Speerwurf bei der DM in Erfurt 2006*

# Parkvilla Mathilde
## Appartementhaus Juist

Mitten im UNESCO Weltnaturerbe Wattenmeer gelegen, heißen wir Sie herzlich Willkommen in unserer schönen Parkvilla Mathilde auf der Nordseeinsel Juist.

Unser Apartmenthaus liegt einmalig zentral und dennoch ruhig im ältesten Inselkern, direkt am Dünenaufgang zu dem Hauptbadestrand, dem Meerwasser-Erlebnisbad und den beliebten Schirmbars an der Strandpromenade.

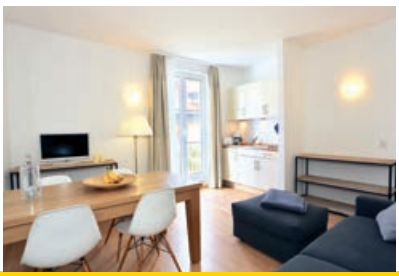
Genießen Sie unseren wunderschön angelegten parkähnlichen Garten mit altem Baumbestand, die windgeschützten Terrassen, moderne Apartments mit Pantryküchen, z.T. mit Balkon und bodentiefen Sprossenfenstern.

Das familiär geführte Traditionshaus „Parkvilla Mathilde", welches zwischen 1968 und 2003 als Frühstückspension geführt und bis in die 80er Jahre mehrfach erweitert wurde, hat nach unseren umfangreichen Sanierungen der letzten Jahre seinen ursprünglichen Villencharakter wieder erlangt und präsentiert sich nun als beliebtes Apartmenthaus mit zahlreicher Stammklientel.

Ob Sie Ihren Urlaub mit Ihren Kindern, allein oder zu zweit bei uns verbringen, ob Sie rege Unterhaltung wünschen oder Ihren Aufenthalt einfach nur in Ruhe genießen wollen, Sie alle werden von unserer sehr geschätzten Hausdame, Frau Daniela Thoss, herzlich empfangen und individuell betreut.

Lassen Sie sich von dem unverwechselbaren Charme der Parkvilla Mathilde verzaubern, treffen Sie Ihre Freunde auf unserer großen Eingangsterrasse, genießen Sie die vortreffliche Lage, von der Sie die vielen Geschäfte und Restaurants fußläufig erreichen können und tauchen Sie in die heilsame Inselwelt, unserem geliebten Töwerland, ein!

Ein herzliches Moin-Moin,
*Ihre Gastgeberin Sonja Rolsdorph*



Parkvilla Mathilde | Sonja Rolsdorph | Friesenstraße 22 | 26571 Juist | Tel: +49 (0) 49 35 – 92 90 0
info@parkvilla-mathilde-juist.de | www.parkvilla-mathilde-juist.de

# Kindergarten Kinderhaus Kaiserswerth

**Im ASC sind selbst die kleinsten Sportler ganz groß**

**Für die Vorschulkinder des Kinderhaus Kaiserswerth e.V. heißt es einmal in der Woche: Leichtathletik-Training im ASC Düsseldorf!**

Dazu machen sich eine Handvoll Kinder zusammen mit ihren Erzieher*innen auf den Weg zur Sport-Arena. Sportlich ist dabei bereits die Anreise für die 5- und 6-Jährigen. Zu Fuß geht es vom Kinderhaus zum Klemensplatz im Düsseldorfer Norden und mit der Stadtbahn zur Sport-Arena.

Nach einem Fußmarsch erwartet der ASC Trainer Steffen (Mazat) bereits die kleinen Sportler. Mit Vorfreude und Getöse, aber dennoch diszipliniert, ziehen sich die jungen Leichtathleten um und beginnen gleich mit dem Aufwärmtraining. Nach den ersten Aufwärmspielen folgt je nach Stundenschwerpunkt eine Trainingseinheit in einer Leichtathletik Disziplin. Weitsprung, Laufen, Werfen, eine erste Anbahnung zum Hochsprung und vieles mehr stehen auf dem wechselnden Programm.

So haben die Kinder bereits im Vorschulalter die Chance, verschiedene Leichtathletikdisziplinen kennenzulernen und sich für den Sport zu begeistern. Dabei machen die Kinder für ihr Alter erstaunliche Fortschritte und begeistern mit ihrem Können auch die Großen. Am Ende des Kita-Jahres wird diese Leistung mit einer heißbegehrten Urkunde belohnt.

Für das Kinderhaus Kaiserswerth e.V. rundet die Kooperation mit dem ASC das Sportangebot für unsere Kindergartenkinder ab und etabliert sich zum festen Bestandteil der projektbezogenen Arbeit im Kinderhaus-Alltag.

Das Kinderhaus Kaiserswerth e.V. ist seit 25 Jahren als Elterninitiative ein fester Bestandteil der Düsseldorfer Kitalandschaft. Wissenswertes über das Kinderhaus finden Sie auch unter www.kinderhaus-kaiserswerth.de

*Eva-Marie Palmer*

KinDeRhAuS KaiSErsWeRth e.V.

*Stella mit ihren Kids:*
*Hennrietta, Emma, Lukas, Benjamin, Arthur*

# Kinderturnen

**Auch die ganz Kleinen sind beim ASC bereits ganz groß. Was viele von uns nicht wissen, ist, dass der Weg einiger Athleten und Athletinnen bereits mit drei Jahren bei uns im Verein beginnt.**

Beim Kinderturnen fängt der Weg zur Leichtathletik an. 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 Kinder in die Turnhalle 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 ;)

Im kreativen Spiel bringen wir den Kindern grundlegende Übungen bei, die die weitere Entwicklung fördern 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 noch mal größer sind als zuvor.

Neben Spiel und Spaß stehen aber auch Regeln und Routine weit oben auf der Agenda. Wir als Trainer versuchen, den Kindern einen regelkonformen und routinierten Ablauf zu bieten, in denen sie neben dem „Ich" auch das „Wir" sehen. Bereits beim Kinderturnen steht das Fairplay und der Teamgeist auf Platz Nummer 1.

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.

*Stella Hennecke*

*Arthur als Spiderman*

*Junis, Luisa, Hennrietta, Emma*

**Auch in der U8 war ohne Wettkämpfe einiges los.** Zum Beispiel haben einige Vorschulkinder von unseren kooperierenden Kindergärten den Weg zum regelmäßigen Vereinstraining gefunden. Aufgrund der großen Nachfrage haben wir uns kurzzeitig dazu entschlossen, einen zweiten Trainingstag in der U8 anzubieten. An beiden Trainingstagen sind mittlerweile 20 bis 30 Kinder im Training, wissbegierig und mit Spaß dabei.

Leider muste die leitende Trainerin **Alina Rörig** die Leitung der Gruppe aus beruflichen Gründen abgeben. Aber **Alina** ist weiterhin als Assistenztrainerin in der U12 dabei. Als Ersatz konnten wir mit unseren Sportlerinnen **Clara Pauls** und **Jule Wickum** tolle Nachfolgerinnen finden. Ihr seht, auch ohne Wettkämpfe ist in der U8 einiges los.

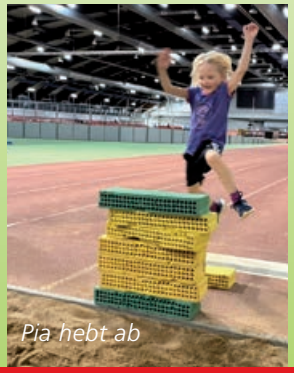
*Steffen Mazat*

*Jule & Clara*

# Jahresrückblick der U8

*Die U8 verabschiedet ihre Trainerin Alina*

*Gymnastik muss natürlich sein*



*Pia hebt ab*

*Charlotte setzt zur Landung an*

**Deine Strategieberatung aus Düsseldorf**

**Impulse** geben.
**Innovation** schaffen.
**Wandel** begleiten.

**2022 vom Handelsblatt als eine der besten Beratungen für Digitalisierung ausgezeichnet.**

**Weitere Informationen unter:**
**www.kopfspringer.com**

kununu OPEN COMPANY
kununu TOP COMPANY
TOP CONSULTANT 2018

# Steckbrief Martina Zimmermann

**Wie bist Du zur Leichtathletik gekommen?**
Mit 12 Jahren bin ich von meinem damaligen Gymnasium für die Stadtmeisterschaften der Münchner Schulen aufgestellt worden. Tatsächlich habe ich - ohne jede Technik oder Erfahrung- ein ganz gutes Ergebnis im Hochsprung erzielt und die Stadtschulmeisterschaften sogar gewonnen. Daraufhin wurde ich von einem anwesenden Leichtathletiktrainer angeworben, war stolz wie Oskar und habe meine Eltern überredet, dass ich fortan zum TSV 1860 München in die Leichtathletik gehen konnte.

**Was waren deine Spezialdisziplinen als Athletin?**
Ich würde sagen, dass ich zunächst dem Hochsprung sehr zugetan und dafür auch talentiert war. Auch der Speerwurf gehörte zu meinen wirklich guten Disziplinen! Doch nach der Pubertät hörte ich auf zu wachsen, mein Körper veränderte sich. Somit war es vorbei mit den Einzeldisziplinen, und ich wechselte in den Mehrkampf Sprint/Sprung. Ab und zu lief ich auch noch erfolgreich in einer Staffelaufstellung mit. Als ich in der U16 von meinen Trainern immer mehr in Richtung der Wurfdisziplinen gedrängt wurde, ich das aber in diesem Ausmaß ablehnte, war meine LA-Karriere bald darauf beendet. Auf dem „Abstellgleis“ machte mir das Training keinen Spaß mehr. 5 Jahre war ich dem TSV 1860 treu.

**Was magst Du an der Trainertätigkeit?**
Es macht mir große Freude, mit Kindern zusammenzuarbeiten. Sie sind ehrlich und spontan; man kann ihnen ihre Freude und den Spaß am Training direkt an der Nasenspitze ansehen. Oder eben auch manchmal das Gegenteil. :-) Sie dabei zu unterstützen, ihre Liebe zur körperlichen Bewegung zu finden und ihnen darüber hinaus die Grundlagen der Leichtathletik beizubringen, macht mir wirklich Spaß. Als Physiotherapeutin hoffe ich natürlich, dass viele auch weiterhin dem Sport die Stange halten und sie sich auf diese Weise einen Gegenpol zu unseren sonstigen „Alltagstätigkeiten“ aufbauen werden.

**Was nervt Dich bei der Trainingsarbeit?**
Es ist nicht immer einfach, mit den unterschiedlichen kleinen Charakteren in einer so großen Gruppe wie der U10 umzugehen. Eigentlich ist die Gruppenstärke schon manchmal grenzwertig groß. Das ist dann wie einen Sack Flöhe hüten *lach* Die machen noch ganz schön viel Quatsch und können schon mal richtige Rabauken sein. Bis man über die Zeit von 2 Jahren zusammengewachsen und zu einem richtig tollen Team geworden ist, wo jeder seine Rolle gefunden hat, verlassen uns die Großen schon wieder in Richtung U12.

**Wie bist Du zum ASC gekommen?**
Durch meine mittlerweile 10-jährige Tochter Julia. Diese brauchte dringend einen Sport, bei dem sie flitzen konnte und sich austoben durfte. Da sie schon immer schnell rennen und weit springen konnte, wurde uns der ASC empfohlen, den wir auch schon bei der Schulolympiade kennengelernt haben. Daher war nicht ICH beim ASC, sondern zuerst einmal mein Kind.

**Was ist der ASC für Dich?**
Zunächst war der ASC natürlich komplett fremd für mich. Düsseldorf ist ja nicht meine Heimatstadt, und ich habe keine langjährige Verbindung zum Verein. Daher war der ASC zunächst einmal nur der „Sportverein“ meiner Tochter. Durch meine Trainertätigkeit und mittlerweile 3 Jahre Mitgliedschaft wachse ich immer mehr ins Team hinein. Natürlich war das durch die Corona-Pause aus der Distanz heraus anfangs schwierig. Doch mittlerweile identifizieren wir uns (Mutter und Tochter) immer enger mit dem ASC und sind emotional im Verein angekommen.

**Wieso bist Du Trainerin geworden?**
Irgendwann hörte ich, auf der Tribüne sitzend, Torsten Grube mit einem anderen Trainer darüber sprechen, dass die U10 ab Herbst 2019 keine Trainer mehr hätte, da diese aufgrund ihres Studiums aus Düsseldorf weggingen. Ich bot für den Notfall meine „Hilfe“ als Assistenztrainerin an. Aus dieser „Hilfe“ wurde für mich ganz überraschend eine Trainertätigkeit. Tja, so schnell kann es gehen…

*Unsere U10 beim ASC-Testtag in der Disziplin Standweitsprung*

# Jahresrückblick der U10

**Für die U10 war die Saison 2021/2022 tatsächlich ein ganz normales, unaufgeregtes, lustiges und entspanntes Trainingsjahr. Man könnte dazu fast das Wort „langweilig" sagen. Aber genau DAS haben unsere jungen Athleten und Athletinnen nach der Corona-Zwangspause gebraucht.**

Das Sportjahr war geprägt von Kontinuität, Freude und vor allem Spaß am Training – bei den Kindern wie dem Trainerteam gleichermaßen. Im Winter konnte auch die U10 endlich wieder die Sporthalle nutzen. Für viele ASC-Kinder war es das „erste Mal" Training in der großartigen LA-Halle.
Endlich keine 3 wärmenden Lagen übereinander anziehen, mit Mütze, Schal und Handschuhen bewaffnet zum Leichtathletik-Training gehen, dazu im Flutlicht trainieren, die Trainingszeit wegen der Kälte reduzieren und im Anschluss zu Hause schnell unter die heiße Dusche oder gar in die Badewanne flüchten. Nein, jetzt konnten wir sogar wohltemperiert Weitsprung und Wurf mitten im Winter trainieren.

Ansonsten haben wir fleißig an unseren Grundlagen geübt, sodass mittlerweile alle Kinder den normalen Trainingsablauf beim ASC kennen, die Lauf-ABC-Regeln verinnerlicht haben und Sprint, Sprung sowie Wurf kein Buch mit sieben Siegeln mehr sind. Am Ende des Trainings stand aber immer auch noch eines der beliebten Sportspiele auf dem Programm. Und wehe, wenn **Franziska, Martina** oder unsere Assistenztrainerinnen **Kiera, Jule** und **Clara** diesen Programmpunkt unterschlagen wollten ... Keine Chance.

Wettkämpfe standen allerdings auch in diesem Jahr noch eher selten auf dem Programm.
Eine Ausnahme jedoch war der 2.4.2022: An diesem Tag waren unsere Athleten und Athletinnen beim KiLa-Sportfest in Neuss dabei. Sie belegten nach einem langen Wettkampftag in den Disziplinen 40m-Hindernis-Sprint-Staffel, Weitsprungstaffel, Transportlauf und Medizinballstoß mit Team 1 den 7. Platz, und mit Team 2 den 13. Platz. Eine großartige Leistung! Somit können wir gut gelaunt in die Zukunft blicken.

*Weitsprung der U10 beim ASC-Testtag*

*Clara & Jule & Martina*

*Jette, Milla, Kimberly, Hanna, Emma, Oscar, Lenny, Freddy beim Kila-Sportfest in Neuss*

*Siegerehrung und Medaillenvergabe nach dem Sportfest*

Im Sommer verließ uns Franziska Heesen als leitende Trainerin vorübergehend; für sie winkt jetzt der Einstieg ins Berufsleben nach ihrem abgeschlossenen Studium. Und somit ist sie bis Jahresende erstmal in der Hauptstadt Berlin! Dazu wünschen wir Franziska alles Gute und hoffen, dass sie 2023 wieder für den ASC und damit für die U10 zur Verfügung steht.

Steffen, Martina und die Co-Trainerinnen Jule und Clara übernehmen seither im Wechsel das Training der U10 und führen dieses wie gewohnt weiter, sodass die Kinder weiterhin optimal betreut sind.

Der ASC-Sporttag im September war dann für alle noch mal ein wirklich wichtiger Tag und ein großes Highlight. Unsere Athleten und Athletinnen haben sich mächtig angestrengt und großartige Resultate erzielt.
Es war ein durch und durch „runder" Sporttag, und unsere U10er sind glücklich und müde nach Hause marschiert.

*Martina Zimmermann*

*Da geht's lang - die U10 vor dem Sprintstart*

Das Trainerteam der U12 (Alina, Svenja, Amelie & Ellen)

Lif, Antonia & Lisa
bei der Siegerehrung

# Jahresrückblick der U12

Das ASC Team bei der 1. U12 Talentiade in Wuppertal

*Die Kampfzwerge*

*Die Sprungflöhe*

**Zu Beginn des Jahres 2022 war zunächst noch kein „normales" Sportjahr in Sicht - die U12 trainierte weiterhin bei Wind und Wetter draußen, bereits datierte Wettkämpfe wurden abgesagt, und die Aussicht auf Besserung rückte in weite Ferne.**

Doch all dies stand der Trainingsbereitschaft und der guten Laune sowie dem Spaß an der Leichtathletik niemals im Wege. Die Kinder trainierten weiterhin eisern das Laufen, Springen und Werfen in allen möglichen Wettkampfformen und hofften darauf, ihr Können auch bald erneut bei Wettkämpfen unter Beweis zu stellen. Dies sollte zum Glück schon in naher Zukunft wieder Realität werden ...

**April 2022**

**KiLa Sportfest der Novesia Neuss und**
**KiLa Sportfest des ASC Düsseldorf**

... denn im April des Jahres 2022 standen gleich zwei Kinderleichtathletik-Wettkämpfe auf dem Programm.
In dieser Wettkampfform treten die Athleten und Athletinnen in gemischten Teams, bestehend aus sechs bis elf Kindern, in unterschiedlichen Disziplinen an, die als Grundlage für alle späteren leichtathletischen Bewegungsabläufe dienen.

Eine weitere Besonderheit sind die stets sehr einfallsreichen Teamnamen, die die jeweiligen Trainer im Vorfeld der Wettkämpfe aussuchen dürfen.

Am 2. April gingen die Mannschaften „Kampfzwerge" und „Sprungflöhe" des ASC Düsseldorf in den Disziplinen Hindernissprint, Stabweitsprung, Drehwurf und Geh-Staffel in Neuss an den Start. Mit von der Partie waren: **Mara, Mia, Keira, Nikolay, Nathan, Lenny, Clemens, Marina und Raul** (Kampfzwerge) sowie **Isabel, Xenia, Jan, Iuno, Antonia, Johanna und Hannes** (Sprungflöhe).

An diesem Tag wurde vor allem der Spaß großgeschrieben: Nach der langen Wettkampfpause ging es zunächst darum, wieder gut in das Wettkampfgeschehen hineinzufinden und das im Training Erlernte auch unter veränderten Bedingungen umzusetzen. Alle Athleten und Athletinnen haben sich gegenseitig immer wieder angefeuert und so ihren Teamgeist unter Beweis gestellt. Schließlich konnten wir uns über einen dritten und einen fünften Platz freuen, die mit einer Tüte Haribo für jedes Kind prämiert wurden.

Doch auch die Einzelergebnisse konnten überzeugen: Clemens Kloft siegte in der Mehrkampfwertung der Altersklasse M10, Antonia Wasielewsky konnte sich in der Altersklasse W10 den zweiten Platz und Lif Barth den dritten Platz sichern.

Knapp vier Wochen später nahmen 25 Kinder der U12 am ASC KiLa Sportfest teil. Aufgeteilt in drei Mannschaften gingen „der Bummelzug" (**Lif, Mia, Moritz, Mara, Clemens, Lenny, Antonia, Keira, Frida, Raul, Isabel**), „der Trödeltrupp" (**Jan, Xenia, Iuno, Emilia, Julia, Frieda, Tara, Annelie**) und „die Quatschtanten" (**Julius, Rebecca, Lia, Johanna, Filippa, Emma**) in den Disziplinen 50 m Hindernissprint, Weitsprung, Stabweitsprung, Schlagwurf und Stadioncross an den Start. Nach einem sehr spannenden „Duell" gegen die anderen Vereine konnten wir uns bei der Siegerehrung am Ende des Tages über einen tollen 5. und einen tollen 6. Platz freuen. Den Sieg (und damit die Gold-Medaille) konnte sich „der Bummelzug" des ASC mit einem Vorsprung von fünf Punkten auf die zweitplatzierte Mannschaft sichern.

Diese erfreulichen Ergebnisse steigerten sowohl bei den Kindern als auch bei den Trainerinnen die Vorfreude auf weitere Wettkämpfe, welche auch schon bald folgen sollten.

*Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...*

*Jochen-Appenrodt Pokal Vorrunde*

**Mai 2022**

**Jochen-Appenrodt Pokal Vorrunde in Düsseldorf**

Traditionell finden im zweiten Jahresquartal in jeder der vier Regionen des LV-Nordrhein Vorrunden des Jochen-Appenrodt Pokals statt. In unserer Region Mitte gibt es vier solcher Wettkämpfe, von denen die jeweilige Siegermannschaft zu einer Endrunde mit den besten Teams des gesamten Landesverbandes eingeladen wird.

Am 13. Mai fand die alljährliche Düsseldorfer Vorrunde statt, an der auch 24 Athleten und Athletinnen des ASC Düsseldorf (aufgeteilt in drei Mannschaften) teilnahmen. Die Disziplinen waren in diesem Jahr mit der Hindernis-Sprintstaffel, dem Weitsprung, dem Stadioncross und dem Drehwurf sowie dem Medizinballstoß eher wurflastig. Die „Überflieger" (**Antonia, Nathan, Keira, Clemens, Raul, Tara, Lif, Frieda, Moritz, Lenny, Mia**), die „Sportskanonen" (**Julius, Mara, Jule, Frida, Emilia, Carla, Hannes**) und die „Blitzstarter" (**Jan, Christian, Iuno, Filippa, Lia, Johanna**) zeigten sich von ihrer besten Seite und erzielten gegen eine starke Konkurrenz einige neue Bestleistungen. Der abschließende Stadioncrosslauf über ca. 2000 m verlangte von den Kindern noch einmal vollste Konzentration und Anstrengung, bevor ein langer Wettkampftag zu Ende ging. Schließlich belegte der ASC Düsseldorf den dritten Platz mit nur zwei Punkten Abstand zur zweitplatzierten Mannschaft. Die Trainerinnen waren sichtlich stolz und rundum zufrieden mit den Leistungen aller Kinder.

**August 2022**

**Sommerabendserie Novesia Neuss**

In der Zwischenzeit hatte auch schon einige Zeit lang eine neue Disziplin Einzug in unser Training gefunden: das leichtathletische Gehen.

*Der Fanclub beim Langlauf*

*Julius und Clemens nach dem 800m Lauf*

*Der Trödeltrupp*

*Die Quatschtanten*

Der Wettkampf am 24. August kam also gerade recht, denn so konnten fünf mutige Athleten und Athletinnen an ihrem ersten „richtigen" Geh-Wettkampf teilnehmen. In einer überschaubaren Konkurrenz zeigten alle Kinder ihre bereits erlernten Fertigkeiten und freuten sich über Platzierungen unter den Top 3. In der Altersklasse M11 stand **Jan Marsch** auf der Mitte des Podiums, **Sophia Schenck** konnte sich in der gleichen Altersklasse der Mädchen den 3. Platz sichern, und in der Altersklasse W10 konnten wir gleich alle drei Plätze auf dem Treppchen für uns verbuchen. Nach einer zurückgelegten Strecke von 1000 m kam **Lisa Maj** mit einer Zeit von 6:26,55 min als erste ins Ziel, **Antonia Wasielewsky** jubelte über den 2. und **Marina Bernhard** über den 3. Platz.

Seit diesem erfolgreichen Wettkampftag trainieren nun regelmäßig einige Athletinnen der U12 das Gehen in einer vereinsübergreifenden Gruppe bei der Landestrainerin Aina Mikrikow-Warnt.

**September 2022**
**zwei Talentiaden der Region Mitte**

Der September hielt dann in der sogenannten „Late-Season" noch mal eine ganz besondere Überraschung für uns bereit. Der Landesverband Nordrhein hat sich dieses Jahr erstmalig dazu entschieden, einen Sichtungswettbewerb für die Altersklasse U12 einzuführen, um talentierte Athleten und Athletinnen frühzeitig objektiv identifizieren und im Anschluss bestmöglich fördern zu können.

Hierzu werden unterhalb der Landeskaderstruktur in der Altersklasse U14 regionale „Talentteams" etabliert, die dann zu gezielten Fördermaßnahmen eingeladen werden.
Am 4. September gingen also 24 höchst motivierte Athleten und Athletinnen des ASC Düsseldorf bei der 1. U12-Talentiade der Region Mitte an den Start, um sich mit ca. 100 Kindern aus 15 anderen Vereinen zu messen.

*Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...*

*Die Altersklasse W10 vor dem Ballwurf*

*Ein kleiner Snack für die Trainerinnen Stella & Svenja*

*Die erfolgreichen Geher*
*Jan, Antonia, Marina, Lisa & Sophia*

*Spaß in der Trampolinhalle*

Auf dem Plan standen an diesem Tag Weitsprung, Schlagballwurf, 30 m-fliegend und ein 800 m Lauf. Für einige Kinder war es zudem der erste Wettkampf im Hochsprung. Trotz enormer Hitze hatten alle Kinder sehr viel Spaß, gaben ihr Bestes und erzielten eine Menge neuer Bestleistungen. Am Ende des Tages konnten wir 37 Platzierungen in den Top 10, drei 3. Plätze, sechs 2. Plätze und zwei 1. Plätze für uns verbuchen.

Auf der Mitte des Podiums standen sowohl **Lenny Kroll** (M10, 1,14 m), als auch **Ruben Elam** (M11, 1,10 m) mit einem tollen Ergebnis bei ihrem ersten Hochsprungwettkampf. **Julia Zimmermann** (1,14 m) konnte sich im Hochsprung der Altersklasse W10 außerdem den zweiten Platz sichern. Auf dem gleichen Platz landeten auch **Julius Burkhardt** mit einer Weite von 3,49 m beim Weitsprung der Altersklasse M10, **Clemens Kloft** (M10, 4,34 sec) und **Antonia Wasielewsky** (W10, 4,13 sec) über 30m-fliegend und erneut **Clemens Kloft** (M10, 36,00 m) und **Keira Morrissey** (W11, 27,50 m) beim Schlagballwurf.

Die Bronzemedaille sicherte sich Clemens ebenfalls direkt in zwei Disziplinen. Er legte die 800 m-Distanz in einer Zeit von 2:54,1 min zurück und sprang 3,46 m weit. **Lisa Maj** (W10) belegte mit einer Weite von 3,59 m gleichermaßen den dritten Platz im Weitsprung ihrer Altersklasse.

Beflügelt von diesen Leistungen im ersten Einzelwettkampf der Saison warteten alle Kinder mit großer Vorfreude auf die 2. Talentiade der Region Mitte beim SC Bayer 05 Uerdingen, die drei Wochen später mit den gleichen Disziplinen stattfinden sollte. Der einzige Unterschied lag darin, dass der ältere Jahrgang der U12 (W/M11) anstatt über eine Distanz von 800 m, über 2000 m an den Start ging.

Da im Vorfeld des Wettkampfs krankheitsbedingt einige Absagen eintrafen, startete der Tag mit zwei Athleten und zwölf Athletinnen des ASC Düsseldorf und deutlich moderateren Temperaturen als noch drei Wochen zuvor.

*Lenny & Clemens*
*bei der Siegerehrung in Neuss*

*Mia & Keira*
*bei wichtigen Gesprächen*

*Julia beim Hochsprung*

*Das ASC Team bei der 2. U12 Talentiade in Krefeld*

Auch diesmal schafften es unsere Kinder, 18 Platzierungen in den Top 10, zwei 3. Plätze, zwei 2. Plätze und einen 1. Platz gegen eine starke Konkurrenz zu erzielen. Sowohl **Mia Echterhoff** (W11) als auch **Antonia Wasielewsky** (W10) schafften es, bei ihrem ersten Hochsprungwettkampf den 2. Platz zu belegen, und **Lisa Maj** konnte mit einem tollen 3. Platz überzeugen. Die übersprungenen Höhen von 1,20 m, 1,26 m und 1,22 m ließen sogar die Trainerinnen staunen. Außerdem konnte sich der ASC Düsseldorf in der Disziplin 30 m-fliegend der Altersklasse W10 alle drei Podiumsplätze sichern: **Antonia Wasielewsky, Lif Barth** und **Lisa Maj** konnten sich mit Zeiten von 4,10 sec, 4,15 sec und 4,21 sec gegen eine starke Konkurrenz durchsetzen.

**Oktober 2022**
**HiFly Hilden**

Zum Abschluss der Saison und zur Verabschiedung des älteren Jahrgangs aus der Altersklasse U12 stand schließlich auch in diesem Jahr wieder ein Besuch in der Trampolinhalle auf dem Plan. Am 13. Oktober trafen sich **Lif, Lara, Philippa, Mia, Keira, Nikolay, Nathan** und **Daniel** mitten in den Herbstferien in Hilden, um mit den Trainerinnen **Alina** und **Svenja** anderthalb Stunden zu springen, zu spielen und herumzualbern. Die Vorfreude war riesengroß. Nach einer kurzen anfänglichen Sicherheitseinweisung ging es dann auch schon los, und die Trampolinhalle, inklusive Ninja-Warrior Parcours, Twister, Cardio Wall und Sprungturm konnten erkundet werden. Das Highlight des Tages war jedoch die Dodgeball-Arena, in der wir mehr als eine halbe Stunde verbrachten, um eine Mischung aus Zombieball und Völkerball zu spielen und uns gegenseitig abzuwerfen. Nach dieser Anstrengung sahen sowohl die Kinder als auch die Trainerinnen nicht mehr allzu frisch aus. Zur Abkühlung gab es deswegen noch ein Eis für jeden, bevor die Heimreise angetreten wurde.

**Es bleibt zu hoffen, dass das Jahr 2023 ebenfalls eine Vielzahl solcher schönen Erlebnisse und Erfahrungen für uns bereithält. Wir freuen uns schon darauf!**

*Svenja Boden*

*Stabweitsprung*

*Sieg für den Bummelzug beim ASC KiLa Sportfest*

*Das ganze Team der U14 beim Nachwuchscup*

# Jahresrückblick der U14

**Endlich wieder eine normale Leichtathletik-Saison!**
So könnte man die abgelaufene Saison für die U14 gut zusammenfassen. Nachdem 2020 coronabedingt gar keine Wettkämpfe stattfinden konnten und 2021 die Wettkämpfe binnen drei Wochen im Spätsommer über die Bühne gingen, machte die Hallensaison 2022 bereits schon wieder im März wie gewohnt den Auftakt. Auch das Training konnte wieder in gewohnter Art und Weise stattfinden. Woche für Woche durften wir uns freuen, bis zu 40 Athleten auf einmal zu den Trainingseinheiten begrüßen zu dürfen. Für **Paula, Iman** und **Manuel** gab es stets alle Hände voll zu tun, alle Athleten in Bewegung zu halten. Neben den Trainingseinheiten am Dienstag und Donnerstag gab es dieses Jahr sogar zwei disziplinspezifische Trainingsmöglichkeiten: für Stabhochspringer und Werfer jeweils am Freitag. Gut vorbereitet konnte die Wettkampfsaison also starten.

Und gleich mit 19 Athleten ging es bei den in der eigenen Halle ausgetragenen Regionseinzelmeisterschaften im März los. Nicht für jeden stand unbedingt gleich ein Platz auf dem Podium im Fokus. Wettkampferfahrung zu sammeln war ebenso wichtig wie die eigenen Bestleistungen zu schlagen. Doch konnte sich am Tagesende auch die Bilanz im Vergleich mit anderen Vereinen sehen lassen. Mit 7 Podestplatzierungen

*Matilda & Laura bei den Regionseinzelmeisterschaften*

*Matilda beim Blockfünfkampf*

*Antonia bei den Regionseinzelmeisterschaften*

*Antonia beim Hochsprung im Vierkampf*

und weiteren 13 Top 10-Rängen war die Zufriedenheit groß. Bevor es nach den Osterferien auf den Platz ging, stand für eine ASC-Athletin noch ein ganz besonderer Start an. Bereits im letzten Jahr hatte sich **Sofija Krco** für einen Start im Rahmen des PSD Bank Meetings qualifiziert. Vor imposanter Kulisse im Düsseldorfer ISS Dome ging **Sofija** vor der Weltklasse im Vorprogramm an den Start. Auch wenn es im Rennen der schnellsten Schülerinnen der Region am Ende „nur" zu Platz 4 reichte, dürfte die Erinnerung bleibenden Eindruck hinterlassen haben.

Die Sommersaison 2022 begann mit den Regionsmeisterschaften im Blockfünfkampf und den Langstreckenmeisterschaften. Mit eher kleinem Aufgebot ging es dazu nach Neuss bzw. Solingen. Von beiden Wettkämpfen konnten die ASC-Starter mit guten Plätzen zurückkehren. So sprangen bei den Mehrkämpfen die Plätze 6 **(Sofija),** 9 **(Laura)** und 11 **(Matilda)** heraus. Aufs Podium ging es dann hingegen in Solingen. Mit Bestzeit errang Laura Maria Klenk im 2000m-Lauf der W12 den 3. Rang. Viktoria Reiners komplettierte mit Rang 5 das gute Abschneiden.

Für besondere Spannungen sorgten vor der Sommerpause die Mannschaftswettkämpfe. Auf Regionsebene stand dabei die Qualifikation für die Endkämpfe auf Verbandsebene im Herbst an. Sowohl bei den Jungs als auch bei den Mädchen war die Hoffnung groß, unter die ersten 3 Mannschaften zu kommen und damit den Finalplatz sicher zu haben. Hauchdünn schrammten die Mädchen als 4. in der Endabrechnung am Ziel vorbei, wobei alle bis zum Ende um jeden Punkt gekämpft haben. Besser lief es für die Jungs: Mit knappem Vorsprung gewannen die ASC-Athleten mit Unterstützung dreier Athleten des TV Angermund den Vorkampf und durften sich auf das Finale in Mönchengladbach freuen. Auch dort behielt man unter den Teams der Region Mitte die Oberhand. Allerdings konnte man mit den Mannschaften der anderen Regionen nicht ganz mithalten, so dass bei strömendem Regen und herbstlichen Temperaturen am Ende ein guter 4. Platz heraussprang.

*Antonia, Carla & Franziska beim Dreikampf*

Doch auch auf Einzelebene konnten in der zweiten Saisonhälfte noch Erfolge verbucht werden. Allen voran bei den Regionseinzelmeisterschaften der U14 in Korschenbroich. Frisch erholt aus den Sommerferien zurück, ging es bei strahlendem Sonnenschein auf die Bahn. 8 ASC-Athleten konnten dabei mit 4 Platzierungen unter den Top 3 und weiteren 9 Top 10-Rängen aufwarten. Die erfolgreichsten Athleten waren hierbei Lothar Schenck, der vor allem mit einem zweiten Platz im Kugelstoßen das Podest erklomm, sowie **Sofija Krco**, der selbiges über 60m Hürden gelang. Weitere Platzierungen im Vorderfeld erreichten im Stabhochsprung **Helena Schmitz** und **Matilda Wagner**, sowie **Antonia Kornmesser** mit dem Speer.

*Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...*

*Lothar*
*im Startblock bei den Regionseinzelmeisterschaften*

*Sofija beim ISTAF Indoor Meeting*

*Sofija beim Benrather Schlosslauf*

*Die Jungs bei der Siegerehrung im Nachwuchscup*

*Spaß beim U14 Nachwuchscup*

Zumeist endet die Saison Ende September mit den Regionsvergleichskämpfen, bei denen die besten Einzelsportler des Verbands Nordrhein noch einmal aufeinandertreffen. Doch um daran teilnehmen zu können, bedarf es einer Nominierung durch die Region. Diese erhielt **Sofija** und durfte sich so noch einmal mit den besten Athleten zwischen Koblenz und Wesel messen. Gleich in zwei Disziplinen ging es dabei an den Start: 60m Hürden und Weitsprung. Mit Platz 5 (Hürde) und sogar Platz 3 (Weit) gelang auch zum Saisonende noch einmal eine hervorragende Platzierung.

Für all jene, die sich eher an ihren eigenen Bestleistungen messen lassen wollten, bestand kurz vor den Herbstferien die Möglichkeit, beim vereinseigenen Sportabzeichentag das Abzeichen in Bronze, Silber und Gold zu erringen. Rund 20 U14-Athleten nutzten die Chance, die gleichzeitig als Vereinsmeisterschaft gezählt wurde. Jeweils auf den ersten Platz kamen dabei **Sofija Krco** (W13), **Emilia Calicchia** (W12) und **Paul Hübscher** (M12). Allen herzlichen Glückwunsch.

**Für alle Athleten des Jahrgang 2009 bedeuten die Herbstferien den Wechsel in die U16. Für zwei schöne Jahre sagen wir (Manuel, Paula und Iman) allen Athleten vielen Dank und wünschen euch weiterhin Spaß und Erfolg an der Leichtathletik auch in der U16.**

*Manuel Peter*

*Die Staffel der MJU14 bei der Halleneinzelmeisterschaft*

*Die Staffel der WJU14 bei der Halleneinzelmeisterschaft*

# Steckbrief Bastian Kiesheyer

**Wie bist Du zur Leichtathletik gekommen?**
Ich war schon immer in der Leichtathletik zuhause. Mit meiner Schwester Alexandra war ich beim Training im CSV Krefeld dabei, wo auch meine Eltern und meine Großmutter Brita trainierten. Meinen ersten Dreikampf habe ich als Zweieinhalbjähriger in der M3 gemacht.

**Was sind/waren deine Spezialdisziplinen als Athlet?**
Meine liebsten Einzeldisziplinen sind Hürden und Speer. Über 110 m Hürden schaffte ich es zu den Deutschen Meisterschaften (U18); und Speer macht einfach Spaß. Der Mehrkampf ist für mich allerdings das Herzstück der Leichtathletik und war auch meine größte Stärke. Bei den Deutschen Meisterschaften erreichte ich den 13. (M14) und den 7. Platz (M15) im Blockwettkampf Wurf und den 15. Platz im Zehnkampf (U20). In der U20 wurde ich Nordrheinmeister im Zehnkampf und konnte mich fortan als ein „König der Athleten" bezeichnen.

**Wie bist Du zum ASC gekommen?**
Am Ende der U16 war ich im LVN-Landeskader Zehnkampf unter der Leitung von Henning Heinrichs, dem damaligen Trainer der Leistungsgruppe im ASC Düsseldorf. Da wir im CSV Krefeld keine eigene Stabhochsprunganlage hatten, durfte ich zunächst wöchentlich in Düsseldorf trainieren, ohne den Verein zu wechseln. Seit 2010 starte ich für den ASC.

**Wieso bist Du Trainer geworden?**
Auch wenn meine eigene Leichtathletikkarriere im Laufe meines Studiums in Aachen abflachte, war ich stets mit dem ASC verbunden, da ich weiterhin Supporter für die ASC-Weihnachtsfeier und Betreuer der Saison-Abschlussfahrt nach Altafulla war und bin. Die Aussicht, mit meinem Vater zusammen die Wettkampfgruppe der U16 zu coachen, hat mich letztes Jahr schnell davon überzeugt, in der Rolle des Co-Trainers im ASC mitzuwirken. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie prägend gute Trainer sein können. Deswegen möchte ich den Jugendlichen neben einem fördernden Training auch abseits vom Platz gewisse Werte wie Fair-Play, Selbstdisziplin, Motivation und einfach den Spaß am Sport bieten und vorleben.

**Was magst Du an der Trainertätigkeit?**
Mir gefällt es, Motivation, Wissen, Erfahrung und Spaß mit den Athlet*innen und Trainer*innen zu teilen. Reizvoll finde ich es zudem, die wettkampforientierten Athlet*innen dabei zu unterstützen, ihr Leistungsvermögen zu entwickeln und sich mit Qualifikationen zu LVN-, NRW- oder Deutschen Meisterschaften für ihren Trainingseinsatz zu belohnen. Ebenso mag ich die „Office-Arbeit" (wenn es die Zeit zulässt), d.h. Auswertungen für Trainings und Wettkämpfe sowie Videos für die ASC-Weihnachtsfeier zu erstellen. Außerdem macht es mir sehr viel Spaß, Betreuer und Teilnehmer von Freizeitmaßnahmen zu sein. Die Freude und Dankbarkeit, die man hier erlebt, zeigen mir, wie wertvoll diese Seite des Vereinslebens ist!

**Was nervt Dich bei der Trainingsarbeit?**
Unaufmerksamkeit und schlechtes Zuhören finde ich beim Training sehr nervig, weil es unnötig Zeit und Energie kostet. Enttäuschend finde ich den Eindruck fehlender Wertschätzung für die Freizeitarbeit als ehrenamtlicher Trainer; das kommt, im Unterschied zum ersten Punkt, allerdings nur sehr selten vor.

**Was ist der ASC für Dich?**
Der ASC bietet mit dem Arena Sportpark und der Leichtathletikhalle großartige Trainingsmöglichkeiten, die ich immer geschätzt habe. Ich hatte im ASC zwei tolle Trainer, von denen ich viel gelernt und nachhaltig mitgenommen habe sowie viele nette Leute in unserer Gruppe. Auch wenn Leichtathletik im Grunde Individualsport ist und es mir gefällt, dass man hauptsächlich selbst für seine Leistungen verantwortlich ist, sind es eben auch Staffeln, Mannschaftswettkämpfe, Mehrkampfwochenenden, das tägliche Training in der Gruppe, die Zusammenarbeit mit den Trainer*innen, die Ausflüge und Fahrten und das Engagement meiner Familie, für die ich dankbar war und bin und die ich mit dem ASC verbinde.

*NRW Meisterschaften Start des 1.500 Meter Hindernislaufs in Kamen*

# U16 Hindernislauf

**Am 25. Mai fanden im SportCentrum Kaiserau in Kamen die NRW Hindernismeisterschaften statt.**

Um uns auf diesen Wettkampf vorzubereiten, durften wir beim Kader-Trainer Johannes Gathen im Mönchengladbacher Grenzlandstadion trainieren. Da wir in unserem Düsseldorfer Arena Sportpark keinen Wassergraben haben, waren wir froh, dort erste Erfahrungen mit dem Überqueren des Wassergrabens zu sammeln.

Frohen Mutes starteten dann **Fiona Bünder, Maya Erasmi** und **Jule Ströcker** beim Rahmenwettbewerb der W14 über 1500m Hindernis. Überglücklich und pitschnass kamen **Fiona** nach 6:05,22 Minuten als Vierte, Maya nach 6:40,24 Minuten als Sechste und Jule nach 6:48,09 als Siebte ins Ziel.
**Herzlichen Glückwunsch!**

*Heinrich Kiesheyer*

*Fiona & Jule & Maya auf dem Hindernisbalken*

*Fiona*

*Maya & Jule*

*Maya & Jule & Fiona im Wassergraben*

*4 Mannschaften der Region Mitte*

# Nordrhein-Vergleichskämpfe

**Am 25. September fanden die Nordrhein-Vergleichskämpfe statt – zum vierten Mal für die weibliche und männliche Jugend U16 und U14.**

Zahlreiche Athletinnen und Athleten dieser Altersklassen haben in 10 Disziplinen (Jugend U14: 75m, 800m, 2000m, 60m Hürden, 4 x 75m Staffel, Hochsprung, Weitsprung, Kugelstoßen, Diskuswurf, Speerwurf) bzw. 11 Disziplinen (Jugend U16: 100m, 300m, 800m, 2000m, 80m Hürden, 4 x 100m Staffel, Hochsprung, Weitsprung, Kugelstoßen, Diskuswurf, Speerwurf) für die 4 Mannschaften unserer Region Mitte gekämpft.

Vom ASC Düsseldorf wurden nominiert: U14: **Sofija Krco** / U16: **Alexander Manassero, Fiona Bünder, Lucia Burba, Niclas Cosar**. Eine große Ehre!

Als Trainer unserer Jugendlichen stand **Bastian** zur Verfügung. Von Samstag auf Sonntag übernachteten die Jugendlichen in einer Jugendherberge in Essen. Das Programm am Samstag bestand aus Kennenlernen, Team-Building und etwas Sport. Die Betreuerinnen und Betreuer sowie Svenja Boden als Regionsjugendvorsitzende haben alles getan, um allen eine perfekte Vorbereitung auf dieses Team-Event am Sonntag zu sichern.

**„LVN Jugend Region Mitte - #abaufdieMITTEdespodiums!"**

Am Sonntag trafen sich die Mannschaften der Region Nord, Region Mitte, Region Südost und Region Südwest bei strahlendem Sonnenschein im Aggerstadion in Troisdorf. Schon mit der Ankunft der Mannschaftsbusse spürte man, dass am frühen Sonntagmorgen Stimmung ins Stadion einzog.

*Einmarsch der Mannschaften der Region Mitte*

*Live-Stream*

*Fiona im Live-Stream beim 800 Meter Start*

*Mannschaft der weiblichen Jugend U14*

Erstmalig wurde im Rahmen eines Pilotprojektes ein Live-Stream angeboten, um die Jugendleichtathletik digitaler zu machen. Damit können auch zukünftig viele Leichtathletikinteressierte die Leistungen der besten Athletinnen und Athleten der Jugendklassen im Nordrhein verfolgen.

Tatsächlich gewann unsere Region Mitte 3 Goldmedaillen und 1 Silbermedaille:
Gold für die Mädchen U14, Gold für die Jungen U14, Gold für die Mädchen U16 und Silber für die Jungen U16.

Herzlichen Glückwunsch für diese herausragenden Mannschaftsleistungen!

**„Für die Mannschaft!“**

Leichtathletik-Verband Nordrhein (LVN) - Finale -> ein Highlight in der Jugend U14 und U16! Und auch für den ASC Düsseldorf ein weiterer Saisonhöhepunkt vom Einmarsch der Mannschaften bis zu den Siegerehrungen!

Bastian, Heiner, Iman, Manuel und Paula waren stolz auf ihre Wettkämpferinnen und Wettkämpfer, die zum Saisonabschluss nochmals einige Top-Leistungen erzielten.

Heinrich Kiesheyer

*Mannschaft der männlichen Jugend U14*

*Mannschaft der weiblichen Jugend U16*

*Sofija & Fiona & Lucia & Alexander & Niclas*

*Mannschaft der männlichen Jugend U16*

*Caterin Buffet*

# Das ASC Catering-Team

## Von Zuckerperlen, Ketchup-Flecken & Fortuna-Brötchen

**„Ich möchte den mit den bunten Streuseln"** – das ist wohl einer der häufigsten Sätze, die wir beim Catering-Team an einem Wettkampftag hören. So mancher kleine und große Athlet steht, wenn sein Trainer das Okay zum Essen zwischen den Disziplinen gegeben hat, bei uns am rot gedeckten Buffet und kann sich bei den ganzen leckeren Kuchen und Muffins, die unsere Eltern liebevoll gebacken und dekoriert haben, kaum entscheiden. Am Ende wird es dann doch der Marmorkuchen mit dem Zuckerguss und den bunten Zuckerperlen und vielleicht am Ende des Wettkampfs auch noch ein großes Würstchen mit viel Ketchup (manchmal dann auch auf dem – glücklicherweise - roten Trikot). Das Schöne an unserem Catering-Job ist, dass wir zwar keine Medaillen bekommen, aber dafür das wohlwollende und freundliche Feedback für unser Engagement. Wir freuen uns, wenn es schmeckt und alle nach einem langen Tag satt, glücklich und stolz auf die erbrachten Leistungen nach Hause gehen und wir eine ordentliche Einnahme für unseren Verein zusammenbekommen haben. Hier auch ein großer Dank an unsere fleißigen Bäckerinnen und Bäcker aus der Elternschaft. Und wenn das ein oder andere Stückchen Kuchen übrig bleibt, oder sich bei der Menge der Brötchen verkalkuliert wurde – beim ASC wird nichts weggeworfen! Da wir gegen Verschwendung von Lebensmitteln sind, spenden wir unsere Reste an die Armenküche in der Düsseldorfer Altstadt. Dort sind die Freude und der Dank immer groß!

Nie hätte ich gedacht, dass ich selber als Mutter auch einmal so tief ins Vereinsleben des ASC hineinschlittern würde. Aber im April „musste" ich als gelegentliches Mitglied des Catering-Teams plötzlich dessen Leitung übernehmen, zusammen mit Tünde, da sich Sonja leider eine langwierige Verletzung zugezogen hatte und damit diesen Job auf längere Zeit abgeben musste. Im Anschluss daran zog es sie dann mit ihrer Familie noch zu einem mehrmonatigen Auslandsaufenthalt, sodass die Sache nun erst einmal an mir kleben blieb. Aber ich freue mich sehr, dass ich damit, zusammen mit dem tollen restlichen Catering-Team, meinen Teil zum ASC-Vereinsleben auf so schöne Weise beitragen kann. Es macht Spaß, unsere Athleten und ihre Familien mit einem schönen Catering durch einen langen Wettkampftag zu begleiten. Und zumindest, wenn gerade kein so großer Andrang am Buffet ist, haben wir zwischendurch immer auch noch Zeit für ein bisschen Quatsch und nette Gespräche. Wenn wir zum Beispiel bei großen Wettkämpfen Fortuna-Brötchen anbieten, werden wir so manches Mal von Eltern angesprochen und man schwelgt gemeinsam in Kindheitserinnerungen. Ja, so ist das mit dem Alter …

Eines kann ich sicher sagen: Ich war als Mutter schon bei so manchem Wettkampf dabei und habe dort viel (aber eigentlich eher wenig gutes) Catering gesehen, doch beim ASC war dies all die 7 Jahre, die mein Sohn nun dabei ist, immer noch am besten! Daher möchte ich an dieser Stelle dem harten Kern unseres netten Catering-Teams und allen, die uns unterstützen, einen riesigen Dank aussprechen - nicht zu vergessen auch den fleißigen Männern, ohne die wir den Auf- und Abbau nicht schaffen würden. Denn es steht und fällt doch alles immer nur mit unseren Helfern!

Wir würden uns sehr über weitere helfende Hände freuen, um unsere Gruppe erweitern und so jedes Mal ein ausreichend großes Team zusammenstellen zu können, um für unsere Athleten und unseren Verein da zu sein. Wer Lust hat, uns gelegentlich zu unterstützen, kann uns gerne ansprechen. Denn was ist ein Wettkampf ohne Catering?

*Sabine Aha für das Catering-Team*

# U16 Aufbaugruppe 2021 | 2022

**Als ich in Facebook die Stellenausschreibung las, wusste ich, es wird ein besonderes Jahr!**

Gleich am nächsten Tag reichte ich meine Bewerbung ein. Es dauerte nicht lange ,und der Vorstand des ASC kontaktierte mich. Anschließend ging alles sehr schnell.

Ich wurde Trainer der Aufbaugruppe. Für die Aufbaugruppe war es das erste „normale" Jahr, nachdem die strengen Coronamaßnahmen größtenteils aufgehoben wurden.

Es kamen auch Athleten aus anderen Trainingsgruppen in die Aufbaugruppe. Es hat nicht lange gedauert, und wir wuchsen zu einem Team zusammen. Wir sind, auch ohne Wettkämpfe zu bestreiten, eine echte Einheit geworden.

Die Begeisterung war/ist groß; und das Trainingsangebot von einst 2 x wöchentlich à 1,5 Stunden erhöhte sich auf Wunsch der Sportler auf 2 Stunden pro Trainingseinheit.

Die Selbstständigkeit, die jeder Sportler in den zwei letzten Coronajahren zwangsläufig mitbringen musste, ist erfreulicherweise in den Hintergrund geraten. Daraus entwickelte sich sehr schnell ein Zusammengehörigkeitsgefühl innerhalb der Gruppe.

Wir haben in den vergangen Monaten Laufen, Springen, Werfen und allgemeine Grundlagen trainiert. Es war ein tolles Jahr! Man konnte erfreulicherweise erkennen, wie sich die Leistung jedes Athleten von Mal zu Mal verbessert hat.

Ich habe als Einsteiger im Trainerbereich zwar wenig gemacht, aber um ein Vielfaches mehr zurückbekommen!
Dafür möchte ich DANKE sagen!

**Bleibt alle wie ihr seid & vor allem gesund!**

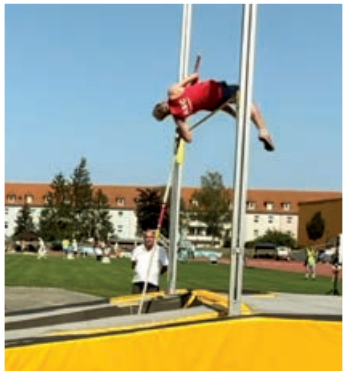
*Dimitrios Scourtis*

*Laufschule*

*Dehnen beim Training*

*Alexander beim Weitsprung*

# DM Mehrkampf U16 Alexander Manassero



*Alexander beim Stabhochsprung über 3,00m*

**Qualifikation:**

Mein Qualifikationswettkampf fand im Düsseldorfer Rather Waldstadion statt. Bei 32 - 34 Grad Celsius machte ich dort den heißesten, aber auch den besten Neunkampf meines Lebens. Mit 4.900 Punkten qualifizierte ich mich als Regionsmeister für die DM-Mehrkampf- Meisterschaften U16 (DM-Qualifikation: 4.740 Punkte). Trotz der Hitze lief alles überraschenderweise ziemlich gut. Außerdem war es sehr schön und hilfreich, endlich mit fast allen Jugendlichen der U16 gemeinsam einen Mehrkampf gemacht zu haben.

**DM:**

Im Gegensatz zur DM 2021 im Neunkampf der M14 in Wesel nahm ich dieses Mal bei einer DM teil, bei der ich auswärts übernachten durfte. Das gab mir ein ganz anderes Feeling.

Die DM 2022 im Neunkampf der M15 am 26. und 27. August in Halle/Saale war sehr schön, auch wenn es am ersten Tag manchmal geregnet hatte. Doch die Stimmung war immer toll, vor allem weil Heiner bei mir war und mir immer unersetzliche moralische und technische Unterstützung gab. Obwohl die DM mit 4.823 Punkten und Platz 16 - nur zwei Wochen nach meiner Qualifikation - nicht der beste Neunkampf war, konnte ich mit guten Leistungen und zwei Bestleistungen nach Hause fahren.

Es war wieder ein unvergesslicher Wettkampf. Und ich freue mich schon sehr auf die nächste Saison!

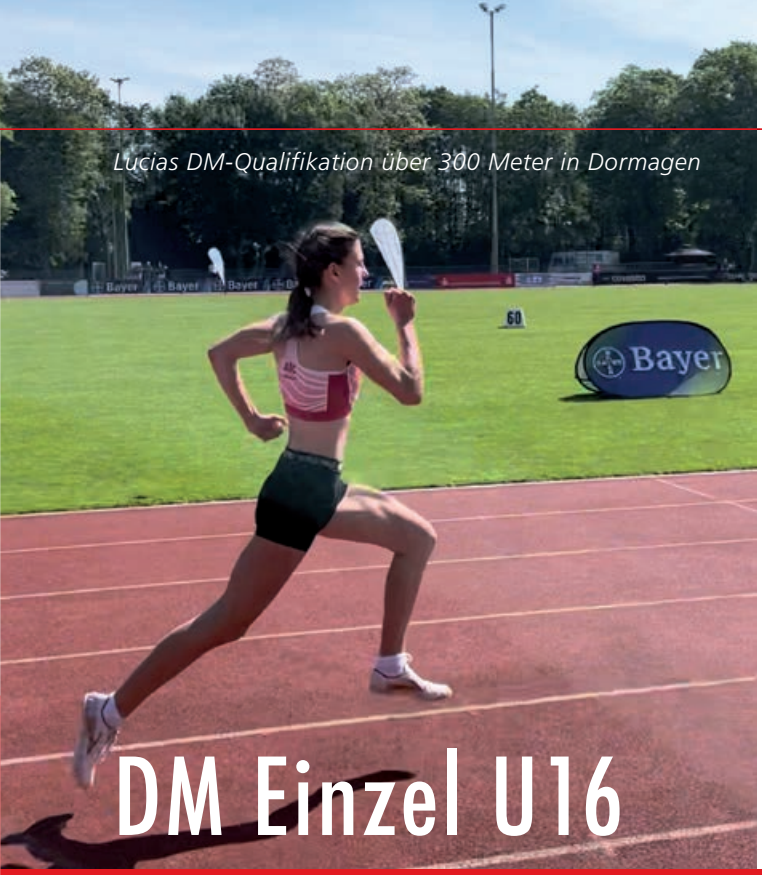
**@Alexander: Herzlichen Glückwunsch!**

*Alexander Manassero*

*Juri & Paul & Alexander & Heiner*

*19 Neunkämpfer der M15 in Halle (Saale)*

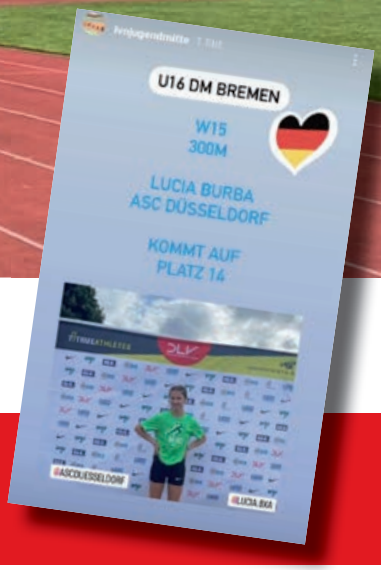
*Erika & Alexander & Heiner & Brita*




*Lucias DM-Qualifikation über 300 Meter in Dormagen*

*Lucia beim 300 Meter Start*

# DM Einzel U16
# Lucia Burba




*Lucia Instagram*

Am 15. Mai 2022 bei den Regionsmeisterschaften in Dormagen qualifizierte ich mich überraschender Weise in meinem ersten 300 m Lauf und meinem 2. Wettkampf der Saison als Regionsmeisterin mit einer Zeit von 42,30 Sekunden für die deutschen Meisterschaften U16 in Bremen (DM-Qualifikation: 42,70 Sekunden).

Vom 9 bis zum 10. Juli fanden die Deutschen Meisterschaften in Bremen statt.

Am Samstagnachmittag lief ich im zweiten Vorlauf der W15 mit starkem Gegenwind eine Zeit von 42,90 Sekunden und wurde damit insgesamt 14.

Obwohl ich mir etwas mehr erhofft hatte, konnte ich mich bei meiner ersten Deutschen Meisterschaft nicht beklagen und bin unendlich glücklich, diese besondere Erfahrung gemacht haben zu können. Den Wettkampftag selber, die Aufregung und Anspannung davor und die besondere Atmosphäre mit den ganzen anderen Athleten im Stadion werde ich nie vergessen! Ich möchte mich auch bei Dieter bedanken, der mich die ganze Zeit unterstützt und mir Mut gemacht hat. Er hat mich die Wochen davor auf die Meisterschaften vorbereitet und ist mit mir nach Bremen gereist.

**@Lucia: Herzlichen Glückwunsch!**

*Lucia Burba*

*DM W15 Bremen*
*Lucia vor ihrem Lauf*

*Lucia & Dieter*

*DM W15 Bremen*
*Lucia nach ihrem Lauf*

Nico & Mark

# Steckbrief
# Mark Gnoth

Trainer Mark und Lea beim Hürdentraining

**Wie bist Du zur Leichtathletik gekommen?**
In ganz jungen Jahren, da mein Vater aktiv Leichtathletik betrieben hat und dann auch eine Trainingsgruppe eröffnet hat.

**Was waren deine Spezialdisziplinen als Athlet?**
Ich habe Zehnkampf gemacht, da waren sicher der Hoch- und Stabhochsprung meine stärksten Disziplinen

**Was magst Du an der Trainertätigkeit?**
Der Spaß kommt aus der netten Trainingsgruppe, die sowohl ernsthaft trainiert, aber auch mal zusammen Spaß hat.

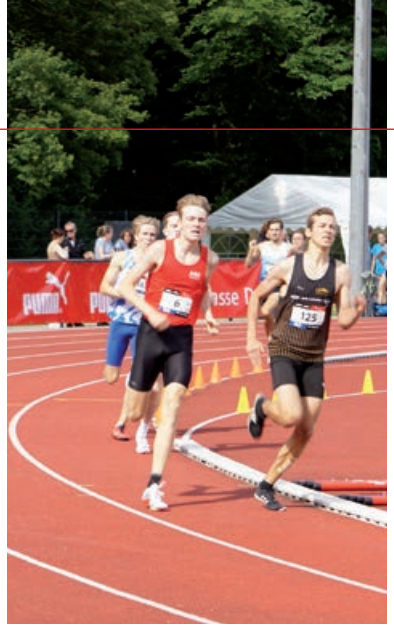
**Was nervt Dich bei der Trainingsarbeit?**
Wenn der Platz oder die Halle zu voll sind und Menschen einfach auf die Bahn laufen, ohne zu schauen.

**Wie bist Du zum ASC gekommen?**
Meine Tochter Charlotte ist als Athletin zum ASC gewechselt; und dann hat mich Heiner mal angesprochen, ob ich aushelfen könnte.

**Was ist der ASC für Dich?**
Quelle für Entspannung und Spaß.

**Wieso bist Du Trainer geworden?**
Mich fasziniert, Athleten zu ihrer maximalen Leistung zu entwickeln. Und ich hatte früh Spaß daran, mein Wissen zu teilen.

*4 x 200 Meter Staffel in Düsseldorf*
*NRW-Bronze für Nele & Charlotte & Clara & Lucia*



*Nico über 800 Meter*
*in Dortmund*

*Jule beim LVN Cross in Neunkirchen-Seelscheid*

# Jahresrückblick der U18

Die U18 startete mit dem leitenden Trainer **Dieter Naber** und Co-Trainer **Mark Gnoth** mit 10 Athletinnen und 3 Athleten in die Saison 2022. Nach den 2 Coronajahren mit erschwerten Trainingsbedingungen lag der Trainingsschwerpunkt im Bereich der Verbesserung der Koordination, der Kraftwerte und der Lauftechnik als Basis für weitere gute Leistungen. Beim ersten Start bei den LVN Hallenmeisterschaften wurden einige gute Platzierungen erreicht. Leider wurde die 4x200 m Staffel in Führung liegend wegen eines Wechselfehlers disqualifiziert.

Bei den Hallen-Regionsmeisterschaften waren einige Athleten erfolgreich; und es gab verschiedene Podiumsplätze und persönliche Bestleistungen. Aufgrund der guten Leistungen bei den Regionsmeisterschaften konnten sich einige Athletinnen für die NRW U18 Hallenmeisterschaften qualifizieren und zeigten gute Leistungen, die zum Teil auch Bestleistung bedeuteten. Highlight war die Bronzemedaille der weiblichen 4x200 m Staffel U18, die in einem spannenden Herzschlagfinale den 3. Platz mit denkbar knappen 6 Hundertstel Vorsprung auf Platz 4 verteidigte.

Dank dieser guten Leistungen aus der Wintersaison wurden die Trainings- und Wettkampfschwerpunkte mit den Athleten abgestimmt und die Vorbereitung für die Sommersaison begonnen. Leider wurde die Vorbereitung durch Corona-Infektionen und einige Verletzungen gestört, sodass wir nur mit einem kleinen Team an U18 Athleten beim ersten Wettkampf-Höhepunkt, den Regionsmeisterschaften in Dormagen, an den Start gehen konnten. Hier zeigte **Nico Hörnke** gleich, dass er gut aus der Vorbereitung gekommen ist: Im Alleingang siegte er über 800 m und zeigte auch über 400 m mit 51,54 sec eine hervorragende Leistung, was gleichzeitig die Norm für die Deutschen Jugendmeisterschaften in Ulm bedeutete.

Leider war die Saison durch weitere Verletzungen geprägt. Trotzdem gab es einige persönliche Bestleitungen, wie z. B. für **Kiera Schwarz** im Stabhochsprung, **Clara Pauls** über 100 m und 200 m sowie **Norah Adou** ebenfalls über 200m. Nach langer Verletzungspause konnte **Jule Wickum** gute Zeiten über 400 m und 800 m zeigen. Im Verlauf der Saison hätte **Nico Hörnke** fast auch die Qualifikation für die U18 DM über 800 m erreicht, wurde aber in Dortmund disqualifiziert. Am Ende musste er bis September warten, als er in Sonsbeck mit 1:58,48 min doch noch die Norm unterboten und damit einen neuen Vereinsrekord aufgestellt hat.

Leider hatten wir mit Nico in diesem Jahr nur einen Starter bei den deutschen U18 Jugendmeisterschaften. Das Umfeld mit Bedingungen wie bei großen Meisterschaften zeigte Wirkung auf Nico: Er zahlte dort Lehrgeld und blieb mit Platz 19 etwas hinter den Erwartungen zurück. Trotzdem war es ein großartiges Erlebnis.

Trotz der gemischten Saison war der Zusammenhalt innerhalb der Trainingsgruppe sehr gut, und wir blicken jetzt zuversichtlich in die neue Saison und freuen uns auf die Vorbereitung.

*Mark Gnoth*

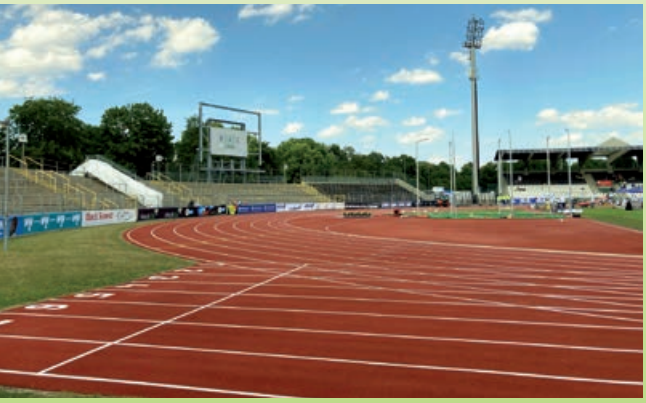
Nicos „DM-Qualifikation“ über 800 Meter in Sonsbeck

# Nico Hörnke

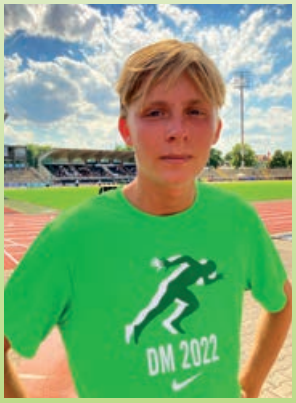
# Deutsche Meisterschaften Einzel U18

**Als ich am 22. Januar in Düsseldorf bei den Regionsmeisterschaften über 800m an den Start ging, waren meine Hauptdisziplinen noch 1.500m und 400m Hürden. Doch ich wollte auch mal andere Strecken ausprobieren. Als ich 800m überraschenderweise in 2:02,33 Minuten lief und bemerkt hatte, dass mir die 800m liegen, hat es nicht lange gedauert, bis ich für 400m und 800m als neue Hauptdisziplinen trainierte. Das Saisonziel stand also schon früh fest: Eine Teilnahme bei den Deutschen U18 Meisterschaften über 400m und 800m.**

Im Frühjahr bei den Regionsmeisterschaften am 14. Mai in Dormagen probierte ich dann, die beiden Qualifikationszeiten zu erreichen. Über 400m gelang mir dies auf Anhieb: Mit einer Zeit von 51,54 Sekunden qualifizierte ich mich für die Deutschen Meisterschaften (DM-Qualifikation: 52,00 Sekunden). Trotz meines Sieges über die 800m gelang es mir mit einer Zeit von 2:01,68 nicht, die DM-Teilnahme über die 800 Meter zu erreichen. Da ich meine 400m Zeit bereits im Gepäck hatte, versuchte ich bei zahlreichen anderen Wettkämpfen, die Zeit von 1,59,00min zu erreichen. Es fehlten aber immer ein paar Sekunden. Doch am 11. Juni lief ich bei dem Jump and Run Meeting in Dortmund mein bis dahin schnellstes Rennen der Saison und sicherte mir die Qualifikation. Leider hatte ich mich zu früh gefreut. Wenige Minuten nach dem Rennen wurde ich disqualifiziert, da ich angeblich auf den ersten 100m über



Donau-Stadion in Ulm




Nico

Mark & Nico

meine Linie getreten sein soll, was als Regelverstoß galt. Die Deutschen Meisterschaften rückten näher, und ich begann, mich immer mehr auf die 400m zu konzentrieren. Zwar versuchte ich mein Glück über die 800m erneut am 18. Juni bei einer Laufgala in Pfungstadt. Aber auch dort gelang mir die Qualifikation nicht. Es hatte sich also entschieden, dass ich dieses Jahr über die 400m an den Start gehen würde.

In den ersten drei Wochen der Sommerferien legte ich noch mal vollen Fokus auf mein Training für die 400 Meter und konnte so gut vorbereitet am 14. Juli bei der DM U18 in Ulm anreisen. Am Tag der Deutschen Meisterschaft war ich ein wenig nervös, da das wichtigste Rennen im Jahr vor der Tür stand. Zusammen mit meinem Trainer Mark ging ich noch mal alle Rennabläufe und die Taktik durch. 20 Minuten vor meinem Start im Vorlauf ging es dann für mich in die Wettkampfbesprechung und den Callroom. Nach einer gefühlten Ewigkeit im Warteraum war es dann endlich soweit. Beim Einlaufen konnte ich auch das erste Mal die Kulisse von innen sehen. Das Donau Stadion des SSV Ulm mit seiner Zuschauerkapazität von 19.500 Menschen ist einer der beeindruckendsten Stadien, in denen ich je starten durfte. Leider konnte ich kein zweites Mal vor dieser Kulisse laufen, da ich mit 53,04 Sekunden bereits im Vorlauf ausschied.

*Nicos DM über 400 Meter*

*Nicos DM-Qualifikation über 400 Meter*

Trotzdem war es für mich eine große Ehre, dieses Jahr wieder für den ASC bei Deutschen Meisterschaften starten zu dürfen. Ich möchte mich an der Stelle auch herzlich bei meinen Trainern **Mark Gnoth** und **Dieter Naber** bedanken, dass sie so viel Zeit und Mühe in mich investiert haben. Ohne euch wären diese Momente nicht möglich gewesen. Trotz meines Ausscheidens im Vorlauf war ich froh über meine Leistung und konnte mit jeder Menge an neuen Eindrücken und Erfahrung wieder nach Hause fahren.

„Ironie des Schicksals“: Am 11. September in Sonsbeck lief ich die 800 Meter tatsächlich in 1:58,48 Minuten und qualifizierte mich „rückwirkend“ für die DM.

**@Nico: Herzlichen Glückwunsch! Du bist seit Jahren der erste Athlet des ASC Düsseldorf, der sich 3 Jahre in Folge für eine DM qualifiziert hat (und auch teilnimmt)!**

*Nico Hörnke*

*100 % Konzentration*

Berlino

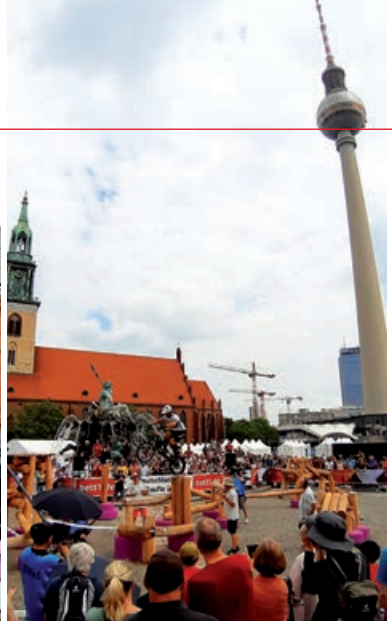
ASC Düsseldorf
vor dem Olympiastadion

Bogenschießen im Olympiapark

# Die Finals – Berlin 2022

ASC Düsseldorf bei den Finals

*3x3 Basketball auf dem Alexanderplatz*



*BMX Radsport Trial unter dem Fernsehturm*

*Rudern auf der Spree*

**An vier Tagen vom 23. bis 26. Juni 2022 fanden in Berlin mehrere Deutsche Meisterschaften statt. Es wurden insgesamt 190 Deutsche Meistertitel vergeben. Das Sportprogramm umfasste 14 Sportarten: Basketball, Bogensport, Fechten, Gerätturnen, Kanupolo, Kanurennsport, Leichtathletik, Moderner Fünfkampf, Radsport Trial, Rhythmische Sportgymnastik, Rudern, Schwimmen und Wasserspringen, Trampolinturnen und Triathlon.**

Mit dabei waren 9 Mitglieder des ASC Düsseldorf: **Bastian, Carla, Carlotta, Guido, Heiner, Jolande, Jule, Kiera, Nele.**

## Tag 1

Am Freitag, dem 24. Juni, ging es los. Wir trafen uns an der Messe und fuhren in 2 Gruppen nach Berlin. Die Anreise war schon sehr lustig, obwohl wir ganze sechs Stunden unterwegs waren. Nach dieser langen Autofahrt kamen wir dann endlich an unserer privaten Unterkunft an. Es ging aber sofort weiter, denn es musste noch eingekauft werden. Im Supermarkt holten wir dann alles, was wir für die nächsten Tage brauchten. Wieder in der Wohnung zurück, wurde dann das Abendessen zubereitet; denn wir waren alle sehr hungrig. Es gab köstliche Nudeln.

## Tag 2

Der Tag wurde erst mal mit einem leckeren Frühstück gestartet; denn wir hatten viel vor. Als wir alle fertig waren, ging es los. Beim Rausgehen wurden wir von einer riesigen Hitze überrascht. Zum Glück war es in den U-Bahn ein wenig kühler, denn die war unser Verkehrsmittel für die nächsten Tage.

Zuerst ging es an die Oberbaumbrücke zum Rudern auf der Spree. Von der East Side Gallery fuhren wir zum Alexanderplatz. Wir staunten, wie die BMX-Radfahrer den komplizierten Parcours bewältigten. Das Basketballfeld war nur wenige Meter vom BMX entfernt. Also ging es danach sofort dorthin. Unter dem Fernsehturm wurde 3x3 Basketball gespielt. Wir setzten uns auf die Tribüne und fieberten mit. Auch der Moderator war sehr unterhaltsam, und so wanderten Sätze wie „easy basket" und „sweet and smooth" für die kommende Zeit in unseren Wortschatz. Hinter der Tribüne waren ein paar Stände und kleine Attraktionen aufgebaut, an denen man selber mitmachen konnte. Das mussten wir natürlich ausprobieren.

Danach machten wir uns auf den Weg in den Berliner Olympiapark. Bevor wir uns Leichtathletik anschauten, sahen wir erst mal beim Bogenschießen und beim Laser-Run des modernen Fünfkampfs zu. Weil wir dort in der prallen Sonne saßen, versorgten wir uns mit kalten Getränken vom Getränkewagen. Nach dieser kleinen Erfrischung gingen wir dann in das Olympiastadion und waren sehr beeindruckt, wie groß das Stadion war. Wir sahen unter anderem den 100 Meter Lauf der Frauen, in dem Gina Lückenkemper mit 10,99 Sekunden Gold holte. Wir jubelten natürlich alle mit. Auch beim 5000 Meter Lauf schauten wir gespannt zu. In 13:43,16 Minuten lief Mohamed Mohumed die zwölfeinhalb Runden und holte die Goldmedaille. Mit 67,10 Meter warf Kristin Pudenz den Diskus zu Gold und stellte ihre neue persönliche Bestleistung auf. Auch die anderen Disziplinen beobachteten wir gespannt und waren beeindruckt von den deutschen Athlet*innen.

Nach diesem langen Tag fuhren wir ziemlich erschöpft wieder zurück in unsere Unterkunft. Am Abend musste viel geschnibbelt werden, denn es gab Wraps zum Essen. Später spielten wir alle noch zusammen Spiele.

*Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...*

*Leichtathletik-DM im Berliner Olympiastadion*

**Tag 3**

Genau wie der Samstag begann unser Tag mit einem köstlichen Frühstück. Gestärkt machten wir uns an diesem Tag direkt auf den Weg zum Olympiastadion. Mit der Bahn kamen wir gerade pünktlich, um die 4x100 Meter Staffel der Frauen zu sehen. Später dann den Stabhochsprung den Frauen.

In der Pause brauchten wir dringend eine Abkühlung und entschieden uns, in das Freibad direkt neben dem Stadion zu gehen. Das war brechend voll, denn es herrschte wie schon am Tag zuvor eine brütende Hitze. Im Freibad gab es Sprungtürme, die wir ausführlich nutzten. Wir verbrachten die ganze Pause dort, bis es wieder los ging und wir unsere Plätze im Stadion aufsuchten. Wir wollten schließlich nichts verpassen.

Es ging denn auch sofort weiter mit dem Hochsprung der Männer, bei dem Mateusz Przybylko und Tobias Potye beide die 2,30 Meter übersprangen und es somit gleich zwei Sieger gab. Den Weitsprung der Frauen verfolgten wir aus direkter Nähe, denn wir konnten einfach durch die Reihen nach unten gehen. Wir feuerten alle Springerinnen an. Am Ende holte sich wie erwartet Malaika Mihambo den Titel, und zwar mit einer Weite von 6,85 Metern. Am Schluss stand noch der 200 Meter Lauf der Männer an, bei dem es insgesamt 3 Fehlstarts gab und 4 Athleten disqualifiziert werden mussten. Den Meistertitel gewann Owen Ansah in 20,41 Sekunden.

Danach machten wir uns auch schon wieder auf den Weg. Diesmal ging es aber nicht direkt zur Wohnung, sondern wir machten noch einen Abstecher zu einer Pizzeria in der Berliner Innenstadt. Es hat uns allen super geschmeckt.

**Tag 4**

Unseren letzten Tag starteten wir wie die anderen. Es ging allerdings diesmal nicht zum Olympiastadion. Wir hatten uns dafür

*Dunking Bastian*

*Dunking Carlotta*

*Dunking Kiera*

6 ASC-Zuschauerinnen im Olympiastadion

Spiegel-Selfie in privater Unterkunft

Leichtathletik-DM am Samstag

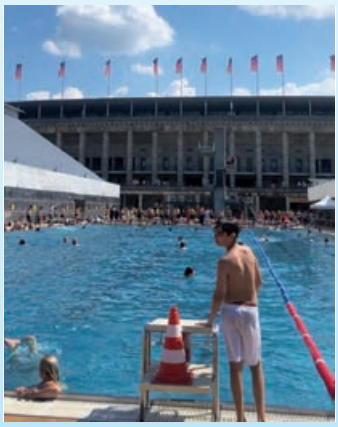
entschieden, Berlin ein bisschen zu erkunden und auch noch etwas shoppen zu gehen. Zuerst fuhren wir mit der Bahn zu Humana und danach zu Pick'n Weight. Die kleine Shoppingrunde war sehr erfolgreich, und wir haben fast alle eine Kleinigkeit gefunden. Nach einer kurzen Pause mit Eiskaffee ging es wieder zurück. Wir mussten noch unsere Sachen packen und die Wohnung sauber hinterlassen. Dann machten wir uns auf den Heimweg. Zum Berlinabschluss noch ein Abstecher zum See Krumme Lanke (kostenloser Insidertipp), denn es war noch immer super heiß. Nach ein paar Keksen und Wassermelone ging es dann zurück nach Düsseldorf. Am späten Abend kamen wir wieder an der Messe an, wo unsere Eltern schon auf uns warteten. Wir verabschiedeten uns alle noch voneinander und waren super traurig, wie schnell die Zeit vergangen war. Dann machten wir uns endgültig auf den Heimweg.

**Es war ein ganz besonderes Erlebnis und eine wunderschöne Zeit.**

*Carla Stiel*

Abschied vom Berliner Olympiastadion

Leichtathletik-DM am Sonntag



Sommerbad Olympiastadion

U-Bahn Station am Olympia-Stadion

# PARADIES für alle Jugendlichen
## in elternloser Freiheit

# ¡ Jubileo: 10 años Altafulla!

**10. Fahrt:**
**Inzwischen waren 155 Jugendliche des ASC Düsseldorf in Spanien!**

### Tag 1: Ab in den Süden!

Am Sonntag, dem 02. Oktober ging die große Reise los – dieses Jahr machten sich 26 Jugendliche auf nach Spanien, und zwar in den wunderschönen katalanischen Küstenort **Altafulla**. Für 11 der Jugendlichen war es die erste Reise nach Altafulla. Ganz nach dem Motto „zurück zu alten Gewohnheiten" ging der Flug dieses Jahr wieder von Eindhoven los. Also erstes Ziel: Flughafen Eindhoven. Der erste Treffpunkt war der Parkplatz am Arena Sportpark in Düsseldorf. Hier trafen sich alle um 06.06 Uhr – im strömenden Regen. Der Regen erschwerte den Trainern die Anwesenheitskontrolle der Kinder enorm, und die Begrüßung musste bis Eindhoven warten. Die Verteilung der Altafulla T-Shirts und die Begrüßung haben dann auf dem Vorplatz des Flughafens stattgefunden. Wer sich hier gut anstellte, konnte bereits die ersten Punkte für die Battles sammeln!

Obwohl alle Jugendlichen pünktlich am Flughafen eintrafen, fing in Eindhoven das Chaos mit defekten Check-in Automaten an! Dass wir es alle pünktlich ins Flugzeug geschafft haben, grenzte an ein Wunder. Darauf, dass sich unsere gesamte Gruppe an der riesigen Schlange zum Security Check vorbei geschmuggelt hat, möchten wir gar nicht näher eingehen. Geschafft ist geschafft – am späten Mittag trafen alle in Altafulla in ihren Unterkünften ein. Nun stand auf der To-do Liste, genügend Betten für die Zimmer der Mädchen zusammenzubekommen, doch mit vereinter Kraft der Jungen war das schnell erledigt. So konnte der restliche Tag noch am Strand von Altafulla verbracht werden. Mit einer ersten kleinen Sporteinheit für die Beine und einer leckeren Spaghetti Carbonara am Abend konnte das Abenteuer beginnen!

*Torbogen in Altafulla*

*Promenaden-Panoroma am Torbogen*

*Jubiläum: 10 Jahre Altafulla*

*Playa d'Altafulla.*

**Tag 2: Wir lieben Deutscheland!**

Am Tag der Deutschen Einheit (3. Oktober) um 08.08 Uhr ging es auf zum ersten Morgenlauf. Dieses Jahr war die morgendliche Einheit in den ersten 6 Tagen besonders hart, da der Rückweg genau an der Unterkunft vorbei ging, allerdings hier noch nicht Schluss war! Doch länger ist der Morgenlauf dadurch nicht geworden: Die 4 Kilometer bis zur Burg Tamarit und wieder zurück bleiben das wichtigste Sport-Ritual der ganzen Abschlussfahrt! Danach warteten die Jugendlichen sehnlichst auf die erste große Einkaufsfuhre. Nachdem diese zusammen im Haus eingeräumt wurde, gab es das erste gemeinsame Frühstück! Und dann endlich ging es bei strahlendem Sonnenschein zur Bucht **‚Playa de Canyadell'** – am restlichen Tag wurde Volleyball gespielt, gelesen und im Meer gebadet. Zum Abschluss des Tages stand noch die Zubereitung des Abendessens auf dem Plan. Die Gruppe für den Küchendienst hat sich an diesem Abend in der großen Küche zusammengefunden und gemeinsam mit Franzi das Essen zubereitet: einen leckeren Bauerntopf. Alle Jugendlichen konnten zufrieden und satt einschlafen.

**Tag 3: We are in the Drone Zone!**

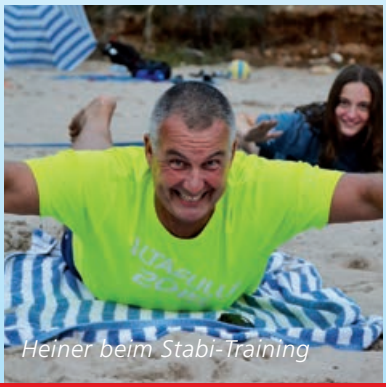
Der Dienstag startete pünktlich um 08.08 Uhr mit der täglichen Joggingeinheit im Sonnenaufgang. Erstmalig begleitete uns eine selbst mitgebrachte Drohne, dieses „unbekannte" Flugobjekt sorgte nicht nur beim Laufen für gute Stimmung. Im Gegensatz zum ersten Morgenlauf mit Vorfreude und Anspannung ist der Morgenlauf am zweiten Tag meist etwas schwerfällig – so ging es den meisten Jugendlichen auch dieses Jahr! Daher war ein ausgiebiges Frühstück an diesem Tag besonders wichtig! Doch all zu lange durfte das Frühstück nicht andauern, denn direkt im Anschluss ging es zum Wochenmarkt im benachbarten **Torredembarra**. Das Stück Baguette, was der ein oder andere eventuell beim Frühstück nicht mehr geschafft hat, konnte hier durch leckere Churros ersetzt werden. Der restliche Tag – ab genau 13.13 Uhr – spielte sich in der Bucht ab, und die ersten Wohnungsbattles wurden absolviert. Da diese wirklich anstrengend waren, gab es danach noch eine wohlverdiente Abkühlung im Meer. Nach dem Abendessen (Curry Geschnetzeltes) wurden noch Videos aus vergangenen Saisonabschlussfahrten geschaut, um die Jugendlichen unter anderem für das diesjährige Motto unseres Abschlussvideos zu inspirieren.

**Tag 4: Laufen: morgens, mittags, abends … ich will laufen!**

Nach dem täglichen Morgenlauf und dem gemeinsamen Frühstück wurden die ersten Ideen vom Vorabend für das diesjährige Video umgesetzt, und das Intro stand schon mal! Dank der kreativen Denkweise von Bastian hat er es sogar als Kameramann mit auf das Video geschafft. Da die Altafulla T-Shirts nun schon eingepackt waren, ging es mit diesen direkt weiter zur Bucht, und dort wurden noch großartige Gruppenfotos gemacht. Ebenfalls auf dem Programm an diesem Bucht-Tag standen noch die berühmten Zick-Zack-Läufe. Zur Belohnung gab es am Abend leckere Spaghetti Bolognese.

*Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite …*

*Stabis in der Bucht*



*Heiner beim Stabi-Training*

*Brunnen in Torredembarra*

*Freizeitpark Port Aventura*

*Beach-Volleyball bis zum Sonnenuntergang*

**Tag 5: Hoch und runter, froh und munter!**

Der Donnerstag startete ausnahmsweise nicht mit dem Morgenlauf; denn an diesem Tag ging es in den **Freizeitpark Port Aventura**. Nach einer 20-minütigen Bahnfahrt kamen wir pünktlich zur Eröffnung am Park an. Die erste Amtshandlung im Park war eine gemeinsame Fahrt mit der Achterbahn ‚Furios Baco'. Danach wurde der Freizeitpark ausgiebig in großen Gruppen erkundet und bis zur letzten Sekunde Achterbahn gefahren. Auch die drei Wasserbahnen wurden dieses Jahr zur Genüge ausgetestet. Nur der Hurakan Condor musste leider ausgelassen werden, da dieser eine technische Störung hatte – was für ein Pech, gerne hätten wir alle Guido noch zu diesem Freefall-Tower überredet. Nach diesem ereignisreichen und aufregenden Tag wurde noch der Sonnenuntergang am Hauptstrand geguckt und auch im Meer gebadet, bevor es dann zum gemeinsamen Abendessen (Tortellini) ging. Geschafft, aber glücklich fielen die Jugendlichen an diesem Abend ins Bett.

**Tag 6: Wrap-Battles!**

Damit der Vortag nicht all zu sehr in den Knochen steckte, wurde der Morgenlauf an diesem Tag um eine Stunde und eine Minute nach hinten gelegt. So konnten die Jugendlichen etwas Schlaf nachholen. Der Morgenlauf startete erst um 09.09. Uhr.

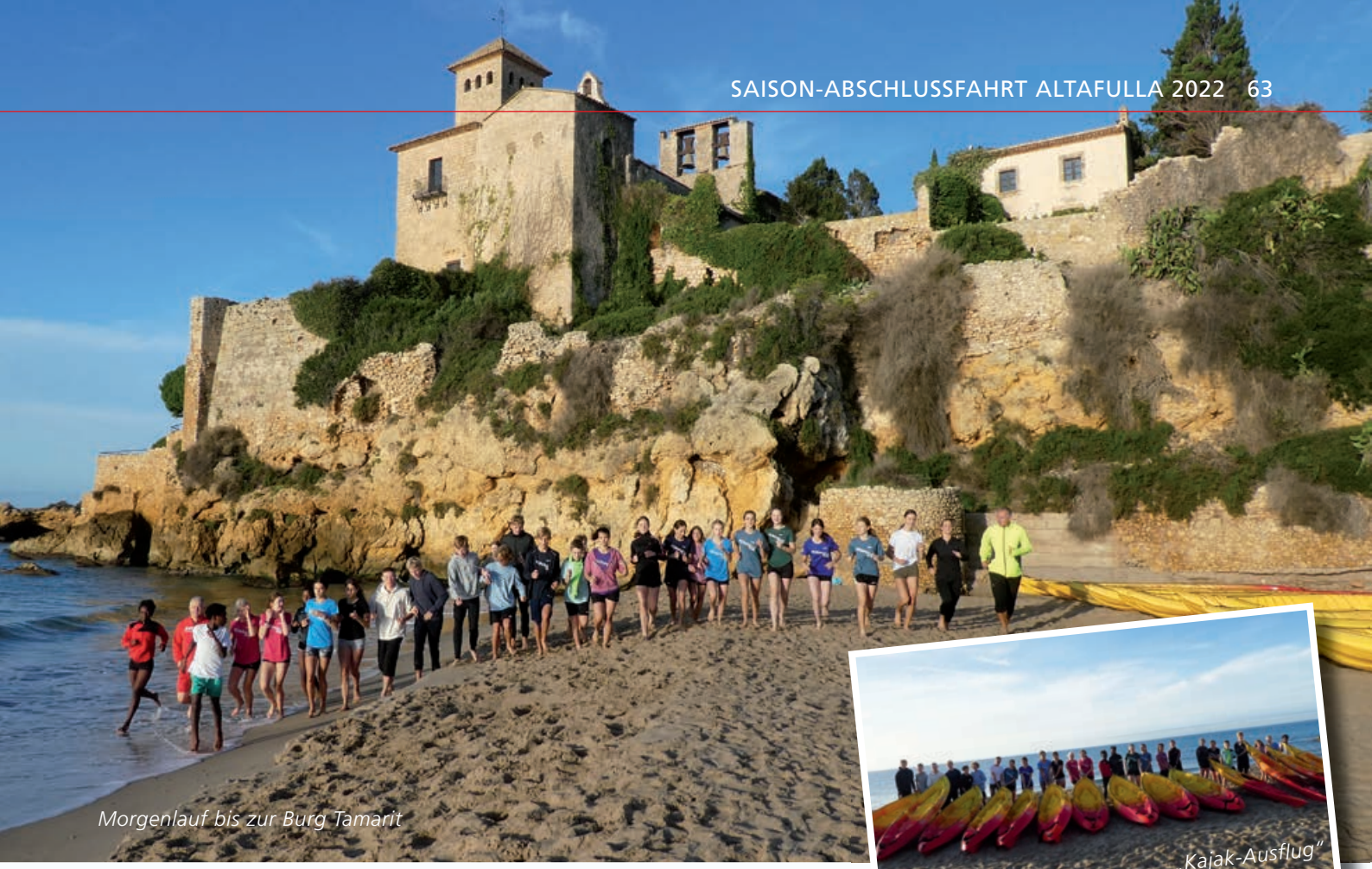
Wie bereits in den vergangenen Jahren gab es auch dieses Jahr ein großes Beachvolleyball Turnier in der Bucht, welches an diesem Tag ausgetragen wurde. Dieses Battle bot spannende Matches unter allen Wohnungen, bei denen aber immer Fairness und Spaß im Vordergrund standen. Der Rest des Tages war gefüllt mit weiteren Battles, Stabis, Sonnen und Schwimmen. Zum Schluss bot der Freitag noch eine kulinarische Besonderheit in Form von Wraps - und Eis zum Nachtisch für alle!

**Tag 7: Home sweet home!**

Der siebte Tag war kein gewöhnlicher Tag – es stand der große Umzug zu unserer gewohnten Unterkunft ‚Els Arcs' an. Nach einem zeitigen Frühstück haben alle Jugendlichen tatkräftig dabei geholfen, die alten Wohnungen wieder auf Vordermann zu bringen und mit gemeinsamer Power alles ordentlich zu hinterlassen. Nach der Schlüsselübergabe ging es mit Sack und Pack in die neue Unterkunft. Nun stand das Einleben in der neuen Unterkunft an. Obwohl dieser Tag mit einem Umzug gefüllt war, blieb trotzdem noch viel Zeit, um den Nachmittag in der Bucht zu verbringen. Der Umzug war jedoch die einzige sportliche Aktivität an diesem Tage; und alle konnten sich am Strand ein wenig ausruhen oder im Wasser abkühlen. Nach dem Abendessen (Zürcher Geschnetzeltes) wurde an diesem Tag noch lange bis in die Nacht Werwolf gespielt.

*Morgenlauf an der Promenade*

*Abendessen in Casa Ca La Maria*



*Morgenlauf bis zur Burg Tamarit*

*„Kajak-Ausflug"*

## Tag 8: MARVELous!

Um schnell wieder zurück zur Routine zu kommen, begann der Sonntag wieder mit dem Morgenlauf um 08.08 Uhr. Ansonsten stand dieser Tag besonders im Zeichen der Spiele – es wurde am Strand Volleyball gespielt, aber auch Werwolf und Uno sowie diverse andere Gemeinschaftsspiele. Dabei hatten die Jugendlichen wieder die Möglichkeit, fleißig Punkte für das Wohnungsbattle zu sammeln. Die restliche Tagesplanung bestand noch darin, das Avengers-Intro sowie weitere Aufnahmen für das Video zu drehen, kreativ mitzudenken sowie aktiv mitzugestalten. Am Abend wurde noch gemeinsam gekocht und Spaghetti Bolognese gegessen. Da am nächsten Tag der Geburtstag von Bastian anstand, wurden für diesen noch Vorbereitungen getroffen – um Punkt 00.00 Uhr wurde Bastian singend „geweckt", um ihm gebührend zu seinem Geburtstag zu gratulieren.

## Tag 9: Happy, happy Birthday!

Da die Jugendlichen sich immer vorab in Düsseldorf beim Training einen Gutschein für den Morgenlauf erlaufen, haben sie die Möglichkeit, diesen an einem Tag ihrer Wahl einzusetzen und so den Morgenlauf ausfallen zu lassen. Heute war der Tag gekommen, an dem die meisten Jugendlichen sich eine Pause vom Morgenlauf gönnten und so etwas länger schlafen und den Morgen anderweitig nutzen konnten. Doch ein paar wackere Läufer gab es an dem Tag trotzdem – so fand ein Geburtstagsmorgenlauf mit **Bastian** statt. Nach einem ausgiebigen gemeinsamen Frühstück ging es wie immer in die Bucht, und der Tag wurde ausgiebig am Strand verbracht. Gefüllt war er mit weiteren Video-Drehs, mit Spielen, aber auch mit einzelnen Sporteinheiten. Die Jugendlichen zauberten am Abend noch ein köstliches Geburtstagsessen: Chili con Carne & Nachos und zum krönenden Abschluss noch Geburtstagkuchen!

*Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...*

*Aufwärmen an der Burg Tamarit*

*Training in der Bucht*

*Foto auf der Holztreppe*

**Tag 10: Ab nach Barcelona!**

Barcelona - was für eine aufregende Reise. Am Dienstagmorgen machte sich die gesamte Gruppe frühzeitig auf nach **Barcelona**. Beim Besuch dieser wunderschönen katalanischen Hauptstadt darf natürlich die Besichtigung der berühmten Sagrada Família von Antoni Gaudí nicht fehlen, die als erstes kulturelles Ziel angesteuert wurde. Danach haben die Jugendlichen Barcelona auf eigene Faust unsicher gemacht und die Stadt erkundet: Plaça Catalunya, La Rambla, La Boqueria (Markt), Plaça Reial (Königsplatz), Monumento a Colón (Kolumbus-Säule) am Hafen und Maremagnum (Shoppingcenter). Nach einstündiger Zugfahrt wieder zurück in der Unterkunft wurde zum Abschluss des großartigen Tages noch ein leckeres Abendessen (Indisches Hähnchen-Curry) gezaubert, alle konnten gesättigt einschlafen.

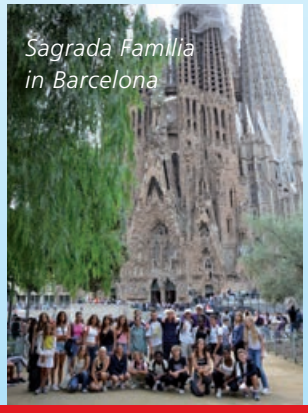
**Tag 11: Dance, dance, dance!**

Der 12. Oktober ist ein spanischer Nationalfeiertag – Glück gehabt, denn aufgrund dessen machte der Supermarkt erst später auf, und damit niemand zu lange nach dem Morgenlauf auf sein Frühstück warten musste, startete der Morgenlauf erst um 09.09 Uhr. Da die Jugendlichen ausgeschlafen waren, wurde der Rückweg vom Morgenlauf auf Zeit gelaufen, und es gab dabei die Chance, neue Altafulla-Rekorde aufzustellen. Nach dieser doch sehr anstrengenden Trainingseinheit hatten sich alle ein ausgiebiges Frühstück mit Müsli, Baguette und frischem Obst sowie Gemüse verdient. Anschließend machte sich die gesamte Gruppe gemeinsam auf den Weg zur Bucht. Hier wurden noch weitere Videos gedreht, Fotos gemacht, Volleyball gespielt, getanzt und getanzt sowie im Meer gebadet, bis die Sonne unterging. Zur Stärkung gab es abends leckeres und gesundes Paprika-Rahm-Geschnetzeltes.

**Tag 12: Backe, backe Kuchen**

Der letzte Morgenlauf startete wieder um 08.08 Uhr - wer seine Zeit vom Vortrag noch verbessern wollte, hatte an

*Ausflug nach Barcelona*



*Sagrada Familia in Barcelona*

*Frühstück in Els Arcs*

*Clemens & Niclas & Nico & Alexander & Till Oke*

*Henry & Jordyn & Jan & René*

*Guido & Alexandra & Bastian & Hazel & Franzi & Heiner & Liam & Maurice*

*Maya & Helena & Frida & Paula & Lucia & Carla*

*Sofia & Jamine & Johanna & Benjamine & Sophie & Jule*

*Tara & Mina & Helena & Sofija & Fiona*

diesem Tag die letzte Gelegenheit dazu. Da es der letzte Tag in Altafulla war, standen alle Zeichen auf Genießen. Doch bevor der entspannte Teil starten konnte, stand noch eine Zimmerkontrolle an, also wurde noch schnell aufgeräumt! Nachdem alle Zimmer für aufgeräumt und besenrein befunden wurden, ging es auf zur Bucht, und ein letzter wundervoller Tag wurde dort verbracht. Auch die letzten Videos für unsere Tier-Olympiade sind noch gerade rechtzeitig im Kasten gelandet! Die Saisonabschlussfahrt wurde an diesem Abend mit einem schönen und leckeren letzten Wraps-Abendessen mit Eis als Nachtisch gekrönt. Bei ausgelassener Stimmung wurde gemeinsam gesungen sowie fantastische und selbstgebackene Muffins gegessen.

## Tag 13: Tschüss, adiós und goodbye!

Abreisetage mit Kofferpacken sind immer traurig, doch wir blicken auf eine besondere Zeit in Altafulla und eine großartige Abschlussfahrt zurück.

**Wahrer Erfolg dieser für uns Trainer zwar strapaziösen, aber wunderschönen Freizeitmaßnahme bedeutet, wenn glückliche und gut gelaunte Athletinnen und 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 wieder das tägliche Losen der immer neuen Sitzordnung. Bewährt haben sich auch die Tafel für den Tagesablaufplan und die „sozialen" Experimente.**

**Euch allen vielen Dank für dieses unvergessliche Erlebnis mit einer kleinen Geburtstagfeier, „intensiven" Trainingseinheiten, tollen Spielen in der schönsten Bucht Spaniens, gemeinsamen Tänzen, zahlreichen Gruppenfotos und lustigen Abenden!**

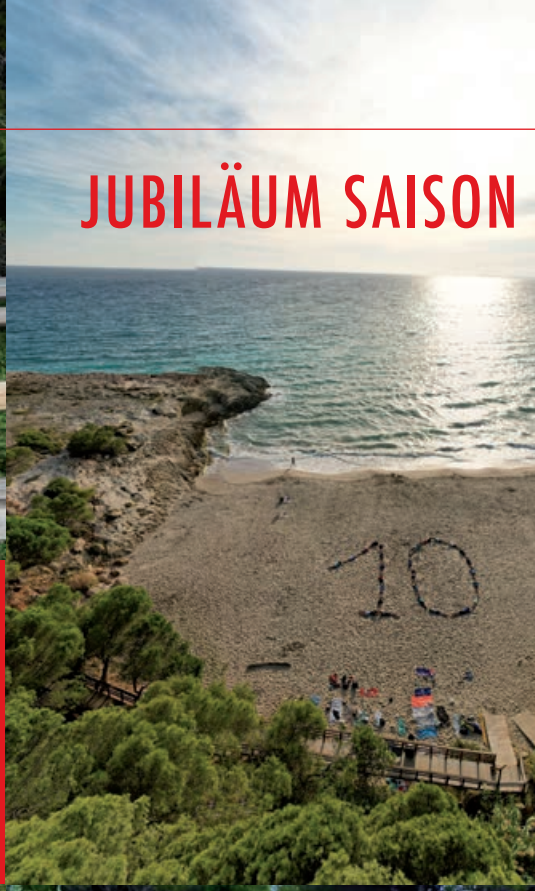
**Wir freuen uns schon auf 2023 in Altafulla!**

*Franziska Heesen & HK & BK*

*Bailamos en Altafulla*

*ASC in der Bucht*

# JUBILÄUM SAISON

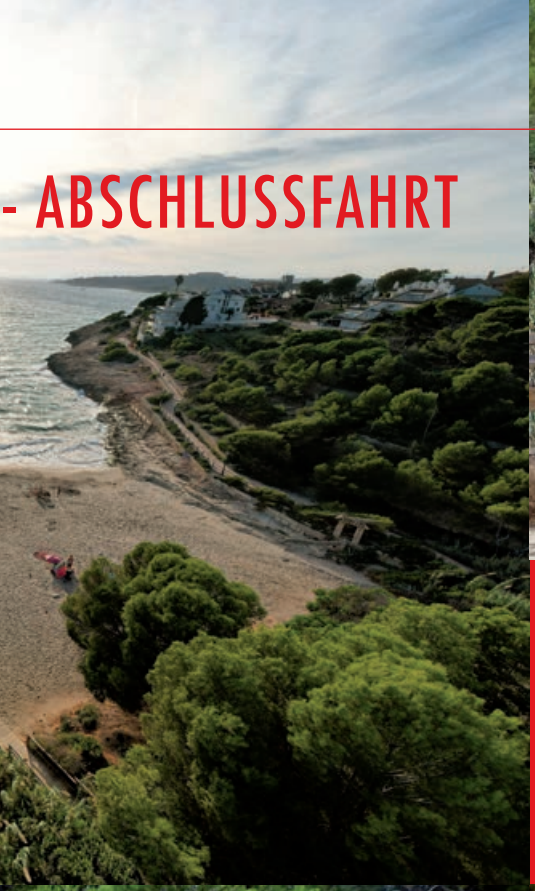



# 10 Jahre Altafulla!

## 2013 – 2022

10 Jahre Altafulla · 1 Jahr Kastellaun (Corona)

# - ABSCHLUSSFAHRT



**2013** Herbst

123 Tage in Spanien
155 Athletinnen und Athleten
8 Betreuerinnen und Betreuer
8.836 km Morgenlauf
5.032 l Wasser
3.355 Baguettes

246 kg Kartoffeln
164 kg Nudeln
123 kg Reis
176 Wohnungs-Battles
110 Wohnungs-Kontrollen
1 Holzbrücke

2016

2019

*Heinrich Kiesheyer*

**2022**

*Sportspiele standen jeden Tag auf dem Programm*

*Konzentration bei der Puzzle-Staffel*

# Ferienfreizeiten des ASC Düsseldorf

*Die erste Ferienfreizeit in den Osterferien 2022*

*Die dritte Ferienfreizeit am Ende der Sommerferien*

**Was waren das für ASC Ferien!**

**In diesem Jahr haben wir sogar 3 Ferienfreizeiten veranstalten dürfen.**

Wie durften 52 Kinder bei uns begrüßen. Dabei waren Vereinskinder, Kids von unseren Organisationspartnern und Kinder, die noch nie von uns gehört haben (ja, so was gibt es auch noch). Los ging es mit der ersten Ferienfreizeit in den Osterferien, und weiter ging es in den Sommerferien. Auch wenn die Altersspanne zum Teil sehr groß war, haben unsere jüngsten Sportler (Vorschulkinder) mit den bereits Jugendlichen Sportlern super harmoniert.

Los ging es jeweils bereits um 9 Uhr mit einem Aufwärmspiel. Dann folgte immer ein Hauptteil, der aus Werfen, Weitsprung oder Sprint bestand. Zum Abschluss folgte dann immer noch ein Abschlussspiel.

Ein großes Dankeschön möchten wir auch den Übungsleiterinnen Svenja Boden und Stella Hennecke aussprechen! Ohne euer großartiges Programm hätten die Kids nicht so einen Spaß gehabt.

Wir freuen uns bereits auf 2023. Seid Ihr auch dabei?

*Steffen Mazat*

*Der Abschied der zweiten Ferienfreizeit des Jahres*

*Medaillenverleihung*

# ASC-Sommerfest & Testtag

**Endlich war es wieder so weit. Nach längerer Corona bedingter Pause konnte am 11. September endlich wieder unser ASC-Sommerfest stattfinden.**

Aber, das ASC-Sommerfest ist nicht nur ein normales Sommerfest, nein. In einem Sportverein wird sich natürlich auch an so einem Tag sportlich bewegt. Die Altersklassen von der U10 bis hin zur U16 konnten an diesem Tag nämlich das Sportabzeichen ablegen.

Auf dem Programm standen Weitsprung, 30 Meter, 50 Meter, bzw. 100 Meter Sprint, ein 800 Meter Lauf und Standweitsprung bzw. Ballwurf.

Auch unser tolles Catering-Team war wieder mit dabei.

Die wartenden Eltern konnten sich so optimal stärken und ihre Kids anfeuern. Natürlich gab es nach so einem Tag auch wieder Medaillen. Nachdem jeder Sportler seine wohlverdiente Medaille erhalten hatte, konnten sich endlich auch die Sportler am Buffet bedienen.

*Steffen Mazat*

*Auch das Catering ist gut besucht*

*Jule & Clara & Dieter*

*Die Siegerehrung ist in vollem Gange*

*Konzentration vor dem Start*

*Start des 800m Laufs der U10*

*50m Start der U14*

*100m Start der weiblichen U16*

*100m Start der männlichen U16*

*Applaus für die U16 über 800m*

*Finja beim Standweitsprung*

*Frieda beim Weitsprung*

# Volleyball

*1. Mannschaft ASC I*
*(Gruppe B)*

**Hoffnungsfroher Saisonstart der Volleyballer nach langer Corona-Zeit**

Wie auch für viele andere Sportarten war die Corona-Zeit für die Hallensportart Volleyball mit vielen Einschränkungen verbunden. Als in der Hobby-Mixed-Liga Düsseldorf die Saison 2019/2020 aufgrund des Lockdowns nur vier Spieltage vor Saisonende abgebrochen werden musste, lagen die beiden Mannschaften des ASC aussichtsreich auf den Tabellenplätzen eins und zwei ihrer jeweiligen Gruppe. Im Sinne der Wettbewerbsgleichheit entschied sich die Liga nach ausgiebigen Diskussionen am Ende für eine vollständige Annullierung der Saisonwertung.

In der Folgesaison 2020/2021 wurde dann aus Sicherheitsgründen im Vorhinein die Durchführung einer Freundschaftssaison entschieden. Dies bedeutete, dass möglichst viele Spiele ausgetragen werden, der Druck aber durch den Verzicht auf resultierende Auf- und Abstiege von den Mannschaften genommen wird. Auch die Saison 2021/2022 musste letztlich aufgrund der Winter-Welle als Freundschaftssaison gewertet werden. Die erste Mannschaft des ASC stand dabei am Ende mit acht Siegen in neun gespielten Spielen auf Platz zwei ihrer Tabelle.

Trotz aller Widrigkeiten haben die Spielerinnen und Spieler den Spaß am Volleyball während der gesamten Zeit nicht verloren. Ganz im Gegenteil: Viele Volleyballvereine bemerken seit einigen Monaten ungewohnten Zulauf an Volleyballinteressierten, insbesondere in den Jugendklassen. Dies ist eine deutliche Trendumkehr der Entwicklungen vergangener Jahre, wo vermeintlich coolere Mannschaftssportarten wie Fußball, Handball oder Basketball wesentlich höher in der Gunst der Jugendlichen standen als Volleyball. Mittelfristig wird sich diese Trendumkehr hoffentlich auch auf den Hobby-Mixed-Bereich positiv auswirken, wo sich der ASC seit vielen Jahren mit bislang zwei Mannschaften engagiert hat.

In der im September gestarteten Saison 2022/2023 spielen nun in Düsseldorf insgesamt 34 Mannschaften; aufgeteilt auf die Leistungsgruppen A bis D. Durch die Fusion zweier Mannschaften in der Gruppe A konnten dabei andere Mannschaften in die jeweils nächsthöhere Gruppe nachrücken. Basis für die resultierenden Aufstiege bildeten die Abschlusstabellen der letzten vor Corona regulär zu Ende gespielten Saison 2018/2019. Damals hatten die erste und die zweite Mannschaft des ASC jeweils in der Relegation gespielt, ihre entsprechenden Spiele aber leider verloren. Beide Mannschaften haben nun durch unverhoffte Aufstiege ihre späten Belohnungen erhalten.

Die erste Mannschaft „**ASC I**" spielt somit erstmals in der Gruppe B, und die zweite Mannschaft „**ASC Zwo**" ist in die Gruppe C zurückgekehrt. Die dritte Mannschaft des ASC hat sich zudem dazu entschlossen, nach langen Jahren reinen Trainings auch in den Hobby-Spielbetrieb einzusteigen. Die „**ASC Honey Badgers**" komplettieren somit durch ihren Start in der Gruppe D den Mannschaftsreigen des ASC. Gemeinsam hoffen wir, nun endlich die erste vollständige Nach-Corona-Saison inkl. Abschlusswertung durchspielen zu können. Hierfür wünschen wir allen drei Mannschaften viel Spaß und Erfolg.

*Ralf Wollenberg*

*3. Mannschaft*
*ASC Honey Badgers (Gruppe D)*

*2. Mannschaft*
*ASC Zwo (Gruppe C)*

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 druck-technische 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 klima-neutral und alkoholreduziert (IPA) und erzeugen Strom per Foto-voltaik.

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**

Wir suchen Familien mit Kindern,
Paare ohne Kinder, Einzelpersonen

*Liebe ASC-Familie,*

gerne möchten wir auf den Werbeflyer zum Gastfamilien-Programm der Stadt Düsseldorf aufmerksam machen, den Ihr über folgende Links findet:

**www.duesseldorf.de/.../52_Flyer_Gastfamilien_web...**

**www.duesseldorf.de/.../masterplan-leistungssport...**

Wir bitten Euch um Unterstützung bei der Kampagne, interessierte Gastfamilien aus dem Düsseldorfer Stadtgebiet zu finden und freuen uns, wenn Ihr den Flyer auslegt oder den Link verbreitet.

*Liebe Grüße euer ASC Düsseldorf*

**Kontaktdaten:**
Interessenten/Bewerbungen
Träger Trotzdem e. V.
Fachberatung/Koordination
Linda Fischer
linda.fischer@trotzdem-ev.de
Mobil 0163 4880802

Ein Gemeinschaftsprojekt vom Sportamt und vom Jugendamt der Landeshauptstadt Düsseldorf und dem Jugendhilfeverein Trotzdem e. V. – in Zusammenarbeit mit Fortuna Düsseldorf und der Düsseldorfer EG.

**Projektleitung**
Sportamt der Landeshauptstadt Düsseldorf
Tobias Scherbarth
tobias.scherbarth@duesseldorf.de
Telefon 0211 89-95207

## Wir suchen euch

- **Familien mit Kindern**
- **Paare ohne Kinder**
- **Einzelpersonen**
  **aus dem Düsseldorfer Stadtgebiet**

- Habt ihr Spaß an der Arbeit mit jungen Menschen und an deren Förderung?
- Möchtet ihr Teil der Düsseldorfer Vereins-Familie werden und an der sportlichen und persönlichen Entwicklung eines Nachwuchstalentes teilhaben?
- Möchtet ihr einen Beitrag dazu leisten, dass Düsseldorfer Vereine mit eigenen Talenten und hoher Vereinsidentifikation wieder oben angreifen?

A2 GRAFIKDESIGN
Agentur für kreative Werbung

Design by: www.a2-grafikdesign.de

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

**Interesse an einem Probetraining?**
**Gerne! Bitte um vorherige Anmeldung:**
**Tel. 0211 74 95 14 29 · info@asc-duesseldorf.de**
**Trainingszeiten unter:**
**www.asc-duesseldorf.de/leichtathletik**

# TRAININGS-GRUPPEN 2022

**U8**

**U16 Wettkampfgruppe**

**U10**

**U16 · U18 · U20 Aufbaugruppe**

**U12**

**U18 - U20 Wettkampfgruppe**

**U14**

**Erwachsene**