ASC Düsseldorf

Athletik-Sport-Club
Düsseldorf e.V.

Stoppuhr

RÜCKBLICK 2023

Die Gewinner des U12-Landesfinales

SEITE 71 **DM-Silber für Norah Adou über 400m**

SEITE 90 **ASC Sommerfest**

SEITE 71 **Silber & Bronze für die DM-Langstaffeln**

ASC Düsseldorf

Athletik-Sport-Club
Düsseldorf e.V.

Torsten Grube

Liebe Mitglieder und Freunde des ASC,

wir freuen uns, Euch die diesjährige Jahreszeitschrift Stoppuhr präsentieren zu dürfen, in der Ihr einen Überblick über die Leistungen, den Trainingsbetrieb, die Wettkämpfe und die Veranstaltungen des Jahres 2023 erhaltet. Wir beenden dieses Jahr wieder mit viel Training im Arena-Sportpark, zahlreichen Wettkampfteilnahmen und großen Erfolgen. Auch in diesem Jahr wurden unter anderem drei Ferienfreizeiten durchgeführt. Die Athleten haben an regionalen Wettkämpfen und Deutschen Meisterschaften teilgenommen, sowohl in Einzel- also auch bei Teamwettkämpfen. Die interessanten Berichte dazu findet Ihr in dieser farbenfrohen Zeitung.

2023 mussten wir andere Trainingsorte für einen Zeitraum von fast drei Wochen nutzen, weil wir unsere Anlage für die internationalen Invictus Games räumen mussten. Im nächsten Jahr stehen wir vor einer noch größeren Herausforderung. Denn wegen der EM 2024 wird der Arena-Sportpark im Juni und Juli für vier ggf. fünf Wochen nicht für den Trainingsbetrieb genutzt werden können. Wir suchen gerade Alternativen für diesen Zeitraum.

Es ist schön zu sehen, dass so viele junge und erwachsene Mitglieder das Sportangebot des ASC nutzen. Die Freude an der Leichtathletik und die Anstrengungen der Athleten sind der Antrieb für unsere Trainerinnen und Trainer. Es macht jeden im Trainerteam stolz, einen Beitrag zur Entwicklung der Athleten zu leisten, indem das Wissen weitergegeben wird und die Athleten zu Wettkämpfen und Meisterschaften geführt werden.

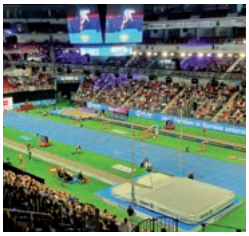
Im Namen des Vorstands möchte ich mich hiermit bei allen bedanken, die zu der Stoppuhr beigetragen haben. Auch bedanken wir uns in 2023 insbesondere für die großartige Unterstützung des Trainings- und Wettkampfbetriebs bei den Trainern, den Geschäftsführern, der Mitgliederverwaltung und dem Catering-Team sowie natürlich auch bei unseren Unterstützern bei der Stadt, dem Stadtsportbund, befreundeten Vereinen und dem Leichtathletikverband.
In diesem Jahr lief Vieles wieder reibungslos und gut organisiert. Das ist eine Gemeinschaftsleistung. Darauf können wir gemeinsam wieder sehr stolz sein.

Stellvertretend für den Vorstand des ASC.

Viele Grüße

Euer Torsten Grube

Inhalt



SEITE 02	**Editorial**
SEITE 03	**Inhalt**
SEITE 04	**ASC Vorstand**
SEITE 06	**Jahresrückblick Jugendliche 2022/2023**
SEITE 16	**Jahresrückblick Erwachsene & Senioren 2022/2023**
SEITE 18	**Vereinsrekorde Jugendliche**
SEITE 20	**Vereinsrekorde Erwachsene & Best Ager**
SEITE 22	**Auftaktveranstaltung**
SEITE 24	**Volleyball**
SEITE 26	**Kinderturnen**
SEITE 28	**Bambini U8**
SEITE 30	**Leichtathletik Feriencamps**
SEITE 33	**Steckbrief Jolande & Kira**
SEITE 34	**U8 & U10 Staffel**
SEITE 36	**Jahresrückblick U10**
SEITE 40	**ISTAF Indoor Meeting**
SEITE 43	**Steckbrief Amelie**
SEITE 44	**Mehrkampfmeeting Ratingen U12**
SEITE 48	**Ehrung Svenja Boden**
SEITE 50	**Jochen-Appenrodt Pokal 2023**
SEITE 56	**Jahresrückblick U14**
SEITE 61	**Steckbrief Manuel**
SEITE 62	**Nordrhein-Vergleichskämpfe**
SEITE 65	**Jahresrückblick U16 Wettkampfgruppe**
SEITE 66	**DM Einzel U16**
SEITE 70	**Wettkampfgruppe der Jugend U16**
SEITE 71	**Jahresrückblick Leistungsgruppe U18 & U20**
SEITE 76	**Trainingslager Potsdam 2023**
SEITE 78	**Rhein Athletics**
SEITE 80	**Jahresrückblick Erwachsene & Best Ager**
SEITE 82	**50 Jahre LVN**
SEITE 83	**Frauengymnastik**
SEITE 84	**Trikotag NRW**
SEITE 86	**Die Finals 2023: Düsseldorf & Kassel**
SEITE 90	**ASC Sommerfest**
SEITE 92	**Herbstfahrt der U12**
SEITE 98	**Saison-Abschlussfahrt Altafulla 2023**
SEITE 104	**Weihnachts- & Jahresabschlussfeier**
SEITE 107	**Gastfamilienprogramm**
Rückseite	**Trainingsgruppen**

IMPRESSUM
Herausgeber: ASC Düsseldorf e.V. – Athletik Sportclub – I Geschäftsstelle: Reiherweg 10, 40468 Düsseldorf
Redaktion: Torsten Grube (verantw.) I Fotos: Svenja Boden, Bastian Kiesheyer, Heinrich Kiesheyer, Alexander Manassero, Guido Arians, Mark Gnoth I Gestaltung: A2 Media, www.a2-media.de I Druck: Clasen GmbH, www.druckerei-clasen.de

ASC Düsseldorf

Athletik-Sport-Club
Düsseldorf e.V.

Der ASC Vorstand stellt sich vor

Sigi Heyers, Finanzvorstand

Sigi (geb. 1962) ist passionierter Referent seiner DDR-Vergangenheit und tritt als Zeitzeuge in Schulen und Kultureinrichtungen auf. Seit Jahren ist er ein Crewmitglied bei der ARD für die Sendungen „Quiz des Menschen" und der „Sendung mit der Maus". Darüber hinaus ist er seit 2008 aktiv als Internationaler Dopingkontrolleur unterwegs, reist sehr gerne und genießt das gemeinsame Familienleben, was ihm sehr viel bedeutet. Er hat eine erwachsene Tochter, die bis 2019 Trainerin beim ASC war. Er war in der DDR aktiver Leistungsringer im Freien Ringkampf und absolvierte bis 1999 in der Bundesrepublik viele Kämpfe in der 2. Bundesliga und in der Oberliga.

Sigi kümmert sich seit Mai 2019 um die Finanzen des ASC. Er führt dieses Ehrenamt sehr akribisch und sucht so lange, bis er den letzten fehlenden Cent gefunden hat. Seine Tätigkeit zieht oft eine Menge an Anfragen, geschäftliche Transaktionen usw. nach sich, welche auch die Abrechnung aller Trainergehälter beinhaltet. Er ist nicht nur Kontaktperson für das Finanzamt Düsseldorf-Nord, sondern er lässt sich auch auf dem Sportplatz oder in der Halle blicken, um sich dort den Fragen der Trainer zu stellen.

Svenja Boden, Jugendwartin

Svenja (geb. 1992) ist schon seit dem Jahre 1999 Vereinsmitglied. Im Alter von sieben Jahren hat sie selbst im ASC begonnen, Leichtathletik zu trainieren und an Wettkämpfen teilzunehmen. Im November 2010 hatte sie dann auch ihr Debüt als Trainerin. Seit 2016 ist sie die Jugendwartin in unserem Verein, seit Anfang 2017 leitende Trainerin der Altersklasse U12 und seit neuestem auch die Physiotherapeutin des ASC im Leistungsbereich. Auch in ihrer „Freizeit" hat sich Svenja voll und ganz dem Sport verschrieben - so spielt sie seit ihrem 16. Lebensjahr passioniert Tennis und steht auch dort so oft wie möglich auf dem Platz. „Nebenbei" ist Svenja noch Regionsjugendausschussvorsitzende der Region Mitte. Eins ist aber klar - der ASC Düsseldorf hat immer Vorrang, und die Wochenenden sind primär für die Wettkämpfe der U12 blockiert.

Bei Svenja können ASC T-Shirts (auch während des Trainings) erworben werden, und sie hat für alle Fragen und Probleme auf dem Sportplatz stets ein offenes Ohr. Svenja ist zusammen mit Heiner Kiesheyer das geschäftsführende Duo für die Durchführung von Veranstaltungen und die reibungslose Organisation des ASC. Ihr gemeinsames Engagement, ihr Durchblick und Durchhaltevermögen, gepaart mit einem starken Trainerteam, verhelfen dem ASC zu vielen sportlichen Erfolgsgeschichten!

Der Vorstand des ASC besteht aus vier ehrenamtlichen Mitgliedern, die sich darum kümmern, dass der Sportbetrieb des ASC in seiner Professionalität und Qualität reibungslos verläuft. Der Vorstand ist Ansprechpartner für Trainer und Trainerinnen, Athleten und Athletinnen, Eltern, für andere Vereine, für das Sportamt und vertritt unseren Verein auf Landesebene. Der Vorstand trifft sich in regelmäßigen Abständen zu Vorstandssitzungen. Dabei werden viele Entscheidungen gemeinsam abgestimmt und entschieden. In diesem Gremium werden u. a. die Vereinsveranstaltungstermine geplant, die Finanzen geregelt, Trainer eingestellt, Öffentlichkeitsarbeit organisiert, Material- Dienstleistungseinkäufe freigegeben und die Jahreshauptversammlungen organisiert. Der Vorstand kümmert sich ebenfalls um die Supporter des Vereins (z. B. Mitgliederverwaltung, Catering, Pressearbeit …), Sponsoring und vieles, was ad-hoc auftaucht.

Tünde Lugosi, 2. Vorstand

Tünde (geb. 1972) ist beruflich voll eingebunden und begeistert, denn sie entwickelt Photovoltaikanlagen für ein Düsseldorfer Großunternehmen in Ungarn, woher sie auch gebürtig stammt. Sie ist Mutter von zwei Schulkindern, die beide beim ASC ihre sportliche Laufbahn begannen (im Kinderturnen). Sie reist gerne, genießt das vielfältige kulturelle Leben der Stadt und treibt sehr gerne Sport.

Tünde ist zuständig für das Thema Vereinskleidung, Internet-Shop und jetzt mit der tatkräftigen Leitung von Sabine Aha immer weniger im Catering eingebunden. Sponsoring sowie viele ad-hoc Anliegen nehmen so viel Zeit in Anspruch, wie man nur erübrigen könnte.

Torsten Grube, 1. Vorstand

Torsten (geb. 1966) ist seit 14 Jahren Vereinsmitglied und begeistert sich besonders für die sportliche Entwicklung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Sein Sohn hat ihn mit der Leichtathletik in Kontakt gebracht, und dabei hat er auch den ASC schätzen und lieben gelernt. Daran hat sich bis heute nichts geändert. Er ist seit 10 Jahren im Vorstand des ASC, und beruflich ist er Geschäftsführer eines Beratungsunternehmens.

Torsten ist als Vorstandsvorsitzender u. a. Hauptansprechpartner für den ASC auf externer Ebene bei der Stadt, dem Stadtsportbund, dem Leichtathletikverband und für andere Düsseldorfer Vereine. Zusätzlich kümmert er sich um die Belange der Trainer (Team-Zuordnung, Problembehandlung, Organisation von Trainermeetings).

Der ASC Vorstand
Torsten, Tünde, Svenja, Sigi

Prost, Stößchen und zum Wohl!

Jahresrückblick Saison 2022/2023 der Jugendlichen

Torsten & Tünde & Sigi & Svenja & Steffen

Das Jahr geht vorbei und somit auch eine weitere sehr erfolgreiche Saison aller Athletinnen und Athleten des ASC Düsseldorf. Auch in diesem Jahr gab es viele Highlights und Erfolge, die in unserem Verein gesammelt werden konnten. Mit viel Begeisterung und viel Stolz können wir auf eine erfolgreiche Saison zurückblicken, die sowohl den Athletinnen und Athleten als auch den Trainerinnen und Trainern in Erinnerung bleiben wird.

November 2022

Die Weihnachtszeit stand kurz vor der Tür und die Athleten fingen langsam an, sich auf das Wintertraining vorzubereiten. Mit dem Winter verbunden, stehen nun viele lange Läufe auf dem Wettkampfplan. Im Rahmen des Nordrhein Cross Cups gingen viele Athleten für den ASC über die langen Strecken an den Start. In diesen Crossläufen bewies **Fiona B.** ihre Stärke und beendete den Nordrhein Cross Cup in der Gesamtplatzierung als Vizemeisterin.

Mitte November stand ein Highlight für alle Laufliebhaber auf der Agenda. Bei den **Nordrhein-Crossmeisterschaften** in Neunkirchen zeigten einige Athleten ihre Laufstärke. Neuer Nordrheinmeister im 600m Speedcross wurde **Nico H.**, der nach 2:03min im Ziel ankam. Ebenfalls aufs Podium lief **Fiona B.** über 1,9km. Nach 7:28min stoppte die Zeitmessung für sie als Drittplatzierte. Gleicher Platz, aber 3,3km lang war die Strecke von **Jule W.**, die in 12:37min ins Ziel einlief. Ebenfalls nach 1,9km liefen **Frida W.** in 8:15min als Sechste und ihre jüngere Trainingskameradin **Maya E.** in 8:04min als Achte ins Ziel. Als Mannschaft gewannen Fiona, Frida und Maya die Silbermedaille. **Alexander M., Till Oke W.** und **Henry F.** liefen als Mannschaft auf den 8. Platz.

Anschließend gab es für die Athleten eine kurze Verschnaufpause, bevor es beim **31. ASC Schülerhallensportfest** am 27.11.2022 erneut an den Start ging. Gleich zwei Heimsiege gab es für **Alexander M.**, der sowohl im Weitsprung (5,51m) als auch im Kugelstoßen (12,72m) den Sieg mit nach Hause nahm. Über die 60m musste er sich nur einem Konkurrenten geschlagen geben und verpasste in 7,65s nur knapp den dritten Tagessieg. Ebenfalls einen erfolgreichen Wettkampf absolvierte **Niclas C.**, der mit drei Medaillen nach Hause gehen konnte. Im Weitsprung sprang er mit 5,49m zu Silber, über die 60m (7,77s) und im Hochsprung (1,56m) gewann er Bronze. Schnell unterwegs war auch **Sofija K.**, die sich nach 10,47s über 60m Hürden über die Silbermedaille freute. Gleiche Farbe trug die Medaille, die sie später mit ihren Vereinskolleginnen **Frida W., Helena B.** und **Sophie K.** über die 4x200m Staffel in 1:55,19min gewann. Mit 4,80m im Weitsprung und gestoßenen 7,58m im Kugelstoßen komplettierte **Sofija K.** ihr Medaillenquartett. Weit hinaus flog ebenfalls die Kugel für **Antonia K.**, die sich mit gestoßenen 7,62m über Platz 2 freute. **Helena B.** sprintete über 60m (8,42s) zu Bronze. Nach vier Stadionrunden lief **Henry F.** in 2:32,34min zu Bronze. **Lothar S.** gewann Bronze in 10,94s über 60m Hürden und im Hochsprung mit übersprungenen 1,48m. Viele weitere Athleten zeigten ihre Stärken an diesem Wochenende und konnten somit im Heimstadion viele Top 8-Platzierungen für unseren Verein sammeln.

Dezember 2022

Nach zwei Wochen Wettkampfpause ging es für die U16 bei den **Regionsmeisterschaften im Crosslauf** an den Start. 2,6km lang war die Strecke, die an diesem Tag absolviert werden musste. Für **Frida W.** stoppte die Uhr nach 11:15min (Platz 5). **Maya E.** (11:35min) und **Henry F.** (10:28min) liefen auf Platz 6. Am 17.12.2022 gingen unsere Geherinnen in der WKU12 über 1km Bahngehen an den Start. Nach einem engen Zielspurt setzte sich **Marina B.** in 6:18,86min kurz vor ihrer Vereinskollegin **Keira M.** 6:19,35min durch. Am Ende freuten sich beide, sich das Podium auf Platz 2 und Platz 3 teilen zu können.

Januar 2023

Kaum war das alte Jahr vorbei, ging es direkt weiter im Neuen. Am 08.01. gingen 18 Athleten und Athletinnen der U12 beim **Ratinger Neujahrslauf** an den Start. Gleich mit einer neuen Medaille kürten sich **Lennard P.** (Silber), **Clemens K.** (Gold), **Rosa H.** (Gold), **Lotta K.** (Silber), **Lif B.** (Gold) und **Isabel P.** (Bronze). In der M11 lief **Lenny K.** auf Platz 4. In der W11 belegten **Iuno S.** Platz 6 und **Emilia M.** Platz 8.

Mit neuen Vorsätzen und neuer Energie ging am zweiten Januarwochenende auch die Jugend U18 in Leverkusen bei den **Nordrhein Hallen- und Wurfmeisterschaften** an den Start. Neuer LVN Hallenmeister sowohl über die 400m (52,89s) als auch über die 800m (2:00,63min) hieß **Nico H.**, welcher später gemeinsam mit seinen Teamkollegen **Clemens H.** und **Till Oke W.** mit der StG das Podium in der 4x200m Staffel in 1:39,08min nur knapp verpasste. Erfolgreich lief die 4x200m Staffel der WJU18 in Besetzung **Clara P., Carlotta M., Lucia B.** und **Norah A.** in 1:47,92min zu Silber. Die zweite Staffel der WJU18 mit **Charlotte G., Emily H., Frida T.** und **Liv D.** liefen in 1:55,17min auf Platz 8. Schnell unterwegs waren zuvor **Lucia B.** und **Norah A.** über die Hallenrunde. Nach 26,52s stoppte die Uhr für **Lucia B.** als LVN-Hallenvizemeisterin. Ganz knapp verpasste **Norah A.** in 26,65s das Podium. Später verpasste **Emily H.** in 61,83s über die doppelte Distanz nur knapp das Podium. Hoch hinaus ging es für **Jolie Mar F.**, die mit 1,64m im Hochsprung neue LVN-Hallenvizemeisterin wurde. Im Stabhochsprung freute sich **Carlotta M.** nach übersprungenen 2,90m über Platz 4. Über 800m lief **Till Oke W.** in 2:16,80min auf Platz 5. Als einzige Werferin ging **Lea M.** an den Start, die im Diskuswurf mit 23,16m den Wettkampf auf Platz 5 beendete.

Vor Heimkulisse ging es am darauffolgenden Wochenende (21./22.01.) bei den **Regionsmeisterschaften U18 & U16** erfolgreich weiter. In gleicher Besetzung der Vorwoche lief die erste Staffel mit **Clara P., Carlotta M., Lucia B.** und **Norah A.** in 1:45,78min zum Sieg. Zuvor sicherten sich **Carlotta M.** im Stabhochsprung (2,90m) und **Norah A.** (mit Hallen DM-Norm) über 400m (58,33s) den Einzelsieg in ihren Disziplinen. Die zweite Staffel in der Besetzung **Charlotte G., Emily H., Frida T.** und **Liv D.** lief in 1:54,56min nur knapp am Podium vorbei. Neuer Regionsmeister im Stabhochsprung wurde mit übersprungenen 1,80m **Henry F.**, der darüber hinaus neuer Regionsvizemeister über 60m Hürden (9,93s), im Hochsprung (1,40m) und in der Staffel gemeinsam mit **Emil E., Jordyn O.** und **Lothar S.** (1:51,84min) wurde und seine Medaillensammlung mit Bronze über 800m in 2:30,57min komplettierte. **Lothar S.** freute sich über 60m Hürden in 11,74s über Silber und über 800m in 2:33,09min über Bronze. **Emil E.** verpasste das Podium nur knapp mit gesprungenen 4,68m im Weitsprung. Hoch hinaus ging es erneut für **Jolie Mar F.**, die sich mit 1,64m im Hochsprung nun auch Regionsmeisterin nennen durfte. Mit Hop, Step und Jump sprang sie anschließend mit 10,49m im Dreisprung zu Platz 3. **Emily H.** lief über die 800m in 2:22,78min zum Titel. Erfolgreich verlief das Wochenende auch für **Sofija K.**, die neue Regionsvizemeisterin über 60m Hürden in 10,10s wurde. Im Hochsprung und Weitsprung verpasste sie das Podium nur knapp. Umso mehr freute sie sich über Platz 3 mit der Staffel gemeinsam mit **Helena B., Sophie K.** und **Viktoria W.**, die mit 8,60m Silber im Kugelstoßen gewann. Im Langlauf konnten sich sowohl **Till Oke W.** über die 1500m als auch **Fiona B.** über 800m die Silbermedaille sichern. Hoch auf Platz drei sprang **Liv D.** mit 1,56m im Hochsprung. Nicht hoch, sondern weit sprang **Lars H.** mit 5,84m zu Silber.

Nur eine Woche später ging es für die Jugend U14 am 28.01. vor Heimkulisse ebenfalls bei den **Regionsmeisterschaften U14** an den Start. Nur knapp am Titel vorbei sprang **Fabian U.** mit 1,28m im Hochsprung. Hoch hinaus, aber mit dem Stab ging es für **Victoria R.**, die mit 1,90m die Silbermedaille mit nach Hause nahm. Ihre Trainingspartnerin **Matilda W.** übersprang 1,70m und freute sich über Platz 4.Nach vier Hallenrunden stoppte für **Lola M.** die Uhr nach 2:51,05min, wodurch sie nur knapp an der Medaille vorbeilief. Über die 60m Hürden lief sie in 12,92s auf Platz 8. Erfolgreich lief die Staffel in der Besetzung **Fabian U., Hannes P., Moritz G.** und **Nathan F.** in einem stark besetzten Feld nach 1:07,24min als fünfte ins Ziel. Zuvor lief **Moritz G.** in 12,08s über 60m Hürden auf Platz 5. **Nathan F.** kam über 60m Hürden in 13,01s auf Platz 6 und beendete seine vier Hallenrunden auf Platz 8.

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...

Gold für Nico bei den LVN Speedcross Meisterschaften

LVN-Silber für Maya & Frida & Fiona bei den Cross-Meisterschaften

Maya & Jule & Fiona & Frida beim Krefelder MartinsCrossLauf

Wettkampfgruppe U16 beim Hallensportfest des ASC Düsseldorf

Neujahrslauf Ratingen

Einen Tag später stand ein Highlight der U12 auf dem Plan. Am 29.01. durften sie beim Talents Cup in der Pendelstaffel beim Vorprogramm des **ISTAF Indoor Düsseldorf** starten. Mit dabei waren: **Julia Z., Lif B., Lisa M., Carla W., Antonia W., Lara H., Julius B., Moritz L-S., Oskar K., Lenny K., Clemens K.** und **Lennard P.**. Nach intensivem Training und Generalproben liefen die 12 Athleten in 2:52,54min vor Heimkulisse und ASC Fanblock zum Sieg mit einem Abstand von sieben Sekunden zum Zweitplatzierten.

Februar 2023

Ebenso erfolgreich ging es im Februar weiter. Am ersten Februarwochenende startete die Jugend U18 in Düsseldorf bei den **Nordrhein-Westfälische Hallen- und Winterwurfmeisterschaften.** Über zweifaches Gold freute sich **Norah A.**, die sich über 400m in einem starken Feld in 57,53s durchsetzen konnte. Nur knapp hinter ihr in einer Zeit von 60,01s lief **Lucia B.** ins Ziel. Mit Freude teilte sich **Norah A.** das zweite Gold mit ihrer Staffel. Gemeinsam mit **Carlotta M., Clara P.** und **Lucia B.** liefen sie den Staffelstab sicher in einer Zeit von 1:44,89min ins Ziel. Zuvor lief **Norah A.** nach 200m in 26,26s als fünfte ins Ziel. Für **Lucia B.** stoppte die Zeit nach 26,41s auf Platz 8. Nicht ganz für das doppelte Gold reichte es für **Nico H.**, der sich über die 800m Distanz in 1:57,19min durchsetzen konnte, sich jedoch über die 400m nur einem Konkurrenten geschlagen geben musste. Stark im Sprung zeigte sich **Jolie Mar F.**, die sowohl im Hochsprung (1,61m) als auch im Dreisprung (10,29m) zu Bronze sprang. Ebenfalls hoch hinaus ging es für **Carlotta M.**, die sich im Stabhochsprung mit übersprungenen 2,90m über Platz 7 freute. Den gleichen Platz erzielte **Emily H.** über 400m in 60,71s. Über die doppelte Distanz lief sie in 2:21,57min auf Platz 5. Mit der Staffel lief **Emily H.** gemeinsam mit **Charlotte G., Frida W.** und **Liv D.** auf Platz 8 in 1:52,70min. Als einzige Werferin ging wieder **Lea M.** im Diskuswurf an den Start und beendete mit geworfenen 24,11m den Wettkampf auf Platz 10.

Eine Woche später startete die Jugend U16 in eigener Kulisse bei den **Nordrhein Hallenmeisterschaften**. **Fiona B.** zeigte sich stark über die 800m. Nach 2:24,66min stoppte die Uhr für sie bei Silber. Die erste Staffel in Besetzung **Helena B., Sofija K., Sophie K.** und **Viktoria W.** liefen in 1:51,77min zu Bronze. **Viktoria W.** stieß die 3kg-Kugel mit 8,37m auf Platz 5. Knapp am Podium vorbei lief **Sofija K.** über die 60m Hürden, wo sie in 9,79s als Vierte die Ziellinie überquerte. Dass die Wechsel klappten, zeigte **Henry F., Emil E., Lothar S.** und **Maximilian H.** über 4x200m. Nach 1:53,58min liefen sie auf Platz 6 ins Ziel. Für **Lothar S.** ging es über die 800m Distanz erneut auf die Rundbahn. In 2:30,75m lief er auf Platz 7.

Für einige Athleten stand nun eine kurze Pause an, während für die Jugend U18 am letzten Februarwochenende das Highlight der Hallensaison auf dem Plan stand. Fünf Jugendliche gingen am 26.02. bei den **Deutschen- Jugend Hallenmeisterschaften** in Dortmund an den Start. In einem stark besetzten Feld zog **Norah A.** ins Finale der DM, wo sie in einer Zeit von 58,15s auf Platz 8 lief. Über 800m an den Start ging **Nico H.**, der nach 2:00,46min die Ziellinie auf Platz 19 beendet. Den selben Platz erlief sich die Staffel in Besetzung **Carlotta M., Clara P., Emily H.** und **Lucia B.**.

Am selben Wochenende starteten die U10 und U12 beim Kleinenbroicher Indoorspaß. Dabei wurden viele Plätze in den Top Ten erreicht. **Emilian B.** (Platz 9) und **Frederick F.** (Platz 10) in der M8. Eine Altersklasse älter belegte Carl D. Platz 6. Außer-

4x200m Silber-Staffel mit Carlotta & Norah & Lucia & Clara bei LVN Halle U18 in Leverkusen

U18 Regionshallenmeisterin Emily über 800m

Katrin & Dieter in Dortmund

Lothar mit dem 7. Platz über 800m der M14 bei LVN Halle

U10/U12 beim Kleinenbroicher Indoorspaß

Schülerwaldlauf Krefeld

Ein ganz besonderes Karnevals-Training

dem konnten sich **Ole J.** (M9) und **Leo S.** (M10) jeweils den 2. Platz ihrer Altersklasse sichern und verpassten damit den mittleren Treppchenplatz nur um ein paar Punkte. In der W8 belegte **Pia D.** Platz 4 und **Helena E.-T.** Platz 6. Für **Ella G.** und **Annabell G.** gab es in der W9 Platz 8 und 9. Ebenfalls Platz 8 gab es für **Emma W.** in der W10. Weiterhin erreichte **Lisa D.** in der Altersklasse W10 den 3. Platz, und **Rosa H.** konnte in der gleichen AK den goldenen Pokal für den ersten Platz mit nach Hause nehmen.

März 2023

Der Winter ist fast vorbei, und somit naht auch langsam das Ende der Hallensaison. Es folgte eine zweiwöchige Wettkampfpause für die älteren Athleten, die sie nutzten, um nochmals präziser zu trainieren.

Für die U10 & U12 ging es in Krefeld beim Schülerwaldlauf am 19.03. über 1,2km an den Start. **Jonas M.** U10 lief in 2:59min auf Platz 1. **Antonia W.** sicherte sich mit einer Zeit von 4:27min die Silbermedaille., während **Cara S.** den dritten Platz nur ganz knapp um eine Sekunde verpasste. **Finja H.** kam mit einer Zeit von 4:43min als 8. ins Ziel. **Clemens K.** kam nach 4:13min ins Ziel und konnte die Goldmedaille mit nach Hause nehmen, während **Moritz L.-S.** mit der Bronzemedaille belohnt wurde. **Jonas H.** (Platz 5) und **Paul S.** (Platz 6) legten noch einen abschließenden Endspurt hin, um ihr Platzierungen verteidigen zu können. Außerdem landete **Lenny K.** mit einer Zeit von 4:32min auf dem 10. Platz.

Am 25.03. fuhr der ASC nach Bottrop, wo die diesjährige **Regionsmeisterschaft** in den **Langstaffeln** stattfand. Als StG starteten **Nico H.** und **Alexander M.** über die 4x400m Strecke. Nach perfekten Wechseln und schnellen Beinen lief die Staffel in 3:37,64min zum Sieg. Ebenfalls zum Sieg über 4x400m liefen in 4:11,38min **Emily H., Liv D., Lucia B.** und **Norah A.**. Für beide 4x400m Staffeln bedeuteten diese Zeiten die DM-Norm. Etwas länger war die Strecke von **Henry F., Jan E.** und **Lothar S.**, die nach 3x1000m in 11:02,98min mit Silber nach Hause gingen. Für **Jule S., Maya E.** und **Sofija K.** gab es nach 3x800m in 9:02,61min Bronze.

Am selben Tag startete die U12 mit 21 Athleten beim KiLa Sportfest in Viersen. Im Team Popcorn waren **Antonia W., Lif B., Julia Z., Lisa M., Isabel P., Rosa H., Carla W., Clemens K., Lennard P., Paul S.** und **Julius B.** mit von der Partie, während das Team Bubble aus **Katharina D., Emilia M., Emilia S., Johanna P., Lia M., Philippa G., Iuno S., Cara S., Ida B.** und **Lenny K.** bestand. Das Team Bubble freute sich über Platz 4. Das Team Popcorn sicherte sich in allen Einzeldisziplinen den Sieg und stand am Ende des Tages auf der Mitte des Podiums.

April 2023

Am letzten Ferienwochenende ging es für die U14 zum Frühjahrslauf der Turngemeinde von 1881 e.V. Düsseldorf. **Lola M.** lief in 9:43min zu Silber. Kurz nach ihr lief in 9:52min **Matilda W.** zu Bronze. Gleiche Farbe trug die Medaille von **Nathan F.**, der in 8:42min ins Ziel lief. **Rike S.** lief in 10:15min auf Platz 5. Ebenfalls am Start war die U12 mit 14 Athleten. In der U10 siegte **Jonas M.** in einer Zeit von 8:28min. In der Altersklasse U12 war sowohl bei den Mädchen als auch den Jungs das komplette Podium für den ASC Düsseldorf reserviert. Bei den Mädchen belegte **Lif B.** den ersten Platz mit einer Zeit von 8:09min, **Rosa H.** folgte auf Platz zwei mit einer Zeit von 8:23min und **Cara S.** nahm mit einer Zeit von 8:46min die Bronzemedaille

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...

Team Popcorn und Team Bubble beim 1. KiLa Hallensportfest in Viersen

Ehrung für das Deutsche Sportabzeichen mit Oberbürgermeister Dr. Stephan Keller

Der ASC bei der Rollnacht durch die Merkur Spielarena

Das gesamte Team der U12 beim KiLa Sportfest der DJK Novesia Neuss

RM Blockwettkämpfe U16 in Remscheid

mit nach Hause. **Iuno S., Emilia M.** und **Emma B.** liefen auf die Plätze 5, 6 und 7. Bei den Jungs siegte **Lennard P.** mit einer Zeit von 8:21min, dicht gefolgt von **Jonas H.** (8:31min) und noch dichter gefolgt von **Julius B.** (8:32min). Fast zeitgleich ins Ziel liefen die Zwillinge **Maurice F.** und **Nicholas F.** auf Platz 10 und 11, dicht gefolgt von **Tyson A.** (Platz 12), **Elias B.** (Platz 14) und **Oskar K.** auf Platz 15.

Am 22.04. standen in Dortmund die **NRW Langstreckenmeisterschaften** über 3000m an. In 11:22,55min lief **Fiona B.** in die Top Ten auf Platz 9. Für **Till Oke W.** stoppte die Uhr nach 10:07,23min auf Platz 16.

Am selben Tag startete die Jugend U12 beim KiLa Sportfest der DJK Novesia Neuss. Hier sicherte sich das Team Popcorn bestehend aus **Oskar K., Antonia W., Valentino O., Clemens K., Jonas H., Lenny K., Marina B., Lif B., Emilia M.** und **Isabel P.** die Goldmedaille. Das Team Bubble bestehend aus **Romy D., Maurice F., Cara S., Iuno S., Johanna P., Nicholas F.** und **Emma B.** landete auf dem 5. Platz.

Knapp einen Monat war es her, da liefen sie zur DM-Norm. Nun stand **Nico H.** gemeinsam mit drei Jungs des TVA in Bietigheim-Bissingen bei der **DM Langstaffel** am Start und gewann über 4x400m in 3:22,66min Silber. Ebenfalls angereist war die Staffel der WJU20 in Besetzung **Charlotte G., Liv D., Lucia B.** und **Norah A.**. In 4:02,90min liefen sie ein perfektes Rennen und standen gemeinsam auf Platz 3 des Podiums.
Nicht ganz so weit war die Anreise für die Jugend U14 und U16, die in Remscheid bei den **Regionsmeisterschaften im Blockwettkampf** an den Start gingen. Besonders hervorgestochen ist hierbei die MJU16 im Block Lauf. Mit **Emil E.** (2024 Punkte), **Maximilian H.** (1949 Punkte) und **Jordyn O.** (1733 Punkte) wurde das Podium durch die drei Athleten komplett in Rot ausgefüllt. Im Block Sprint-Sprung bewiesen sich in der U16 **Lothar S.** (2262 Punkte) und **Sofija K.** (2313 Punkte), die sich Silber sichern konnten. Bronze im Block Sprint-Sprung gab es für **Fabian U.** (2011 Punkte). **Lola M.** (1972 Punkte) im Block Lauf und **Antonia K.** (1958 Punkte) im Block Wurf gewannen beide Silber. Die Plätze 3 für **Fiona B.** im Block Lauf (2181 Punkte) und für **Viktoria W.** (2178 Punkte) im Block Wurf trugen ebenfalls für die Bronzemedaille in der Teamwertung der WJU16 bei, welche durch **Helena B.** (2300 Punkte, Platz 5), **Sofija K.** (2313 Punkte, Platz 2) und **Sophie K.** (1964 Punkte, Platz 6) komplettiert wurde. Knapp das Podium verpassten **Daniel M.** (1601 Punkte) und **Carla M.** (1923 Punkte) auf Platz 4. Zur zweiten Mannschaftswertung der WJU16 trugen die Leistungen von **Antonia K.** (1958 Punkte, Platz 2), **Carla M.** (1923 Punkte, Platz 4), **Franziska W.** (1888 Punkte, Platz 5), **Jule S.** (1680 Punkte, Platz 7) und **Benjamine S.** (1568 Punkte, Platz 7) bei, die sich als Team auf Platz 7 einreihten. Für **Moritz G.** gab es im Block Lauf für erreichte 1708 Punkte einen fünften Platz. Ebenfalls im Block Lauf angetreten sind **Matilda W.** und **Laura K.**, die ihren Wettkampf auf Platz 17 und 18 beendeten. **Maria C.** landete auf Platz 13 im Block Sprint-Sprung.

Mai 2023

Die Jugend U12 startete Anfang Mai bei den Sportpark Classics in Duisburg. Oft auf dem Podium stehen durfte **Clemens K.**, der sich zweimal Gold, einmal Silber und zweimal Bronze sichern konnte. Hinzu kommt die Silbermedaille über 4x50m mit **Oskar K., Lenny K., Julius B.**. Die zweite Staffel mit **Nicholas F., Maurice F., Leo S.** und **Finn D.** sicherten sich Platz 4. In der M11 gelang es den Athleten, die ersten fünf Plätze über

Sportpark Classics in Duisburg

Stabhochsprung Nachwuchs Liam mit Maurice

3x800m NRW-Langstaffel - Bronze für Jule & Helena & Fiona in Witten

Tara, Helena, Sofija, Carla (und Viktoria) als Mannschaft auf dem 3. Platz bei den LVN Blockmeisterschaften in Aachen

Regionsmeisterin Lola über 800m der W12 in Essen

Jochen Appenrodt Pokal Vorkampf

die Hürden zu sichern (**Clemens K., Lenny K., Julius B., Nicholas F.** und **Maurice F.**). Ebenfalls mit Medaille belohnte sich **Oskar K.** über die Hürden knapp vor **Finn D.** und **Leo S.**. Im Wurf gab es Bronze für **Finn D.**. Bei der W11 ging **Antonia W.** erfolgreich mit drei Medaillen nach Hause: 50m, Hürden und Weitsprung. Im Wurf verpasste sie diese nur knapp. **Julia Z.** glänzte mit Silber über die Hürden. In der W10 siegte **Rosa H.** über 800m und im Wurf. Mit **Marina B., Lisa M.** und **Ida B.** lief sie die Staffel zu Platz 4. **Julia Z., Carla W., Isabel P.** und **Antonia W.** liefen ihr Staffelholz zu Silber.

Für die älteren Athleten folgte erneut eine kurze Wettkampfpause, die von den Athleten fleißig zum Trainieren genutzt wurde. Dass sich die kurze Erholung und das Trainieren gelohnt hatten, zeigten die Athleten am 14.05. bei den **Regionsmeisterschaften der U16 & U18 & U20** in Krefeld-Uerdingen. „Achtung, jetzt wird es schnell auf der Rundbahn!" war das Ziel von **Nico H.** und **Norah A.** (DM-Norm), die beide über 400m den Titel mit nach Hause nehmen durften. Im Hochsprung waren die Höhen kein Problem für **Henry F.** und **Jolie Mar F.**, die ebenfalls beide Gold für sich gewinnen konnten. Draußen im Ring flogen die Hammer von **Alexander M., Benjamine S.** und **Franziska W.** zu Gold. Silber wie der Hammer und nur nicht ganz so schwer war die Medaille für **Carla M.**. Dass sie ein eingespieltes Team sind und sie nichts aus der Ruhe bringt, zeigten **Carlotta M., Clara P., Norah A.** und **Lucia B.** auf der Rundbahn. Gemeinsam liefen sie in 49,37s den Staffelstab nach 4x100m zu Silber und zur DM-Norm. Auch für **Henry F., Emil E., Jordyn O.** und **Lothar S.** gab es Silber in der 4x100m Staffel. **Lothar S.** sprang im Hochsprung ebenfalls zu Silber. Nicht ganz für das Podium reichte es für die zweite Staffel der WJU18 in der Besetzung **Emily H., Charlotte G., Frida W.** und **Liv D.**. **Emily H.** lief über 400m als Vierte ins Ziel. Das Medaillenset komplettierten **Henry F.** mit Bronze über 80m Hürden und **Norah A.** mit Bronze über 200m. Des Weiteren sicherte sich **Henry F.** sowohl über 100m als auch im Weitsprung den vierten Platz. Ebenfalls Bronze sicherten sich **Nico H.** über 200m, **Carlotta M.** über 100m, **Lucia B.** über 400m und **Clara P.** im Kugelstoßen. Auch **Sofija K.** verpasste im Weitsprung und über die Hürden nur knapp das Podium. Knapp verpasste auch **Emil E.** das Podium über 100m und im Weitsprung.

Christi Himmelfahrt ging die Reise für die U16 nach Aachen, wo die **Nordrheinmeisterschaften im Blockwettkampf** stattfanden. Block Wurf wählte **Carla M.**, die mit 1973 Punkten mit Bronze nach Hause ging. Diese Leistung trug auch später zur Bronzemedaille der Mannschaft bei, die **Carla M.** gemeinsam mit **Helena B.** (2335 Punkte, Platz 5 im Block Sprint-Sprung), **Sofija K.** (2330 Punkte, Platz 9 im Block Sprint-Sprung), **Tara S.** (2335 Punkte, Platz 11 im Block Sprint-Sprung) und **Viktoria W.** (2108 Punkte, Platz 7 im Block Wurf) mit 10981 Punkten gewann. Knapp das Podium verpasst hat **Maximilian H.** im Block Lauf. Mit 1926 Punkten belegte er am Ende des Tages Platz 4. Hinter ihn platzierte sich im gleichen Block sein Teamkamerad **Jordyn O.** mit 1747 Punkten auf Platz 5. Die Zwillingsschwestern **Benjamine S.** (1538 Punkte, Platz 9 im Block Wurf) und **Jamine S.** (1787 Punkte, Platz 16 im Block Sprint-Sprung) entschieden sich für zwei unterschiedliche Blöcke.

Ins 60km entfernte Witten fuhren am selben Tag **Fiona B., Helena S.** und **Jule S.**, die bei den NRW Langstaffelmeisterschaften über 3x800m an den Start gingen. Nach insgesamt sechs Stadionrunden blieb die Uhr für die drei nach 8:12,17min stehen, was mit Bronze belohnt wurde.

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...

LVN Blockwettkämpfe U16 in Aachen

Oscar Grube feiert sein Comeback in Minden

Stabhochsprung in Düsseldorf

Das U12-Team bei der ersten U12 Talentiade der Region Mitte in Uerdingen

Vereinsmeisterschaften Siegerehrung: MU14

Die U14 startete an Christi Himmelfahrt in Essen bei den **Regionsmeisterschaften**. Mit dem Sieg über 800m fuhr **Lola M.** nach Hause. Über 75m wurde es Platz 7 und im Weitsprung Platz 11. Ebenfalls mit einer Medaille nach Hause fuhren **Noah V.** mit Silber im Kugelstoßen und **Victoria R.** mit Bronze mit 2,20m im Stabhochsprung. Zuvor belegte **Victoria R.** über 800m und Ballwurf jeweils Platz 10. **Noah V.** sprang im Hochsprung mit 1,28m auf Platz 8. **Raul G.-L.** lief über 800m in 3:01,99min zu Platz 4. Zuvor belegte er über 60m Hürden Platz 5 und im Weitsprung Platz 6. Nicht ganz für Bronze reichte es für **Daniel M.** mit 1,15m im Hochsprung. Über 75m erreichte er Platz 12. Sprungreich war der Tag für **Matilda W.**, die den Stabhochsprung auf Platz 4 beendete. Für **Jan M.** standen 800m und Weitsprung auf der Wettkampfagenda, welche er auf den Plätzen 5 und 12 beendete. **Fabian U.** platzierte sich im Hochsprung auf Platz 5, über 800m auf Platz 6 und im Weitsprung auf Platz 11. **Frida L.** entschied sich dafür, im Speerwurf, über 800m und im Weitsprung an den Start zu gehen, welche sie auf den Plätzen 7, 10 und 11 abschloss.
In Mönchengladbach fand am 21.05. eine der vier Vorrunden des **Jochen-Appenrodt-Pokal** statt, wo die U12 an den Start ging. Nach Spannung pur und langem Zittern siegte die erste Mannschaft „ASC Allstars" bestehend aus **Rosa H., Finja H., Emilia M., Jonas M., Jonas H., Julia Z., Lif B., Lisa M., Clemens K., Lennard P.** und **Antonia W.** und qualifizierte sich für das Finale am 02.09. in Solingen. Am 27.05. fanden in Siegburg die NRW Hindernismeisterschaften statt. Über 1500m Hindernis gewann **Fiona B.** in 5:34,95min den Titel NRW Meisterin und qualifizierte sich hiermit für die Deutschen Meisterschaften. Am Pfingstmontag ging die Reise für den ASC nach Mönchengladbach zum 36. LGM Pfingstsportfest. Gold und DM-Qualifikation Nummer 2 gab es für **Fiona B.** in 2:20,86min über 800m.

Juni 2023

Der Juni begann mit einem wichtigen Wettkampf für die Jugend U16 in Neuss: die **Qualifikation für die Team DM** in Berlin. Nach neun Disziplinen, die die Jugendlichen taktisch verteilten und schließlich gemeinsam als Team absolvierten, konnten sich sowohl die WJU16 als auch die MJU16 den Tagessieg sichern. Die WJU16 mit **Antonia K., Carla M., Fiona B., Franziska W., Helena B., Jule S., Maya E., Sofija K.** und **Tara S.** erzielte 9012 Punkte und landete damit bundesweit auf Platz 18. Die MJU16 mit **Emil E., Fabian U., Henry F., Jan E., Jordyn O., Lothar S., Maximilian H., Moritz G.** und **Noah V.** erzielte 8880 Punkte und landete damit bundesweit auf Platz 13.

In Krefeld-Uerdingen fand zu gleicher Zeit die **U12 Talentiade** statt. Hervorgestochen hat **Clemens K.**, der in jeder Disziplin unter die Top 8 kam. Im Schlagballwurf konnte er sich mit 40m den Sieg sichern, und über 2000m lief er in 7.57,01min auf Platz 3. **Jonas H.** und **Julius B.** starteten ebenfalls in allen Disziplinen. So wurde **Julius B.** über 2000m Fünfter (8:25,16min), im Wurf und Sprint jeweils 18. **Jonas H.** sicherte sich im Wurf Platz 16 mit 25m und über 2000m Platz 10. In der M10 lief **Lennard P.** in einem engen Rennen über 2000m in 8;12,02min zu Silber, und mit geworfenen 25m wurde er Zehnter. **Elias B.** sprintete über 30m fliegend auf Platz 16 und reihte sich über 2000m auf Platz 10 ein. Bei den Mädchen sprintete **Antonia W.** auf Platz 3, kurz vor **Lisa M.** auf Platz 5. Über 2000m zu Silber lief **Lif B.** in 8:23,43min. **Antonia W., Cara S.** und **Davina R.** sicherten sich die Plätze 5 bis 7. Sowohl **Lisa M., Antonia W.** als auch **Lif B.** sprangen im Weitsprung über 4m und platzierten sich auf den Plätzen 3, 5 und 6. Die W10 vertrat **Rosa H.**, die sich gleich zwei Siege am Tag sichern konnte. Sowohl über 2000m als auch im Schlagballwurf war sie die Tagesbeste.

Kletter-Äffchen Hazel mit Maurice

Norah bei der Merck-Laufgala in Pfungstadt

Heiner und Bastian bei der Leichtathletik-DM in Kassel

Team der U8 & U10 beim Mehrkampf-Meeting in Ratingen

Vereinsmeisterschaften Siegerehrung: MU16

Vereinsmeisterschaften Siegerehrung: WU14

Vereinsmeisterschaften Siegerehrung: WU16

Nach der Schule zum Wettkampf fuhren die Athleten der Jugend U14, die in Remscheid am 08.06. bei der **Vorrunde U14 Nachwuchscup Region Mitte** als Team an den Start gingen. Nach sechs Disziplinen und gesammelten 5030 Punkten sicherten sich **Daniel M., Fabian U., Moritz G., Raul G.-L., Noah V.** und **Nikolay I.** Platz 3. Das Team der Mädchen in der Besetzung **Annelie K., Emma P., Frida L., Jule J., Lola M., Mara K., Matilda W., Mia E.** und **Rike S.** sammelten 5563 Punkte und somit Platz 7 in der Vorrunde.

Mitte Juni ging es für die Jugend U16 & U18 & U20 nach Duisburg zu den **Nordrheinjugendmeisterschaften U16/U18/U20**. Zur neuen Nordrheinjugendmeisterin über 800m kürte sich **Fiona B.** über 800m in einer Zeit von 2:23,24min. Mit ihr an den Start ging **Maya E.**, die in 2:49,10min auf Platz 10 lief. Eine Altersklasse jünger startete **Helena S.** ebenfalls über die 800m Distanz. Nach 2:51,01min stoppte die Uhr auf Platz 14. Den Staffelstab sicher ins Ziel auf Platz 5 liefen **Henry F., Emil E.** und **Lothar S.** in 49,65s. Für **Lothar S.** ging es bereits in mehreren Einzeldisziplinen an den Start: Im Hochsprung sprang er mit 1,58m auf Platz 6. Über 80m Hürden lief er in 13,22s auf Platz 8 und im Weitsprung sprang er mit 4,34m auf Platz 15. Auch **Emil E.** nahm im Weitsprung teil, wo er mit gesprungenen 4,89m zu Platz 8 sprang. Für **Henry F.** ging es über 300m an den Start, welche er in 43,89s auf Platz 11 abschloss. Die Staffel der WJU16 in Besetzung **Fiona B., Helena B., Sofija K.** und **Viktoria W.** liefen in 52,12s auf Platz 11. Alle Athletinnen starteten auch erfolgreich in Einzelwettkämpfen. Für **Helena B.** ging es über 300m (43,61s) und im Speerwurf (18,16m) an den Start, wo sie die Plätze 6 und 10 belegte. Nicht ganz für den Endlauf reichte es für sie über 100m, die sie in 13,31s auf Platz 14 beendete. **Sofija K.** ging dreifach einzeln an den Start. Ihre Sprungstärke zeigte sie im Weitsprung (4,88m) und im Hochsprung (1,43m), welche sie auf Platz 6 und Platz 11 abschloss. Erneut Platz 11 gab es für sie im Speerwurf mit geworfenen 19,20m. Als letztes Staffelmitglied noch **Viktoria W.**, die im Kugelstoßen und Weitsprung an den Start ging. Mit gestoßenen 8,97m belegte sie Platz 7. Im Weitsprung sprang sie mit 3,70m auf Platz 15. Im Wurf zeigten ihren starken Arm **Carla M., Antonia K.** und **Franziska W.**. Gleich zweifach an den Start ging **Carla M.** im Kugelstoßen und Diskuswurf, welche sie auf Platz 9 und Platz 13 beendete. Ebenfalls im Diskuswurf an den Start ging **Franziska W.**, die sich auf Platz 8 einreihte. Den Speer weit fliegen ließ **Antonia K.** mit geworfenen 19,72m, was Platz 9 bedeutete. Im Rahmen des Vorprogramms des bekannten Mehrkampfmeetings in Ratingen wurde die Staffel der U12 eingeladen, eine Pendelstaffel zu laufen. Am Samstag lief diese in der Besetzung **Isabel P., Lennard P., Clemens K., Lenny K., Julius B., Julia Z., Finja H., Moritz L-S., Jonas H., Lisa M., Lif B., Oskar K., Emilia M., Carla W., Antonia W.** und **Zoe M.** sowie den zwei Ersatzläufern **Lia M.** und **Finn D.** zum Tagessieg.

Juli 2023

Keine Sommerpause gab es für die DM-Athleten, denn vom 21.07. bis zum 23.07. stand das Highlight der Wettkampfsaison an. Bei den **Deutschen Meisterschaften der U20** hieß es, sich in Topform zu zeigen und sich gegen nationale Wettkampfkonkurrenz durchzusetzen. Mit hohen Erwartungen angereist, setzte sich **Norah A.** klare Ziele und gewann über 400m in 56,12s DM-Silber. Nur um einige Tausendstel verpasste **Nico H.** in 2:00,52min als DM-Vierter knapp das Podium. Nach einem starken Halbfinale verbesserte Jule W. ihre Zeit im Finale über 1500m um 16 Sekunden und lief auf Platz 6. **Carlotta M., Clara P., Lucia B.** und **Norah A.** gingen als 4x100m Staffel

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...

ASC Mehrkampf in Düsseldorf

Das Team der U12 bei der 2. U12-Talentiade in Wuppertal

LVN Teamendkämpfe U16 in Neuss

Jule & Frida in der 4x100m Staffel bei den LVN Teamendkämpfe in Neuss

an den Start und liefen in 49,83s gemeinsam zu Platz 18. Am 29.07. lief **Fiona B.** in Stuttgart bei den **Deutschen Meisterschaften der U16** die 1500m Hindernis. In 5:16,84min lief sie mit neuem LVN-Rekord auf Platz 4.

August 2023

Am 05.08. starteten **Jan M.** und **Fabian U.** bei den **Regionsmeisterschaften im 3- und 4 Kampf** in Viersen. Während **Jan M.** im Dreikampf an den Start ging und dort mit 829 Punkten Platz 10 belegte, startete **Fabian U.** im Vierkampf, welchen er mit 1577 Punkten auf Platz 5 beendete. In der Dreikampfwertung belegte er mit 1182 Punkten Platz 7. Am 06.08. fanden vereinsintern der ASC Testtag statt, bei dem wieder viele neue Vereinsmeisterinnen und Vereinsmeister gekürt wurden. Erstmals dabei waren die jüngsten Athletinnen und Athleten des Vereins. Zwei Kinder des Kinderturnens bestritten ebenfalls den Testtag: **Leonas D.** wurde Vereinsmeister der M4 und **Tabea L.** Vereinsmeisterin der W5.

Mitte August starteten die Mehrkämpferinnen und Mehrkämpfer bei ihrem ersten **Sieben-, Neun- und Zehnkampf in Düsseldorf** vor heimischer Kulisse. Nach zwei Tagen Vollleistung und Auspowern hieß es Gold für **Liv D.** im Siebenkampf der WJU18 mit 2859 Punkten. Gold als Siebenkampf-Mannschaft WJU16 sicherten sich **Sofija K.** (3181 Punkte, Platz 2), **Antonia K.** (2827 Punkte, Platz 4) und **Carla M.** (2697 Punkte, Platz 5). Hinter ihnen auf das Podium platzierten sich **Franziska W.** (2644 Punkte, Platz 6), **Maya E.** (2284 Punkte, Platz 2) und **Sophie K.** (2135 Punkte, Platz 3) mit 7063 Punkten. Ebenfalls zum zweiten Platz als Mannschaft trugen die Mehrkampfleistungen im Neunkampf der U16 von **Emil E.** (3924 Punkte, Platz 2), **Lothar S.** (3865 Punkte, Platz 3) und **Henry F.** (3848 Punkte, Platz 3) bei. Nach neun Disziplinen beendete **Maximilian H.** seinen ersten Neunkampf mit 3191 Punkten auf Platz 4. Mit 2125 Punkten in sieben Disziplinen landete **Jule S.** auf Platz 4. Auf Platz 5 platzierten sich **Laurenz K.** mit 3551 Punkten und **Sofia G.** mit 1866 Punkten. **Alexander M.** erkämpfte sich mit 5198 Punkten im Zehnkampf der MJU18 den 2. Platz. **Niclas C.** sammelte in zehn Disziplinen 3977 Punkten, was Platz 6 bedeutete. **Clemens H.** landete mit 2763 Punkten auf Platz 7. Mit 11938 Punkte gewannen die 3 Zehnkämpfer die Mannschaftswertung.

Für die U12 ging es am 26.08. mit 22 Athletinnen und Athleten nach Wuppertal, um bei der zweiten U12 Talentiade zu starten. Den größten Erfolg des Tages konnte **Clemens K.** in der M11 für sich verbuchen – er siegte in allen vier Disziplinen – 30m-fliegend (3,97s), Weitsprung (4,39m), Schlagball (43m) und im 2000m-Lauf (7:30,48min). **Lenny K.** siegte mit einer erstmalig übersprungenen Höhe von 1,32m im Hochsprung mit 16cm Abstand zum Zweitplatzierten. **Jonas H.** belegte den 5. Platz. Über die Distanz von 2000m konnte sich **Julius B.** die Silbermedaille mit einer Zeit von 8:13,26min sichern. Außerdem belegten **Jonas H., Lenny K., Nicholas F.** und **Maurice F.** die Plätze 5 bis 8. **Lennard P.** belegte in seinem ersten Hochsprung Wettkampf den 4. Platz, außerdem konnte er sich beim 2000m-Lauf den 2. Rang auf dem Treppchen mit einer Zeit von 8:03,31 sichern. **Lasse W.** und **Lenni K.** belegten die Plätze 6 und 7 über 2000m. In der W11 konnten sich unsere Mädels im 30m-fliegend-Sprint die Plätze zwei (**Lisa M.**, 4,00s), drei (**Antonia W.**, 4,03s) und vier (**Lif B.**, 4,11s) sichern. Und auch **Julia Z.** belegte in einem starken Starterfeld den 7. Platz. Im Hochsprung konnte sich **Antonia W.** die Silbermedaille sichern mit übersprungenen 1,24m. Und auch im Weit-

Martina & Franzi mit ihrer U10 beim Nordcup in Ratingen

Mira & Mattes & Jan & Fiona & Jule auf der Kö-Meile

Frida & Caroline & Jule & Lenja & Sofia beim Speedcross in Leverkusen

Keira über 2000m Bahngehen beim FdL-Gehercup in Neuss

Marina über 1000m Bahngehen beim FdL-Gehercup in Neuss

Team DM der MJU20 in Berlin

sprung nahm sie die Silbermedaille mit einer Weite von 4,32m mit nach Hause. **Lisa M.** freute sich über die Bronzemedaille mit 4,26m. Auf dem 5. Platz landete **Lif B.** mit 4,14m, und **Julia Z.** belegte mit 3,94m Platz 6. **Lif B.** siegte über 2000m in 8:37,70min. **Marina B.** kam als Dritte nach 9:02,54min ins Ziel. Im 30m-fliegend-Sprint siegte **Finja H.** in 4,12s. **Zoe M.** belegte mit in 4,40s den 4.Platz. Im Schlagballwurf konnte **Rosa H.** mit einer Weite von 27,50m die Silbermedaille mit nach Hause nehmen. Beim Weitsprung stand sie am Ende auf dem dritten Platz des Treppchens mit einer Weite von 3,44m. Dicht gefolgt von **Zoe M.** auf dem 4. Platz, die nur einen Zentimeter weniger sprang. **Rosa H.** siegte mit einer Zeit von 8:06,88min über 2000m. Den 4. Platz belegte **Finja H.** in 8:53,58min.

September 2023

Am 02.09. stand das Highlight der U12 auf der Agenda: Das **Finale des Jochen Appenrodt Pokals** in Solingen. Mit hohen Erwartungen angereist konnten sich am Ende des Tages das Team der ASC All-Stars – in der Besetzung **Lif B., Antonia W., Julia Z., Lisa M., Finja H., Rosa H., Clemens K., Lennard P., Paul S., Lenny K.** und **Jonas M.** - den Sieg sichern und sich somit Landesmeister der U12 nennen.

Für die **Nordrhein-Teamendkämpfe** am 09.09. in Neuss hatten sich sowohl die MJU18 und WJU18 als auch die MJU16 und die WJU16 qualifiziert. Wie im Vorkampf galt es, gemeinsam als Team so viele Punkte wie möglich zu sammeln. Dies gelang sowohl der MJU18 als auch der WJU18, die jeweils einen starken zweiten Platz belegten. Die MJU18 mit **Alexander M., Jan S., Niclas C., Nico H., Scott M.** und **Till Oke W.** sammelten 8032 Punkte. Für die WJU18 an den Start gingen **Clara P., Carlotta M., Charlotte G., Jolie Mar F., Jule W., Liv D., Lucia B.** und **Frida W.**, die 7185 Punkten sammelten. Auch die MJU16 zeigten sich als ein starkes Team. Mit 7917 Punkten platzierten sich **Emil E., Fabian U., Henry F., Jan E., Jonas H., Laurenz K., Lothar S., Maximilian H., Moritz G., Noah V.** und **Silas K**. auf Platz 5. Als Team zeigten **Antonia K., Carla M., Fiona B., Franziska W., Jule S., Maya E., Sofija K.** und **Viktoria W.** einen tollen Wettkampf und platzierten sich mit 7456 Punkten auf Platz 6. „Berlin, Berlin, wir fahren nach Berlin!" hieß es für die Athleten der MJU20 am 16.09., die bei der **Team DM** an den Start gingen. **Alexander M., Niclas C., Nico H., Scott M.** und **Till Oke W.** sicherten sich als Startgemeinschaft Düsseldorf mit dem TV Angermund mit 14235 Punkten Platz 5. Als Teil der Region Mitte sich gegen die anderen LVN-Regionen zu beweisen, konnten sich **Emil E., Fiona B., Helena B., Lola M.** und **Lothar S.**, die für die Nordrhein Vergleichskämpfen am 24.09. in Rhede nominiert wurden. Hierbei sicherten sich sowohl die WJU14 (**Lola M.**) und die WJU16 (**Fiona B.** und **Helena B.**) den Titel. Nur einer Region geschlagen geben musste sich die MJU16 (**Emil E.** und **Lothar S.**).

Die Saison 2022/2023 ist zwar nun beendet. Doch nach all den hervorragenden und medaillenreichen Ergebnissen blicken wir umso gespannter und optimistischer auf die Saison 2023/2024. Neben all den Athletinnen und Athleten, die dieses Jahr so viele Erfolge für den Verein einbringen konnten, möchten wir uns auch bei dem Trainerteam bedanken, das immer mit dabei war und die Sportlerinnen und Sportler auf dem Weg zu diesen großartigen Erfolgen jederzeit begleitet hat. Auch ein Dank gilt dem Vorstand, der die Jugendlichen bei so vielen auswärtigen Wettkämpfen unterstützt. Wir alle freuen uns schon auf die nächste Saison, wo wir hoffentlich wieder auf so viele tolle Ergebnisse und schöne Erinnerungen zurückblicken können.

Stella Hennecke

Sonsbecker Staffelabend

U12 im HiFly Trampolinpark in Hilden

Deutsche Seniorenmeisterschaften im Mönchengladbacher Grenzlandstadion

Daniel & Andreas & Ansgar & Alexander in der M40 über 4x100m

Jahresrückblick Saison 2023 der Erwachsenen, Seniorinnen und Senioren

Tanja mit Andreas & Karsten & Daniel & Manuel bei LVN Halle

Trainer Hans

DM-Bronze für Manuel im Weitsprung

LVN-Gold für Tanja über 100m

Am 08.01. gingen die ASC BestAger bei den **Nordrhein Senioren Hallenmeisterschaften** in der eigener Trainingshalle an den Start. Erfolgreichster Athlet war **Manuel Peter,** der in der Altersklasse M35 die 60m Hürden (9,18s), den Weitsprung (6,21m) und den Stabhochsprung (3,75m) für sich entscheiden konnte. **Andreas Schefthaler** siegte in der Altersklasse M50 über 60m (8,59s) und über 200m (28,50s). Ebenfalls über die 200m siegte **Daniel Bilaney** in der Altersklasse M45 (26,20s). **Karsten Steinbeck** sicherte sich in der Altersklasse M50 über 60m (8,88s) die Silber- und über 200 Meter die Bronzemedaille (28,62s). Zum Ende der Veranstaltung liefen alle vier noch gemeinsam die 4×200m Staffel auf Platz 1. Nach einem beherzten Rennen stoppte die Zeit nach 1:46,71min.

Die **Regionsmeisterschaften der Männer und Frauen** fanden am 22.01. statt. Erfolgreichster Athlet war wieder einmal **Manuel Peter**, der den Weitsprung mit 6,21m souverän gewann. Über 60m gingen **Malaki Mohammadamin** (MHK), **Daniel Bilaney** (M45) bei den Männern und **Tanja Kuckelkorn** (W40) bei den Frauen an den Start. **Tanja Kuckelkorn** überquerte die Ziellinie nach 8,06s. Damit erreichte sie am Ende einen guten 6. Platz. **Malaki Mohammadamin** erreichte das Ziel in 7,63s. Direkt hinter ihm **Daniel Bilaney** die Ziellinie nach 8,25s. Leider reichten beide Zeiten nicht für den etwas später ausgetragenen Endlauf. Über 200m starteten **Janine Schulz** (W30) und **Alina Rörig** (WHK) bei den Frauen und **Daniel Bilaney** und **Malaki Mohammadamin** bei den Männern. Platz 5 und Platz 6 sicherten sich hierbei **Janine Schulze** und **Alina Röhrig.** Bei den Männern lief **Malaki Mohammadamin** in 25,89s auf Platz 14 und **Daniel Bilaney** in 26,60s auf Platz 17.

Bei den **Regionsmeisterschaften der Männer und Frauen** am 14.05. in Krefeld-Uerdingen waren auch Seniorenathleten des ASC dabei. **Luise Mauer** gewann in 2:26min den 800m Lauf. **Andreas Schefthaler** (M50) gewann im Kugelstoßen die Silbermedaille (9,10m) und im Speerwurf die Bronzemedaille (36,38m). Eine weitere Bronzemedaille gewann **Manuel Peter** (M35) im Weitsprung mit 6,17m. Ebenfalls am Start war **Malaki Mohammadamin**. Er überquerte die Ziellinie nach 100m nach 11,64s. Das bedeutete am Ende Platz 11.

In Mönchengladbach fanden am 03.06.2023 die **Nordrhein Seniorenmannschaften** statt. **Manuel Peter** (Altersklasse M35) siegte im Weitsprung (6,15 Meter), über 100 Meter (12,38s) und über 200 Meter (24,80s). Mit seiner Zeit im 200 Meterlauf qualifizierte er sich zu dem für die Deutschen Seniorenmeisterschaften. T**anja Kuckelkorn** gewann die 100 Meter in der Altersklasse W40 souverän. 12,78s bedeuteten am Ende nicht nur Platz 1, sondern auch auf Anhieb die Qualifikation für die Deutschen Seniorenmannschaften. **Andreas Schefthaler** erkämpfe sich über 100m (13,37s) und 200m (27,77s) jeweils die Bronzemedaille in der Altersklasse M50. Silber gab es für ihn dazu noch im Speerwurf (32,96m). **Karsten Steinbeck** (M50) überquerte die Ziellinie über 100m und 200m jeweils als Vierter. Zum Abschluss des Tages standen die 4x 100 Meter Staffeln auf dem Programm. Dort starteten **Manuel Peter** und **Andreas Schefthaler** zusammen mit **Alexander Otto** und **Ansgar Völker** vom TV Angermund im der Altersklasse M35. Nach einem tollen Lauf, siegte das Düsseldorfer Quartett.

Am Wochenende des 12. und 13. August 2023 starteten in Mönchengladbach bei den **Deutschen Seniorenmeisterschaften** sechs Athleten und Athletinnen vom ASC. Mit am Start waren **Tanja Kuckelkorn, Manuel Peter, Guido Arians, Daniel Bilaney, Hans Büsche**r und **Andreas Schefthaler.** Über 100m liefen **Manuel Peter** und **Daniel Bilaney** in 12,56s und 12,75s ins Ziel. Das bedeutete am Ende Platz 16 für **Manuel Peter** in der M35 und Platz 9 für **Daniel Bilaney** in der M45. Wenig später gewann **Tanja Kuckelkorn** über dieselbe Distanz Silber in 12,79s. Nach den 100 Metern ging es für **Manuel Peter** mit dem Weitsprung weiter. In einer guten Konkurrenz sprang er mit 6,16 Metern auf Platz 3 und sicherte sich damit die Bronzemedaille. Ebenfalls am Samstag startete **Hans Büscher** im Kugelstoßen. Mit 10,78 Metern erreichte er Platz 5 in der Altersklasse M65. Am zweiten Tag lief **Daniel Bilaney** die 200m in einer Zeit von 26,18s, was mit Platz 9 belohnt wurde. In der Altersklasse M55 startete **Guido Arians** im Stabhochsprung. Mit übersprungenen 2,90m landete er auf Platz 5. Zum Schluss der Veranstaltung starteten **Daniel Bilaney, Andreas Schefthaler** als Startgemeinschaft mit **Alexander Otto** und **Ansgar Völker** über 4x100m. In einem engen Rennen liefen die vier Herren das Staffelholz in 51,60s auf Platz 5.

Stella Hennecke

Nico Hörnke

Vereinsrekorde 2023 der männlichen & weiblichen Jugend

Neue Vereinsrekorde der männlichen Jugend

Altersklasse	Disziplin	Name	Jahrgang	Leistung	Datum	Ort
M13	800 m	Jonas Hörnke	2010	2:18,62 min	27.08.2023	Aachen
M14	800 m	Jonas Hörnke	2010	2:15,66 min	09.09.2023	Neuss
MJU16	Team DM	StG Düsseldorf		8880 Punkte	02.06.2023	Neuss
MJU18	300 m	Nico Hörnke	2006	36,47 sek	22.04.2023	Dortmund
MJU18	400 m	Nico Hörnke	2006	50,23 sek	14.05.2023	Krefeld
MJU18	800 m	Nico Hörnke	2006	1:54,17 min	20.05.2023	Karlsruhe
MJU18	1500 m	Nico Hörnke	2006	4:14,71 min	13.08.2023	Düsseldorf
MJU18	3000 m	Till Oke Weiß	2007	9:57,37 min	24.08.2023	B. Gladbach
MJU18	Hammerwurf 5 kg	Alexander Manassero	2007	26,22 m	13.05.2023	Krefeld
MJU18	DMM	StG Düsseldorf		8032 Punkte	09.09.2023	Neuss
MJU20	800 m	Nico Hörnke	2006	1:57,07 min	16.09.2023	Berlin
MJU20	4 x 400 m	StG Düsseldorf		3:22,66 min	29.04.2023	Bietigheim-B.

Neue Top-5 Platzierungen der männlichen Jugend

Anzahl	Name
12	Nico Hörnke
7	Till Oke Weiß
6	Alexander Manassero
5	Jonas Hörnke
4	Fabian Ulrich
3	Henry Fehlberg, Niclas Cosar, Scott Mohammadian
2	Clemens Hanke, Emil Eggerstedt, Jan von Elsner, Lotha Schenck, Maximilian Houf, Moritz Glück, Noah Vogelsang

Nico Hörnke

54 Athletinnen und Athleten konnten sich in unserer Vereinsbestenliste verewigen. Insgesamt wurden 30 neue Vereinsrekorde aufgestellt.

Männlich: **33 neue Top-5 Platzierungen von 20 Athleten, 13 neue Vereinsrekorde!**
Weiblich: **65 neue Top-5 Platzierungen von 34 Athletinnen, 17 neue Vereinsrekorde!**
Gesamt: **98 neue Top-5 Platzierungen von 54 Athletinnen und Athleten, 30 neue Vereinsrekorde!**

Fiona Bünder

Neue Vereinsrekorde der weiblichen Jugend

Altersklasse	Disziplin	Name	Jahrgang	Leistung	Datum	Ort
W12	2000 m Bahngehen	Keira Erin Morrissey	2011	12:23,08 min	24.09.2023	Neuss
W14	Hammerwurf 3 kg	Franziska Werker	2009	22,47 m	13.05.2023	Krefeld
W15	800 m	Fiona Bünder	2008	2:19,58 min	24.09.2023	Rhede
W15	1500 m Hindernis	Fiona Bünder	2008	5:16,84 min	29.07.2023	Stuttgart
W15	2000 m	Fiona Bünder	2008	7:19,07 min	30.04.2023	Remscheid
W15	3000 m	Fiona Bünder	2008	11:22,55 min	22.04.2023	Dortmund
W15	Hammerwurf 3 kg	Sophie Klaus	2008	26,25 m	15.06.2023	Düsseldorf
W15	Blockwettkampf Lauf	Fiona Bünder	2008	2181 Punkte	30.04.2023	Remscheid
W15	Team DM	StG Düsseldorf		9012 Punkte	02.06.2023	Neuss
WJU18	200 m	Norah Adou	2006	25,93 sek	13.05.2023	Krefeld
WJU18	300 m	Norah Adou	2006	40,82 sek	22.04.2023	Dortmund
WJU18	400 m	Norah Adou	2006	56,12 sek	22.07.2023	Rostock
WJU18	800 m	Jule Wickum	2006	2:14,29 min	01.07.2023	Lier (Belgien)
WJU18	1500 m	Jule Wickum	2006	4:40,35 min	23.07.2023	Rostock
WJU18	4 × 100 m	StG Düsseldorf		49,37 sek	14.05.2023	Krefeld
WJU18	3 x 800 m	StG Düsseldorf		7:18,01 min	29.09.2023	Sonsbeck
WJU20	4 × 400 m	StG Düsseldorf		4:02,90 min	29.04.2023	Bietigheim-B.

Neue Top-5 Platzierungen der weiblichen Jugend

Anzahl	Name
12	Fiona Bünder
9	Sofija Krco
7	Lucia Burba, Norah Adou
6	Jule Lana Ströcker, Viktoria Wasielewsky
5	Emily Heyden, Helena Brinkmann, Jule Wickum, Liv Drewling
4	Antonia Kornmesser, Carla Middelhauve, Carlotta Müller, Franziska Werker, Frida Wiechoczek, Lola Manno
3	Charlotte Gnoth, Clara Pauls, Jolie Mar Fischer, Maya Erasmi, Sophie Klaus
2	Benjamine Schulze, Lea Maj, Tara Siempelkamp
1	Annelie Klemt, Emma Priemer, Frida Liesenfeld, Helena Schmitz, Jule Ela Janßen, Keira Erin Morrissey, Mara Krco, Matilda Wagner, Mia Echterhoff, Rike Lotte Schmitz

Bastian Kiesheyer

Fiona Bünder

4 x 100 Meter Staffel M35
mit Ansgar & Alexander & Andreas & Manuel

Vereinsrekorde 2023 der Erwachsenen & Seniorinnen I Senioren

Neue Vereinsrekorde der Erwachsenen und der Seniorinnen & Senioren

Altersklasse	Disziplin	Name	Jahrgang	Leistung	Datum	Ort
Frauen	800 m	Luise Mauer	1999	2:26,96 min	13.05.2023	Krefeld (Uerding.)
W40	100 m	Tanja Kuckelkorn	1981	12,74 sek	22.07.2023	Düsseldorf
M35	100 m	Manuel Peter	1988	12,20 sek	24.05.2023	Grefrath (Oedt)
M35	200 m	Manuel Peter	1988	24,80 sek	03.06.2023	Mönchengladbach
M35	Weitsprung	Manuel Peter	1988	6,23 m	24.05.2023	Grefrath (Oedt)
M35	4x100 m	StG Düsseldorf		51,48 sek	03.06.2023	Mönchengladbach
		Manuel Peter	1988			
		Andreas Schefthaler	1971			
		Alexander Otto	1972			
		Ansgar Völker	1969			
M45	100 m	Daniel Bilaney	1978	12,72 sek	14.06.2023	Grefrath (Oedt)
M45	200 m	Daniel Bilaney	1978	25,38 sek	25.06.2023	Düsseldorf
M45	4x100 m	StG Düsseldorf		51,35 sek	24.05.2023	Grefrath (Oedt)
		Daniel Bilaney	1978			
		Andreas Schefthaler	1971			
		Alexander Otto	1972			
		Ansgar Völker	1969			
M55	Stabhochsprung	Guido Arians	1968	2,90 m	13.08.2023	Mönchengladbach
M55	Hammerwurf 6 kg	Heinrich Kiesheyer	1967	29,45 m	15.06.2023	Düsseldorf

Daniel über 200m in Solingen

Heinrich beim Hammerwurf in Düsseldorf

Guido beim Stabhochsprung in Mönchengladbach

11 Athletinnen und Athleten konnten sich in unserer Vereinsbestenliste verewigen.

Insgesamt wurden 11 neue Vereinsrekorde aufgestellt.

4 x 100 Meter Staffel M45
mit Daniel & Andreas & Ansgar & Alexander

Neue Top-5 Platzierungen der Erwachsenen und der Seniorinnen & Senioren

Altersklasse	Disziplin	Name	Jahrgang	Leistung	Datum	Ort
Frauen	3x800 m	StG Düsseldorf		8:10,01 min	29.09.2023	Sonsbeck
		Alina Rörig	1999			
		Janine Schulz	1991			
		Luise Mauer	1999			
M45	Weitsprung	Daniel Bilaney	1978	4,95 m	22.07.2023	Düsseldorf
M50	100 m	Andreas Schefthaler	1971	13,37 sek	03.06.2023	Mönchengladbach
M50	100 m	Karsten Steinbeck	1970	13,51 sek	03.06.2023	Mönchengladbach
M50	200 m	Andreas Schefthaler	1971	27,77 sek	03.06.2023	Mönchengladbach
M50	200 m	Karsten Steinbeck	1970	27,78 sek	03.06.2023	Mönchengladbach
M55	Stabhochsprung	Heinrich Kiesheyer	1967	2,25 m	08.06.2023	Düsseldorf

Bastian Kiesheyer

Luise über 800m in Krefeld-Uerdingen

DM-Silber für Tanja über 100m in Mönchengladbach

DM-Bronze für Manuel im Weitsprung in Mönchengladbach

ASC Düsseldorf

Das ASC Trainer-Team

Auftaktveranstaltung 2023

Auftakt nach Maß für 191 Jugendliche

Jubelnder ASC Fanbblock

Nach den Herbstferien heißt es im ASC Düsseldorf immer:

AUFTAKTVERANSTALTUNG. Auf in die neue Leichtatletik-Saison!

Die Leichtathletik-Saison endet mit den Herbstferien. Traditionell findet dann auch der Wechsel der Altersklassen / Trainingsgruppen statt.

Am 17. Oktober (Dienstag nach den Herbstferien) fand unsere jährliche Auftaktveranstaltung in der Leichtathletikhalle im Düsseldorfer Arena-Sportpark statt.

Bei dieser traditionellen Jahresauftaktveranstaltung erschienen alle Sportler und alle Trainer in roter ASC Trainings- bzw. Wettkampfkleidung. Neue Mitglieder „tarnten" sich am Verkaufsstand mit neuer ASC-Vereinskleidung.

Nach der Vorstellung des Vorstandes und der Trainer durch unseren 1. Vorsitzenden Torsten Grube als Moderator wurden die Trainingsgruppen nach Altersklassen neu eingeteilt und fotografiert.

Auch die ca. 100 Zuschauer waren mit Interesse dabei und verfolgten die feierliche Übergabe in die neuen Trainingsgruppen. Aufgeregt lernten die Kinder und Jugendlichen ihre neuen Trainerteams sowie ihre neuen Trainingskameraden kennen.

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

Heinrich Kiesheyer

Vorstand & Trainerstab

Ball

Angriff

Stellspiel

VOLLEYBALL

Training

Nach dem Ende der Corona-Zeit ist auch in der Volleyballabteilung des ASC endlich wieder der normale Sportbetrieb eingekehrt. Die gesamte Saison 2022/23 über gab es kaum mehr Spielabsagen, und auch alle gemäß Spielordnung vorgesehenen Turniere und Pokalrunden konnten ausgespielt werden. Insgesamt 34 Teams sind im September 2022 aufgeteilt auf die Leistungsgruppen A bis D angetreten.

Die erste Mannschaft „**ASC I**" konnte nach ihrem erfreulichen Aufstieg in die Gruppe B auch in der höheren Klasse erfolgreich bestehen. Mit ausgeglichenem Punktverhältnis und 22:20 Sätzen landete sie am Saisonende unter acht Teams auf dem fünften Platz der Gruppe. Im Saisonverlauf konnten dabei fast alle Teams der Gruppe zumindest einmal geschlagen werden. Nur der letztendliche Gruppensieger stellte sich für die erste Mannschaft als zu stark heraus. Im ligaübergreifenden Pokalwettbewerb „Dietmar-Tronsberg-Cup" erreichte die erste Mannschaft zudem sensationell das Finale, wo sie nach hartem Kampf und vier abgewehrten Matchbällen im zweiten Satz am Ende erst im dritten Satz unterlag.

Die zweite Mannschaft „**ASC Zwo**" fand sich nach ihrer Rückkehr in die Gruppe C am Saisonende auf dem letzten Platz wieder und musste den direkten Wiederabstieg in die Gruppe D hinnehmen. Die neu angetretene dritte Mannschaft „**ASC Honey Badgers**" spielte ihre erste Ligasaison in der untersten Gruppe mit großer Freude und fand sich am Saisonende auf dem vorletzten Platz wieder.

In der Sommerpause wurden in diesem Jahr seitens der Hobbyliga gleich zwei Beachturniere auf dem Sportgelände des Düsseldorfer Turnvereins 1847 am Staufenplatz ausgerichtet. Bei bestem Wetter wurde der ASC wieder von einigen Vereinsmitgliedern in zugelosten Vierermannschaften vertreten. Ein Spieler gehörte beim ersten Turnier dabei letztlich dem Siegerteam an.

Die aktuelle Saison 2023/24 ist im August nach längerer Abstinenz endlich wieder mit dem Vorbereitungsturnier „Walfried-Röhsler-Cup" gestartet. Der ASC wurde unter insgesamt neun startenden Teams durch seine erste und dritte Mannschaft vertreten. Erfreulicherweise führte die Auslosung der Vorrunde zum vereinsinternen Prestigeduell des ASC. Standesgemäß konnte sich hier die erste Mannschaft nach einem sehr freundschaftlichen Spiel durchsetzen. Am Ende sprangen bei diesem Turnier für den ASC die Plätze fünf und acht heraus.

Die aktuelle Punktrunde ist anschließend wieder mit 34 Teams gestartet. Nach sechs Spielen liegt die erste Mannschaft mit ausgeglichenem Spiel- und Satzverhältnis auf dem fünften Tabellenplatz. Der erneute Klassenerhalt ist damit weiter fest im Blick. Die zweite und dritte Mannschaft des ASC spielen in dieser Saison in unterschiedlichen Teilgruppen der organisatorisch geteilten Gruppe D. Nach sechs bzw. sieben Spielen liegen beide Teams mit jeweils fünf Siegen aussichtsreich auf dem ersten bzw. zweiten Platz ihrer jeweiligen Teilgruppe. Somit sind für beide Mannschaften noch alle Möglichkeiten für einen Aufstieg in die Gruppe C gegeben.

Ralf Wollenberg

Beachturnier

Mutig sein

Kinderturnen

Auch im Jahr 2023 waren die Kleinsten ganz groß unterwegs. Es wurde viel gelernt, viel gelacht und viel Sport gemacht. Und das „harte" Training hat sich gelohnt, denn seit diesem Jahr gibt es auch erstmalig einen Vereinsmeister und eine Vereinsmeisterin vom Kinderturnen.

Beim diesjährigen Sommerfest gingen Leonas Doelle und Tabea Löcke mit ganz viel Mut und ganz viel Spaß an den Start und absolvierten alle 4 Disziplinen. Am Ende des Tages standen beide mit Pokal strahlend und jubelnd auf der Mitte des Podiums. Fabio und ich waren als Trainer sehr stolz auf die beiden. Neben all den Erfolgen gab es auch einige Veränderungen dieses Jahr.

Nach kurzer Zeit ohne Co-Trainer freute ich mich sehr darüber, dass Fabio Menze mir nicht nur im Leben als sehr guter Freund beiseite stand, sondern auch für kurze Zeit beim Kinderturnen. Ich bin mehr als dankbar für die Zeit, die Fabio mich beim Kinderturnen unterstützt hat. Mit vielen kreativen Ideen und viel Motivation hat er mir und den Kindern jedes Mal aufs Neue ein tolles Training ermöglicht. Sein Lachen hat nicht nur mich angesteckt, sondern auch für viel Freude bei den Kindern gesorgt. Für jeden Spaß zu haben und mit viel Begeisterung warst du mir eine große Hilfe. Ich werde dich als Co-Trainer an meiner Seite sehr vermissen und werde dich jeder Zeit mit offenen Armen wieder empfangen. Auch die Kinder werden dich vermissen und freuen sich, dich bald wiederzusehen. Vielen lieben Dank für alles, Fabio!

Doch glücklicherweise gab es einen „fliegenden" Wechsel der Co-Trainer. Seit Oktober 2023 bin ich sehr erfreut darüber, Alexandra und Maurice Wala an meiner Seite haben zu dürfen.

Kinderturnen draußen

Konzentriertes Balancieren

Müde nach dem anstrengenden Training

Vereinsmeister Leonas

Vereinsmeisterin Tabea

Guten Tag, ich bin der Nikolaus

Mit Maurice nun meine eigene Gruppe leiten zu dürfen, ist für mich sehr besonders, wenn ich daran denke, dass er mein allererster Trainer beim ASC war. Ich bin sehr dankbar darüber, dass die beiden mich nun unterstützen werden und mit ihren kreativen Köpfen das Kinderturnen nochmals voranbringen. Ich freue mich schon sehr auf die kommende Zeit und bedanke mich hiermit schon herzlichst für die Unterstützung!

„Ich freue mich schon sehr auf das kommende Jahr und bin gespannt, was es mit sich bringen wird!"

Stella Hennecke

Pssst… jetzt wird es ruhig

Alle packen fleißig an

Starke Turner an den Ringen

Ganz schön wackelig

Gruppenfoto U8 Bambini

Jule & Clara

Jahresrückblick U8 Bambini

Unsere kleinsten Sportskanonen

Der berühmt-berüchtigte Dehnkreis

Spaß an erster Stelle

Seit rund einem Jahr sind wir die Trainerinnen der U8. Ein Jahr voller sportlicher Aktivität mit vielen neuen sportbegeisterten Kids.

Unser Training bietet einen ersten Einblick in die Leichtathletik und reicht von der Gymnastik bis hin zu dem Erlernen erster richtiger Disziplinen. Besonders beliebt: der Weitsprung! Auch eine Runde auf der „Rundbahn der Großen" zu flitzen, stößt stets auf große Begeisterung. Dabei steht der Spaß an der Leichtathletik an oberster Stelle.

Schritt für Schritt versuchen wir, die Bambini an die vielseitigen Disziplinen heranzuführen sowie spielerisch an das Thema Bewegung heranzugehen. Mit Freude stellen wir fest, dass unsere Rasselbande immer weiter an Zuwachs gewinnt.

Die Gruppe der Kleinsten ist mittlerweile eine der Größten im Verein und zählt aktuell um die 60 Mitglieder.

Immer wieder überraschen uns die Kinder damit, wie schnell und wissbegierig sie sich weiterentwickeln und den Spaß an der Leichtathletik entdecken. Umso schwerer fällt es uns dann, „unsere" Älteren in die U10 zu entlassen. Gleichzeitig freuen wir uns natürlich über die Neuankömmlinge, denen wir unsere Leidenschaft weitervermitteln können.

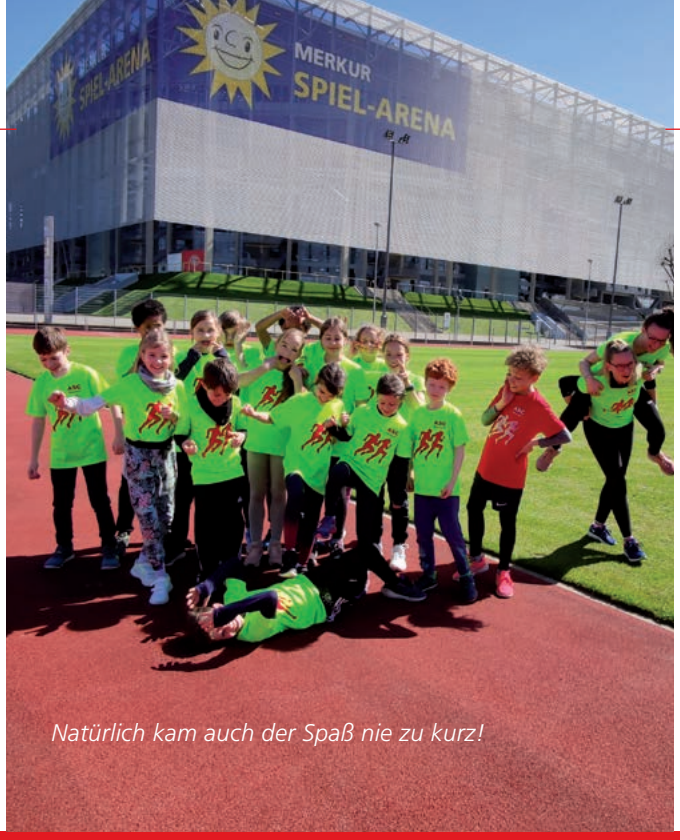
Wir Trainerinnen sind schon eine gefühlte Ewigkeit im Verein und genießen, das, was wir vor vielen Jahren einmal selbst erlebt haben, nun aus anderer Perspektive miterleben zu dürfen.

Clara Pauls & Jule Wickum

Hütchenstaffel mit Vollgas

Steigerungen wie die Großen

Knotenmutter, komm und hilf uns.



Natürlich kam auch der Spaß nie zu kurz!

Leichtathletik Feriencamps

Sommerferiencamp 2023 mit 25 Kindern

Erkennt ihr alle Disziplinen der Leichtathletik

Tolle ASC Ferien

Was waren das wieder für tolle ASC Ferien!
In diesem Jahr haben wir erneut zwei jeweils fünftägige Leichtathletikferiencamps veranstaltet und dabei insgesamt 41 Kinder bei uns im Arena-Sportpark Düsseldorf begrüßt. Neben Vereinsmitgliedern waren auch wieder Freunde und Freundinnen, Schulkameraden und Schulkameradinnen und Geschwisterkinder mit von der Partie.

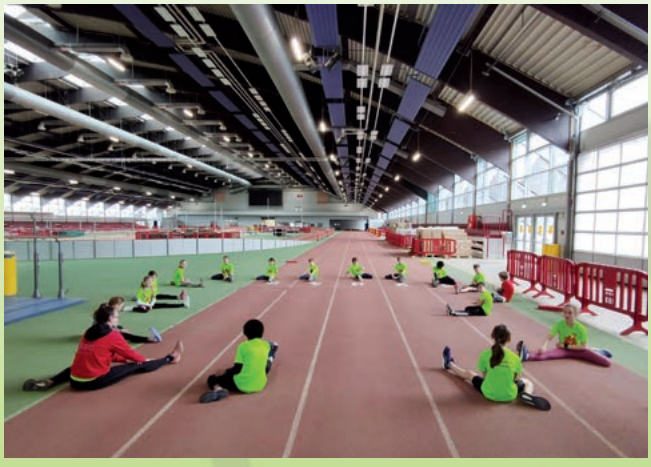
Los ging es mit dem ersten Feriencamp in den Osterferien und der Enthüllung der neuen T-Shirt-Farbe: neongrün mit roter Schrift. Weiter ging es dann in der letzten Woche der Sommerferien. Auch wenn die Altersspanne zum Teil sehr groß war, haben unsere jüngsten Sportler und Sportlerinnen (Vorschulkinder) stets mit den bereits jugendlichen Athleten und Athletinnen harmoniert.

Pünktlich um 9 Uhr trafen wir uns täglich in der Leichtathletikhalle oder auf dem Sportplatz, um uns zunächst kontinuierlich in der Anzahl der Aufwärmrunden zu verbessern. Anschließend dehnten wir uns, lernten das Lauf-ABC und spielten das ein oder andere Spiel. Nach der ersten Essenspause folgte stets ein Hauptteil, der aus Werfen, Hürden, Weitsprung oder Sprint bestand. Nach einer weiteren kurzen Snack-Pause ging es mit Sport-Spielen weiter, bis um 12 Uhr dann schließlich alle Kinder abgeholt wurden.

Stella und Svenja freuen sich bereits darauf, euch auch im Jahr 2024 wieder ein abwechslungsreiches und lustiges Ferien-Programm bieten zu können. Seid Ihr wieder mit dabei?

Svenja Boden

Das Osterferiencamp mit 16 Kindern



Wir haben uns gut gedehnt...

KOPFSPRINGER

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 WIR LEBEN OFFENHEIT!

kununu TOP COMPANY VON MITARBEITERN EMPFOHLEN!

TOP CONSULTANT top-consultant.de 2018

Jolande Bergmann und Kiera Schwarz

Kiera & Jolande

Wie seid Ihr zur Leichtathletik gekommen?
Bei einem Sportcheck in der ersten Klasse der Grundschule wurde uns Leichtathletik empfohlen.

Was sind Eure Spezialdisziplinen als Athletinnen?
Am meisten Spaß macht uns Stabhochsprung und Mittelstrecke.

Wie seid Ihr zum ASC gekommen?
Unser Sportlehrer hat Kiera den ASC empfohlen. Später hat eine gemeinsame Freundin Jolande zu einem Probetraining mitgenommen.

Wieso seid Ihr Trainerinnen geworden?
Wir sind beide schon viele Jahre beim ASC und schätzen die Trainer und das Engagement sehr. Wir freuen uns, auch unseren Beitrag leisten zu können und etwas zurückzugeben.

Was mögt Ihr an der Trainertätigkeit?
Die Trainertätigkeit ist super vielseitig, und der Austausch mit Jüngeren macht uns viel Spaß. In der U8 ist es schön zu sehen, wie sich die Kinder begeistern lassen und wie schnell sie einem ans Herz wachsen. Beim Stabhochsprung-Nachwuchs freut es uns, Ältere zu trainieren und zu sehen, wie sie sich entwickeln.

Was nervt Euch bei der Trainingsarbeit?
Manchmal sind gerade die Kleinen etwas unkonzentriert, was natürlich herausfordernd ist, trotzdem aber Spaß macht und auch einfach dazugehört.

Was ist der ASC für Euch?
Wir verbinden viele schöne Erinnerungen und enge Freundschaften mit dem ASC. Besonders die Fahrten, der Ponyhof in der U10, Altafulla in der U16 und U18 und die Finals in Berlin und Kassel waren unvergesslich.

Pendelstaffel in Ratingen

Am 18. Juni 2023 war es für unsere Pendelstaffel-Auswahl der U8/10 soweit: Wir fuhren zusammen nach Ratingen zum Leichtathletik-Meeting!

Nach vielen Wochen der Vorbereitung durften unsere Kleinen auf ihren ersten großen Wettkampf fahren: sie starteten als Zwischenprogramm in einer Pendelstaffel bei den erwachsenen Spitzensportlern. Insgesamt 17 Kinder im Alter von 6-9 Jahren fuhren mit ihren Trainerinnen **Jule, Lea, Franzi** und **Svenja** zum Stadionring nach Ratingen auf die „berühmte blaue Tartanbahn". Mama, Papa, Opa, Oma und natürlich viele andere Leichtathletik-Fans saßen hier auf der Tribüne und machten Stimmung. So ein Publikum hatten unsere ehemaligen **Springflöhe, Rennmäuse** und **ASC-Flitzer** bisher noch nie erlebt. 50 Meter galt es für jedes Kind zurückzulegen.

Die Aufregung stieg, und nach dem Warm-Up wurden noch ein paar Mannschaftsfotos geschossen. Für jede Mannschaft gab es dazu noch ein gesponsertes Trikot – und unsere Mannschaft bekam ein rotes. Passend für den ASC!
Leider verzögerte sich das Programm doch noch, und unsere ohnehin schon supernervösen Staffelkids mussten viel zu lange auf ihren Start warten. Ein klein wenig trübte das natürlich die Laune, aber dann war es ENDLICH soweit. Unser Team wurde auf seinen Platz gerufen.

Als der Startschuss fiel, startete unsere Mannschaft bravourös. Nach kurzer Zeit lag sie mit einer gegnerischen Mannschaft gleichauf auf und wechselte sich in der Führung ab. Wir konnten es kaum glauben. Das sah richtig super aus. Sie führten! Gekonnt wurden die ersten Wechsel des „Staffelrings" gemeistert und der Vorsprung sogar noch ausgebaut, doch dann passierte das Malheur. Der Ring fiel und rollte im Zickzack auf dem Boden herum. Ein Staffelstab fällt, ein Ring kringelt und rollt und dreht sich. Diesen einzufangen kostet ordentlich Zeit. Endlich konnte die Sprinterin ihn wieder aufnehmen und legte sich anschließend ins Zeug. Leider hatten wir nun deutlich an Plätzen eingebüßt. Als auch der übernächste Staffelring-Wechsel

Antonie beim Schlusssprint

auch Jule feuert Tilda an

nicht klappte, schien das Rennen für uns bereits verloren. Aber wir haben nicht aufgegeben - und schließlich kämpften wir uns zurück ins Rennen, vom letzten Rang arbeiteten sich die Kinder stückchenweise wieder nach vorne und sicherten der Mannschaft somit noch einen hervorragenden dritten Platz. Damit hatten wohl weder die Kinder noch die zuschauenden und wie verrückt anfeuernden Eltern und Freunde gerechnet. Deshalb war die Freude umso größer über das doch noch tolle Ergebnis und die Kinder unglaublich stolz. Verdienter Weise!!!

Nach der Siegerehrung hatten wir noch viel Zeit, die Profis in allen möglichen Disziplinen anzufeuern. Wir hatten auf jeden Fall viel Spaß und freuen uns schon auf das nächste Jahr – falls wir wieder dabei sein dürfen. Und diesmal wollen wir noch besser sein. ;-)

Lea Maj (und Martina Zimmermann)

Die Spannung steigt

Der dritte Platz für unsere U8 / U10 Staffel

Erstmal eine Runde Aufwärmen

Wettkampf in Neuss, 4. Platz

Paulina beim Weitsprung

Jahresrückblick der U10

Stolzer 7. und 13. Platz

Das Team hat die Biathlonstaffel erfolgreich absolviert und ist k.o., aber happy

Wie jedes Jahr nach den Herbstferien ziehen die älteren Jahrgänge einer Trainingsgruppe schon zu ihren neuen Trainern weiter, und so verabschiedeten wir unsere liebgewonnenen 2013er in Richtung U12, bekamen dafür aber Zuwachs aus dem U8er-Jahrgang 2015.

Die bis dato „Kleinen" wurden zu den neuen „Großen", es gab also plötzlich neue Teamkollegen und -kolleginnen, und jeder musste seine neue Rolle erstmal finden. Die neue Konkurrenz wurde vorsichtig beäugt, neue Freundschaften wurden geknüpft. Nach dem ersten Beschnuppern lief dann aber doch alles wie immer.

Außerdem konnten wir in der U10 neue **Assistenztrainerinnen** hinzugewinnen:
die selbst im ASC aktiven Athletinnen **Frida Wiechoczek**, **Fiona Bünder**, **Carla Stiel**, **Lucia Burba** und **Lea Maj** gehören seitdem fest zu unserem U10-Trainerteam. Somit stehen immer genügend tatkräftige Mädels auf dem Platz, um unsere wilde Minimeute zu bändigen. Und da gibt es bei durchschnittlich 30 Kindern pro Trainingseinheit allerhand zu tun:

Wer darf bei der Laufschule in der ersten Reihe stehen?
Jemand hat sich vorgedrängelt.
Ein anderer hat „..." gesagt.
Irgendjemand muss aufs Klo.
Und das ein oder andere kleine Wehwechen zwickt
und muss dringend begutachtet werden!

Wir hatten im Vergleich zu den Corona-Jahren in 2022/23 eine wirklich entspannte und tatkräftige Hallenzeit durch den Herbst und Winter. Das hat allen unglaublich gut getan, und obendrein auch riesig Spaß gemacht. So eine Hallensaison hat nämlich schon ein ganz einzigartiges Flair. Man steht viel enger in Kontakt mit den anderen Athleten und fühlt sich gleich ein wenig „wichtiger". Ein **Hallenausweis** ist ja auch schon etwas Besonderes!

Zur Jahreswende fingen wir endlich an, einige Wettkämpfe zu bestreiten! Das war für viele Kinder – und übrigens auch für uns Trainierinnen – eine völlig neue Erfahrung, da die Jahre zuvor aufgrund der Pandemielage kaum Kinderleichtathletikwettkämpfe angesetzt waren.

Die Wettkämpfe in der U10 sind sogenannte **Teamwettkämpfe**: ein gemischtes Team aus Mädchen und Jungen der U10 – immer mindestens 6 Kinder und maximal 11 TeilnehmerInnen – treten gegen andere Mannschaften aus anderen Vereinen an. Die Disziplinen ähneln im Prinzip denen der Leichtathletik, sind aber oft noch spielerisch gestaltet oder zumindest in der Wertung anders konzipiert als ein Jugend- oder Erwachsenen-Wettkampf.

Es gibt z.B. Disziplinen wie den **Medizinballstoß**, das **Ziel-Dosenwerfen**, den **Froschweitsprung**, den **Tarzanschwung** auf den Kasten, den **Hochweitsprung**, die **Biathlonstaffel** u.v.m.

Am 25.02.23 waren wir zu unserem ersten KiLa-Wettkampf in Kleinenbroich in der Mehrfachhalle und konnten bei unserer allerersten Teilnahme gleich ein paar ordentliche Punkte mit nach Hause nehmen.

Danach ging es weiter mit verschiedenen Outdoor-Wettkämpfen, am 22.04.23 in Neuss (4. Platz), am 29.04.23 bei übersichtlich gutem Wetter in Solingen (6. Platz von 11 Teams) und am 06.05.23 erneut in Kleinenbroich (7. und 13. Platz von insgesamt 16 Teams).

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...

Erfolgreicher 9.Platz gegen starke Konkurrenz

Unsere Teams kämpften hart und konzentriert, feuerten sich gegenseitig lautstark an und hatten teilweise richtig gute Leistungen erbracht. Jedoch mussten sie sich letztendlich doch noch etwas erfolgreicheren Athleten und Athletinnen geschlagen geben. Vor allem die Wurfdisziplinen sind noch deutlich ausbaufähig und vermasselten nicht selten eine bessere Platzierung.

Immerhin – das muss erwähnt werden - wurden die Ergebnisse aber von Mal zu Mal besser. Übung macht eben doch den Meister! Die zunehmende Erfahrung unter Wettkampfbedingungen spielt eben auch eine nicht zu unterschätzende Rolle.

Wie schön, dass so viele und auch immer wieder verschiedene Teams an den Start gingen. Das Trainierteam war wirklich immer bemüht, jedes Kind, das sich für Wettkämpfe begeisterte, mindestens einmal zu berücksichtigen. Mittlerweile kann ich als leitende Trainerin davon berichten, dass die sog. **Teamaufstellung** jedes Mal eine neue Herausforderung ist. Es soll ein wettbewerbsfähiges und auch erfolgreiches Team sein, welches aber auch diejenigen Kinder mitnimmt, die vielleicht nicht alle Disziplinen bestens abdecken können.
Wie mischt man das am besten?
Habe ich auch wirklich jede/n auf dem Schirm?
Müssen wir bestimmte Disziplinen noch mal extra einüben?
Wie funktioniert eigentlich die sog. Biathlonstaffel?

Die **Teamerfahrung** bringt darüber hinaus eine ganz andere Einstellung für den Trainingsbetrieb mit sich. Im Idealfall wachsen die Kinder mehr und mehr zusammen, feuern sich gegenseitig an, sind gemeinsam stark, aber auch mal traurig, spornen sich an. Allesamt wichtige Erlebnisse. Auch für uns

Pendelstaffel in Kleinenbroich

Carl beim Schlagballwurf

Ole läuft an zum Weitsprung, Nordcup 2023

Dimitri beim Weitsprung in Kleinenbroich

Trainerinnen ein schönes Erlebnis, diese Entwicklung begleiten zu dürfen.

Den krönenden Abschluss der Saison machten dann sowohl die U10-Pendelstaffel am 18.06.23 beim Mehrkampf-Meeting in Ratingen als auch die Teilnahme unseres ASC-Kinderteams am 20.08.23 beim Nordcup 2023, ebenfalls in Ratingen. Jedes Mal bei bestem Leichtathletik-Wetter!

Die Staffel lieferte sich ein superspannendes Rennen (s. Extra-Artikel) und errang trotz 2-fachen Staffelholzverlustes immerhin noch einen guten dritten Platz. Beim KiLa-Nordcup schafften wir immerhin einen 9. Platz unter insgesamt 15 Mannschaften. Hier mussten wir uns v.a. beim Medizinballstoßen sowie in der Biathlonstaffel mit dazugehörigem Zielwerfen anderen Mannschaften geschlagen geben.

Insgesamt lässt sich zusammenfassen, dass sich unsere ASC-U10-Teams im Gesamtergebnis meist im mittleren Bereich platzieren konnten. Das macht doch Lust auf mehr und für die jetzigen U10er heißt das auf jeden Fall:
Latte höher legen und weitermachen!
Auf den „Geschmack" sind auf jeden Fall alle gekommen.

Jetzt – im nächsten Herbst – haben wir unsere „großen 2014er" mit einigen Tränchen sehr emotional verabschiedet und blicken dankbar und glücklich auf die vergangene Saison zurück.
Ein großes Lob an die U10! Das war ein super Jahr! Wir sind stolz auf Euch.

Martina Zimmermann und das ganze Team

Die Mannschaften feuern sich fleißig an

Lennard, Tosi und Oskar

Amelie beim Aufwärmen im Innenraum

Svenja mit dem ganzen Team im Warte-Tunnel

ISTAF Indoor Meeting Talents Cup U12

Unsere Sieger-Staffel des Talentscups 2023

Zweimal wöchentlich hieß es - antreten zum Staffeltraining

Warten auf die Siegerehrung

Das erste große Saisonhighlight 2023 für die U12 des ASC Düsseldorf und direkt ein voller Erfolg mit Sieg in einem stark besetzten Teilnehmer/-innenfeld

- Der Startschuss einer einzigartigen Saison -

Das ISTAF Indoor Meeting in Düsseldorf ist ein Leichtathletik-Meeting mit internationalem Teilnehmer/-innenfeld, das jedes Jahr von vielen bekannten Sportler/-innen als Saisonauftakt genutzt wird. Dieses Jahr waren unter anderem Sprint-Europameisterin **Gina Lückenkemper**, Weitsprung-Olympiasiegerin **Malaika Mihambo** und unsere **U12** mit dabei. An den Start gehen durften wir mit einer Pendelstaffel, die im Rahmen des (als Vorprogramm stattfindenden) Talents Cups ausgetragen wurde.

Das bedurfte zunächst einer hieb- und stichfesten Bewerbung um einen Startplatz (Vielen Dank an Dich, liebe Svenja!), den wir ergattern konnten und einer anschließenden fleißigen, dreiwöchigen Vorbereitung im Anschluss an das normale Training.

Die Freude, am anstehenden Event teilnehmen zu dürfen, war schon im Vorhinein riesig und die Trainingsmotivation unserer Kids dementsprechend ebenfalls groß.

Mit dabei waren: **Julia Zimmermann, Julius Burkhardt, Lif Barth, Moritz Lockemann-Strümpe, Lisa Maj, Oskar König, Carla Wittig, Lenny Kroll, Antonia Wasielewsky, Clemens Kloft, Lara Husemann** und **Lennard Pardon**.

Am 29. Januar 2023 war es dann endlich so weit. Svenja und ich waren pünktlich zur verabredeten Zeit am PSD Bank Dome, allerdings zu spät für unsere hoch motivierten Kids. Von denen fehlte jede Spur, da sie vor lauter Aufregung und Kälte draußen schon das Stadion betreten hatten (obwohl wir uns eigentlich draußen treffen wollten). Nach anfänglichem Stress und viel Aufregung hatten wir alle Kinder wieder eingefangen und standen ordentlich warm gemacht und top angezogen in unseren extra für den Tag bereitgestellten T-Shirts zum Start des Wettkampfes bereit.

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...

Das unfassbare Endergebnis

Die Freude nach dem Sieg auf dem großen Bildschirm

Die feierliche Siegerehrung vor großem Publikum

Der Einlauf in die Halle war sehr aufregend und die Kulisse der Wahnsinn - mit großen Bildschirmen, auf denen alles übertragen wurde. Aber davon ließen sich unsere Kids gar nicht beeindrucken (Vollprofis!). Alle wussten, was zu tun war, insbesondere Lenny, der auf meine Frage (als Coaching gedacht): „Lenny, auf was sollst du aufpassen?“ antwortete: „Auf Clemens!“. An dieser Stelle möchte ich erwähnen, dass ihr ein tolles Team seid und wir immer viel Spaß mit euch hatten!

Alle waren bereit, unsere Team-Shirts passten in dunkelblau perfekt zu der blauen Tartanbahn und dann fiel endlich der Startschuss. Schon früh konnte sich unsere U12 von den anderen Teams absetzen und durch hervorragende Staffelwechsel und schnelle Sprints einen ordentlichen Vorsprung herauslaufen, sodass Antonia in 2:52,54 Minuten und knapp 7 Sekunden schneller als das zweitplatzierte Team ins Ziel lief. Damit wurde gleichzeitig auch die Trainingsbestzeit um ganze 15 Sekunden unterboten.

Die Freude über den Sieg war riesig, die Kids und auch wir Trainerinnen lagen uns in den Armen. Wir hätten nicht stolzer sein können!

Besonders schön war auch die abschließende Siegerehrung mit den strahlenden Gesichtern der ASC Kids auf den großen Bildschirmen, die unter tosendem Beifall des roten ASC-Blocks ihren Pokal entgegennahmen.

Amelie Utz

Unser Team der U12 vor dem Eintritt ins Stadion

Der Siegerpokal vor der Kulisse des Stadions

Steckbrief Amelie Utz

Wie bist Du zur Leichtathletik gekommen?
Eine Kindergartenfreundin hat damals Leichtathletik gemacht und mich mit zum Training genommen. Damals war ich 5 oder 6 Jahre alt, und es hat mir direkt super gefallen; und so bin ich dabei geblieben.

Was sind/waren deine Spezialdisziplinen als Athletin?
Ich habe Mehrkampf und später Siebenkampf gemacht. Meine liebsten Disziplinen waren immer Weitsprung und Speerwurf und sind es nach wie vor.

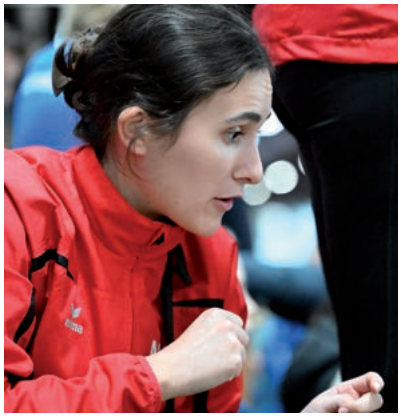
Wie bist Du zum ASC gekommen?
Zum ASC bin ich Ende des Jahres 2017 mit Beginn meines Studiums gekommen. Für dieses bin ich nach Düsseldorf gezogen und habe mich direkt nach einem Leichtathletikverein umgeschaut, bei dem ich selbst trainieren kann. Da ich in meinem alten Verein in der Heimat zuletzt auch in der Altersklasse U12 Trainerin war und mir das sehr viel Spaß gemacht hat, habe ich mich nach recht kurzer Zeit erkundigt, ob auch im ASC in dieser Altersklasse Unterstützung gesucht wird. So habe ich Svenja kennengelernt, und seitdem sind wir ein super Team.

Wieso bist Du Trainerin geworden?
Mir hat der Umgang mit Kindern schon immer Freude bereitet. Ich habe dann angeboten zu helfen, als in der Kinderturngruppe für die ganz Kleinen Unterstützung gesucht wurde. Als in der U12 zu einem späteren Zeitpunkt auch Trainer/-innen gesucht wurden, bin ich dort ebenfalls Trainerin geworden und in dieser Altersklasse geblieben.

Was magst Du an der Trainertätigkeit?
Am schönsten ist es zu sehen, wenn die Kids Spaß beim Training haben und gerne kommen. Auch sehr schön finde ich, wie sie sich im Laufe der Zeit weiterentwickeln, sportlich sowie persönlich. Insbesondere in der Altersklasse U12 sind viele Kinder anfangs schüchtern und blühen innerhalb der zwei Jahre bei uns richtig auf. Außerdem freut es mich immer sehr, wenn Kinder selbst die Motivation entwickeln, sich zu verbessern und Spaß an der Sportart haben. Für mich war Leichtathletik immer ein wichtiger Bestandteil und die Trainer/-innen Bezugspersonen, die ich sehr gerne mochte. Es ist schön, wenn man das selbst an jüngere Personen weitergeben kann, die hoffentlich eine ähnliche Erfahrung machen.

Was nervt Dich bei der Trainingsarbeit?
Wirklich nervig finde ich es, wenn die Kinder nicht zuhören und quatschen und man gegen eine Gruppe anreden muss. Das kann ziemlich anstrengend sein, genauso wie das Wegräumen von Sachen nach dem Training, insbesondere, wenn Hürden dabei sind.

Was ist der ASC für Dich?
Der ASC ist für mich zu einem sehr wertvollen Wegbegleiter geworden, der mich jetzt schon seit Beginn des Studiums begleitet. Ich habe durch den Verein Menschen kennengelernt, die mir sehr ans Herz gewachsen sind. Ich verbinde den ASC mit Düsseldorf, und der Verein ist sicherlich auch ein Grund dafür, warum ich mich hier so schnell wohl gefühlt habe.



ASC Hallensportfest 2023

Trainerinnenteam U12

Trainingslager 2016

Gruppenfoto der U12 Staffel

Die U12 bei der Pendelstaffel innerhalb des Ratinger Mehrkampfmeetings

Pendelstaffel im Rahmen des Stadtwerke Ratingen Mehrkampfmeetings 2023

Die U12 des ASC Düsseldorf, ein unschlagbares Team, ein weiterer Sieg bei einer Pendelstaffel im Rahmen eines international besetzten Mehrkampf-Meetings.

- Ratingen, wir kommen! -

Am 17. Juni 2023 stand ein weiterer Pendelstaffel-Wettkampf für die U12 des ASC Düsseldorf an, dieses Mal im Rahmen des Mehrkampf-Meetings der Stadtwerke Ratingen. Genau wie unsere U12, ließen es sich auch hier viele deutsche Leichtathletik-Stars nicht entgehen, an den Start zu gehen und unter anderem die Qualifikation für die Weltmeisterschaften 2024 in Budapest abzuhaken. Mit dabei waren unter anderem Europameister **Niklas Kaul**, die Olympia-Siebte **Carolin Schäfer** und viele weitere, auch internationale Spitzensportler/-innen. Auch bei diesem Wettkampf ist es **Svenja** zu verdanken, dass wir teilnehmen konnten. Sie sucht immer mit viel Engagement die spannendsten und besten Wettkämpfe für unsere Kids heraus und bewirbt sich für uns dort, wo es nötig ist. Dieses Mal war es besonders schön, dass so viele Kids die Möglichkeit hatten, am Wettkampf teilzunehmen.

Gruppenkuscheln mit Svenja nach einem erfolgreichen Lauf

Ankunft unserer U12-Staffel beim Ratinger Mehrkampfmeeting

die legendäre blaue Tartan-Bahn

Und auch Amelie und Svenja lagen sich in den Armen

Die folgenden Kinder waren mit dabei: **Lisa Maj, Antonia Wasielewsky, Julia Zimmermann, Lif Barth, Carla Wittig, Isabel Pazdzierny, Finja Heitzig, Emilia Mayerhofer, Zoe Mussa, Lennard Pardon, Jonas Höffken, Clemens Kloft, Oskar König, Lenny Kroll, Julius Burkhardt, Moritz Lockemann-Strümpe, Lia Middelhauve** und **Finn Dallüge**. Auch vor diesem Staffel-Wettkampf haben wir fleißig im Anschluss an unser Training weiter trainiert und waren so bestens vorbereitet.

Vor der schlimmen Parkplatzsituation in Ratingen wurden wir gewarnt, doch trotzdem gestaltete sich die Suche am Tag des Wettkampfes schwierig. Ich bin, Google-Maps-sei-Dank, nur leicht verspätet am Treffpunkt angekommen. Auf dem Weg dorthin wurde ich, wie so manches Mal schon zuvor, von der Erschreck-Meisterin Toni kalt erwischt. Danach waren die Trainerinnen definitiv hellwach, und es konnte los gehen: dieses Mal in gewohnt roten T-Shirts, aber wie beim ISTAF auch, auf einer blauen Tartanbahn.

Das Stadion in Ratingen war sehr voll, sodass wir uns einen Platz auf der Tribüne gegenüber der Hauptgeraden gesucht haben, um uns in Ruhe aufwärmen zu können. Die Profisportler/-innen bei ihren Wettkämpfen zu beobachten, bot ganz schön viel Ablenkung für die Kids und auch für mich. Trotzdem gingen wir gut aufgewärmt und voll fokussiert in den Tunnel zum Einlauf ins Stadion, wo wir leider ziemlich lange auf den Einlass warten mussten.

Endlich ging es los: Die U12 des ASC Düsseldorf rannte blitzschnell, setzte sich an die Spitze und dann... fiel der Staffelstab. Kein Problem für Moritz, der diesen, in Windeseile zwei Bahnen entfernt, wieder aufhob und weiterlief, sodass Toni als Schlussläuferin mit einigem Vorsprung die Ziellinie überquerte.

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...

Zuerst ging es zum Aufwärmen

Der Startschuss ist gefallen und Julia geht gleich in Führung

Follow the leader...

SO sehen Sieger aus!

... zu beiden Seiten der Strecke.

Sobald der Wettkampf beendet war, rannten die Kids Svenja auf der anderen Seite entgegen und sprangen ihr in die Arme. Sie waren außer sich vor Freude, genau wie wir! Lif springt auf einem Bild des Wettkampftages beim Jubeln über die Köpfe aller anderen hinweg - eines meiner Lieblingsfotos, welches die Emotionen super eingefangen hat (hier auch nochmal ein großes Dankeschön an alle Eltern, die die Wettkämpfe anstelle von uns digital festgehalten haben!).

Nach einer tollen Siegerehrung mit strahlenden Augen und jubelnden Fans hatten wir noch einen schönen gemeinsamen Tag im Stadion mit spannenden Wettkämpfen und Autogrammen der Profisportler/-innen.

Abschließend bleibt nur noch zu sagen, dass der U12 blaue Tartanbahnen scheinbar liegen und wir einen weiteren tollen und erfolgreichen Wettkampftag mit euch hatten. Danke!

Amelie Utz

Noch ein paar High-Fives von Amelie und die ganze Anspannung fiel langsam ab

Die pure Freude nach dem Zieleinlauf

7-jähriges ASC-Mitglied

Svenja 2005

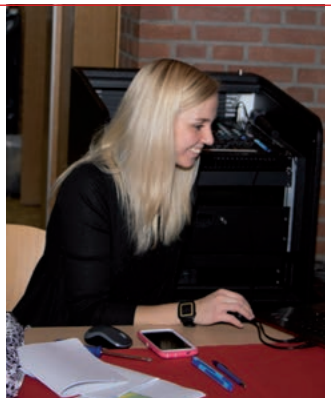
Siegreiche Athletin 2006

Svenja 2013

LVN-Ehrennadel für Svenja Boden

Jugendwartin Svenja

Düsseldorfer Jeck beim Rosenmontagszug 2015



DJ bei der Weihnachtsfeier 2016

Fotografin 2017

Svenja mit Herzblut 2019

Verleihung der LVN Ehrennadel in Silber an Svenja Boden

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.

1999 wurde **Svenja Boden** bereits mit 7 Jahren Mitglied im ASC Düsseldorf. Mir persönlich fiel sie im Ostertrainingslager 2008 auf, an dem ich damals als Assistenztrainer teilnahm. Schon damals trug sie ihr Herz auf der Zunge und führte ihren Freundinnen-Kreis an. Auch heute vertritt sie ihre Meinung als Jugendwartin des ASC, als Jugendausschussvorsitzende der Region Mitte und als leitende Trainerin unserer U12.

Früh fing ihre Trainerkarriere an, denn schon mit 18 Jahren wurde sie an der Seite von Petra Krywalsky zur Assistenztrainerin der U8 (Bambini). Seit 2010 bis heute blieb sie als Trainerin im ASC aktiv und wurde 2018 leitende Trainerin der U12.

Mit Herzblut leitet sie jede einzelne Trainingseinheit und lässt die Kinderaugen voller sportlicher Freude strahlen.

Auch ich hatte die Ehre, mit ihr von 2012 bis 2020 gemeinsam das Bambini-Training zu leiten und so viele lustige Momente zu erleben.

Doch nicht nur als Trainerin ist Svenja aktiv: Ob beim Training, beim Sommerfest, bei der Weihnachtsfeier, als Jugendvorstand, bei Herbstfahrten oder auch bei der Rollnacht, war und ist auf Svenja immer Verlass. Sie wurde so zu einem Grundpfeiler des ASC Düsseldorf. Viele können sich den Verein ohne Svenja Boden nicht mehr vorstellen.

Doch nicht nur in unserem Verein ist Svenja engagiert, sondern auch der LVN kann sich auf die tatkräftige Unterstützung von Svenja verlassen. So gehört sie seit Regionsgründung 2018 dem Jugendausschuss der Region Mitte an, zunächst als Jugendsprecherin und seit Januar 2020 sogar als Vorsitzende.

Engagement wird belohnt!

So freue ich mich, dir Svenja zur LVN-Ehrennadel in Silber zu gratulieren und mich auch im Namen des Vereins wie auch aller Kinder, Jugendlichen und jetzt schon erwachsenen Athleten für deine jahrelange ehrenamtliche Arbeit bedanken zu dürfen. Du hast diese Auszeichnung mehr als verdient.

Liebe Svenja, der ASC Düsseldorf gratuliert sehr herzlich!

Maurice Wala

Starterin beim Sommerfest 2022

LVN-Ehrennadel in Silber

Svenja und ihr U12-Trainerteam

Jochen-Appenrodt Pokal

So sieht die perfekte Siegerehrung aus

Landesmeister 2023

Unsere U12 gewinnt zum ersten Mal in der Geschichte des ASC Düsseldorf den Jochen-Appenrodt Pokal und wird damit Landesmeister 2023!

- Wie alles begann - Der Qualifikationsvorkampf am 21 Mai 2023 in Mönchengladbach -

In jeder der vier Regionen des Landesverbandes Nordrhein werden alljährlich Jochen-Appenrodt Pokal Vorkämpfe veranstaltet, bei denen sich die teilnehmenden Teams für das Landesfinale qualifizieren können. Von jeder Region dürfen schließlich die vier besten Teams im Finale gegeneinander antreten. In unserer Region Mitte gibt es gleich vier Vorkämpfe, von denen sich folglich jeweils ausschließlich das Gewinner-Team qualifizieren kann.

Als erstes - Warm Up

Der alles entscheidende Crosslauf

Das ASC-Dreamteam beim 5er-Sprunglauf und die ASC All-Stars bei der Pause

Lif & Paul beim Stadioncross

Die Disziplinen kommen dabei aus der Kinderleichtathletik und werden jedes Jahr im Vorfeld aufs Neue vom LVN festgelegt. Die Disziplinauswahl für dieses Jahr sah wie folgt aus: Hindernissprint-Staffel, Schlagwurf mit Ringen, Hindernissprint, 5er-Sprunglauf und Stadioncross.

Das Ziel war also klar gesteckt, als am 21. Mai elf hochmotivierte Athleten und Athletinnen in Mönchengladbach anreisten - **gewinnen!** Doch wussten wir von Anfang an, dass dies nicht einfach werden würde.

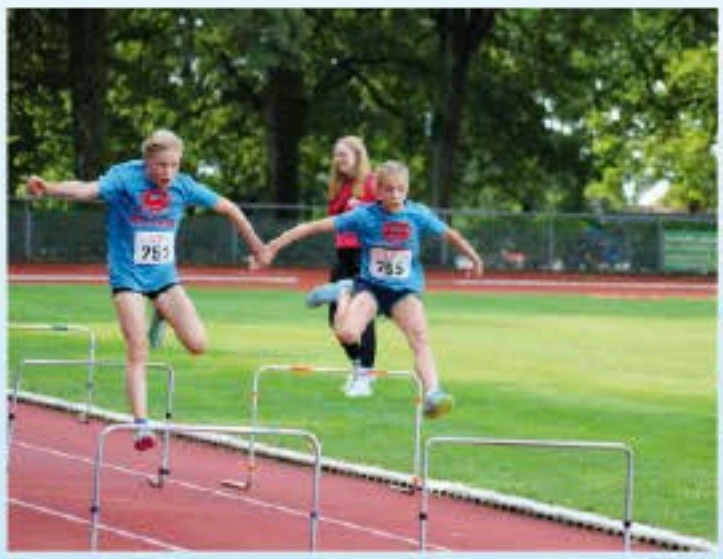
Bereits Wochen zuvor hatten sich die Kinder ausgemalt, wie es wohl wäre, bei der Siegerehrung auf der Mitte des Podiums zu stehen, insbesondere weil dies vorher erst einer Mannschaft des ASC Düsseldorf gelang (2017).

Unser U12 Team, die „ASC All-Stars" bestehend aus **Julia Zimmermann, Lif Barth, Lisa Maj, Antonia Wasielewsky, Rosa Hausmann, Finja Heitzig, Emilia Mayerhofer, Clemens Kloft, Lennard Pardon, Jonas Maj und Jonas Höffken**, war jedoch bereit, in den bevorstehenden fünf Disziplinen alles zu geben und bestmögliche Ergebnisse abzuliefern. Dies gelang ihnen gegen eine sehr starke Konkurrenz auch wirklich gut: u.a. konnten wir uns im 5er-Sprunglauf die Plätze eins (Lisa), zwei (Lif), vier (Julia) und fünf (Antonia) sichern. Außerdem die Plätze zwei (Lisa), drei (Lif und Finja) und fünf (Antonia, Julia und Clemens) im Hindernissprint sowie die Plätze eins (Lif), zwei (Clemens) und drei (Rosa) im Stadioncrosslauf.

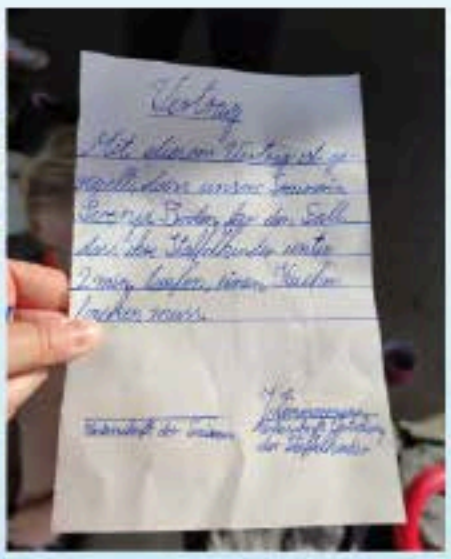
Doch am Ende zählt natürlich einzig und allein das Team-Ergebnis. Hierfür werden in jeder Disziplin die drei besten Versuche der sechs besten Kinder zusammenaddiert, was es sehr schwierig macht, eine vorzeitige Gesamteinordnung der Leistungen der Kinder vorzunehmen.

Bei der abschließenden Siegerehrung herrschte eine angespannte Stimmung. Die Athleten und Athletinnen, aber auch die Trainerinnen waren sehr aufgeregt, insbesondere, da während des Wettkampfs auch keinerlei Zwischenstände durchgegeben wurden und somit das Endergebnis völlig offen war.

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...



Antonia & Julia beim Hindernissprint



Der Kuchen-Vertrag zwischen den Kindern und Svenja

Erste Team-Besprechung beim JAP Finale

Der Einlauf der Mannschaften

Am Start des finalen Crosslauf des Vorkampfs

Umso schöner und emotionaler war es, als verkündet wurde, dass die „ASC All-Stars" den ersten Platz belegten und sich somit für das Jochen-Appenrodt Pokal Landesfinale am 2. September in Solingen qualifizieren konnten. In vier der fünf Disziplinen konnte sich unser Team gegen die anderen Mannschaften behaupten, lediglich im Wurf mussten sie sich gegen ein stärkeres Team geschlagen geben. Schließlich konnten sie mit fünf Punkten Abstand zur zweitplatzierten Mannschaft die Goldmedaille mit nach Hause nehmen.

- Der Tag der Entscheidung - Das Landesfinale am 2 September 2023 in Solingen -

Die Vorfreude auf das Finale war in den folgenden Wochen und Monaten ein ständiger Begleiter, auch während der intensiven Techniktrainings- und unliebsamen Wurftrainings-Einheiten. Jedes der Kinder hatte den großen Wunsch nach stetiger Verbesserung der eigenen Leistung und einem tollen Team Ergebnis am Ende des Landesfinales. Natürlich strebten wir alle insgeheim den Sieg der Landesmeisterschaft an, wollten uns aber nicht zu sehr unter Druck setzen, denn wir wussten, dass die Konkurrenz ebenfalls fleißig trainiert und bereits in den Vorkämpfen starke Leistungen abgeliefert hatte. Doch eins war klar - wir können da mithalten!

Am 2. September kamen die „ASC All-Stars" in der neuen Besetzung mit **Julia Zimmermann, Lif Barth, Lisa Maj, Antonia Wasielewsky, Rosa Hausmann, Finja Heitzig, Clemens Kloft, Lennard Pardon, Jonas Maj, Paul Schwens** und **Lenny Kroll** pünktlich um 10 Uhr auf dem Sportplatz des Solinger LC an. Die Ersatz-Starter **Emilia Mayerhofer** und **Jonas Höffken** waren zur tatkräftigen Unterstützung auch mit von der Partie. Das Wetter meinte es sehr gut mit uns, und die Kinder konnten zuerst ihre neuen blauen Wettkampf-Shirts mit dem roten Superman-Logo bewundern. Nachdem das Wettkampf-Outfit also bereits perfekt war und auch alle vorbereiteten Anfeuerungs-Plakate bereit standen, ging es für unser Team zunächst mit dem Aufwärmen los. Schon hierbei war die Aufregung der Athleten und Athletinnen deutlich zu spüren, aber trotzdem waren alle fokussiert und voller Tatendrang.

Große Freude bei Lisa über eine neue Bestweite

Jonas H. beim tatkräftigen Anfeuern

und schon wieder eine neue Staffel-Bestzeit!

Antonia als Schlussläuferin bei der Pendelstaffel

Freude über eine neue Staffel-Bestzeit im Vorkampf

Lenny & Lennard

Begonnen wurde der Wettkampf dann mit einem feierlichen Einmarsch. Die Vorstellung jeder einzelnen Mannschaft wurde mit lautem Beifall der Zuschauer und Eltern begleitet, und unser Motto lautete „immer schön lächeln und winken".

Anschließend starteten wir mit überragender Motivation und auch einer großen Menge Konzentration in unsere ersten Disziplin, den **Hindernissprint**. Hier zeigten alle Kinder eine souveräne Leistung und konnten die technischen Kniffe, die wir zuvor so lange trainiert hatten, schnell abrufen. Dies zeigte sich dann auch in den Einzel-Ergebnissen (die wir natürlich erst im Anschluss an den gesamten Wettkampftag erfuhren, damit die Spannung bestmöglich aufrechterhalten werden konnte): Im Hindernissprint konnten wir uns u.a. die Plätze zwei (Clemens), fünf (Lisa), neun (Lif) und zehn (Jonas) sichern.

Nach einer kleinen Foto-Session mit unseren tollen neuen T-Shirts und einer ausgiebigen Snack-Pause, durften wir dann unser Können im **5er-Sprunglauf** unter Beweis stellen. Hierbei mussten die Kinder fünf Sprungläufe mit einer möglichst weiten Distanz durchführen und beim letzten Absprung in der Sandgrube landen. Gemessen wird dann die gesamte zurückgelegte Strecke. Selten haben die Trainerinnen im vorangegangenen Training so viele kontinuierlich gute Sprünge gesehen, wie an diesem Finaltag. Deswegen konnten wir schließlich auch in dieser zweiten Disziplin zwei Plätze in den TOP 10 für uns verbuchen: Platz vier (Lenny) und Platz acht (Julia).

Direkt im Anschluss musste unser Team zum **Schlagwurf** hetzen - der unbeliebtesten Disziplin von allen. Und obwohl alle Kinder große Sorge hatten, dass wir uns hiermit unsere bisher sehr positive Tagesbilanz kaputt machen würden, konnten wir nach Einzelergebnissen zumindest u.a. die Plätze sechs (Clemens) und neun (Paul) belegen.

An der vorletzten Disziplin, der **Hindernissprint-Staffel**, durften nur sechs der elf Teammitglieder stellvertretend für die ganze Mannschaft teilnehmen. Nach reiflichen Überlegungen der Trainerinnen, die bereits einen Tag nach dem Sieg im Qualifikationsvorkampf begannen, gingen für die „ASC All-Stars" Julia, Finja, Clemens, Lif, Antonia und Lisa an den Start. Bereits im ersten der beiden Läufe stellten sie mit einer Zeit von 2:07,00 min eine neue Bestzeit auf und konnten sogar ihre

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...

Wir haben von Anfang an für die richtige Stimmung gesorgt

So sieht man aus, wenn man alles gegeben hat

ASC GO

Clemens & Lennard beim Snacken

Jonas M. & Rosa beim Hindernissprint

eigene Zeit aus dem Vorkampf um einige Zehntel unterbieten. Damit belegten sie außerdem insgesamt den ersten Platz in dieser Disziplin. Jedoch konnten die Kinder leider die Vertragsbedingungen des selbst entworfenen Kuchen-Vertrages nicht erfüllen, aber den Kuchen gab es natürlich trotzdem (sogar zwei).

Im Laufe des gesamten Wettkampftages gab es, wie zu erwarten, keine Zwischenstände der bisherigen Mannschafts-Platzierungen. Wir wussten nur, dass wir bis jetzt eine durchweg souveräne Leistung erbracht hatten und definitiv eine Chance haben mussten, bei den vorderen Platzierungen dabei zu sein. Doch dann geschah das, was laut den Trainerinnen besser nicht hätte passieren dürfen: Vor dem finalen Crosslauf wurden die bisherigen Platzierungen bekannt gegeben - Platz vier für Haan, Platz drei für Leverkusen, Platz zwei für Uerdingen.. und PLATZ EINS FÜR UNS!
Die Kinder waren natürlich völlig aus dem Häuschen, und Stella und Svenja haben auch hier schon die ein oder andere Träne verdrückt. Nun war aber auch klar: **wir müssen im Crosslauf alles geben!** Schließlich wussten wir nur, dass wir führten, aber nicht mit wie vielen Punkten, oder ob wir sogar einen Abstand zur zweitplatzierten Mannschaft hatten.

Der **Stadioncrosslauf** wurde also zwischen den Platzierungen eins bis vier ausgetragen und bereits am Start war die Aufregung kaum mehr in Worte zu fassen. Es war nun deutlich schwieriger, die Konzentration noch einmal auf den bevorstehenden Lauf zu lenken, doch die Kinder lieferten trotzdem ein mutiges und starkes Rennen ab und konnten schließlich u.a. die Plätze eins (Clemens), sieben (Lif) und neun (Paul) auf ihr Team-Konto verbuchen.

Unsere Athleten und Athletinnen haben an diesem Wettkampftag wirklich alles gegeben, doch würde es am Ende zum Sieg reichen? Nun hieß es abwarten. Noch nie kam uns die Zeit bis zur ersehnten Siegerehrung so lange vor wie an diesem Tag. Und was genau macht man, um die Wartezeit zu überbrücken? - genau Essen.
Doch dann war es endlich soweit, die Siegerehrung begann und eine Mannschaft nach der anderen wurde aufgerufen, um ihre Urkunden abzuholen. Die Plätze 15 bis 4 waren schließlich bereits vergeben und wir waren nicht dabei. Ein Platz unter den TOP 3 war uns demnach sicher.
Die Spannung war nun kaum noch auszuhalten.
Platz 3 ging an... Leverkusen.

Geteilte Freude ist die schönste Freude

Clemens & Jonas M. - völlig erschöpft

Realisation bei der Siegerehrung... wir haben wirklich gewonnen!

Rosa beim Wurf mit Ringen

Lenny beim 5er-Sprunglauf mit einer Weite von über 11 Metern

Finja mit einem ihrer Plakate

Svenja & Lisa

Noch mehr Spannung. Nun ging es um „alles oder nichts" - hatte unsere Leistung im Crosslauf ausgereicht, um den ersten Platz zu verteidigen?
Platz 2 für... Uerdingen... und damit...
PLATZ 1 FÜR DEN ASC DÜSSELDORF!

Nun fiel endlich die gesamte Anspannung und Aufregung des kompletten Wettkampftages von allen ab, und es machte sich stattdessen eine unfassbare Freude breit, als wir unsere Goldmedaillen und den gläsernen Jochen-Appenrodt Wanderpokal entgegennahmen.

Die ganzen Wochen und Monate des harten Trainings hatten sich endlich ausgezahlt - wir hatten es wirklich geschafft: Landesmeister der U12 - zum ersten Mal in der Geschichte des ASC Düsseldorf. Die Kinder, doch auch die Trainerinnen, hätten stolzer nicht sein können, schließlich hatten sie ihren Schützlingen diesen Sieg so sehr gegönnt und jede einzelne Minute der Vorbereitung und des Wettkampfs mitgefiebert und alle Emotionen mit durchlebt.

Am Ende des Tages fuhren alle glücklich und erschöpft nach Hause und werden vermutlich noch sehr, sehr lange an diesen tollen und erlebnisreichen Tag zurückdenken.

Svenja Boden

Die Gewinner des Landesfinales U12

Lola gewinnt den Dreikampf bei der Novesia Neuss

Jahresrückblick U14

Erfolgreich und mit Spaß durch 2023

Gerade erst hatte die Leichtathletik-Saison 2023 ihren Schwung aufgenommen, schon war sie wie im Flug bereits wieder vorbei. So dürfte es sich für viele der U14-Athleten und Athletinnen angefühlt haben, als wir in Neuss bzw. Rhede die Wettkampf-Saison ausklingen ließen. Gespickt mit sportlich herausragenden Leistungen standen immer wieder auch Ergebnisse im Fokus, die vielleicht nicht zum Meistertitel reichten, aber für jeden einzelnen Sportler neue Bestleistungen markierten oder andere zu noch besseren Leistungen anspornten.

Die Grundlage dazu wurde im regelmäßigen Training gelegt. Immer am Dienstag und Donnerstag galt es, sich für neue Leistungen zu rüsten und, vor allem in der U14, auch neue Disziplinen kennenzulernen. Aus Sicht der Trainer galt es derweil, bei der großen Trainingsteilnahme alle im Blick zu haben. Nicht selten mussten **Ilka**, die uns seit diesem Jahr als ehemalige Siebenkämpferin wertvoll unterstützt, **Iman, Paula** und **Manuel** ihre Augen jenseits von Absprungbalken und Startblock haben. An dieser Stelle sei schon einmal ein großer Dank an Iman und Paula für ihren jahrelangen Einsatz ausgesprochen, da beide uns als Helfer und Co-Trainer mit dem Ende der Saison verlassen haben. Dass im Training oft von den Athleten nach beiden gefragt wurde, wenn sie mal fehlten, zeigt, welche Sympathien beide auch unter den Trainingsteilnehmern genossen. Wir wünschen beiden viel Erfolg bei an-

Auch im Park lässt sich gemeinsam trainieren

Männliche U14-Staffel bei den Hallenregionsmeisterschaften

Läufer beim Benrather Schlosslauf

Frida, Mia und Lola bei den Hallenregionsmeisterschaften

stehenden schulischen und universitären Herausforderungen. Umso mehr freut es uns, dass wir mit Jan und Louise zum Winterstart neue Unterstützung gewinnen konnten.

Zurück zum Sportlichen: Bereits im Januar startete die U14 mit den Hallenregionsmeisterschaften in die Saison. In heimischer Halle konnten in den großen Teilnehmerfeldern gute Platzierungen erreicht werden. Insgesamt 8 Mal sprang ein Platz in den Top 8 heraus, bei zwei Podestplätzen. So konnte **Victoria Reiners (W13)** wie schon im Vorjahr im Stabhochsprung (1,90 m) Silber erringen und genauso aufs Podest springen wie **Fabian Ulrich (M13)**, der im ersten Wettkampf überhaupt im Hochsprung (1,28 m) ebenfalls Platz 2 belegte. Nach kurzer Pause ging es ab April dann Schlag auf Schlag bis zu den Sommerferien weiter. Den Auftakt machte die Freiluftsaison bei noch regnerischem Wetter. Eine kleine Gruppe der ASCler ging trotz der widrigen Bedingungen beim Frühjahrslauf der TG Düsseldorf an den Start. Schon hier zeigte **Lola Manno (W12)**, die in ihrem Rennen als Zweite ins Ziel kam, dass im Saisonverlauf noch einiges zu erwarten war. Auch **Nathan Flörsheim (M12)** gelang als Dritter ein Platz auf dem Podium.

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...

Mia und Jule mit Platz 1 und 2 im Vierkampf bei der Novesia Neuss

Mehrkämpfer beim Sommersportfest der Novesia Neuss

Nathan und Mattes entspannen bei den Hallenregionsmeisterschaften

Richtig rund auf der Bahn ging es erstmals bei den Regionsmeisterschaften im Blockmehrkampf Ende April in Remscheid. In erneut eher kleiner Besetzung von 7 Athleten galt es neben den 60m Hürden, dem 75m-Sprint und dem Weitsprung zwei weitere Disziplinen zu meistern. Am besten gelang dies **Lola Manno (W12)**, die im Block Lauf dank starker 800m den 2. Platz belegte. Eine weitere Medaille gab es für **Fabian Ulrich (M13)**, der im Block Sprung Bronze errang. Nur knapp am Podest vorbei schrammten **Moritz Glück (M13)** (4. im Block Lauf) und **Daniel Momin (M12)** (5. im Block Sprung). Keine zwei Wochen später ging es bei schon hochsommerlichen Temperaturen zu den Regionseinzelmeisterschaften in Essen. Unsere ASC-Athleten waren dabei erfolgreich in nahezu allen Disziplinen unterwegs. Insgesamt konnten 11 Top 8-Ergebnisse verbucht werden. Den Auftakt machte **Raul Lugosi (M12)**, der nach erfolgreichem Vorlauf im Finale über die 60m Hürden (12,16 Sek.) Platz 5 erreichte. Im Weitsprung folgte später noch ein 6. Platz. Die erste Medaille folgte kurz darauf. Im Kugelstoßen wuchtete **Noah Vogelsang (M13)** bei seinem ersten Wettkampf die 3kg-Kugel auf 8,32 m, was Rang 2 bedeutete. Bronze ging derweil an **Victoria Reiners (W13)**, die im Stabhochsprung mit Bestleistung von 2,20 m knapp vor **Matilda Wagner (W13)** (2,10 m) einkam. Weitere Finalplatzierungen errangen **Frida Liesenfeld (W12)** im Speerwerfen (7.) sowie **Fabian** und **Noah** im Hochsprung (5. bzw. 8.). Das Highlight setzte zum Ende der Veranstaltung erneut **Lola**, die sich über 800 m der W12 nach hartem Schlusssport den Regionsmeistertitel in 2:48,24 Min. sichern konnte.

Im heimischen Benrath folgte der nächste Wettkampf. Beim Lauf rund ums Schloss waren kurz vor den Sommerferien 5 ASC-Athleten am Start. In der weiblichen U14-Klasse konnten sich alle ASC-Starterinnen im Vorderfeld platzieren. Auf das Podest ging es dabei sogar für **Victoria Reiners (W13). Mia Echterhoff (W12), Frida Liesenfeld (W12)** und **Matilda Wagner (W13)** folgten nicht weit dahinter. Nach Sturz gleich zu Beginn kämpfte sich auch **Nikolay Ianakiev (M12)** als 8. bei den männlichen U14ern ins Ziel.

Ein Highlight für alle folgte noch kurz vor den Sommerferien mit dem U14-Nachwuchs-Cup. Hier galt es, als Mannschaft eine geschlossene Leistung abzuliefern. Nicht nur der Platz auf dem Podest zählte, sondern auch jede Platzierung dahinter. Mit einer Jungen- und einer Mädchenmannschaft war der

Nikolay auf dem Weg zum Ziel beim Benrather Schlosslauf

Weibliche U14-Staffel bei den Hallenregionsmeisterschaften

Teilnehmer bei den Regionseinzelmeisterschaften in Essen

ASC vertreten. Zwar sollte es am Ende nicht zu einer Qualifikation für das Verbandsfinale reichen, jedoch hielt der Wettkampf jede Menge schöne Momente für die Sportler bereit. So war der Jubel beispielsweise groß, als sowohl die Kugel von **Rike Schmitz (W13)** als auch von **Emma Priemer (W13)** über die 6m-Marke flogen oder als **Mara Krco (W12)** tapfer im Mittelfeld des 800m-Laufs mithielt und ihre eigene Bestleistung um viele Sekunden verbessern konnte. Herausragend zudem die Leistung von **Lola Manno (W12)**, die nicht nur die 800m gewann, sondern sich mit ihrer Zeit von 2:40,78 Min. für überregionale Wettkämpfe empfahl. Am Ende reichte es für die Mädchenmannschaft zum 7. Platz. Die Jungen kamen im kleineren Feld auf Rang 4 ein. Die beste Leistung zeigten dabei die Jungen im Ballwerfen mit **Noah Vogelsang (M13), Fabian Ulrich (M13)** und **Nikolay Ianakiev (M12)**, deren Würfe alle jenseits der 30 m landeten. Auch wenn es final nicht zum Podium für den ASC reichte, so war am Ende des Wettkampftages klar, dass wir beim Anfeuern verdient den 1. Platz geholt hätten.

Nach kurzer Sommerpause starteten wir mit den Vereinsmeisterschaften in die zweite Saisonhälfte. Frisch aus dem Urlaub zurück sicherten sich **Nathan (M12), Moritz (M13), Jule (W12)** und **Victoria (W13)** die Titel.

Am selben Wochenende machten sich **Fabian Ulrich (M13)** und **Jan Marsch (M12)** zu den Regionsmeisterschaften im Drei- und Vierkampf nach Viersen auf. Nachdem beide erst vor verschlossenen Toren gestanden hatten, da Manuel den Zeitplan missinterpretiert hatte, zeigten beide nach etwas Wartezeit gute Leistungen. Fabian konnte sich dabei vor allem über den ersten 40 m-Wurf im Schlagball freuen, Jan sprang mit 3,47 m an seine Bestleistung im Weitsprung heran. Für Fabian sprang im Vierkampf dabei ein 3. Platz heraus.

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...

Teilnehmer beim Benrather Schlosslauf

Viktoria auf dem Treppchen beim Benrather Schlosslauf

Platz 3 und 4 für Victoria und Matilda bei den Regionseinzelmeisterschaften im Stabhochsprung

Eine Wiederholung der Disziplinen gab es beim Sommersport fest in Neuss Mitte September. Vor allem die ASC-Athletinnen konnten hier auftrumpfen. Neben **Lola**, die im Dreikampf gewann, gelang dies auch **Jule** im Vierkampf. Den Doppelerfolg machte **Mia** als Zweitplatzierte klar. Die besten Einzelleistungen zeigten dabei **Lola** im Weitsprung (4,44 m), **Mia** im Hochsprung (1,30 m) und **Jule** über 75 m (11,01 Sek.). Zugleich traten **Frida, Victoria** und **Noah** zum Kugelstoßen bzw. Speerwerfen an. Vor allem Noah konnte mit der Kugel (8,70 m) sowie mit dem Speer (27,26 m) noch einmal glänzen.

Die Saison fand dann ihr Ende beim hochklassigen Regionsvergleichskampf in Rhede. Für diesen konnte sich Lola aufgrund ihrer Vorleistungen qualifizieren und wurde für die Region Mitte für die 2000 m ins Rennen geschickt. Nach 8:00,58 Min. kam Lola als Neunte ins Ziel und verhalf damit auch der Regionsmannschaft mit zum Tagessieg.

Nicht immer im Fokus und meist abseits der gängigen Wettkämpfe unterwegs konnte **Keira Morrissey (W12)** im Gehen zahlreiche Erfolge 2023 erzielen. Das beste Ergebnis stellte dabei die Bronzemedaille bei den Nordrhein-Meisterschaften in Duisburg dar, als sie die 2.000 m in 12:50,78 Min. absolvierte. Durch den Sommer steigerte sie diese Zeit sogar noch einmal um 30 Sek. Hierdurch durfte sich **Keira** zum Saisonende über die Einladung des Bundestrainers nach Kienbaum ins Leistungszentrum freuen, bei dem sie eine Woche ein Kader-Training absolvieren durfte. Ein Dank gilt dabei **Aina**, die als Landestrainerin Gehen Keira vor Ort trainiert.

Zieht man ein Fazit am Ende der Saison, so zeigt die Bestenliste des Leichtathletikverbands Nordrhein die Erfolge an. Insgesamt finden sich in der Statistik der jeweils 30 besten einer Disziplin 27 ASC-Einträge. Ganz vorne dabei **Keira** im 2.000 m Gehen (2.), **Lola** im Blockmehrkampf Lauf (3.) sowie **Fabian** im Hochsprung (8.).

Doch auch jenseits des Sportlichen blickt die U14 auf eine schöne Saison zurück. Vor allem die stets von Heiner organisierte Saison-Abschlussfahrt, an der der Jahrgang 2010 teilnehmen durfte, bleibt vielen im Gedächtnis. Hier einmal mehr ein Dank an Heiner, Bastian, Guido, Nils. Allen Athleten, die nach dem Herbst in die U16 gewechselt haben, wünschen wir sowohl sportlich als auch persönlich weiterhin viel Erfolg!

Manuel Steinbrink

Silber für Noah im KUgelstoßen der U14

U14-Mannschaften beim Nachwuchscup

Steckbrief Manuel Steinbrink

Wie bist Du zur Leichtathletik gekommen?
Ursprünglich bin ich über das Turnen zur Leichtathletik gekommen. Im Rahmen der kombinierten Mehrkämpfe, bestehend aus Turnen und Leichtathletik war ich jahrelang in beiden Sportarten unterwegs. Da in meinem Heimatdorf beide Sportarten innerhalb eines Vereins organisiert waren, war ein paralleler Trainings- und Wettkampfbetrieb einfach zu koordinieren. Erst im Studium habe ich mich dann ausschließlich auf die Leichtathletik konzentriert.

Was sind deine Spezialdisziplinen als Athlet?
Lange war ich im Mehrkampf/Zehnkampf unterwegs, da ich an den vielen Disziplinen die Vielfältigkeit mochte. Immer war dabei aber der Weitsprung meine Lieblingsdisziplin. Mit zunehmendem Alter und anderen Verpflichtungen - und damit weniger Zeit für das Training – bin ich heute im Wesentlichen auf das Springen und den Hürdensprint konzentriert.

Wie bist Du zum ASC gekommen?
Als Neu-Düsseldorfer wollte ich, als ich 2018 in die Stadt gezogen bin, weiter dem Sport nachgehen, wobei es gerade beim Übergang zur Seniorenklasse (30+) nur noch wenig Vereine gibt, die hier Möglichkeiten für ein passendes Training anbieten. So bin ich in der sehr aktiven und wettkampforientierten Best Ager Gruppe des ASC gelandet.

Wieso bist Du Trainer geworden?
Meine erste Trainingsgruppe hatte ich mit ca. 16 Jahren. Ich bin damals von meinem Trainer gefragt worden, ob ich mir das vorstellen kann. Seither bin ich mit wenigen Unterbrechungen als Trainer in unterschiedlichen Städten (Berlin, Münster) tätig gewesen. Mein Vorbild ist dabei sicher mein erster Trainer, der mich in den Jugendjahren nahezu jedes Wochenende auf Wettkämpfen betreut hat und auch über das Training hinaus seinen Athleten weitere Unterstützung angeboten hat.

Was magst Du an der Trainertätigkeit?
Besonders schätze ich, dass man sich durch die Vereinstätigkeit in eine neue Stadt immer besser integrieren kann und so viel persönlichere Einblicke in seinen Wohnort bekommt. Aber mich motiviert auch zu sehen, wie man junge Athleten beim Wachsen (sportlich wie auch persönlich) unterstützen kann.

Was nervt Dich bei der Trainingsarbeit?
Mangelndes Interesse bei Trainingsteilnehmern, insbesondere wenn die Trainingsteilnahme nicht aus eigenem Antrieb erfolgt. Sowas zieht auch immer schnell die Dynamik der ganzen Gruppe nach unten.

Was ist der ASC für Dich?
Der ASC ist in Düsseldorf mittlerweile meine zweite Heimat, der Arena-Sportpark mein zweites Wohnzimmer, in dem man mich unter der Woche nahezu jeden Tag findet. Besonders schätze ich am ASC die vielfältigen Möglichkeiten des Vereins für Athleten jeder Leistungsklasse.

1994/ Vereinsmeisterschaften des TV Iffezheim

Kugelstoßen Upside-Down/ Baden-Württembergische Meisterschaften 2007

Geräteturnen als ständiger Begleiter

Team der Region Mitte

Nordrhein-Vergleichskämpfe

Am 24. September fanden die Nordrhein-Vergleichskämpfe statt – zum fünften 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: **Lola Manno** / U16: **Emil Eggerstedt, Fiona Bünder, Helena Brinkmann, Lothar Schenck**. Eine große Ehre!

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

Gold für die Mannschaft der weiblichen Jugend U14

Gold für die Mannschaft der männlichen Jugend U14

„LVN Jugend Region Mitte - #abaufdieMITTEdespodiums!“

Am Sonntag trafen sich die Mannschaften der Region Nord, Region Mitte, Region Südost und Region Südwest im BESA-GROUP-Sportpark in Rhede. Schon mit der Ankunft der Mannschaftsbusse spürte man, dass am frühen Sonntagmorgen Stimmung ins Stadion einzog.

Tatsächlich gewann unsere Region Mitte 3 Goldmedaillen und 1 Silbermedaille.
Gold für die Mannschaft
der weiblichen Jugend U14 und männlichen Jugend U14.
Gold für die Mannschaft
der weiblichen Jugend U16 und
Silber für die männliche Jugend 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, Ilka, Iman, Manuel, Paula und Tim waren stolz auf ihre Wettkämpferinnen und Wettkämpfer, die zum Saisonabschluss nochmals einige Top-Leistungen erzielten.

Heinrich Kiesheyer

Die Nominierten des ASC Düsseldorf

Gold für die Mannschaft der weiblichen Jugend U16

Silber für die Mannschaft der männlichen Jugend U16

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 klimaneutral und alkoholreduziert (IPA) und erzeugen Strom per Fotovoltaik.

CLASEN

wo drucken zuhause ist.

Clasen GmbH
Spielberger Weg 66
40474 Düsseldorf

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

Aufbaugruppe U16-U20 & Wettkampfgruppe U18-U20

Jahresrückblick Aufbaugruppe & Wettkampfgruppe

Bereits im Alter von 15 Jahren, als der ASC Düsseldorf gegründet wurde, war ich als jugendlicher Athlet dabei. Nun bin ich selbst seit über 2 Jahren Trainer beim ASC Düsseldorf. Und so schließt sich der Kreis.

Vor zwei Jahren übernahm ich die Aufbaugruppe. Im Laufe der vergangenen zwei Saisons wurde diese immer größer. Einige der Athleten entschlossen sich in der vergangenen Saison, mit mir für Wettkämpfe zu trainieren. Diese Athleten nahmen erfolgreich an Wettkämpfen teil.

Um die Zufriedenheit der Athleten zu gewährleisten, suchten wir nach einer Lösung, jeden Athleten so gut wie möglich aufzufangen. Dieser Umstand führte dazu, die Gruppe im positiven Sinne zu splitten. Neben der **Aufbaugruppe U16 & U18 & U20** gibt es nun auch die **Wettkampfgruppe U18 & U20** unter meiner Leitung.

Erfolgreich bei Wettkämpfen teilzunehmen ist eine Sache, Spaß zu haben und Sport zu treiben ist andererseits mindestens genauso wichtig. Sport in unserem Verein ist nicht denkbar ohne die große Zahl der Betreuer/innen, die ständig im Einsatz sind. Es ist nicht vorstellbar, ohne die Eltern und Großeltern, die mit Diensten von Fahrten bis zum Trikot waschen, den Vereinshaushalt zu entlasten. Zum Sport gehören auch Kassierer/innen, Kuchenbäcker/innen, Grillmeister und viele andere. Nur so können wir unser Vereinsleben gestalten.

Ich kann mich sehr glücklich schätzen, Mitglied dieses tollen Vereins zu sein und freue mich auf weitere sportliche Jahre.

Dimitri Scourtis

Ein bisschen Spaß muss sein

Wettkampfathleten am Start

Lauf-ABC

Fiona kurz vor ihrem Pressetermin

FIONA BÜNDER

Deutsche Meisterschaften Einzel U16

DM-Qualifikation

Ich hatte mich sehr auf die **NRW-Hindernis-Meisterschaften in Siegburg** am 27. Mai gefreut, denn es war das zweite Mal, dass ich an einem Hindernislauf teilnahm. Es machte mir riesigen Spaß, an heißen Tagen, wie auch an diesem, nicht die üblichen „normalen" Runden zu laufen, sondern von einer erfrischenden Abkühlung des Wassergrabens begleitet zu werden. Ich hatte mir kein spezielles Ziel für diesen Wettkampf gesetzt, außer meine bisherige Bestzeit (6:05,22 Minuten) zu unterbieten. Der Lauf nahm für mich eine überraschende Wendung: Auf der Zielgerade konnte ich im Sprintduell an meiner letzten Mitstreiterin links vorbeiziehen und als NRW-Hindernismeisterin den ersten Platz sicher machen. Doch als wenn das noch nicht genug war, durfte ich an diesem Tag auch noch total unverhofft die DM-Qualifikation (5:35 Minuten) über 1.500 Meter Hindernis abstauben. Ich war total überwältigt und konnte es gar nicht richtig glauben, da es sich nur um 5 Hundertstelsekunden handelte (5:34,95 Minuten).

Am 29. Mai, also zwei Tage danach, startete ich dann beim **Pfingstsportfest in Mönchengladbach** über die 800 Meter. Natürlich hatte ich auch noch die 1.500 Meter Hindernis in den Beinen, aber ich war positiv motiviert von dem Erfolg zuvor und freute mich nun, auf meiner alt bekannten Disziplin 800

Auftakt auf der Dachterrasse

Auftakt im Hotel

Aufwärmen auf dem Warm-Up Platz

Meter an den Start zu gehen. Für diese Saison hatte ich mir schon vorgenommen, die DM-Qualifikation über 800 Meter zu laufen; jedoch kam dies mir trotzdem so unerreichbar vor. Am Ende dieses unwirklichen Laufes stand dann die zweite DM-Qualifikation auf der Uhr. Mit einer Zeit von 2:20,86 Minuten blieb ich sogar fast zwei Sekunden unter der DM-Qualifikation (2:22,20 Minuten). Es war ein mega toller Lauf, und ich war überglücklich, es auch auf meiner „Standard" Disziplin geschafft zu haben.

Bereits am 30. April hatte ich die für Deutsche Meisterschaften U16 erforderliche Zusatzleistung bei den **Regionsmeisterschaften in Remscheid** im Blockwettkampf Lauf locker erbracht.

Fiona und Lukas nach erfolgreicher DM-Qualifikation über 1.500 Meter Hindernis in Siegburg

Trainingsprozess

Ich musste mich also für eine der beiden Disziplinen entscheiden, die ich nun intensiv für die Deutschen Meisterschaften trainieren wollte, da ich in meiner Altersklasse noch nicht an zwei „längeren" Laufdisziplinen innerhalb eines Tages teilnehmen durfte.

Ich entschied mich für die 1.500m Hindernis aufgrund der niedrigeren Teilnehmerzahlen und vor allem dem Faktor, dass mir Hindernislauf immer sehr viel Spaß machte. Außerdem gab es bei dem eher taktischen und schnelleren 800 Meter Lauf einen Vor- und Endlauf, den man erstmal absolvieren und erreichen musste. Also hieß es von nun an: hart trainieren, doch die Sommerferien standen an, und ein paar Wochen Urlaub waren bereits gebucht. Mein Vater baute mir ein Hindernis, mit dem ich auch im Urlaub gut trainieren konnte.

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...

Fiona auf der Innenbahn an der Startlinie

Fionas Team

Stephan & Frida & JuLe & Fiona & Mara

Und die Wochen, in denen ich wieder in Düsseldorf war, nutzte ich, um mich intensiv mit dem Wassergraben in Mönchengladbach zusammen mit meinem „Wassergraben-Trainer" Johannes Gathen auseinanderzusetzen. Es war eine mega schöne Zeit mit verbundenen Anstrengungen und Emotionen. Aber dadurch, dass es mir immer und überall von jedem (Opa, Oma, Papa, Mama, Trainer) ermöglicht wurde, vernünftig zu trainieren, war ich bestens vorbereitet (DANKE!).

Fiona nach erfolgreicher DM-Qualifikation über 800 Meter in Mönchengladbach

DM in Stuttgart

Ich war sehr aufgeregt und nervös, aber auch gleichzeitig einfach unfassbar dankbar, dabei zu sein; denn noch vor ein paar Monaten kam es mir - wie gesagt - unerreichbar vor, dieses Ziel jemals zu erreichen. Also freute ich mich sehr, nun zu zeigen, wofür es sich gelohnt hatte, so hart zu trainieren.

Mit der besten Unterstützung von Mama, Papa, Oma, Opa, Frida, Bastian und Heiner waren wir bei den **Deutschen Meisterschaften in Stuttgart** ein mega Team mit bester Stimmung. Am Abend gingen wir beim Essen noch mal die Rennzeiten durch, und dann ging es zeitig ins Bett. Am 29. Juli begann der Tag mit einem Auftakt auf der Dachterrasse des Hotels; die Anspannung stieg.

Nach dem Frühstück hieß es dann: Aufbruch zum Stadion „Festwiese", denn um 13.00 Uhr war der Start angesetzt. Aufwärmen auf dem Warm-Up Platz, Callroom - dann ging der Lauf endlich los. Am Anfang hielt ich mich hinten im Feld, denn mein Starterfeld ging die ersten 300 Meter (zu) schnell an. Und ich wollte die am Tag zuvor besprochenen Zwischenzeiten nicht

Taktikbesprechung beim Abendessen

Fiona kurz vor ihrem Saison-Highlight

Siegerehrung - 4. Platz über 1.500 Meter Hindernis

zu arg unterschreiten, da wir diese für einen konstanten Rennverlauf ausgerechnet hatten. Nach und nach konnte ich also einige Mitstreiterinnen einholen und am Ende mit einem langen Schlusssprint nah an die Dritte rücken. Mit einer Zeit von 5:16,84 Minuten war ich als Viertplatzierte mehr als zufrieden. Ich hatte nicht nur einen neuen Vereinsrekord und meine Bestzeit um mehr als 19 Sekunden verbessert, sondern auch einen neuen LVN-Rekord aufgestellt.

An dieser Stelle noch mal vielen Dank für all die Unterstützung, Mühe und Arbeit, die dort drinsteckt, und für diese wunderschöne Zeit in Stuttgart.

Fiona Bünder

Fiona am Wassergraben

Heiner & Fiona & Bastian

Siebenkämpferinnen und Neunkämpfer

Wettkampfgruppe der Jugend U16

Düsseldorfer Mehrkampf = Lebenserfahrung

Traditionell haben alle wettkampforientierten Jugendlichen des ASC Düsseldorf am 12. und 13. August in unserem Arena-Sportpark an einem zweitägigen Mehrkampf teilgenommen.

Fast all unsere Siebenkämpferinnen und Neunkämpfer der Jugend U16 waren dabei.

Erfreulicherweise glänzten unsere Athletinnen und Athleten an beiden Tagen mit unzähligen Bestleistungen.

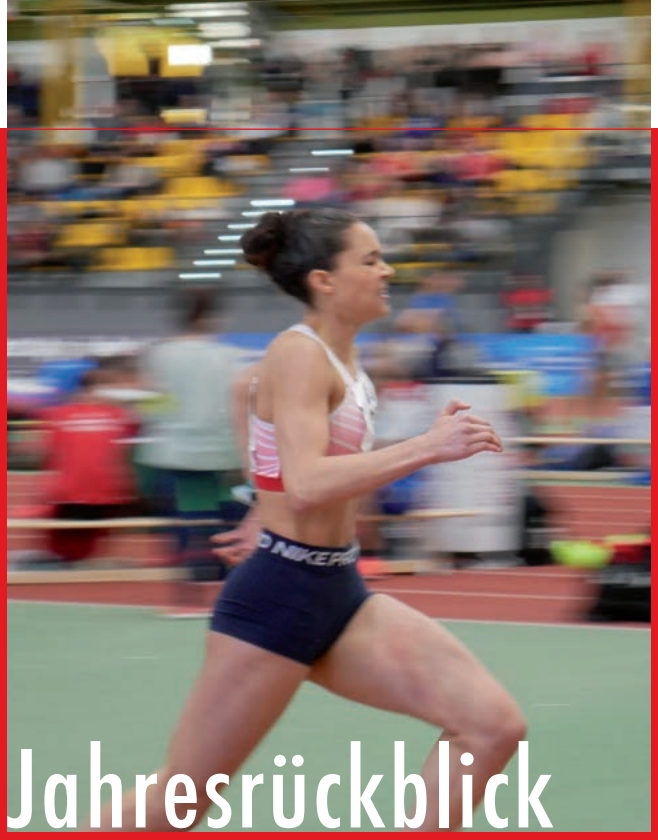
Für einen runden Abschluss dieses sportlichen Wochenendes sorgte unser gemeinsames Grillen.

Gratulation und Dank auch an unsere Trainer **Bastian, Guido, Heiner, Jolande, Kiera und Tim** für euren Einsatz in der Saison 2022/2023!

Heinrich Kiesheyer

U16-Trainer: Bastian & Tim & Heiner

Grillen vor unserem Container



LVN Team Endkämpfe in Neuss

Jahresrückblick der Leistungsgruppe U18/U20

Mit sechzehn U18 Athletinnen und Athleten starteten die Trainer Dieter Naber und Mark Gnoth in die Saison 2023. Während Dieter den Trainingsschwerpunkt im Bereich Sprint/Sprung bzw. Mehrkampf hatte, lag der Fokus von Mark im Bereich Langsprint und Mittelstrecke. Ziel der Trainingsarbeit ist ein Start bei den Deutschen Jugendmeisterschaften. Dazu werden die Trainingsumfänge langsam gesteigert und die Athleten an das Erwachsenentraining herangeführt.

Nach einer guten Vorbereitung im Herbst und Winter begann die Hallensaison schon Anfang Januar mit den **LVN Meisterschaften in Leverkusen**. Hier zeigte Nico Hörnke eine gute Frühform und sicherte sich die Titel über 400m und 800m in der männlichen U18. Bei der weiblichen U18 gab es jeweils eine Silbermedaille für Lucia Burba (200m), für die 4x200m Staffel in der Besetzung Clara Pauls, Norah Adou, Carlotta Müller, Lucia Burba sowie für Jolie Mar Fischer im Hochsprung. Nach diesem gelungenen Start in die Hallensaison freuten sich alle auf die **NRW Meisterschaften in Düsseldorf** vor heimischer Kulisse. Nico Hörnke gewann den Titel über 800m in hervorragenden 1:57,19, trotz eines nicht idealen Rennverlaufs. Mit dieser Zeit sicherte er sich das Ticket für die U20 Hallen-DM. Nach einem von Verletzungen geprägten Jahr 2022 zeigte Norah Adou erneut ihre Klasse: Sie gewann ihr erstes 400m Rennen in einer fantastischen Zeit von 57,53 und erfüllte damit auch die Norm für die U20 Hallen-DM.

Spannend ging es bei der 4x200m Staffel der weiblichen Jungend in der Besetzung Clara Pauls, Norah Adou, Carlotta Müller und Lucia Burba zu. Mit einem starken Finish sicherten sich die weiblichen ASC Athletinnen nach einem packenden Zweikampf mit TK Grevenbroich den NRW-Titel in 1:44,89 und das Ticket für die U20 Hallen-DM. Eine weitere Podiumsplatzierung sicherte sich Nico Hörnke mit Platz 2 über die 400m in 51,13, mit nur 0,01 sec Rückstand auf den Sieger. Ebenfalls einen 2. Platz erlief sich Lucia Burba über 400m, und Jolie Mar Fischer konnte sich über den 3. Platz im Dreisprung sowie Hochsprung freuen.

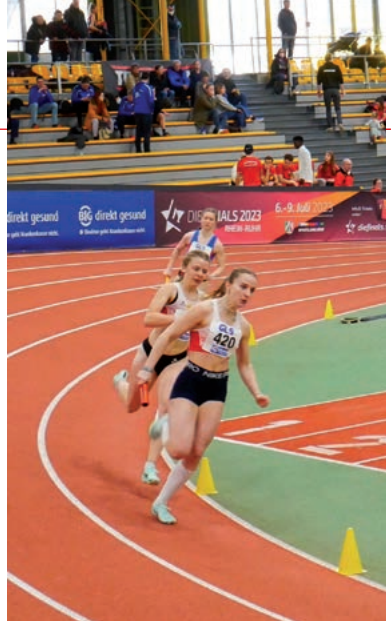
Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...

4x400m Staffel in Bietigheim bei der DM

4x100m Staffel bei der U18 DM in Rostock

Erfolgreiche 4x400m Staffel bei der DM in Bietigheim

Gemeinsames Abendessen vor der DM-Staffel



Carlotta in der 4x100m Staffel bei der DM in Dortmund

Lange Laufnacht in Karlsruhe

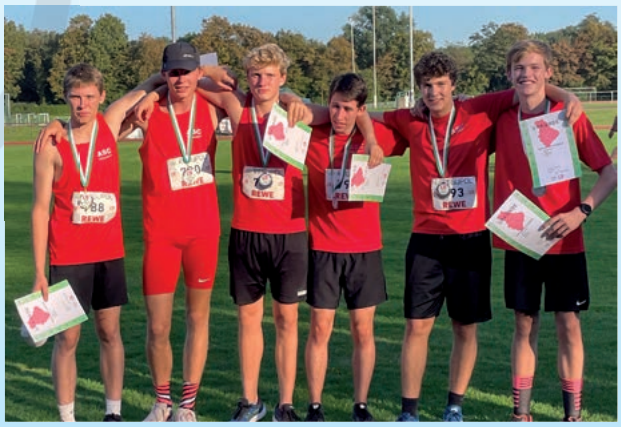
Mit ihren gelösten DM-Tickets ging es für Norah Adou, Nico Hörnke und die weibliche 4x200m Staffel in der Besetzung Clara Pauls, Emily Heyden, Carlotta Müller, Lucia Burba zu den **U20 Deutschen Meisterschaften nach Dortmund** in die Helmut-Körnig Halle. Da all unsere Athleten noch der U18 Klasse angehörten, ging es bei den Starts vor allem darum, Erfahrung bei großen Meisterschaften zu sammeln und die tolle Atmosphäre zu genießen. Als erster startete Nico Hörnke in seinen Vorlauf über 800m, in dem auch der spätere Deutsche Meister Elija Ziem startete. Nico lief beherzt an, doch dann wurde das Rennen sehr langsam und nach 600m kam es zum Spurtrennen. Der Sieger lief die letzte Runde unter 25 sec, was noch zu schnell für Nico war, sodass er diesem extrem hohen Tempo nicht folgen konnte und die Ziellinie als 5. überquerte. Am Ende bedeutete dies einen guten 19. Platz. Nach einer leichten Verletzung startete Norah Adou mit einer nicht ganz optimalen Vorbereitung in ihren 400m Vorlauf. Norah ging ruhig an, musste dann aber nach 200m noch mal das Tempo erhöhen. Als Dritte ihres Vorlaufs qualifizierte sie sich in 58,15 für das B-Finale. Im B-Finale konnte sich Norah den 2. Platz sichern und sich in der Endabrechnung über Platz 8 freuen. Die 4x200m Staffel mit Clara Pauls, Lucia Burba, Carlotta Müller, Emily Heyden zeigte ein couragiertes Rennen; in einem starken Feld erreichte sie ebenfalls einen 19. Platz, was für eine reine U18 Staffel ein toller Erfolg ist. Insgesamt haben alle ASC Starter die tolle Atmosphäre genossen und viele wichtige Erfahrungen gesammelt.

Die Sommersaison wurde in diesem Jahr für die ersten Athleten schon sehr früh (25.3.) eingeläutet, da ein erstes Ziel die Staffel DM Ende April in Bietigheim-Bissingen war und sich die Staffeln noch qualifizieren mussten. Bei widrigen Wetterbedingungen mit böigem Wind und kalten Temperaturen fanden die **LVN Langstaffelmeisterschaften in Bottrop** statt. Die 4x400m Staffel der weiblichen U18 in der Besetzung Lucia Burba, Liv Drewling, Norah Adou und Emily Heyden sicherte sich den Titel in der U20 und blieb mit 4:11,38 unter der DM Norm von 4:15. Die männliche U20 Staffel der Startgemeinschaft Düsseldorf in der Besetzung Luis Schädlich, Alexander Männel (beide TVA), Alexander Manassero, Nico Hörnke machten es deutlich spannender und sicherte sich ebenfalls den Titel, aber das Quartett blieb mit 3:37,64 nur äußerst knapp unter der DM Norm von 3:38.

Um auch in der Sommersaison an die Erfolge des Winters anzuknüpfen, fuhr die Leistungsgruppe des ASC ins Trainingslager nach Potsdam (siehe separaten Bericht).
So vorbereitet ging es in die Sommersaison.
Bereits Ende April machten sich 6 Athleten auf den Weg zur **Langstaffel-DM nach Bietigheim-Bissingen**. Freitagabend

LVN Team Endkämpfe in Neuss

Nico NRW Hallenmeister über 800m in Düsseldorf



LVN Team Meisterschaft in Neuss

Jule Wickum bei der DM in Rostock

Fahrt zur Team DM nach Berlin

fand erst ein gemeinsamer Auftakt statt, und anschließend ging es zum gemeinsamen Abendessen in die Stadt. Trotz der in der Luft liegenden Anspannung herrschte gute Stimmung unter den Startern und Betreuern. Dies änderte sich beim Frühstück, wo alle Athleten doch deutlich nervös waren und Respekt vor dem Wettkampf hatten. Während der Fahrt ins Stadion stieg die Anspannung weiter an. Es wurde noch mal die Taktik fürs Rennen besprochen und abgeschätzt, welche Platzierung man erreichen könnte.
Als erstes ging es für die männliche Staffel in den Callroom, und auch hier merkte man deutlich die Anspannung vor dem Rennen. Bereits nach Startläufer Luis Schädlich lag die Staffel überraschend auf Platz zwei. Es gelang sowohl Alexander Männel als auch Leon Grünewald diese Position aufgrund einer deutlichen Steigerung ihrer persönlichen Bestleitungen weiter zu sichern. Nico Hörnke ging mit leichtem Vorsprung auf Platz 2 liegend auf seine Runde und musste sich gegen extrem starke Gegner durchsetzen. Bei Erreichen der Zielgerade hatten die Gegner Kontakt zu Nico, der spielte aber seine Stärke als 800m Läufer voll aus und konnte auf den letzten 100m den Abstand wieder vergrößern. Mit 2 Sekunden Vorsprung überquerte Nico die Ziellinie und sicherte dem Quartett den 2. Platz. Riesen Jubel über die unerwartete Silbermedaille und über die tolle Zeit von 3:22,66. Vor dem Rennen hatte keiner mit diesem tollen Erfolg gerechnet, da das Quartett als 8. gemeldet war.
Die weibliche Staffel war als 6. gemeldet, und somit wurde die Chance auf einen Podestplatz als äußerst gering eingeschätzt, zumal das Team aufgrund des Ausfalls von Emily Heyden mit Ersatzläuferin Charlotte Gnoth an den Start ging. Nach dem Erfolg der Jungs ging das weibliche Quartett noch mal stärker motiviert an den Start. Startläuferin Lucia Burba übergab den Staffelstab auf Position 2 liegend an Norah Adou, die den Vorsprung auf die Konkurrenz weiter ausbaute. Charlotte Gnoth lief ein beherztes Rennen und übergab den Stab an Position 2 liegend an Liv Drewling. Liv hatte als Gegnerin die spätere Dritte der U18 DM über die 400m und konnte diese leider nicht mehr auf Abstand halten. Am Ende freute sich das Team über den unerwarteten dritten Platz und den neuen Vereinsrekord in 4:02,90. Müde und abgekämpft, aber glücklich machte sich das Team mit den Medaillen um den Hals auf den Heimweg.
Diese Leistungen zeigten, dass die Form stimmte, dass das Trainingslager seinen gewünschten Effekt hatte und dass das Team auf weitere gute Leistungen hoffen konnte.

Diese Hoffnung erfüllte sich bereits bei den **Regionsmeisterschaften der Region Mitte in Krefeld-Uerdingen**. Hier gab es viele gute Leistungen und viele persönliche Bestleitungen. Höhepunkte aus Sicht des ASC waren die Normerfüllung der 4x100m Staffel der weiblichen U18 für die U18 DM in 49,37 und die überlegenden Siege über die Stadionrunde von Nico Hörnke in 50,23 und Norah Adou in 56,89. Beide Leistungen waren ebenfalls unterhalb der DM Norm.

Für Mittelstreckler ist der erste Saisonhöhepunkt im Jahr immer die **Lange Laufnacht in Karlsruhe**, wo sich fast die gesamte deutsche Laufelite und viele internationale Athleten treffen. Nach einem guten Saisoneinstieg von Jule Wickum über die 1.500m konnte sie in einem starken internationalen Feld, mit vielen späteren Junioren EM Startern, einen 15 Platz erreichen und ihre persönliche Bestleitung auf 4:45,63 (DM Norm U18, U20 und U23) steigern. Etwas später zeigte Emily Heyden über 800m ein sehr beherztes Rennen und lief eine 2:15,82, was Platz 8 bedeutete sowie auf Anhieb die Normerfüllung für die U18 DM. Als letzter des ASC Team ging Nico Hörnke an den Start und zeigte ein fehlerfreies Rennen. Er steigerte seine persönliche Bestzeit deutlich auf 1:54,17 und belegte Platz 2 in diesem starken Feld.

Als nächster Höhepunkt standen die **LVN Meisterschaften in Duisburg** auf dem Programm, die in diesem Jahr im Rahmen der Ruhr Games stattfanden. Bei sehr heißen Temperaturen zeigten viele unsere Athleten ihre gute Form. Dementsprechend gab es viele gute Leistungen und persönliche Bestleitungen. Carlotta Müller steigerte ihre persönliche Bestleistung über 100m auf 12,73, erreichte in dem stark besetzten Feld das Finale und wurde am Ende 8. Norah Adou gewann erneut überlegen die 400m in 57,04. Alexander Manassero erreichte Platz 2. im Kugelstoßen. Ebenfalls 2. wurde Emily Heyden über

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...

800m, hinter ihrer Trainingskollegin Caro Gruber. Jule Wickum ging über 1.500m an den Start und schwamm die ersten 600m im Feld mit. Auf Zuruf des Trainers verschärfte Jule das Tempo so stark, dass keine der Konkurrentinnen mehr folgen konnte, sie das gesamte Feld sprengte und überlegen gewann. Die weibliche 4x100m Staffel in der Besetzung Clara Pauls, Norah Adou, Carlotta Müller, Lucia Burba musste sich nur Dauerkonkurrent TK Grevenbroich geschlagen geben und erreichte Platz 2. Carlotta Müller sicherte sich mit übersprungenen 3,00m den Titel im Stabhochsprung der weiblichen U18. Weitere gute Platzierungen wurden durch Jolie Mar Fischer als 3. im Hochsprung, Clara Pauls als 6. in 26,48 über 200m und Till Oke Weiß als 6. über 1.500m erreicht.

Ausflüge der Langsprinter und Mittelstreckler nach **Pfungstadt** und **Lier (Belgien)** brachten weitere Steigerungen der persönlichen Bestleistungen. So siegte Norah Adou in Pfungstadt über die 400m mit Stadionrekord und PB in 56,33. Jule Wickum steigerte ihre Bestleitung in Lier (Belgien) über 800m auf 2:14,29 (ebenfalls DM Norm).

Aufgrund der guten Leistungen konnten 4 Athleten (Emily Heyden, Jule Wickum, Norah Adou und Nico Hörnke) mit einer Einzelnorm und die 4x100m Staffel für die **DM der U18/20 in Rostock** planen. Leider musste Emily Heyden diese verletzungsbedingt absagen. Aufgrund der Entfernung reiste das Team am Donnerstag an, da die ersten Vorläufe bereits Freitagmittag auf dem Zeitplan standen. Nach einem gemeinsamen Auftakt am Donnerstag ging es dann schon Freitagmorgen bei kühlen Temperaturen und immer wieder Regen ins gut gefüllte Stadion. Norah Adou gewann souverän ihren Vorlauf und zog als Schnellste aller Vorläufe ins Finale am Samstag ein. Auch Nico Hörnke zeigte eine gute taktische Leistung und gewann seinen Vorlauf. Die 4x100m Staffel in der Besetzung Clara Pauls, Norah Adou, Carlotta Müller, Lucia Burba erwischten leider nicht den besten Tag und belegte am Ende Platz 18. Jule Wickum hatte die Qual der Wahl, da sie sowohl die Norm für die 800m als auch für die 1.500m hatte. Nach längerem Überlegen hat sich das Team für die 1.500m entschieden. Jule musste lange warten, bis sie ihren Vorlauf starten durfte. In einem taktisch geprägten Rennen qualifizierte Jule sich ebenfalls für das Finale am Samstag. Somit freute sich das Team beim gemeinsamen Abendessen über diese tollen Erfolge, auf die Finalläufe am Samstag und die tolle Stimmung im Stadion. Nach den erfolgreichen Vorläufen waren die Erwartungen für die Finalläufe groß. Den Start machte Norah Adou, die beherzt das Rennen anging und Kopf an Kopf mit der späteren Siegerin Luna Fischer auf die Zielgerade einbog. Nach hartem Kampf musste sich Norah der Siegerin geschlagen geben, freute sich aber über ihre neue persönliche Bestzeit von 56,13 sowie über den tollen Platz 2.
Erwartungsgemäß kam es im 800m der männlichen U18 zu einem taktischen Rennen, da keiner der Finalisten Tempo machen wollte. Bei 600m traten dann Nico und der spätere Sieger Jonathan Toppel an. Auf den letzten Metern berührten sich Nico und der spätere Zweite, wodurch Nico aus dem Tritt kam und am Ende knapp Vierter wurde. Dies war eine tolle Leistung, da Nico im Vorfeld leichte muskuläre Probleme hatte und die Vorbereitung nicht ganz optimal war. Den Abschluss machte Jule Wickum bei leider sehr widrigen Bedingungen. Das 1.500m Rennen startete mit Verzögerung. Die Athletinnen musste lange in Rennkleidung im Regen stehen, wodurch alle auskühlten. Entgegen der Erwartungen kam es von Anfang an zu einem sehr schnellen Rennen, und fast alle Athletinnen liefen Bestzeit. Auch Jule steigerte ihre Bestzeit auf 4:40,35 und freute sich bei ihrer ersten DM über Platz 6.

Diese DM bleibt allen Teilnehmern in Erinnerung und ist ein weiterer Baustein für zukünftige Leistungen.

Zum Saisonabschluss ging es für die weibliche U18 und die männliche U18 noch zu den **LVN Team Endkämpfen nach Neuss**. Die Jungs nutzten dies als Vorbereitung für die anstehende Team in Berlin. Beide Teams traten mit nur wenigen Athleten an, aber es stand hier das Teamerlebnis im Fokus. Trotz der späten Jahreszeit wurden noch viele gute Leistungen gezeigt, und beide Teams konnten sich am Ende über Platz 2 freuen. Einziger Wermutstropfen war die schwere Verletzung von Carlotta Müller, wodurch das Team zurückgeworfen wurde und leider den sonst möglichen 1. Platz verpasste. Wir wünschen Carlotta gute Besserung und hoffen, dass wir sie wieder schnell auf der Bahn sehen.
Gemeinsam mit dem TV Angermund hatte sich die männliche Jugend des ASC bereits im Juni für die **U20 Team DM in Berlin**

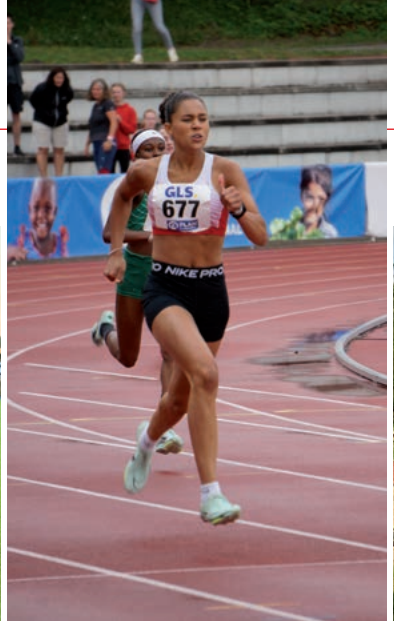
Team NRW Halle

Norah Platz 2 über 400m U18 DM in Rostock

Platz 6 von Jule bei der DM in Rostock

Trainer Dieter & Mark bei der taktischen Besprechung in Rostock

Männliche U20 Platz 5
Team DM in Berlin



Norah bei der DM in Rostock

U18 bei den Regiomeisterschaften
in Krefeld-Uerdingen

qualifiziert. Am Freitag ging es für Nico Hörnke, Till Oke Weiß, Scott Mohammadian, Alexander Manassero, Niclas Cosar zusammen mit den Athleten des TVA und dem Trainerteam im Zug nach Berlin. Für einige der Athleten waren dies die ersten Deutschen Meisterschaften, und dementsprechend gespannt waren sie.

Der Wettkampf startete schon frühmorgens bei gutem Wetter in einem tollen Stadion in Berlin Zehlendorf. Aus ASC-Sicht gab es folgende gute Leistungen: Sowohl Nico als auch Scott mussten in kurzer Zeit sowohl 800m als auch 400m laufen, was bei den hohen Laktatwerten eine große Herausforderung ist. Nico zeigte über 800m eine starke Leistung und sicherte sich den Sieg in 1:57,07 gegen einen U20 Athleten, der bereits eine Bestzeit von 1:51,51 stehen hat. Beeindruckend waren die letzten 200m, die die beiden Athleten in 25,5 sec spurteten, nach taktisch geprägten ersten 600m. Till Oke konnte seine 3.000m Bestzeit noch mal auf 9:51,16 steigern, was auch ein neuer Vereinsrekord ist. Alexander lief zusammen mit Luis, Alex und Leon eine sehr gute 4x100m Staffel in einer Zeit von 43,75, was die DM-Norm für die U20 gewesen wäre. Am Ende freute sich das Team über den 5. Platz und konnte die Punktzahl um mehr als 500 Punkte im Vergleich zum Vorkampf steigern. Eine Team-DM ist immer ein tolles Gruppenerlebnis, und aufgrund der Vielzahl an Athleten herrscht dort immer eine tolle Stimmung.

Zurückblickend auf die Saison sind die Trainer mit den gezeigten Leistungen und den vielen Titeln sehr zufrieden.

In der Bilanz stehen am Ende 3 Medaillen und 3 Top 8 Platzierungen bei der DM, 3 x Platz 1, 2 x Platz 2 und 2 x Platz 3 bei NRW Meisterschaften und 5 Titel, 6 x Platz 2 und 1 x Platz 3 bei LVN Meisterschaften.

Das zeigt eindrucksvoll, dass sich das Team gegenüber dem Vorjahr stark entwickelt hat. Darüber hinaus gab es viele Titel und Bestleitungen bei weiteren Wettkämpfen und viele schöne Momente. Dies zeigt sich auch bei einem Blick in die Vereinsbestenliste: Dort gibt es viele neue Einträge. Die Trainingsgruppen sind weiter gewachsen.

Wir haben 5 Athleten im LVN Kader - und mit Norah Adou eine Athletin mit NK1 Status (DLV Bundeskader). Jetzt sind alle gespannt, was für Highlights wir in der nächsten Saison erleben dürfen und starten motiviert in das Wintertraining.

Mark Gnoth

Nico Hörnke Platz 4 bei der DM in Rostock

Nico vor dem Start in
Karlsruhe

Scott, Nico und Alex bei der Team DM in Berlin

Trainingslager Potsdam 2023

Am 1.4. startete für 13 Athletinnen und Athleten (Alexander Manassero, Carlotta Müller, Charlotte Gnoth, Clara Pauls, Emily Heyden, Fiona Bünder, Frieda Tegatz, Jolie Mar Fischer, Jule Wickum, Lucia Burba, Nico Hörnke, Norah Adou, Till Oke Weiß) und 2 Trainer (Dieter & Mark) ein unvergessliches Trainingslager. Es ging nach Potsdam in das Kongresshotel, welches unweit des Olympiastützpunkts liegt. Obwohl ursprünglich geplant war, nach Rimini zu fahren oder eventuell Nizza zu besuchen, wurde aufgrund logistischer Gründe auf beide Ziele verzichtet. Am Ende waren jedoch alle mit dem ausgewählten Ziel Potsdam vollkommen zufrieden. Als das Ziel dann festgelegt war, konnte sich um die Trainingslager-Pullover gekümmert werden.

Tag 1

Um an unserem Anreisetag unnötige Umstiege und eine lange Fahrtzeit zu vermeiden, haben wir uns entschieden, mit dem IC nach Wuppertal statt nach Düsseldorf zu fahren. Natürlich lief das nicht wie geplant, und wir waren aufgrund von Reparaturen an der Bahn gezwungen, mehrmals umzusteigen. Schließlich erreichten wir unser Hotel mit einer Verspätung von ganzen zwei Stunden. Jedoch vergaßen wir dies schnell, denn gleich am Abend nach unserer Ankunft erwartete uns bereits das erste Training. Dieses beinhaltete einen lockeren 5-km-Lauf und zwei 500 Meter Intervalle, um die Müdigkeit der Zugfahrt aus den Beinen herauszukriegen. Nach dem Lauf sind wir dann alle gemeinsam für das Abendessen in die Kantine des Stützpunkts gegangen. Zum Ausklingen vom Tag sind dann noch einige ins hoteleigene Schwimmbad gegangen.

Tag 2

Am zweiten Tag begannen wir den Tag mit einem reichhaltigeren und üppigeren Frühstück im Hotel, im Vergleich zum Abendessen am Vortag. Im Anschluss an das Frühstück kam dann die erste Trainingseinheit des Tages. Es stand Sprint an. Nach dem anschließenden Mittagessen und etwas Pause kam dann ein etwas längeres Programm auf uns zu. Für die Mittelstrecken-Läufer ein Dauerlauf und für die Sprinter einige 300er. Nach dem Abendessen, was wie immer im Stützpunkt stattfand, kam es dann wieder zu einer Runde Schwimmen.

Tag 3

Der nächste Tag begann wieder mit dem Frühstück und einem anschließenden Sprint und Kraft-Training. Nach der Mittagspause und dem Essen wurden dann gemeinsam mehrere Runden Stadt-Land-Fluss und andere Gemeinschaftsspiele gespielt. Nach dem abendlichen Laufprogramm und dem Essen ging es dann einmal mehr in das Schwimmbad des Hotels.

Tag 4

Der vierte Tag unseres Trainingslagers begann wie gewohnt mit einem köstlichen Frühstück und einer intensiven Trainingseinheit. Dieses Mal hatten wir jedoch etwas Besonderes geplant: Wir verließen das Trainingsgelände und machten uns gemeinsam auf den Weg nach Berlin. Aufgrund dieses Ausflugs musste das abendliche Training leider abgesagt werden. Dort haben wir uns einige Sehenswürdigkeiten Berlins, unter anderem das Reichstagsgebäude und das Brandenburger Tor, angeschaut.

Stadion Potsdam

Parallelsprint auf der Laufbahn

Ausflug nach Berlin

Doch neben Sightseeing waren wir am Ende des Tages auch noch in einem Burger Restaurant. Nach dem Essen ging es dann aber auch schon wieder mit der Bahn zurück ins Hotel.

Tag 5

Am fünften Tag erwartete die Mittelstreckenläufer ein ausgedehntes Intervalltraining und die Sprinter einen längeren Lauf gefolgt von Sprints. Nach der Mittagspause folgte dann etwas Hürdenkoordination und einige Bergab- und Bergauf-Sprints. Zur Entspannung der Muskeln sind dann einige auch noch saunieren gegangen, um den Tag zu beenden.

Tag 6

Am vorletzten Tag unserer Fahrt begannen wir den Tag mit einem reichhaltigen Frühstück, um unsere Energiereserven aufzufüllen. Anschließend stand eine intensive Trainingseinheit auf dem Programm. Doch um den Tag abwechslungsreich zu gestalten, gingen wir nach dem Mittagessen zu einer erfrischenden Aquajogging-Einheit. So konnten wir unsere Muskeln optimal durchbluten lassen und uns bestens von unserer Trainingseinheit erholen. Für das Aquajogging sind wir in ein anderes Schwimmbad im Stützpunkt gegangen. Danach gab es wie immer Abendessen und ein Ende des Tages.

Tag 7

Am siebten und finalen Tag gab es nach dem Frühstück noch einige intensive Sprints. Am Nachmittag standen dann einige Läufe auf dem Programm, um sich an die Geschwindigkeiten für die bevorstehende Saison anzupassen.

Tag 8

Am Abreisetag haben wir den Morgen mit einem anstrengenden 5-km-Lauf begonnen. Anschließend gab es noch Frühstück, und dann sind wir auch schon mit der Bahn zurück in Richtung Düsseldorf aufgebrochen. Natürlich lief mit der Bahn nicht alles glatt, und wir mussten den größten Teil der Bahnfahrt stehend verbringen. Aber letztendlich sind wir dann alle in Wuppertal angekommen.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass das Trainingslager in Potsdam für alle Teilnehmer ein voller Erfolg war. Es war nicht nur herausfordernd und faszinierend, sondern auch sehr anspruchsvoll. Die abwechslungsreichen Trainingseinheiten und die Zeit in Berlin haben uns perfekt auf die kommende Saison vorbereitet.

Till Oke Weiß

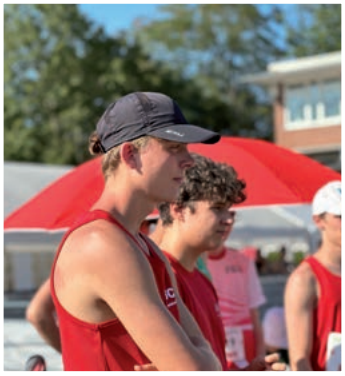
Essen im Olympiastützpunkt Potsdam

Auf dem Weg zum Training

Frühstück im Trainingslager in Potsdam

Alex und Nico

Rhein Athletics
DECATHLON AND RUNNING



Nico beim Athletengespräch

Rhein Athletics, bestehend aus dem Duo Alex und Nico (2007 und 2006), Anfang dieses Jahres gegründet, hat sich als Ziel gesetzt, direkte Einblicke aus Trainingslagern, Wettkämpfen usw. aus der Athletensicht zu zeigen. Im folgenden Steckbrief wollen wir ein kleinen Einblick liefern, wie genau wir das machen.
Instagram: @rhein_athletics
YouTube: @rheinathletics

Wettkämpfe

Von Wettkämpfen erfährt man meist nur über Fotos und Erzählungen. Doch wie der Sportler sich mental und physisch darauf vorbereitet und alles rund um den Wettkampf erlebt, erfährt man meist nicht. Da Alex und Nico viele Wettkämpfe machen, ist die Kombination aus Mehrkämpfer und Mittelstreckenläufer genau die perfekte Mischung, um von allen wettkampftechnischen Bereichen berichten zu können.

Von der Fahrt bis zur Nachanalyse, wir führen euch durch alle Wettkämpfe von der Regio im Frühjahr bis zur Deutschen am Saisonende. Mit Rhein Athletics sorgen wir dafür, dass jeder live dabei sein kann.

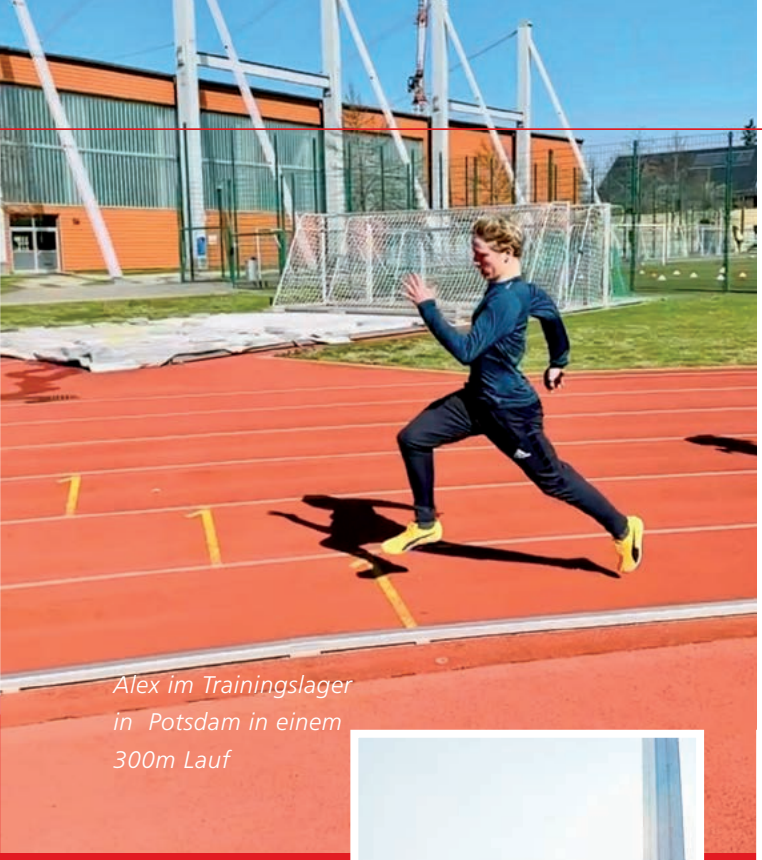
Trainingslager

Genau wie Wettkämpfe sind Trainingslager essenziell für die Saison und das Mental Health Building. So sind wir bis zu zweimal im Jahr in einem 1- bis 2- wöchigen Trainingslager, von dem wir jeden Tag Vloggen und direkte Einblicke mit professionellem Fotoequipment berichten können.

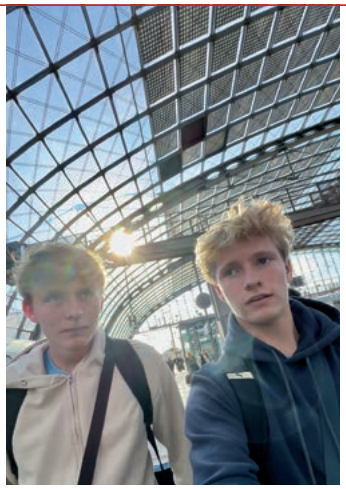
Nico bei einem Kugelstoß in einer Challange

Alex und Nico bei der Langstaffel DM nahe Stuttgart

Oke beim Filmen



Alex im Trainingslager in Potsdam in einem 300m Lauf



Rhein Athletics Vlog im Berliner Hbf

Nico und Alex in Altafulla

Nico beim Einfangen guter Shots

Altafulla

Ein ganz besonderes Highlight war dieses Jahr die Saison-Abschlussfahrt nach Altafulla (Spanien) im Oktober, was uns fototechnisch, z.B. mit der Drohne und GoPros herausgefordert hat. Aber einem genau das geboten hat, um einen guten Trainingslagerreport zu liefern: besten Content am Strand mit perfekter Balance zwischen Sport, fotografischen Möglichkeiten und Spaß.

Natürlich war auch Potsdam zu Ostern sehr interessant zu Vloggen mit perfekten Trainingsbedingungen und einem Ausflug nach Berlin.

Training und Challenges

Worauf alles aufbaut, ist natürlich das Training. So liefern wir auch Einblicke davon. Auch lieben wir es sehr, uns in Challenges zu beweisen. So finden wir Unterschiede und Eigenschaften zwischen Mehrkämpfer und Läufer heraus und bieten so auch technische Insights rund um Technik in Lauf, Wurf und Sprung, begleitet von Kamera und Drohne.

Wir würden uns sehr freuen, wenn ihr uns auf Instagram folgt, um bei all dem live dabei sein zu können und uns zu unterstützen.
Instagram: @rhein_athletics
YouTube: @rheinathletics

Alexander Manassero und Nico Hörnke

Live-Wettkampf gefilmt von einer Drohne im Arena-Sportpark

Alex und Nico in Potsdam bei einem Start

Rhein Athletics am Brandenburger Tor im Trainingslager in Potsdam

Staffelabend in Sonsbeck

Sportfest in Oedt

Nordrhein-Seniorenmeisterschaften in Mönchengladbach

Jahresrückblick Erwachsenengruppe

Samir beim Nachtlauf

Hans-Joachim Büscher als Trainer zu haben, bedeutet, keinen inneren Schweinehund mehr überwinden zu müssen.

Ein strenger Blick, die laute Stimme, die über den ganzen Platz hallt und ein ,,Knie hoch" lösen bei jedem Athleten ungeahnte Kräfte aus, mit den eine Trainingseinheit auf einmal doch noch ganz schön schnell durchgezogen werden kann. Und das bringt auch noch etwas. Verdammt!

Mehrere DM-Teilnehmer, Medaillen bei den DM Masters, etliche Athleten, die erstmals und auch erfolgreich für den ASC starteten, zeigten, dass das Training stimmt. Doch dazu später noch mal.

Die Erwachsenengruppe ist ja immer etwas Besonderes. Während sich in allen anderen Trainingsgruppen die Altersunterschiede auf maximal 4 Jahre belaufen, kann es bei uns schon so sein, dass der Altersunterschied sich auf über 30 Jahre beläuft.

Luise & Andreas bei Regio in Krefeld-Uerdingen

David & Samir beim 6. Rhein City Run Halbmarathon

4x100m Staffel mit Ansgar, Otto, Andreas, Manuel

DM Teilnehmer Manuel & Tanja & Daniel

DM Masters mit Silbergewinnerin Tanja

Bronzegewinner Manuel bei DM Masters in Mönchengladbach

18. Wachtendonker Stadtlauf mit Alina, Luise, Andreas, Daniel und Samir

Das macht die Gruppe aber auch aus: Viele Athleten kommen aufgrund der Freude an Bewegung zum Training, suchen Ablenkung vom alltäglichen Hamsterrad oder vom Stress auf der Arbeit oder mögen einfach das Miteinander. Der sportliche Ehrgeiz spielt natürlich die größte Rolle, aber nicht jeder hier verfolgt (mehr) so ambitionierte Ziele wie früher. Dennoch gibt es einige, die wieder an frühere Erfolge anknüpfen möchten.
Die Gruppe durchlief das ganze Jahr über einen Wandel. Viele neue Gesichter kamen, viele gingen auch wieder und auch einige ,,alte'' Hasen verließen leider unsere Gruppe. Doch das Training wurde stets durchgezogen. Wenn Hans einmal nicht da war, gab es eben einen Trainingsplan, der auch immer genauso durchgeführt wurde, wie von **Hans** erwartet. Also zumindest fast genauso…

Gleich fünf Athleten aus unserer Gruppe gelang es, dieses Jahr die Qualifikation für die **Deutschen Meisterschaften Masters in Mönchengladbach** zu erreichen. Insbesondere zu erwähnen ist **Tanja Kuckelkorn**, die nach langer Wettkampfpause wieder über die 100 Meter an den Start ging. Sie gewann Silber bei den DM Masters mit einer tollen Zeit von 12,79 Sekunden. Ebenfalls eine Medaille gewinnen konnte **Manuel Steinbrink**. Mit sehr guten 6,16 Meter im Weitsprung gab es für ihn die Bronzemedaille.

Daniel Bilaney kam über die 100 Meter in 12,75 Sekunden und über die 200 Meter nach 26,19 Sekunden ins Ziel und erzielte damit jeweils den 9. Platz. **Guido Arians** übersprang die 2,90m im Stabhochsprung und erreichte somit den 6. Platz. **Hans-Joachim Büscher** stieß die Kugel 10,78 Meter weit und landete auf dem 5. Platz. Zum Schluss startete noch die Startgemeinschaft mit **Daniel Bilaney** und **Andreas Schefthaler** sowie **Alexander Otto** und **Ansgar Völker** vom TV Angermund. Die 4 x 100 Meter Staffel überquerte nach 51,60 Sekunden die Ziellinie. Das bedeutete in der Altersklasse M40 unter sieben Staffeln einen guten 5. Platz, der umso bemerkenswerter war, da drei der vier Läufer bereits der Altersklasse M50 angehörten.

Insgesamt kann diese Saison als durchaus erfolgreich betrachtet werden. Dem hinzuzufügen ist nur noch ein großes Dankeschön an unseren Trainer. Hoffen wir, dass die kommende Saison genauso erfolgreich verlaufen wird wie die jetzige.

Samir Förster

3x1000m Männerstaffel mit David, Samir, Andreas in Sonsbeck

3x800m Frauenstaffel mit Alina, Luise, Janine in Sonsbeck

Gruppenfoto aller Staffeln in Sonsbeck

Drohnenaufnahme des ersten Fotoshootings

Gewinner des LVN-Fotowettbewerbs

Der ASC gewinnt den Fotowettbewerb zum 50-jährigen Jubiläum des LVN!

Anlässlich des 50-jährigen Jubiläums des Leichtathletik-Verbandes Nordrhein hatte der LVN einen Fotowettbewerb ausgeschrieben. Der Fotowettbewerb richtete sich an Trainingsgruppen aller Altersklassen und hatte die Aufgabe, die Zahl „50" kreativ in Szene zu setzen.

An zwei Tagen unterbrachen alle Trainingsgruppen des ASC von der U10 bis zur U18/20 ihr Training und sammelten sich auf dem Rasenplatz unseres Stadions im Düsseldorfer Arena-Sportpark. 86 und noch mal 93 Athleten und Athletinnen sowie Trainer und Trainerinnen formierten sich zu einem großen menschlichen Schriftzug „LVN 50". Mit Hilfe einer Drohne wurden diese Szenen aus der Vogelperspektive festgehalten. Unsere wunderschönen Luftaufnahmen zählten zu den kreativsten Einsendungen und wurden vom LVN in die nähere Auswahl genommen. Bei der anschließenden Online-Abstimmung über die Social-Media Kanäle Facebook und Instagram bekam der ASC die meisten Likes und gewann somit den Fotowettbewerb. Als Preis gab es einen Sportartikel-Gutschein, mit welchem wir unser Trainingsequipment aufstocken konnten.

Der ASC gratuliert dem LVN herzlich zum 50-jährigen Jubiläum! Danke an alle, die mitgemacht haben!

Bastian Kiesheyer

Aufruf zur Abstimmung für den ASC beim LVN Fotowettbewerb

Drohnenaufnahme des zweiten Fotoshootings

FRAUENGYMNASTIK

Rund um fit! - Kraftvolles Ganzkörper-Training mit Musik!

Wir trainieren unter der Leitung von Christiane Scholz-Gampert nicht nur die Ausdauer, sondern kräftigen auch jedes Mal gezielt verschiedene Muskelgruppen des Körpers.

Das effektive Ganzkörpertraining beginnt mit leichten Aerobic-Schrittfolgen, um das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen. Danach kommt es zur Kräftigung und Straffung der gesamten Muskulatur. Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination und Alltagsmotorik werden durch kontrollierte Übungen und viel Spaß gefördert.

Die Kursstunde endet mit einem ausgiebigen Dehnungsprogramm. Bälle, Reifen, Hanteln, Elastikbänder, Brasils und verschiedene andere Geräte werden abwechselnd eingesetzt. Aber auch ohne Geräte gibt es eine Menge Möglichkeiten, sich fit zu halten. Die Kombination aus fetziger Musik und Spaß an der Bewegung lassen die Stunde wie im Flug vergehen.

Einsteigen kann jeder! Auch wer sich nicht fit fühlt. Und ganz nebenbei lernen Sie auch noch nette Menschen kennen!

Wir trainieren montags von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr per Zoom (alternativ zwischen den Oster- und den Herbstferien auch im Freien).
Und mittwochs von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr in der Sporthalle der Matthias-Claudius-Schule in Derendorf (Bongardstraße 9, 40479 Düsseldorf).

Christiane Scholz-Gampert

Hanteltraining

Elastikbandtraining

Stabi-Power

Alexander

Rosa

Jan

TrikotTag in NRW

Am 14. Juni 2023 fand der zweite TrikotTag in NRW statt. Erstmals gab es einen bundesweiten TrikotTag.

Im Rahmen der Kampagne „Dein Verein: Sport, nur besser", rief der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) gemeinsam mit den Landessportbünden (LSB) zum ersten bundesweiten Trikottag auf: „Sportvereinsmitglieder in ganz Deutschland sollen Werbung für ihren Sportverein vor Ort machen, indem sie ihr Trikot tragen und damit die Verbundenheit zu ihrem Verein zeigen!"
Begleitet wurde der Tag in den Sozialen Medien unter dem Hashtag #TrikotTagNRW.

Mittlerweile sind wir (ASC Düsseldorf) mit über 600 Mitgliedern eine große Familie! Bei so einer großen Mitgliederzahl ist es nicht immer leicht, ein Gemeinschaftsgefühl zu schaffen, doch genau für so ein Gemeinschaftsgefühl stehen Sportvereine in ganz Deutschland.

Wir wollten deshalb die Chance nutzen und alle Mitglieder dazu aufrufen, am bundesweiten Trikottag Vereinszugehörigkeit/Zusammenhalt zu zeigen und unsere Vereinsfarben zu tragen!

Der Vereinssport hat eine lange Zeit des Leidens überstanden, nun galt es seine Bedeutung wieder zu stärken. Dafür war eure Hilfe und eure Unterstützung notwendig, am 14. Juni 2023 euer Vereinstrikot zum Beispiel in der Schule zu tragen und diesen Tag unserem Sportverein zu widmen.

Motto: Trikot tragen & Vereinssolidarität zeigen & vor allem auch ein Foto machen!

Heinrich Kiesheyer

Kalin

Lenny

Bastian

Laura & Elisa & Cara

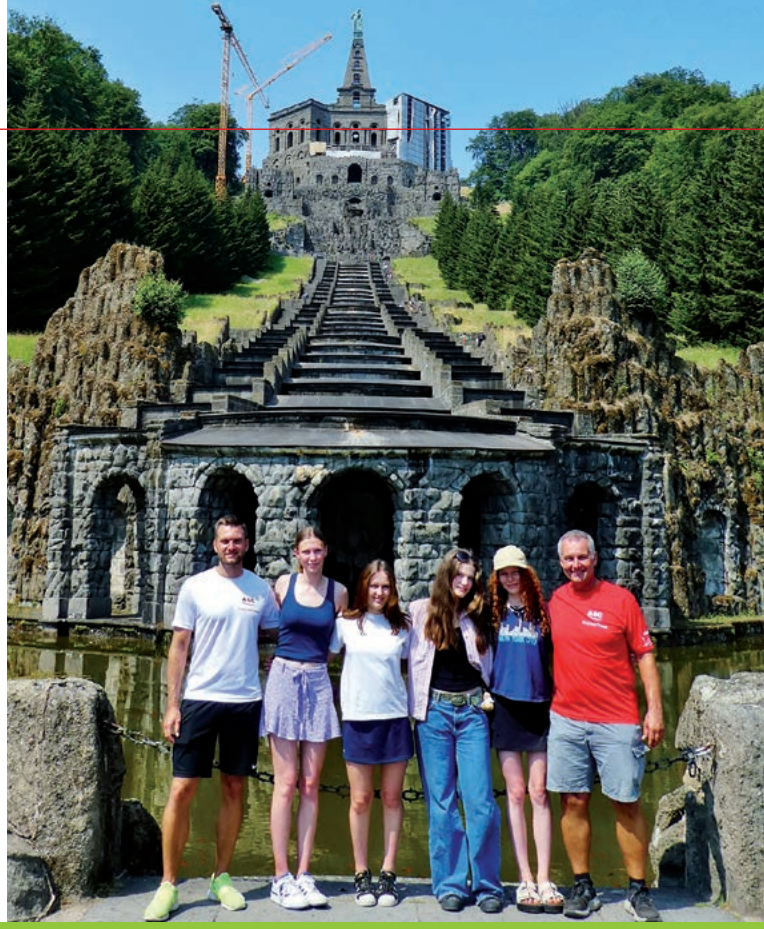
Jule & Helena & Carla

Matti

David & Maxi & Noah & Mats & Philipp

U8 & U12

3x3 Baskebtall auf dem Burgplatz in Düsseldorf



Ausflug vor dem 2. DM-Tag im UNESCO-Welterbe Bergpark Wilhelmshöhe

Die Finals 2023: Düsseldorf & Kassel

Kiera, Jolande, Jule und Clara bei den Finals in Kassel

ASC-Fanblock auf der Zuschauertribüne

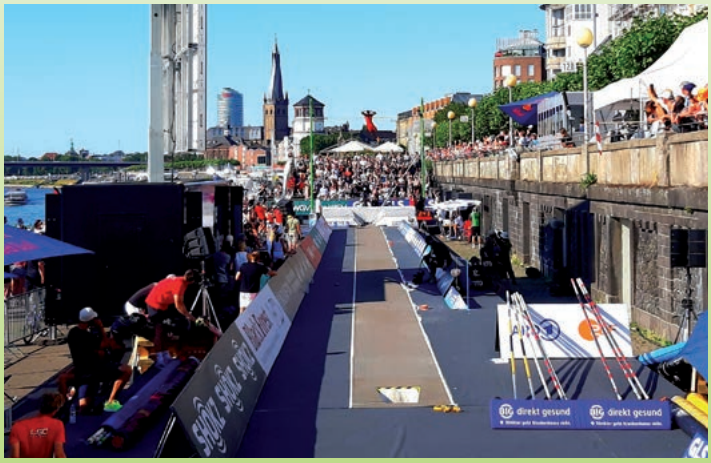
Gerätturnen im PSD Bank Dome in Düsseldorf

An vier Tagen vom 6. bis 9. Juli 2023 fanden im Rhein-Ruhr-Gebiet mehrere Deutsche Meisterschaften statt. 18 Sportarten wurden ausgetragen mit insgesamt 159 Deutschen Meistertiteln. **Bastian, Carla, Heiner, Jolande, Jule** und **Kiera** machten sich zudem am Wochenende auf den Weg nach Kassel, wo die Leichtathletik-DM ausgetragen wurde.

1. und 2. Wettkampftag

Am 6. und 7. Juli fanden die Stabhochsprung Wettkämpfe an der Düsseldorfer Rheinpromenade statt. Dort wurde eine Stabhochsprung Anlage und zwei Tribünen aufgebaut. Dank der extra für den ASC reservierten Sitzreihen war der ASC trotz der Hitze gut auf der vollen Tribüne vertreten. Aufgrund der roten T-Shirts waren wir außerdem im Fernsehen im Hintergrund oft zu erkennen. Am Donnerstag fand der Wettkampf der Frauen statt und am Freitag der Wettkampf der Männer. Der gebürtige Düsseldorfer und Favorit Bo Kanda Lita Baehre übersprang unglaubliche 5,82 Meter. Damit wurde er nicht nur zum vierten Mal deutscher Freiluft Meister, sondern knackte auch die Norm für die Olympische Sommerspiele 2024 in Paris.

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...



Deutscher Meister Bo Kanda Lita Baehre in Aktion

Stabhochsprung auf der Düsseldorfer Rheinuferpromenade

Nah dran vor dem 100m Start mit Gina Lückenkemper

Nah dran beim Speerwurf von Julian Weber

Leichtathletik-DM

3. Wettkampftag

Am Samstag, dem 8. Juli, trafen wir uns um 9 vor halb 9 am Düsseldorfer Sportplatz. Für uns sechs ging es gemeinsam mit einem Auto nach Kassel direkt ins Stadion. Im Auestadion angekommen, haben wir begeistert den Leistungssportlern zugeschaut und natürlich ganz viel angefeuert. Sportliche Highlights waren die 65,98 Meter von Kristin Pudenz im Diskuswerfen, die sie zum fünften Mal in Folge zur Deutschen Meisterin machten. Mit 2,27 übersprungenen Metern im Hochsprung erkämpfte sich Tobias Potye die Goldmedaille. Julian Weber warf den Speer 88,72 Meter weit, mit einem Vorsprung von 10 Metern zu dem Silberplatzierten. Nicht zu vergessen: das 100 Meter Finale der Frauen fand auch noch statt. Gina Lückenkemper holte sich mit 11,03 Sekunden Gold. Auch die anderen Disziplinen beobachteten wir gespannt und waren beeindruckt von den deutschen Athleten. Nach diesem ereignisreichen Tag gingen wir am Abend griechisch essen im Restaurant „Santorini" – ein perfekter Ausklang unseres ersten Tages in Kassel.

4. Wettkampftag

Am Sonntag, dem 9. Juli, frühstückten wir zunächst in unserem Hotel. Am Tisch nebenan aßen deutsche Spitzensportler, wie Mohamed Muhamed, den wir später am Tag noch anfeuern würden. Bevor es wieder zum Auestadion ging, besichtigten wir das UNESCO-Welterbe bei der Wilhelmshöhe.

Tag 1 bei der Leichtathletik-DM in Kassel

Nico, Alexander, Bastian und Heiner zusammen in der Kasseler Kurve

Leichtathletik-DM im Kasseler Aue-Stadion

Auf unserem Weg an den Wasserspielen entlang trafen wir Julian Weber, der am Tag zuvor Deutscher Meister im Speerwurf geworden war! Nach einem kleinen Päuschen im Schatten der Bäume ging es dann wieder die schweißtreibenden 539 Treppenstufen hoch. Zurück im Stadion guckten wir nicht nur Hochsprung, bei dem es Dreifach Silber gab. Wir feuerten auch viele Langstreckenläufer an, darunter auch Lea Meyer, die 3000 Meter in 9,33 Minuten lief und sich damit den Deutschen Titel holte. Ein weiteres Highlight war der 200 Meter Sprint von Joshua Hartmann: Mit nur 20,02 Sekunden stellte er einen neuen Deutschen Rekord auf und schrieb Geschichte. Außerdem holte die Staffel des SCC Berlin mit Gina Lückenkemper, Leonie Kluwig, Michelle Janiak und Nadine Reetz mit 43,91 Sekunden Gold. Das bedeutete Doppel Gold für Gina!

Und schon mussten wir wieder nach Düsseldorf aufbrechen. Das schöne Wochenende ging viel zu schnell vorbei! Bis zum nächsten Jahr!

Jolande Bergmann

Sitzt der Hut, ist die Stimmung gut

Zufälle gibt's, Bastian & Heiner mit Julian Weber am Herkules-Monument einen Tag nach seinem DM-Titel

Los geht's, der Einmarsch des ASC

Sommerfest = Deutsches Sportabzeichen und Vereinsmeisterschaften

Am 6. August war alles komplett und rechtzeitig um 11 Uhr aufgebaut: Vereinskleidung, Catering, Wettkampfbüro, Stationen. Die Athleten der Altersklassen U8 & U10 & U12 & U14 & U16 hatten sich aufgewärmt. Trotz Regenunterbrechung und des ab 14 Uhr andauernden Regens wurden alle Disziplinen des Deutschen Sportabzeichens durchgeführt: Weitsprung, Sprint, 800 Meter Lauf und Standweitsprung bzw. Ballwurf.

Es passte alles, die Musik, die gutgelaunten Helfer, das Wettkampfbüro und der Zeitplan. Mit Hilfe der tollen Kuchenspenden vieler Eltern konnte wieder ein buntes und vielfältiges kaltes und warmes Buffet von unserem Cateringteam angeboten werden.

Die Stimmung unter dem nicht so weitläufigen Dach war riesig. Die Dreikämpfe, die 800m Läufe und die Siegerehrungen unserer Vereinsmeisterschaften mit den kleinen und großen Sportlern waren für alle herzerwärmend.

Fazit: Komplett gelungene Veranstaltung, die allen Riesen-Spaß gemacht hat. Viele junge Sportler haben am Wettkampf teilgenommen und sind für ihre Leistungen mit Pokalen und Medaillen geehrt worden (tolle Moderatoren).
Danke an das Organisationsteam (Bastian, Heiner, Manuel, Svenja), an alle Helfer und alle Trainer und Supporter!

Torsten Grube & Heinrich Kiesheyer

Abschlussbesprechung

Siegerehrung unserer Jüngsten: Liam und Hazel

Brita & Torsten

Regenpause

Gruppe U8

Gruppe U10

Gruppe U12

Gruppe U14

Gruppen U16 und U18

Begrüßung zum ASC Sommerfest

Das Wettkampfbüro: Brita & Malika & Yasmina

Wir sind der ASC

Zombieball

Letzte Anweisungen für die GPS-Rallye

Bad Driburg wir kommen!

Gruppenfoto mit neuen T-Shirts

Late-Night Training unter Flutlicht mit Rhythmusschulung

Zum ersten Mal seit dem Jahr 2019 konnte auch die U12 im Jahr 2023 wieder eine Herbstfahrt erleben. Als Ziel haben wir uns das überaus „bekannte" Bad Driburg ausgesucht, wo wir in der Sportjugendherberge übernachteten. Die Kinder waren dabei jeweils in Fünfer- bzw. Sechserzimmern untergebracht.

Am 30. September, dem ersten Tag der Herbstferien, sollte die Reise also für 20 Kinder der U12 und ihre drei Trainerinnen losgehen, aber lest doch selbst, was wir so alles erlebt haben:

Tag 1 · 30. September
Busfahrt, Ankunft und Lias Geburtstag

Um 14 Uhr trafen wir uns auf dem Parkplatz vom Aquazoo und fuhren mit einer kleinen Verspätung los. Die Fahrt dauerte (aufgrund einiger Staus) ganze drei Stunden. Wir haben viele Süßigkeiten gegessen, Musik gehört, geredet, gelacht und geschlafen. (Anmerkung der Trainerinnen (A.d.T.): vom Schlafen haben wir leider nicht so viel mitbekommen, vom Süßigkeiten essen und quengeln über die ach so lange Fahrt hingegen schon.)

Als wir nach drei Stunden Busfahrt um 17:14 Uhr endlich in Bad Driburg ankamen, war die Aufregung groß. Zuerst hat uns der stellvertretende Herbergsleiter, **René**, etwas über die Hausregeln erzählt, und danach haben wir unsere Betten bezogen und zu Abend gegessen.

Die Zimmer hatten drei Etagenbetten, zwei Waschbecken, einen Tisch und für jedes Kind einen Schrank. Als wir dann ein bisschen Zeit auf unseren Zimmern hatten, haben wir unsere Koffer ausgepackt.

Danach ging es für uns zunächst im Dunkeln mit Taschenlampen auf den Leichtathletikplatz, wo wir ein Klatschspiel gespielt haben.

Am Abend haben wir dann noch Lias Geburtstag gefeiert und für sie gesungen. Von den Trainerinnen gab es auch ein Geburtstagsgeschenk. Dann haben wir alle zusammen „die Werwölfe von Düsterwald" gespielt, und anschließend hat Lia ihre mitgebrachten Süßigkeiten verteilt.

Pünktlich um 22 Uhr begann die Nachtruhe - daher sind wir auf unsere Zimmer gegangen, wo wir noch ein bisschen gequatscht haben. Irgendwann sind wir dann eingeschlafen. (A.d.T.: Irgendwann müsste am ersten Abend so ca. halb 2 mitten in der Nacht gewesen sein - die Zimmerkontrollen haben sehr viel Spaß gemacht.)

Marina, Lia, Ida, Carla und Kimberly

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...

Das ganze Tschüsseldorf schläft

Ein bisschen Sightseeing in Bad Driburg

Tag 2 · 01. Oktober
Klettern und ein „kleiner Unfall" auf dem Spielplatz

Am Sonntag, dem zweiten Tag unserer Herbstfahrt, haben wir zuerst alle zusammen Fußball gespielt, was sehr lustig war. Danach waren wir gemeinsam auf einem Wasserspielplatz, durch den ein Bach floss und auf dem es ein tolles Trampolin gab. Leider hat sich Stella an diesem Trampolin ihren Fuß umgeknickt und musste mit dem Krankenwagen abgeholt werden, um ins Krankenhaus zu fahren. (A.d.T.: Danach durfte niemand mehr aufs Trampolin...)
Am späten Nachmittag sind wir in der Jugendherberge an der Kletterwand mit Tobi (dem Teamer) klettern gegangen. Als Aufwärmübung durften wir Svenja und Ellen mit Schwimmnudeln schlagen. Leider konnte Stella nicht mitspielen, weil sie sich eine Zerrung am Fuß zugezogen hatte.
Danach wurde in Fünfergruppen geklettert, wobei alle Kinder sehr viel Spaß hatten. (A.d.T.: Dass alle Kinder die Pausen auf dem Spielplatz und das Warten aufs Klettern TOTAL SCHRECKLICH und LANGWEILIG fanden, das verschweigen wir an dieser Stelle besser mal.) Am Abend haben wir dann noch mal „Werwölfe" gespielt, wobei Maurice sagte, dass Mädchen grundsätzlich schlauer wären als Jungs, was laut den anderen Jungs aber natürlich totaler Quatsch ist.

Paul und Julius

Und ein Spaß-Foto darf natürlich auch nicht fehlen

Gruppenfoto auf der Tischtennisplatte

Ellen, Stella & Svenja waren immer hochmotiviert bei der Sache

Tag 3 · 02. Oktober

Training, gräflicher Park und eine gruselige Nachtwanderung

Am dritten Tag in der Jugendherberge sind wir alle nicht wirklich gut aus dem Bett gekommen. Zuerst haben wir zusammen gefrühstückt, wobei einige Kinder fast mit dem Essen in der Hand eingeschlafen sind.
Nach unseren Gruppenfotos mit den neuen dunkelgrünen T-Shirts, auf denen unserer Name steht, sind wir auf den Leichtathletikplatz gegangen und haben ca. zwei Stunden trainiert. Wir wurden mit Bergaufsprints und Bergaufsprüngen gequält. Kurz vor dem Mittagessen mussten wir dann noch das Klo putzen, das war sehr ekelig. (A.d.T.: Wenn man etwas SEHR dreckig macht, dann muss man es auch wieder SEHR sauber machen.) Aber wir sind zum Glück schnell fertig geworden und konnten endlich zu Mittag essen.
Nach dem Mittagessen waren wir eine Stunde und 30 Minuten auf eigene Faust in der Stadt von Bad Driburg und durften uns etwas kaufen. Es wurde aber leider schnell langweilig, denn es gab nicht so viele Läden.
Danach sind wir also wieder zum Wasserspielplatz gegangen, und wir haben einen Damm in dem Bach gebaut und haben gebastelte Bote fahren lassen.
Anschließend sind wir zum „gräflichen Park" gelaufen und dort als erstes in einen Irrgarten gegangen. Es war sehr einfach, durch diesen durchzulaufen, denn man musste nur immer weiter in die Mitte kommen. Als alle Kinder wieder draußen waren, haben wir uns die Tiere im Wildgehege angesehen. Das fanden alle sehr schön und ein paar Kinder haben sich für einen Euro Futter für die Tiere gekauft. Es hat sich sehr lustig angefühlt, als die Rehe das Futter aus der Hand gefressen haben. Danach sind wir noch zum Spielplatz im „gräflichen Park" gegangen und haben dort fangen gespielt.
Am Abend gab es Wraps. Paul, Clemens und Marina haben sich total viel auf ihren Teller geladen. (A.d.T.: Es war so viel, dass man schon nicht mehr von einem Wrap hätte sprechen können.) Sie haben es aber alle geschafft, ihre Portionen aufzuessen. Um 20 Uhr haben wir eine Nachtwanderung gemacht. Es war sehr gruselig, denn Svenja ist mit uns auf den Friedhof gegangen (mitten in der Nacht). Fast jeder hatte Angst. Zum Glück sind wir nicht gestorben (vor Grusel).

Lennard und Clemens

Tag 4 · 03. Oktober

zwei Trainingseinheiten, Pantomime und eine Menge Regen

Am Dienstag, dem vierten Tag unserer Herbstfahrt, haben wir morgens nach dem Frühstück Fußball gespielt. Danach sind wir zum ersten Training des Tages gegangen und haben auf dem Leichtathletikplatz Zombieball gespielt.

Nach dem Mittagessen hat es leider sehr doll geregnet, sodass wir kein Fußball mehr spielen konnten. Stattdessen haben wir im Gruppenraum Pantomime mit allen Kindern und den Trainerinnen gespielt, was sehr lustig war. (A.d.T.: Eigentlich war es beim Spielen so laut, weil alle durcheinander geschrien haben, dass man nichts mehr verstehen konnte - aber lustig

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...

Kletter-Team 1 - Clemens, Lennard, Finja, Tyson & Ida

Kletter-Team 2 - Leo, Antonia, Oskar, Paul & Nicholas

war es auf jeden Fall.) Außerdem haben wir alle sehr schöne Armbänder gemacht und auch noch etwas gemalt.

Die zweite Trainingseinheit des Tages war die schönste, die wir jemals hatten. Wir schafften es, mit 20 Kindern in einem bestimmten Rhythmus zu springen, und wir haben Tempowechselläufe auf der Rundbahn gemacht.

Am Abend haben wir dann (so wie jeden Abend) „Werwölfe" gespielt und noch die letzten Armbänder und Schlüsselanhänger fertig gemacht. Dabei hatten alle sehr viel Spaß.

Paul und Jonas

Tag 5 · 04. Oktober
Zombieball, GPS-Rallye und die Nachtwanderung zur Iburg

Am Anfang des fünften Tages, nach dem Frühstück, hatten wir erst einmal Freizeit und sind danach zum Training auf den Leichtathletikplatz gegangen. Dort haben wir zuerst einmal „die Muskulatur warm gemacht", und dann haben wir lange Zombieball gespielt.

Nach dem Mittagessen hatten wir zehn Minuten Zeit, bis die GPS-Rallye begann. Die Rallye dauerte knappe drei Stunden und war super aufregend. Wir mussten uns in Vierergruppen mit einem kleinen Gerät im Wald zurecht finden und dabei 14 Aufgaben lösen und Hinweise finden. Als wir fertig waren, konnten wir den Schatz suchen - es waren kleine Kompasse, und diese haben unser Leben verändert. Danach aßen wir zu Abend und gingen anschließend mit **Andreas** (der mit uns auch die Rallye gemacht hat) auf eine Nachtwanderung zur Iburg.

Als wir zurück zur Jugendherberge kamen, mussten die meisten Kinder ihre Koffer packen und die Zimmer aufräumen, wobei eine riesengroße Spinne im Zimmer der Jungs auftauchte. Paul hat uns schließlich vor der Spinne gerettet.

Antonia, Lif und Rosa

Die Schwimm-Nudel Schlacht

Kletter-Team 3 - Lia, Kimberly, Juliua, Maurice & Carla

Kletter-Team 4 - Jonas, Lif, Rosa, Iuno & Marina

Tag 6 · 05. Oktober
Aufräumen, Straf-Hockstrecksprünge und eine lange Busfahrt

Als wir am letzten Tag aufwachten und mal niemand verschlafen hatte, mussten wir die Koffer zu Ende packen. Anschließend gingen wir zum Frühstück. Da drei Leute drei Minuten zu spät kamen, mussten wir zur Strafe 90 Hockstrecksprünge machen (noch vor dem Essen). Danach hatten wir noch etwas Zeit, um die Koffer in den Gruppenraum zu stellen, die Zimmer aufzuräumen und zu fegen. (A.d.T.: Bei einigen Kindern hat dies deutlich länger gedauert als bei anderen. Doch zum Glück war die Spinne nicht mehr da, sonst wären wir vermutlich heute noch in Bad Driburg.)

Nach dem Frühstück sind wir direkt auf den Sportplatz zu unserer letzten Trainingseinheit gegangen. Dort haben wir Eierlauf und ein Staffelspiel gemacht, und dann gab es auch schon Mittagessen. Es gab Nudeln mit Bolognese-Sauce.

Das Abschieds-Foto einer rundum gelungenen Reise

Danach sind wir auf den Spielplatz gegangen und haben die restlichen Snacks von Lias Geburtstag gegessen. Auf der Schaukel haben die Jungs die Mädchen schnell gedreht, und auch die Trainerinnen haben die ein oder andere Runde gedreht. Nachdem wir viel Zeit zum Spielen hatten, sind wir zurück zur Jugendherberge gegangen und haben noch eine Runde Zombieball gespielt.

Dann war auch schon die Zeit gekommen, alle Koffer zum Bus zu bringen und sich für den Bus fertig zu machen. Die Trainerinnen haben sich noch von **Heike** (der Herbergsleiterin) verabschiedet, und wir sind zum Bus gegangen und nach Hause gefahren. (A.d.T.: Während der Busfahrt gab es noch eine Menge Snacks, und fast alle Kinder haben früher oder später geschlafen. Zur Freude des Busfahrers haben die Kinder gegen Ende der Fahrt angefangen. lautstark Weihnachtslieder zu singen. Am Parkplatz des Aquazoos angekommen, haben uns alle Eltern gebührend in Empfang genommen. Wir haben noch ein paar Abschieds-Gruppenfotos gemacht. Alle Kinder und die Trainerinnen sind glücklich, zufrieden und sehr, sehr müde nach Hause gefahren.)

Lia und Marina

Alles in allem war es eine sehr ereignisreiche, spannende und lustige Herbstfahrt, und wir freuen uns jetzt schon auf das nächste Jahr.

Bad Driburg - wir kommen wieder!

Svenja, Stella und Ellen

PARADIES für alle Jugendlichen
in elternloser Freiheit

Saison-Abschlussfahrt ALTAFULLA 2023

11. Fahrt: Inzwischen waren 169 Jugendliche des ASC Düsseldorf in Spanien!

Tag 1: Die Rekord-Reise

In den frühen Morgenstunden, genauer gesagt um 5 **vor** 5, versammelten sich die Athleten auf dem Parkplatz neben der Merkur Spiel-Arena. **Guido** und **Nils** begrüßten 35 hochmotivierte Jugendliche, so viele wie nie zuvor. Die Anspannung war förmlich spürbar, als um 5 **nach** 5 die Abfahrt nach Eindhoven anstand. Insgesamt verteilten sich die Sportler auf 12 Fahrzeuge, die sie zum Flughafen brachten.

In Altafulla waren Bastian, Heiner, Brita, Alexandra, Maurice, Liam und Hazel bereits im Urlaub und warteten schon sehnsüchtig auf die Jugendlichen. Teilnehmer und Betreuer bezogen ihre 10 Wohnungen in den (im Vergleich zu den Vorjahren) „luxuriösen" Apartamentos La Torreta.

Doch es blieb keine Zeit, sich in der Unterkunft auszuruhen, denn schon am ersten Tag stand ein anspruchsvoller Strandlauf an der Playa d'Altafulla auf dem Programm. Die Teilnehmer hatten die Möglichkeit, einen wertvollen Gutschein zu verdienen, mit dem sie ihren Morgenlauf an einem der folgenden Tage ausfallen lassen konnten.

Tag 2: Dienstag - Markttag und Strandspaß

In Altafulla ändern sich manche Dinge nie: So steht jeden Tag der Morgenlauf um 8 nach 8 auf dem Plan, und dazu gehört auch der Dienstag, an dem es traditionell zum Markt in den Nachbarort Torredembarra geht.

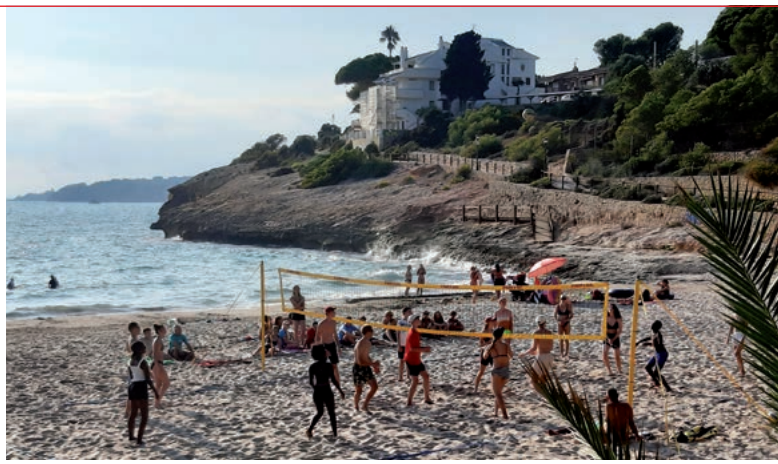
Somit stand an diesem strahlenden Morgen der erste Morgenlauf bevor, am Strandufer eine 4 Kilometer lange Strecke bis hin zur Burg Tamarit und wieder zurück. Nach dem Lauf begaben sich die hungrigen Sportler zum Frühstück und machten sich anschließend auf den Weg nach Torredembarra. Für diejenigen, die bereits Erfahrung mit Altafulla hatten, war diese Route vertraut und liebgewonnen.

Der Weg führte sie zunächst durch dichtes Unterholz, wo beeindruckende Mauern der alten römischen Anlage Els Munts die Geschichte der Region erzählen. Anschließend führte sie ein „endlos" langer Wanderweg zum Markt, dem Ziel ihres Ausflugs. Auf dem Weg dorthin durften die klassischen Bilder nicht fehlen; so wurde wieder das authentische Bild der Jugendlichen beim Durchwandern des Unterholzes geschossen sowie die Gruppenbilder auf der Brücke über den Bahnschienen, dem

Playa d'Altafulla

Aufwärmen an der Burg Tamarit

Apartamentos La Torreta



Beach-Volleyball in der Playa de Canyadell

Portal de la Bassa und dem Brunnen vor dem Rathaus gemacht. Endlich erreichten sie den Markt, der eine bunte Vielfalt zu bieten hatte – von Kleidung über Schmuck bis hin zu den nicht nur bei Heiner beliebten Churros. Hier konnten sie ihr Taschengeld für die ein oder andere Kleinigkeit ausgeben. Nach einer kurzen Eis-Pause an einem Kiosk in Torredembarra ging es zu Fuß zurück nach Altafulla.
Zurück in den Apartements, machten sich die Jugendlichen direkt bereit für den ersten Besuch der Platja de Canyadell. Mit Beachvolleyball-Netz und weiteren Strandspielen bepackt, zog der Tross in Richtung Bucht. Dort angekommen, konnten die Jugendlichen zum ersten Mal den Strandurlaub genießen, doch die Entspannung hielt nicht lange an. Es stand nämlich die erste Stabi-Einheit von Bastian auf dem Plan. Es war zum Glück ein nicht allzu anstrengendes Einführungsprogramm, doch die Dauer der Übungen wurde in den folgenden Tagen erhöht.

Tag 3: Tägliches Einerlei

Nach den ersten beiden aufregenden Tagen in Altafulla startete die Gruppe in ihren „normalen" Tagesablauf. Nach dem Morgenlauf und dem verdienten Frühstück zog es die Jugendlichen erneut in die malerische Bucht. Hier konnte die Sonne genossen, im klaren Wasser gebadet und Beachvolleyball gespielt werden. Am Nachmittag folgte die nächste Stabi-Einheit unter der Leitung von Bastian, unter dem Motto „Rumpf ist Trumpf". Nun wurde die Dauer der Übungen vom Vortag erhöht, und die Athleten begannen zu jammern.
Am Abend wartete eine weitere Besonderheit auf die Gruppe: das Abendessen. Die Koch-Teams wurden gemäß Ligretto-Karten ausgelost, um zu bestimmen, welche Wohnungen gemeinsam kochen würden. Immer zwei Wohnungen bildeten ein Team, wobei eine für die Beilagen verantwortlich war und die andere sich um die Soße und das Fleisch kümmerte. Die köstlichen Gerichte wurden dann draußen auf den entsprechenden Tischen der 5 unteren Terrassen serviert.

Tag 4: Das neue Projekt

Wie gewohnt ging es für die Gruppe um 8 nach 8 an den Strand für den täglichen Morgenlauf. Doch bevor dieser starten konnte, gab es noch eine Besonderheit. Es stand der erste Versuch an, beim Laufen ein großes ASC zu bilden. So wurde die Variante ausprobiert, von allen gemeinsam ein Riesen A zu laufen, sodass der Buchstabe sich den Strand entlang bewegte; danach folgten noch das S und das C. Als nächste Variante wurde die Gruppe in drei kleinere unterteilt, sodass die drei Buchstaben gleichzeitig und hintereinander über den Strand zogen. Nach der erfolgreichen Probe wurde beschlossen, die Aufnahme mit der Drohne sollte in den folgenden Tagen stattfinden. Der Morgenlauf konnte endlich starten.
Wie auch am Tag zuvor brach die Gruppe nach dem Frühstück auf in Richtung Bucht. Der Weg zur Bucht war dieses Jahr etwas länger als in den Vorjahren. Der Weg führte den Hauptstrand entlang bis zur Treppe am Ende des Strandes. Wenn man nun die Treppen mit ihren hohen und unzähligen Stufen erklommen hatte, bot sich einem eine atemberaubende Aussicht über die Bucht von Altafulla. Nun musste man nur noch die Passeig del Forti entlang gehen, bis man am Holzsteg ankam, welcher einen hinunter in die Bucht führte.
In der Bucht angekommen wurde von den meisten Athleten der Schlaf nachgeholt, welcher in den vergangenen Tagen zu kurz kam. Denn nur weil um 22.22 Uhr Bettruhe war und es draußen leise sein musste, hieß das für die Athleten nicht, dass sie schlafen mussten. So wurde bis tief in die Nacht Werwolf gespielt oder Horror-Filme geschaut. Erst nachdem die meisten

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...

Morgenlauf an der Promenade

Happy Birthday

Training am Hauptstrand

Brunnen in Torredembarra

Hafenidylle in Tarragona

von ihrem Mittagsschlaf erwachten, wurde das Volleyballfeld aufgebaut, und es wurde fleißig gebaggert und gepritscht.
Zurück in der Unterkunft und den Hunger gestillt, versammelten sich nun alle Athleten im Hinterhof zu einem besonderen Programmpunkt. Ein Beamer strahlte Videos an die große Hauswand, die Erinnerungen an die vergangenen Jahre weckten. Gemeinsam tauchten sie in die Vergangenheit ein, sahen Momente des Lachens und der Freundschaft, die in den Videos der vorherigen Fahrten festgehalten worden waren. Diese Rückblicke halfen, Ideen für das neue Projekt zu sammeln.

Tag 5: Theoriestunde über die katalonischen Castells

Mit dem vierten Morgen in Altafulla begannen die Jugendlichen, sich an den frühen Start in den Tag zu gewöhnen. Die Laune war spürbar besser als an den Morgen zuvor, und die ersten Fortschritte beim Morgenlauf waren deutlich sichtbar: Die Ausdauer und das Durchhaltevermögen der Gruppe wuchsen mit jedem Lauf. Nach dem sportlichen Start in den Tag versammelte sich die Gruppe zum Frühstück. Über 50 Baguettes wurden entweder genüsslich verspeist oder als Proviant für den Tag in der Bucht geschmiert. Das gemeinsame Essen stärkte nicht nur die Körper, sondern auch den Zusammenhalt der Jugendlichen.
Der Tag in der Bucht verlief ruhig und entspannt. Die Jugendlichen hatten mittlerweile ihre Stammplätze für ihre Handtücher gefunden, die perfekten Flecken, um die warme Sonne zu genießen und auch Beachvolleyball zu spielen.
Am Abend stand eine besondere Aktivität auf dem Programm: Ein Quiz über die traditionellen Castells aus Katalonien. Dies diente als Vorbereitung auf den morgigen Ausflug und half den Jugendlichen, mehr über die faszinierende katalanische Kultur und ihre beeindruckenden menschlichen Türme zu erfahren. So lernten die Jugendlichen den typischen Aufbau eines Castells kennen, welcher sich folgendermaßen zusammensetzt. Die Pinya („Zapfen") bildet die Basis des Castells. Sie stützt die Unterleute (Baixos), welche die Last des Castells tragen. Auf den Baixos steht nun der Tronc („Stamm"), er beinhaltet alle Ebenen mit gleicher Personenzahl einschließlich der Unterleute in der Pinya. Als krönender Abschluss kommt die Pom de Dalt („Kuppel"), welche aus den leichtesten und geschicktesten Kletterern gebildet wird. Als fertig gebaut gilt ein Castell, wenn der Enxaneta („Eichhörnchen") ganz oben einen Arm ausstreckt. Ein Castell ist erst dann abgeschlossen und erhält in einem Wettbewerb die volle Punktzahl, wenn er wieder vollständig abgebaut wurde. Begleitet durch die typische Schalmeimusik.

Tag 6: Castellers de Tarragona

Ein aufregender Ausflug führte die Jugendlichen nach Tarragona, dem Ursprungsort der beeindruckenden katalanischen Tradition der Castells. Der Tag begann mit einer Stadtrallye. Die Teilnehmer hatten die Aufgabe, entlang der wichtigsten Sehenswürdigkeiten Selfies zu machen. Zu den besuchten Orten gehörten u. a. der „Balcó del Mediterrani" (der Balkon des Mittelmeers), das „Amfiteatre de Tarragona", ein Zeugnis der römischen Geschichte der Stadt, die „Catedral Basilica de Santa Tecla de Tarragona" und das Monument der Castellers, das die Bedeutung dieser Tradition in der Region verdeutlichte.
Nach der kulturellen Erkundung gab es knapp zwei Stunden Zeit im nahegelegenen Einkaufszentrum. Die Jugendlichen nutzten diese Gelegenheit zum Shoppen und Essen, aber die Zeit schien dennoch zu knapp zu sein, da es so viele Geschäfte zu erkunden gab.

Waden-Baden nach dem Morgenlauf

Ausflug nach Tarragona

Freizeitpark bis in die Nacht

Promenaden-Panorama am Torbogen

Anschließend ging es zum Hafen, wo ein Fest der Castellers stattfand. Vorher bekamen die Teilnehmer von **Brita** eine kurze Einführung in den katalanischen Tanz, die Sardana. Dann begann der Höhepunkt des Tages: Drei Teams, darunter auch eines aus Altafulla, traten an, um im Wettkampf der Castellers ihre Geschicklichkeit unter Beweis zu stellen. Beeindruckend war, wie sie ihre Menschen-Türme bauten, die mehrere Meter in die Höhe ragten. Die jüngsten Mitglieder kletterten bis zur Spitze, um mit dem „Pom de Dalt" den Abschluss des Castells zu bilden. Einige Versuche mussten aufgrund von Stabilitätsproblemen abgebrochen werden, aber zum Glück blieben alle Teilnehmer unverletzt. Es ist nicht unüblich, dass ein Castell zusammenbricht, was die Herausforderung und die Gefahr dieser Tradition verdeutlicht.

Erschöpft und erschlagen von den Eindrücken kehrte die Gruppe am Ende des Tages nach Altafulla zurück. Dieser Ausflug nach Tarragona war eine Gelegenheit, die katalanische Kultur und die faszinierende Welt der Castells hautnah zu erleben und zu verstehen.

Tag 7: Kleines Karussell mit großem Potential

Nach diesem ereignisreichen Vortag in Tarragona war es für die Jugendlichen an der Zeit, sich in der Bucht Platja de Canyadell zu erholen. Der Ausflug hatte sie ordentlich gefordert, und so wurde an diesem Tag mehr geschlafen als üblich. Es entwickelte sich ein ruhiger Tag in der Bucht, während alle Kräfte für die zweite Woche sammelten.
Erst zum Abendessen kehrte die Gruppe zurück in die Unterkunft. Doch der Tag war noch nicht vorbei. Nach dem Abendessen begaben sich die Jugendlichen ins Zentrum von Altafulla, um noch ein Eis zu essen. Gestärkt und voller Energie zogen sie weiter durch die Straßen des Ortes, bis sie schließlich den Spielplatz im Parc Infantil erreichten. Hier wurde deutlich, dass sich viele der Athleten noch nicht ausgepowert hatten. Denn die Gruppe stürzte sich regelrecht auf den Spielplatz, besonders ein kleines Drehkarussell hatte es der Gruppe angetan. So wurden nacheinander einige auf dem Karussell so lange gedreht, bis sie schwindelig aus dem Karussell taumelten. Dies war eine gute Übung und Einstimmung auf den morgigen Besuch des Freizeitparks Port Aventura.

Tag 8: Freizeitpark Port Aventura

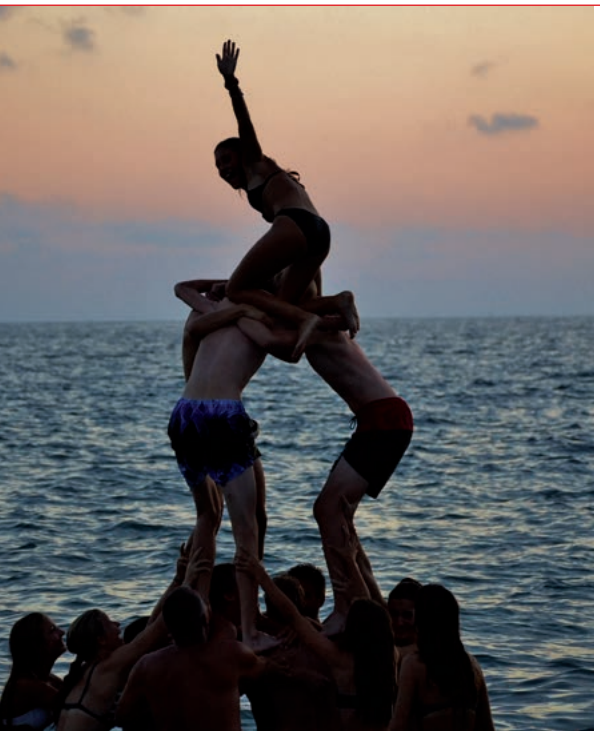
Die Vorfreude war groß, und endlich war es so weit – der Ausflug in den Freizeitpark Port Aventura stand auf dem Programm. Für viele der Jugendlichen war dies ein absolutes Highlight der Reise. Doch schon bei der Ankunft am Park wurde klar, dass sie in diesem Jahr nicht die Einzigen waren, die den Tag im Freizeitpark verbringen wollten. Vor dem Eingang hatten sich bereits lange Schlangen gebildet, und das hohe Besucheraufkommen setzte sich im Park fort. An den meisten Attraktionen bildeten sich lange Warteschlangen, und die Geduld der Jugendlichen wurde auf die Probe gestellt. Dennoch ließen sie sich die Laune nicht verderben. Sie nutzten die Gelegenheit, einige der atemberaubenden Achterbahnen zu fahren. Eine wilde Fahrt auf Shambala, einst die höchste Achterbahn Europas mit beeindruckenden 76 Metern Höhe, durfte dabei nicht fehlen. Das Highlight des Tages war zweifelslos die Red Force, Europas neue Nummer Eins unter den Achterbahnen. Nach langer Wartezeit und inmitten der bereits eingebrochenen Nacht wurden die Jugendlichen in dieser Achterbahn in weniger als fünf Sekunden von 0 auf 180 km/h beschleunigt und den 112 Meter hohen Ferrari-roten Turm hinauf katapultiert.

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...

Torbogen in Altafulla

Castellers d'Altafulla in Tarragona

Klippen-Panorama



Castellers d'ASC Düsseldorf

Jordyn & Lothar & Emil & Henry

Laurenz & Jan & Maximilian

Frida & Jolande & Carla & Paula

Bastian & Heiner & Guido & Nils

Traditionell fand am späten Abend noch unser „Nachtschwimmen bei Sonnenuntergang" statt.

Tag 9: Das große Ausschlafen

Die meisten Athleten lösten ihren Gutschein ein und genossen eine Auszeit vom morgendlichen Lauf. Auch **Bastian**, der heute Geburtstag hatte, entschied sich, seinen Gutschein einzulösen, um an seinem Ehrentag ausschlafen zu können. Lediglich zehn Sportler entschieden sich, den Tag mit einem Lauf bis zur Burg Tamarit zu beginnen. Dieser Lauf diente als Generalprobe für den morgigen Zeitlauf, bei dem die Athleten ihre Ausdauervermögen unter Beweis stellen würden. Nach dem morgendlichen Training kehrten alle zum Frühstück zurück, und die Athleten überraschten Bastian mit einem Geburtstagsständchen.
Gut gestärkt ging es dann erneut in die Bucht. Dort stand das jährliche Athleten-Trainer-Beachvolleyball-Match auf dem Programm. Nico hatte die Ehre, ein All-Star-Team der Athleten zusammenzustellen, dass gegen die Trainer **Bastian, Guido, Heiner, Maurice** und **Nils** antrat. Die Athleten zeigten beeindruckenden Einsatz und Teamgeist, aber einige Kommunikationsfehler führten zu einfachen Punktverlusten. Die erfahreneren Trainer konnten alle drei Sätze für sich entscheiden und gewannen 3:0 gegen die Athleten-Auswahl. Trotz der Niederlage herrschte eine fröhliche Atmosphäre, und alle genossen das spannende Spiel.

Tag 10: Hi Matilda

In Altafulla vergeht kaum ein Tag ohne einen besonderen Anlass, und so war es an diesem Tag der 13. Geburtstag von **Matilda.** Doch auch an ihrem Ehrentag stand für die Athleten der Zeitlauf auf dem Programm. Die Strecke des Zeitlaufes reicht von der Burg Tamarit bis zu den Steinen an der Treppe am anderen Ende des Strandes, eine Strecke von insgesamt 2,1 Kilometern. Obwohl die Anstrengungen der vergangenen Tage immer noch in den Knochen steckten, wurde der Einsatz und das Durchhaltevermögen aller Läufer bewundert.
Nach dem Zeitrennen kehrten die Athleten in die Bucht zurück und begannen mit den Dreharbeiten für das diesjährige Musikvideo. Das Motto war „Barbie" mit dem zugehörigen Lied „Dance The Night". Die Gruppe war voller Kreativität und Engagement dabei, die Stimmung einzufangen und das Video zum Leben zu erwecken.
Am Abend, nach einem weiteren sportlichen Tag, gab es eine besondere Überraschung für Matilda: Eine Barbie-Torte, passend zum Motto des Musikvideos. Ein weiterer Tag in Altafulla, der sowohl Geburtstagsfreude als auch sportlichen Ehrgeiz in den Mittelpunkt stellte.

Meeresbewohner im Huckepack

ASC auf Drohnenflucht

Großfamilie mit vier Generationen

Fiona & Sofija & Helena

Matilda & Neele & Maria

Noah & Fabian & Moritz

Antonia & Franziska & Carla & Helena & Viktoria

Jamine & Maya & Sophie & Jule & Benjamine

Alexander & Nico & Clemens & Till Oke & Niclas

Tag 11

Mit dem vorletzten Morgen brach der nahende Abschied in Altafulla an. Die Athleten verbrachten ihren letzten Tag in der Bucht, in der sie so viele unvergessliche Erinnerungen gesammelt hatten. Die Stimmung war getrübt von der bevorstehenden Trennung, und die meisten Athleten waren traurig, dass die ereignisreichen Wochen nun zu Ende gingen. Die letzten Szenen des diesjährigen Musikvideos wurden gedreht, und die Gruppe investierte ihre Energie, um die Aufnahmen perfekt zu machen. Dieses Projekt ist ein bedeutender Teil einer jeden Saison-Abschlussfahrt.

Als abschließendes Highlight des Tages spielten die Athleten eine Runde „Plumpsack“ und „Fischer, wie tief ist das Wasser?“ mit **Liam** und **Hazel**, was bereits aus dem ASC-Kinderturnen (mit **Stella, Alexandra** und **Maurice**) bekannt war. Diese gemeinsamen Momente brachten Freude in die Abschiedsstimmung.

Schließlich ging es zurück in die Unterkunft, um die Koffer zu packen. Beim Abendessen ließen die Athleten die vergangenen Tage Revue passieren, tauschten Geschichten aus und erinnerten sich an die Höhepunkte ihres Aufenthalts in Altafulla.

Tag 12: Abschied aus Altafulla

Der Tag der Abreise war gekommen, und die Athleten versammelten sich morgens um 7 nach 7 zum Frühstück, um sich für die Heimreise vorzubereiten. Es war ein emotionaler Moment, da sie Altafulla, den Ort, der für sie in den letzten Wochen zu einem zweiten Zuhause geworden war, verlassen mussten. Die Gruppe machte sich auf den Weg nach Reus zum Flughafen. Aufgrund einer eher suboptimalen Zugverbindung und einer Flugverspätung von zwei Stunden, dauerte die Heimreise knapp 12 Stunden. Trotz der Erschöpfung kamen die Athleten sicher und gesund zurück.

Zuhause angekommen stand allen die Müdigkeit ins Gesicht geschrieben. Das Wochenende bot die benötigte Erholung, um sich auf den Schulbeginn am Montag vorzubereiten und nach der Auftaktveranstaltung am Dienstag optimal und hochmotiviert in die neue Saison zu starten.

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

Wir freuen uns schon auf 2024 in Altafulla!

Nils Arians & HK & BK

Stabis bis zum Sonnenuntergang

Pyramide in der Bucht

Torsten bei der Trainer-Ehrung

Weihnachts- & Jahresabschlussfeier

Die stimmungsvolle Atmosphäre in unserem Verein spiegelt sich auch auf unserer jährlichen Weihnachts- & Jahresabschlussfeier wider.

Traditionell trifft sich die ASC-Sportfamilie im **Pfarrsaal der Kirchengemeinde Heilige Familie**. Zuerst feiern die „Kleineren" (U8 & U10 & U12) und dann die „**Größeren**" (U14 & U16 & U18 & U20). Auch Eltern, Geschwister und Großeltern sind herzlich willkommen - nicht nur der „**Jüngeren**", sondern auch der „**Älteren**".

Unser **Catering-Team** unterstreicht das festliche Stimmungsbild mit weihnachtlicher Dekoration. Mit Hilfe vieler Spenden (Kuchen, Muffins, Plätzchen, belegte Brötchen) und der von unseren Sportfesten bekannten Linsensuppe wird ein buntes und vielfältiges Buffet angeboten. Auch beim Getränkeausschank sowie beim Auf- und Abbau wird hilfreich unterstützt. **Gute-Laune-Moderatoren** führen durch das musikalisch untermalte Unterhaltungsprogramm auf der Bühne und auf der Leinwand.

Die Kinder und Jugendlichen freuen sich über einige **Spiele, Quiz und Fotos** vergangener Wettkämpfe. Die **Sportabzeichen-Gewinner** sowie die **Vereinsmeister** werden feierlich auf die Bühne geholt. Die **Sportler des Jahres** werden mit Medaillen und Pokalen geehrt. Für großen Applaus sorgt die beliebte **Dance Challenge**: das gemeinsame Tanzvideo aller Altersklassen. Als kultureller Glanzpunkt wird der **Nikolaus** mit kräftigem Applaus empfangen.

Ein wichtiger Programmpunkt sind die **Ehrungen** des Vorstandes, der Trainerinnen und Trainer sowie aller Supporter und aller freiwilligen Helfer.

Auf der Bühne sammeln sich nicht nur unsere **DM-Teilnehmer**, sondern auch alle Jugendlichen, die für ihre neuen **Vereinsrekorde** geehrt werden. Jährliche Highlights sind die **Videos** unserer unvergesslichen Saison-Abschlussfahrten, zum Beispiel das **10-jährige Altafulla-Jubiläum** als krönender Abschluss unserer Freizeiten. Alle Altafullanerinnen und Altafullaner freuen sich über das **Tanzen und Singen** am späteren Abend vor begeistertem Publikum.

Der ASC Düsseldorf ist stolz auf diesen gemeinsamen Jahresabschluss!

Brita & Heinrich Kiesheyer

Jubiläums-Kuchen

Carla & Helena beim Catering

Moderatoren Svenja & Heiner

Sportler des Jahres 2022

Sportlerinnen des Jahres 2022

Deutsches Sportabzeichen U14

Videos zur Weihnachtsfeier 2022

Weihnachtsdekoration im Pfarrsaal

Tünde inmitten des Kindergesangs

Gemeinsames Altafulla-Singen

Besuch des Nikolaus

Diasmart BG-710b

einfach,
präzise,
wirtschaftlich

audamed

- einfache Handhabung
- beleuchtetes Display
- Streifenauswurf

Das mobile Blutzuckermessgerät mit Bluetooth!

www.audamed.com

Das BZ Diasmart gibt es in allen 18.000 Apotheken in Deutschland.
Sehr gut bevorratet sind die Herzogen-Apotheken in Düsseldorf:
www.herzogen-apotheke.biz

DR SCHENCK
PHARMA

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 media
Agentur für kreatives Mediendesign

Design by: www.a2-media.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 2023

U8 Bambini

U16 Wettkampfgruppe

U10

U16 · U18 · U20 Aufbau- & Wettkampfgruppe

U12

U18 · U20 Leistungsgruppe

U14

Erwachsene