



**DM U16 // Jonas gewinnt
die Bronzemedaille über
800 Meter!**

> Seite 48



30

U12 //
Seit drei Jahren das beste Team
im LVN!



64

ASC Sommerfest //
Sport, Spaß und Gemeinschaft



66

Skifreizeit //
Ein Wintererlebnis, das
verbindet



Liebe ASCler,

es freut mich wie jedes Jahr, dass wir wieder unsere Stoppuhr als Jahresrückblick herausbringen. Wir sehen hier unsere Aktivitäten des Jahres 2025 informativ und bunt bebildert aufbereitet. Damit werden viele tolle Erinnerungen an das Vereinsleben im ASC Düsseldorf festgehalten.

Nach nun knapp 12 Jahren möchte ich das Amt an den neuen Vorstand übergeben. Ich bin mir sicher, dass sich ein tolles Team formiert hat und der Verein mit guter Hand weitergeführt wird.

Ich möchte mich auch für die vielen Danksagungen bedanken. Es war mir eine große Freude, mich für den ASC einzusetzen, und ich habe mit tollen und engagierten Trainern, Supportern, dem Catering-Team und Vorstandsmitgliedern zusammenarbeiten dürfen. Das ist eine Bereicherung fürs Leben. Danke dafür.

Auch möchte ich mich im Namen des ASC für die Unterstützung durch die Stadt Düsseldorf und die Zusammenarbeit mit den befreundeten Vereinen, dem Stadtsportbund und dem Leichtathletik-Verband Nordrhein bedanken.

Macht weiter so. Ich wünsche Euch weiterhin viel Erfolg.

Euer

Torsten Grube

Vorstandsvorsitzender

Impressum

Herausgeber: ASC Düsseldorf e.V. – Athletik Sportclub

Geschäftsstelle: Reiherweg 10, 40468 Düsseldorf

Redaktion: Torsten Grube (verantw.), Fon: 02131.665220

Fotos: Dirk Gantenberg, Heinrich Kiesheyer, Bastian Kiesheyer, Guido Arians, Svenja Boden

Gestaltung: liniezwei Kommunikationsdesign, www.liniezwei.de

Druck: Clasen Media Service GmbH, www.druckerei-clasen.de

Inhalt

2	Editorial	42	Wettkampfgruppe Mehrkampf U16 & U18 & U20
4	DLV-Bestenliste & Saison-Statistik	46	Deutsche Meisterschaften U16 David & Jonas
7	Sportfotograf Dirk Gantenberg	51	Deutsche Meisterschaften U18 & U20 Staffeln & Liv & Jakob & Lenja & Till Oke
10	Vereinsrekorde Jugendliche	56	Trainer-Steckbrief Udo Krumm
12	Auftaktveranstaltung	57	Aufbaugruppe U16 & U18 & U20
14	Frauenfitness	58	Wettkampfgruppe Sprint U16 & U18 & U20
15	Volleyball	60	Team-Wettkämpfe U14 & U16 & U18
16	Kinderturnen U6	62	Deutsche Team-Meisterschaften U20
18	Bambini U8	64	Sommerfest & Vereinsmeisterschaften
20	Leichtathletik-Ferien camps	65	Deutsches Sportabzeichen
22	Kinder U10	66	Skifreizeit
26	Kinder U12	68	Sommerfahrt Bad Driburg
30	Jochen-Appenrodt-Pokal U12	70	Saison-Abschlussfahrt Altafulla
34	Jugend U14	76	Trainingsgruppen
39	Trainer-Steckbrief Guido Arians		
40	LVN-Regionsvergleichskämpfe		



Saison-Abschlussfahrt Altafulla



DLV-Bestenliste: Top-50-Platzierungen

In den DLV-Jahresbestenlisten der zurückliegenden Freiluftsaison werden jeweils die **Top-50 der einzelnen Altersklassen von der U16 bis zu den Frauen und Männern** aufgeführt. 2025 erreichte der **ASC Düsseldorf 33 Top-50-Platzierungen**, die dabei wie folgt in den einzelnen Bestenlisten erzielt wurden (inkl. Staffeln der StG Düsseldorf-Moers): 4x M14, 8x M15/MJU16, 1x W14, 2x W15/WJU16, 1x MJU18, 3x WJU18, 5x MJU20, 3x WJU20, 3x MU23, 1x WU23, 2x Männer.

Die DLV-Vereinsrangliste umfasst die 50 Vereine mit den meisten Top-50-Platzierungen in den DLV-Bestenlisten. 2024 war der ASC Düsseldorf zum ersten Mal seit Bestehen der offiziellen DLV-Vereinsranglisten im Jahr 2001 unter den 50 besten Vereinen Deutschlands: mit 55 Top-50-Platzierungen auf Platz 48. 2025 wären 51 Top-50-Platzierungen nötig gewesen, um diesen Erfolg zu wiederholen.

Bastian Kiesheyer

AK	Disziplin	Platz	Leistung	Name/Verein	Jahrgang	Datum	Ort
M14	80 m Hürden	30	12,02 s	Mattes Leander Diederich	2011	22.06.25	Duisburg
M14	Kugelstoß	45	10,99 m	Gideon Adu-Poku	2011	01.06.25	Düsseldorf
M14	Block Sprint/Sprung	45	2.394 Punkte <i>13,15s - 13,02s - 4,66m - 1,60m - 22,90m</i>	Mattes Leander Diederich	2011	03.05.25	Düsseldorf
M14	Block Wurf	34	2.236 Punkte <i>13,69s - 14,88s - 4,45m - 9,91m - 27,06m</i>	Gideon Adu-Poku	2011	05.04.25	Ratingen
M15	300 m	43	38,00 s	Jonas Hörnke	2010	22.06.25	Duisburg
M15	800 m	3	1:59,68 min	Jonas Hörnke	2010	18.07.25	Köln
M15	300 m Hürden	24	42,55 s	David Zimmermann	2010	05.07.25	Ulm
M15	Block Lauf	49	2.448 Punkte <i>12,76s - 12,62s - 4,91m - 41,00m - 6:27,09min</i>	Jonas Hörnke	2010	05.04.25	Ratingen
MJU16	4 x 100 m Staffel	43	48,30 s <i>ASC Düsseldorf Glück (2010), Diederich (2011), Hörnke (2010), Zimmermann (2010)</i>	ASC Düsseldorf		06.09.25	Mönchengladbach
MJU16	Neunkampf Mannschaft	20	12.532 Punkte <i>ASC Düsseldorf Hörnke (2010) 4.550, Ulrich (2010) 4.222, J. Adu-Poku (2011) 3.760</i>	ASC Düsseldorf		31.08.25	Korschenbroich
MJU16	Neunkampf Mannschaft	35	8.594 Punkte <i>ASC Düsseldorf Johannsen (2011) 3.439, Flörsheim (2011) 3.030, Burrichter (2011) 2.125</i>	ASC Düsseldorf		31.08.25	Korschenbroich
MJU16	Block Mannschaft	20	11.561 Punkte <i>ASC Düsseldorf Zimmermann 2.538, Hörnke 2.448, Diederich 2.384, G. Adu-Poku 2.236, Burrichter 1.955</i>	ASC Düsseldorf		05.04.25	Ratingen
W14	3.000 m Bahngehen	7	17:48,09 min	Keira Erin Morrissey	2011	15.06.25	Krefeld
W15	3.000 m Bahngehen	11	17:48,09 min	Keira Erin Morrissey	2011	15.06.25	Krefeld
WJU16	Block Mannschaft	43	10.941 Punkte <i>ASC Düsseldorf Echterhoff 2.362, Dahl 2.207, Janßen 2.141, Calicchia 2.119, Reiners 2.112</i>	ASC Düsseldorf		05.04.25	Ratingen
MJU18	4 x 100 m Staffel	25	44,16 s <i>StG Düsseldorf-Moers Binn (2008), Klöckner (2008), Fehlberg (2008), Eggerstedt (2009)</i>	StG Düsseldorf-Moers		11.07.25	Bochum-Wattenscheid
WJU18	3.000 m Bahngehen	18	17:48,09 min	Keira Erin Morrissey	2011	15.06.25	Krefeld
WJU18	Siebenkampf Mannschaft	20	9.508 Punkte <i>ASC Düsseldorf Krco (2009) 3.767, Werker (2009) 2.872, Kornmesser (2009) 2.869</i>	ASC Düsseldorf		25.05.25	Rhede
WJU18	4 x 100 m Staffel	49	49,67 s <i>StG Düsseldorf-Moers Antoniou (2008), Krco (2009), van Leyen (2009), Kleinhietpass (2009)</i>	StG Düsseldorf-Moers		14.06.25	Krefeld

AK	Disziplin	Platz	Leistung	Name/Verein	Jahrgang	Datum	Ort
MJU20	3.000 m	44	8:47,25 min	Till Oke Weiß	2007	12.07.25	Bochum-Wattenscheid
MJU20	5.000 m	21	15:28,18 min	Till Oke Weiß	2007	04.09.25	Bergisch Gladbach
MJU20	10 km Straße	50	33:55 min	Till Oke Weiß	2007	06.04.25	Korschenbroich
MJU20	3.000 m Hindernis	15	9:37,52 min	Till Oke Weiß	2007	11.07.25	Bochum-Wattenscheid
MJU20	3.000 m Hindernis	21	9:56,32 min	Jakob Rauh	2007	11.07.25	Bochum-Wattenscheid
WJU20	1.500 m	47	4:42,65 min	Lenja Wiechers	2007	18.07.25	Köln
WJU20	3.000 m Hindernis	26	12:52,30 min	Frida Wiechoczek	2007	18.06.25	Mönchengladbach
WJU20	3.000 m Bahngehen	20	17:48,09 min	Keira Erin Morrissey	2011	15.06.25	Krefeld
MU23	3.000 m Hindernis	27	9:37,52 min	Till Oke Weiß	2007	11.07.25	Bochum-Wattenscheid
MU23	3.000 m Hindernis	37	9:56,32 min	Jakob Rauh	2007	11.07.25	Bochum-Wattenscheid
MU23	4 x 100 m Staffel	43	42,44 s	StG Düsseldorf-Moers		06.07.25	Ulm
WU23	3.000 m Hindernis	49	12:52,30 min	Frida Wiechoczek	2007	18.06.25	Mönchengladbach
Männer	3.000 m Hindernis	38	9:37,52 min	Till Oke Weiß	2007	11.07.25	Bochum-Wattenscheid
Männer	4 x 100 m Staffel	43	42,44 s	StG Düsseldorf-Moers		06.07.25	Ulm

Saison-Statistik – Rückblick 2025

In kaum einer anderen Sportart werden Leistungen so präzise gemessen und umfangreich erfasst wie in der Leichtathletik. Im ASC Düsseldorf werden alle Leistungen und Ergebnisse erfasst und zu ASC-internen Auswertungen verarbeitet: Sportler und Sportlerin des Jahres, Vereinsrekorde, Bestenlisten usw. Die Datensammlung ermöglicht zudem einen interessanten Rückblick auf die vergangene Saison.

Im **Jahr 2025** nahmen
159 ASC-Athletinnen und Athleten
 an **155 Wettkämpfen** teil und
 starteten **3.341-mal**.

Sie landeten
184-mal auf dem **1. Platz**,
170-mal auf dem **2. Platz**,
137-mal auf dem **3. Platz** und
 gewannen somit **491 Medaillen**.

Hinzu kamen **531** weitere
Top-8-Platzierungen.

In Summe starteten wir
1.477-mal in **Lauf- und Sprint-**
Disziplinen, in denen wir
1.074.331 Meter
 (ca. Entfernung Düsseldorf-Barcelona) in
3 Tagen 2 Stunden 19 Minuten und
51,09 Sekunden liefen,
 sprangen in **607 Sprungdisziplinen**
1.682,59 Meter weit und
304,35 Meter hoch, warfen in
516 Wurfdisziplinen
9.061,82 Meter weit und sammelten
311.485 Punkte in **181 Mehrkämpfen**
 sowie **288.324 Punkte**
 mit den Mannschaften.



U10

Die U10-Kinder starteten über ihr Training hinaus auf verschiedenen Wettkämpfen. Dazu zählten Cross- & Lauf-Wettbewerbe, Kinderleichtathletik-Sportfeste und die U10-Minitiade bestehend aus einem Dreikampf mit 30 m, Weitsprung und Ballwurf. Sie schafften es 5-mal auf den 1. Platz, 5-mal auf den 2. Platz, 2-mal auf den 3. Platz und gewannen somit 12 Medaillen. Hinzu kamen 12 weitere Top-8-Platzierungen.

Neben all diesen Leistungen gewannen sie aber vor allem neue Freundschaften und Erfahrungen, Freude am sozialen Vereinsleben und hatten Spaß am Sport und der Bewegungsvielfalt der Leichtathletik.

U12

In der Saison 2025 nahmen 39 U12-Kinder an 21 Wettkämpfen teil und starteten 840-mal in 20 verschiedenen Disziplinen. Sie landeten 36-mal auf dem 1. Platz, 36-mal auf dem 2. Platz, 33-mal auf dem 3. Platz und gewannen somit 105 Medaillen. Hinzu kamen 151 weitere Top-8-Platzierungen.

Auf Landesebene gewann die U12 erneut das Mannschaftsfinale und somit zum dritten Mal in Folge den Jochen-Appenrodt-Pokal. Das ist noch keinem Verein seit der JAP-Erstaustragung im Jahr 2002 gelungen. Mit 2:04,20 min in der Hindernissprint-Staffel, 71,43 m im Weitsprung, 249 m im Medizinballstoßen und 43:57,90 min beim Stadioncross war die ASC-U12 nicht zu schlagen.

Bei 4 Regionsmeisterschaften (Cross, Halle, Mehrkampf, Einzel) gewannen sie 8 Regionstitel, 8 Silbermedaillen und 9 Bronzemedailles.

In Summe startete die U12 366-mal in Lauf- und Sprint-Disziplinen, in denen sie 327.870 Meter (ca. Entfernung Düsseldorf-Stuttgart) in 24 Stunden 20 Minuten und 55,95 Sekunden liefen, sprangen in 170 Sprungdisziplinen 475,31 Meter weit und 37,43 Meter hoch, warfen den Ball in 108 Würfen 2.451,50 Meter weit und sammelten 61.934 Punkte in 58 Drei- und Vierkämpfen.

U14

Im Jahr 2025 nahmen 39 U14-Athletinnen und Athleten an 38 Wettkämpfen teil und starteten 885-mal in 23 verschiedenen Disziplinen. Sie landeten 69-mal auf dem 1. Platz, 51-mal auf dem 2. Platz, 47-mal auf dem 3. Platz und gewannen somit 167 Medaillen. Hinzu kamen 162 weitere Top-8-Platzierungen.

Bei Nordrheinmeisterschaften gewannen sie 8 LVN-Titel, 9 Silbermedaillen und 5 Bronzemedailles. Bei Regionsmeisterschaften gewannen sie 24 Regionstitel, 16 Silbermedaillen und 23 Bronzemedailles.

In Summe startete die U14 398-mal in Lauf- und Sprint-Disziplinen, in denen sie 298.275 Meter (ca. Entfernung Düsseldorf-Erfurt) in 22 Stunden 51 Minuten und 41,56 Sekunden liefen, sprangen in 146 Sprungdisziplinen 494,00 Meter weit und 31,59 Meter hoch, warfen in 168 Wurfdisciplinen 2.730,31 Meter weit und sammelten 65.751 Punkte in 42 Mehrkämpfen sowie 46.314 Punkte mit den Mannschaften.

U16

Im Jahr 2025 starteten 46 U16-Athletinnen und Athleten in 44 Wettkämpfen 1.189-mal. Sie landeten 35-mal auf dem 1. Platz, 51-mal auf dem 2. Platz, 45-mal auf dem 3. Platz und gewannen somit 131 Medaillen. Hinzu kamen 153 weitere Top-8-Platzierungen.

Bei den Deutschen Meisterschaften gewann Jonas Hörnke über 800 m die Bronzemedaille. Bei Nordrheinmeisterschaften gewannen sie 1 LVN-Titel, 8 Silbermedaillen und 12 Bronzemedailles. Bei Regionsmeisterschaften gewannen sie 14 Regionstitel, 27 Silbermedaillen und 17 Bronzemedailles.

In Summe startete die U16 500-mal in Lauf- und Sprint-Disziplinen, in denen sie 237.168 Meter (ca. Entfernung Düsseldorf-Hannover) in 15 Stunden 42 Minuten und 5,20 Sekunden liefen, sprangen in 215 Sprungdisziplinen 521,87 Meter weit und 156,26 Meter hoch, warfen in 173 Wurfdisciplinen 2.753,87 Meter weit und sammelten 160.806 Punkte in 73 Mehrkämpfen sowie 169.312 Punkte mit den Mannschaften.

U18 & U20

Im Jahr 2025 starteten 35 U18/U20-Athletinnen und Athleten in 52 Wettkämpfen 427-mal. Sie landeten 44-mal auf dem 1. Platz, 32-mal auf dem 2. Platz, 12-mal auf dem 3. Platz und gewannen somit 88 Medaillen. Hinzu kamen 65 weitere Top-8-Platzierungen.

Bei den Deutschen Team-Meisterschaften wurden sie mit der StG Düsseldorf-Moers Sechster und Siebte. Bei Nordrheinmeisterschaften gewannen sie 4 LVN-Titel, 5 Silbermedaillen und 5 Bronzemedailles. Bei Regionsmeisterschaften gewannen sie 2 Regionstitel, 4 Silbermedaillen und 4 Bronzemedailles.

In Summe startete die U18/U20 213-mal in Lauf- und Sprint-Disziplinen, in denen sie 211.018 Meter (ca. Entfernung Düsseldorf-Kaiserslautern) in 11 Stunden 25 Minuten und 8,38 Sekunden liefen, sprangen in 76 Sprungdisziplinen 191,41 Meter weit und 79,07 Meter hoch, warfen in 67 Wurfdisciplinen 1.126,14 Meter weit und sammelten 22.994 Punkte in 8 Mehrkämpfen sowie 72.698 Punkte mit der Mannschaft.

Bastian Kiesheyer



ASC Düsseldorf: Online Sportfotografie Dirk Gantenberg

Ob auf unserer Website, in den sozialen Medien oder hier in der Vereinszeitschrift: Was wäre unser Vereinsauftritt ohne Beiträge, die unsere sportlichen Geschichten erzählen? In der Leichtathletik jagen wir den perfekten Momenten hinterher; Bilder und Berichte sorgen dafür, dass unsere sportlichen Erfolge und Emotionen unvergesslich bleiben.

Alle Beiträge der aktuellen Saison sowie der vergangenen Saisons findet ihr auf unserer ASC-Website.

Folgt dem ASC Düsseldorf für neue Posts auf Instagram und Facebook: @ascduesseldorf!

Dirk Gantenberg

Seit 2024 ist Sportfotograf Dirk Gantenberg für den ASC Düsseldorf aktiv und fängt die wichtigsten Augenblicke unserer Athletinnen und Athleten auf Wettkämpfen mit seinem geschulten Auge und seiner Kamera professionell ein.

**Danke für die tollen Bilder
und die gute Zusammen-
arbeit, Dirk!**







Vereinsrekorde 2025

der männlichen und weiblichen Jugend

58 Athletinnen und Athleten konnten sich in unserer Vereinsbestenliste verewigen.
Insgesamt wurden 24 neue Vereinsrekorde aufgestellt.

Männlich: 56 neue Top-5-Platzierungen von 20 Athleten, 14 neue Vereinsrekorde!
Weiblich: 86 neue Top-5-Platzierungen von 38 Athletinnen, 10 neue Vereinsrekorde!
Gesamt: 142 neue Top-5-Platzierungen von 58 Athlet*innen, 24 neue Vereinsrekorde!



Bastian & Heinrich Kiesheyer

Neue Vereinsrekorde der männlichen Jugend

AK	Disziplin	Name	Jahrgang	Leistung	Datum	Ort
M12	800 m	Jonathan Lasrich	2013	2:28,38 min	06.09.2025	Mönchengladbach
M12	2 km	Jonathan Lasrich	2013	7:00 min	18.05.2025	Düsseldorf
M12	5 km	Jonathan Lasrich	2013	20:51 min	18.05.2025	Düsseldorf
M12	60 m Hürden	Jonathan Lasrich	2013	10,26 s	15.06.2025	Krefeld
M12	Block Lauf	Jonathan Lasrich	2013	2.024 Punkte	05.04.2025	Ratingen
M12	Block Wurf	Lennard Pardon	2013	1.829 Punkte	05.04.2025	Ratingen
M13	Kugelstoß 3 kg	Gideon Adu-Poku	2011	11,18 m	14.12.2024	Düsseldorf
M15	800 m	Jonas Hörnke	2010	2:01,61 min	05.07.2025	Ulm
M15	2.000 m	Jonas Hörnke	2010	6:22,01 min	03.05.2025	Düsseldorf
MJU18	4 x 100 m Staffel	StG Düsseldorf-Moers		44,16 s	11.07.2025	Bochum-Wattenscheid
MJU18	Dreisprung	Silas Wolffgang	2009	10,72 m	11.01.2025	Düsseldorf
MJU20	1.500 m	Till Oke Weiß	2007	4:12,88 min	21.06.2025	Duisburg
MJU20	3.000 m	Till Oke Weiß	2007	8:47,25 min	12.07.2025	Bochum-Wattenscheid
MJU20	5.000 m	Till Oke Weiß	2007	15:28,18 min	04.09.2025	Bergisch Gladbach
MJU20	5 km	Till Oke Weiß	2007	15:59 min	09.03.2025	Leverkusen
MJU20	10 km	Till Oke Weiß	2007	33:55 min	06.04.2025	Korschenbroich
MJU20	3.000 m Hindernis	Till Oke Weiß	2007	9:37,52 min	11.07.2025	Bochum-Wattenscheid

Neue Top-5-Platzierungen der männlichen Jugend

Anzahl	Name
8	Jonathan Lasrich, Till Oke Weiß
7	Jakob Rauh, Jonas Hörnke
3	Emil Eggerstedt, Lennard Pardon, Lenny Kroll, Silas Wolffgang
2	Clemens Hanke, Frederic Gruber, Laurenz Koschel, Lothar Schenck, Silas Kleine
1	Clemens Kloft, David Mahvash, David Zimmermann, Gideon Adu-Poku, Mattes Diederich, Maximilian Houf, Scott Mohammadian

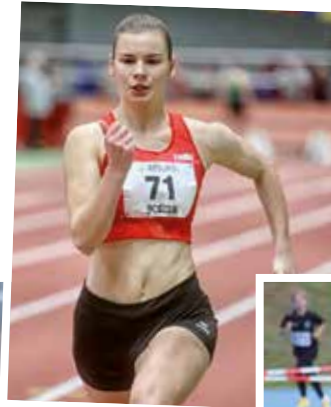
Till Oke Weiß



Jonathan Lasrich



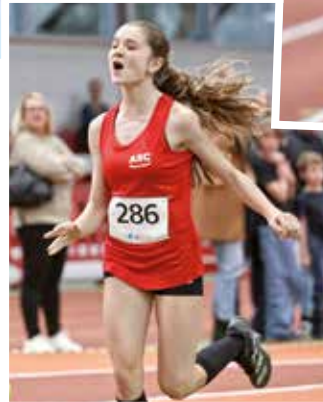
Jonas Hörnke



Emilia Rehbein



Jakob Rauh



Finja Heitzig



Rosa Hausmann

Neue Vereinsrekorde der weiblichen Jugend

AK	Disziplin	Name	Jahrgang	Leistung	Datum	Ort
W12	Speerwurf 400 g	Rosa Hausmann	2013	26,78 m	06.09.2025	Leichlingen
W12	Block Sprint/Sprung	Finja Heitzig	2013	2260 Punkte	03.05.2025	Düsseldorf
W13	60 m Hürden	Julia Zimmermann	2012	9,70 sek	15.06.2025	Krefeld
W13	Block Wurf	Julia Zimmermann	2012	2203 Punkte	05.04.2025	Ratingen
W14	3.000 m	Frida Liesenfeld	2011	12:21,91 min	10.05.2025	Korschenbroich
W14	Diskuswurf 1 kg	Keira Morrissey	2011	18,56 m	17.05.2025	Mönchengladbach
WJU18	Hammerwurf 3 kg	Franziska Werker	2009	22,53 m	26.01.2025	Leverkusen
WJU20	5 km	Lenja Wiechers	2007	18:47 min	06.04.2025	Korschenbroich
WJU20	3.000 m Hindernis	Frida Wiechoczek	2007	12:52,30 min	18.06.2025	Mönchengladbach
WJU20	Team DM	StG Düsseldorf-Moers		11.222 Punkte	19.06.2025	Düsseldorf

Neue Top-5-Platzierungen der weiblichen Jugend

Anzahl	Name
8	Sofija Krco
5	Emilia Rehbein, Finja Heitzig, Rosa Hausmann
4	Antonia Kornmesser, Liv Drewling, Mia Echterhoff, Victoria Reiners
3	Frida Liesenfeld, Frida Wiechoczek, Julia Zimmermann, Keira Morrissey, Lenja Wiechers
2	Clara Pauls, Elisa Baulig, Franziska Strümper, Franziska Werker, Helena Brinkmann, Matilda Wagner, Zoe Mussa
1	Amaya Blanco Gniel, Antonia Wasielewsky, Benjamine Schulze, Emilia Mayerhofer, Emily Heyden, Emma Priemer, Henriette Lippe-Weißenfeld, Ida Illert, Jolande Bergmann, Julie Meyer, Kiera Schwarz, Klara Wagner, Lif Barth, Nele Sehmer, Rike Schmitz, Sienna Dahl, Sophie Klaus, Viktoria Dobler



Sofija Krco



Auftakt nach Maß für 222 jubelnde Jugendliche

Auftaktveranstaltung: auf in die neue **Leichtathletik-Saison!**

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

Am **28. Oktober 2025** (Dienstag nach den Herbstferien) fand unsere jährliche **Auftaktveranstaltung** in der Leichtathletikhalle im Düsseldorfer Arena-Sportpark statt.

Bei dieser traditionellen Jahresauftaktveranstaltung erschienen alle Sportlerinnen und Sportler sowie alle Trainerinnen und Trainer in roter ASC-Trainings- bzw. -Wettkampfkleidung. Alle Mitglieder konnten sich am Verkaufsstand mit neuer ASC-Vereinskleidung eindecken.

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

Sage und schreibe **222 Athletinnen und Athleten** sorgten für eine neue Rekordkulisse! Auch die ca. 100 Zuschauende 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





Spaßiger Trainerstab

Frauenfitness – rundum fit!

Kraftvolles **Ganzkörpertraining** mit Musik!

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

Das effektive Ganzkörpertraining beginnt mit Aerobic-Schrittfolgen und Ausdauerelementen, um das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen. Danach folgt die Kräftigung der gesamten Muskulatur. Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination und Alltagsmotorik werden durch gezielte Übungen und viel Spaß gefördert. Die Kursstunde endet mit einem ausgiebigen Dehnungsprogramm.

Bälle, Reifen, Hanteln, Elasti- oder Therabänder, Brazils und verschiedene andere Geräte werden abwechselnd eingesetzt. Aber auch ohne Geräte, z. B. Tabata oder Zirkeln, gibt es eine Menge Möglichkeiten, sich fit zu halten. Die Kombination aus fetziger Musik und Spaß an der Bewegung lassen die Stunde wie im Flug vergehen.

Neben unseren Trainings pflegen wir zum Beispiel auch Zusammentreffen am Rhein. Unser traditionelles Picknick im Sommer ist immer wieder ein Highlight.

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

Christiane Scholz-Gampert



Picknick am Rhein statt Fitnesstraining



Trainerin Christiane Scholz-Gampert

Unsere Trainingszeiten

Wir trainieren **montags von 18.30 bis 20.00 Uhr per Zoom**. Dieses Angebot wird gerne an verregneten Tagen, im Winter oder von Geschäfts- oder Urlaubsreisen aus angenommen (alternativ zwischen den Oster- und den Herbstferien auch im Freien).

Und **mittwochs von 19.30 bis 21.00 Uhr live** in der **Sport-halle der Matthias Claudiuschule** in Derendorf.



Volleyball

Spießfreude inklusive



In der zurückliegenden Saison 2025/2026 hat die **erste Volleyballmannschaft „ASC I“** ihre spielerische Weiterentwicklung konsequent fortgesetzt und die angestrebte Stabilität im neuen Spielsystem gefunden. Nachdem sich die Mannschaft am Ende der vorangegangenen Saison in der Hobby-Mixed-Liga Düsseldorf noch mit einem Sieg im Relegationsspiel vor einem Abstieg in die nächsttiefere Gruppe C retten musste, war am Ende dieser Saison das Erreichen des sechsten Tabellenplatzes ausreichend für den Klassenerhalt in der Gruppe B. Die erste Pokalrunde hatte das Team zudem erfolgreich überstanden, bevor es für die zweite Runde personalbedingt absagen musste.

Die **zweite Mannschaft „ASC Zwo“** konnte 2025 hingegen den direkten Abstieg in die Gruppe D leider nicht vermeiden. Gemeinsam mit der **dritten Mannschaft „ASC Honey Badgers“** bewegte sie sich in der zurückliegenden Saison stets im hinteren Bereich der untersten Gruppe D. Nachdem die zweite Mannschaft wegen Personalproblemen zeitweise aus dem laufenden Spielbetrieb der aktuellen Saison aussteigen musste, spielte sie in der zweiten Saisonhälfte nach einigen Neuzugängen wieder mit, allerdings außer Konkurrenz. Im Pokal hatte „ASC Zwo“ nicht gemeldet, und für die „ASC Honey Badgers“ war nach einem anfänglichen Freilos leider in der zweiten Runde Schluss.

Trotz der durchwachsenen Ergebnisse freuen sich alle auf eine tolle nächste Saison mit viel Spielfreude.

Ein großes Dankeschön an alle Spielerinnen und Spieler, Trainer und Supporter! Auf einen weiterhin gut gelaunten Trainings- und Spielbetrieb!

Ralf Wollenberg



Block und Stellschpiel



Netz



Punkt



Punktgewinn



Abwehr



Freudensprünge beim Training

Kinderturnen U6 – Bewegung, Spaß und erste Erfolge



Vereinsmeisterschaften 2025:
Hazel, Alexandra und Liam

Auch die ganz Kleinen sind beim ASC bereits ganz groß. Viele von uns wissen nicht, dass der Weg einiger Athleten und Athletinnen bereits vor der U8 beginnen kann. 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 heraus. Spaß und Spiel steht an erster Stelle, doch auch bei uns können großartige Leistungen erzielt werden.

So zeigte sich auch in der letzten Saison noch einmal mehr, dass bereits die ganz Kleinen schon ganz oben stehen können. So sind auch in diesem Jahr wieder neue Vereinsmeister und Vereinsmeisterinnen geehrt worden.

Wir als Trainerteam sind sehr stolz auf diese Leistungen und hoffen, dass es genauso weitergehen wird.



Maurice



Siegerehrung bei den Vereinsmeisterschaften



Aufwärmen



Stella und die Schlafkönige



Teambesprechung

Ob laufen, springen oder werfen: Bei uns wird alles geübt.

Doch was natürlich an erster Stelle steht, ist der Spaß. Es wird viel gelacht, viel Quatsch gemacht und auch ein wenig Blödsinn ist bei uns erlaubt. Bei uns haben die Kleinen auch schon oft Muskelkater – natürlich nur vom ganzen Lachen.

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

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

Wir sagen Danke für ein tolles 2025 und freuen uns auf ein gemeinsames 2026!

Stella Hennecke



Nikolaus

Unser jüngstes Team, die Bambini U8, beim Training

Wenn man jemandem die kleinsten Erfolge ansehen möchte, dann sollte man einmal beim Training der Kleinsten unseres Vereins (Bambini) zugesehen haben. Sobald neue Übungen klappen, sie weiter springen oder ein Lob von einem Trainer oder einer Trainerin bekommen, sieht man sie mit einem großen Strahlen im Gesicht.

Grundsätzlich wird in der U8 den Bambini die Leichtathletik mit ihren verschiedenen Disziplinen vorgestellt und ein erstes Gefühl für diese Sportart vermittelt. Es wird aber nicht nur gesprungen, geworfen und gesprintet, sondern auch ein ordentliches Aufwärmen und Übungen zur Vorbereitung auf diese Disziplinen gehören wie bei den Großen dazu.

Natürlich darf auch ein Spiel am Ende des Trainings nicht fehlen. Auch hier steht **die Freude am Sport an erster Stelle**, und trotzdem sind auch solche Spiele pädagogisch für alle Beteiligten extrem wertvoll und fördern den **Zusammenhalt und den gemeinsamen Spaß** dieser Trainingsgruppe.

Montagsgruppe

U8 – Mannschaftsfotos mit Trainerteam

Mittwochsgruppe





Standweitsprung



Staffelübergabe

Mit dem **Sommersportfest**, welches die Vereinsmeisterschaften und die Sportabzeichen beinhalten, konnte auch unsere U8 das erste Mal Wettkampfluft schnuppern.

Hier standen der 30-m-Sprint, der Ballwurf, der Weit- und Standweitsprung sowie der 800-m-Lauf auf dem Plan. Insgesamt war es für alle ein schöner Tag mit wertvollen Erfahrungen, auch wenn die 800 m am Ende des Tages nicht zu den Lieblingsdisziplinen der meisten Kids gehört haben.

Im nächsten Jahr geht es dann mit gutem Training und weiteren kleinen Wettkämpfen weiter.

Emilia Rehbein

Wir freuen uns auf die kommende Saison!



Hochweitsprung im Duell



Das Lieblingsspiel „Hunde- und Kuhhütchen“



Auf die Plätze, fertig, Reaktionsstarts!



Hindernissprintstaffel





Ein beliebtes Pausenspiel – der Klatschkreis



Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser



Wer möchte wählen?

Leichtathletik-Feriencamps werden zur Tradition

Spiel, Spaß und Leichtathletik in den Ferien

In diesem Jahr haben wir erneut zwei Leichtathletikferiencamps veranstaltet und dabei eine **neue Rekordzahl von insgesamt 83 Kindern** bei uns im Arena-Sportpark Düsseldorf begrüßt. Neben Vereinsmitgliedern waren auch wieder Freunde und Freundinnen, Schulkameraden und Schulkameradinnen und Geschwisterkinder mit von der Partie.

Los ging es mit dem ersten Feriencamp in den **Osterferien** und der Enthüllung der neuen T-Shirt-Farbe: neonpink mit türkiser Schrift. Weiter ging es dann in der letzten Woche der **Sommerferien**, ebenfalls mit einer neuen T-Shirt-Farbe: hellblau mit pinker 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 harmonisiert.



Gruppenfotos Ostern 2025 – und ein Spaßfoto darf auch nie fehlen!



Das Objekt der Begierde...



Gruppenfoto Sommer 2025



Fangen im Spinnengang



Der Krabbler!



Die Jungs chillen in der Frühstückspause

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

Stella und Svenja freuen sich bereits darauf, euch auch im Jahr 2026 wieder ein **abwechslungsreiches und lustiges Ferienprogramm** bieten zu können.

Seid Ihr alle wieder mit dabei?

Svenja Boden



Stella beim Einkauf für das beliebte Osterspiel

Ein aufregendes Jahr in der U10

Auch in diesem Jahr war es in der U10 wieder ganz schön wuselig!

Wir hatten weiterhin über 85 angemeldete Kinder aus den Jahrgängen 2016/2017 in dieser Altersgruppe zu betreuen – und es standen und stehen noch immer über 30 Kinder auf der Warteliste. So einen Andrang in die Leichtathletik in dieser Altersklasse hatten wir schon lange nicht mehr. Das macht uns einerseits froh und stolz, aber auch etwas atemlos.

Wir, das sind Martina Zimmermann (die schon seit fünf Jahren in der U10 unterwegs ist, beruflich bedingt aber nur noch ganz selten am Platz stehen kann und daher all die Strippen im Hintergrund zieht), Niclas Cosar und Frida Wiechoczek am Dienstag sowie Antonia Kornmesser, Franziska Werker und Levi Kokoschka am Donnerstag, alles junge und aktive Athleten und Athletinnen! Außerdem unsere lieben helfenden Mamas Jenny Pardon und Susanne Liesenfeld.

ning kommen zu dürfen. Das war natürlich nicht wirklich befriedigend für unsere „Jung-athletinnen und -athleten“ und auch deren Eltern. Selbstverständlich aber auch nicht für uns Trainerinnen und Trainer, da wir selbstredend gerne ausgiebiger mit unseren Kindern trainieren möchten.

Und dennoch können wir auf ein sehr aktives und wirklich gutes Leichtathletikjahr zurückblicken! Die Ergebnisse bei den Wettkämpfen können sich eindeutig sehen lassen, und wir hatten – hoffentlich alle Beteiligten – viel Spaß und viele großartige Momente!



Unser Höhepunkt des Jahres:
der Kids-Cup in Duisburg!
Hier unser Mannschaftsfoto
mit Maskottchen Jule.

Aufgrund der hohen Gruppenstärke galt bis zu den Sommerferien weiterhin die Regel, nur an einem Tag in der Woche zum Trai-



Jan voller Elan beim
Schülersportfest in Kleinenbroich



Los ging es in der U10 mit dem **Teamwettkampf bei der TG Neuss**. Frida und Franziska haben die Kinder dorthin begleitet, und die Kinder haben sich tapfer geschlagen bei der Hindernissprintstaffel, dem Medizinballstoß und dem Koordinationsparcours. Mit dabei waren David, Jakob, Bela, Tilda, Charlotte, Matea, Alexandra und Georgia sowie Wim und Max. Herzlichen Glückwunsch zum dritten Platz!

Eine Woche später kam schon der für uns gesetzte **Indoor-Spaß in Kleinenbroich**. Hier ist etwas weniger der Wettkampf als der Spaßfaktor im Fokus! Gerade und insbesondere für die neuen Kinder in der U10 ist das immer ein super Einstieg. Es war ein groß-

Im Mai verteidigten wir dann unseren letztjährigen Titel beim **Schülersportfest in Kleinenbroich**. Wir hatten zwei Teams zusammengestellt, die sich kampfbereit und ehrgeizig zeigten und von Martina und Niclas begleitet wurden. Trotz großer Bemühungen und einem harten Kopf-an-Kopf-Rennen mussten wir uns dieses Mal mit dem siebten und dem zweiten Platz zufrieden geben. Es war wie immer der Wurf, der uns wertvolle Punkte gekostet hat. Die Titelverteidigung also knapp verpasst hinter dem Korschbroicher Team – nächstes Jahr wollen wir den Pokal zurück!



Teamwettkampf bei der TG Neuss



Unsere Indoor-Spaß-Kinder



Die U10 beim Schülerwaldlauf in Krefeld

artiger Tag! Acht Kinder waren konzentriert bei der Sache. Froshüpfer, Dosenwerfen, Medizinballstoß, Tarzanschwung, Hindernislauf u. v. m. standen auf dem Plan. Unsere Schützlinge belegten kunterbunt alle möglichen Plätze von Rang 8 bis 33. Jonna Vincze aber sicherte sich hier den ersten Platz in ihrer Altersgruppe.

Nur einen Tag später trafen wir uns in Krefeld wieder zum **Schülerwaldlauf**. Auch dieser Wettkampf gehört für uns zum Standardprogramm dazu. Für jeden Teilnehmer und jede Teilnehmerin gab es ein Extra-T-Shirt vom Ausrichter, und richtig viele U10er gingen an diesem Tag an den Start. Insgesamt 27 Läuferinnen und Läufer waren dabei, und wir haben mit zwei ersten Plätzen (Luise H., David R.) und zwei zweiten Plätzen (Matea T., Charlotte P.) richtig abgesahnt. Dazu noch viele Plätze in den Top Ten, ein cooler Tag. Danke an Franziska und Levi als zusätzliche Begleiter so früh am Sonntagmorgen.

Beim **Uniper Marathon Düsseldorf** am 27. April haben nicht nur viele ASCler mitgeholfen, sondern einige sind auch schon ultrafrühmorgens beim Kidslauf um die Wette gerannt. Saukalt war es noch so früh am Rheinufer draußen, aber die Kinder waren Feuer und Flamme. Und auch unsere U10er waren mit Mila, Bela, Matilda, Wim, David, Laura, Charlotte, Leonard, Pina, Elias, Elisa, Linn und Theresa dabei.

Ein ganz anderes Wettkampf-Feeling bekamen die Kinder am 1. Juni in **Krefeld** bei ihrer ersten **Minitiade im Covestro-Sportpark**. Das bedeutet, dass die Kinder nicht als Team gewertet werden, sondern in ihren individuellen Einzelergebnissen gewertet werden – also ganz wie die Großen! Hier galt es im 30-m-Fliegend-Sprint, im Weitsprung und im Ballwurf gegeneinander anzutreten. Hervorzuheben ist Jakob Fitzthum, der in seiner Altersklasse den großartigen ersten Platz belegen konnte.



1. Platz!
Jakob bei
der Minitiade
in Krefeld



Schülerwaldlauf in Krefeld



Glückliche Medaillenmädel Charlotte, Luise und Matea



David bei seinem Lauf



Große Freude bei Tilda und Linn

Nach dem Sommer...

durften wir in der U10 neue Trainerinnen und Trainer begrüßen. Das war und ist eine super Erleichterung, um die ganze Rasselbande in den Griff zu bekommen. Somit haben wir immer Trainerersatz, wenn mal jemand von uns verhindert ist! Darüber freuen wir uns sehr. **Willkommen in der U10, liebe Victoria, Frida, Rike und Theresa (alle jetzt in der U18)!**

Am 7. September nahmen einige Kinder der U10 noch privat am **Kö-Lauf** teil. Allerdings ganz ohne offizielle Begleitung, da wir Trainerinnen und Trainer verhindert waren. Jakob Fitzthum sicherte sich dort soeben mal im ASC-Vereinstrikot den zweiten Platz. Cool!



Aufgeregt und albern beim Kids-Cup

Der eindeutige Höhepunkt des Jahres folgte dann aber mit dem **Kids-Cup in Duisburg** am 13. September! Nicht jeder darf hier mitmachen, und es ist schon etwas ganz Besonderes, hier als Team antreten zu können. Es ist die Variante in der U10, die quasi der LVN-Meisterschaft am nächsten kommt. Svenja hat uns netterweise an diesem verregneten Tag begleitet und tatkräftig unterstützt. Elf Mädchen und Jungs hatten wir hierfür vorab persön-

lich angesprochen und ausgewählt. Das fällt uns wie immer nicht leicht, denn es bedeutet nämlich im Umkehrschluss, dass viele Kinder gar nicht berücksichtigt werden konnten. Bei allen anderen Wettkämpfen können sich alle Interessierten melden, an diesem Tag ging es tatsächlich um Leistungsbereitschaft, Teamfähigkeit, Trainings- sowie Wettkampfteilnahme und persönliches Engagement. Ein Teilnehmer musste leider krankheitsbedingt absagen, sodass unser Team nur noch aus zehn Kinder bestand: vier Jungen und sechs Mädchen.

Leider lief an diesem Tag bei etlichen kleinen Athletinnen und Athleten nicht alles ganz so rund wie gewohnt, sonst wäre vielleicht ein Platz in der Top 10 drin gewesen. Bei der Hindernisstaffel fehlte uns der Grip, da die Bahn noch nass war und die U10 noch nicht unbedingt Spikes besitzt, sodass wir aus der Kurve flogen. Beim Weitsprung war hier und da die Flugkurve plötzlich abrupt abgeschnitten, und der Wurf war ja noch nie so unserer, aber mit Tennisbällen, die dazu noch nass waren... Beim 800-m-Crosslauf wurden noch mal Bestleistungen ins Ziel gebracht. Ganz gereicht für unser Ziel hat es nicht, aber man muss die Feste feiern wie sie fallen. Von insgesamt 21 Mannschaften sind wir auf den trotzdem guten 12. Platz gekommen. Es war für alle ein langer, vor allem spannender Tag, der uns noch einmal mehr zusammengeschweißt hat. Außerdem haben wir Maskottchen Jule getroffen und genossen einen hochoffiziellen Einzug mit Musik und Nebelschwaden ins Stadion! Hochhoffiziell.

Am 20. September bei bestem Wetter fand dann unser alljährliches **ASC-Sommerfest** mit unserem Testtag und der damit verbundenen **Vereinsmeisterschaft** statt. Großartige Ergebnisse wurden erzielt, beste Laune und viel Freude über den ganzen Tag hinweg begleiteten unsere Youngsters. **Danke allen Eltern für die Mithilfe und das Anfeuern Eurer Kinder!**



Unser Team beim Schülersportfest in Kleinbroich



Gegenseitiges Anfeuern beim Staffellauf



Pauline fliegt über die Hürden



Elias gibt alles



Unser Abschluß war dann in dieser Saison der **Martinslauf in Unterbach**, bei kaltgrauem Wetter und Nieselregen am 9. November. Sich bereits am Start zu behaupten und sich bei über 100 Kindern nach vorne zu mogeln, ist kaum möglich gewesen. Daher zählten die individuelle Zeit, der errungene Weckmann und der Spaß an der Bewegung! Hervorzuheben sind hier eindeutig zwei starke Mädels: Luise Hengst und Laura Kulesza mit einem ersten und zweiten Platz unter all den Läuferinnen. Auch Marie Schatz – in der U8 gestartet – errang einen großartigen dritten Platz. Mädels-tag! Levi und Martina trotzten dem Chaos und dem Wetter als Betreuende und hatten ebenso viel Spaß wie die Kinder.

Nach diesem Wettkampf folgte wie immer der im Herbst endgültige Gruppenwechsel. Unsere großartigen 2016er Kids sind nun in der U12 angekommen. Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Spaß und Freude, viel Erfolg und Unmengen an spannenden, gemeinsamen Erlebnissen! Wir werden Euch vermissen – und: Wir haben Euch immer im Auge.

Auf in eine neue Saison voller Spaß und Spannung,

Euer Trainerteam der U10



Es knubbelt sich am Start beim Martinslauf

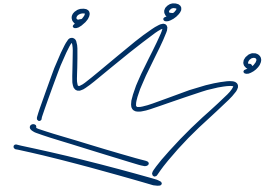


Medaillenjagd beim Martinslauf

PS: Liebe Eltern, ohne Euch und Eure Hilfe schaffen wir Trainerinnen und Trainer einen geordneten Trainingsbetrieb oder Wettkampf nicht. Danke an Euch als Betreuende, Kummerkasten, Ersthelfer, Chauffeure, Cateringhelfer, Sonnencremebesorger, Schnürsenkelbinder, Toilettenbegleiter, Anfeuerweltmeister ... weiter so!

Martina Zimmermann

U12 – ein tolles Jahr mit einem krönenden Abschluss



Elisa, Lola & Rosa auf dem Podium beim Martinslauf 2024



Die Mädels beim ASC Schülerhallensportfest 2024



... und die Jungs

November 2024

Traditionell fiel der Startschuss beim **Martinslauf** am 10.11.2024 im Düsseldorfer Süden. Allen voran überzeugten die Mädchen der U12 mit einer beeindruckenden Teamleistung. **Gleich die ersten sechs Plätze gingen an den ASC Düsseldorf:** Lola lief zum Tagesieg, Rosa und Elisa komplettierten das Podest, Anna D., Anna T. und Finja belegten die Plätze vier bis sechs. Selina (12.), Tilda (20.) und Ella (25.) rundeten das starke Mannschaftsergebnis ab. Trotz Nasenblutens ließ sich Jonathan nicht stoppen und sicherte sich den Tagessieg. Zwei weitere Top-Ten-Platzierungen durch Lennard und Lasse. Leo beendete sein Rennen auf Platz 25, dicht gefolgt von Emil L. auf Platz 33.

Nur eine Woche später, am 16.11.2024, gingen zahlreiche Athleten und Athletinnen beim **ASC Schülerhallensportfest** an den Start. Bei den Jungen glänzte Lasse mit drei Top-Ten-Platzierungen, Lennard gewann Bronze über 800 m, Philipp erzielte zwei Top-Ten-Ergebnisse. Auch Oskar erzielte über 50 m eine Top-Ten Leistung. Als einziger Starter der Altersklasse M10 absolvierte Emil L. einen gelungenen Wettkampf. Die Mädchen sammelten zahlreiche Medaillen: Finja gewann Gold im Weitsprung und Silber über 50 m, Rosa siegte über 800 m und holte Bronze im Weitsprung, Lola gewann über 50 m und im Weitsprung sowie Bronze über 800 m. Weitere Top-Ten-Platzierungen sicherten sich Anna T., Paulina, Antonie, Elisa, Zoe, Emma, Elsa, Luise, Helena und Tilda, die teils sehr knapp im Sprint und über 800 m ins Ziel kamen.

Januar 2025

„Neues Jahr, neues Glück“ – unter diesem Motto startete die U12 des ASC Düsseldorf am 05.01.2025 beim **Neujahrslauf in Ratingen** erfolgreich ins Wettkampfsjahr. Bei den Mädchen dominierten Lola, Anna D. und Paulina das Podium, während Pia, Tilda, Antonie, Selina und Greta in einem großen Feld unter die Top 20 liefen. Lydia und Emma rundeten das starke Mannschaftsergebnis ab. Auch die Jungen überzeugten: Lukas F., Emil M. und Frederick belegten die Plätze 6, 16 und 29 in einem stark besetzten Starterfeld.

Bei den **Regionswettkämpfen** der U12 in der heimischen Halle zeigten die ASC-Athletinnen und -Athleten erneut starke Leistungen. Lukas F. glänzte mit Bronze im Weitsprung und Gold über 800 m, knapp am Podest vorbei sprintete er über 50 m. Lucas E., Finn, Frederick und Oskar lieferten sich spannende Rennen über 50 m und 800 m. In der W10 sammelten alle Athletinnen erstmals Hallenerfahrung und neue Bestleistungen. In der W11 überzeugte Lola mit Silber über 50 m und im Weitsprung sowie mit Bronze über 800 m. Besonders eng verliefen die 800-m-Rennen: Anna D. setzte sich auf Platz 6 knapp vor Paulina auf Platz 7, während Tilda, Selina, Antonie und Helena fast gleichzeitig ins Ziel kamen.

Am 18.01.2025 führte der Wettkampfkalendar der Team nach Straberg zum traditionellen **Straberger Crosslauf**. Bei den Mädchen lief Anna D. auf einen starken 5. Platz. Paulina folgte auf Platz 8. Tilda sowie Helena beendeten ihre Rennen ebenfalls innerhalb der Top 20. Für Emma sprang in 6:48 Minuten ein erfreulicher 27. Platz heraus. In der männlichen Jugend U12 gingen vier ASC-Jungs an den Start und zeigten ein geschlossen starkes Rennen. Finn erreichte nach 6:10 Minuten Platz 14, knapp gefolgt von Lucas E.; Oskar beendete den Lauf auf Platz 25.

Februar 2025

Am 08.02.2025 ging es bei den **Regionsmeisterschaften Cross** in Korschbroich über einen anspruchsvollen Kurs. In der männlichen Jugend U12 zeigten Emil M. und Lucas ein starkes Rennen und liefen souverän zu Gold und Silber. Nur knapp am Podest vorbei liefen Finn und Frederick, die sich dennoch über die Plätze 4 und 5 freuen konnten. Oskar komplettierte das gute Mannschaftsergebnis mit Platz 7. Auch im Starterfeld der W11 präsentierten sich die ASC-Athletinnen in Bestform. Lola setzte sich früh vom Feld ab und gewann das Rennen. Anna D. erkämpfte sich die Bronzemedaille. Nur wenige Sekunden dahinter überquerten Paulina, Helena und Tilda auf den Plätzen 4, 6 und 7 die Ziellinie.

Nach einer kurzen Verschnaufpause ging es für die U12 am 22.02.2025 beim **Energy Cross Lauf** in Neukirchen erneut an den Start. In einem überschaubaren Starterfeld wusste besonders die männliche Jugend U12 zu überzeugen. Lukas F. lief zum Tagessieg. Dahinter entwickelte sich ein spannender Endspurt, den Lucas E. knapp vor Frederick für sich entschied. Cornelius beendete seinen Lauf auf Platz 11. Im älteren Jahrgang erreichte Emil L. einen starken 5. Platz. In der Altersklasse W10 sicherte sich Emilia die Silbermedaille. Dahinter lieferten sich Pia, Greta und Emma einen spannenden Endspurt und belegten die Plätze 7, 8 und 9. In der Altersklasse W11 siegte Lola, Anna D. holte Silber, Sophia Platz 4 und Paulina Platz 5. Antonie und Lydia belegten die Plätze 11 und 12, Viktoria rundete das Ergebnis mit Platz 14 ab.

März 2025

Am 16.03.2025 ging die U12 beim **Schülerwaldlauf in Krefeld** an den Start und zeigte erneut starke Leistungen. In der W10 erreichte Anna V. einen guten 9. Platz, Greta folgte auf Rang 14. Im älteren Jahrgang siegte Lola souverän. Dahinter verpassten Paulina und Anna D. das Podest nur knapp, während Selina, Helena und Tilda zeitnah durchs Ziel liefen. Antonie beendete ihr Rennen auf Platz 16. Auch Lydia (Platz 25) und Viktoria (Platz 26) zeigten mit ihren Läufen eine starke Leistung. In der M10 sicherte sich Lukas F. den Tagessieg, während Lucas E. als Vierter nur knapp am Podium vorbeilief. Weitere Top-Platzierungen durch Frederick, Oskar und Cornelius. Im älteren Jahrgang erreichte Emil L. einen soliden 6. Platz.



U12 & U14 beim Frühjahrslauf der TG 1881

April 2025

Passend zum Namen ging es am Morgen des 13.04.2025 zum **Frühjahrslauf der TG 1881**. Erneut unterstrich Emil L. seine Laufstärke und belegte in 8:42 Minuten einen guten 4. Platz. Cornelius beendete denselben Lauf in 12:16 Minuten auf Platz 9. Für leuchtend rote Podestplätze sorgten die Mädchen des ASC: Lola, Anna D. und Paulina sicherten sich gemeinsam alle drei Podestplätze. Kurz dahinter liefen Sophia, Tilda, Anna T. und Emilia auf die Plätze 6 bis 9. Lydia, Greta, Emma und Ida rundeten das starke Ergebnis mit Platzierungen innerhalb der Top 20 ab.

Auch in den Osterferien zeigten die U12-Athletinnen und -Athleten bei den **Sportpark Classics** am 26.04.2025 in Duisburg ihr Können. Besonders erfolgreich war Lukas F. (M10) mit Gold über 50 m sowie zwei Bronzemedallien im Weitsprung und Ballwurf; zudem überzeugte er bei seinem Hochsprungdebüt. Auch Emil M., Finn, Frederick und Oskar sprinteten über 50 m nahezu zeitgleich ins Ziel und belegten die Plätze 8 bis 11. Ebenso eng ging es im Weitsprung und Ballwurf zu, wo die Jungs mit nur wenigen Zentimetern Unterschied dicht beieinander lagen. Bei den Mädchen der W10 überzeugte Emilia mit konstant guten Leistungen und Bronze im Hochsprung, während Emma und Greta weitere Top-Ten-Platzierungen beisteuerten. In der W11 erfüllte sich Paulina mit Gold im Hochsprung ihren Wunsch und ergänzte dies durch Bronze im Weitsprung. Auch Tilda überzeugte mit Platz 4 im Hochsprung, während Antonie dort Rang 7 belegte und im Weitsprung Achte wurde. Anna T. verpasste im Weitsprung und Ballwurf nur knapp das Podest, Anna D. erreichte eine weitere Top-Ten-Platzierung im Weitsprung. Helena zeigte sich in allen Disziplinen konstant stark.



U12 Talentiade Krefeld



Energie Cross Neukirchen



Schülerwaldlauf Krefeld



Anna D. und Lola bei der Siegerehrung des Kids Cup

Am 27.04.2025 folgte mit dem **Kids Cup** ein weiteres Highlight. Vor der beeindruckenden Düsseldorfer Skyline konnten sich die jungen Athletinnen und Athleten fühlen wie die Großen. In der männlichen Jugend U12 entwickelte sich ein spannendes Rennen bis zum letzten Meter. Lukas F. verpasste das Podium nur knapp, dicht gefolgt von Emil M. Die Plätze 14 bis 16 belegten Emil L., Finn und Frederick – getrennt von gerade einmal drei Sekunden. Für einen besonderen Moment sorgte Lola, die mit einem beeindruckenden Vorsprung von 37 Sekunden in 7:39 Minuten als erste Athletin des gesamten Laufs über die Ziellinie lief. Anna D. folgte auf Platz 2. Dahinter lieferten sich Paulina, Anna T., Tilda, Helena und Emilia ein spannendes Kopf-an-Kopf-Rennen und belegten die Plätze 4 bis 8. Etwas später überquerten Antonie, Anna, Greta und Emma ebenfalls dicht hintereinander die Ziellinie.

Mai 2025

Am 11.05.2025 nahmen die Athletinnen und Athleten der U12 eine etwas längere Anreise auf sich und machten sich auf den Weg nach **Troisdorf**, um dort ihren ersten **Mehrkampf** der Saison zu bestreiten. In der Altersklasse M10 überzeugte Lukas F. mit 1.031 Punkten und sicherte sich die Silbermedaille. Emil M. erreichte mit 702 Punkten Platz 23, dicht gefolgt von Frederick, der mit 684 Punkten auf Platz 26 landete. Im großen Starterfeld der W10 wurde um jeden einzelnen Punkt gekämpft. Emma sammelte 945 Punkte und freute sich über einen starken 8. Platz. Für Pia reichten 855 Punkte zu Platz 19. Odelya belegte mit 773 Punkten den 27. Platz. Greta komplettierte das ASC-Ergebnis mit 731 Punkten auf Platz 32. Besonders spannend ging es im Jahrgang W11 zu, wo nur wenige Punkte über die Platzierungen entschieden. Lola setzte sich mit einer herausragenden Leistung durch und sicherte sich

die Goldmedaille. Ebenfalls unter den Top Ten platzierten sich Anna T. (1.114 Punkte), Paulina (1.112 Punkte) und Antonie (1.048 Punkte). Helena knackte ebenfalls die 1.000-Punkte-Marke und belegte am Ende Platz 13. Nur knapp darunter blieben Tilda (996 Punkte), Viktoria (909 Punkte) und Sophia (859 Punkte), die sich dennoch über starke Leistungen und großartige Platzierungen freuen konnten.

Juni 2025

Bei bestem Sonnenschein starteten die U12-Athletinnen und Athleten am 01.06.2025 zur ersten **Talentiade** des Jahres in **Krefeld**. Lukas F. überzeugte mit Silber über 30-m-fliegend, Bronze im Weitsprung und einem starken 7. Platz im 2.000-m-Lauf. Frederick belegte Platz 8 über 2000m, Finn Platz 8 im Ballwurf. Für einen wahren Medaillenregen sorgte Lola, die insgesamt fünf Medaillen gewann: Gold im Hoch- und Weitsprung, Silber über 30-m-fliegend, im 2.000-m-Lauf und im Ballwurf. Im Weitsprung komplettierten Anna T. und Paulina das Podium, Letztere gewann zusätzlich Silber im Hochsprung. Eng war es im Hochsprung auch für Tilda (Platz 5), Anna D. (Platz 8) und Antonie (Platz 12), alle meisterten 1,12 m. Anna T. und Helena teilten sich mit 1,10 m denselben Rang. Im jüngeren Jahrgang zeigte Emilia mit 1,10 m im Hochsprung eine starke Leistung (Platz 7), während Anna V. und Emma im 2.000-m-Lauf Top-Ten-Platzierungen erreichten. Odelya belegte Platz 13.

Kurz vor den Sommerferien ging es am 28.06.2025 nach Remscheid, wo die **Regionswettkämpfe im Mehrkampf** auf dem Programm standen. Im Jahrgang M11 ging Emil L. als einziger Starter des ASC an den Start und sammelte 766 Punkte, was ihm einen guten 5. Platz einbrachte. Im jüngeren Jahrgang M10 sicherte sich Lukas F. mit 1.106 Punkten den Tagessieg. Finn erreichte mit 896 Punkten Platz 7. Lucas E. (749 Punkte), Emil M. (707 Punkte) und Oskar (668 Punkte) belegten die Plätze 15, 18 und 20. In der Altersklasse W10 erreichte Emilia mit 1.061 Punkten einen starken 6. Platz, dicht gefolgt von Emma, die mit 977 Punkten Siebte wurde. In der W11 setzte sich Lola mit heraus-



U10 & U12 & U14 beim Kids Cup des Uniper Marathons in Düsseldorf



Regionswettkämpfe Mehrkampf



ASC Vereinsmeisterschaften



Das U12- & U14-Trainerteam

ragenden 1.358 Punkten deutlich an die Spitze. Anna T. folgte mit 1.172 Punkten auf Platz 2. Ebenfalls die 1.000-Punkte-Marke überschritten Paulina (Platz 5), Antonie (Platz 8), Anna D. (Platz 9) und Tilda (Platz 12). Ida beendete den Mehrkampf mit 784 Punkten auf Platz 18.

Juli 2025

Die Sommerferien waren bereits zum Greifen nah, doch bevor es in die wohlverdiente Pause ging, stand für die U12 noch ein wichtiger Wettkampf auf dem Programm: die **Vorrunde des Jochen-Appenrodt-Pokals**. Auf der heimischen Anlage ging der ASC Düsseldorf gleich mit zwei Teams an den Start. Die **ASC-Überflieger** bestehend aus Emil M., Emil L., Emma, Lydia, Elin, Viktoria, Pia, Lucas E. und Frederick zeigten großen Einsatz und Teamgeist und belegten am Ende einen soliden 9. Platz. Noch erfolgreicher verlief der Wettkampf für die **ASC-Allstars** mit Lola, Lukas F., Paulina, Anna D., Anna T., Antonie, Emilia, Tilda., Sophia, Finn und Helena. **Nach Abschluss aller Wettbewerbe war die Freude riesig über Platz 1.**

August 2025

Kaum waren die Sommerferien vorbei, ging es für die U12 am 31.08.2025 zu den **Regionswettkämpfen** nach Korschenbroich. Überragend war Lukas F. mit Gold über 50 m und im Weitsprung, Silber über 800 m und Bronze im Ballwurf. Gemeinsam mit Emil M., Dimitrios und Frederick gewann er zudem die 4x50-m-Staffel. Emil M. holte Bronze über 800 m, knapp dahinter folgten Dimitrios und Frederick, während auch Cornelius im Ballwurf zu einem geschlossenen Mannschaftsergebnis beitrug. Bei den Mädchen überzeugten Emilia, Emma, Greta und Pia mit guten Leistungen in mehreren Disziplinen. In den Staffeln liefen Pia, Emma, Anna D. und Helena auf Platz 6, während Anna T., Emilia, Tilda und Paulina Silber gewannen. In der W11 glänzten vor allem Paulina, Anna T., Anna D. und Tilda im Hochsprung sowie mit weiteren starken Ergebnissen im Sprint, Weitsprung und über 800 m. Auch Helena zeigte konstante Leistungen, während Antonie trotz verletzungsbedingten Ausstiegs einen soliden Wettkampf absolvierte.

September 2025

Trotz Saisonende war die U12 im September nahezu jedes Wochenende im Einsatz und überzeugte erneut mit starken Leistungen. Den Auftakt am 07.09.2025 bei der **Talentiade in Köln** gestaltete die U12 mit vielen starken Leistungen. Emil M. gewann Gold über 2.000 m, Dimitrios holte Silber. Lukas F. überzeugte mit dem Sieg über 30-m-fliegend sowie guten Platzierungen im Ballwurf und Weitsprung. In der W10 zeigten Anna V. und Emma vor allem über 2.000 m starke Rennen. In der W11 dominierte das Team den Weit-

sprung mit Lola, Tilda, Paulina und Anna T. auf den Plätzen 1 bis 4; auch Anna D. und Elin erzielten gute Ergebnisse. Weitere Highlights waren der Doppelsieg im Hochsprung durch Lola und Paulina sowie starke Sprintleistungen. Über 2.000 m lief Anna D. zu Silber, gefolgt von Anna T., Sophia, Helena, Tilda und Paulina in einem engen Rennen.

Nur eine Woche später, am 13.09.2025, überzeugte die U12 bei der **Talentiade in Duisburg** erneut mit starken Leistungen. In der M10 gewann Dimitrios Silber über 2.000 m, während Frederick mehrere Top-Ten-Platzierungen erreichte. Lukas F. glänzte mit drei Silbermedaillen, Bronze über 2.000 m sowie Gold über 30-m-fliegend inklusive ISTAF-Ticket. In der M11 sicherten sich Emil L. und Carl weitere Podestplätze. In der W10 gewann Emilia Gold über 2.000 m und Bronze im Hochsprung; Emma holte Bronze im Ballwurf, und Pia überzeugte mit konstant guten Platzierungen. In der W11 ragten Paulina und Lola heraus. Anna T. sammelte zweimal Silber, Helena gewann Bronze im Ballwurf. Über 2.000 m lief Anna D. zu Bronze, gefolgt von Sophia, Tilda, Elin und Helena in einem geschlossenen Feld.

Am 20.09.2025 versammelten sich viele ASC-ler und ASC-lerinnen bei den **Vereinsmeisterschaften**. In der M11 gewann Emil L. mit 1.118 Punkten kurz vor Carl mit 1.101 Punkten. Mit 1.459 Punkten setzt sich Lukas F. an die Spitze des Feldes und nennt sich neuer Vereinsmeister der M10. Auf Platz 2 folgt Frederick mit 1.138 Punkten kurz vor Emil M. mit 1.128 Punkten auf Platz 3. So gewann Emma mit 1.382 Punkten in der Altersklasse W10. Emilia folgt mit 1.348 Punkten knapp hinter ihr auf Platz 2. Das Podium komplementierte Pia, die mit 1.120 Punkten Bronze gewann. Am Ende des Tages stand nun fest, dass Lola mit gesammelten 1.817 Punkten neue Vereinsmeisterin der W11 war. Anna T. folgt mit 1.648 Punkten auf Platz 2, und Platz 3 belegte Paulina mit 1.612 Punkten.

Den krönenden Abschluss der Saison bildete schließlich das **Jochen-Appenrodt-Pokalfinale** am 27.09.2025 in Köln. Als zweifacher Titelverteidiger reiste das Team mit hohen Erwartungen an. Nach einem spannenden Wettkampftag und einigem Rechnen war der Jubel groß: Emma, Lola, Anna D., Lukas F., Tilda, Emil M., Emilia, Helena, Paulina, Anna T. und Finn sicherten sich erneut den Gesamtsieg. **Damit gelang dem ASC Düsseldorf ein historischer Erfolg: Dreimal in Folge gewann noch nie zuvor ein Verein den Jochen-Appenrodt-Pokal.**

Stella Hennecke



Unserer U12 gelang es zum ersten Mal in der Geschichte des Jochen-Appenrodt-Pokals, diesen drei Mal in Folge zu gewinnen! Wir sind Landesmeister 2023, 2024 und 2025!

Unsere U12 beim Jochen-Appenrodt-Pokal 2025

Wie alles begann: Der Qualifikationsvorkampf am 6. Juli 2025 – ein Heimspiel in Düsseldorf.

In der Region Mitte des Landesverbandes Nordrhein werden alljährlich Jochen-Appenrodt-Pokal-Vorkämpfe veranstaltet, bei denen sich die teilnehmenden Teams für das Landesfinale qualifizieren können. In diesem Jahr gab es erstmalig einen neuen Verteilungsschlüssel für die Finalqualifikation, weshalb aus unserer Region schließlich ganze zehn Mannschaften im Finale gegeneinander und gegen die Mannschaften der anderen drei Regionen antreten durften. 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, Medizinballstoßen, Additions-Weitsprung und Stadioncross.

Als **Vorjahressieger** waren wir glücklicherweise direkt für das Landesfinale am 27. September 2025 qualifiziert, welches beim ASV Köln ausgetragen wurde. Das Ziel für den Vorkampf war in diesem Jahr also klar: herausfinden, wo genau wir mit unseren Leistungen stehen und anschließend unsere Schwächen verbessern und unsere Stärken stärken!

Am 6. Juli 2025 starteten also elf hochmotivierte Athletinnen und Athleten in Düsseldorf in ihren lang ersehnten Wettkampf. Unser U12 Team, die „**ASC All-Stars**“, bestehend aus Lola Brasas, Anna Tomczak, Paulina Thier, Tilda Mazzotti, Helena Semer, Emilia Schlapfner, Finn Teckenberg, Anna Diehl, Sophia Priemer, Antonie Wartberg und Lukas Friedrich, 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 zwei Sekunden in der Hindernissprint-Staffel gegen alle anderen Teams durchsetzen. Außerdem belegten sie im Weitsprung die Plätze drei (Lola), vier (Paulina) und acht (Anna T.), im Medizinballstoßen den fünften Platz (Luki), und im abschließenden Stadioncross-Lauf sicherten sie sich den ersten Platz (Lola).



Die ASC All-Stars beim JAP-Vorkampf



Freude nach der Pendelstaffel im Vorkampf



Unsere beiden Vorkampf-Teams
gemeinsam im Regen



Der Tag der Entscheidung: Das Landesfinale am 27. September 2025 in Köln

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 schwierig macht, eine vorzeitige Gesamteinordnung der Leistungen der Kinder vorzunehmen. Nach einem spannenden Wettkampftag dann die Gewissheit: **Wir standen mit drei Punkten Vorsprung erneut auf der Mitte des Podiums!** Dies stärkte die Hoffnung auf den Verlauf des Finaltages...

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



Immer mit Spaß bei
der Sache

Am 27. September kamen die „**ASC Flash-Kids**“ in der neuen Besetzung mit Emma Becker, Paulina Thier, Lola Brasas, Emilia Schlapfner, Helena Semer, Anna Tomczak, Anna Diehl, Tilda Mazzotti, Finn Teckenberg, Lukas Friedrich und Emil Mommer pünktlich um 9:15 Uhr auf dem Sportplatz in Köln an. Die Ersatzstarter Antonie Wartberg, Sophia Priemer, Emil Lutz und Viktoria Babik waren zur tatkräftigen Unterstützung auch mit von der Partie.



Wir sind ein TEAM!



Das Wetter meinte es gut mit uns, und die Kinder konnten zuerst ihre neuen bordeauxfarbenen Wettkampf-Shirts mit dem gelben Flash-Logo bewundern. Nachdem das Wettkampf-Outfit also bereits perfekt war, alle Team-Armbänder verteilt wurden, der goldene Glitzer im Gesicht und auf den Haaren aufgetragen war, die Tattoos auf die Arme geklebt wurden und auch alle vorbereiteten Anfeuerungsplakate bereitstanden, ging es für unser Team zunächst zum Aufwärmen. Schon hierbei war die Aufregung der Athleten und Athletinnen deutlich zu spüren, aber trotzdem waren alle fokussiert und voller Tatendrang.

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“.

Die Fanbase war zudem die ganze Zeit dicht bei den Disziplinen dabei und unterstützte unser Team lautstark mit Anfeuerungsrufen und dem Hochhalten unserer Fanplakate. 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 ihre Erfolge.

Nachdem die erste Anspannung von allen abgefallen war, ging es weiter zum **Medizinballstoßen**, 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. Schließlich konnten wir hier den **siebten Platz** unter 20 teilnehmenden Mannschaften belegen.



Der Fanclub: Viktoria, Antonie, Sophia und Emil L.



Anna D. beim Weitsprung



Anna T. über der Hürde



Luki beim Crosslauf



Emma beim Weitsprung

Anschließend starteten wir mit überragender Motivation und auch einer großen Menge Konzentration in unsere ersten Disziplin, den **Additions-Weitsprung**. Hier konnten die Kinder trotz langer Wartezeiten zeigen, was sie im Training alles gelernt hatten und sehr gute Weiten erzielen. Unter allen 209 Athleten und Athletinnen konnte sich Luki den fünften Platz, Lola den sechsten Platz und Paulina den achten Platz sichern, was uns letztendlich den **ersten Platz in dieser Disziplin** mit 2 cm Vorsprung auf die zweitplatzierte Mannschaft sicherte.

Weiter ging es im Anschluss mit der **Hindernissprint-Staffel**. An 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 Flash-Kids“ Anna T., Paulina, Tilda, Emilia, Lola und Luki an den Start. Bereits im ersten der beiden Läufe stellten sie mit einer Zeit von 2:04,2 min eine neue Bestzeit auf und konnten sogar die Vorjahreszeit um eine Sekunde unterbieten. Damit belegten sie außerdem **mit zwei Sekunden Vorsprung den ersten Platz** in dieser Disziplin. Der Einstieg in den Wettkampf war also mehr als gelungen!

Im Laufe des gesamten Wettkampftages gab es, wie zu erwarten, natürlich 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 Aufregung kaum mehr in Worte zu fassen. Es war nun deutlich schwieriger, die Konzentration noch einmal auf den bevorstehenden Lauf zu lenken, doch die Kinder lieferten trotzdem ein mutiges und starkes Rennen ab und konnten schließlich u. a. die Plätze eins (Lola), zwei (Emil M.) und zehn (Anna D.) auf ihr Team-Konto verbuchen. Unsere Athleten und Athletinnen haben an diesem Wettkampftag wirklich alles gegeben, doch nun hieß es abwarten, zittern und hoffen.



Das Trainerteam:
Stella, Svenja & Amelie





Der Einlauf der Mannschaften



Emil & Emil



Finn beim Medizinballstoßen



Lola beim Weitsprung

Als es dann endlich so weit war und die Siegerehrung begann, wurde eine Mannschaft nach der anderen aufgerufen, um ihre Urkunden abzuholen. Die Plätze 20 bis 4 waren schließlich bereits vergeben und wir waren nicht dabei. Ein Platz unter den TOP 3 war uns demnach sicher. Die Spannung war nun kaum noch auszuhalten. Platz 3 ging an... den Solinger LC. Wie bereits im Vorjahr hieß es nun also „SC Krefeld oder ASC Düsseldorf“ – Platz 2 für... Krefeld... und damit... **PLATZ 1 FÜR DIE ASC Flash-Kids!**

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 anfangen zu weinen. Und wer weinte wohl mit? Svenja und Stella!

Die ganzen Wochen und Monate des harten Trainings hatten sich endlich ausgezahlt – wir hatten es wirklich geschafft: **Landesmeister der U12 – zum DRITTEN Mal in Folge!** Wir landeten mit 10 Punkten und dem Sieg in drei von vier Disziplinen auf der Mitte des Podiums. 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



SO sehen Sieger aus!



U14 – eine weitere erfolgreiche Saison

Mit viel Freude, neuen Bestleistungen, spannenden Wettkämpfen, zahlreichen Medaillen und vielen unvergesslichen Momenten blicken wir auf ein ereignisreiches Jahr zurück.

November 2024

Die Saison 2024/25 begann am 9. November mit dem **Martinslauf am Unterbacher See** – und direkt mit starken Ergebnissen. Clemens sicherte sich den Sieg, Julius belegte einen starken vierten Platz. Bei den Mädchen liefen Cara, Marina und Lif geschlossen auf die Plätze drei bis fünf.

Auch der Einstieg in die Hallensaison gelang der U14 eindrucksvoll: Beim heimischen **Schülerhallensportfest** am 16. November überzeugten die Athletinnen und Athleten mit zahlreichen guten Leistungen. Über 800 m lief Clemens in 2:37,03 min auf Rang zwei und erreichte zudem mit 4,38 m den vierten Platz im Weitsprung.

Für ein weiteres Highlight sorgte Antonia: Mit 1,56 m stellte sie eine hervorragende persönliche Bestleistung im Hochsprung auf und gewann knapp den Wettbewerb. Kurz darauf durfte auch Lif jubeln – in 2:49,28 min lief sie über 800 m auf einen starken dritten Platz und rundete damit einen gelungenen Start in die Hallensaison ab.



Regionshallenmeisterschaften: Staffelsieg mit Jonathan, Clemens, Paul und Julius

Januar 2025

Im Januar 2025 überzeugte der ASC bei den **Regionshallenmeisterschaften** mit 23 Teilnehmenden und insgesamt 13 Medaillen sowie 21 Top-8-Platzierungen.

Besonders stark präsentierten sich die Jungen: Vier der fünf Titel gingen an sie. Jonathan M12 gewann dreimal Gold (60 m, 800 m, Staffel) und zweimal Silber. Die Staffel mit Jonathan, Clemens, Paul und Julius dominierte klar. Clemens holte zusätzlich Silber über 800 m und Bronze über 60 m. Lenny wurde mit 1,40 m Regionsmeister im Hochsprung, Nicholas gewann Silber im Kugelstoßen. Auch in der Breite zeigte die U14 starke Leistungen: Lennard erreichte fünf Top-8-Platzierungen, weitere steuerten Paul, Lenny, Maurice sowie das zweite Sprintquartett bei.

Die ASC-Mädchen sicherten sich einen kompletten Medaillensatz. Über 800 m der W12 gewann Rosa Gold, Elisa Bronze. Rosa erreichte zudem drei weitere Top-8-Plätze. Silber im Hürdenlauf holte Julia. Weitere Platzierungen gingen an Marina, Lia sowie die Staffel mit Rosa, Julia, Lia und Zoe (Platz 6).



Regionshallenmeisterschaften: Manuel beim Coaching



Regionsmeisterschaften Cross Jungen



Regionsmeisterschaften Cross in Kleinenbroich Mädchen

Februar 2025

Am 8. Februar bot das **ISTAF INDOOR in Düsseldorf** erneut ein beeindruckendes Aufgebot internationaler Top-Athleten. Zwischen Weitsprung-Olympiasiegerin Malaika Mihambo, Sprintstar Gina Lückenkemper und Stabhochspringer Torben Blech durften auch zwei ASC-Talente im Rahmen des **Talents Cups** an den Start gehen. Jonathan Lasrich zeigte über 60 m konstante Leistungen und sprintete in 9,02 s auf einen starken vierten Platz. Für ein echtes Highlight sorgte Finja Heitzig, die mit einer neuen Bestzeit von 8,67 s alle Konkurrentinnen hinter sich ließ und den Siegerpokal gewann!

Einen Tag zuvor fanden in Kleinenbroich die **Regionsmeisterschaften im Crosslauf** statt. Auf dem flachen Rundkurs über 2.300 m sicherte sich Clemens in der M13 mit einem starken Endspurt den Regionsmeistertitel. Jonas und Julius folgten direkt dahinter auf den Plätzen drei und vier. In der M12 lief Lasse auf Rang drei, gefolgt von Lennard, Philipp und Leo. Dank dieser geschlossenen Mannschaftsleistung gewann der ASC souverän Platz eins und zwei in der Teamwertung.

Nur zwei Wochen später standen die **LVN-Hallenmeisterschaften** in Düsseldorf an. Mit zwölf Starterinnen und Startern war die U14 stark vertreten und konnte insgesamt fünf Medaillen gewinnen. Im Hürdensprint holten Elisa (Silber/W12) und Jonathan (Bronze/W12) die ersten Podestplätze, während Lennard als Sechster

ebenfalls das Finale erreichte. Jonas gewann im Speerwurf Silber mit einem Wurf über 30 m. Knapp am Podium vorbei landeten Finja im Weitsprung sowie die Mädchenstaffel, die dennoch mit einer starken Zeit überzeugte. Die Jungenstaffel steigerte ihre Bestzeit deutlich und wurde Fünfte.

Am zweiten Wettkampftag zeigten die Sprinter über 60 m erneut gute Leistungen, und sowohl Oskar als auch Clemens erreichten in neuen Bestzeiten die Endläufe. Die abschließenden 800-m-Rennen brachten weitere Silbermedaillen durch Lif (W13) und Rosa (W12), die beide ihre Bestzeiten deutlich verbesserten. Im Weitsprung erreichte Clemens das Finale und wurde Siebter. Neben den fünf Medaillen unterstrichen zahlreiche weitere Top-8-Platzierungen, dass der ASC auch auf Landesebene hervorragend mithalten kann.



Die U14-Mädchen-Staffel bei den Nordrhein Hallenmeisterschaften in Düsseldorf



Finja siegt beim ISTAF INDOOR in Düsseldorf



Jonathan und Finja beim ISTAF INDOOR



Das erfolgreiche U14-Team bei den Regionsmeisterschaften in Korschenbroich



Julius beim Weitsprung

April 2025

Die Freiluftsaison begann am 5. April mit den **Regionsmeisterschaften im Blockwettkampf in Ratingen** – und der ASC startete direkt mit starken Team- und Einzelleistungen. Die Jungen der M12/M13 sicherten sich souverän den Mannschaftssieg. Mit insgesamt 8.986 Punkten überzeugten Jonathan (2.024 Punkte), Paul (1.843), Lennard (1.829), Jonas (1.674) und Nicholas (1.616). Jonathan gewann zudem den Block Lauf. Auch die Mädchen präsentierten sich stark: Die Mannschaft erreichte mit 10.066 Punkten einen hervorragenden dritten Platz. Beste Punktesammlerin war Julia (2.203 Punkte), gefolgt von Finja (2.097), Zoe (1.948), Elisa (1.938) und Emilia (1.880). In den Einzelwertungen glänzten besonders Julia als Zweite im Block Wurf der W13 sowie Finja als Zweite im Block Sprint/Sprung der W12. Zoe und Elisa komplettierten das starke Abschneiden mit den Plätzen drei und vier im Block Sprint/Sprung der W12.

Beim **Frühjahrslauf im Volksgarten** am 13. April nutzte der ASC sein Heimspiel eindrucksvoll. Jonathan gewann souverän, Jonas lief auf einen starken dritten Platz. Auch bei den Mädchen dominierte der ASC das Feld vollständig: Lif, Elisa, Cara, Rosa, Johanna und Hannah belegten geschlossen die Plätze eins bis sechs und sorgten damit für einen beeindruckenden Mannschaftsauftritt.

Beim Comeback des großen **Uniper Düsseldorf Marathons 2025** am 27. April war der ASC im Rahmen des Stadtparkasse Düsseldorf **Kids Cup Maxi** stark vertreten. Clemens lief auf einen hervorragenden zweiten Platz, Jonathan wurde Vierter. Lasse und Julius komplettierten das starke Ergebnis mit den Plätzen sechs und sieben. Bei den Mädchen setzte sich Cara souverän durch und gewann ihre Konkurrenz.

Mai 2025

Bei den **Nordrhein-Meisterschaften im Blockwettkampf** am 3. Mai in **Düsseldorf** feierte der ASC gleich mehrere Titel. Jonathan gewann souverän den Block Lauf (2.020 Punkte). Julia sicherte sich im Block Wurf den Vizemeistertitel (2.149 Punkte). Für den zweiten ASC-Sieg des Tages sorgte Finja, die den Block Sprint/Sprung mit persönlicher Bestleistung von 2.260 Punkten für sich entschied. Diese Erfolge zeigen, wie viel Potenzial in unserem Nachwuchs steckt!

Am 10. Mai reiste die U14 mit einem starken Team von 21 Athletinnen und Athleten zu den **Regionseinzelsmeisterschaften nach Korschenbroich**. Mit insgesamt 23 Medaillen – fast jede fünfte des gesamten Wettkampfs – zeigte der ASC sowohl in der Breite als auch in der Spitze eine beeindruckende Präsenz. Besonders hervor stach Julia, die innerhalb von nur 30 Minuten zweimal Gold gewann. Über die 60-m-Hürden blieb sie erstmals unter der zehn Sekunden Marke (9,96 s) und erzielte damit die bis dahin im Jahr 2025 schnellste Zeit einer U14 Athletin im Verband Nordrhein. Gemeinsam mit Finja, Lif und Zoe holte sie zudem Gold in der 4x75-m-Staffel. Die schnellste Sprintzeit des Tages gelang Finja, die die 75 m der W12 in starken 10,60 s gewann. Einen weiteren Glanzpunkt setzte Clemens, dessen 200-g-Ball beeindruckende 55 m weit flog – ganze 16 m weiter als der Zweitplatzierte. Erfolgreichster ASC Athlet des Tages war jedoch Jonathan, der gleich fünfmal aufs Podest stieg. Neben Bronze in der Staffel, 800 m, Weitsprung und über 60-m-Hürden sprintete er die 75 m in 10,80 s zum verdienten Gold.

Juni 2025

Am 14./15. Juni bildeten die **LVN Meisterschaften** den letzten großen Höhepunkt vor den Sommerferien. Mit 13 Athletinnen und Athleten war der ASC stark vertreten und konnte am Ende fünf Medaillen mit nach Düsseldorf nehmen. Für das herausragende Ergebnis sorgte Julia, die über die 60-m-Hürden der W13 in hervorragenden 9,70 s den LVN-Titel in einem emotionalen Finale gewann. Jonathan holte zweimal Silber – über die 60-m-Hürden der M12 und im 800-m-Lauf. Zwei weitere Bronzemedailen gingen an Finja und Rosa (beide W12), wobei Rosa sich zudem über eine neue Bestleistung von 22,63 m im Speerwurf freuen durfte. Auch abseits der Podestplätze präsentierte sich der ASC stark. Elf weitere Top-8-Platzierungen unterstrichen die Breite des Teams. Besonders knapp am Podium vorbei liefen die Staffeln: Die Mädchen wurden Vierte, die Jungen Fünfte – jeweils mit der besten ASC Staffelzeit der vergangenen fünf Jahre. In den Wurfdisziplinen überzeugten die ASC Athleten ebenfalls, mit fünf Finalteilnahmen durch Jonas, Rosa sowie Nicholas und Maurice.

Am 28. Juni fanden in **Remscheid** die **Regionsmeisterschaften im Drei- und Vierkampf** der U14 statt. Bei idealen Bedingungen überzeugte der ASC mit mehreren Podestplätzen und vielen persönlichen Bestleistungen. Jonathan wurde souverän Regionsmeister der M12 im Dreikampf und stellte im Weitsprung und Ballwurf neue Bestmarken auf. Im Vierkampf erreichte er Platz vier. Lif zeigte ebenfalls starke Leistungen und belegte Platz vier im Dreikampf und Platz fünf im Vierkampf. Rosa holte Bronze in der W12, während Elisa nach längerer Pause ein gelungenes Comeback feierte. In der Mannschaftswertung des Dreikampfs erreichte das Team der weiblichen U14 einen starken zweiten Platz. Julius überzeugte in der M13 mit Platz sechs im Dreikampf und Platz fünf im Vierkampf. Oskar rundete das gute ASC-Ergebnis mit Platz elf und einer neuen Bestleistung im Ballwurf ab.

September 2025

Nach den Sommerferien traten am 6. September in Mönchengladbach die besten Teams der Region zu den **Nordrhein Team Endkämpfen** an. Sowohl die männliche als auch die weibliche U14 des ASC Düsseldorf hatte sich für das Finale qualifiziert. Die MJU14 erreichte mit einer starken Leistungssteigerung auf 5.737 Punkte den sechsten Platz, während die WJU14 mit 6.318 Punkten einen hervorragenden vierten Rang belegte. Die Jungs überzeugten mit vielen Bestleistungen. Jonathan glänzte über 800 m und die 60-m-Hürden, Jonas warf den Ball auf 38 m, und Oskar sprintete die 75 m in schnellen 11,14 s. Die 4×75-m-Staffel lief starke 42,37 s. Im Kugelstoßen stellten Nicholas und Maurice sowie Lenny jeweils neue Bestmarken auf. Auch die Mädchen präsentierten sich in Topform. Lif überzeugte mit starken Leistungen über 800 m, im Ballwurf und im Weitsprung. Finja sprintete die 75 m in 10,78 s, Rosa zeigte starke 800 m und 30 m im Ballwurf, und Julia lief 10,48 s über die Hürden. Die 4×75-m-Staffel der WJU14 erzielte mit 41,26 s eine der schnellsten Zeiten des Tages. Im Kugelstoßen gelangen zudem Julia, Lia und Helene neue persönliche Bestleistungen.



LVN Meisterschaften Staffel Mädchen mit Trainern



Regionsmeisterschaften im Drei- und Vierkampf in Remscheid



2. Platz bei den Regionsmeisterschaften Mannschaftswertung



U14 Nordrhein Team Endkampf



Vor dem Start der KÖ Meile
in Düsseldorf

Nur einen Tag später stand die **KÖ Meile** am 7. September auf dem Programm. Mit einer herausragenden Zeit von 5:41 min dominierte Jonathan den Lauf der U14 und ließ der Konkurrenz keine Chance. Auch die Mädchen zeigten starke Leistungen. Cara verpasste mit 6:11 min das Podium nur knapp und wurde Vierte. Direkt dahinter folgte Lif, die in 6:20 min den fünften Platz belegte.

Bei den **Regionsvergleichskämpfen** am 28. September in Wasenberg war der ASC ebenfalls stark vertreten. Die Nominierung erfolgte durch die LVN-Jugend Mitte auf Basis der Bestenlisten, Meisterschaftsergebnisse und Vereinsvorschläge. Insgesamt wurden 14 ASC-Athletinnen und -Athleten in das rund 100-köpfige U14/U16-Team berufen. In der WJU14 starteten Finja (4×75-m-Staffel), Julia (60-m-Hürden), Lif (800 m) und Rosa (Distance-Medley-Staffel, Speerwurf). In der MJU14 gingen Clemens (4×75-m-Staffel, 800 m), Jonas (Diskus), Jonathan (4×75-m-Staffel, 60-m-Hürden, 800 m), Lenny (Hochsprung), Nicholas (Kugel) und Paul (800 m) an den Start.

Oktober 2025

Am Tag der Deutschen Einheit stand für die U14 der letzte Freiluftwettkampf der Saison an. Trotz kühler Bedingungen zeigten die 14 ASC Athletinnen und Athleten in **Remscheid** noch einmal starke Leistungen. Die Jungenstaffel über 4×75 m sprintete mit Jonathan, Clemens, Oskar und Julius auf einen überzeugenden dritten Platz. In der M13 lief Paul über 800 m in 2:31,95 min auf Rang zwei, dicht gefolgt von Clemens auf Platz drei. Im Kugelstoßen belegten Nicholas und Maurice die Plätze vier und fünf, während Clemens

im Speerwurf mit 31,18 m eine neue Bestleistung erzielte. Jonas wurde hier Fünfter. In der M12 dominierte Jonathan mit drei Siegen: über 75 m, 800 m und im Weitsprung. Dazu kam Platz drei über die Hürden. Oskar sprintete über 75 m auf einen starken vierten Platz. Die Mädchenstaffel erreichte Platz sieben. In der W13 überzeugte Helene mit einer Bestleistung im Kugelstoßen und Platz vier, Emilia wurde Sechste und warf erstmals über 20 m im Speerwurf. In der W12 gewann Rosa sowohl die 800 m als auch den Speerwurf. Im Hürdensprint zeigten Zoe und Elisa mit schnellen Zeiten einen gelungenen Saisonabschluss.

2025 war für die U14 ein sehr erfolgreiches Jahr. Gleichzeitig brachte der Sommer eine wichtige Veränderung mit sich: Manuel Steinbrink, langjähriger leitender Trainer der Gruppe, schlug beruflich einen neuen Weg ein. **Unser herzlicher Dank gilt Manuel für sein jahrelanges Engagement, mit dem er die U14 über die Jahre begleitet und weiterentwickelt hat.** Wir wünschen ihm für seinen neuen beruflichen Abschnitt alles Gute und danken ihm für seine wertvolle Zeit bei uns.

Seit dem Herbst hat Jürgen Freund die organisatorische Leitung übernommen, während Svenja Boden weiterhin die sportliche Verantwortung trägt – zusätzlich zu ihrer Rolle als Leiterin der U12. Ein großer Dank an Svenja, die ihre doppelte Verantwortung mit großem Einsatz erfüllt. Ebenso danken wir Stella Hennecke und Amelie Utz, die das Team mit ebenfalls parallel zur U12 begleiten, sowie den Assistenztrainer und -trainerinnen Laurenz Koschel, Maria Konrad und Neele Kahmann.

Jürgen Freund



Steckbrief: **Guido Arians**

„Wie bist Du zur Leichtathletik gekommen?“

Mein Vater (10,6 s auf 100 m) hat mich im Alter von zwei Jahren bereits ins Rather Waldstadion mitgenommen.

„Was sind deine Spezialdisziplinen als Athlet?“

Stabhochsprung

„Wie bist Du zum ASC gekommen?“

Aufgewachsen im ART habe ich mit Anfang 30 meinen Jugendtrainer, Manni Beckers, im Stadion wieder getroffen, und die Leidenschaft für den Stabhochsprung war sofort wieder da.

„Wieso bist Du Trainer geworden?“

Nachdem Maurice und Philipp als Stabtrainer aufgehört haben, war kein anderer mehr da :-)

„Was magst Du an der Trainertätigkeit?“

Ich mag es, Begabung zu entdecken und zu fördern. Es ist eine tolle Erfahrung, Jugendliche sowohl sportlich als auch persönlich in ihrer Entwicklung zu erleben.

„Was nervt Dich bei der Trainingsarbeit?“

Allgemein mag ich es, ungestört mit meiner Gruppe zu trainieren. Wenn die Umstände das mal nicht hergeben, nervt mich das.

„Was ist der ASC für Dich?“

Der Verein, der mir auf der Weihnachtsfeier die Tränen in die Augen treibt. Dieser Verein „lebt“. Lebt Leichtathletik, aber auch Gemeinschaft und Fairness.



Seit 2013 Stabhochsprung-Coach
beim ASC



Hallen-Kreismeisterschaften 1982 (M15)



Wiedereinstieg in den Wettkampfbetrieb (M35)



Für die Mannschaft – LVN Regionsvergleichskämpfe 2025

Zum Abschluss dieser Leichtathletik-Saison traten die vier Regionen des Landesverbands Nordrhein (Mitte, Nord, Südost, Südwest) bei den LVN Regionsvergleichskämpfen am 28. September 2025 in Wassenberg als Mannschaften in bis zu elf Disziplinen gegeneinander an. Für die vier Mannschaften unserer Region Mitte waren 14 Athletinnen und Athleten des ASC Düsseldorf nominiert. Die Teams der weiblichen U14 & U16 gewannen die Vergleichskämpfe; die Teams der männlichen U14 & U16 wurden Zweiter.

In der Vorwoche fand bereits ein Jugendevent in Neuss für alle Nominierten der Region Mitte zur Teambildung statt. Im Rahmen des ca. fünfstündigen Events wurde ein Staffwechsel- und Taktiktraining absolviert, die blauen Shirts der Region Mitte verteilt sowie das neue Konzept der Regionsvergleichskämpfe vorgestellt. Neuerungen waren u. a. die Additionswertung der besten drei Versuche in den technischen Disziplinen, maximal vier Fehlversuche im Hochsprung und die Distance-Medley-Staffel (gemischte Staffel mit 1, 2, 3 und 4 Runden) anstelle des 2.000-m-Laufs. Ansonsten kamen die besten zwei Leistungen bzw. die beste Staffel in die Wertung und konnten bis zu acht Punkte für die Region erreichen.

Die Nominierung und Mannschaftsaufstellung erfolgte durch die Jugendvertretung der Region Mitte anhand von Bestenlisten, Ergebnissen der Meisterschaften und Vereinsvorschlägen. Folgende **14 ASC-Athletinnen und -Athleten** waren Teil des ca. 100-köpfigen U14/U16-Teams:

» WJU14:

Finja Heitzig (4x75-m-Staffel), Julia Zimmermann (60 m Hürden), Lif Barth (800 m) und Rosa Hausmann (Distance-Medley-Staffel, Speerwurf)

» MJU14:

Clemens Kloft (4x75-m-Staffel, 800 m), Jonas Höffken (Diskus), Jonathan Lasrich (4x75-m-Staffel, 60 m Hürden, 800 m), Lenny Kroll (Hochsprung), Nicholas Frenzel (Kugel) und Paul Schwens (800 m)

» WJU16:

Julie Meyer (4x100-m-Staffel, 300 m) und Mia Echterhoff (4x100-m-Staffel, Weitsprung)

» MJU16:

David Zimmermann (300 m, 80 m Hürden, 4x100-m-Staffel) und Fabian Ulrich (Weitsprung, Hochsprung)

Jonas Hörnke (MJU16) hatte bereits bei den Ländervergleichskämpfen am 20. September 2025 in Flensburg über 800 m teilgenommen und war daher für die Regionalkämpfe nicht mehr startberechtigt. Dort gewann er mit dem LVN-Team die Goldmedaille!



Die Nominierten des ASC Düsseldorf

Für die Mannschaft!

Die ASC-Athletinnen und -Athleten sammelten wichtige Punkte für die Region Mitte und erzielten u. a. folgende Leistungen. Julia gewann die 60-m-Hürden in 9,97 s und holte die volle Punktzahl (8 Punkte) für die Region. Lifs 2:33,00 min über 800 m war die schnellste Zeit der Region Mitte und brachte sieben Punkte ein. Rosa zeigte eine konstante Speerwurfserie mit einer Bestweite von 24,07 m (3 Punkte) und gewann mit der Distance-Medley-Staffel (8 Punkte). Paul brachte nach 2:26,99 min über 800 m zwei Punkte ins Ziel. Jonas war der beste Zweite der Regionen im Diskuswurf (24,20 m - 25,84 m) und holte vier Punkte. Nicholas stieß die Kugel zum ersten Mal über 10 m. Mit dieser Bestleistung erreichte er den vierten Platz und lieferte in der Additionswertung drei Punkte. Mia sprang die weiteste Weitsprungserie der Region (13,50 m) und holte fünf Punkte. David wurde mit 11,82 s über 80-m-Hürden Zweiter, aber Erster für die Region (7 Punkte). Fabian sprang Tagesbestweite im Weitsprung (5,62 m); in der Additionswertung ging er als Dritter mit sechs Punkten ein.



Team der Region Mitte

LVN Jugend Region Mitte – #abaufdieMITTEdespodiums!

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

Getreu dem Motto der Region Mitte: „ab auf die Mitte des Podiums“, schafften es die Teams der WJU14 (105 Punkte) & WJU16 (109 Punkte) siegreich auf die Mitte des Podiums. Die MJU14 (85 Punkte) & MJU16 (106 Punkte, nur 2 Punkte hinter Platz 1) wurden Zweiter.

Herzlichen Glückwunsch für diese herausragenden Mannschaftsleistungen!

Bastian Kiesheyer



Einmarsch der Mannschaften der Region Mitte



Gold für die Mannschaft WJU14



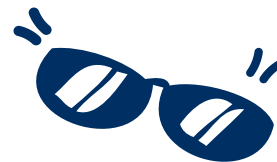
Silber für die Mannschaft MJU14



Gold für die Mannschaft WJU16



Silber für die Mannschaft MJU16



Wettkampfgruppe Mehrkampf

U16 & U18 & U20 –

Faszination Mehrkampf

Der Mehrkampf in der Leichtathletik bietet Jugendlichen eine unbezahlbare Schule für das Leben. Durch das Training völlig unterschiedlicher Disziplinen und das unvermeidbare Wechselspiel aus sportlichen Erfolgen und Fehlversuchen entwickeln unsere jungen Athletinnen und Athleten außergewöhnliche Selbstdisziplin sowie die Fähigkeit, eigene Schwächen zu akzeptieren und nach sportlichen Rückschlägen sofort wieder mental nach vorne zu blicken.

Diese im Stadion erlernte mentale Stärke und das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit schenken unserer Vereinsjugend ein stabiles Fundament, um auch schulische und private Herausforderungen mit maximalem Selbstbewusstsein zu meistern. Zudem schweißt das gemeinsame Durchstehen der Disziplinen zusammen, sodass die Jugendlichen den unschätzbaren Wert von echtem Teamgeist und gegenseitigem Respekt erfahren.

Regionsmeisterschaften Blockwettkampf U16

Die diesjährige Freiluftsaison begann am 5. April bereits vor den Osterferien mit den Regionsmeisterschaften im Blockwettkampf der U14 & U16 in Ratingen. Mit 39 Jugendlichen (17 x U14, 22 x U16) war der ASC Düsseldorf der **teilnehmerstärkste Verein**. In der U16 wurden 3 Gold-, 3 Silber- und 4 Bronzemedailles gewonnen sowie 6 weitere Top-8-Platzierungen erreicht. **Dabei schafften es die drei ASC-Mannschaften auf den 1., 3. und 6. Platz.**

Im Block Wurf der M14 feierten Gideon und Jeremy einen Doppelsieg: 1. Gideon mit 2.236 Punkten und 2. Jeremy mit 1.919 Punkten.

Die zweite Goldmedaille gab es für Nathan im Block Lauf (M14) mit 1.850 Punkten. In der M15 wurde Jonas mit 2.448 Punkten Vizemeister. In der W15 konnte sich Victoria mit 2.112 Punkten über Bronze freuen. Ihr folgten Emma (2.020 P.), Rike, Theresa und Matilda auf den Plätzen 6, 9, 10 und 11. Frida und Annelie belegten in der W14 die Plätze 10 und 12.





Unsere Mannschaft der MJU16



Unsere 1. und 2. Mannschaft der WJU16

Im Block Sprint/Sprung der W14 war der ASC gleich dreimal unter den Top-8 vertreten. Mia gewann Bronze mit 2.362 Punkten. Sienna wurde Fünfte (2.207 P.) und Jule Sechste (2.141 P.). In der W15 wurden Emilia Siebte (2.119 P.) und Maria Neunte. In der M14 gewann Mattes mit 2.384 Punkten Silber, Kais wurde Fünfter (1.955 P.). David wurde in der M15 mit 2.538 Punkten knapp Vierter.

Regionsmeister wurde die ASC-Mannschaft der MJU16 mit 11.561 Punkten (David 2.538, Jonas 2.448, Mattes 2.384, Gideon 2.236, Kais 1.955). Die **1. ASC-Mannschaft der WJU16 gewann Bronze** (10.941 Punkte: Mia 2.362, Sienna 2.207, Jule 2.141, Emilia 2.119, Victoria 2.112), die **2. ASC-Mannschaft der WJU16 wurde Sechste** (9.148 Punkte: Emma 2.020, Maria 1.947, Frida 1.770, Rike 1.709, Annelie 1.702).

Nordrhein-Meisterschaften Blockwettkampf U16

Am 3. Mai fanden im Düsseldorfer Rather Waldstadion die Nordrhein-Meisterschaften im Blockwettkampf der U14 & U16 statt. Mit 28 Jugendlichen (11 x U14, 17 x U16) war der ASC Düsseldorf der **zweitstärkste teilnehmende Verein**. In der U16 wurden 2 Silber- und 3 Bronzemedallien gewonnen sowie 3 weitere Top-8-Platzierungen erreicht. **Dabei schafften es die ASC-Mannschaften auf den 2. und 5. Platz.**

Jonas wurde im Block Lauf der M15 mit 2.431 Punkten Nordrhein-Meister. David (M15, 2.572 P.) und Mattes (M14, 2.394 P.) gewannen jeweils Bronze im Block Sprint/Sprung; Kais (M14) wurde Elfter. Ebenfalls Bronze gewann Jeremy mit 1.981 Punkten im Block Wurf der M14. **In der Mannschaftswertung MJU16 wurden diese 5 ASC-Athleten LVN-Vizemeister mit 11.307 Punkten.**

Die 1. ASC-Mannschaft der WJU16 wurde mit 10.913 Punkten Fünfte. Mia (2.332 P.), Sienna (2.246 P.), Jule (2.120 P.) und Henriette (2.075 P.) sammelten ihre Punkte im Block Sprint/Sprung; Victoria (2.140 P.) im Block Lauf. Victoria (W15) als Siebte und Mia (W14) als Achte schafften es zudem in ihrer Block-Einzelwertung in die Top-8. Keira (1.944 P.), Amaya (1.942 P.), Matilda (1.884 P.), Frida (1.451 P.) und Emilia (1.386 P.) belegten mit der **2. ASC-Mannschaft den zwölften Platz.**



Zweitägiger Mehrkampf = Lebenserfahrung

Nordrhein-Meisterschaften Mehrkampf U16 & U18

Die Nordrhein-Mehrkampfmeisterschaften im Sieben-, Neun- und Zehnkampf waren der vorläufige Saisonhöhepunkt der ASC-Mehrkämpferinnen und Mehrkämpfer. Dieses Jahr wurden die LVN-Meisterschaften zusammen mit dem FLVW am 24. und 25. Mai in Rhede ausgetragen. **Der ASC Düsseldorf meldete mit 19 Athletinnen und Athleten das zweitstärkste Teilnehmerfeld aller Vereine beider NRW-Landesverbände. Die ASC-Siebenkampf-Mannschaft der WJU18 gewann Gold und wurde Nordrheinmeisterin. Auch die ASC-Siebenkampf-Mannschaft der WJU16 schaffte es auf das Podest und gewann Bronze.** Darüber hinaus wurden 7 weitere Top-8-Platzierungen erreicht.



WJU18 – Gold für die Mannschaft im Siebenkampf

Im Siebenkampf der WJU18 wurde Sofija mit 3.767 Punkten Fünfte. Franziska schaffte es mit 2872 Punkten auf Platz 8. Nur 3 Punkte weniger (2.869 P.) sammelte Antonia auf Platz 9. Ihr folgte Carla auf Platz 10 (2.614 P.). **Zusammen erreichten Sofija, Franziska und Antonia 9.508 Punkte, womit sie als Mannschaft Gold gewannen.**

In der **WJU16** war der ASC durch 7 Siebenkämpferinnen zweimal in der Mannschaftswertung vertreten. Mia (3.048 P.), Emma (2.862 P.) und Jule (2.788 P.) gewannen mit **8.698 Punkten die Bronzemedaille**. Amaya (2.752 P.), Keira (2.653 P.) und Matilda (2.596 P.) wurden mit **8.001 Punkten Vierte**. In der W14-Wertung schaffte es Mia auf Platz 8. Jule, Amaya und Keira belegten die

Plätze 14, 17 und 19. In der W15-Wertung kamen Emma, Matilda und Theresa (2.090 P.) auf die Plätze 9, 13 und 14.

Ihren ersten **Zehnkampf** absolvierten Maximilian und Frederic in der **MJU18**. Maximilian erreichte mit 4.133 Punkten Platz 6. Frederic wurde mit 3.876 Punkten Achter.

Im **Neunkampf der M14** sammelte Jeremy 3.596 Punkte, womit er Achter wurde. Kais folgte ihm mit einem Salto nullo im Stab und 2.942 Punkten auf Platz 9.



Unsere WJU16 Siebenkämpferinnen



MJU18 Zehnkämpfer und M14 Neunkämpfer



Regionsmeisterschaften Mehrkampf U16

Für die ASC-Mehrkämpferinnen und Mehrkämpfer der U16 ging es in der letzten Phase der Freiluftsaison am 30. und 31. August nach Korschenbroich zu den Regionsmeisterschaften im Mehrkampf. Mit 9 Athleten und 9 Athletinnen ging der ASC Düsseldorf an den Start dieser zweitägigen Meisterschaft und gewann in den Einzel- und Mannschaftswertungen zahlreiche Titel und Medaillen: **5x Gold, 7x Silber, 3x Bronze und 17 Top-8-Platzierungen!**

Im Vierkampf und im Neunkampf belegten die Mehrkämpfer der ASC-U16 die Plätze 1 bis 5. Jeremy, Oscar und Nathan gewannen jeweils doppelt Gold, Silber und Bronze. Kais und Gideon, die beide verletzungsbedingt nicht in allen Disziplinen antraten, aber ihren Neunkampf absolvierten, folgten auf den Plätzen 4 und 5. Im Neunkampf der M15 gewann Jonas Silber; Fabian wurde Fünfter. Im Vierkampf wurde Jonas Fünfter, David Sechster und Fabian Siebter.

Die **Vierkampf-Mannschaft der MJU16** (Jonas 1.979 P. – David 1.894 P. – Fabian 1.880 P. – Jeremy 1.674 P. – Oscar 1.543 P.) gewann **Gold**. Beide **Neunkampf-Mannschaften** erreichten das Podest und wurden **Zweiter** (Jonas 4.550 P. – Fabian 4.222 P. – Jeremy 3.760 P.) und **Dritter** (Oscar 3.439 P. – Nathan 3.030 P. – Kais 2.125 P.).

In der W14 gewann Mia im Vierkampf und im Siebenkampf Silber. Jule wurde Vierte im Vierkampf. Im Siebenkampf der W15 schafften es Victoria, Emma, Maria und Emilia auf die Plätze 4 bis 7. Matilda und Theresa wurden Zehnte und Elfte. Emilia und Emma kamen zudem im Vierkampf in die Top-8 und wurden Sechste und Siebte.



Trainer Bastian & Dieter & Heiner

Die **Vierkampf-Mannschaft der WJU16** (Mia 1.771 P. – Emilia 1.647 P. – Emma 1.622 P. – Jule 1.603 P. – Victoria 1.576 P.) gewann **Gold**. Auch beide **Siebenkampf-Mannschaften** standen oben auf dem Podest und wurde **Erste** (Mia 3.009 P. – Victoria 2.863 P. – Emma 2.847 P.) und **Zweite** (Maria 2.765 P. – Emilia 2.730 P. – Matilda 2.626 P.).

Gratulation und Dank auch an unsere Trainerinnen und Trainer Bastian, Dieter, Guido, Heiner, Jolande und Kiera für euren Einsatz in der Saison 2024/2025!



Bastian Kiesheyer

Deutsche Meisterschaften U16

David Zimmermann

DM-Qualifikation

Als ich 2024 bei den **Regionsmeisterschaften in Solingen** zum ersten Mal **300-m-Hürden** gelaufen bin, konnte ich noch nicht ahnen, dass ich ein Jahr später in genau dieser Disziplin bei den Deutschen Leichtathletikmeisterschaften teilnehmen würde. Damals erreichte ich den vierten Platz in der Gesamtwertung der Jugend **U16** mit einer Leistung von **46,55 s**.

Bis zum Anfang des kommenden Jahres und meinem Wechsel in die ältere Jahrgangsstufe M15 geriet das Thema der Langhürden bei mir erst mal in Vergessenheit. Erst als mir bewusst wurde, dass man sich in der M15 für die DM qualifizieren konnte, setzte ich mir das Ziel, an diesen teilnehmen zu wollen. Dazu musste ich mich aber erstmal „qualifizieren“.

Ich trat also zum wiederholten Mal beim Klingensportfest in Solingen bei den Regionsmeisterschaften im 300-m-Hürdenlauf an und wollte diese Chance nutzen. Leider waren meine Trainer nicht mit dabei, da gleichzeitig die Nordrhein-Mehrkampfmeisterschaften in Rhede ausgetragen wurden. Also fuhr ich mit meiner Familie im strömenden Regen nach Solingen. Nach dem Zieleinlauf hatte ich ein gutes Gefühl, aber das Ergebnis ließ fast eine Stunde auf sich warten. Irgendetwas klappte im Wettkampfbüro nicht, und meine Geduld wurde aufs Äußerste strapaziert. Endlich kam dann das Ergebnis: Meine Zeit lag mit 43,12 s unter den geforderten 44,50 s. Ich war überglücklich und schickte sofort eine WhatsApp an meine Trainer in Rhede. **Auf zur DM nach Ulm!** Ab diesem Zeitpunkt begann für mich eine Zeit der Vorfreude auf die kommenden Deutschen Meisterschaften.



Bereits am 5. April hatte ich die für Deutsche Meisterschaften U16 erforderliche Zusatzleistung bei den Regionsmeisterschaften in Ratingen im Blockwettkampf Sprint/Sprung locker erbracht (2.538 P.). Und noch mal am 3. Mai bei LVN in Düsseldorf (2.572 P.).

DM-Vorbereitung/Training

Beim Pfingstportfest in Mönchengladbach konnte ich meine persönliche Bestzeit noch weiter auf 42,74 s verbessern. Meinen eigentlich als Generalprobe geplanten Lauf bei den Nordrheinmeisterschaften in Duisburg konnte ich allerdings bei enormer Hitze und aufgrund eines Rettungseinsatzes ungewollt länger Wartezeit auf den Start mit 42,73 s um nur eine Hundertstel weiter verbessern. Das war natürlich ein Dämpfer und nicht gerade beruhigend.

DM in Ulm

Knapp zwei Wochen später war es dann soweit. Da die Deutschen Meisterschaften der U16 und U23 in Ulm stattfanden, fuhren wir bereits am Freitag los. Ich wurde für einen Tag von der Schule beurlaubt, und so startete ich zusammen mit meiner Familie, Heiner und Bastian mit an Bord, eine lange Autofahrt nach Ulm. Diese war sehr entspannt und witzig, zog sich allerdings auch wie Kaugummi, und ebenso nahm das Lampenfieber mit jedem Kilometer mehr zu. Als wir schließlich am späten Nachmittag in Ulm ankamen, sind wir direkt zum Stadion gefahren, um uns ein erstes Bild von der Lage zu machen und eine erste leichte Trainingsrunde zu drehen. Ich weiß noch, wie sehr mich das Stadion in Ulm beeindruckt hat. Es war schon sehr deutlich, welche Unterschiede es für Athleten und Betreuer bzw. Trainer bei den Deutschen Meisterschaften im Vergleich zu Landesmeisterschaften gab.



Frühe Ankunft im Stadion



Bastian & David & Heiner



David an der 2. Hürde



Auf dem Weg ins B-Finale



Das Aufwärmen auf der nur für Sportler reservierten Trainingsfläche mit Blick auf das Ulmer Münster war echt schön. Natürlich war auch das äußerst aufregend, da schon viele andere Athleten aus ganz Deutschland ihre ersten Trainingsrunden dort drehten. Nach einem gemeinsamen Abendessen sind wir später zu unserem Hotel am Ulmer Stadtrand gefahren, in welchem Heiner die Vorteile von kostenlosem Kakao genoss.

Auftakt & Vorlauf

Da der Hürdenvorlauf am Samstag bereits sehr früh angesetzt war, war der nächste Tag besonders hart. Ich hatte nicht gut geschlafen, da ich doch sehr aufgeregt war. Bastian machte mit mir schon vor dem Frühstück eine erste Trainingseinheit. Dafür musste ich extra früh aus den Federn. Frühstück sollte ich gesund und ausreichend, aber wiederum nicht zu viel. Aber eigentlich hatte ich gar keinen Appetit. Wir sollten bereits um etwa 8:30 Uhr am Stadion sein. Nach einer etwas angespannten Aufwärmrunde ging es dann Schlag auf Schlag. Bei bereits sehr warmen Temperaturen wurden wir vom Callroom direkt auf die Bahn geführt. Ich fühlte, wie ich immer nervöser wurde, und ich versuchte, mich permanent selbst zu beruhigen. Nachdem unsere Bahnen zugeteilt wurden, mussten wir unsere Sachen in extra Boxen legen, die dann verwahrt wurden. Wie bei den Profis!

Nun stieg die Anspannung ins Unermessliche. Als schließlich der Startschuss fiel, versuchte ich alles andere auszublenden, und ich verließ mich darauf, dass ich das schaffen würde. Ziel war, einen der vorderen Plätze zu erreichen, um mich für das Finale am nächsten Tag zu qualifizieren.

Zu Beginn des Laufs hatte ich das Gefühl, dass sich dieser Gedanke nicht erfüllen würde, denn ich lag zunächst nur im Mittelfeld. Doch im Kurvenlauf konnte ich dann zwei Athleten überholen, baute diesen Vorsprung aus und kam als Zweiter auf die Zielgerade. Das Gefühl, als Zweiter vor mehreren 100 Zuschauern auf der Tribüne ins Ziel zu laufen, war unbeschreiblich. Als ich die Zielinie überschritten hatte und die Durchsage der Stadionsprecherin hörte, wie sie meine Zeit und Position nannte, war ich unbeschreiblich glücklich. Mir war klar, dass ich gute Chancen hatte, die Finalläufe am Sonntag zu erreichen. **In meinem Lauf erreichte ich eine neue Bestzeit von 42,50 s!** Nach dem letzten Vorlauf konnte ich feiern, denn ich hatte es tatsächlich als **Elfter von 42 Athleten geschafft, mich für die Finalläufe zu qualifizieren.**

Leider musste ich feststellen, nachdem ich wieder etwas klarer denken und fühlen konnte und nicht mehr so viel Adrenalin im Körper hatte, dass ich durch eine Berührung bei der letzten Hürde und somit durch ungeschicktes Aufkommen eine so gravierende **Verletzung** (der Arzt sagte später, es sei eine Stauchung mit Knochenödemen) im Fuß zugezogen hatte, sodass mir leider das **Happy End des Wettkampfes versagt blieb.** Zwar konnte ich noch meinem Teamkameraden Jonas bei seinem erfolgreichen 800m-Vorlauf zusehen, anschließend mit meinen Trainern Heiner und Bastian sowie meiner Familie einen wunderschönen Tag im Ulm verbringen, wo wir unter anderem die wunderschöne Altstadt und auch das Ulmer Münster von innen ansehen konnten. Leider konnte ich aufgrund meiner Verletzung allerdings nicht auf den Turm des Ulmer Münster steigen. Auch am Abend sind wir dann noch in einem schönen italienischen Restaurant Essen gegangen. Aber da die Schmerzen immer noch da waren, musste ich das **B-Finale am kommenden Tag absagen, was mich unendlich traurig gemacht hat.**

Trotzdem war das Ganze für mich ein unbeschreiblich schönes Ereignis, was mir trotz der Verletzung sehr viel Spaß gemacht hat. Abschließend möchte ich mich natürlich auch noch mal bei meinen Trainern bedanken, die mir neben meiner Familie die größte Unterstützung geboten haben. Vor den Wochen der DM-Teilnahme haben **Bastian und Heiner** sich extra Zeit genommen, nur um mit mir allein für die Deutschen Meisterschaften zu trainieren. Trotz des nicht so schön Ausgangs bin ich sehr froh, diese Erfahrung gemacht zu haben, obwohl ich natürlich hoffe, auch in der kommenden Saison wieder an einer DM teilnehmen zu können.

David Zimmermann



Familie Zimmermann & Trainer



Ein großes Q im Ziel des Vorlaufs

Jonas Hörnke

DM-Qualifikation

Bereits im Jahr vor der DM, also in der M14, bin ich am 14.07.2024 in Rhede schon 2:06,35 min über **800 m** gelaufen. Da die Quali 2:06,00 min war, war mir bewusst, dass ich es wahrscheinlich zur DM schaffen würde. Als ich dann im Januar in die M15 kam, war mein Ziel, schon in der Halle die Zeit zu brechen. Dies gelang mir dann auch beim ersten Wettkampf, bei den **Regionshallenmeisterschaften** am 12.01.2025 in Düsseldorf lief ich **2:05,11 min**.

Als die Outdoor-Saison wieder begann, wollte ich möglichst nah an die zwei Minuten laufen, um in der Deutschen Bestenliste möglichst weit vorne zu sein. Außerdem galt die Zeit von der Halle nicht für draußen. Stück für Stück konnte ich meine PB verbessern. Beim letzten Wettkampf vor der DM lief ich bei den Nordrheinmeisterschaften der U18, am 15.06.2025, 2:00,87 min. Mit der Zeit war ich sehr zufrieden. Am Anfang der Saison hätte ich nicht gedacht, dass ich so schnell laufen würde. Jetzt war mein Ziel, einen Platz auf dem Podium bei der DM zu holen. Die erforderliche Zusatzleistung im Blockwettkampf Lauf konnte ich bereits am 05.04.2025 in Ratingen bei den Regionsmeisterschaften holen.

Deutsche Meisterschaften in Ulm

Bereits einen Tag vor meinem Lauf bin ich mit meinem Vater Freitagvormittag nach Augsburg gefahren. Da meine Tante und Onkel in Augsburg ein Haus haben und Augsburg in der Nähe von Ulm liegt, hatten wir uns dazu entschieden, bei ihnen zu übernachten. Gegen 16 Uhr hab ich dann meinen Auftakt gemacht. Am Abend habe ich versucht, meine Nervosität zu dämpfen und möglichst viel Schlaf zu bekommen.

Vorlauf

Am nächsten Tag konnte ich relativ lange schlafen, da mein Lauf erst um 15:30 Uhr war. Nach dem Frühstück konnte ich Davids Lauf noch im Stream sehen. Gegen 12 Uhr bin ich dann mit meinen Vater nach Ulm zum Donaustadion gefahren. Dort habe ich dann auch meinen Trainer Udo getroffen. Als ich gesehen habe, dass ich in einem Lauf mit Jonas Stümpfig war, habe ich mich gefreut, da ich bereits oft gegen ihn gelaufen bin und ihn gut kenne. Außerdem sind wir ungefähr gleich schnell. So hatte ich eine Person, an der ich mich orientieren konnte.

Bevor ich mich aufgewärmt habe, haben Udo und ich noch eine Taktik für den Lauf besprochen. Das Ziel war es, möglichst viel Energie zu sparen und auf den letzten 200 bis 300 Metern anzugreifen. Als dann die Reihenfolge der Läufe feststand und ich wusste, dass ich im ersten Lauf starten würde, habe ich mich ungefähr eine Stunde vorher angefangen aufzuwärmen. Zum Einlaufen konnte ich neben dem Stadion an der Donau entlang laufen. Danach hab ich mich gedehnt, Koordination und eine Steigerung gemacht. Kurz bevor ich in den Callroom gegangen bin, habe ich noch meine Mehrkampftrainer Heiner und Bastian getroffen, die mir viel Erfolg gewünscht haben. Im Callroom stieg meine Nervosität sehr stark, da ich unbedingt in das Finale wollte. Auf dem Weg vom Callroom zum Start wuchs die Nervosität mit jedem Schritt. Udo stand am Eingang vor der Bahn und hat mich noch mal motiviert.

Auf meiner Bahn am Start war ich zu 100 Prozent fokussiert und habe von außerhalb nichts mit mehr mitbekommen. Da beim ersten Start jemand einen Fehlstart gemacht hatte, wurde es noch schwerer, den Druck auszuhalten. Als dann der zweite Start erfolgreich war, konnte ich mich erst nur relativ weit hinten einordnen, da es sehr knubbelig war. Nach 300 Metern konnte ich mich dann auf die zweite Position setzen, hinter Jonas Stümpfig. Dann zog sich das Feld aber wieder zusammen und es wurde ziemlich eng. Auf den letzten 250 Metern wurde mir das dann zu viel, und ich



Bastian & Jonas & Udo & David & Heiner



Start ins 800-Meter-Finale



Auf der Jagd nach Bronze im 800-Meter-Finale

habe mich entschieden, nach vorne zu gehen und das Tempo zu erhöhen. Dadurch wurde das Feld sehr lang gezogen und niemand konnte mehr zu einem Schlusssprint ansetzen. Der einzige, der hinter mir mitgehen konnte, war Jonas Stümpfig. Als ich dann als Erster ins Ziel kam, war ich sehr erleichtert, da ich wusste, dass ich am Sonntag im Finale laufen würde. **So eine große Freude und Erleichterung hatte ich bis dahin selten gespürt.** Nach dem Lauf hab ich mich darum gekümmert, möglichst gut zu regenerieren, um im Finale frische Beine zu haben.

Finale

Am nächsten Tag konnte ich wieder ähnlich lange schlafen, weil mein Lauf nur eine halbe Stunde früher war, um 15 Uhr. Wieder habe ich mich ungefähr eine Stunde vorher aufgewärmt, nur war ich jetzt doppelt so nervös. Beim Finale funktionierte der Start sofort. Das Feld war am Anfang sehr dicht zusammen, und ich hatte erst Probleme, mich vorne einzuordnen. Erst nach 350 Metern konnte ich mich vorne einsortieren. Die erste Runde war eher langsam. Doch als die zweite Runde begann, zog der Erste das Tempo an. Erst konnte ich an dritter Stelle gut folgen. Doch bei den letzten 200 Metern kam noch ein anderer von hinten und lief in die Lücke zwischen mir und dem Ersten. Niemand konnte dem Ersten mehr folgen. Doch der Zweite, der vorher überholt hatte, brach sehr stark ein, und ich und Jonas Stümpfig vor mir, konnten ihn auf den letzten Metern überholen. Da es bei mir ziemlich knapp war, wusste ich nicht sofort, ob ich Dritter oder Vierter geworden war. Deswegen bin ich direkt zur Anzeigetafel gegangen und habe auf das Ergebnis gewartet. Nach kurzer Zeit habe ich dann gesehen, dass ich Dritter war. **Somit hatte ich mein Ziel erreicht, eine Medaille bei den Deutschen Meisterschaften zu gewinnen.** Direkt nach dem Lauf, als ich die Bahn verließ, wurde ich von einem Mann der Nada zu einem Dopingtest geführt. Erst nach dem Dopingtest konnte ich mich dann richtig über die Bronzemedaille freuen. Mit der Siegerehrung ging es dann auch relativ schnell.



Donaustadion in Ulm



DM-BRONZE



Jonas & Udo

Ich bin ziemlich froh, bei dieser DM teilgenommen und dort auch eine Medaille gewonnen zu haben. Ich möchte mich bei allen Leuten bedanken, die mich über den Livestream unterstützt haben. Außerdem möchte ich mich bei meinen **Mehrkampftrainern Heiner und Bastian** bedanken, die mir geholfen haben, die Zusatznorm zu erreichen und mich allgemein auf dem ganzem Weg unterstützt und begleitet haben. Zusätzlich bedanke ich mich noch bei meiner Familie, die mir auch die ganze Zeit große Unterstützung geleistet hat. Auch bedanke ich mich bei meinem **Lauftrainer Udo**, ohne den das alles gar nicht möglich gewesen wäre. Dank seinem Training und seiner Unterstützung konnte ich erst so gut performen.

Jonas Hörnke



Clasen Media Service GmbH

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 klima-
neutral, alkoholreduziert (IPA) und erzeugen Strom per Fotovoltaik.

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

liniezwei

PACEMAKER

für Gestaltung bis ins Ziel!

Konzeption // Corporate Design // Corporate Publishing //
Screen- und Webdesign // Social Media

Fon 0211 209 72 21 // info@liniezwei.de

www.liniezwei.de

Deutsche Meisterschaften U18 & U20



Eine Woche nach der U16-DM in Ulm fanden die Deutschen Meisterschaften U18 & U20 vom 11. – 13. Juli in Bochum-Wattenscheid statt. Vom ASC Düsseldorf waren mit Jakob Rauh, Lenja Wiechers, Liv Drewling und Till Oke Weiß vier U20-Athlet*innen und mit Emil Eggerstedt und Sofija Krco zwei U18-Athlet*innen am Start. Austragungsstätte war das neue Lohrheidestadion, das nach Um- und Ausbau zu den modernsten Leichtathletik-Arenen Deutschlands zählt und mit dieser DM, als Generalprobe für die FISU World University Games, eröffnet und eingeweiht wurde.

4 x 100 m Staffeln der U18

Hier hatten sich beide Staffeln U18 unserer StG Düsseldorf-Moers (Moerser TV, TV Kalkum-Wittlaer, ASC Düsseldorf) qualifiziert: die MU18 war am 04.06. in Grefrath 44,57 s (DM-Norm: 44,80 s), die WU18 am 14.06. in Krefeld 49,67 s (DM-Norm: 49,90 s) gelaufen; sie reisten nun als 23. bzw. 35. an.

In der Besetzung **Lukas Binn, Felix Klöckner, Henry Fehlberg, Emil Eggerstedt (Philip Klarhöfer, Theo Tietze)** lief die Staffel der MU18 mit Schlussläufer Emil neue **Bestzeit in 44,16 s**, womit sie **Vierter in ihrem Zeitendlauf und 20. in der Gesamtwertung** wurden.

Mit Sofija an Position 2, lief die Staffel der **WU18** in der Besetzung **Rafaela Antoniou, Sofija Krco, Merrit van Leyen, Fiona Pullig (Cosima Sacco, Natalie Kleinhietpass)** eine Zeit von 50,12 s, womit sie **Fünfte in ihrem Zeitendlauf und 30. in der Gesamtwertung** wurden.

Bastian Kiesheyer





Liv Drewling

Dank der vielen Jahre, in denen ich beim ASC trainieren durfte, hat sich für mich eine großartige Möglichkeit ergeben: Ich konnte mit einem **Leichtathletik-Stipendium in den USA** studieren. Diese Chance wäre ohne die langjährige und kontinuierliche Trainingsvorbereitung durch **Dieter Naber** kaum denkbar gewesen. Durch seine Unterstützung konnte ich mir eine solide Grundlage erarbeiten, mit der ich mich dem anspruchsvollen College-Sport in Amerika stellen und mich dort sportlich weiterentwickeln konnte.

DM-Qualifikation

Am Ende der amerikanischen Saison hatte ich bei den College-Meisterschaften der zentralamerikanischen Region die Möglichkeit, mich über die **400 Meter für die Deutschen Meisterschaften** mit einer Zeit von **58,41 Sekunden** zu qualifizieren. Dieses Ergebnis war für mich ein großer Meilenstein, da ich zuvor erst einmal unter 60 Sekunden gelaufen bin.

Nach meiner Rückkehr nach Deutschland habe ich das Training mit **Udo Krumm** aufgenommen, um mich gezielter auf die 400- und 800-Meter-Strecken zu spezialisieren. Da nur noch wenig Zeit zur Vorbereitung auf die Deutschen Meisterschaften blieb, lag unser Fokus besonders auf dem Ausbau meiner Ausdauer. Ein Bereich, in dem ich im Hinblick auf den Langsprint noch Nachholbedarf hatte. Trotz der kurzen Vorbereitungszeit haben wir intensiv und effektiv gearbeitet, sodass ich mich am Tag der Meisterschaften gut vorbereitet und zuversichtlich fühlte.



Liv bei der DM U20 in Bochum-Wattenscheid

DM in Bochum-Wattenscheid

Die Atmosphäre im Stadion in Bochum-Wattenscheid war für mich etwas ganz Besonderes, sehr professionell, beeindruckend und mitreißend. So ein Umfeld hatte ich in dieser Form bei einem Leichtathletik-Wettkampf bisher noch nicht erlebt. Natürlich war ich vor dem Start nervös, vor allem auf dem Aufwärmplatz. Doch als es dann in den Callroom und schließlich ins Stadion ging, überwog einfach die Freude, Teil dieses besonderen Events sein zu dürfen.

Mein Lauf verlief deutlich besser als meine bisherigen Wettkämpfe in Deutschland. Auch wenn ich mit der gelaufenen Zeit von **60,03 Sekunden** nicht ganz zufrieden war, bin ich dennoch sehr dankbar für die Erfahrung.

Udo und ich sehen darin eine gute Basis, auf der wir weiter aufbauen können – mit dem klaren Ziel, im nächsten Jahr eine noch stärkere Leistung zu zeigen.

Liv Drewling



Liv am Start der 400 Meter



Sprung über den
Wassergraben



Jakob Rauh

Nachdem ich mich 2024 erstmals für eine Deutsche Meisterschaft qualifiziert und viele neue Bestzeiten erreicht hatte, war mein Ziel für dieses Jahr klar: die erneute DM-Qualifikation und eine bessere Platzierung.

DM-Qualifikation

Der Trainingsaufbau im Herbst und Winter verlief unter meinem neuen Trainer Udo zunächst sehr gut, sodass ich sogar einen Start bei der Hallen-DM ins Auge fasste. Nach einer Erkältung im Dezember kam ich jedoch nicht mehr richtig in Form, und meine Hallensaison verlief insgesamt enttäuschend, wodurch die erhoffte Quali weit wegrückte. Später stellte sich heraus, dass ein Eisenmangel die Ursache für die schwachen Leistungen war. Durch die gezielte Einnahme von Eisen verbesserten sich meine Trainingswerte anschließend wieder kontinuierlich. Anfang März konnte ich beim „**Lauf rund ums Bayerkreuz**“ in Leverkusen bereits eine solide Zeit laufen, die mir zeigte, dass ich auf dem richtigen Weg war.

Einen Monat später startete ich beim **Korschenbroicher Citylauf** über 10 km. Im Gegensatz zu Leverkusen war ich hier schon in deutlich besserer Form, weshalb ich mit entsprechend hohen Erwartungen ins Rennen ging. Mit einer **Zeit unter 35 Minuten**, einem guten Renngefühl und einem kleinen Preisgeld war ich sehr zufrieden und gewann neues Selbstvertrauen für die anstehende Sommersaison.

Um optimal in die Saison zu starten, ging es kurz darauf ins **Trainingslager nach Westerstede**, wo ich trotz der Vorbereitung auf das Abitur viel trainieren konnte. Am **1. Mai** stand dann in **Koblenz** mein erster Bahnwettkampf über **3.000-Meter-Hindernis** an. Ziel war es, direkt die DM-Norm von 10:20 Minuten zu unterbieten. Im Training hatte ich mich in diesem Bereich sicher gefühlt, doch im Rennen merkte ich schon früh, dass ich nicht meinen besten Tag erwischt hatte. Nach einem zunächst passenden ersten Kilometer musste ich das Rennen schließlich abbrechen. Zwei Tage später wurde ich krank, was meine Leistung im Nachhinein erklärte.

Am **31. Mai** trat ich bei den **Nordrhein-Meisterschaften in Wasenberg** erneut an, diesmal mit dem klaren Ziel, die Norm zu laufen. Gemeinsam mit meinem Trainingspartner Oke konnte ich das Rennen zunächst gut gestalten. Nachdem ich den ersten Kilometer solide angelaufen war, übernahm er die Führung und hielt ein gleichmäßiges Tempo. Auf dem letzten Kilometer fiel es mir jedoch schwer, dranzubleiben, und am Ende verpasste ich die Norm mit 10:25 Minuten knapp.



Jakob bei der DM U20 über 3.000-Meter-Hindernis

Die letzte Gelegenheit bot sich am **18. Juni** bei der „**Last Chance Hindernisquali**“ in **Mönchengladbach**. Der Name war Programm, und entsprechend groß war der Druck. Zwar gelang es mir in den Tagen zuvor, relativ ruhig zu bleiben, doch an der Startlinie war die Nervosität deutlich spürbar. Ich ging das Rennen kontrolliert an, musste aber früh alleine laufen. Trotzdem konnte ich mein Tempo konstant halten. Vor der Schlussrunde war klar, dass ich eine schnelle letzte Runde brauchen würde. Da ich mich noch vergleichsweise gut fühlte, konnte ich diese in etwa 1:15 Minuten laufen und erreichte mit **10:13 Minuten die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften**.

DM in Bochum-Wattenscheid

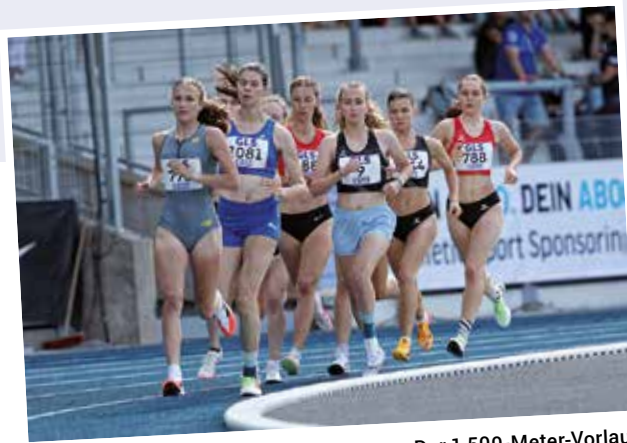
In den folgenden Wochen trainierte ich weiter gezielt auf den Saisonhöhepunkt hin. Am **11. Juli** stand ich schließlich im neu gestalteten Stadion von Wattenscheid gemeinsam mit den besten U20-Läufern Deutschlands an der Startlinie. Ich begann das Rennen zügig und merkte im Verlauf, dass ich das Tempo gut halten konnte. Mit Beginn der Schlussrunde wurde mir klar, dass sogar eine Zeit unter 10 Minuten möglich war. Entsprechend setzte ich alles auf die letzte Runde und konnte das Rennen in **9:56,32 Minuten** beenden – eine Leistung, mit der ich sehr zufrieden bin.

Mein Dank gilt **meiner gesamten Trainingsgruppe**, insbesondere **meinem Trainer Udo Krumm** sowie **meinem Trainingspartner Till Oke Weiß**.

Jakob Rauh



Lenja Wiechers



Der 1.500-Meter-Vorlauf

Im Jahr 2024, meinem ersten Jahr beim ASC Düsseldorf, habe ich es das erste Mal geschafft, mich für Deutsche Meisterschaften über die 1.500 Meter zu qualifizieren, und konnte meine ersten Erfahrungen auf nationaler Ebene in der U18 in Mönchengladbach und auch in der U20 in Koblenz machen, was sehr aufregend war.

DM-Qualifikation

Im Frühjahr 2025 konnte ich außerdem bei der **Jugend-Hallen-DM in Dortmund** starten. Im Mai begann dann für mich die Outdoor Saison mit **1.500 m in Sonsbeck**. Mein Training zuvor lief gut, doch leider habe ich den Stress von meinen zu der Zeit stattfindenden Abiturklausuren gespürt. Ich lief mit **4:48,8 Minuten** leider knapp ein paar Zehntel über der DM-Norm.

Beim nächsten Wettkampf in **Karlsruhe** schaffte ich es, die Norm mit **4:45,2 Minuten** zu unterbieten und mich für die DM in Wattenscheid zu qualifizieren. Diese Zeit lief ich beständig über die Saison, doch eine neue Bestzeit konnte ich nicht erreichen, was mich frustrierte.

In der Vorbereitung auf die DM haben mein **Trainer Udo** und ich uns auf schnellere, kürzere Intervalle konzentriert, um viel Schnelligkeitsausdauer aufzubauen. Auch haben sich Oke, Jakob, Liv und Laura, mit denen ich zusammen trainiert habe, für die DM qualifiziert, und es war motivierend, sich gemeinsam auf die bevorstehenden Meisterschaften vorzubereiten.

DM in Bochum-Wattenscheid

Am **11. Juli** war es soweit, und ich bin zusammen mit meinen Eltern nach Wattenscheid gefahren. Die Anlage dort ist neu und groß, was schon mal eine beeindruckende Atmosphäre geschaffen, meine Nervosität aber auch weiter gesteigert hat. Nach dem Aufwärmen, motivierenden Worten und taktischen Absprachen mit Udo, ging es in den Callroom. Ich bin mit dem Ziel angereist, mich für das Finale zu qualifizieren, wofür ich unter die ersten Sechs meines Halbfinals laufen musste. Deshalb war der Plan, durchgängig um Platz 4 herum zu laufen und im Endspurt mich unter den Top 6 zu halten.

An der Startlinie wurde ich ganz innen aufgestellt, was mir zum Verhängnis wurde, da ich nicht schnell genug gestartet bin und gleichzeitig die anderen Läuferinnen von außen mit einigen Rempeln vor mir innen einscherten. So lief ich ca. die ersten 600 m hinten am Feld. Auf der Gerade startete ich einen Überholversuch, um mich weiter vorne zu platzieren, wobei die Anderen sofort

darauf reagierten und mitgingen. So schaffte ich es nur, mich auf Platz 7 vorzuschieben. Das Rennen, was zuvor in einem relativ langsamen Tempo verlief, nahm ca. 500 m vor Schluss an Fahrt auf. Bis ca. 250 m konnte ich mich noch hinten am großen führenden Feld halten, doch dann musste ich mich im Spurt geschlagen geben und beendete den Lauf auf **Platz 8**.

Trotz des langsamen Angangs lief ich noch eine Zeit von **4:47,4 Minuten**, womit ich sogar Achte in der Gesamtplatzierung der Halbfinals war. Doch durch den Qualifikationsmodus war ich damit nicht unter den zwölf Finalistinnen. Zwar war ich mit diesem Ergebnis nicht zufrieden, doch das Erlebnis, bei der DM teilzunehmen, war wieder mal sehr besonders, und ich hatte dennoch viel Spaß.

Eine Woche später gelang es mir dann als **Saisonabschluss, in Köln** doch noch meine **Bestzeit auf 4:42,6 Minuten** zu verbessern. **Nächstes Jahr bietet sich für mich eine weitere Chance, mein Ziel vom DM-Finale zu verwirklichen!**

Ich möchte **meinem Trainer Udo und meiner Familie** einen großen Dank für die ganze Unterstützung, Motivation und Aufmunterung auf dem gesamten Weg aussprechen. Auch bin ich dankbar für die **guten Trainingsbedingungen und die positive Stimmung**, die beim ASC herrschen.

Lenja Wiechers



Lenja – Fokus vor dem Start

Till Oke Weiß



Till Oke und Jakob nach dem Rennen

Die Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften 2025 in Bochum-Wattenscheid war für mich ein ganz besonderes Highlight der Saison, vor allem, da ich mich gleich über zwei Disziplinen – **3.000 Meter und 3.000-Meter-Hindernis** – qualifizieren konnte.

DM-Qualifikation

Die **Qualifikation über die 3.000 Meter** gelang mir bereits früh in der Saison am **10. Mai in Sonsbeck**. In meinem ersten Rennen des Jahres lief ich mit **8:52,59 Minuten** direkt unter die geforderte Norm von 8:57,00 Minuten. Damit hatte ich ehrlich gesagt nicht gerechnet, da es mein erster ernsthafter Wettkampf der Saison war. Umso größer war die Freude, die Qualifikation so früh abhaken zu können.

Die zweite **Qualifikation** folgte am **31. Mai in Wassenberg** über die **3.000-Meter-Hindernis**. Ursprünglich war ich dort nur als Pacemaker für meinen Freund Jakob Rauh eingeplant, entschied mich dann aber spontan, das Rennen zu Ende zu laufen. In meinem ersten Hindernisrennen der Saison konnte ich mit **10:17,56 Minuten** direkt die Norm von 10:20,00 Minuten unterbieten. Im Gegensatz zu den 3.000 Metern war diese Qualifikation eher geplant, dennoch war es ein gutes Gefühl, auch hier frühzeitig Sicherheit zu haben.

Die Vorbereitung auf die Deutschen Meisterschaften verlief insgesamt gut, auch wenn sie durch den Abiturstress und die Abi-bälle in den Wochen davor nicht ganz optimal war. Trotzdem konnte ich mein Training weitgehend durchziehen und fühlte mich gut vorbereitet.

DM in Bochum-Wattenscheid

Am **11. Juli** stand zunächst das Rennen über die **3.000-Meter-Hindernis** an. Ich ging das Rennen bewusst eher kontrolliert und passiv an, da ich aus dem Vorjahr gelernt hatte, dass ein zu schnelles Anfangstempo schnell nach hinten losgehen kann. Das Rennen entwickelte sich für mich zu einem eher schnellen Lauf, in dem ich mein eigenes Tempo gut durchziehen konnte. Am Ende erreichte ich mit einer Zeit von **9:37,52 Minuten den 11. Platz**. Mit dieser Leistung war ich sehr zufrieden, da ich meine Zeit aus der Qualifikation deutlich steigern konnte und das Rennen deutlich konstanter lief als im Jahr zuvor.



Till Oke beim Sprung über den Wassergraben

Bereits am nächsten Tag, dem **12. Juli**, folgte dann der Start über die 3.000 Meter. Auch hier entschied ich mich für eine eher defensive Renneinteilung. Das Feld ging von Beginn an ein sehr hohes Tempo, dem ich bewusst nicht folgte. Stattdessen lief ich mein eigenes Rennen mit etwas Abstand zur Spitzengruppe. Auch wenn es mental nicht immer einfach ist, ein Stück hinter dem Feld zu laufen, konnte ich mich gut auf mein Tempo konzentrieren und das Rennen sauber zu Ende bringen. Mit einer Zeit von **8:47,25 Minuten** belegte ich am Ende den **17. Platz** und konnte auch hier meine Saisonleistung verbessern.

Insgesamt bin ich mit meinen beiden Rennen sehr zufrieden. Vor allem die deutlich kontrolliertere Renneinteilung im Vergleich zum Vorjahr hat sich ausgezahlt. Auch wenn ich ohne große Erwartungen an den Start gegangen bin, konnte ich wertvolle Erfahrungen sammeln.

Die Deutschen Meisterschaften in Bochum-Wattenscheid bleiben für mich eine besondere Erfahrung – nicht nur wegen der sportlichen Leistungen, sondern auch wegen der Atmosphäre im Stadion und dem Gefühl, sich mit den besten Athleten Deutschlands messen zu können.

Till Oke Weiß



Steckbrief: Udo Krumm

„Wie bist Du zur Leichtathletik gekommen?“

An unserer Schule gab es eine sehr erfolgreiche Fördergruppe, die Talente zum Vereinstraining etablierte. Nachdem ich im Sportunterricht eine gute Zeit über 1.000 Meter gelaufen war, wurde ich von dem Lehrer, der die Fördergruppe leitete, angesprochen (1971).

„Was waren deine Spezialdisziplinen als Athlet?“

400 Meter bis Marathon, aber auch Speerwurf.

„Wie bist Du zum ASC gekommen?“

Kontakt zum ASC ist durch meinen Vorgänger zustande gekommen.

„Wieso bist Du Trainer geworden?“

Ich habe Sport studiert und hatte nach dem Studium immer im Hinterkopf, mal Trainer in der Leichtathletik zu werden. 1998 wurde ich von meinem Verein Werder Bremen gefragt, ob ich das Training der Mittelstreckler übernehmen würde.

„Was magst Du an der Trainertätigkeit?“

Strukturierte Aufbauarbeit mit ggf. Hinführen zum Leistungssport.

„Was nervt Dich bei der Trainingsarbeit?“

Zwänge von außen, zum Beispiel durch Verbände, Bundes- und Landestrainer.

„Was ist der ASC für Dich?“

Ein gut strukturierter Verein, der hervorragende Jugendarbeit anbietet.



DM Jugend 2025 in Wattenscheid mit Laura Rehberg, Lenja Wiechers, Till Oke Weiß, Jakob Rauh

Nürburgring 1980



1.500 m Troisdorf 1989

Sommernachtslauf Neuss 1987



Bremer Cross Meisterschaften 1995



Gruppenfoto 2025

Aufbaugruppe U16 & U18 & U20 –

Trainingsvielfalt und Teamgeist

Das Training in der Aufbaugruppe U16 & U18 & U20 war im Jahr 2025 abwechslungsreich, klar strukturiert und auf die Bedürfnisse einer breitensportlich orientierten Leichtathletikgruppe abgestimmt. Ziel war es, Freude an der Leichtathletik zu vermitteln und gleichzeitig eine Grundlage für die sportliche Weiterentwicklung zu schaffen.

Trainiert wurde regelmäßig montags und mittwochs. Die Einheiten umfassten koordinative Übungen, Lauf- und Sprintformen, athletische Grundlagen, Kräftigung, Stabilisation sowie allgemeine technische Inhalte. Dabei wurden sowohl Anfängerinnen und Anfänger als auch fortgeschrittenere Athletinnen und Athleten passend gefördert.

Betreut wurde die Gruppe von Jamine Schulze, Benjamine Schulze und Scott Mohammadian. Die leitende Verantwortung lag bei Dimitri Scourtis.

Im Verlauf des Jahres konnten die Athletinnen und Athleten **Fortschritte in Koordination, Stabilität sowie in den technischen und läuferischen Grundlagen** erzielen. Auch der Zusammenhalt innerhalb der Gruppe entwickelte sich positiv.



Jamine, Scott und Benjamine ISTAF 2026

Im Frühjahr 2025 nahmen einige Jugendliche an den Regionsmeisterschaften teil und sammelten dort erste Wettkampferfahrungen.

Insgesamt hat sich die Aufbaugruppe U16 & U18 & U20 positiv entwickelt und **wichtige Grundlagen für die weitere sportliche Entwicklung** geschaffen.

Scott Mohammadian

Zwei Jahre **Wettkampfgruppe Sprint U16 & U18 & U20** – starke Bilanz



3x800-m-Staffel in Leverkusen mit Klara, Jolande und Nele

Das **Training** in der Wettkampfgruppe Sprint ist abwechslungsreich, klar strukturiert und auf die unterschiedlichen Leistungsniveaus der Athletinnen und Athleten abgestimmt. Unter der Woche beginnen die Trainingseinheiten meist mit Koordinationsübungen, um optimal in das Training zu starten. Anschließend teilt sich die Gruppe in zwei Leistungsgruppen auf, die an unterschiedlichen Schwerpunkten arbeiten. Dazu zählen kurze und längere Sprintformen, plyometrische Übungen sowie spezielle sprintbezogene Trainingsinhalte.

Zum Abschluss absolvieren die älteren Athletinnen und Athleten ein ergänzendes Kraft- und Stabilitätstraining im Krafraum, während sich die jüngeren auf gezielte Eigengewichtsübungen außerhalb des Kraftraums konzentrieren. Durch diese Differen-

zierung kann individuell und altersgerecht trainiert werden.

Ein zentraler Bestandteil der Trainingsarbeit sind die regelmäßigen **Wettkämpfe**. Die Teilnahme an verschiedenen Veranstaltungen ermöglicht es, den Trainingsfortschritt unter Wettkampfbedingungen zu überprüfen. Gleichzeitig sammeln die Athletinnen und Athleten wertvolle Erfahrungen, analysieren ihre Läufe und entwickeln sich von Wettkampf zu Wettkampf weiter.

Besonders erfreulich ist zudem, dass **Scott Mohammadian** die Wettkampfgruppe nun als Co-Trainer unterstützt. Durch seine zusätzlichen Trainingsimpulse und neuen Ideen profitiert die Gruppe spürbar von einer noch individuelleren Betreuung.



Wettkampfgruppe Sprint



Wettkampf Westfalenhalle Dortmund



Team-DM U20 in Leverkusen

Die klare Struktur der Trainingseinheiten sowie die Aufteilung in verschiedene Leistungsgruppen ermöglichten es, gezielt an individuellen Stärken und Schwächen zu arbeiten. Die abwechslungsreichen Trainingsinhalte und das regelmäßige Kraft- und Stabilitätstraining führten dazu, dass die Athletinnen und Athleten körperlich stabiler und insgesamt leistungsfähiger wurden. Durch die Kombination aus kontinuierlichem Training, intensiven Wettkämpfen, dem erfolgreichen Trainingslager und den zusätzlichen Impulsen des Trainerteams konnten wertvolle Erfahrungen gesammelt und Leistungssteigerungen erzielt werden.

Ein besonderes Highlight war das **Trainingslager in den Osterferien**. Die An- und Abreise erfolgte mit dem Flugzeug von Düsseldorf nach Thessaloniki. Vor Ort wurde ein Kleinbus gemietet, mit dem die Gruppe anschließend etwa drei Stunden zum Trainingsort Kalampaka fuhr, der in der Nähe der bekannten Meteora-Klöster liegt. Untergebracht war die Gruppe im Hotel Alexiou, das morgens ein reichhaltiges Frühstücksbuffet und abends ein Drei-Gänge-Menü bot.

Julie beim Sprint



Tulio beim Start



Staffel in Leichlingen



Siegerstaffel



Insgesamt hat sich die Wettkampfgruppe Sprint kontinuierlich weiterentwickelt und ist im Laufe der Zeit sowohl sportlich als auch als Team deutlich gewachsen. Das regelmäßige Training, die gemeinsame Wettkampferfahrung, der starke Zusammenhalt innerhalb der Gruppe sowie die Unterstützung durch das Trainerteam sorgen für eine hohe Motivation, weiter an den eigenen Leistungen zu arbeiten. Besonders erfreulich ist, dass es mehreren Athletinnen und Athleten gelungen ist, sich einen Platz in der Vereinsbestenliste des ASC zu sichern.

Während des Trainingslagers fanden täglich zwei Trainingseinheiten statt. Dank des sehr guten Wetters konnten alle Einheiten wie geplant durchgeführt werden. An einem trainingsfreien Tag ging es gemeinsam an den Strand, was für Erholung und Abwechslung sorgte. Die Abende verbrachte die Gruppe häufig gemeinsam bei Spielen, wodurch der Teamzusammenhalt weiter gestärkt wurde. Das Trainingslager stellte eine willkommene Abwechslung zum regulären Trainingsalltag dar und trug maßgeblich dazu bei, die Gruppe sowohl sportlich als auch menschlich weiter zusammenzuführen.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Trainingslagers:

Benjamine Schulze, Franziska Strümper, Jan Elsner, Klara Wagner, Scott Mohammadian, Sofia Griva, Sophie Klaus, Viktoria Dobler, Dimitri Scourtis

Franziska Strümper & Dimitri Scourtis



Dimitri, Julie, Klara, Scott



Team-Wettkämpfe U14 & U16 & U18

Team-DM Qualifikation U16

Am 1. Juni haben ASC Düsseldorf und ART Düsseldorf gemeinsam einen Team-DM Vorkampf im Düsseldorfer Rather Waldstadion ausgetragen, mit der Chance, eine Top-8-Platzierung im DLV-Ranking zu erzielen und sich somit für die Deutsche Team-Meisterschaft U16 zu qualifizieren. Das Format der Team-Wettkämpfe sieht vor, dass je Disziplin maximal drei Athletinnen bzw. Athleten pro Mannschaft starten dürfen, wobei die besten zwei in die Wertung kommen. Alle dürfen in maximal drei Disziplinen sowie in einer Staffel antreten. Die zehn Disziplinen des Team-DM-Wettkampfs sind: 100 m, 800 m, 3.000 m, 4x100-m-Staffel, 80-m-Hürden, Weitsprung, Hochsprung, Kugelstoß, Diskuswurf, Speerwurf.

Für die Mannschaft der MJU16 gingen 11 Athleten an den

Start: David Zimmermann, Fabian Ulrich, Fermin Beltz, Gideon und Jeremy Adu-Poku, Jonas Hörnke, Kais Burrichter, Moritz Glück, Ole Kötteritzsch, Philipp Sinizin, Rafael Tariku. Die vier Säulen des Erfolgs waren David, Fabian, Gideon und Jonas, die in ihren drei Disziplinen 70 % der Mannschaftspunkte holten.

Für die Mannschaft der WJU16 gingen 15 Athletinnen an den

Start: Amaya Blanco Gniel, Daisy Blackall, Emma Priemer, Felicia Kricheldorf, Frida Liesenfeld, Henriette Lippe-Weissenfeld, Isabelle Rauscher, Jule Janßen, Julie Meyer, Keira Morrissey, Mara Krco, Matilda Wagner, Mia Echtermhoff, Sienna Dahl, Victoria Reiners. Hier kamen Henriette, Mia und Victoria in je drei Disziplinen in die Wertung, womit sie 52 % der Mannschaftspunkte holten.



Die ASC-Mannschaft der **MJU16** sammelte **10.045 Punkte** und lag damit zwischenzeitlich auf Platz 8 im DLV-Ranking. Schlussendlich fehlte der MJU16 515 Punkte zur Team-DM. Mit **9.078 Punkten** fehlte der ASC-Mannschaft der **WJU16** 1.150 Punkte zur erfolgreichen Qualifikation.

Für beide ASC-Mannschaften ging es somit im September zum LVN-Finale nach Mönchengladbach, wo sich die besten Teams der weiblichen und männlichen Jugend U14, U16 und U18 zu den Nordrhein Team-Endkämpfen trafen.

Nordrhein Team-Endkämpfe U14 & U16 & U18

Die besten Mannschaften der weiblichen und männlichen Jugend U14, U16 und U18 kamen am 6. September in Mönchengladbach zu den diesjährigen Nordrhein Team-Endkämpfen zusammen. Der ASC Düsseldorf war in allen sechs LVN-Finals mit sechs qualifizierten Teams vertreten.

Die ASC-Mannschaften der WJU14 wurde Vierte, der MJU14 Sechster, der WJU16 Vierte und der MJU16 Zweiter.

Die StG Düsseldorf-Moers (Moerser TV, TV Kalkum-Wittlaer, ASC Düsseldorf) wurde mit der WJU18 Fünfte und mit der MJU18 Zweiter.

Das Team der **WJU14** mit Lif Barth, Julia Zimmermann, Zoe Mussa, Finja Heitzig, Rosa Hausmann, Iuno Simon, Elisa Baulig, Lia Middelhaue, Carla Wittig, Johanna Priemer, Helene Tomczak und Marina Bernhard sammelte **6.318 Punkte** – 150 mehr als im Vorjahr – und wurde mit einem hervorragenden **vierten Platz** belohnt.





Das Team der **MJU14** bestand aus Lenny Kroll, Jonas Höffken, Julius Burkhardt, Jonathan Lasrich, Oskar König, Maurice Frenzel, Nicholas Frenzel und Leo Skauradßun. Mit **5.737 Punkten** – ganze 200 Punkte mehr als im Vorjahr – zeigten sie eine beeindruckende Leistungssteigerung, die diesmal den **sechsten Platz** bedeutete.

Für die Mannschaft der **WJU16** gingen 13 Athletinnen an den Start: Amaya Blanco Gniel, Daisy Blackall, Emilia Calicchia, Henriette Lippe-Weißefeld, Jule Janßen, Julie Meyer, Keira Morrissey, Lola Manno, Mara Krco, Mia Echterhoff, Sienna Dahl, Success Oboh, Victoria Reiners. Henriette, Keira, Mia und Victoria kamen in je zwei Einzeldisziplinen in die Mannschaftswertung und sammelten 55 % der Gesamtpunkte (exkl. Staffel). Sienna lieferte 23 % der Punkte in ihren drei Disziplinen ab. **Im Ergebnis wurde die WJU16 mit 7.635 Punkten knapp Vierte**; 82 Punkte fehlten zu Bronze.

Für die Mannschaft der **MJU16** gingen 10 Athleten an den Start: David Zimmermann, Gideon und Jeremy Adu-Poku, Jonas Hörnke, Mattes Diederich, Mikolaj Borny, Moritz Glück, Nathan Flörsheim, Ole Kötteritzsch, Oscar Johannsen. David, Jonas und Mattes holten in ihren drei Disziplinen 66 % der Mannschaftspunkte ein. Gideon und Moritz waren für weitere 27 % der Punkte verantwortlich. **Im Ergebnis wurde die MJU16 mit 8.220 Punkten LVN-Vizemeister.**

Für die Mannschaft der **WJU18** gingen Antonia Kornmesser, Helena Brinkmann, Ida Illert, Sofija Krco und Viktoria Dobler für den ASC, Fiona Pullig, Katharina Pontow, Natalie Kleinhietpass und Zeynep Kuru für den MTV sowie Cosima Sacco für den TVKW an den Start. Sofija erzielte 1.940 Punkte und somit 37 % der Gesamtpunkte (exkl. Staffel). Fiona und Natalie sammelten in je zwei Disziplinen weitere 35 % der Punkte. **Im Ergebnis wurde die WJU18 mit 6434 Punkten Fünfte.** Leider fehlten die Punkte einer zweiten Läuferin über 800 m, sonst wäre auch Bronze möglich gewesen.

Für die Mannschaft der **MJU18** gingen Emil Eggerstedt, Laurenz Koschel, Lothar Schenck, Silas Wolfgang und Tulio Falzarano für den ASC, Kirill Zimich, Lukas Bandurski, Lukas Binn, Philip Klarhöfer und Theo Tietze für den MTV sowie Henry Fehlberg und Samuel Stimmer für den TVKW an den Start. Emil und Lukas lieferten mit ihren drei Disziplinen und der Staffel 50 % der Punkte ab. **Im Ergebnis wurde die MJU18 mit 7679 Punkten LVN-Vize-meister.**

Bastian Kiesheyer

Deutsche Team-Meisterschaften U20

StG Düsseldorf-Moers



Am 13. September fanden die Deutschen Team-Meisterschaften der U20 in Leverkusen statt. Sowohl die männliche als auch die weibliche Jugend U20 unserer StG Düsseldorf-Moers (Moerser TV, TV Kalkum-Wittlaer, ASC Düsseldorf) gehörten zu den besten acht Mannschaften der Deutschen Rangliste 2025 und waren damit qualifiziert. Bei der Team-DM wurde die MJU20 mit 12.841 Punkten Sechster und die WJU20 mit 11.105 Punkten Siebte. Gratulation!

Am 19. Juni hatten beide Teams in Düsseldorf erfolgreich die Team-DM Vorrunde absolviert und sich mit 13.909 Punkten (MJU20) und 11.222 Punkten (WJU20) qualifiziert. Das Format der Team-Wettkämpfe sieht vor, dass maximal drei Athletinnen bzw. Athleten pro Mannschaft je Disziplin starten dürfen, wobei die besten zwei in die Wertung kommen. Jeder darf in maximal drei Disziplinen sowie in einer Staffel antreten. Die 12 Disziplinen sind: 100 m, 400 m, 800 m, 3.000 m, 4x100-m-Staffel, 100 m/110 m-Hürden, Weitsprung, Hochsprung, Stabhochsprung, Kugelstoß, Diskuswurf, Speerwurf.

Für die **Mannschaft der MJU20** gingen Clemens Hanke, Emil Eggerstedt, Frederic Gruber, Jakob Rauh, Laurenz Koschel, Lothar Schenck, Scott Mohammadian, Silas Kleine, Silas Wolfgang und Till Oke Weiß für den ASC, Alexander Manassero, Bennet Bergman, Constantin Linhart, Henry Fehlborg, Niclas Cosar und Tom Maxwitat für den TVKW sowie Lukas Binn und Theo Tietze für den MTV an den Start. Die ASC-Athleten sammelten 42% der Mannschaftspunkte (exkl. Staffel), der MTV 10% und der TVKW 48%. **Im Ergebnis wurden sie mit 12.841 Punkten Sechster.**

Für die **Mannschaft der WJU20** gingen Antonia Kornmesser, Clara Pauls, Emilia Rehbein, Franziska Strümper, Frida Wiechocek, Helena Brinkmann, Liv Drewling und Sofija Krco für den ASC, Charlotte und Katharina Pontow, Fiona Pullig, Lea Heerink, Lilly Stockhorst, Merrit van Leyen und Natalie Kleinhietpass für den MTV sowie Cosima Sacco und Mara Berger für den TVKW an den Start. Die ASC-Athletinnen sammelten 57% der Mannschaftspunkte (exkl. Staffel), der MTV 38% und der TVKW 5%. **Im Ergebnis wurden sie mit 11.105 Punkten Siebte.**

Bastian Kiesheyer





Alexander



Emilia



Frida



Lothar

Wettkampfbericht

Am Morgen kamen unsere Athletinnen und Athleten bei leichtem Regen an, welcher sich jedoch zum Glück später legte. Um 9 Uhr gingen auch schon die Wettkämpfe an. Bei den Jungs ging es mit dem Hochsprung los, wo Laurenz mit einer Höhe von 1,69 m nahe an seine PB kam und 573 Punkte für unsere Mannschaft erzielte. Frederic trug mit einer Höhe von 1,57 m 514 Punkte bei. Für unsere beiden ASC Athletinnen Emilia und Franziska ging es zum Diskuswurf, wobei Emilia mit einer Weite von 26,89 m 464 Punkte und Franziska mit einer Weite von 20,40 m und PB 389 Punkte sammelten. Gleichzeitig ging der Weitsprung für Antonia mit 4,42 m und 485 Punkten sowie für Sofija mit 4,84 m und 531 Punkten zu Ende. Scott ging über 800 m an den Start und holte mit stolzen 2:06 min 622 Punkte für das Team. Lothar lief ebenfalls die 800 m und erzielte mit einer Zeit von 2:16 min 551 Punkte.

Im weiteren Verlauf des Vormittags ging es für unsere Athletinnen im Stabhochsprung weiter. Dort zeigte Clara mit übersprungenen 2,60 m einen starken Wettkampf und sammelte 439 Punkte für die Mannschaft. Bei den Jungs stand nun der Weitsprung an. Hier sorgte Alexander für einen guten Vorsprung: Mit starken 6,68 m sicherte er sich nicht nur den 1. Platz, sondern stellte gleichzeitig auch eine PB auf und brachte damit 654 Punkte ins Team ein. Emil sprang 5,63 m und kam damit auf 558 Punkte. Kurz danach standen die Hürden auf dem Programm. Bei den 110-m-Hürden der männlichen Jugend lief Clemens 18,25 s, was 532 Punkte bedeutete. Im Kugelstoßen der weiblichen Jugend zeigte Emilia mit 9,59 m eine solide Leistung und holte 456 Punkte. Direkt dahinter steuerte Clara mit 9,50 m weitere 453 Punkte für die Startgemeinschaft bei. Bei den männlichen Speerwerfern erzielte Silas mit 36,17 m eine PB, die 538 Punkte einbrachte.

Über die 100 m der Jungs sprintete Silas starke 11,73 s, stellte damit ebenfalls eine PB auf und kam auf 618 Punkte. Auch über die 400 m zeigte Alexander einen starken Auftritt. In 51,64 s lief er weitere 667 Punkte für unsere Mannschaft. Im Kugelstoßen der Jungs war Alexander mit 12,62 m ein weiteres Mal erfolgreich, was 574 Punkte wert war.

Am späteren Nachmittag standen noch die 3.000 m an. Dort lief Till Oke ein starkes Rennen und belegte in 8:56,32 min den 2. Platz mit 671 Punkten. Jakob folgte mit einer neuen PB von 9:00,41 min und sammelte starke 664 Punkte. Bei den Mädchen lief Frida die 3.000 m in 11:44,16 min und kam damit auf 502 Punkte. Im Speerwurf der weiblichen Jugend war Clara mit 24,94 m am Start und holte noch mal 461 Punkte. Sofija Krco erzielte 20,62 m und kam damit auf 397 Punkte.

Zum Abschluss des Tages standen noch die 4x100-m-Staffeln auf dem Programm. Unsere erste Männerstaffel lief starke 44,43 s und sammelte 1.379 Punkte. Auch unsere zweite Männerstaffel zeigte einen guten Auftritt und kam in 46,42 s auf 1.265 Punkte. Bei den Mädchen gingen ebenfalls zwei Staffeln an den Start. Unsere beiden Teams liefen 51,68 s bzw. 52,10 s und steuerten damit zum Abschluss noch einmal 1.138 bzw. 1.119 Punkte zum Mannschaftsergebnis bei.

Nach diesem langen und erfolgreichen Tag schafften am Ende die Mädchen den 7. Platz mit 11.105 Punkten. Die Jungen kamen auf den 6. Platz mit 12.841 Punkten, wobei sie mit der fehlenden Disziplin Diskuswurf die Chance auf die Bronzemedaille leider verpassten.

Insgesamt zeigte die Startgemeinschaft Düsseldorf-Moers bei den Deutschen Team-Meisterschaften einen geschlossenen und engagierten Auftritt mit vielen starken Einzelleistungen, wichtigen Platzierungen und mehreren persönlichen Bestleistungen in beiden U20-Klassen.

Wir freuen uns auf die kommende Saison, in der sich unsere Teams hoffentlich erneut bei der Team-DM 2026 beweisen können.

Alexander Manassero



ASC-Sommerfest – Sport, Spaß und Gemeinschaft

Deutsches Sportabzeichen und Vereinsmeisterschaften

Am 20. September 2025 fand das traditionelle Sommerfest des ASC Düsseldorf statt. Rechtzeitig wurde alles komplett aufgebaut: Vereinskleidung, Catering, Wettkampfbüro und alle Stationen. Die Athletinnen und Athleten der Altersklassen **U8 & U10 & U12 & U14 & U16** wärmten sich für ihren Wettkampf auf. Bei strahlendem Sonnenschein wurden alle Disziplinen des Deutschen Sportabzeichens durchgeführt: Sprint, 800-Meter-Lauf, Weitsprung, Standweitsprung bzw. Ballwurf und Kugelstoßen. Auch unsere jüngsten Sportlerinnen und Sportler aus dem **Kinderturnen U6** waren am Start und konnten sich bei einem kleinen Dreikampf im Sprinten, Springen und Werfen austoben.

Alles war perfekt: die motivierten Kinder und Jugendlichen, die engagierten Trainerinnen und Trainer, die begeisterten Zuschauerinnen und Zuschauer, die gutgelaunten Helferinnen und Helfer, die tollen Moderatorinnen und Moderatoren, der reibungslose Zeitplan, das vergnügte Wettkampfbüro und das vorzügliche Cateringteam. Dank der großzügigen Kuchen- und Essensspenden vieler Eltern konnte wieder ein buntes und vielfältiges kaltes und warmes Buffet angeboten werden.



Die Stimmung war riesig. Die Dreikämpfe, die 800-Meter-Läufe und die Siegerehrungen unserer Vereinsmeisterschaften mit den kleinen und großen Sportlerinnen und Sportlern waren für alle herzerwärmend. Fazit: Eine rundum gelungene Veranstaltung, die allen einen Riesenspaß gemacht hat. Insgesamt nahmen **137 junge Sportlerinnen und Sportler** am Sommerfest teil und wurden für ihre fantastischen Leistungen mit Pokalen und Medaillen geehrt.

Vielen Dank an das Organisationsteam und an alle, die dazu beigetragen haben.

Heinrich Kiesheyer



Wettkampfbüro Brita & Udo



U6



U8



U14



U10



U12



U16



Empfang im Jan-Wellem-Saal

Ehrung für das Deutsche Sportabzeichen

Traditionell werden Sportlerinnen und Sportler geehrt, die das Deutsche Sportabzeichen ab der Zahl 20 oder das Sportabzeichen Jugend mit der Zahl 5 oder 10 erworben haben. Die diesjährige Ehrung fand am 7. Mai 2025 im Jan-Wellem-Saal des Düsseldorfer Rathauses statt.



Vom ASC Düsseldorf waren **24 Mitglieder** eingeladen. Von Herrn Dr. Stephan Keller, Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Düsseldorf, und Herrn Peter Schwabe, Präsident des Stadtsportbundes Düsseldorf, wurden 22 Jugendliche für ihr Sportabzeichen mit der Zahl 5 sowie Alexander Manassero für sein Sportabzeichen mit der Zahl 10 und Heinrich Kiesheyer für sein Sportabzeichen mit der Zahl 40 geehrt.

Heinrich Kiesheyer



ASC vor dem Rathaus



10 Jahre: Alexander Manassero



40 Jahre: Heinrich Kiesheyer

Ein Wintererlebnis, das verbindet

Skifreizeit der Leistungs- und Wettkampfgruppe in St. Georgen ob Murau am Kreischberg in der Steiermark

Wenn ein Leichtathletikverein gemeinsam auf die Skipiste geht, dann steckt dahinter mehr als nur sportliche Abwechslung. Es entsteht ein Erlebnis, das Gemeinschaft stärkt, Dankbarkeit sichtbar macht und Erinnerungen schafft, die weit über die Trainingsbahn hinausreichen. Genau das durfte die Leistungs- und Wettkampfgruppe des ASC Düsseldorf in diesem Winter 2025 erfahren.

26 Teilnehmende machten sich auf den Weg nach St. Georgen ob Murau, darunter Jugendliche der Trainingsgruppe, die Trainer Svenja Boden, Guido Arians und Heiner Kiesheyer sowie alle Mitglieder der Großfamilie Kiesheyer-Wala. Was zunächst wie ein gewöhnlicher Vereinsausflug klingt, entpuppte sich schnell als außergewöhnliches Geschenk – ermöglicht durch eine großzügige Einladung einer ASC-Mitglieder-Familie.

Ein Geschenk, das man nicht erwartet – und nicht vergisst

Unsere Gönner **Astrid & Lothar Schenck** stellten der gesamten Gruppe mehrere Ferienapartments zur Verfügung – kostenlos. Und nicht irgendwelche Apartments: luxuriös ausgestattet, mit Whirlpool unter freiem Himmel, und nur wenige Schritte von der Gondelstation entfernt. Eine Einladung, die weit über das Übliche hinausgeht und die Wertschätzung gegenüber dem Verein und vor allem seinen Trainern eindrucksvoll zum Ausdruck bringt.

Für die Jugendlichen war es ein Erlebnis, das man so nicht kaufen kann: gemeinsam wohnen, gemeinsam kochen, gemeinsam lachen – und gemeinsam jeden Morgen mit bester Laune in die Gondel steigen.



Skitage voller Energie, Teamgeist und Sonnenschein

Obwohl das Wetter wechselhaft begann, zeigte sich der Berg bald von seiner besten Seite: mal wolkgig, mal strahlender Sonnenschein, aber immer perfekte Bedingungen für die Gruppe. Die Stimmung war entsprechend ausgelassen. Die Jugendlichen unterstützten sich gegenseitig, fuhren in kleinen Teams, warteten aufeinander und motivierten sich – ganz so, wie man es aus dem Training kennt.



Besonders hervorzuheben der Einsatz von **Christoph**, der als **Ski-lehrer** agierte und so die ersten Schwünge auf der Piste ermöglichte. Für viele war es der erste Kontakt mit dem Wintersport – und dank Christoph ein voller Erfolg.



Hoch zum Rosenkranz



Unsere Unterkunft



Mehr als Sport – ein Erlebnis, das zusammenschweißt

Was diese Reise so besonders machte, war nicht nur das Skifahren. Es war das Miteinander. Die Gespräche am Abend, das gemeinsame Kochen, das Lachen im Jacuzzi, die kleinen Momente zwischen den Abfahrten. Trainer und Athleten begegneten sich auf eine Weise, die im Trainingsalltag selten möglich ist.

Zum krönenden Abschluss wurde die gesamte Gruppe auch noch zu einem gemeinsamen Abendessen in einem lokalen Restaurant eingeladen – als weiterer Ausdruck der Großzügigkeit und Verbundenheit mit unserem Verein.

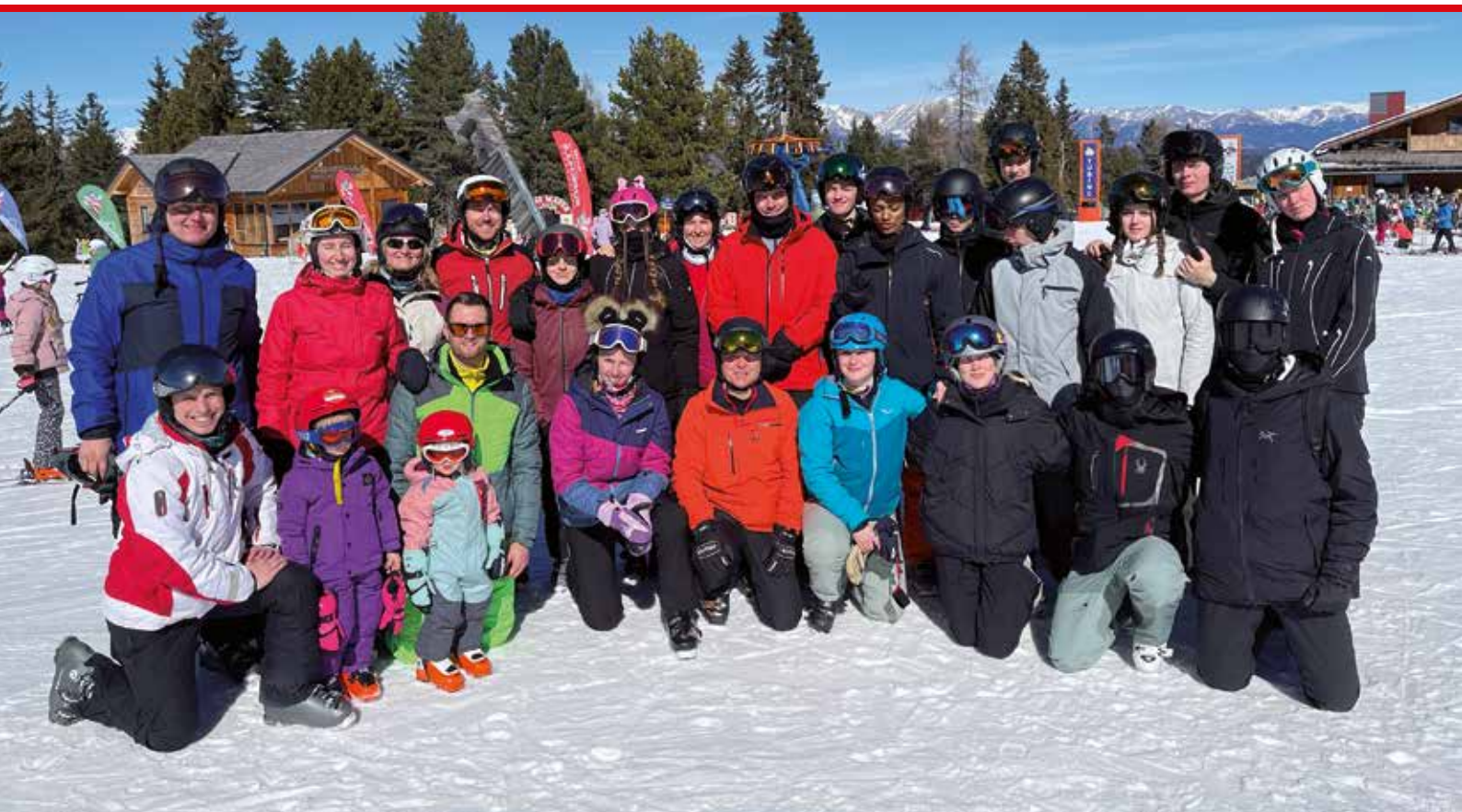


Ein Dank, der kaum groß genug sein kann

Die Reise nach St. Georgen ob Murau war mehr als ein Ausflug. **Sie war ein Zeichen dafür, wie stark ein Verein sein kann, wenn Menschen sich einbringen, unterstützen und etwas zurückgeben möchten.** Die Familie hat mit ihrer Einladung nicht nur Dankbarkeit gezeigt, sondern ein Erlebnis geschaffen, das die Jugendlichen und Trainer lange begleiten wird.

Der ASC Düsseldorf spricht daher der Familie Schenck seinen tief empfundenen Dank aus – für die Großzügigkeit, das Vertrauen und die Möglichkeit, gemeinsam etwas zu erleben, das weit über den Sport hinausgeht.

Guido Arians



Sommerfahrt Bad Driburg

Die Freude war groß und das Lachen noch viel größer, als am 17. August 2025 die 25 Athleten und Athletinnen der U12 gemeinsam mit den drei Trainerinnen Svenja, Ellen und Stella in den Bus Richtung Bad Driburg stiegen. Bereits auf der Fahrt war den Trainerinnen klar, dass diese Reise mit viel Stimmung, Lachen und Erinnerungen gefüllt sein wird.

Dass wir Stimmung machen können, zeigte sich bereits am ersten Tag, als wir gemeinsam den **Geburtstag von Svenja** feierten. In einem schön dekorierten Gruppenraum stieg am Abend die erste große Party, wo DJ (M)Ellen am Diskomobil für Stimmung sorgte.

Nach einem langen Tag mit der ersten **Sporteinheit** und Party war für die Kids an Schlaf jedoch nicht zu denken, und so startete der nächste Tag mit drei müden Trainerinnen. Bei blauem Himmel und Sonnenschein ließ es sich im **Schwimmbad** aushalten, und es konnte sich ein wenig erholt werden. Die Erholung, Entspannung und Ruhe führten wir am nächsten Tag zunächst bei **Perlenarmbändern und Taschenbemalen** fort. Nach so viel Kreativität war das Köpfchen trotzdem noch gefordert, als es am Nachmittag zum **Geocaching** ging. Auf einer Route mit vielen Hindernissen, Aufgaben und Zusammenarbeit zeigte sich erneut, was für ein tolles Team die U12 ist. Am Ende konnten sich alle mit einem kleinen Preis belohnen.



Spaß im Freibad



Trainingseinheiten im Stadion

Party im Flur



Pause auf dem Rastplatz



Mathis, Feli, Emma



Finn, Carl, Leo, Emil M.



Tilda, Finja, Lola, Rosa



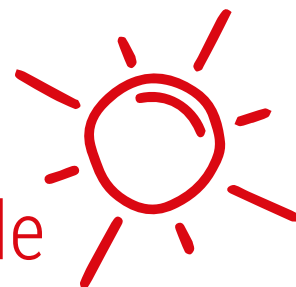
Paulina, Anna D., Emilia, Helena

Oskar, Lasse, Luki, Adi



Philipp, Emil L., Frederick





Spiel, Spaß, Lachen und Freude

Was auf jeder Bad Driburg-Fahrt auch nicht fehlen darf, ist ein **Besuch im kleinen Städtchen**. So nutzten wir den Donnerstagvormittag, um uns in der Stadt ein wenig umzuschauen und herumzuschlendern. Der Besuch endete auf dem beliebten Wasserspielplatz, wo sich alle Kinder noch etwas austobten. Doch an Ruhe war nicht zu denken, denn wir haben da eine Einladung zu einer **Party** erhalten und die können wir ja schließlich nicht ablehnen. Also aus den Sportklamotten raus und ab in die Partyoutfits. Erneut legte DJ (M)Ellen auf, und die ganze Jugendherberge war am Feiern. An Schlaf war dabei erstmal nicht so schnell zu denken.

Nach einer kurzen Nacht waren wir bereits geschockt, dass es unser letzter kompletter Tag sein sollte. Doch in Trauer wollten wir nicht ausbrechen, sondern den Tag in vollen Zügen genießen. Beim **Bogenschießen** stellten wir unser sportliches Können unter Beweis. Nach vielen Treffern und Spaß ließen wir den Abend am **Lagerfeuer mit Stockbrot und Karaoke** ausklingen.

Der Tag der Abreise fällt einem immer schwer. Nach langem Aufräumen und Kofferpacken nutzten wir die Wartezeit bis zur Abreise mit einer langen Runde Zombieball. Doch jede schöne Zeit hat ein Ende, und so ging die Reise am 23. August 2025 zu Ende.

Nach einer Woche voller Spiel, Spaß, Lachen und Freude freuen wir uns schon auf das nächste Jahr gemeinsam in Bad Driburg!

Stella Hennecke



Neue T-Shirts und Svenja wird 33



Die wilde Fahrt beginnt



Spaßfoto – in 3, 2, 1...



Auch die schönste Fahrt ist irgendwann vorbei





3-stöckige Pyramide

Saison-Abschlussfahrt Altafulla – Paradies für alle Jugendlichen in elternloser Freiheit!



13. Fahrt: Inzwischen waren 212 Jugendliche des ASC Düsseldorf in Spanien!

**Inspiriert von dem Spiel Imposter: Welches Wort suchen wir?
Sonne, Morgenlauf, Bucht, Baguette, Volleyball... Altafulla!!!**

Hinflug

Für zwölf Tage ging es für 39 Jugendliche nach Altafulla, Spanien. Nach dem Motto „der frühe Vogel fängt den Wurm“ traf sich die Gruppe um 6 vor halb 6 bei der Arena mit den drei Trainerinnen **Jolande, Kiera und Frida**. Verwunderlicherweise kam niemand zu spät, und alle konnten gemeinsam zum Flughafen nach Eindhoven fahren. Angekommen wurden die sehnlich erwarteten Altafulla T-Shirts ausgeteilt, und los ging es zur Kofferabgabe. Das zuge-

lassene Maximalgewicht von 20 kg wurde von manchen ausgereizt, aber glücklicherweise mussten keine Koffer geöffnet werden. Nach der Security ging es direkt zum Boarding. Natürlich musste ein Jugendlicher seine Boardkarte verlieren, die nach kurzem Schreck aber wieder gefunden wurde. Im Flugzeug sorgte die voller Vorfreude aufgeladene Gruppe für Getuschel unter den anderen Flugzeuggästen. Von Müdigkeit war nichts zu spüren. Wenige Stunden später wurden wir in Reus herzlich von **Bastian und Heiner** in Empfang genommen. Nach einigem Hin und Her mit der „Policía“, wo Heiners Spanisch-Kenntnisse auf die Probe gestellt wurden, konnte ein extra Reisebus für die Gruppe organisiert werden. Denn



Lola, Keira, Mara & Annelie



Julius, Jonas, Lenny, Paul & Jonathan





Morgenlauf an der Promenade



Burg Tamarit

der Linienbus vom Flughafen zum Bahnhof nach Reus war für unsere Gruppe viel zu klein. Endlich in Altafulla angekommen, durften die Athleten ihre Betten in den „Apartamentos la Torreta“ für die nächsten zwei Wochen beziehen. Leider konnten wir nur neun von zehn Wohnungen nutzen, da sogenannte „Ocupas“ eine Wohnung besetzt hatten. Erstmal ging es zur Strandpromenade, Platja d'Altafulla. Alle Jugendlichen waren froh, sich im Meer abzukühlen. Die Auftakt-Trainingseinheit diente zur Auflockerung der Fußgelenke und zur Gewöhnung an den Sand. Danach gab es noch ein kleines „Vorstellungsquiz“.

Alltag – Sommer, Sonne, Leichtathletik

Morgenlauf

Um 8 nach 8 und 8 Sekunden stand das Athletenteam Tag für Tag auf der Matte für den berühmten Morgenlauf. Dabei ging es 2,1 km an der Strandpromenade entlang zur Burg Tamarit. Dort gab es meist eine Dehneinheit bei den ersten Sonnenstrahlen des Tages, und dann wurde der Rückweg angetreten. Im Laufe der Tage steigerte sich die Intensität des Morgenlaufs als Vorbereitung auf den Zeitlauf. Bei diesem wurden die Zeiten der Athletinnen und Athleten auf dem Rückweg von der Burg gestoppt und gingen in die ewige Bestenliste ein. Am Ende jedes Morgenlaufs kühlten sich alle im Meer die Waden ab. Der ein oder andere konnte einem Morgenschwimmen nicht widerstehen.

Frühstück

Zurück vom Einkauf kündigte sich täglich mit einem lauten Hupen unser voll beladenes Auto an, und alle halfen beim Ausladen mit. Der Frühstücksdienst kümmerte sich um aufgeschnittenes Obst und Gemüse und teilte die Ligretto-Karten aus. Nach langjähriger Altafulla Tradition wurden mithilfe der Spielkarten die Sitzplätze an den fünf Tischen gelost, sodass immer neue Gespräche, Insider und Freundschaften entstanden. Wer beim Morgenlauf zu spät kam, durfte beim Frühstück Brote für Heiner schmieren, am liebsten „à la Heiner“ mit dick Schmierkäse auf beiden Seiten. Beim Frühstück gab es jeden Tag 45 Baguettes, Aufstrich, Joghurt und Müsli. Besonders das Schokomüsli und der Stracciatella-Joghurt waren hart umkämpft. Die Jugendlichen schmierten sich außerdem Baguettes für den Strand.



Finischer des Morgenlaufs



Julia, Líf & Carla



Victoria, Amaya & Frida





4-stöckige Pyramiden



Quiz-Auflösung

Unsere Bucht

Nach dem Frühstück ging es gemeinsam los in unsere Bucht, die Playa de Canyadell. Nachdem jeder ein Plätzchen für sein Handtuch gefunden hatte, wurde das Volleyball Netz aufgebaut und Spikeball sowie Strandtennis ausgepackt. Im Wasser wurde an ruhigen Tagen Schweinchen in der Mitte gespielt, sich gegenseitig getunkt oder einander in die Luft geworfen. Besonders an windigen Tagen freuten sich die Jugendlichen über die großen Wellen und spielten stundenlang im Wasser. Am Strand wurden Werwolf, Schach oder Kartenspiele gespielt. Beliebt war auch das Volleyball-Spielen nach den Altafulla-Regeln, kurz gesagt: alles ist erlaubt, solange der Ball in der Luft bleibt.

Ein Highlight war das Volleyballturnier mit gelosten Mannschaften. Die zwei besten Mannschaften des Athletenteams spielten im Finale gegen das Trainerteam. Nach zwei nervenaufreibenden Sätzen hat das Trainerteam gewonnen. Jeden Tag gab es mindestens eine weitere Sporteinheit neben dem Morgenlauf. Ob Ligretto-Sprintstaffel, Ringe übers Netz werfen oder Zick-Zack-Läufe, alles war dabei. Teil der Challenges ist auch das Altafulla-Quiz, welches Allgemeinwissen über die Fahrt abfragt und Teamarbeit der Wohnungen fordert. Ein weiterer wichtiger Programmpunkt waren die Pyramiden und Brückenfotos. Zuerst haben wir eine dreistöckige Menschenpyramide gebaut, dann kleinere vierstöckige nebeneinander. Bei den Brückenfotos kamen die Altafulla T-Shirts zum Einsatz, und jede Wohnung wurde einmal fotografiert.

Um den Tag richtig ausklingen zu lassen, durften Stabis bei Bastian natürlich nicht fehlen, die ordentlich anstrengend waren. Bei Sonnenuntergang gingen einige ein letztes Mal für den Tag ins Meer, andere liefen schon zurück zu den Wohnungen.



Fußmarsch in die Bucht



Beach-Volleyball in der Bucht



Stabis bis zum Sonnenuntergang



Frederic, David, Moritz, Levi & Jonas



Theresa, Sophia, Rike, Mia, Jule & Matilda





Promenaden-Panorama am Torbogen



Rette sich, wer kann!



Playa d'Altafulla



Brunnen in Torredembarra



Altafulla

Gemeinsames Kochen

Wenn der Pfiff der Fox 40 ertönt, wissen alle Bescheid: Jetzt wird gekocht. Erneut wurde durch Ligretto-Karten bestimmt, welche Wohnungen gemeinsam für eine Terrasse kochen. Es gab Nudeln, Kartoffeln, Reis oder Wraps mit Fleisch und Gemüse zum Essen. Besonders der überall verstreute Reis bereitete dem Küchendienst beim Aufräumen nach dem Essen Kopfschmerzen.

Am Samstagabend haben wir der lokalen Eisdiele einen Besuch abgestattet. So viel Kundenschaft auf einmal gab es schon lange nicht mehr, sodass mehrfach Eis nachgefüllt werden musste. Um 22:22 Uhr begann dann jeden Abend die Bettruhe, und allmählich kehrte Ruhe in den Apartamentos la Torreta ein.

Ausflüge

Markt

Wie jedes Jahr ging es am ersten Dienstag zum Markt in Torredembarra. Der Weg dorthin führte durch Gestrüpp und über Stock und Stein, aber nach einer halben Stunde war das Stadttor in Sicht. Die Jugendlichen hatten nun genügend Zeit, den Markt zu erkunden. Es gab reichlich Möglichkeiten, das Taschengeld für Souvenirs für die Familie, Schmuck oder Wassermelone auszugeben. Auf dem Rückweg hat uns Heiner am neuen Altafulla Schild vorbeigeführt, bei welchem wir wieder Fotos gemacht haben – auch für das Fotovideo.



Finn, Jeremy, Kais, Nathan, Mattes, Gideon & Oscar



Emilia, Helene, Iuno, Marina, Lia & Paula





Freizeitpark Port Aventura



Freizeitpark bis in die Nacht



Red Force

Freizeitpark

Der erste große Ausflug ging in den Freizeitpark Port Aventura. Um 8 nach 8 gab es an diesem Tag zur Freude der Athleten keinen Morgenlauf, sondern es wurde ordentlich gefrühstückt. Alle haben sich dann auf den Weg zur Bahnstation Altafulla-Tamarit gemacht, außer Frida, die freiwillig zuhause geblieben ist und die unangekündigte Wohnungskontrolle durchgeführt hat. Der frühe Aufbruch zum Freizeitpark hatte seine Spuren hinterlassen – ungespültes Geschirr, ungemachte Betten und allgemeines Chaos.

Angekommen im Freizeitpark pünktlich zur Öffnung um 11 Uhr ging es zuerst gemeinsam zur Einstiegsachterbahn, der Furius Baco. Danach durften sich die Jugendlichen frei im Park in Gruppen von mindestens drei Personen bewegen. Für jeden war etwas dabei – es gab Wasserbahnen, Achterbahnen, einen Free-Fall-Tower und eine gute Auswahl an Essen. Die Wasserbahnen wie Tutuki Splash sorgten für eine schöne Abkühlung an diesem heißen Donnerstag. An Achterbahnen sind besonders die Shambhala durch ihre Höhe und die Dragon Khan mit mehreren Loopings sehr beliebt. Auch die Holzachterbahn Stampida durfte nicht fehlen. Die Wartezeit von bis zu einer Stunde pro Achterbahn überbrückten die Jugendlichen meist durch Spiele, wie Imposter, Finde den Lügner oder Stirnraten.

Um 17.30 Uhr traf sich die Gruppe wieder, um gemeinsam ins Ferrari-Land zu gehen. Hier gibt es die vielgefürchtete Red Force, die 112 Meter hoch ist und in den ersten Sekunden auf 180 km/h

beschleunigt. Besonders aufregend ist die Fahrt in der ersten Reihe, bei der Schutzbrillen verpflichtend sind. Die Schlange wurde gegen Ende des Abends merklich kleiner, wodurch einige Kinder sechs/sieben Mal die Red Force fahren konnten. Um 22 Uhr ging es zurück nach Hause, wo wir von Frida mit einer warmen Mahlzeit empfangen wurden.

Barcelona

Am Dienstag der zweiten Woche stand der Tagesausflug nach Barcelona auf dem Plan. Gewappnet mit Obst, Croissants und geschmierten Broten ging es früh los zum Bahnhof. Dort hat uns Heiner noch mal von der Brücke aus zugewunken, der an diesem Tag bei seiner Familie in Altafulla geblieben ist. Nachdem alle Kinder bei der richtigen Station ein- und auch wieder ausgestiegen waren, ging es erstmal gemeinsam zur Sagrada Familia, denn ein bisschen Kultur durfte ja auch nicht fehlen. Vor der Kirche haben wir zunächst ein Gruppenfoto gemacht, und Bastian hat uns von Antoni Gaudi, dem Architekten erzählt – fast so gut wie ein professioneller Stadtführer. Nachdem wir gemeinsam zum Plaça de Catalunya gelaufen sind, durften die Jugendlichen Barcelona in kleinen Gruppen eigenständig erkunden. Die Stadt hat einiges zu bieten, von süßen kleinen Gassen bis zur großen Mall am Hafen. Einige Stunden später war es wieder Zeit für die Rückfahrt. Viele waren bepackt mit Einkaufstaschen, Souvenirs oder „I Love Barcelona T-Shirts“. Im Zug setzte bei vielen die Müdigkeit nach so einem ereignisreichen Tag ein. Dennoch waren wir die lautesten im Waggon, es wurde gesungen, gequatscht und gespielt.



Bastian, Jolande, Frida, Kiera & Heiner



Familie aus vier Generationen





Zurück in unseren Appartements gab es die geliebten Wraps zum Abendessen. Als Belag standen Hackfleisch, Mais, Kidney Bohnen, Tomaten, Paprika und Guacamole zur Auswahl. Danach wurde schnell das Licht ausgemacht, denn am nächsten Tag stand der Morgenlauf wieder an.

Leuchtturm

Am letzten Tag der Fahrt wurden die Wecker noch mal früher gestellt. Mit Turnschuhen bewaffnet standen die Athletinnen und Athleten um 8 nach halb 8 im Morgengrauen bereit für ihren letzten Morgenlauf. Wir liefen am Strand entlang Richtung Bucht und durch ein kleines Waldstück, um zum Leuchtturm zu kommen. Pünktlich zum Sonnenaufgang kamen wir beim Turm an und wurden mit einer schönen Aussicht belohnt. Dieser Moment wurde natürlich auch für ein paar Fotos und ein TikTok mit dem Trainer-team genutzt.

Rückflug

Alles Schöne kommt zu einem Ende, auch die diesjährige Altafulla-Fahrt. Um 7 Sekunden nach 7 in der Früh ging es vollbepackt ein letztes Mal an der Promenade entlang zur Bahn. Während die Jugendlichen mit Heiner zum Flughafen nach Reus gefahren sind, haben Bastian, Kiera und Jolande mit der Unterstützung von Brita die Wohnungen noch mal auf Vordermann gebracht. Als alle am Flughafen wieder vereint waren, wurden noch verlorene Gegenstände versteigert – Schlappen, Socken und eine Tasche. Dann war es auch schon Zeit, Abschied von Heiner und Bastian zu nehmen, die mit dem Auto zurück nach Deutschland gefahren sind. Der Rückflug war sehr ruhig, dafür wurden umso mehr Fotos von schlafenden Athleten gemacht. Zurück in Eindhoven waren unsere Taschen zwar voller Sand und Schmutz, aber vor allem gefüllt mit neuen Freundschaften und dem Gefühl, als Team ein Stück gewachsen zu sein. **Danke für diese unvergessliche Fahrt!**

Wir freuen uns schon auf 2026 in Altafulla!

Jolande Bergmann & Kiera Schwarz





Bambini U8



Kinder U10



Kinder U12



Jugend U14



Aufbaugruppe U16 & U18 & U20



Wettkampfgruppe Sprint U16 & U18 & U20



Wettkampfgruppe Mehrkampf U16



Wettkampfgruppe Lauf U16 & U18 & U20



Wettkampfgruppe Mehrkampf U18 & U20

Unsere Trainingsgruppen

Interesse an einem Probetraining?

Gerne! Bitte um vorherige Anmeldung:

Telefon 0211 74 95 14 29 • info@asc-duesseldorf.de

Trainingszeiten unter:

www.asc-duesseldorf.de/leichtathletik