

ASC Stoppunr Stoppunr

Athletik-Sport-Club Düsseldorf e.V.

RÜCKBLICK 2024





SEITE 54: DM-Silber für die 3 x 800m Staffel U23

Düsseldorf unter den 50 besten

Vereinen Deutschlands

SEITE 04: ASC Düsseldorf unter den Top-50 Vereinen in Deutschland



SEITE 12: DM-Silber für Guido Arians und Tanja Kuckelkorn

ASC Düsseldorf

Athletik-Sport-Club Düsseldorf e.V.

Liebe Mitglieder und Freunde des ASC,

wir freuen uns, Euch endlich unsere ASC-Zeitschrift Stoppuhr des Jahres 2024 präsentieren zu dürfen, in der Ihr einen Überblick über die Leistungen, den Trainingsbetrieb, die Wettkämpfe und die Veranstaltungen erhaltet.

Auch in diesem Jahr haben wir es wieder geschafft, dass einige Athletinnen und Athleten an deutschen Meisterschaften teilgenommen haben. Wir haben auch Titel bei Regions- und

Landesmeisterschaften erzielen können. Wir sind froh darüber, dass wir unseren Sportlerinnen und Sportler im Arena-Sportpark hochwertiges Training anbieten und die Leistungen sowohl der Trainerinnen und Trainer als auch der Athletinnen und Athleten zum Erfolg führen. Auch freuen wir uns über das Engagement, bei dem die Trainerinnen und Trainer unterschiedliche Ferienfreizeiten anbieten oder Vereinsfeiern, wie das Sommerfest und die Weihnachtsfeier, organisieren.

Im Juni und Juli 2024 konnten wir nicht durchgängig den Trainingsbetrieb sicherstellen, weil die Anlage wegen der in Deutschland stattfindenden Fußball-EM gesperrt wurde. Düsseldorf als Veranstaltungsort für die EM ist unterstützenswert, und wir bedanken uns bei allen Trainerinnen und Trainern und den Mitgliedern für das Verständnis und das Suchen von Alternativlösungen, sodass der Ausfall gemindert werden konnte.

Mit den durchschnittlich 650 Vereinsmitgliedern ist der ASC einer der größeren Vereine in Düsseldorf. Es ist immer wieder schön anzusehen, wenn die Sportlerinnen und Sportler sowie die Trainerinnen und Trainer die Sportanlage (und die Kindersportstätten) intensiv nutzen. Die Freude an der Leichtathletik und die Anstrengungen der Athletinnen und Athleten sind der Antrieb für unsere Trainerinnen und Trainer.

Im Namen des Vorstands möchten wir uns hiermit bei all denjenigen bedanken, die zu der Stoppuhr beigetragen haben. Auch bedanken wir uns im Jahr 2024 insbesondere für die großartige Unterstützung des Trainings- und Wettkampfbetriebs bei den Trainerinnen und Trainern, den beiden sehr engagierten Geschäftsführern, der reibungslosen Mitgliederverwaltung und dem gewinnbringenden Catering-Team, sowie natürlich auch bei unseren Unterstützern bei der Stadt, dem Stadtsportbund, befreundeten Vereinen und dem Leichtathletikverband.

Dies ist eine tolle Gemeinschaftsleistung für unsere geliebte Sportart am Standort Düsseldorf

Im Namen des Vorstandes

Torsten Grube Vorstandsvorsitzender

Inhalt



IMPRESSUM

Herausgeber: ASC Düsseldorf e.V. – Athletik Sportclub – I Geschäftsstelle: Reiherweg 10, 40468 Düsseldorf
Redaktion: Torsten Grube (verantw.), Fon: 02131.665220 I Fotos: Svenja Boden, Dirk Gantenberg, Heinrich Kiesheyer, Bastian Kiesheyer
Gestaltung: A2 Media www.a2-media.de I Druck: Clasen GmbH, www.druckerei-clasen.de



DLV Bestenliste 2024

Der ASC Düsseldorf zählt zu den 50 besten Vereinen Deutschlands!

*gemäß der DLV-Vereinsrangliste 2024

Der Deutsche Leichtathletik-Verband (DLV) hat Anfang des Jahres die finalen Jahresbestenlisten aus der zurückliegenden Freiluftsaison aufbereitet und im Bestenlisten-Archiv auf leichtathletik.de veröffentlicht. Aufgeführt werden jeweils die Top-50 der einzelnen Altersklassen von der U16 bis zu den Frauen und Männern. Ebenfalls veröffentlicht wurde die finale DLV-Vereinsrangliste, die auf diesen Bestenlisten aufbaut.

Die DLV-Vereinsrangliste umfasst die 50 Vereine mit den meisten Top-50 Platzierungen in den DLV-Bestenlisten. Zum ersten Mal seit Bestehen der offiziellen DLV-Vereinsranglisten im Jahr 2001, ist der ASC Düsseldorf in 2024 unter den 50 besten Vereinen Deutschlands: Platz 48!

Die insgesamt **55 Top-50 Platzierungen** wurden dabei wie folgt in den einzelnen Bestenlisten erzielt:

8x M14, 6x M15/MJU16, 4x W15/WJU16, 9x MJU18, 7x WJU18, 4x MJU20, 7x WJU20, 3x MU23, 3x WU23, 2x Männer, 2x Frauen.

AK	Disziplin	Platzierung	Leistung	Name / Verein	Jahrgang	Datum	Ort
M14	800 m	6	02:06,4	Jonas Hörnke	2010	14.07.2024	Rhede
M14	5 km Straße	46	19:21	Jonas Hörnke	2010	03.03.2024	Leverkusen
M14	Diskuswurf	30	37,69	Noah Vogelsang	2010	03.10.2024	Gladbeck
M14	Hammerwurf	34	18,46	Noah Vogelsang	2010	15.06.2024	Krefeld
M14	Neunkampf	31	4.251	Jonas Hörnke	2010	31.08.2024	Euskirchen
	. rearman.p.	<u> </u>	-	- 9,26 - 1,48 - 13,09 -			
M14	Neunkampf	49	4.045	Fabian Ulrich	2010	31.08.2024	Euskirchen
		-	13,02 - 5,38	- 6,99 - 1,60 - 13,72 -	20,06 - 2,20 -		<u> </u>
M14	Block Lauf	27	2.334	Jonas Hörnke	2010	30.05.2024	Aachen
			12,44 - 13,5	0 - 4,19 - 41,00 - 6:38,	02	ı	I
M14	Block Lauf	42	2.249	David Zimmermann	2010	27.04.2024	Ratingen
			12,69 - 13,3	3 - 4,84 - 36,00 - 7:35,	80		-
M15	800 m	38	02:06,4	Jonas Hörnke	2010	30.05.2024	Rhede
M15	Hammerwurf	45	28,40	Maximilian Houf	2009	15.06.2024	Krefeld
MJU16	4x100 m Staffel	49	48,64	ASC Düsseldorf			Bonn
			Hörnke (201	0), Eggerstedt (2009), (Gruber (2009),	Houf (2009)	
MJU16	3x1.000 m Staffel	20	09:28,6	ASC Düsseldorf		28.04.2024	Bottrop
			Schenck (200	09), Kokoschka (2009),	Hörnke (2010)	
MJU16	Neunkampf	15	13.058	ASC Düsseldorf		01.09.2024	Euskirchen
	Mannschaft		Eggerstedt (2	2009) 4.563, Hörnke (2	010) 4.251, H	ouf (2009) 4.244	
MJU16	Neunkampf	20	12.030	ASC Düsseldorf		01.09.2024	Euskirchen
	Mannschaft		Schenck (200	09) 4.171, Ulrich (2010)	4.045, Kokos	schka (2009) 3.81	14
MJU16	Block	15	11.884	ASC Düsseldorf		30.05.2024	Aachen
	Mannschaft		Eggerstedt 2	.593, Schenck 2.445, H	lörnke 2.334,	Houf 2.325, Zimi	mermann 2.1877
W15	300 m Hürden	26	47,08	Sofija Krco	2009	22.06.2024	Wassenberg
W15	1.500 m Hindernis	49	06:17,6	Victoria Reiners	2010	25.05.2024	Siegburg
WJU16	Siebenkampf	44	9.141	ASC Düsseldorf		09.06.2024	Leverkusen
	Mannschaft		Krco 3.376,	Kornmesser 3.003, We	rker 2.762		
WJU16	Block	48	10.833	ASC Düsseldorf		30.05.2024	Aachen
	Mannschaft		Krco 2.432,	Kornmesser 2.158, Reir	ners 2.101, Ca	licchia 2.098, Mi	ddelhauve 2.044
MJU18	400 m	25	50,32	Niclas Cosar	2007	07.07.2024	Mönchengladbach
MJU18	3.000 m	22	09:04,4	Till Oke Weiß	2007	27.04.2024	Dortm Hacheney
MJU18	3.000 m	37	09:17,4	Jakob Rauh	2007	21.09.2024	Lage
MJU18	2.000 m Hindernis	25	06:23,4	Jakob Rauh	2007	05.07.2024	Mönchengladbach
MJU18	3x1.000 m Staffel	5	08:21,3	StG Düsseldorf		14.09.2024	Sindelfingen
			Weiß (2007)	, Rauh (2007), Cosar (2	007)		
MJU18	3x1.000 m Staffel	44	09:28,6	ASC Düsseldorf		28.04.2024	Bottrop
			Schenck (200	09), Kokoschka (2009),	Hörnke (2010))	
MJU18	Kugelstoß	34	14,35	Alexander Manassero	2007	23.06.2024	Viersen-Süchteln
MJU18	Diskuswurf	39	40,97	Alexander Manassero	2007	25.08.2024	Wesel
MJU18	Zehnkampf	38	5.760	Alexander Manassero	2007	06.07.2024	Wesel
			11,92 - 5,88	- 14,31 - 1,63 - 54,04	- 17,29 - 34,9	7 - 3,20 - 44,65	- 4:55,52

	•	Platzierung	Leistung	Name / Verein	Janrgang	Datum	Oit
WJU18	800 m	32	02:16,9	Caroline Gruber	2007	11.05.2024	Karlsruhe
WJU18	800 m	46	02:18,5	Fiona Bünder	2008	16.06.2024	Krefeld
WJU18	1.500 m	9	04:40,7	Fiona Bünder	2008	11.05.2024	Karlsruhe
WJU18	1.500 m	15	04:43,6	Lenja Wiechers	2007	27.07.2024	Koblenz
WJU18	3.000 m	27	10:37,7	Fiona Bünder	2008	20.04.2024	Siegburg
WJU18	2.000 m Hindernis	4	06:56,3	Fiona Bünder	2008	05.07.2024	Mönchengladbach
WJU18	2.000 m Hindernis	27	07:37,3	Frida Wiechoczek	2007	22.06.2024	Wassenberg
MJU20	400 m	22	49,19	Nico Hörnke	2006	04.05.2024	Dortmund
MJU20	800 m	6	01:51,2	Nico Hörnke	2006	11.05.2024	Karlsruhe
MJU20	4x100 m Staffel	17	42,91	StG Düsseldorf		09.05.2024	Düsseldorf
			Maxwitat (20	06), Schädlich (2005),	Cosar (2007),	Männel (2006)	
MJU20	3x1.000 m Staffel	23	08:09,9	StG Düsseldorf		30.06.2024	Braunschweig
			Weiß (2007),	Rauh (2007), Mohamr	madian (2006)		_
WJU20	400 m	21	56,90	Norah Adou	2006	22.06.2024	Mannheim
WJU20	800 m	31	02:13,9	Jule Wickum	2006	04.05.2024	Dortmund
WJU20	1.500 m	33	04:40,7	Fiona Bünder	2008	11.05.2024	Karlsruhe
WJU20	1.500 m	42	04:43,6	Lenja Wiechers	2007	27.07.2024	Koblenz
WJU20	5.000 m	47	20:05,6	Sofia Cuesta Fuoß	2006	20.04.2024	Siegburg
WJU20	4x400 m Staffel	7	03:57,6	StG Düsseldorf		28.04.2024	Bottrop
			Adou (2006),	Gruber (2007), Wicku	m (2006), Hey	den (2006)	
WJU20	3x800 m Staffel	11	07:08,2	StG Düsseldorf		14.09.2024	Sindelfingen
			Bünder (2008), Wiechoczek (2007),	Wickum (200	6)	
MU23	800 m	19	01:51,2	Nico Hörnke	2006	11.05.2024	Karlsruhe
MU23	4x100 m Staffel	20	42,50	StG Düsseldorf		05.07.2024	Mönchengladbach
			Pavaci (2003)	, Grünewald (2004), N	laxwitat (2006), Minoue (2002)	
MU23	3x1.000 m Staffel	35	08:09,9	StG Düsseldorf		30.06.2024	Braunschweig
			Weiß (2007),	Rauh (2007), Mohamr	madian (2006)	•	
WU23	400 m	43	56,90	Norah Adou	2006	22.06.2024	Mannheim
WU23	4x400 m Staffel	7	03:57,6	StG Düsseldorf		28.04.2024	Bottrop
			Adou (2006),	Gruber (2007), Wicku	m (2006), Hey	den (2006)	_
WU23	3x800 m Staffel	15	07:08,2	StG Düsseldorf		14.09.2024	Sindelfingen
			Bünder (2008), Wiechoczek (2007),	Wickum (200	6)	
Männer	800 m	34	01:51,2	Nico Hörnke	2006	11.05.2024	Karlsruhe
Männer	4x100 m Staffel	42	42,50	StG Düsseldorf		05.07.2024	Mönchengladbach
			Pavaci (2003)	, Grünewald (2004), N	laxwitat (2006), Minoue (2002)	
Frauen	4x400 m Staffel	14	03:57,6	StG Düsseldorf		28.04.2024	Bottrop
			Adou (2006),	Gruber (2007), Wicku	m (2006), Hey	den (2006)	
Frauen	3x800 m Staffel	28	07:08,2	StG Düsseldorf		14.09.2024	Sindelfingen
			Bünder (2008), Wiechoczek (2007),	Wickum (200	6)	

Platzierung Leistung Name / Verein Jahrgang Datum

06 SPORTFOTOGRAF DIRK GANTENBERG



















Sportfotograf Dirk Gantenberg

















Dirk Gantenberg wurde 1964 geboren und lebt heute als selbstständiger Fotograf in Neuss am Rhein.

Schon immer haben ihn die vielfältigen Sportdisziplinen interessiert und begeistert. 2005 begann er das Fotografen-Handwerk auszuüben.

Mit einem besonderen Fokus auf die Leichtathletik gehören Verbände, Vereine und Medienhäuser zu seinen Kunden. Besondere Momente fotografisch einzufangen und dabei die Sehgewohnheiten infrage zu stellen, sind sein Ziel.

Seit 2024 ist Dirk Gantenberg nun auch für den ASC Düsseldorf aktiv und fotografiert unsere Athlet*innen auf Wettkämpfen. **Danke für die gute Zusammenarbeit, Dirk!**













































































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/sportamt/spitzensportfoerderung

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

Projektleitung

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

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.









66 Athlet*innen konnten sich in unserer Vereinsbestenliste verewigen.
Insgesamt wurden 37 neue Vereinsrekorde aufgestellt.

Männlich: 62 neue Top-5 Platzierungen von 26 Athleten,

18 neue Vereinsrekorde!

Weiblich: 86 neue Top-5 Platzierungen von 40 Athletinnen,

19 neue Vereinsrekorde!

Gesamt: 148 neue Top-5 Platzierungen von 66 Athlet*innen,

37 neue Vereinsrekorde!

Vereinsrekorde 2024 der männlichen und weiblichen Jugend

Neue Verei	Neue Vereinsrekorde der männlichen Jugend						
Altersklasse	Disziplin	Name	Jahrgang	Leistung	Datum	Ort	
M12	2000 m	Clemens Kloft	2012	7:04,59 min	29.09.2024	Essen	
M12	Blockwettkampf Lauf	Clemens Kloft	2012	1985 Punkte	27.04.2024	Ratingen	
M13	Kugelstoßen 3kg	Gideon Adu-Poku	2011	11,18 m	14.12.2024	Düsseldorf	
M14	800 m	Jonas Hörnke	2010	2:06,35 min	14.07.2024	Rhede	
M14	2000 m	Jonas Hörnke	2010	6:38,02 min	30.05.2024	Aachen	
M14	5 km Straßenlauf	Jonas Hörnke	2010	19:21 min	03.03.2024	Leverkusen	
M14	300 m Hürden	David Zimmermann	2010	46,55 sek	26.05.2024	Solingen	
M14	Hammerwurf 4 kg	Noah Vogelsang	2010	18,46 m	16.06.2024	Krefeld	
M15	Hammerwurf 4 kg	Maximilian Houf	2009	28,40 m	15.06.2024	Krefeld	
MJU16	Vierkampf-Mannschaft	ASC Düsseldorf		9687 Punkte	31.08.2024	Euskirchen	
MJU18	200 m	Niclas Cosar	2007	23,19 sek	11.05.2024	Dormagen	
MJU18	3000 m	Till Oke Weiß	2007	9:04,43 min	27.04.2024	Dortmund	
MJU18	5 km Straßenlauf	Till Oke Weiß	2007	16:28 min	03.03.2024	Leverkusen	
MJU18	2000 m Hindernis	Jakob Rauh	2007	6:23,41 min	05.07.2024	Mönchengladbach	
MJU18	Hammerwurf 5 kg	Alexander Manassero	2007	31,39 m	15.06.2024	Krefeld	
MJU20	400 m	Nico Hörnke	2006	49,19 sek	04.05.2024	Dortmund	
MJU20	800 m	Nico Hörnke	2006	1:51,16 min	11.05.2024	Karlsruhe	
MJU20	4 x 100 m	StG Düsseldorf		42,91 sek	09.05.2024	Düsseldorf	

Neue Top-	-5 Platzierungen der männlichen Jugend	
Anzahl	Name	
13	Jonas Hörnke	
9	Emil Eggerstedt	
7	Niclas Cosar	
6	Clemens Kloft, Jakob Rauh, Lothar Schenck, Maximilian Houf	
5	Alexander Manassero, Till Oke Weiß	
4	David Zimmermann, Lenny Kroll	
3	Frederic Gruber, Levi Kokoschka, Scott Mohammadian	
2	Gideon Adu-Poku, Henry Fehlberg, Jonas Höffken, Nico Hörnke, Noah Vogelsang, Tom Maxwitat	
1	Clemens Hanke, Daniel Momin, Fabian Ulrich, Jan Marsch, Nathan Flörsheim, Paul Schwens	

Neue Verei	Neue Vereinsrekorde der weiblichen Jugend						
Altersklasse	Disziplin	Name	Jahrgang	Leistung	Datum	Ort	
W12	2000 m Bahngehen	Marina Bernhard	2012	11:17,66 min	16.06.2024	Krefeld	
W12	3 km Gehen	Marina Bernhard	2012	18:05 min	28.04.2024	Kelsterbach	
W12	60 m Hürden	Julia Zimmermann	2012	10,36 sek	16.06.2024	Krefeld	
W12	Hochsprung	Antonia Wasielewsky	2012	1,56 m	16.11.2024	Düsseldorf	
W12	Weitsprung	Antonia Wasielewsky	2012	4,85 m	03.10.2024	Remscheid	
W12	Vierkampf	Antonia Wasielewsky	2012	1766 Punkte	24.08.2024	Viersen	
W12	Blockwettkampf Wurf	Julia Zimmermann	2012	1960 Punkte	30.05.2024	Aachen	
W14	300 m Hürden	Victoria Reiners	2010	53,59 sek	22.06.2024	Wassenberg	
W15	300 m Hürden	Sofija Krco	2009	47,08 sek	22.06.2024	Wassenberg	
WJU18	3000 m	Fiona Bünder	2008	10:37,68 min	20.04.2024	Siegburg	
WJU18	5 km Straßenlauf	Lenja Wiechers	2007	19:55 min	03.03.2024	Leverkusen	
WJU18	2000 m Hindernis	Fiona Bünder	2008	6:56,30 min	05.07.2024	Mönchengladbach	
WJU20	400 m	Norah Adou	2006	56,93 sek	20.05.2024	Mönchengladbach	
WJU20	800 m	Jule Wickum	2006	2:13,95 min	04.05.2024	Dortmund	
WJU20	1500 m	Jule Wickum	2006	4:42,29 min	04.02.2024	Dortmund	
WJU20	4 x 400 m	StG Düsseldorf		3:57,63 min	28.04.2024	Bottrop	
WJU20	3 x 800 m	StG Düsseldorf		7:12,20 min	20.08.2024	Köln-Höhenberg	
WJU20	Hochsprung	Jolie Mar Fischer	2006	1,61 m	20.01.2024	Leverkusen	
WJU20	Dreisprung	Jolie Mar Fischer	2006	10,67 m	30.06.2024	Troisdorf	

Neue Top-5 Platzierungen der weiblichen Jugend					
Anzahl	Name				
13	Antonia Wasielewsky				
9	Sofija Krco				
6	Fiona Bünder, Julia Zimmermann, Mia Echterhoff, Victoria Reiners				
5	Caroline Gruber, Frida Wiechoczek, Jule Janßen, Jule Wickum, Lenja Wiechers				
4	Carla Middelhauve, Emily Heyden, Franziska Werker, Lif Barth, Lisa Maj, Norah Adou				
3	Antonia Kornmesser, Isabelle Rauscher, Jolie Mar Fischer, Julie Meyer, Keira Morrissey, Marina Bernhard				
2	Clara Pauls, Emilia Mayerhofer, Emma Priemer, Frida Liesenfeld, Sofia Cuesta Fuoß, Sophia Schenck				
1	Annelie Klemt, Emilia Calicchia, Emilia Rehbein, Iuno Simon, Klara Wagner, Mara Krco, Maria Conrad, Paula Schlicht, Theresa Tomczak, Venus Gerling, Viktoria Dobler				

















Vereinsrekorde 2024 der Erwachsenen & Best Ager

23 Athlet*innen konnten sich in unserer Vereinsbestenliste verewigen.
Insgesamt wurden 19 neue Vereinsrekorde aufgestellt.

Altersklasse	Disziplin	Name	Jahrgang	Leistung	Datum	Ort
Frauen	100 m	Tanja Kuckelkorn	1981	12,43 sek	01.05.2024	Moers
Frauen	400 m	Norah Adou	2006	56,90 sek	22.06.2024	Mannheim
Frauen	800 m	Jule Wickum	2006	2:17,99 min	06.07.2024	Mönchengladbach
Frauen	4 x 100 m Staffel	StG Düsseldorf	2000	52,33 sek	12.05.2024	Dormagen
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1 X 200 III Staile.	Katharina Thelen	2003	- 32,00 36.1	12.03.202	Domagen
		Alina Rörig	1999	_		
		Tanja Kuckelkorn	1981	_		
		Marie Basler	1998	_		
Frauen	3 x 800 m Staffel	StG Düsseldorf	1330	7:08,22 min	14.09.2024	Sindelfingen
riducii	3 x 000 m staner	Fiona Bünder	2008	7.00,22 11111	14.05.2024	Sinuellingen
		Frida Wiechoczek	2007	_		
		Jule Wickum	2007	_		
W40	100 m	Tanja Kuckelkorn	1981	12,43 sek	01.05.2024	Moers
W40	200 m	Tanja Kuckelkorn	1981	26,09 sek	01.06.2024	Mönchengladbach
W40	Weitsprung	Tanja Kuckelkorn	1981	5,46 m	12.05.2024	Dormagen
Männer	1500 m	Nico Hörnke	2006	4:01,47 min	20.01.2024	Dortmund
Männer	3 x 1000 m Staffel	StG Düsseldorf	2000	8:09,92 min	30.06.2024	Braunschweig
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	3 x 1000 iii Stailei	Till Oke Weiß	2007	-		2.0000
		Jakob Rauh	2007			
		Scott Mohammadian	2007			
M30	Speerwurf	Bastian Kiesheyer	1992	52,24 m	01.06.2024	Mönchengladbach
M30	4 x 100 m Staffel	StG Düsseldorf	1332	48,62 sek	01.06.2024	Mönchengladbach
	4 x 100 m staner	Daniel Bilaney	1978	- 10,02 00.1	02.00.202	Wionenenglaabaen
		Andreas Schefthaler	1971	_		
		Bastian Kiesheyer	1992			
		Manuel Steinbrink	1988			
M35	110 m Hürden	Manuel Steinbrink	1988	17,10 sek	01.06.2024	Mönchengladbach
M35	400 m	Manuel Steinbrink	1988	56,33 sek	01.05.2024	Bochum
M45	100 m	Daniel Bilaney	1978	12,58 sek	30.06.2024	Halvar
M45	400 m	Daniel Bilaney	1978	56,64 sek	30.06.2024	Halvar
M55	Hammerwurf	Heinrich Kiesheyer	1967	30,38 m	15.06.2024	Krefeld
M55	Stabhochsprung	Guido Arians	1968	3,20 m	03.03.2024	Dortmund
ענואו	Jabilocispiulig	Guido Arians	1300	3,20 111	03.10.2024	Dortillalla

Neue Top-5 Platzierungen der Erwachsenen und der Seniorinnen & Senioren							
Altersklasse	Disziplin	Name	Jahrgang	Leistung	Datum	Ort	
Frauen	200 m	Tanja Kuckelkorn	1981	26,09 sek	01.06.2024	Mönchengladbach	
Frauen	3 x 800 m Staffel	StG Düsseldorf		7:35,10 min	21.01.2024	Leverkusen	
		Frida Wiechoczek	2007				
		Lenja Wiechers	2007				
		Sofia Cuesta Fuoß	2006				
Frauen	Weitsprung	Tanja Kuckelkorn	1981	5,46 m	12.05.2024	Dormagen	
Frauen	Weitsprung	Lalenur Kilic	2002	5,30 m	23.06.2024	Süchteln	
Männer	800 m	Nico Hörnke	2006	1:57,47 min	29.06.2024	Braunschweig	
Männer	800 m	Samir Förster	2001	2:02,63 min	11.05.2024	Dormagen	
Männer	1500 m	Samir Förster	2001	4:24,49 min	30.04.2024	Hilden	
M50	200 m	Andreas Schefthaler	1971	27,64 sek	01.06.2024	Mönchengladbach	
M50	Weitsprung	Andreas Schefthaler	1971	4,41 m	18.02.2024	Düsseldorf	
M50	Speerwurf	Andreas Schefthaler	1971	40,21 m	01.06.2024	Mönchengladbach	





uftakt nach Maß für 220 jubelnde Jugendliche

Auftaktveranstaltung 2024

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

Am 29. 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. Alle Mitglieder konnten sich am Verkaufsstand mit neuer ASC-Vereinskleidung eindecken.

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



Auftaktveranstaltung

Auf in die neue Leichtathletik-Saison!



Vorstand & Trainerstab & Jugendliche & Eltern



Für 2025 hat sich "ASC I" klare Ziele gesetzt: Neben der systemischen, taktischen und technischen Weiterentwicklung steht weiterhin die Teamchemie im Vordergrund. Die tolle Mischung aus erfahrenen und neuen SpielerInnen bietet eine großartige Grundlage, um weiterhin erfolgreich und mit viel Spaß am Ball zu bleiben.

Die zweite Mannschaft "ASC Zwo" kämpft währenddessen in der zweiten Saisonhälfte um den Klassenerhalt in ihrer Gruppe C. Nach 8 Begegnungen liegen hier 3 Mannschaften punktgleich am Tabellenende. Der letzte Platz würde am Saisonende den direkten Abstieg in die unterste Gruppe D bedeuten, während der vorletzte Platz die Möglichkeit zu einem rettenden Relegationsspiel geben würde.

Die dritte Mannschaft "ASC Honey Badgers" behauptet sich weiterhin mit starken Spielen in der untersten Gruppe

D. Nachdem nachträglich 4 Spiele aufgrund eines unberechtigten Spielereinsatzes aberkannt werden mussten, konnte sich die Mannschaft nicht für die in der Gruppe vorgesehene Finalgruppe 1 der Rückrunde qualifizieren. In der unteren Finalgruppe 2 liegt die Mannschaft Anfang Februar aufgrund der Punkte aus der Hinrunde auf dem 3. von 5 Plätzen.

Die Sommerpause wurde auch 2024 wieder für das Spielvergnügen im Sand genutzt. Bei optimalem Beachvolleyball-Wetter haben sich Vertreter des "ASC I" in den ausgelosten 4er-Mannschaften unter anderem den ersten und fünften Platz erspielt.

Ein großes Dankeschön an alle SpielerInnen, Trainer und Supporter! Auf ein erfolgreiches und gut gelauntes 2025!

Samia Tömen & Ralf Wollenberg

Volleyball

Das Jahr 2024 stellte für die erste Mannschaft "ASC I" nach tollen Neuzugängen einen personellen Umbruch und einen spielerischen Entwicklungsschritt dar.

Die Mannschaft durfte zum Saisonauftakt drei neue Spielerlnnen begrüßen, die den Kader um wichtige Positionen erweiterten und so die Einführung eines neuen Läufersystems ermöglichten. Die Systemumstellung konnte die Mannschaft im laufenden Saisonbetrieb erfolgreich etablieren und ausbauen. Ein Neuzugang hat aufgrund seiner umfangreichen Erfahrungen auch direkt die Position des Co-Trainers im Rahmen eines Spielertrainers übernommen. Nach der Hälfte der Spiele in der laufenden Saison liegt die Mannschaft mit bislang leider erst 2 Siegen aus 7 Spielen auf Rang 6 von 8 in der zweithöchsten Gruppe B. Trotz Systemumstellung, streckenweiser personeller Engpässe und verletzungsbedingter Ausfälle im bisherigen Saisonverlauf hatte die erste Mannschaft als Team in der neuen Zusammensetzung viel Spaß. Alle Niederlagen waren stets knapp und hart umkämpft. Die Mannschaft spielt daher weiterhin hochmotiviert um den Klassenerhalt mit dem Ziel einer Platzierung im Mittelfeld ihrer Gruppe.





















Weitsprung

Die Gruppe wächst und wächst, und es kommen immer mehr großartige Kinder dazu. Wir als Trainerteam wissen das sehr zu schätzen und freuen uns über viele neue Gesichter, die hoffentlich ganz lange bei uns bleiben werden.

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

Wir sagen Danke für ein tolles 2024!

Stella Hennecke



Kinderturnen

Auch die ganz Kleinen sind beim ASC schon ganz groß. Was viele nicht wissen: Der Weg einiger Athletinnen und Athleten kann bereits vor der U8 beginnen. Beim Kinderturnen fängt der Weg zur Leichtathletik an. Ob Laufen, Springen, Werfen oder Rennen - bei uns ist alles möglich. Mit viel Spiel, Spaß und Freude wird den Kindern der Kontakt zum Sport ermöglicht.

Mit einem großen Lächeln kommen die Kinder in die Halle hinein, und mit einem noch größeren Lächeln gehen sie wieder hinaus. Spaß und Spiel stehen an erster Stelle, doch auch bei uns werden schon großartige Leistungen erzielt. So hat sich auch in der letzten Saison einmal mehr gezeigt, dass bereits die Kleinsten ganz oben stehen können. So wurden auch in diesem Jahr wieder neue Vereinsmeister und Vereinsmeisterinnen beim Sommersportfest geehrt. Wir als Trainerteam (Stella & Alexandra & Maurice) sind sehr stolz auf diese Leistungen und hoffen, dass es genauso weitergeht.

Ob Laufen, Springen oder Werfen: Bei uns wird alles geübt. Aber an erster Stelle steht natürlich der Spaß. Es wird viel gelacht, viel Quatsch gemacht und auch ein wenig Blödsinn ist erlaubt. Bei uns haben die Kleinen auch schon oft Muskelkater - natürlich nur vom ganzen Lachen;)















20 JAHRESRÜCKBLICK US BAMBINI









Auf die Plätze, fertig, los!

Parkour Staffel

Wer will fangen?

Bananen-Fangen

Nun blicken wir zurück auf ein Jahr voller Freude und sportlicher Fortschritte in der U8 - einer wachsenden Gruppe junger und engagierter Athletinnen und Athleten.

Das Training in unserer Gruppe bietet die Chance, die ersten Schritte in der Welt der Leichtathletik zu machen. Zweimal in der Woche kommen wir zusammen, um die Kids spielerisch an erste grundlegende Disziplinen der Leichtathletik heranzuführen. Zwei Disziplinen waren auch in diesem Jahr wieder besonders

beliebt. Zum einen der Weitsprung: Gerade wenn es darum ging, Schaumstoffpolster in der Luft zu treffen oder nach dem Absprung zu überqueren, waren unsere Kids schon fast nicht mehr zu stoppen. Zum anderen Staffeln in jeglicher Form: Ob mit Hindernissen, Memory-Karten oder Hütchen, solange ein funkelnder Staffelstab dabei war, waren knappe Entscheidungen und jede Menge Spaß vorprogrammiert! Da genau dieser Spaß bei uns im Vordergrund steht, wurden wir gemeinsam schnell kreativ und entwickelten neue Spielformen.



U8 Bambini





Unsere kleinen Flitzer auf der Überholspur

Ein weiteres Highlight war das ASC-Sommerfest. 16 Kinder der U8 konnten sich in den Disziplinen Standweitsprung, 50m-Sprint, Ballwurf, Weitsprung und dem abschließenden 800m-Lauf beweisen und am Ende erfolgreich ein Sportabzeichen erwerben.

Wie viel Eifer und Tatendrang uns die Kids entgegenbringen, freut uns jedes Mal aufs Neue und lässt uns das ein oder andere Flunkern bei den Einlaufrunden fast vergessen. Auch ein bisschen Frust, wenn mal eine Übung nicht direkt klappt, gehört bei unserer Rasselbande dazu. Umso breiter ist dann

das Grinsen, wenn es nach ein bisschen Übung dann doch gut funktioniert. Diese Entwicklung der Kids auf der scheinbar ewigen Überholspur zu beobachten und zu begleiten, führt auch bei uns im Trainerteam immer wieder zu Faszination.

Umso schwerer fällt es uns in diesem Jahr, den älteren Jahrgang in die U10 zu entlassen. Andererseits freuen wir uns umso mehr über neue Gesichter in unserer Gruppe. Wir blicken also voller Vorfreude auf ein weiteres Jahr voller sportlicher Erlebnisse mit euch!

Clara Pauls & Jule Wickum











Pünktlich um 9 Uhr trafen wir uns täglich in der Leichtathletikhalle oder auf dem Sportplatz (falls die Halle mal spontan in den Ferien gesperrt war), um uns zunächst kontinuierlich in der Anzahl der Aufwärmrunden zu verbessern. Anschlie-Bend 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 2025 wieder ein abwechslungsreiches und lustiges Ferienprogramm bieten zu können. Seid ihr alle wieder mit dabei?

Svenja Boden



Leichtathletik-Feriencamps

2024 haben wir erneut zwei Leichtathletik-Feriencamps veranstaltet und dabei eine neue Rekordzahl von insgesamt 67 Kindern bei uns im Arena-Sportpark Düsseldorf begrüßt. Neben Vereinsmitgliedern waren auch wieder Freunde und Freundinnen, Schulkameraden und Schulkameradinnen sowie Geschwisterkinder mit von der Partie.

Los ging es mit dem ersten Feriencamp in den Osterferien und der Enthüllung der neuen T-Shirt-Farbe: neongelb mit grüner

Schrift. Weiter ging es dann in der letzten Woche der Sommerferien, ebenfalls mit einer neuen T-Shirt-Farbe: lila mit neongrüner Schrift.

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.





Abkühlung bei heißen Temperaturen Knotenmutter, komm und hilf uns



Spaß & Leichtathletik in den Ferien







Alternatives Programm unter dem Dach, Jedes Kind wird für die Teilnahme



24 JAHRESRÜCKBLICK U10 JAHRESRÜCKBLICK U10 25















Mohammed und Mats beim Sprint

Pendelstaffel

Pendelstaffel Kleinenbroich

Emma, Bestplatzierte beim Indoorspaß

Indoorspaß mit den Mädels

Trainerteam Fiona & Dorinda & Martina

TG Neuss Teamfoto

Jahresrückblick U10



Das Jahr 2024 war in der U10 - nennen wir es - ein ziemlich "bewegtes" Jahr. Und das nicht unbedingt nur in sportlicher Hinsicht.

Anfang des Jahres übernahm Dorinda Tawiah dankenswerterweise die Aufgabe der leitenden Trainerin. Martina selbst musste ihre liebgewonnene Position aufgrund neuer beruflicher Wege an der Theater und Philharmonie Essen im Opernchor leider aufgeben. Die Arbeitszeiten am Theater sind leider wenig kompatibel mit einer Trainertätigkeit.

Doch dann wurde es turbulent: Direkt zu Jahresbeginn verletzte sich unsere neue leitende Trainerin bei ihrem ersten eigenen Hallenwettkampf der Saison so schwer, dass sie für mehrere Wochen nicht einsatzbereit war. Eine Operation und Rehamaßnahmen folgten. Die jungen Co- und AssistenztrainerInnen stemmten diese Herausforderung mit Bravour, und auch Martina konnte - je nach Dienstplan am Theater - immer wieder einspringen. Das Training lief somit ohne große Hindernisse weiter. Vermutlich haben die Kinder das gar nicht wahrgenommen, aber mitunter war es in der Hintergrundorganisation etwas schwierig.

Ab den Osterferien konnte Dorinda dann aber - (fast vollständig) genesen - das Training wieder leiten. Der Sommer verlief ruhig und nach Plan. Auch ein paar Wettkämpfe haben wir bestritten. Im Laufe der Saison verloren wir dann jedoch Lea Maj als Co-Trainerin. Und letztendlich entschied sich Dorinda im Verlauf des Jahres, ihre Tätigkeit beim ASC aufgrund ihres Studiums komplett einzustellen. Und Fiona Bünder musste sich zwischen dem ASC und der Möglichkeit, ihre sportliche Karriere in Leverkusen auszubauen, entscheiden. Also wieder alles auf Anfang!

Seit den Sommerferien ist unser Trainerteam in der U10 aber Gott sei Dank ordentlich gewachsen. Neben Frida Wiechoczek helfen jetzt noch Antonia Kornmesser, Franziska Werker , Niclas Cosar und Levi Kokoschka als neue AssistenztrainerInnen mit. Martina versucht, die Orga im Hintergrund zu stemmen und kommt - wenn es die Arbeit zulässt - immer gerne auf den Platz und hilft mit.

Als sich die Gruppen im Herbst neu sortierten, bekamen wir eine riesengroße Anzahl neuer Kinder aus der U8 hinzu. Derzeit sind über 80 Kinder in der U10 angemeldet. Das ist eine große logistische Herausforderung für uns als Trainerteam. Aber die Erfahrung zeigt, dass sich alles finden wird. Sportlich war das Jahr 2024 trotz der überschaubaren Teilnahme an Wettkämpfen ziemlich gut.

Wir starteten im Februar in Kleinenbroich zum Indoorspaß. Das ist alljährlich ein toller Auftakt in die Saison, ohne Hektik, ohne Zwang und Druck. Es geht tatsächlich um "Spaß haben". Es gibt lustige Disziplinen wie Froschhüpfen, Tarzanschwung und Dosenwerfen. Insgesamt machten 13 Kinder mit. Die Laune war prächtig. Dorinda, noch mit Schiene und Gehstützen, und Martina begleiteten unsere kleinen Athleten. Glücklich, stolz und zufrieden konnten alle nach Hause fahren.

Weiter ging es zum Hallensportfest bei der TG Neuss. Hier gingen insgesamt 2 Teams für die Kinderleichtathletik an den Start. Frida und Martina begleiteten unsere Schützlinge in die Halle. Wie erwartet wurden die Laufdisziplinen für den ASC stark absolviert, die Koordination war in Ordnung, dort ließen wir aber Punkte. Der Medizinballstoß kostete uns noch mal einiges. Aber mit einem tollen 4. und einem guten 5. Platz konnten wir durchaus zufrieden sein bei unserem ersten Teamwettkampf der Saison.

Im März nahmen außerdem 6 Kinder der U10 beim Schülerwaldlauf in Krefeld teil. Auch hier konnten 4 Top-Ten-Platzierungen erreicht werden. Leider wurde das Podium knapp verfehlt

Im Juni ging es erneut nach Korschenbroich zum 45. Schülersportfest. Hier durften wir sogar mit 3 Teams antreten. Es hatten sich wahnsinnig viele Kinder angemeldet, und wir waren den Veranstaltern sehr dankbar, dass wir keine Kinder zu Hause lassen mussten, sondern dass wirklich alle dabei sein konnten. Dorinda, Fiona und Martina waren mit vor Ort und betreuten unsere 3 Teams. Die "Roten Schmetterlinge", die "Rheinischen Kletteraffen" und die "ASC-Geparden" gaben jeweils ihr Bestes. Es wurde ein sehr langer und äußerst spannender Tag bei allerbestem Wettkampfwetter. Am Ende konnten wir mit folgenden Ergebnissen nach Hause fahren - müde, stolz und glücklich: einem guten 16. Platz, einem wunderbaren 12. Platz und sogar mit einem Siegerpokal in den Händen in einem unglaublich großen Teilnehmerfeld!!! Was für ein Jahresabschluss in Richtung Sommerpause!

Im Herbst haben uns wieder viele unserer Schützlinge in Richtung U12 verlassen. Wie immer ein nostalgischer, trauriger Moment für uns TrainerInnen. Euch viel Spaß bei Svenja und ihrem Team. Man sieht sich!!!

Und für alle anderen: Auf zu neuen Herausforderungen.

Martina Zimmermann

Steckbrief: Antonia Kornmesser, Carla Middelhauve & Franziska Werker

Wie seid ihr zur Leichtathletik gekommen?

Antonia und Carla sind durch eine Talentiade von ihrer Grundschule zur Leichtathletik gekommen. Franziska durch ihre zwei älteren Geschwister, die damals auch Leichtathletik gemacht haben. Der Sport hat uns allen direkt total viel Spaß gemacht.

Was sind eure Spezialdisziplinen als Athletinnen?

Wir trainieren als Athletinnen für den Siebenkampf, was uns auch am meisten Spaß macht, da er so vielfältig und abwechslungsreich ist. Antonias Lieblingsdisziplinen sind die Hürden und der Sprint. Carla mag am liebsten das Kugelstoßen und die Hürden. Franziskas Lieblingsdisziplin ist der Speerwurf.



Wie seid ihr zum ASC gekommen?

Beim ersten Probetraining von Antonia und Carla in der U10 und von Franziska bei den Bambini hat uns der Sport und auch der Verein direkt sehr gut gefallen. Die TrainerInnen sind supernett. Jeder und jede wird akzeptiert und mitgenommen, und gerade für die Jüngeren wird der Spaß am Sport großgeschrieben.

Wieso seid ihr Trainerinnen geworden?

Als unser Trainer Heiner uns vorgeschlagen hat, die U10 bzw. die U12 zu trainieren, waren wir direkt begeistert. Wir lieben es, mit Kindern zusammenzuarbeiten und ihnen neue Dinge beizubringen. Vor allem, wenn es um eine Sportart geht, die uns glücklich macht und die wir selbst sehr gerne mögen, finden wir das Gefühl toll, den kleinen Kindern die Liebe zum Sport zu vermitteln.

Was mögt ihr an der Trainertätigkeit?

An unserer Trainertätigkeit mögen wir es sehr, den Kindern zu helfen und sie zu korrigieren. Zudem genießen wir die Gespräche mit ihnen und auch mit anderen TrainerInnen. Dass uns die Kinder auch außerhalb des Trainings erkennen und ansprechen, macht uns sehr glücklich. Besonders Wettkämpfe machen Antonia Spaß, weil sie dort sehen kann, was die Kinder durch ihr Training gelernt haben.

Was nervt euch bei der Trainingsarbeit?

Bei der Trainingsarbeit nervt uns kaum etwas. Doch natürlich ist es anstrengend, wenn die Kinder nicht zuhören und nicht richtig mitmachen.



Was ist der ASC für euch?

Der ASC ist für uns ein Verein, in dem wir uns wohlfühlen, in dem wir das tun können, was uns Spaß macht, in dem wir unsere Freunde treffen und in dem wir den Sport ausüben können, den wir lieben. Wir fühlen uns im ASC sehr wohl, weil wir so sein können wie wir sind und einfach sehr gerne hingehen.

Außerdem verbinden wir mit dem ASC viele schöne Erinnerungen, wie zum Beispiel die Saisonabschlussfahrten nach Altafulla 2023 und 2024.

Antonia Kornmesser & Carla Middelhauve & Franziska Werker







Carla & Antonia & Franziska

Franziska

Antonia



U12-Rückblick 2024

Eine weitere erfolgreiche Saison der U12 ist zu Ende gegangen. Mit viel Freude inklusive Freudentränen, neuen Bestleistungen, vielen Medaillen und tollen Erinnerungen blicken wir auf die Saison zurück.

November 2023

Die Sommersaison neigte sich dem Ende zu und somit begann die Wintersaison. Im Winter stehen für die U12 viele Läufe auf der Agenda. Der erste Lauf ist mittlerweile Tradition. Beim alljährlichen Martinslauf ging am 12.11.2023 eine kleine Gruppe der U12 über 2 km an den Start. Belohnt wird jedes Kind mit einem Weckmann. Doch an diesem Tag sicherte sich **Lennard** neben seinem Weckmann auch die Silbermedaille. Nach 9:22 min überguerte er die Ziellinie. Kurz hinter ihm liefen **Phillipp** auf Platz 6 und Lasse auf Platz 7. Bei den Mädchen sicherte sich Rosa in 9:22 min den Tagessieg der Altersklasse U12, und Finja lief nach 10:30 min auf Platz 5.

Nur eine Woche später startete am 18.11.2023 eine große Gruppe der U12 beim eigenen ASC-Schülersportfest in Düsseldorf. Erst kurz vorher war **Jonathan** Teil der ASC-Familie geworden und konnte bereits tolle Leistungen zeigen. So sicherte er sich Gold über 800 m, Silber über 50 m und Platz 5 im Weitsprung. Dicht hinter ihm platzierte sich **Lennard** mit Bronze über 800 m und Platz 7 im Weitsprung. Ebenfalls über 800 m platzierten sich **Leo, Lasse** und **Finn** in der Top Ten. Schnell her ging es für **Oskar** in 8,37 s über 50 m. Ein enges Kopf-an-Kopf-Rennen lieferten sich über 50 m Lasse, Finn, Phillipp, Elias und Lennard, bei dem sich am Ende des Tages die Platzierungen nur um Tausendstelsekunden entschieden. Gleich zweifach Gold sicherte sich Finja über 50 m in beeindruckenden 7,96 s und im Weitsprung mit 4,20 m. Über 800 m verpasste sie nur knapp in 3:00,77 min das Podium. Dafür freute sich Rosa in 2:47,58 min über den Tagessieg. Zuvor lief sie über 50 m auf Platz 8.



Anerkennung von Amelie für einen richtig berger Crosslauf weiten Sprung



Am Start im Winter-Wonderland beim Stra-



Auf der Suche nach Schatten bei einem heißen Wettkampftag

Ebenfalls unter die Top Ten liefen über 800 m Zoe und Milla. Dicht gefolgt von Emma, Luise und Hannah.

Januar 2024

Neues Jahr, neue Energie und neue Vorsätze. Dass dies zutrifft, zeigte unsere U12 am 07.01.2024 beim Neujahrslauf in Ratingen. Nur rot sah man auf dem Podium der weiblichen U12. In 9:37 min sicherte sich **Rosa** den Tagessieg. Dicht gefolgt von Milla auf Platz 2 und Anna T. auf Platz 3. Dahinter folgten Paulina auf Platz 5, Klara auf Platz 6 und Antonie auf Platz 8. Bei den Jungs lief **Lennard** in 9:17 min auf Platz 2, gefolgt von Leo auf Platz 3. Oskar lief in 11:27 min auf Platz 11. Carl lief in 9:48 min in der jüngeren Altersklasse auf Platz 3.

Diese Leistung konnte Carl auch am 20.01.2024 in Straberg abrufen. Über die 1,2 km lange Crossstrecke lief er in 5:31 min ebenfalls auf Platz 3. **Emil** lief im selben Jahrgang in 6:31 min auf Platz 10. Fast wieder nur rot auf dem Podium gab es bei den jüngeren Mädchen. Platz 2 für Anna T. in 5:49 min, dicht gefolgt von **Anna D**. in 5:54 min auf Platz 3. Platz 4 für **Sophia** und Platz 6 für **Tilda M**. Als Einzige aus dem älteren Jahrgang beendete Johanna die Crossstrecke auf Platz 3. Im älteren Jahrgang der Jungs lief **Leo** als Vierter kurz vor **Phillipp** ins Ziel. Platz 10 für Lasse und Platz 11 für Oskar.

Der erste Monat des Jahres neigte sich dem Ende, doch es stand noch ein wichtiger Wettkampf auf der Agenda. Bei den Regionswettkämpfen der U12 im heimischen Stadion nutzte Jonathan den Heimvorteil aus und sicherte sich sowohl über 50 m (8,00 s) als auch über 800 m (2:43,95 min) den Tagessieg. Im Weitsprung sprang er auf Platz 8. Zweifach Silber gab es für

Jonas über 50 m (8,02 s) und im Weitsprung (4,02 m). Über 800 m lief er auf Platz 9. Auch zweifach Gold sicherte sich **Finja** über 50 m in 7,80 s und im Weitsprung mit 4,18 m. Über 800 m lief **Rosa** in 2:48,68 min zum Tagessieg. Zuvor sprang sie mit 3,83 m im Weitsprung auf Platz 7 und lief über 50 m in 8,36 s auf Platz 11. Im jüngeren Jahrgang lief **Anna D**. in 3:09,74 min zum Sieg, dicht gefolgt von **Anna T**. in 3:10,90 min auf Platz 3. Unter die Top Ten liefen Clara (Platz 7) und Tilda H. (Platz 9). Zuvor sprangen Anna T. und Tilda M. beide ins Weitsprungfinale und beendeten dieses auf Platz 5 und 8.

Februar 2024

Eine kleine Pause stand für die Athleten und Athletinnen auf dem Plan, denn erst am 17.02.2024 ging es für eine kleine Gruppe der U12 nach Neukirchen zum Energie-Crosslauf. Matsch, Dreck und Hindernisse waren kein Problem für Carl, der nach 6:15 min auf Platz 3 die Ziellinie überquerte. Im älteren Jahrgang der Jungen lieferten sich **Lennard** und **Phillipp** ein enges Rennen und verpassten das Podium auf Platz 4 und 5 nur knapp. Finn lief auf Platz 11 und Oskar auf Platz 13. Auch die weibliche Jugend war erfolgreich. So nahm **Paulina** am Ende des Tages eine Bronzemedaille mehr mit nach Hause, nachdem sie in 6:18 min ins Ziel eingelaufen war. Direkt dahinter platzierten sich **Sophia** und **Anna T.**. Ebenfalls unter die Top Ten lief **Tilda M**. in 6:54 min auf Platz 9. Lydia und Ella beendeten den Lauf auf Platz 18 und Platz 19. Im älteren Jahrgang lief **Rosa** in 5:45 min zu Silber. Finja lief in 6:18 min auf Platz 6. Luise, Johanna und Hannah platzierten sich auf Platz 14, 15 und 17.

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite .



Das Trainerteam bei der Talentiade in Den Zeitplan immer im Blick



Der erste Hochsprungwettkampf für unsere Jungs bei der Talentiade in Uerdingen



Die Gruppe der U12, U14 und U16 Die W11 beim 800m-Lauf beim Martinslauf





Die Ruhe vor dem Start bei den Regionshallenwettkämpfen



Düsseldorf Helau vom Trainerteam



Finja & Jonathan gewinnen das begehrte ISTAF Ticket bei der Talentiade in Uerdingen



Warm-Up mit Amelie bei den Regionswettkämpfen in Neuss

März 2024

Neuer Monat, neuer Lauf. Am 17.03.2024 ging die Reise nach Krefeld zum Schülerwaldlauf. Erst im selben Monat wurde sie ein neues Mitglied der ASC-Familie und lief in der jüngeren Altersklasse zum Sieg: Lola in 4:22,67 min. Einen engen Endspurt lieferte sich eine Gruppe um **Paulina, Anna D., Anna T.** und Sophia, die nur mit wenigen Sekunden Unterschied auf Platz 5, Platz 7, Platz 9 und Platz 10 ins Ziel liefen. **Tilda H.** und Lydia beendeten den Lauf auf Platz 13 und Platz 33. In der älteren Altersklasse der weiblichen Jugend U12 lief Rosa mit einem deutlichen Vorsprung in 4:19,16 min zum Tagessieg. Gefolgt von Neuzugang Elisa in 4:30,34 min auf Platz 2. Milla und **Finja** verpassten mit Platz 4 und Platz 5 das Podium nur knapp. **Zoe** belegte Platz 7, und **Johanna** lief in 5:05,09 min auf Platz 11. In der männlichen Jugend U12 feierten wir einen Doppelsieg. So gewannen **Carl** in 4:34,89 min und **Jonathan** in 4:11,16 min den Lauf in ihrer Altersklasse. Ebenfalls aufs Podest lief **Phillipp** in 4:36,41 min zu Bronze. Für **Lennard** und **Leo** gab es ebenfalls eine Platzierung unter der Top Ten. Oskar lief in 5:22,01 min auf Platz 15.

April 2024

Die Osterferien waren gerade vorbei und trotzdem ließen die Leistungen der Jugend U12 nicht nach. Beim Frühjahrslauf der TG'81 zeigten sich die Athleten und Athletinnen wieder von ihrer besten Seite. Nach 2 km sicherte sich **Lola** in 7:53 min den Tagessieg, kurz vor ihrer Freundin **Elisa** in 7:57 min auf Platz 2. Platz 5 bis 11 gingen ebenfalls an den ASC. So reihten sich **Finja, Anna D., Paulina, Sophia, Anna T., Lotta** und **Tilda M.**

hintereinander im Ziel ein. **Johanna** belegte Platz 13. Auch in der männlichen Jugend U12 wurde ein ähnlich knappes Ergebnis erzielt. Nach 2 km liefen Jonathan in 7:51 min zu Silber und **Lennard** in 7:54 min zu Bronze. Nur kurz dahinter reihten sich Lasse auf Platz 5, Jonas auf Platz 6, Phillipp auf Platz 9 und Leo auf Platz 10 ein. Emil lief in 9:36 min auf Platz 13. Ende April stand noch einer der wichtigsten Wettkämpfe des Jahres auf der Agenda. Am 28.04.2024 ging die Reise nach Ratingen zur Vorrunde des Jochen-Appenrodt-Pokals. Als Vorjahressieger war uns der Platz im Finale zwar schon gesichert, aber nichtsdestotrotz gingen wir mit zwei Mannschaften an den Start, die den Wettkampf sehr erfolgreich absolvierten. Die Mannschaft um Lola, Rosa, Elisa, Finn, Phillipp, Lennard, Jonas, Zoe, Jonathan, Finja und Elias lieferte einen starken Wettkampf ab und sicherte somit den Tagessieg. Unsere zweite Mannschaft um Milla, Anna T., Leo, Tilda H., Lotta, Sophia, Johanna, Lasse, Paulina, Carl und Antonie zeigte sich ebenfalls von ihrer besten Seite und sicherte sich Platz 3.

Mai 2024

Eine lange Pause gab es nicht, denn bereits eine Woche später ging es am 04.05.2024 nach Neuss zu den Regionswettkämpfen der U12. In der älteren Altersklasse der Jungen ging es schnell her. So lief **Jonathan** in 7,91 s nur knapp am Podium vorbei. Nur Tausendstelsekunden trennten die Plätze 8, 9 und 10, belegt von **Elias, Oska**r und **Lasse**. Weit geflogen ist der Ball von **Finn**, der sich mit 37 m im Ballwurf den Tagessieg sicherte. Ebenfalls aufs Podium warf sich **Jonathan** mit 34 m



Vor dem Start beim Schülerwaldlauf in Krefeld

zu Bronze. Ebenfalls weit hinaus ging es im Weitsprung. So sprang Jonathan mit 3,88 m auf Platz 6. Dicht dahinter platzierten sich mit 3,80 m Phillipp und Lennard mit 3,70 m. Die abschließenden 800 m lief Jonathan in 2:41,16 min zu Silber ins Ziel. In der jüngeren Altersklasse der Jungen ging als einziger Starter der U12 **Jonas** an den Start. Am Ende des Tages ging er mit drei Medaillen mehr nach Hause. So gewann er in 8,02 s über 50 m und mit 4,16 m im Weitsprung jeweils Silber. Im Ballwurf warf er den Ball mit 32 m zu Gold. Bei den abschließenden 800 m lief er auf Platz 9. Ebenfalls erfolgreich verlief der Wettkampf für **Rosa**, die sich über 800 m in 2:42.92 min die Goldmedaille sowie im Weitsprung mit 4,23 m und im Ballwurf mit 27 m die Silbermedaille sicherte. Schnell her ging es für Finja, die sich über 50 m in 7,72 s den Tagessieg sicherte. Im Weitsprung verpasste sie mit gesprungenen 4,02 m nur knapp das Podium. In der jüngeren Altersklasse ging Lola am Ende des Tages mit vier Medaillen nach Hause. So gewann sie die 50 m in 8,18 s. Im Weitsprung und über 800 m sicherte sie sich Silber. Im Ballwurf flog ihr Ball auf 20,50 m zu Bronze. Für Tilda H. gab es Gold im Ballwurf mit einer Weite von 23,50 m.

Juni 2024

Es stand eine lange Wettkampfpause an, doch am 23.06.2024 reiste eine große Gruppe der U12 nach Krefeld zur Talentiade Uerdingen. Dies ist der wichtigste Einzelwettkampf der Alters-

klasse U12. Für Jonathan lief das Wochenende sehr erfolgreich. Gleich zweifach Gold konnte er sich sichern. So lief er die 2 km in 7:23,49 min vorneweg und über 30 m fliegend lief er in 3,96 s nicht nur zum Tagessieg, sondern sicherte sich auch das heiß begehrte ISTAF-Ticket zum Start beim Talents-Cup des großen Düsseldorfer Indoor-Meetings. Ebenfalls schnell lief **Lennard** die 2 km in 7:47,50 min zu Bronze. Auch **Phillipp, Leo** und **Lasse** liefen die 2 km unter die Top Ten. Im Hochsprung ging es hoch hinaus für **Lennard**, der mit übersprungenen 1,20 m auf Platz 4 sprang. Für **Jonathan** und Elias gab es einen Platz in der Top Ten. Im älteren Jahrgang der weiblichen Jugend U12 siegte **Finja** in 3,99 s über 30 m fliegend und sicherte sich ebenfalls das begehrte Ticket für das ISTAF-Indoor-Meeting. Später gewann sie mit gesprungenen 4,37 m auch den Weitsprung. Im Ballwurf bedeuteten 30,50 m Platz 2. Über 2 km lief Elisa in 8:06,99 min zum Tagessieg. Für Zoe und Milla gab es ebenfalls einen Platz in der Top Ten über diese Distanz. Hoch hinaus ging es für **Lotta** im Hochsprung. Mit übersprungenen 1,20 m sicherte sie sich Platz 2. Im jüngeren Jahrgang gewann **Lola** über 30 m fliegend, im Weitsprung und über 2 km jeweils Silber. Nach ihrer ersten Teilnahme an einem Wettkampf im Hochsprung freuten sich Tilda M., Paulina, Antonie und Anna T. über Platz 4, Platz 5, Platz 6 und Platz 7. Über 2 km liefen Sophia in 8:45,72 min auf Platz 10 und Clara in 9:00,41 min auf Platz 13. Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...



Karnevalstraining der U10 & U12



letzte Instruktionen beim Energie Crosslauf in Neukirchen



Lola nach einem erfolgreichen 800m Lauf



Selfie-Time für Bo und Tilda



Regionshallenwettkämpfe der U12 am 28.01.2024



Neujahrslauf in Ratingen





Gruppenfoto am Ende eines heißen Wettkampftages



Jonathan, Lennard und Lasse mit guter Laune



Unser U12 Team beim Schülerwaldlauf in Krefeld



Unsere U10 & U12 waren zu Gast beim Sprungevent mit Malaika Mihambo in Köln

September 2024

Eine lange Sommerpause stand auf dem Plan. Nach den Sommerferien ging es direkt am ersten Wochenende im September nach Wuppertal zur zweiten Talentiade des Jahres. Auch hier wiederholte Jonathan seinen Golderfolg über 30 m fliegend und 2 km. Im Weitsprung sprang er mit 4,03 m nur knapp am Podium vorbei. Schnell her ging es auch für **Elias**, der in 4,19 s über 30 m fliegend auf Platz 5 sprintete. Zuvor sprang er im Hochsprung über 1,26 m auf Platz 4. Über 2 km lieferten sich alle Jungen ein enges Kopf-an-Kopf-Rennen. So lief Lennard auf Platz 2. Kurz danach reihten sich **Phillipp** auf Platz 4, **Leo** auf Platz 5 und Elias auf Platz 6 ein. Für Leo und Phillipp gab es im Ballwurf mit geworfenen 23,50 m Platz 7 und Platz 8. Im jüngeren Jahrgang ging Carl für den ASC an den Start und beendete den Tag mit guten Ergebnissen. So belohnte er sich über 2 km in 8:57,52 min mit Bronze. Im Weitsprung landete er mit 2,95 m auf Platz 7, genauso wie im Ballwurf mit 26 m. Über 30 m fliegend lief er in 4,96 s auf Platz 8. Auch Finja schaffte es, ihren Sprinterfolg zu wiederholen. So lief sie in 4,00 s erneut zum Tagessieg. In 4,15 s lief Rosa die 30 m fliegend auf Platz 7. Im Weitsprungwettbewerb zeigten sich beide Mädchen in Topform. Mit 4,23 m sprang **Finja** zu Silber. Direkt dahinter platzierte sich **Rosa** mit 4,19 m auf dem Bronzerang. Im abschließenden 2-km-Lauf holten alle nochmal ihre letzte Energie heraus und zeigten ein starkes Rennen. In 8:17,70 min lief Elisa in der späten Mittagssonne auf Platz 2. Finja lief in 8:46,70 min auf Platz 4. Lotta lief auf Platz 5, kurz vor **Johanna** auf Platz 6. Im jüngeren Jahrgang ging es über 30 m fliegend schnell her. In 4,36 s lief **Paulina** zu Silber. Nur wenige Tausendstelsekunden entschieden über die anschlie-Benden Platzierungen auf Platz 4 bis Platz 8 von Anna T., Antonie, Ella und Clara. Ein genauso spannendes Rennen lieferten sich die Mädchen auch über die 2 km. So stand am Ende des Tages **Anna D.** in 8:36,01 min ganz oben auf dem Podium, kurz vor **Sophia**, die in 8:36,31 min auf Platz 2 lief. Anschließend liefen Clara, Anna T., Selina, Tilda M., Paulina, Antonie, Ella und Lydia auf den Plätzen 4 bis 11 ins Ziel ein. Auch bei ihrem zweiten Hochsprungwettkampf über-

zeugten die jüngeren Athletinnen sehr. So gewann Paulina mit übersprungenen 1,22 m Silber. Tilda M. und Antonie übersprangen 1,14 m und landeten auf Platz 4 und Platz 5. Mit übersprungenen 1,06 m platzierten sich **Anna T.** und Anna D. auf Platz 10 und Platz 12. Im Weitsprung freute sich **Paulina** über den Tagessieg mit einer Weite von 3,73 m. Knapp vorbei am Podium sprangen Antonie und Anna T. mit 3,56 m auf Platz 4 und Platz 5. Viele weitere großartige Platzierungen wurden an diesem Tag erreicht.

Am Wochenende danach fanden am 08.09.2024 unsere Vereinsmeisterschaften statt. Mittels eines Vierkampfs sind dort die neuen Vereinsmeister und Vereinsmeisterinnen ermittelt worden. So sind in der männlichen Jugend U12 Carl mit 1032 Punkten und Jonathan mit 1576 Punkten unsere neuen Vereinsmeister. In der weiblichen Jugend U12 kürten sich Finja mit 1670 Punkten und **Lola** mit 1584 Punkten zu den neuen Vereinsmeisterinnen.

Oktober 2024

Die Saison neigte sich langsam dem Ende, doch das Highlight stand noch auf der Agenda. Nach langem Training, viel Fleiß und den letzten Feinschliffen ging es am 03.10.2024 ins heimische Stadion nach Düsseldorf zum Finale des Jochen-Appenrodt-Pokals. Als Vorjahressieger hatten wir einen Titel zu verteidigen, und das war das Ziel. Nach einem langen Tag mit fünf Disziplinen und einem engen Kopf-an-Kopf-Rennen der Vereine war am Ende des Tages die Freude umso größer. Die Mannschaft der ASC-Avengers, bestehend aus Lennard, Paulina, Lola, Elias, Zoe, Finja, Oskar, Elisa, Lasse, Rosa, Jonathan, Antonie, Anna T., Finn und Phillipp, schaffte es, den Titel zu verteidigen. Die Saison hätte für die U12 nicht besser und schöner enden können.

Stella Hennecke



Stella & Svenja beim Straberger Cross- Unsere U12 zu Gast beim Sondertrailauf (oder im Winterurlaub)



ning mit Bo Kanda



Stella, Svenja, Ellen & Amelie beim JAP Vorkampf



Gruppenfoto im Schnee



Stella, Amelie & Svenja



Schnelle Sprints über 30m fliegend Finja ist die Tagesschnellste über und die Goldmedaille für Jonathan 30m-fliegend bei beiden Talentiaden



Jochen-Appenrodt-Pokal 2024

Unsere U12 gewinnt zum zweiten Mal in Folge den Jochen-Appenrodt-Pokal und ist damit Landesmeister 2023 & 2024!

Wie alles begann: Der Qualifikationsvorkampf am 28. April 2024 in Ratingen

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.

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, Drehwurf mit Fahrradreifen, Hoch-Weitsprung, Stabweitsprung und Stadion-



kleinen Kampfbahn





Lola fliegt über die Hürden und der Fanblock feuert



Letzte High-Fives von Jule, bevor es beim Crosslauf an den Start geht

Als Sieger des Vorjahres waren wir glücklicherweise direkt für das Landesfinale am 3. Oktober qualifiziert, welches wir auf der kleinen Kampfbahn in Düsseldorf ausrichten durften. Das Ziel für den Vorkampf war in diesem Jahr also ebenfalls früh klar: herausfinden, wo wir mit unseren Leistungen stehen, und im Nachgang: trainieren, trainieren, trainieren!

Am 28. April starteten also elf hochmotivierte Athleten und Athletinnen in Ratingen in ihren lang ersehnten Wettkampf. Unser U12-Team, die "ASC-Überflieger", bestehend aus Lola Brasas, Finja Heitzig, Jonathan Lasrich, Elias Baric, Elisa Baulig, Zoe Mussa, Finn Dallüge, Rosa Hausmann, Philipp Pohl, Jonas Maj und Lennard Pardon, war bereit, in den bevorstehenden fünf Disziplinen alles zu geben und bestmögliche Ergebnisse abzuliefern.

Dies gelang ihnen gegen eine starke Konkurrenz auch wirklich gut: u. a. konnten sie sich ganz klar mit einem Vorsprung von knapp 7 Sekunden in der Hindernissprint-Staffel gegen alle anderen Teams durchsetzen. Außerdem belegten sie im Hoch-Weitsprung die Plätze zwei (Lola) und fünf (Finja und Jonathan), im Stabweitsprung die Plätze zwei (Zoe) und vier (Rosa, Jonathan und Finja) und im Drehwurf die Plätze drei (Rosa) und fünf (Lennard). Im abschließenden Stadioncross-Lauf sicherten sie sich außerdem die Plätze eins bis sechs.

Doch am Ende zählt natürlich einzig und allein das Team-Ergebnis. Hierfür werden in jeder Disziplin die drei besten Versuche der sechs besten Kinder zusammengezählt, was es deutlich schwieriger macht, eine vorzeitige Gesamteinordnung der Leistungen der Kinder vorzunehmen. Nach einem spannenden Wettkampftag dann die Gewissheit: Wir standen punktgleich mit dem TV Ratingen auf der Mitte des Podiums! Dies stärkte die Hoffnung auf den Verlauf des Finales.



Oskar, Lasse & Elias bei der Siegerehrung

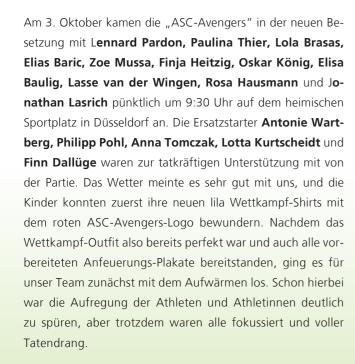
Der Tag der Entscheidung: Das Landesfinale am 3. Oktober 2024 in Düsseldorf

Die Vorfreude auf das Finale war in den folgenden Wochen und Monaten ein ständiger Begleiter, auch wähder 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 erneuten Sieg der Landesmeisterschaft an. Wir 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 eines war klar: Wir können da mithalten!

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite .









Finja beim Hoch-Weitsprung

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 erste Disziplin, die Hindernissprint-Staffel. In dieser Disziplin dürfen jeweils 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-Avengers" Lennard, Elisa, Jonathan, Lola, Finja und Paulina an den Start. Bereits im ersten der beiden Läufe stellten sie mit einer Zeit von 2:05,1 min eine neue Bestzeit auf und konnten sogar ihre eigene Zeit aus dem Vorkampf um fünf Sekunden unterbieten. Damit belegten sie insgesamt den ersten Platz in dieser Disziplin.



Nachdem die erste Anspannung von allen abgefallen war, ging es weiter zum Hoch-Weitsprung, der unliebsamsten aller diesjährigen Disziplinen. Trotzdem zeigten alle Kinder eine souveräne Leistung und konnten die technischen Kniffe, die wir zuvor so lange trainiert hatten, ganz gut abrufen. Der Einstieg in den Wettkampf war also mehr als gelungen!

Die Fanbase war zudem die ganze Zeit dicht bei den Disziplinen dabei und unterstützte unser Team lautstark mit Anfeuerungsrufen und dem Hochhalten unserer Fan-Plakate. Für die Trainerinnen war es besonders schön, diesen starken Zusammenhalt in ihrer Gruppe während des gesamten Wettkampftages verfolgen und miterleben zu können. Jede einzelne erbrachte Leistung wurde bejubelt und alle freuten sich gemeinsam über die Erfolge.

Nach einer kleinen Snack-Pause durften wir dann unser Können im **Stabweitsprung** unter Beweis stellen. Selten haben die Trainerinnen in den vorangegangenen Trainings so viele kontinuierlich gute Sprünge gesehen wie an diesem Finaltag. Deswegen konnten wir schließlich auch sechs Plätze in den TOP 10 für uns verbuchen (was wir natürlich erst im Anschluss an den Wettkampftag erfuhren, um die Spannung bestmöglich aufrechtzuerhalten): Platz eins (Finja), Platz zwei (Lola), Platz drei (Zoe, Rosa, Jonathan) und Platz acht (Lasse).

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite











eine kurze Brawl Stars Pause





Letzte Instruktionen zum Endspurt für Lola



Konzentration am Start des finalen Crosslaufs der Vorrunde

Direkt im Anschluss musste unser Team zum Drehwurf hetzen: der Disziplin, bei der wir im Vorkampf den vorletzten Platz belegten und demnach einen deutlichen Fokus im Training setzten. Trotz der Sorge, unsere bisher sehr positive Tagesbilanz zu gefährden, zeigten die Kinder derart gute Würfe, dass die Trainerinnen es kaum glauben konnten. Am Ende belegten wir nach Einzelergebnissen sogar die Plätze eins (Jonathan), zwei (Rosa), fünf (Finja), sieben (Lasse), acht (Paulina) und neun (Lennard, Zoe).

Im Laufe des gesamten Wettkampftages gab es, wie zu erwarten, keine Zwischenstände der bisherigen Mannschaftsplatzierungen. 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. Es war aber auch klar: Wir müssen im Crosslauf alles geben, wenn wir eine Chance auf den Sieg haben wollen!

Bereits am Start des **Stadioncrosslaufs** war die finale Auf-

regung 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 (Jonathan), drei (Rosa) und fünf (Lola) 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

Doch dann war es endlich so weit: Die Siegerehrung begann und eine Mannschaft nach der anderen wurde aufgerufen, um ihre Urkunden abzuholen. Die Plätze 14 bis 4 waren schließlich 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... den TuS Köln rrh. Noch mehr Spannung. Nun ging es um "alles oder nichts". Platz 2 für... Uerdingen... und damit...

PLATZ 1 FÜR DIE ASC-AVENGERS!

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. Einige Kinder waren derart erleichtert und glücklich, dass sie anfingen zu weinen. Und wer weinte wohl mit? Svenja!

Die ganzen Wochen und Monate des harten Trainings hatten sich endlich ausgezahlt, und wir hatten es wirklich geschafft:

Landesmeister der U12 und das zum zweiten Mal in Fol-

ge! Wir landeten mit 6 Punkten und dem Sieg in vier von fünf Disziplinen auf der Mitte des Podiums. Lediglich im Hoch-Weitsprung mussten wir uns gegen eine stärkere Mannschaft geschlagen geben. 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





Rosa beim Hoch-Weitsprung











ENRODT-POKAL 2024 39



U14 in der Erfolgsspur

Mit zahlreichen Medaillen und Titeln sind die U14-Athleten des ASC durch das Sportjahr 2024 gesprintet und **gesprungen.** Vom Auftakt bei den Regionsmeisterschaften in der Düsseldorfer Halle bis zum Besuch des Sportfestes in Remscheid, welches im Oktober die Saison beschloss, nahmen die ASCler an insgesamt 14 Wettkämpfen im gesamten Verbandsgebiet Nordrhein teil. Die Ausbeute konnte sich dabei sehen lassen: Erstmals seit der Einführung der Verbandsmeisterschaften auch für die U14 vor zwei Jahren konnten auch auf dieser Ebene Medaillen errungen werden. Und nicht nur einzeln, sondern auch als Mannschaft gab die U14 bei den Team-Wettkämpfen ein glänzendes Bild ab.

Schon bei den Regionsmeisterschaften im Einzel in der eigenen Halle im Januar zeigte sich die Klasse der U14 in diesem Jahr. Mit 15 Medaillen – darunter 4 Titeln – verlief der Auftakt sportlich erfolgreich. Schon hier zeichnete sich ab, wer auch im weiteren Saisonverlauf in den Bestenlisten weit oben stehen würde. Dies galt zum Beispiel für Antonia Wasielewsky, die nach 1,46m in der Halle am Jahresende auch auf dem 1. Platz im Verband stehen sollte. Aber auch Clemens Kloft, der mit vier Medaillen der erfolgreichste ASCler bei den Hallen-Regios war, stand über 800m wie auch über 2000m zum Ende der Sommersaison in der Bestenliste damit weit oben.



isa, Lif, Antonia und Julia bei den Hallen-Regios.



ISTAF-Teilnahme von Antonia & Lisa & Clemens

Doch auch überraschende Bestleistungen und Medaillen durften in Düsseldorf bejubelt werden, wie zum Beispiel die Silbermedaille durch Nicholas Frenzel im Kugelstoßen und Julia Zimmermann über 60m Hürden.

Erstmals unter freiem Himmel gingen die ASC-Athleten beim Frühjahrslauf durch den Volkspark an den Start – bei deutlich besseren Bedingungen als im Vorjahr. Bei den Mädchen gelang dabei gleich ein fünffacher Erfolg, denn die Plätze eins bis fünf gingen an den weiblichen ASC-Nachwuchs. Ganz vorne dabei: **Lif Barth**, die in der Folgewoche auch die Regios über die 2000m auf der Bahn gewinnen konnte. Nur knapp dahinter landeten Lola Manno und Cara Schoiber auf den weiteren Podestplätzen.

Die Saison nahm Fahrt auf mit den Regios im Blockfünfkampf und den Einzel-Regios ab Ende April. Besonders im Mehrkampf konnte sich dabei Julia erfolgreich zeigen. Ihr gelang in der Folge sowohl bei den Regios als auch auf Verbandse-



Start zum 800m-Lauf mit Maurice und Tyson

bene eine Goldmedaille im Block Wurf. Doch auch Antonia, Clemens und Nathan Flörsheim konnten Podestplätze in ihren jeweiligen Fünfkämpfen auf regionaler Ebene erringen. Kräftig abräumen durften die ASCler dann auch bei den Einzelmeisterschaften in Neuss. Erneut 13 Medaillen waren der Lohn für gute Trainingsleistungen. Neben den schon zuvor genannten Athleten konnte dabei Gideon Adu-Poku erstmals eine Medaille im Diskuswerfen erringen. Auch er sollte sich im weiteren Saisonverlauf noch deutlich steigern und seine zweite Medaille bei den LVN-Meisterschaften in Krefeld gewinnen sowie Julia über 60m Hürden. Vor allem im Werfen konnte der ASC in Neuss überzeugen. Medaillen von **Jonas** Höffken (Speer), Lisa Maj (Diskus), Clemens (Ball) und Lif (Speer) machten das deutlich.

Bevor es in die Sommerpause ging, stand mit der Qualifikation für das LVN-Finale der Mannschaften ein weiteres Highlight im Programm. Neben den einzelnen Leistungen kommt es hierbei auch immer auf den Teamgeist an, der in der Individualsportart Leichtathletik nicht allzu oft bemüht wird. Gemeinsam gelang die Qualifikation sowohl für die Jungs als auch für die Mädchen, auch wenn bei der Regionsrunde "nur" ein 3. Platz für die Jungs in Monheim heraussprang.











LVN Blockmehrkampfmei- Jonas beim Speerwerfen in Reschmeid

Frida, Mia, Lenny, Jonas, Paul und Kais

42 JAHRESRÜCKBLICK U14



U14-Jungs beim Mannschaftsfinale in Bonn



Die U14 bei den Regios in Neuss



Gideon mit der Kugel in Neuss

Nach den ebenfalls mit Medaillen gekrönten Regios im Dreiund Vierkampf am Ende der Sommerferien ging es mit einem vollen Programm noch einmal in die sogenannte Late Season. Diese umfasste zudem die Vereinsmeisterschaften, das LVN-Mannschaftsfinale, den verbandsweiten Vergleichskampf der LVN-Regionen und das Sportfest in Remscheid Anfang Oktober.

Vor allem dem Mannschaftsfinale fieberten die ASCler entgegen. Zwar konnte in Bonn nicht mit einem Podestplatz gerechnet werden, aber beide Teams wollten sich im Vergleich zum Vorkampf deutlich steigern. Und das gelang! Die stärksten Punktesammler bei den Jungs waren Clemens und Gideon, die die Mannschaft, die zudem von Lenny Kroll, Jonas, Nathan, Jan Marsch, Daniel Momin und Paul Schwens komplettiert wurde, zu Platz 5 führten. Noch deutlicher verbessern konnten sich die Mädchen im Vergleich zum Wettkampf in Monheim. Vor allem die Staffel zum Auftakt von Jule Janßen, Antonia,

Mia Echterhoff und Julia konnte überzeugen und lief die siebtschnellste Zeit einer U14-Staffel im LVN in diesem Jahr. Wichtige Punkte im Werfen steuerte zudem Keira Morrissey bei. Zwar stand in der Endabrechnung "nur" ein 7. Platz unter den 12 Mannschaften. Im bärenstarken Feld konnten die ASC-Mädchen aber richtig gut mithalten. Das Team wurde vervollständigt von Lisa, Frida Liesenfeld, Paula Schlicht, Marina Bernhard und Venus Gerling.

Abseits des Stadions waren zudem zwei U14-Athletinnen sogar bundesweit im Einsatz, um an Wettkämpfen im Gehen teilzunehmen. Keira und Marina konnten dabei tolle Ergebnisse und Medaillen erlaufen. Als Krönung einer guten Saison wurde Marina am Ende der Saison in den Geher-Kader berufen und durfte im Leistungssportzentrum in Kienbaum nahe Berlin mit der Elite der deutschen Geher zum Saisonende trainieren. Dazu herzlichen Glückwunsch.

Doch nicht nur die Athletinnen und Athleten stehen bei der Leichtathletik im Fokus. Genauso wichtig für das Gelingen sind die Trainerinnen und Trainer. Daher gilt der Dank für das zurückliegende Jahr auch zwei Trainerinnen, die sich intensiv für die U14 eingesetzt haben. Aus Zeitgründen mussten beide in diesem Jahr allerdings ihr Engagement beenden, was wir hier

U14-Mädchen beim Mannschaftsendkampf in Bonn

gerne noch einmal würdigen möchten. Wir bedanken uns bei Ilka Ulrich und Luise Mauer für ihren Einsatz! Genauso freuen wir uns aber, dass wir mit Jürgen Freund einen Nachfolger gefunden haben. Auf eine erfolgreiche neue Saison.

327

329 Joma

Manuel Steinbrink





Julia über 60m Hürden im LVN Finale in Krefeld



Gideon mit Silber bei LVN-Meisterschaften



Lenny bei den Regionseinzelmeisterschaften







ASC-Team bei Regios im U14 tritt beim Martinslauf an



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

Ob stanzen, prägen, laminieren, lackieren, einen Farbschnitt aufbringen, wir machen fast alles möglich. Digital drucken wir mit modernster Technik, im Offset bis 70 x 100 cm: 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 ca. 1 Kilometer 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, alkoholreduziert (IPA) und erzeugen Strom per Fotovoltaik.

Spielberger Weg 58 40474 Düsseldorf Fon 0211 447290-0 mail@clasen-media-service.de

A2 media

Stoppuhr by: www.a2-media.de

Steckbrief Jürgen Freund

Wie bist Du zur Leichtathletik gekommen?

Ich wurde mit 12 Jahren von einem Schulfreund angesprochen, ob ich nicht Lust hätte, mal mit zum Leichtathletiktraining zu kommen. Daraufhin bin ich im Jahr 1979 Mitglied im TSV Bigge-Olsberg geworden.

Was sind deine Spezialdisziplinen als Athlet?

Ich bin sehr gerne und intensiv in meinen Jugendjahren Mittel- und Langstrecke, inkl. Hindernisrennen, gelaufen. In der jüngeren Vergangenheit habe ich auch schon dreimal einen Marathon geschafft.

Wie bist Du zum ASC gekommen?

Ich habe mich zunächst über die Leichtathletikszene in Düsseldorf informiert. Dabei bin ich zu dem Schluss gekommen, dass der ASC Düsseldorf der Verein mit dem breitesten Leichtathletik-Angebot und dem besten Konzept in unserer Stadt ist. Daraufhin habe ich per E-Mail beim Verein angefragt.

Wieso bist Du Trainer geworden?

Leichtathletik ist meine Leidenschaft seit den Jugendjahren. Ich war schon immer ein Fan als Zuschauer und auch einige Jahre in einer Funktionärstätigkeit. Leider war es mir beruflich lange Zeit nicht möglich, regelmäßig abends zu einem Vereinstraining zu kommen. Da ich nun in der Nähe des ASC arbeite, habe ich jetzt endlich als Trainer die Möglichkeit, wieder aktiv an der Leichtathletik teilzuhaben.



Was magst Du an der Trainertätigkeit?

Es macht super viel Spaß, meine Erfahrungen mit jungen Menschen zu teilen. Am meisten mag ich, wenn man bei den SportlerInnen kleine Erfolge sieht, z. B. wenn jemand eleganter läuft oder etwas weiter springt. Dabei kommt es mir gar nicht auf die absoluten Leistungen an, sondern ich freue mich sogar mehr über kleine Verbesserungen bei allen Athletinnen

Was nervt Dich bei der Trainingsarbeit?

Das Leichtathletiktraining bereitet mir immer sehr viel Freude, sodass mich dabei auch nichts nervt.

Was ist der ASC für Dich?

Ich verbinde mit dem Verein eine große Freude, dass ich dabei sein darf und von allen so herzlich aufgenommen wurde.







Martinslauf 2022

Marathon Düsseldorf 2016.

Marathon London 2022



Keira & Marina



Keira in Kelsterbach





Gehen

Gehen ist eine der über 30 Disziplinen in der Leichtathletik und gehört in den Disziplinblock Lauf/Gehen. Also eine Ausdauerdisziplin - eine Laufdisziplin. Wir Geher zählen uns aber gerne zu den technischen Disziplinen, da wir die Gehtechnik beherrschen müssen, diese sehr anspruchsvoll ist und auch nicht jeder erlernen kann. So wie auch nicht jeder Hürden laufen, Speer werfen oder Stabhoch springen kann...

Marina Bernhard und Keira Morrissey gehören zu den wenigen Leichtathleten, die das Gehen beherrschen und mit sehr großem Erfolg betreiben. Beide sind höchst begabt und verfügen über großes Potenzial.

Die LVN-Landestrainerin Aina Mikrikow-Warnt kommt regelmäßig zum ASC und führt Sichtungen durch. Bei einer solcher Sichtung wurden Marina und Keira in der U12 einst entdeckt. Beide fanden sofort Freude am Gehen und verfolgen ihre Ziele mit sehr viel Ehrgeiz und Selbstdisziplin.

Marina ist jetzt schon mehrfache Nordrheinmeisterin in der Halle und Freiluft und Keira Nordrheinvizemeisterin und Bronzemedaillengewinnerin. Beide sind so begabt, dass sie jetzt schon ein bis zwei Jahre verfrüht in den Landeskader berufen wurden. In den sogenannten erweiterten Kader, da sie ja noch nicht in der W15 sind.

Beide erfüllen jetzt schon die DM-Normen über 3.000m für die U16 und sogar U18 (U16 20:00,00min / U18 18:00,00min). Wir freuen uns also auf ihre DM-Teilnahmen in den nächsten Jahren.

Keira & Trainerin Aina & Marina

Und das Gehen hat Tradition beim ASC: 2015 bis 2017 war Liv Trick in der U14/16 als Geherin erfolgreich aktiv!

Beide sind so fleißig und zeigen großes Potenzial, dass beide 2023 und Marina auch 2024 ins Talentcamp Gehen nach Kienbaum ins Olympische- und Paralympische Trainingszentrum für Deutschland zum Bundesnachwuchstrainer eingeladen wurden. Eine große Ehre!

Auch das Nachwuchstrainingslager in St. Peter-Ording des GEHER-TEAM Deutschland besuchten schon beide.

Man kommt also ganz schön rum, wenn man geht (:

Wir wünschen Marina und Keira weiterhin viel Erfolg in ihrer Randdisziplin und wünschen uns noch mehr Geher/innen beim ASC Düsseldorf. Denn den beiden fehlt eine dritte Person für eine Mannschaft zur Teilnahme am DLV-Gehercup.

Im Gehen habt Ihr ganz schnell Erfolg und Anerkennung, weil es nicht so viele gibt, die sich trauen, diese seltsame leichtathletische Ausdauerdisziplin auszuüben. Das heißt aber nicht, dass man dafür nicht viel tun muss. Man muss schon fleißig trainieren und Normen für Meisterschaften und den Kader erfüllen. Aber weil nicht so viele an der Startlinie stehen, erreicht man eine Platzierung schneller.

Zwei davon sind Marina und Keira (:

Aina Mikrikow-Warnt



Marina in Kelsterbach Keira in Marburg





Nordrhein-Vergleichskämpfe 2024

Zum Abschluss dieser Leichtathletik-Saison fanden am 29. September in Essen die Nordrhein-Vergleichskämpfe statt – zum sechsten Mal für die weibliche und männliche Jugend U16 und U14.

Bei diesen Meisterschaften treten die vier Regionen des Landesverbands Nordrhein (Mitte, Nord, Südost, Südwest) als Mannschaften gegeneinander an.

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.

Region Mittle 2 3

Gold für die Mannschaft der männlichen Jugend U16

Vom ASC Düsseldorf wurden nominiert: U14: Antonia Wasielewsky, Clemens Kloft, Gideon Adu-Poku, Mia Echterhof / U16: Emil Eggerstedt, Jonas Hörnke, Lothar Schenck, Maximilian Houf, Sofija Krco. Eine große Ehre!

Im Vergleich zu den letzten Jahren wurde dieses Mal auf eine gemeinsame Übernachtung in einer Jugendherberge und auf einen Bustransfer am Wettkampftag verzichtet. Nichtsdestotrotz fand am Vortag ein Jugendevent in Ratingen zum Kennenlernen und zur Teambildung statt. Im Rahmen des Events wurde u.a. ein informativer Ernährungsvortrag gehalten, ein Staffelwechseltraining absolviert sowie die diesjährigen blauen T-Shirts und Trikots der Region Mitte verteilt.

Anhand von Regionsbestenlisten, Ergebnissen der Meisterschaftsveranstaltungen und Vereinsvorschlägen nominierte die



Gold für die Mannschaft der weiblichen Jugend U16



Die Nominierten des ASC Düsseldorf

Region Mitte (mit **Svenja Boden** als Jugendausschussvorsitzende) die besten Athletinnen und Athleten der Region zur Mannschaftsaufstellung des ca. 100-köpfigen U14/U16-Teams. Die Athletinnen und Athleten des ASC Düsseldorfs sammelten wichtige Punkte für die Region und erzielten folgende Leistungen.

In der MJU16 wurde Emil 4-fach nominiert. Er lief als LVN-Drittschnellster in 39,04s eine neue Bestzeit über 300m. Au-Berdem sprintete er in der ersten 4x100m Staffel (44,84s) auf Platz 2, 100m in 12,27s und startete im Weitsprung (5,59m). Auch Maximilian lief in 41,38s neue Bestzeit über 300m. Lothar konnte seine Nominierung über 300m verletzungsbedingt leider nicht wahrnehmen. Jonas lieferte ein spannendes 800m Rennen und wurde knapp Zweiter in 2:08,36. Sofija startete 3-fach für die WJU16 der Region Mitte. Sie lief 80m Hürden in 12,54s, 300m in 44,09s und brachte die zweite 4x100m Staffel vor allen anderen Regionen auf Platz 2 ins Ziel (51,84s). In der WJU14 sprangen Antonia 1,44m im Hochsprung und Mia 4,75m im Weitsprung; beide waren damit die Zweitbeste ihrer Region. In der MJU14 lief Clemens in 7:04,59 die schnellste Zeit über 2.000m für die Region Mitte und PB. Gideon gewann das Kugelstoßen mit 10,71m und warf 23,32m im Diskuswurf.





Silber für die Mannschaft der männlichen Jugend U14

Am Tagesende stand für die Teams die gemeinsame Siegerehrung an. Getreu dem Motto "Region Mitte - ab auf die Mitte des Podiums", schafften es die Teams der WJU16, der MJU16 und der WJU14 siegreich auf die Mitte des Podiums. Tatsächlich gewann unsere Region Mitte 3 Goldmedaillen und 1 Silbermedaille: Gold für die Mädchen U16, Gold für die Jungen U16, Gold für die Mädchen U14 und Silber für die Jungen U14.

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 stimmungsvollen Einmarsch der Mannschaften bis zu den erfolgreichen Siegerehrungen!

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

Bastian & Heinrich Kiesheyer



Gold für die Mannschaft der weiblichen Jugend U14



Stabhochsprung - hoch hinaus!

Ob 1,40 m, 2,20 m oder 3,10 m - 2024 gab es viele Höhepunkte, die wir gemeinsam mit unseren Stabhochsprung-Athleten erlebt haben. Einer davon war der Neunkampf in Euskirchen, bei dem acht Athleten des ASC erfolgreich gestartet sind. An diesem sonnigen Sommertag wurden viele persönliche Bestleistungen gesprungen, aber auch nervenaufreibende Sprünge bei den Einstiegshöhen durften nicht fehlen.

Dieses Jahr gab es viel Zuwachs in der Stabhochsprung-Nachwuchsgruppe von **Jolande und Kiera** aus der U14 und U16. Die Athleten konnten bei Förderwettkämpfen erste Erfahrungen sammeln. Das Besondere bei diesen Wettkämpfen sind die niedrige Einstiegshöhe von 1,40 m und das gemeinsame Springen von Athleten aus allen Altersklassen. Ob Anfänger oder Rentner: Alle machen mit!



Kiera & Jolande



Auch beim Training darf der Spaß nicht fehlen, ob wilde Sprünge über die Leine oder Partner-Rollen beim Turnen am Ende des Trainings.

Die Gruppe der Fortgeschrittenen wird seit vielen Jahren von **Guido Arians** trainiert. Beim Training ist **Clemens**' Musikbox immer dabei und sorgt regelmäßig für rege Diskussionen über die Playlist. Durch Videoanalysen auf dem iPad und gemeinsame Besprechungen wird an der Technik gefeilt. Manchmal überkommt Guido auch die Lust zu springen und er schnappt sich einen Stab - dann sieht man mal, wie es aussehen soll.

Am Ende des Trainings steht Krafttraining auf dem Plan. Mit Liegestütz-Challenges auf dem Barren und immer wieder neuen Übungen an der Klimmzugstange wird es nie langweilig.

Danke für dieses spannende Jahr und auf hohe Höhen in 2025!

Jolande Bergmann & Kiera Schwarz









Wettkampfgruppe Mehrkampf U16

Zweitägiger Mehrkampf = Lebenserfahrung

Traditionell haben fast alle wettkampforientierten Jugendlichen des ASC Düsseldorf in 2024 an mindestens einem zweitägigen Mehrkampf teilgenommen. Erfreulicherweise glänzten unsere Siebenkämpferinnen und Neunkämpfåer der Jugend U16 mit unzähligen Bestleistungen

Nordrhein Mehrkampfmeisterschaften U16 -Leverkusen

Am 08./09. Juni 2024 fanden in Leverkusen erstmals seit vielen Jahren wieder Nordrhein Mehrkampfmeisterschaften statt. Der ASC Düsseldorf war in der U16 stark vertreten und stellte als einziger Verein sowohl eine männliche als auch eine weibliche Mehrkampf-Mannschaft; und davon sogar jeweils zwei. Besonders erfolgreich waren die drei Neunkämpfer Emil Eggerstedt, Maximilian Houf und Lothar Schenck, die sich



Mannschafts-Gold und -Silber für unsere Neunkämpfer: Emil & Maximilian & Jonas & Fabian & Lothar & Levi

mit der Mannschaft zu Nordrheinmeistern krönten. Das siegreiche Neunkampf-Trio (Emil, Maximilian, Lothar) setzte sich mit 12.867 Punkten gegen 5 gemeldete Mannschaften in der MJU16 durch. Die zweite ASC-Mannschaft (Frederic Gruber, Fabian Ulrich, Moritz Glück) kam auf 10.773 Punkte und den vierten Platz.

In der weiblichen U16 waren sieben Disziplinen zu absolvieren. Bei 12 gemeldeten Siebenkampf-Mannschaften in der WJU16 sammelten Sofija Krco, Antonia Kornmesser und Franziska Werker 9.141 Punkte für die Mannschaft und wurden Fünfte. Auf Platz Sechs folgte die zweite Mannschaft des ASC mit Carla Middelhauve, Emma Priemer und Maria Conrad.

Regionsmeisterschafen Mehrkampf U16 -Euskirchen

Am Wochenende des 31.08./01.09.2024 kam es bei den offenen Mehrkampfmeisterschaften der Regionen Südwest, Südost und Mitte in Euskirchen zu einem Medaillenregen im Sonnenschein für die Athletinnen und Athleten der U16 des ASC Düsseldorf. Nach Tag 1 und der Wertung im Vierkampf: 2x Gold, 2x Silber, 1x Bronze, 6x Top-8, sowie 2x Gold in der Mannschaftswertung. Nach Tag 2 und den Wertungen im Siebenkampf und Neunkampf: 2x Gold, 3x Silber, 3x Bronze, 5x Top-8, sowie 2x Gold und 2x Silber in der Mannschaftswer-

Mit 7 Neunkämpfern und 8 Siebenkämpferinnen ging die U16 des ASC an den Start dieser zweitägigen Meisterschaft. Für



Mannschafts-Gold und -Silber für unsere Siebenkämpferinnen: Victoria & Emma & Franziska & Carla & Sofija &

einige waren es die ersten Mehrkampferfahrungen; andere hatten bereits im Juni bei den LVN-Meisterschaften in Leverkusen oder schon letztes Jahr ihren ersten Mehrkampf erfolgreich absolviert.

Die Disziplinen des ersten Tages waren die eines klassischen Vierkampfs; inkl. einer Mannschaftswertung aus 5 Personen. Sowohl mit der männlichen Vierkampf-Mannschaft (9.687 P., Emil, Maximilian, Jonas, Fabian, Lothar) als auch mit der weiblichen Vierkampf-Mannschaft (8.286 P., Sofija, Antonia, Carla, Emma, Franziska) wurde der ASC Regionsmeister.

Am Ende des zweiten Tages nach 7 bzw. 9 Disziplinen folgten die Einzel- und Mannschaftssiegerehrungen (3 Personen pro Mannschaft). Mit der Neunkampf-Mannschaft wurde der ASC sowohl Vize- (12.030 P., Lothar, Fabian, Levi) als auch Regionsmeister (13.058 P., Emil, Jonas, Maximilian). Mit der Siebenkampf-Mannschaft wurde der ASC sowohl Vize-(7.796 P., Emma, Victoria, Franziska) als auch Regionsmeister (9.126 P., Sofija, Antonia, Carla).

Gratulation an alle Mehrkämpfer/-innen!

Gratulation und Dank auch an unsere Trainer Bastian, Guido, Heiner, Jolande und Kiera für euren Einsatz in der Saison 2023/2024!

Für einen runden Saisonabschluss sorgte unser gemeinsames

Bastian & Heinrich Kiesheyer



Franziska & Antonia & Carla & Sofija & Phil & Emil & Frederic & Maximilian



Neunkämpfer Fabian & Moritz & Lothar



Nordrheinmeisterschafen Mehrkampf U16 in Leverkusen



Emil & Maximilian & Lothar



Neunkampf-Nordrheinmeister Regionsmeisterschafen Mehrkampf U16 in Euskirchen



Eisessen in Euskirchen



Wettkampfgruppe U16 & U18 & U20

Im Jahr 2024 nahmen 67 Jugendliche U16 & U18 & U20 an 92 Wettkämpfen teil und starteten 1.389 Mal in 65 verschiedenen Disziplinen.

Dabei kamen 33 Jugendliche U16 in 34 Wettkämpfen auf 981 Starts und 34 Jugendliche U18 & U20 in 58 Wettkämpfen auf 408 Starts.

Bei den Jugendlichen U16 verteilten sich diese Wettkämpfe auf 17 Sportfeste, 6 Regionsmeisterschaften, 10 Nordrheinmeisterschaften und 1 Deutsche Meisterschaft.

Bei den Jugendlichen U18 & U20 verteilten sich diese Wettkämpfe auf 43 Sportfeste, 3 Regionsmeisterschaften, 6 Nordrheinmeisterschaften und 6 Deutsche Meisterschaften.

In Summe nahmen unsere Jugendlichen U16 & U18 & U20 also an 60 Sportfesten, 9 Regionsmeisterschaften, 16 Nordrhein-

meisterschaften und 7 Deutschen Meisterschaften teil.

Unsere Sportler*innen landeten 139 Mal auf dem 1. Platz, 103 Mal auf dem 2. Platz, 90 Mal auf dem 3. Platz und gewannen somit 332 Medaillen. Hinzu kamen 215 weitere Top-8-Platz-ierungen.

Bei Deutschen Meisterschaften gewannen unsere Athletinnen 1 Silbermedaille und schafften 6 weitere Top-8-Platzierungen.

Bei Nordrheinmeisterschaften gewannen wir 15 LVN-Titel, 19 Silbermedaillen und 15 Bronzemedaillen.

Bei Regionsmeisterschaften gewannen wir 37 Regions-Titel, 39 Silbermedaillen und 32 Bronzemedaillen.



Noah & Carla & Franzi & Max -LVN Hammerwurf in Uerdingen



Männliche Jugend U20 -Team-DM in Lage



RM Blockwettkämpfe U16 in Ratingen

In Summe starteten unsere Jugendlichen 740 Mal in Laufdisziplinen, in denen sie 466.310 Meter (ca. Entfernung Düsseldorf-Berlin) in 24 Stunden 10 Minuten und 26,82 Sekunden liefen, sprangen in 238 Sprungdisziplinen 663,60 Meter weit und 182,45 Meter hoch, warfen in 214 Wurfdisziplinen 4.022,77 Meter weit und sammelten 193.312 Punkte in 76 Mehrkämpfen.

Bastian Kiesheyer

	Platzierung	Sportfest	Regio	LVN	DM	Gesamt
	1	28	22	5		55
U16	2	15	22	8		45
016	3	13	23	9		45
	weitere Top-8	41	63	37		141
	1	59	15	10		84
U18 & U20	2	29	17	11	1	58
010 & 020	3	30	9	6		45
	weitere Top-8	29	17	22	6	74
	1	87	37	15		139
U16 &	2	44	39	19	1	103
U18 & U20	3	43	32	15		90
	weitere Top-8	70	80	59	6	215

Disziplinen	Anzahl Starts	Meter gesamt	Zeit gesamt Ø-Meter
Sprint (60-400 m)	288	43.870 m	1 h 41 min 9,78 sek
Mittelstrecke (600-1.500 m)	157	174.700 m	10 h 3 min 32,47 sek
Langstrecke (3-5 km)	24	88.000 m	5 h 17 min 30,36 sek
Hürden (60-400 m)	133	14.540 m	41 min 48,01 sek
Staffel (4x100-3x1000 m)	131	131.200 m	5 h 36 min 32,85 sek
Weitsprung	134	622,70 m	4,65 m
Hochsprung	66	96,55 m	1,46 m
Stabhochsprung	34	85,90 m	2,53 m
Kugelstoß	90	822,73 m	9,14 m
Diskuswurf	41	1.144,90 m	27,92 m
Speerwurf	66	1.626,07 m	24,64 m
Mehrkampf (Block,7/9/10-Kampf)	59	162	.257 Punkte
Mannschaft (Block,7/9-Kampf)	13	133.902 Punkte	
Mannschaft (DMM)	5	45.	214 Punkte



RM U16 in Düsseldorf



Fiona & Frida & Jule -DM U23 in Sindelfingen



Jonas - S LVN U16 in Troisdorf L





Heiner & Alexander -LVN Hammerwurf in Krefeld-Uerdingen



Till & Niclas & Jakob -DM U23 in Sindelfingen



Lothar & Levi & Jonas -LVN Langstaffel in Bottrop



RM in Dormagen



Männliche Jugend U16 -LVN Teamendkämpfe in Bonn



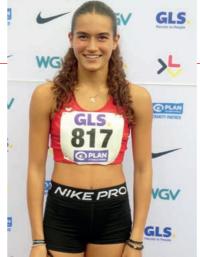
Deutsche Meisterschaften Einzel U16

DM-Qualifikation

Bei meinem ersten 300 Meter Hürdenlauf am 26. Mai bei den Regionsmeisterschaften Langhürden in Solingen lief ich 48,48 Sekunden, also nur 48 Hundertstel von der DM-Qualifikation entfernt. Daher war uns klar, dass ich es schaffen könnte. Am 22. Juni qualifizierte ich mich über 300 Meter Hürden für die Deutschen Meisterschaften U16 in Koblenz. Der Qualifikationswettkampf in Wassenberg war sehr entspannt, und die Umgebung war sehr ruhig. Es waren wenige Teilnehmer dabei, daher war ich nicht sehr aufgeregt. Dieter war als Begleitperson und Trainer an dem Tag dabei, mit ihm bereitete ich mich auf den Lauf vor. An der Startlinie wurde ich immer nervöser und hatte Angst, die Quali nicht zu schaffen. Dann ging es los: ich lief auf die erste Hürde zu und konnte sie gelungen überqueren. Ich lief als Erste ins Ziel, nicht nur mit einer neuen PB von 47,08 Sekunden, sondern auch mit der Deutschen Quali. Ich war froh,

aber gleichzeitig auch geschockt, und konnte nicht glauben, dass ich es geschafft hatte. Ich lief ganz normal mit einem Lächeln durchs Ziel und wusste nicht, ob ich mich freuen sollte. Klar war ich stolz auf mich, dass ich mich für die Deutschen Meisterschaften qualifiziert hatte, aber die 300 Meter Hürden waren nicht die Disziplin, in der ich es mir erhofft hatte. Denn über 80 Meter Hürden, im Weitsprung und im Siebenkampf hatte ich die DM-Qualifikation knapp verfehlt. Außerdem kam dazu, dass schon ein sechswöchiger Urlaub gebucht war und die Meisterschaften in der dritten Ferienwoche stattfanden.

Bereits am 27. April hatte ich die für Deutsche Meisterschaften U16 erforderliche Zusatzleistung bei den **Regionsmeisterschaften in Ratingen** im **Blockwettkampf Sprint/Sprung** locker erbracht.





Sofija vor der Presse

Sofija mit ihrem Trainerteam

Sofija & Lucia

DM-Vorbereitung / Training

Für die kommenden drei Ferienwochen bekam ich einen Trainingsplan, der von Bastian, Dieter und Heiner zusammengestellt wurde. In unserem Urlaubsort in Bosnien und Herzegowina gab es einen Leichtathletikplatz und auch Hürden, also hatte ich super Gelegenheiten zu trainieren. Ich habe fast jeden Morgen um 9 Uhr mit meinem Vater und meiner Mutter trainiert und mich auf den 27. Juli vorbereitet. Es war immer sehr warm und anstrengend, aber es hat Spaß gemacht. Am 24. Juli flog ich mit meinen Eltern zurück nach Deutschland. Ich war froh, fand es aber auch ein bisschen schade, weil die DM mitten in den Ferien war und ich unseren Urlaub extra dafür unterbrechen musste.

DM in Koblenz

Am 26. Juli fuhr ich dann mit meinen Eltern und Lucia zu den Deutschen Meisterschaften nach Koblenz. Im Hotel, unweit von der Stadt, trafen wir auch Bastian und Heiner, die ihren Urlaub in den Niederlanden unterbrachen, um mich am Wettkampf bestmöglich zu unterstützen. Am entscheidenden Tage, dem 27. Juli, starteten wir 5 Stunden vor meinem Lauf mit einem Auftakt auf dem Hof des Hotels. Danach folgte das Frühstück. Noch war ich kaum nervös und aufgeregt, was sonst immer der Fall ist. Dann hieß es: auf zum Stadion "Oberwerth"! Am Stadion angekommen, suchten wir uns Plätze, und dann begann ich auch schon mit dem Aufwärmen. Jede Minute stieg meine Nervosität, da der Anlauf zur ersten Hürde nicht ganz klappte. Danach kam der Callroom. Die Anspannung stieg, als ich meine Klamotten in die Kiste legen durfte und rauslief, überwältigt von Nervosität, es war alles so ungewohnt.

Mein Herz raste und ich hatte das Gefühl, dass ich nicht mehr atmen könnte. Ich sah Lucia, meine Eltern und meine Trainer mich anfeuern und war mega froh, dass sie dabei waren. Im Startblock sprach ich mir Mut zu und versprach mir, mein Bestes zu geben. Dann kam der Startschuss, ich ging die erste Hürde sehr schnell an, doch kam wie beim Aufwärmen zuvor mit dem falschen Bein aus. Dies zog sich durch das ganze Rennen, und ich kam bei einem Großteil der Hürden mit dem falschen Bein aus, wodurch ich auch sehr viel Zeit verlor. Im Ziel kam ich noch als Vierte in meinem Lauf an mit einer Zeit von 47.61 Sekunden, was zwar unter der DM-Quali lag, aber leider nicht mehr für das Finale reichte. Verärgert und traurig lief ich von der Bahn, doch schnell erkannte ich, dass ich keinen Grund hatte, mich zu beschweren und war glücklich, überhaupt bei so einer Meisterschaft dabei gewesen zu sein und dies erlebt zu haben. Außerdem ging es danach wieder in den Urlaub. Danach verbrachten wir alle noch den Abend zusammen.

Im Nachhinein bin ich froh, an dieser DM teilgenommen zu haben und bedanke mich bei den Leuten, die mich über den Livestream hinaus unterstützt haben. Ich danke Dieter, der ebenfalls mit mir trainierte und die Trainingspläne erstellte. Sehr viel Respekt habe ich vor allem vor Heiner und Basti, die das alles mitgemacht und mich die ganze Zeit begleitet und unterstützt haben. Ich bin sehr dankbar, sie als Trainer zu haben, ohne sie hätte ich es nicht geschafft. DANKE!

Sofija Krco















Aufbaugruppe U16 & U18 & U20

Das Jahr 2024 war für mich als leitender Trainer der Wettkampf-Sprintgruppe und der Aufbaugruppe eine besondere Erfahrung.

Obwohl ich nur die Sprintgruppe trainiert habe, war es sehr spannend, wie **Scott Mohammadian** und **Benjamine Schulze** das Training der Aufbaugruppe mit viel Engagement und frischen Ideen absolvierten.



Es freut mich zu sehen, wie die Athleten weiter wachsen und sich entwickeln, sowohl sportlich als auch persönlich.

Diese positive Entwicklung ist nicht zuletzt dem großartigen Einsatz unserer Trainer, Helfer und natürlich auch der Unterstützung durch die Eltern zu verdanken.

Ich bin stolz, Teil des Vereins zu sein und freue mich auf weitere erfolgreiche und sportliche Jahre!

Dimitri Scourtis

Wettkampfgruppe Sprint U16 & U18 & U20

Auch wenn die kalte Jahreszeit angebrochen ist, bleibt die Motivation in unserer Sprintgruppe ungebrochen. Mit gezieltem Training arbeiten wir weiterhin an unserer Schnelligkeit, Technik und Explosivität. Ob Starts aus dem Block, kurze Sprintserien oder Technikübungen für den perfekten Laufstil - jede Einheit bringt uns näher an unsere Bestzeiten und stärkt uns als Team.

Besonders gerne erinnern wir uns an das Trainingslager 2024, das wir in den vergangenen Osterferien in Griechenland erleben durften. Eine Woche lang konzentrierten wir uns dort voll und ganz auf unser Sprinttraining, unterstützt durch das angenehme mediterrane Klima. Nach den intensiven Einheiten konnten wir uns am Pool erholen und als Team wertvolle gemeinsame Zeit verbringen.

Neben dem Training standen auch gesellige Abende und viel Spaß im Vordergrund – ein Erlebnis, das uns sportlich und persönlich enorm bereichert hat.

Mit diesen Erinnerungen im Rücken und viel Motivation im Herzen gehen wir voller Energie in die kommende Saison – bereit, alles zu geben!

Dimitri Scourtis



Trainingslager 2024 - es kann losgehen!







Niclas, Alex, Nico, Jakob und Till in Potsdam



Lauftraining mit Mark



Aufbruch nach 7 Tagen

Trainingslager Potsdam 2024



Am 23. März fuhren die Athleten von Dieter und Mark mit insgesamt 19 Teilnehmern zum zweiten Mal während der ersten Osterferienwoche ins Trainingslager nach Potsdam.

Nach der Zugfahrt von Düsseldorf nach Potsdam starteten wir das Trainingslager - wie im Jahr zuvor - mit einem lockeren, längeren Lauf entlang des Templiner Sees.

Am nächsten Morgen begann dann auch schon der typische Tag im Trainingslager mit einem deftigen, traumhaften Frühstück in unserem Kongresshotel. Nach dem Frühstück ging es zum direkt daneben liegenden Olympiastützpunkt, wo wir unsere erste Einheit absolvierten.

Danach gingen wir meist zur Kantine zum Mittagessen, 800 Meter entfernt. Nach einer Mittagspause im Hotel begann auch schon die zweite Einheit. Abends gingen wir ein letztes Mal zur Kantine zum Abendessen. Am Abend machten wir es uns gemütlich, meist im Spa-Bereich, wo wir unsere Muskeln richtig entspannen konnten.

Natürlich hatten wir auch einmal unseren freien Tag, an dem wir alle einen Ausflug nach unserer Wahl machen konnten. Dieses Mal teilten wir uns in mehrere Gruppen auf: Einige fuhren nach Berlin und andere besuchten die Innenstadt von Potsdam. So endete ein regenerativer und kultureller 27. März.

Am 30. März war das Trainingslager leider auch schon zu Ende.

Insgesamt war es für alle ein sehr erfolgreiches Trainingslager: ein optimales Sprungbrett für die Draußensaison 2024!

Alexander Manasse





Staffel Frauen - Regionsmeisterschaften -Jahresrückblick Dormagen der Senioren-Leichtathletikgruppe

Das Jahr 2024 war für die Senioren-Leichtathletikgruppe des ASC Düsseldorf ein Jahr voller Erfolge, starker Leistungen und beeindruckender Medaillenränge. Bei zahlreichen Meisterschaften zeigten die Athletinnen und Athleten ihr Können und konnten mit zahlreichen Bestleistungen und Platzierungen auf sich aufmerksam machen.

Erfolgreicher Saisonstart in der Halle: Den Auftakt machte die Hallensaison mit den Regionsmeisterschaften in Düsseldorf. Samir Förster sicherte sich über 1500m die Silbermedaille (4:27,64 min), ebenso wie die 4 x 200m Staffel der Startgemeinschaft Düsseldorf mit Daniel Bilaney, Andreas Schefthaler, Lennart Gaisbauer und Maximilian Arendt (1:46,60 min). Manuel Steinbrink holte im Weitsprung Bron-

Bei den Wettkämpfen in Dortmund erzielten die ASC-Athleten weitere Top-Platzierungen. Daniel Bilaney (M45) unterbot die DLV-Masters-Norm und platzierte sich mit 8,08 Sek. über 60m auf Platz 17 der deutschen Bestenliste. Tanja Kuckelkorn (W40) lief mit 8,11 Sek. ebenfalls eine starke Zeit und sprang zudem mit 5,03 m auf Platz 3 der DLV-Bestenliste. Manuel Steinbrink (M35) unterbot im 60m Hürdenlauf mit 9,41 Sek. die DM-Norm, während Hans-Joachim Büscher (M65) im Kugelstoßen mit 11,38 m eine neue Bestleistung erzielte.

Nordrhein Senioren Hallenmeisterschaften: Die Landesverbandsmeisterschaften in Düsseldorf wurden zu einem vollen Erfolg! Mit neun Medaillen stellte der ASC seine Stärke unter Beweis. Tanja Kuckelkorn (W40) dominierte mit Gold über 60m (7,96 Sek.) und im Weitsprung (5,28 m). Daniel Bilaney (M45) gewann ebenfalls zwei Titel über 60m (8,09 Sek.) und 200m (25,97 Sek.). Weitere Medaillen gewannen Andreas Schefthaler (M50) über 60m (8,53 Sek. / Platz 2) und 200m (28,15 Sek. / Platz 2) sowie im Weitsprung (4,41 m / Platz 3), Karsten Steinbeck (M50) über 200m (28,63 Sek. / Platz 3) und Hans-Joachim Büscher (M65) im Kugelstoßen (11,53 m

Deutsche Senioren Hallenmeisterschaften: Auch auf nationaler Ebene konnte der ASC brillieren. Bei den Deutschen Hallenmeisterschaften in Dortmund sicherte sich Tanja Kuckelkorn (W40) Silber über 60m (7,96 Sek.) sowie im Weitsprung (5,20 m). Guido Arians (M55) gewann mit 3,20 m im Stabhochsprung ebenfalls Silber und stellte dabei einen neuen Vereinsrekord auf. Hans-Joachim Büscher (M65) belegte Platz 7 im Kugelstoßen (10,57 m).

Starke Auftritte bei den Freiluft-Meisterschaften: Im Sommer setzten sich die starken Leistungen fort. Bei den Regionsmeisterschaften in Dormagen gewann Luise Mauer Bronze



Siegerehrung Nordrhein Senioren Hallenmeisterschaften

über 800m (2:32.59 Sek.). Ebenfalls über 800m wurde Samir Förster Vierter (2:02,63 Sek.). Daniel Bilaney holte über 400m Silber in neuer Bestzeit (56,97 Sek.). Tanja Kuckelkorn erreichte im 100m Finale Platz 4 (12,86 Sek.) und sprang mit 5,46 m auf Platz 5. Die Frauenstaffel der Startgemeinschaft Düsseldorf gewann in der Besetzung Katharina Thelen, Alina Rörig, Tanja Kuckelkorn und Marie Basler (alle ASC) die Bronzemedaille über 4 x 100m (52,33 Sek.)

Bei den Nordrhein-Seniorenmeisterschaften in Mönchengladbach dominierte der ASC erneut mit neun Medaillen. Manuel Steinbrink (M35) gewann Gold über 110m Hürden (17,10 Sek.) und im Weitsprung (5,78 m). Tanja Kuckelkorn siegte über 100m und 200m in herausragenden Zeiten (12,49 Sek. / 26,09 Sek.). Bastian Kiesheyer (M30) gewann mit 52,24 m den Speerwurf. Andreas Schefthaler (M50) siegte ebenfalls im Speerwurf (40,12 m) und wurde Zweiter über 200m (27,64 Sek.). Hans-Joachim Büscher (M65) holte Gold im Kugelstoßen (11,50 m). Die 4 x 100m Staffel der Startgemeinschaft Düsseldorf mit **Daniel** Bilaney, Andreas Schefthaler, Bastian Kiesheyer und Manuel



Staffel M30 - Nordrhein Senioren Meisterschaften -Mönchengladbach

Steinbrink (alle 4 starten für den ASC) gewann ebenfalls Gold in der M30 und stellte mit 48,62 Sek. einen neuen Vereinsrekord auf Erfolgreiche Hammerwurf Meisterschaften: Bei den LVN-Meisterschaften im Hammerwurf in Krefeld-Uerdingen gewann Heinrich Kiesheyer (M55) mit 30,38 m Gold und stellte einen Vereinsrekord auf.

Als einziger ASC-Athlet startete **Daniel Bilaney** im Juni bei den Deutschen Senioren Meisterschaften in Erding und belegte über 400m Platz 5 (56,66 Sek.) sowie über 200m Platz 6 (25,40

Fazit: Das Jahr 2024 war ein äußerst erfolgreiches Jahr für die Senioren-Leichtathletikgruppe des ASC Düsseldorf. Zahlreiche Titel, Vereinsrekorde und Top-Platzierungen unterstreichen die Stärke und das Engagement der Athletinnen und Athleten sowie ihres Trainers Hans-Joachim Büscher. Mit diesen Erfolgen im Rücken geht es motiviert in die kommende Saison!

Martha Schröter











ASC-Sommerfest =











Catering



Wettkampfbüro Brita & Malika & Yasmina

Deutsches Sportabzeichen und Vereinsmeisterschaften

Ein Tag voller Sport, Spaß und Gemeinschaft

Am 8. September pünktlich um 10 Uhr war alles aufgebaut: Catering, Vereinskleidung, Wettkampfbüro und alle Stationen für unser Sportfest. Die Athletinnen und Athleten der **Altersklassen U8, U10, U12, U14** und **U16** hatten sich bereits aufgewärmt. Bei strahlendem Sonnenschein konnte das ASC-Sommersportfest, das gleichzeitig unsere Vereinsmeisterschaft war, starten. Wie immer galt es, das Deutsche Sportabzeichen in den Disziplinen Weitsprung, Sprint, 800-Meter-Lauf, Standweitsprung bzw. Ballwurf zu erringen. Auch unsere jüngsten Sportlerinnen und Sportler aus dem **Kinderturnen** waren am Start und konnten sich bei einem kleinen Dreikampf im Sprinten, Springen und Werfen austoben. Bei den abschließenden 800-Meter-Läufen wurden die Großen von den Kleinen kräftig

angefeuert. Insgesamt nahmen rund 130 Teilnehmerinnen und Teilnehmer an den Wettkämpfen teil und wurden für ihre fantastischen Leistungen mit Pokalen und Medaillen geehrt.

An diesem Tag stimmte einfach alles: die Musik, die tollen Moderatorinnen und Moderatoren, die gut gelaunten Helferinnen und Helfer, das flotte Wettkampfbüro und der reibungslose Zeitplan. Dank der großzügigen Kuchen- und Essensspenden vieler Eltern konnte unser Catering-Team wieder ein buntes und abwechslungsreiches kaltes und warmes Buffet anbieten.

Fazit: Eine rundum gelungene Veranstaltung, die allen einen Riesenspaß gemacht hat! Vielen Dank an alle, die dazu beigetragen haben!

Manuel Steinbrink



















66 SOMMERFAHRT 2024 "BAD DRIBURG"



Den ganzen Tag lang - Snacks, Snacks, Snaaaacks!



Das ganze Dorf schläft..



Bogenschießen auf Luftballons als Gruppenspiel

Sommerfahrt 2024 "Bad Driburg"



Am Sonntagnachmittag des 07.07.2024 entschlossen sich 20 hochmotivierte und vor Vorfreude platzende ASC-ler und ASC-lerinnen der U12, gemeinsam mit ihren Trainerinnen Svenja und Stella, in das kleine Bad Driburg zu fahren.

An frühes Schlafengehen war an diesem Abend nicht zu denken, denn wenn "das Kissen nicht in den Belag passt" (Oskar) oder das Badezimmer im Halbschlaf nicht gefunden werden kann, müssen die Trainerinnen eben liebend gerne bis 3 Uhr nachts wach bleiben… nicht :-).

Der nächste Morgen startete mit einigen müden Gesichtern und gestaltete sich mit einer entspannten Trainingseinheit und dem Besuch in der "Stadt" sowie dem Wasserspielplatz relativ gelassen. Für die entstandenen Augenringe von Svenja und Stella hatten Rosa B. und Emma zum Glück eine Lösung, und somit wurde der Abend entspannt zu viert bei einer kleinen "Flur-Pyjama-Party" mit Beautyeinheit inklusive Augenpads und Haarbändern ausgeklungen.

"Hoch hinaus" war das Motto des nächsten Tages. Wer zu spät kommt, muss mit den Konsequenzen leben und auch damit, dass Hock-Streck-Sprünge vor dem Frühstück eine Qual sein können. Nach einem Besuch auf dem Wasserspielplatz und einem Eis ging es in die Jugendherberge, denn auf uns wartete die Kletterwand. Da nicht alle gleichzeitig klettern können, durften die anderen sich der Aufgabe widmen, eine Wasserrakete zu basteln und sich eine kreative Geschichte dazu zu überlegen. Dass Svenja und Stella die schönste Wasserrakete hatten, ist keine Frage, aber die Geschichten der Kinder waren um einiges besser (wovon sich im Laufe dieses Textes jeder noch selbst überzeugen kann). An diesem Abend fielen wir alle todmüde ins Bett.

"Jetzt weiß ich, wie sich meine Mutter immer fühlt, wenn ich im Schwimmbad bin." Ja genau, Rosa H. Mit 20 Kindern ins Freibad zu gehen, ist eine große Verantwortung, aber auch das kriegen wir Trainerinnen hin, denn für uns steht der Spaß immer im Mittelpunkt. Ausgetobt ging der Abend spannend weiter. Beim Werwolf-Spielen stimmten wir uns schon mal auf die anstehende Nachtwanderung ein, und spät nachts kehrten wir alle ohne Besuch des Werwolfes wieder ins Bett zurück.

Wisst ihr, was Zwerge sind? Nein? - kein Problem! Lasse liefert euch die Antwort: "Das sind diese Minidinger." Ganz genau! Und für diese "Minidinger" brauchten wir ein Zuhause, wo sie vor den "bösen" Zwergen geschützt sind. Das war die Zusatzaufgabe, während die anderen Kinder sich beim Bogenschießen darauf konzentrierten, die Zielscheibe zu treffen. Was am Ende der Aktion mehr Spaß gemacht hat, wissen wir nicht. Aber wir Trainerinnen können auf jeden Fall sagen, dass wir sehr talentierte Kinder haben, die jetzt ganz genau wissen, wie man mit dem Bösen umzugehen hat. Also nehmt euch besser in Acht! Auch an diesem Abend war dank der anstehenden Disco-Nacht, die mit Musik, Snacks, Spiel und Spaß ein großer Erfolg war, nicht an Schlaf zu denken.

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite .









Die ganze Gruppe und ihr fertiges Zwergendorf



Svenja & Stella freuen sich schon auf das nächste Jahr!



Die Düsseldorfer im Bad Driburger Freibad

Man konnte es kaum glauben, als der letzte volle Tag angebrochen war. Wo war die Zeit nur hin? Am besten nicht so lange drüber nachdenken, sondern die Zeit noch ordentlich nutzen. Ob beim Perlenarmbänder-Basteln, Zeichnen, Fußballspielen oder beim Training. Der Tag wurde in jeder Sekunde voll ausgenutzt. Da fielen das Kofferpacken und Aufräumen am Abend natürlich ganz schön schwer. Ein letztes Mal hieß es noch: "Das ganze Tschüsseldorf schläft"...

Am Morgen danach stand uns auch schon die Abreise bevor. Nachdem uns schließlich auch der Bus mit etwa 30 Minuten Verspätung eingesammelt hatte und der Busfahrer im Laufe der Fahrt noch einkaufen war, ging es schon wieder nach Hause.

Wir bedanken uns für so eine schöne Zeit und freuen uns schon auf das nächste Jahr, wenn es wieder heißt "Tschüsseldorf in Bad Driburg"! Und damit uns die tollen Geschichten der Kinder auch immer in Erinnerung bleiben werden, haben wir diese nun für euch abgedruckt:

Der rote Blitz

"Zwei Freunde reisten auf einen Planeten. Auf dem Planeten war es glühend heiß. Es war so heiß, dass die Rakete Feuer fing. Es musste eine Wasserrakete geschickt werden, namens "Roter Blitz". Der "Rote Blitz" hat das Feuer in kurzer Zeit gelöscht." Von: Emma, Rosa, Clara, Antonie, Paulina

Die Mondreise

"Es waren einmal Pauli und Günter, die zum Mond fliegen wollten, weil sie den Weltraum erforschen wollten. Deswegen haben sie einen Plan für eine Rakete ausgearbeitet, aber die

ersten 10 Pläne funktionierten nicht. Der 11. Plan aber, da waren sie sich ganz sicher, würde funktionieren. Als sie die Rakete testeten, funktionierte diese tatsächlich." Von: Phillip, Lennard, Lasse, Finn, Oskar, Leo

Der verkleinerte Mond

"Es war einmal ein Kind, das wollte seiner Schwester beweisen, dass es den Mond gibt. Deshalb vergrößerte er seine Schwester und benutzte sie als Rakete, um zum Mond zu fliegen. Als sie dort ankamen, erforschte er den Mond, um Beweise mitzubringen. Dann merkte er aber, dass seine Schwester noch riesig war. Also holte er das Verkleinerungsgas, aber auf dem Rückweg fiel es ihm runter. Das Gas verbreitete sich überall und so schrumpfte nicht nur die Schwester, sondern auch der ganze Mond. So fielen sie mit dem Mond direkt in ihr Kinderzimmer und bis heute liegt der Mond auf dem Schreibtisch der Kinder." Von: Tilda, Finja, Rosa, Zoe, Anna

Rachels Blumen Fanta

"Ein Mädchen namens Rachel wollte schon immer mal ins All oder ein Raumschiff bauen. Eines Tages sah Rachel in den Nachrichten, dass ein Teil eines Raumschiffes der NASA explodiert war und der Wasservorrat auch. Jetzt brauchte die NASA Freiwillige, die ein robustes Raumschiff bauen, in dem ganz viel Wasser gespeichert werden kann, damit die Astronauten nicht sterben. Rachel bewarb sich und bekam die Stelle. Sie baute ein Raumschiff namens "Rachels Fanta". Außerdem hatte sie ebenfalls eine Orange auf die Rakete gepackt, da sie als kleines Kind ein Dorf gefunden hatte, wo es ganz viele Orangen gab. Sie waren so lecker." Von: Milla, Ida, Emma, Hannah

Das neue Zwergendorf

"Es war einmal ein harmonievolles Dorf, wo ganz viele Zwerge lebten. Im Palast des Zwergenkönigs wird ein sehr wertvoller Zauberstein aufbewahrt, der die Stadt zum Blühen bringt. Wenn man den Zauberstein bekommt, wird man König. Es gibt in dem Dorf aber auch verwinkelte Gassen, wo gierige Zwerge einen Plan schmieden, um den Stein zu klauen. Eines Tages bekam der König dies mit und befahl, die gute Seite des Dorfes mitzuziehen, um eine neue Siedlung aufzubauen und den Stein vor den bösen Zwergen zu beschützen. Mehrere Jahre lebte das gute Dorf in Frieden. Doch irgendwann brach das böse Dorf ein, um die Macht zu bekommen, obwohl es schon zwei verschiedene Dörfer waren. Als die Guten den Einbruch bemerkten, beschlossen sie, eine Falle zu errichten. Vor die Falle legten sie allerlei Gebäck und Essen hin, damit die bösen Zwerge sich kugelrund aßen. So konnten sie besser die Falle runterrollen. Als sie beim nächsten Einbruch dort herunterkullerten, warteten die guten Zwerge schon unten auf sie. Die guten Zwerge stellten die bösen Zwerge zur Rede. Als Strafe mussten die bösen Zwerge im Dorf schuften. Deren Aufgabe war es, neue Häuser zu bauen, damit die bösen Zwerge wieder mit in die Gesellschaft ziehen konnten. Nach deren Strafjahr zogen die bösen Zwerge ins Dorf ein und es entstand wieder eine Harmonie." Von: der gesamten Gruppe



DER Spruch der Woche!



Gruppentanz - naar links, naar rechts...







Emma, Hannah, Milla & Ida





Lasse, Philipp, Lennard, Oskar, Leo & Finn



Svenja & Stella



Tschüss Bad Driburg, bis zum nächsten Jahr!

Zoe, Anna, Tilda, Finia & Rosa

Rosa, Emma, Antonie, Paulina & Clara



Saisonabschluss 2024

12. Fahrt:

Inzwischen waren 188 Jugendliche des ASC Düsseldorf in Spanien!

Die Anreise: Endlich geht es los!

Altafulla Klippen-Panora

Am frühen Morgen des 14. Oktober versammelten sich 33 Jugendliche voller Vorfreude und mit ein wenig Schlafmangel auf dem Parkplatz neben der Merkur Spiel-Arena in Düsseldorf. Um 6 nach halb 6 begrüßte unsere Betreuerin **Allyssa** die Gruppe - eine perfekte Mischung aus Altafulla-Neulingen und erfahrenen "Veteranen". Nach einer kurzen Ansprache und der obligatorischen Anwesenheitskontrolle ging es los: Ziel war wie immer der Flughafen in Eindhoven.

Die Anreise verlief weitgehend reibungslos – in Reus am Flughafen empfingen uns **Bastian** und **Heiner**, die mit **Alexandra, Maurice, Liam, Hazel** und **Brita** bereits im Familienurlaub waren und schon sehnsüchtig auf die Jugendlichen warteten. Dieses Jahr wartete eine besondere Herausforderung auf die Gruppe: Statt der gewohnten Zugfahrt von Reus nach Altafulla mussten die Jugendlichen aufgrund von Schienenersatzverkehr auf Busse und einen längeren Fußmarsch ausweichen. Trotz der verlängerten Reisezeit erreichten alle mit vereinter Energie und viel Gelächter ihr Ziel, pünktlich genug, um den ersten Nachmittag voll auszukosten. Nach einem schnellen Bezug der Wohnungen blieb Zeit für ein erstes Highlight: Gemeinsam ging es in

die Bucht Cala Canyadell, wo alle zusammen den ersten Sprung ins Mittelmeer wagten. Mit einem herrlichen Sonnenuntergang als Kulisse war klar – das Abenteuer 2024 konnte beginnen!

Der Wochenmarkt Torredembarra

Der erste volle Tag in Altafulla begann traditionell mit dem Morgenlauf um 8 nach 8. Danach das Frühstück, allerdings erst nach dem dringend benötigten Großeinkauf. Mit vereinten Kräften wurde die Beute in die Apartments geschleppt und ordentlich eingeräumt. Dann endlich war es Zeit für das erste gemeinsame Frühstück.

Das Wetter spielte an diesem Tag nicht so sonnig wie erhofft mit, doch das Timing hätte nicht besser sein können: Der Markt im nahegelegenen Torredembarra stand auf dem Programm! In kleinen Gruppen erkundeten die Jugendlichen die verschiedenen Stände des Marktes, welcher von Kleidung über Obst bis hin zu den beliebten Churros eine kleine Auswahl bereithielt. Auch ein Rasierer zum Haareschneiden wurde von den Jugendlichen gekauft, der später noch zum Einsatz kommen sollte ... Nach einer kurzen Verschnaufpause machten sich alle auf den Weg in die Altstadt von Torredembarra für einen Foto-Stopp





Ankunft in Reus

am Brunnen des Rathauses. Danach ging es wieder zu Fuß zurück nach Altafulla. Um dem Nieselregen zu entgehen, haben sich alle gemeinsam in Alex und Clemens Wohnung eingefunden, um gemeinsam Fotos und Videos der letzten Altafulla-Abschlussfahrten zu schauen – ein toller Nachmittag mit viel Lachen und Spaß.

Gemeinsames Kochen: Chaos, Genuss und neue Bekanntschaften

Am ersten Abend wurde traditionell Spaghetti Bolognese gekocht – ein absoluter Favorit unter den Jugendlichen, und das völlig zu Recht! Beim Kochen herrschte wie jedes Jahr ein ordentliches Durcheinander, da alle mit anpackten: Töpfe wurden gesucht, Zutaten geschnippelt, und mittendrin versuchten die Betreuer, dem Chaos eine Richtung zu geben. Doch trotz aller Hektik war das Ergebnis beeindruckend – die dampfenden Schüsseln mit Bolognese-Sauce sorgten für zufriedene Gesichter bei allen Beteiligten.

Gegessen wurde auf den Terrassen der Apartments, wo stets eine ganz besondere Regel herrscht: Die Sitzordnung wird bei jeder Mahlzeit mit Ligretto-Karten neu ausgelost, sowohl beim Frühstück als auch beim Abendessen. So sitzt man immer mit neuen Leuten zusammen, was für viele lustige Gespräche und neue Freundschaften sorgt.



Beach-Volleyball in der Bucht

Die Bolognese war zwar ein Highlight, doch auch andere Gerichte wie Wraps und Curry-Geschnetzeltes wurden schnell zu Favoriten. Allerdings sorgte das gemeinsame Kochen nicht nur für Genuss, sondern auch für einige Herausforderungen – insbesondere das Reiskochen verlangte den angehenden Küchenchefs einiges ab. Und dann war da noch das große Rätsel, wo eigentlich die Töpfe und Pfannen abgeblieben sind: Oft mussten ganze Suchtrupps am nächsten Tag durch die Wohnungen ziehen, weil wichtige Küchenutensilien bei den Nachbarn gelandet waren. Am Ende ist das gemeinsame Kochen jedoch viel mehr als nur eine Notwendigkeit – es ist ein Erlebnis, das alle zusammenschweißt und für jede Menge Spaß sorgt. Und wenn das Essen dann auf dem Tisch steht, schmeckt es gleich doppelt so gut!

Morgenlauf: Barfuß am Strand und das Rennen gegen die

Der Morgenlauf in Altafulla ist jedes Jahr ein Ritual – und für viele ein Highlight. Täglich traf sich die Gruppe, um die 2 x 2 Kilometer lange Strecke barfuß entlang des Strandes zu bewältigen - bis zur Burg Tamarit und wieder zurück. Wer morgens um 08:08 Uhr nicht pünktlich war, musste eine "furchtbare" Strafe in Kauf nehmen: Butterbrote für **Heiner** beim Frühstück schmieren. Kein Wunder also, dass alle Jugendlichen meistens pünktlich erschienen!

Schon am ersten Abend bereitete eine kleine Sporteinheit die Füße auf das Training im Sand vor, denn der Morgenlauf war auch in diesem Jahr kein Spaziergang. Das Schlusslicht bildeten alltäglich **Allyssa** und **Heiner**, die mit Humor und Motivation

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...









die Nachhut sicherten. Besonders der vorletzte Lauf sorgte für Spannung: Traditionell wurde die Strecke auf Zeit gelaufen.

Die Jugendlichen lieferten sich dabei ein packendes Kopf-an-Kopf-Rennen, obwohl ein Hund mit seiner "Attacke" für eine kleine Störung sorgte. Der letzte Morgenlauf bot dann allen die Möglichkeit, ihre persönlichen Bestzeiten zu verbessern.

Und tatsächlich – diejenigen, die antraten, übertrafen fast alle ihr Ergebnis vom Vortag. Der Morgenlauf ist und bleibt ein fester Bestandteil der Reise – nicht nur wegen des sportlichen Aspekts, sondern auch wegen des einzigartigen Gemeinschaftsgefühls, das durch die gemeinsamen Kilometer entsteht.

Sport unter der Sonne: Stabis, Sprints und Slalom

Neben dem Morgenlauf, der wie immer die Ausdauer forderte, standen während der Woche weitere sportliche Highlights auf dem Programm. Besonders die Stabis sorgten regelmäßig für schweißtreibende Abende in malerischer Kulisse - bei Sonnenuntergang in der Bucht von Canyadell. Während das warme Licht des Abends den Strand in Gold tauchte, stärkten die Jugendlichen unter Anleitung von Bastian ihre Körpermitte – mal mehr, mal weniger freiwillig, aber immer mit viel Teamgeist.





Sonnenaufgang: Der frühe ASC fängt den Wurm

Auch ein intensives Sprinttraining am Hauptstrand von Altafulla durfte nicht fehlen. In kleinen Gruppen kamen die Jugendlichen (auch Bastian) ordentlich ins Schwitzen. Die Kombination aus Geschwindigkeit und dem weichen Sand unter den Füßen forderte alle heraus, doch am Ende meisterten sie die Einheit mit Bravour.

Eine weitere Sporteinheit waren die Zick-Zack-Läufe in der Bucht, bei denen Wendigkeit und Koordination im Fokus standen. Zwischen Hütchen galt es, schnell und präzise zu manövrieren, ohne dabei ins Stolpern zu geraten. Ob bei den abendlichen Stabis, dem Sprinttraining oder den Slalomläufen: Die Kombination aus sportlichem Ehrgeiz, der wunderschönen Kulisse und der motivierenden Gruppenstimmung machte jede Einheit zu einem Erlebnis.

Ein Tag in Barcelona: Gaudí, Ramblas und Shopping

Ein Höhepunkt der Reise war der gemeinsame Ausflug nach Barcelona. Schon früh am Morgen machte sich die Gruppe auf den Weg – diesmal etwas abenteuerlicher als gewohnt, da der Schienenersatzverkehr den Weg in die Metropole verlängerte. Doch die Jugendlichen ließen sich davon nicht abschrecken, und die Anreise mit Bus und Bahn verlief letztlich reibungslos. In Barcelona angekommen, führte der erste Weg natürlich zum Wahrzeichen der Stadt: der beeindruckenden Sagrada Família. Vor der imposanten Basilika blieb Zeit für Fotos und eine kleine Einführung in ihre Geschichte, bevor der nächste Programmpunkt auf dem Plan stand: ein Spaziergang zur berühmten Flaniermeile, den Las Ramblas. Unterwegs legte die Gruppe einen kurzen Stopp am farbenfrohen Casa Batlló ein, einem Meister-







werk von Antoni Gaudí. An den Ramblas angekommen, wurden die Jugendlichen in Kleingruppen entlassen, um die Stadt auf eigene Faust zu erkunden. Die Möglichkeiten waren vielfältig: Vom pulsierenden Markt La Boqueria über den Hafen mit seinen beeindruckenden Yachten bis hin zu den unzähligen Boutiquen und Geschäften, die sich entlang der Straße reihten.

sam in die Höhe wuchsen, die unteren Reihen die schweren Lasten stemmten und schließlich Kinder – scheinbar ohne Furcht – bis zur Spitze kletterten. Doch nicht jeder Turm gelang: Einige stürzten ein, bevor sie vollendet werden konnten. Diese Momente hielten den Atem des Publikums an, aber die Castellers ließen sich nicht entmutigen und begannen von vorn – ein beeindruckendes Beispiel für Teamgeist und Ausdauer. Für viele der Jugendlichen war es das erste Mal, eine solche Tradition hautnah zu erleben. Der Nachmittag bot eine perfekte Mischung aus Spannung und kulturellem Austausch – ein unvergesslicher Einblick in die reiche Kultur Kataloniens.

Adrenalin und Abenteuer: Ein Tag im Freizeitpark PortA-

Ein absoluter Höhepunkt der Reise war der Besuch im Freizeitpark PortAventura. Schon am Morgen war die Vorfreude groß, als sich die Gruppe mit Bus und Bahn auf den Weg machte. Der Tag begann mit einer gemeinsamen Fahrt auf der Einstiegs-Achterbahn Furius Baco mit lautem Lachen und Geschrei. Nach diesem aufregenden Start zogen die Kleingruppen los, um den Park auf eigene Faust zu erkunden. Highlights waren die

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite



74 SAISON-ABSCHLUSSFAHRT ALTAFULLA 2024 SAISON-ABSCHLUSSFAHRT ALTAFULLA 2024 75







Annelie & Keira & Mara



Matilda & Frida & Jule & Mia





Sagrada Familia Clemens & Alexander

Nikolav & Raul & Mattes

verschiedenen Wasserbahnen, sowie die legendären Achterbahnen Dragon Khan und Shambhala. Trotz der langen Wartezeiten waren die Fahrten jede Minute des Anstehens wert. Am späten Nachmittag versammelte sich die Gruppe für einen weiteren Höhepunkt: den Besuch des Ferrari Land. Hier wagten sich die Mutigen und Geduldigen auf die Red Force, die höchste und schnellste Achterbahn Europas. Mit einer Beschleunigung auf bis zu 180 km/h und einem atemberaubenden Ausblick hielt sie alles, was sie versprach, und mehr. Auch wenn der Tag anstrengend war, herrschte auf der Rückfahrt ausgelassene Stimmung – der Ausflug nach PortAventura war wie immer ein tolles Erlebnis.

Sonne, Sand und Spaß: Tage in der Bucht von Canyadell

Mit zu den schönsten Momenten der Reise gehörten die Tage in der Bucht von Canyadell. Nach dem Frühstück packte die Gruppe Proviant, Badesachen und eine Menge weiteres Zeug ein und machte sich gemeinsam auf den Weg. Der Pfad führte über die Klippen, und schon der kurze Spaziergang bot eine beeindruckende Aussicht auf das Mittelmeer, die alle in Urlaubsstimmung versetzte.

In der Bucht angekommen, verging die Zeit immer wie im Flug. Es wurde Spikeball und Strandtennis gespielt, und natürlich durfte Beach-Volleyball nicht fehlen – inklusive eines kleinen Turniers. Für den Kopf sorgte **Heiner** mit seinen berühmten Quizfragen und kniffligen Rätseln, die immer für gute Laune sorgten. Auch durften die Wohnungs-Battles nicht fehlen – in verschiedenen Disziplinen (wie das Bauen der längsten Sand-Murmelbahn) traten die Apartments gegeneinander an. Zwischendurch gab es reichlich Gelegenheit, im warmen Mittelmeer zu planschen und zu toben. Im Wasser wurde auch versucht, die Türme der Castellers nachzubauen – das Ergebnis war vielleicht nicht ganz so beeindruckend wie das Original, aber dafür sorgte es für eine lustige Stimmung. Auch für gute Laune sorgten Liam und Hazel mit ihrer Elefanten-Parade, bei der das Lachen kein Ende nahm.

Aber nicht alles war sportlich und turbulent: Viele nutzten die entspannte Atmosphäre in der Bucht, um Musik zu hören, ein Nickerchen zu machen oder ein Buch zu lesen.

Besondere Momente der Altafulla-Fahrt 2024

Die Altafulla-Fahrt 2024 hatte in vielerlei Hinsicht ihre ganz eigenen Besonderheiten, die sie zu einem unvergesslichen Erlebnis machten. Ein Highlight war der Geburtstag von **Emma**, die gebührend gefeiert wurde. Mit tatkräftiger Unterstützung ihrer Freundinnen wurden leckere Kuchen ausgesucht, die am Abend





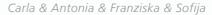


David & Jonas & Noah & Moritz



Bastian & Allyssa & Heiner







Emma & Emilia & Anne-Sophie & Rike & Theresa



Jordvn & Levi & Frederic & Maximilian & Fmil

als Nachtisch für alle serviert wurden. Auch das kleine Ständchen am Strand und die selbstgebauten Steintürme machten den Tag besonders. Dazu gab es noch Geschenke von zuhause. Ein weiteres Ereignis war der Besuch von Irina mit ihren Eltern, die ihren Geburtstag mit ihren großen Schwestern Sofija und Mara in Altafulla feiern wollte. Der Tag wurde gemeinsam in der Bucht verbracht, mit viel Spaß und einer wohlverdienten Erfrischung, die die Familie für alle mitgebracht hatte. Für große Heiterkeit und viel Gelächter sorgten sowohl die angekündigte als vor allem auch die unangekündigten Wohnungskontrollen. Dank an Hauswichtel Brita!

Eine weitere lustige Besonderheit dieser Fahrt war, als die Jungs in Torredembarra einen Rasierer kauften, um sich neue Frisuren zu verpassen. Unter viel Gelächter und dem staunenden Blick der befreundeten Zuschauer – ausgenommen der Betreuer - nahmen sie gegenseitig den Rasierer in die Hand. Die "frischen" Haarschnitte sorgten für viele Lacher, die Jugendlichen hatten ihren Spaß dabei, aber die Eltern zu Hause dürften wohl etwas erschrocken gewesen sein, als sie die neuen Frisuren sahen!

Wie jedes Jahr legte auch dieses Team viel Wert darauf, die Reise mit Fotos und Videos zu dokumentieren, um diese Erinnerungen für die Zukunft zu bewahren. Besonders die Drohne von **Alexander** lieferte dabei fantastische Bilder, die den atemberaubenden Ausblick aus der Luft einfingen. Für das perfekte Bild wurde alles gegeben: Auf den Klippen wurden mit allen Jugendlichen Buchstaben gebildet, Menschenpyramiden am Strand gebaut, und sogar der frühe Sonnenaufgang wurde zum Anlass genommen, eine Joggingrunde zu drehen – viel früher als beim üblichen Morgenlauf! All diese Aktionen führten zu vielen tollen Aufnahmen, die mit nach Hause genommen werden konnten.

Diese besonderen Momente – von Geburtstagsfeiern bis zu unvergesslichen Fotosessions – machten auch die Altafulla-Fahrt 2024 wieder zu einem ganz besonderen Erlebnis, das für alle Beteiligten in Erinnerung bleiben wird.

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

Wir freuen uns schon auf 2025 in Altafulla!

Allyssa Hübner & BK & HK













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 2024



U8 Bambini



J16 Wettkampfgruppe Mehrkampf



U10



U16 · U18 · U20 Aufbaugruppe



U12



U16 · U18 · U20 Wettkampfgruppe Sprint



U18 · U20 Wettkampfgruppe Mehrkampf & Lauf