

ASQ

Allgemeiner Sportclub Ratingen West

Info

02/2023



@ascratingen

**Stadtwerke
Ratingen**

Echt. Gut. Leben.

Echt. Gut. Leben.



Wir sind da – jeden Tag!

Für Ihre Lebensqualität.

100% Naturstrom. Alle Tarife.
stadtwerke-ratingen.de



Impressum:

ASC-Info: Nr. 85

Herausgeber: ASC Ratingen West von 1973 e.V.
Gothaer Straße 23 – 40880 Ratingen
Postfach 103007
Tel. 02102 – 474455
Fax. 02102 – 474485

Homepage: www.asc-ratingen.de
E-Mail: mail@asc-ratingen.de
Facebook: www.facebook.com/ascratingen/
Instagram: www.instagram.com/ascratingen/

Erscheinung: Oktober 2023
Redaktionsschluss: 30. September 2023
Redaktion: Andre Zander, Ingrid Kohlen

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Montag	09:00 – 13:00 Uhr
Dienstag (nur Fußball)	18:30 – 20:00 Uhr
Mittwoch	16:00 – 19:00 Uhr
Freitag	09:00 – 13:00 Uhr

Mitgliedsbeiträge:

Aufnahme Gebühr Erwachsene	10,00€ (Online) 20,00€ (Papier)
	monatlich
Kinder / Jugendliche	10,00 €
Schüler / Studenten	10,00 €
Erwachsen	14,00 €
Familie	33,00 €
Passiv	5,00 €

Weitere Informationen auch zu abteilungsspezifischen Zusatzbeiträgen sowie zu den Kursgebühren finden sich auf unserer Homepage unter „Verein / Mitgliedschaft & Beiträge“. <https://asc-ratingen.de/mitgliedschaft-beitraege/>

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	1
Neuer Auszubildender beim ASC!	2
Zurück beim ASC	3
Neues aus den Abteilungen.....	4
Aquajogging	4
Badminton	6
Neues von der Badmintonjugend	7
Boxen / Kickboxen	7
Cricket.....	8
Neues aus der Fußballabteilung	9
Fußball-Jugend	10
Kindersport.....	12
Leichtathletik – Kinderleichtathletik und mehr	14
Neues aus der Heli-Ecke	15
Reha Sport.....	16
Aktuelles aus der Tennisabteilung.....	17
Tischtennis	21
Neues aus der Triathlon-Abteilung	22
Sportabzeichen 2023.....	24
Bericht aus der Abteilung Volleyball	24
Rückblick.....	26
Mitgliederversammlung.....	26
Open ASC.....	27
Herzlichen Glückwunsch und alles Gute!	28
Es war einmal . . . im August	29
50 Jahre ASC.....	31
Ausblick.....	33

Vorwort

Lieber Mitglieder,

ihr könnt nun, nach einer beeindruckenden Sommersaison, das neue ASC-Info lesen. Ein Höhepunkt war hierbei sicherlich das ASC-Grillfest am 26. August zu unserem 50jährigen Jubiläum.

Im aktuellen ASC-Info findet Ihr viele interessante Berichte aus unseren Abteilungen bzw. den Sportarten unseres ASCs. Auch gibt es beim ASC einige Personalveränderungen, die euch hier vorgestellt werden. Insgesamt also einiges Neues und viel Bewährtes.

Ich wünsche Euch eine spannende Lektüre und jede Menge Inspiration für neue Sportmöglichkeiten im ASC.

Mit sportlichen Grüßen

Ludger Abs

Präsident



50 Jahre ASC – ein guter Grund zum Feiern!

(Foto: Ingrid Kohlen)

Neuer Auszubildender beim ASC!

Ich heiße Niklas Günther, bin 19 Jahre alt und komme aus Essen. Nach meinem Fachabitur am Robert-Schmidt-Berufskolleg habe ich ein Freiwilliges soziales Jahr beim Rasen- und Wassersportverein Dellwig im Bereich Sport absolviert. Hier habe ich erste Erfahrungen in der Vereinsarbeit sammeln können und hatte vor allem viel Freude in der Zusammenarbeit mit sportbegeisterten Menschen. Die Arbeit hier hat mich neugierig gemacht und ich habe mir vorstellen können, „richtig“ in einem Verein zu arbeiten. So war ich erleichtert, dass ich mich ganz in der Nähe für einen Ausbildungsplatz als Vereins- und Fitnesskaufmann bewerben konnte. Und seit dem 01.August 2023 bin ich nun der neue Auszubildende zum Sport- und Fitnesskaufmann beim ASC Ratingen West von 1973 e. V..



Niklas Günther in Aktion

(Foto Niklas Günther)

In meiner Freizeit spiele ich leidenschaftlich gerne Fußball. Auch meine Familie ist mit dem Sport im Verein und insbesondere dem Fußball verbunden. Meine Position ist Linker Verteidiger. Es ist toll, dass ich beim ASC dem Fußball treu bleiben kann und mein Wissen, meine Erfahrung und meine Freude jetzt mit den Bambini vom ASC teilen kann.

Ich freue mich auf meine Zeit beim ASC und hoffe möglichst viele Einblicke in das Vereinswesen zu erhalten.

Niklas Günther

Zurück beim ASC

Liebe Vereinsmitglieder,

einigen dürfte ich vielleicht noch bekannt vorkommen, mein Name ist André ten Freyhaus und seit Mai dieses Jahrs bin ich nach einer fünfjährigen Familienpause nun wieder Bestandteil des ehrenamtlichen Präsidiums des ASC. Ich freue mich sehr, dass ich meine Unterstützung nun wieder in den Verein im Rahmen der Präsidiumsarbeit einbringen kann.



André ten Freyhaus

Vor meiner Auszeit war ich bereits elf Jahre als ehrenamtlicher Geschäftsführer des ASC tätig und bin nun in der Rolle des 2. Vizepräsidenten gewählt. Und auch wenn ich nun seit über zwölf Jahren mit meiner Frau und unseren beiden Kindern in Ratingen Lintorf wohne, liegt mir „mein“ Stadtteil Ratingen West in dem ich aufgewachsen bin mit dem Sportverein ASC nach wie vor sehr am Herzen.

Für alle diejenigen, die mich noch nicht kennen: Für viele bin ich gerne immer noch „der Zivi“, weil ich vor 25 Jahren die erste Stelle eines Zivildienstleistenden beim ASC bekleiden durfte und in dieser Zeit neben diversen Präventiv- und Rehasportangeboten als Übungsleiter auch die Geschäftsstelle unterstützt habe.

In diesem für mich ereignis- wie lehrreichen Jahr haben wir parallel sogar noch die Vereinsgaststätte renoviert und dann sogar selbst betrieben, da es zu dem Zeitpunkt keinen Pächter gab.

Aufgewachsen am Bendenkamp in unmittelbarer Nähe unserer schönen Sportanlage, habe ich im Rahmen einer Projektwoche des Dietrich Bonhoeffer Gymnasiums einen Breitensportübungsleiterschein gemacht, den die Schule in Kooperation mit dem ASC angeboten hat. Das war für mich der Startschuss zu meinen ersten Sportgruppen im Basketball für Kinder und Seniorensport. Später folgten dann noch langjährige aktive Teilnahme als Übungsleiter oder Teilnehmer an der freitäglichen Konditionsgymnastik, Volleyball im Mixed-Team und Badminton. Seit gut 4 Jahren tobe ich mich nun, neben den beiden Ausdauersportarten Rennrad und Laufen, beim ASC im Tennis aus und sehe hier neben viel Spaß auch noch viele Lernfelder für mich – mein tapferer Trainer wird dies gerne bestätigen 😊

Sportliche Grüße und schön, wieder dabei zu sein!

André ten Freyhaus

(Text und Foto)

Neues aus den Abteilungen

Aquajogging

Was haben Wassernixen, Wassermänner, Teilnehmer beim Aquajogging und bei der Aquafitness gemeinsam?

Genau! Die große Vorliebe zum Schwimmen. Sich schwerelos fühlen, trotzdem im Wasser schwer zu „arbeiten“ und sich danach leicht zu fühlen! Perfekte Mischung aus allem. Dieser Sommer war allerdings eine große Herausforderung für viele Teilnehmer, denn warm war zum Teil anders. Aber mit Sonne im Herzen und der richtigen Einstellung ließen sich die Hartgesottene nicht davon abbringen ins kühle Nass zu springen. Da mussten sie sich im wahrsten Sinne des Wortes im Wasser „durchboxen“ und mit den Fußgewichten machte es doppelt so viel Spaß, sagen die Einen und die Anderen allerdings anders. Aber Bewegung ist das A und O für unseren Körper und mit dieser Erkenntnis sind alle Teilnehmer auf dem richtigen Weg...



Rehasport und Aquajogging vereint

(Foto: Monika Wolters)

Treue Seelen nennt man die, die schon seit acht Jahren regelmäßig zum Aquajogging kommen. Auch wenn viele kommen und gehen, der harte Kern bleibt trotzdem bestehen. Da werden die Nudeln im Schwimmbad nicht gegessen, sondern mit viel Kraft runter gedrückt oder an der Hüfte vorbeigezogen. Manchmal, wenn dann die Nudel allerdings eine Brezel wird, geht der Kampf im Wasser richtig los.



Das kleine Becken - natürlich auch für die Großen

Aber da ein – *geht nicht* – *gibt's nicht* – sehr ernst genommen wird, nehmen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zum Teil hoch konzentriert ihre Arbeit auf. Allerdings sieht man den Schwimmbrettern ihre Strapazen schon an. Da könnte man meinen, dass da schon einige ins Brett gebissen haben. Nicht aber unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Sie sind Woche für Woche hoch motiviert und werden nur durch die jährliche Badreinigung für sechs Wochen ausgebremst.

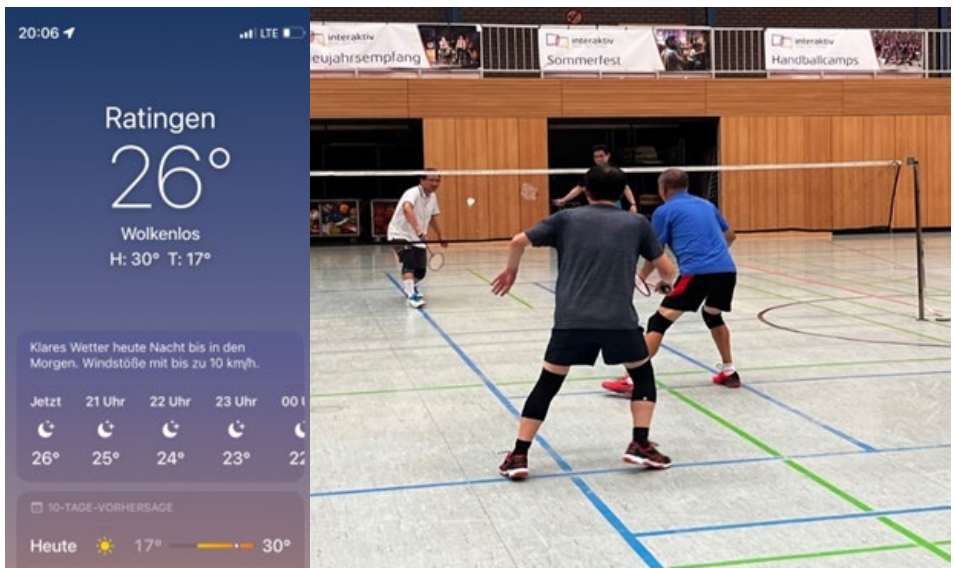


Das Sprungturmbecken mal anders genutzt

Badminton

Nach der Sommerpause sind wir wieder elanvoll in die neue Spielzeit gestartet. Die Badminton- Spieltreffs für Erwachsene am Dienstag (Fortgeschrittene) und am Freitag (Anfänger und Fortgeschrittene) sind weiterhin gut besucht.

In wechselnden Zusammenstellungen werden Doppel bzw. Mixed-Spiele ausgetragen, die aufgrund des meist ausgeglichenen, vor allem aber auch recht guten Spielniveaus stets spannend verlaufen. Wer neu dazu stößt erhält Anleitungen und Hinweise wo nötig und findet schnell in die Truppe hinein. Auf diese Weise haben wir in den letzten Monaten mehrere Neu- oder Wiedereinsteiger in unseren Spielbetrieb integrieren können.



Auch bei hohen Außentemperaturen im September kann man in der Sporthalle dem Sport nachgehen!

(Foto und Zusammenstellung Michael Westheide)

Aber wir haben auch noch ausreichend Platz für Interessierte und freuen uns immer, wenn weitere Spielerinnen oder Spieler zu einem Probetraining vorbeischauen.

Weitere Informationen gibt es unter der Mailadresse badminton@asc-ratingen.de oder in der Geschäftsstelle.

Michael Westheide

Neues von der Badmintonjugend

Nach den Sommerferien hat uns alle der Trainingsauftakt wieder voll in Beschlag genommen. Dabei freuen wir uns sehr, weitere neue Sportler und Sportlerinnen in unserer Gemeinschaft begrüßen zu dürfen. Hier waren die ersten Trainingseinheiten sehr verheißungsvoll und wir freuen uns auf das, was sich daraus noch entwickeln wird!

Besonders freut es uns, dass einige unserer fortgeschrittenen Jugendlichen mittlerweile eine Spielstärke erreicht haben, die uns in Erstaunen versetzt. Auch unsere Erwachsenen, mit denen wir uns dienstags die Trainingshalle teilen, haben schon Gelegenheit bekommen sich ein Bild davon zu machen, Leonard mach' weiter so!

Leider sehen wir uns zu den einzelnen Trainingseinheiten zum Teil stark schwankender Teilnehmerzahlen ausgesetzt. Dies ist wohl dem Umstand geschuldet, dass für den einen oder anderen nun wichtige schulische wie auch außerschulische Termine Priorität haben. Dies ist, so hoffen wir, aber nur ein vorübergehender Umstand. Im Gegensatz hierzu haben sich einige Eltern unserer Badminton-Kinder zu einer Spielgruppe zusammengeschlossen, welche in wechselnder Besetzung die Zeit am Dienstag in der Halle zum eigenen Spielen nutzen. Das zeigt uns, wie groß trotzdem der Zusammenhalt in unserer Gemeinschaft ist.

Aber, wer Lust auf eine spannende und fordernde Sportart in einer tollen Gemeinschaft hat, sollte einmal bei uns in der Halle zu einem Probetraining vorbeischauen. Weitere Informationen gibt es unter der Mailadresse badminton@asc-ratingen.de oder in der Geschäftsstelle. Bis dahin!

Lodi Dreyer

Boxen / Kickboxen

Das in früheren Jahren vorhandene Interesse am Box- und Kickbox-Training ist während und leider auch nach der CORONA-Pause komplett zurückgegangen, sodass das Training eingestellt werden musste. Zurzeit gibt es hier auch nur sehr vereinzelte Nachfragen. Auch ein Schnupper-Angebot für ein Kickbox-/ Selbstverteidigungstraining mit zunächst vier Terminen wurde nicht angenommen. Trotzdem werden wir noch ein weiteres Mal eine solche Schnupper-Serie anbieten. Wer Interesse an einer Teilnahme hat, wendet sich bitte an die Mailadresse boxen@asc-ratingen.de oder an die Geschäftsstelle.

Michael Westheide

Cricket

Dank der Unterstützung vom ASC wurde Menschen mit Migrationshintergrund eine Gelegenheit geboten, ihre Lieblingssportart in ihrer Region auszuüben. Cricket, dessen Wurzeln in England liegen, ist ein berühmter Sport auf dem indischen Subkontinent. Die Bedeutung von Cricket ist in Pakistan, Indien, Sri Lanka und Bangladesch in etwa so groß, wie die Bedeutung von Fußball in Europa.



Die Cricket-Abteilung beim ASC

(Foto: Irtiza Ali)

Cricket ist ein Kontaktsport, bei dem zwei Teams mit definierten Regeln gegeneinander spielen. Derzeit gibt es beim ASC Mitglieder aus verschiedenen Ländern, die ihrer Leidenschaft, dem Cricket, jeden Sonntag von 10:00 bis 13:00 Uhr (im Sommer im Freien im Winter in der Halle) nachgehen. Derzeit konkurriert das Team privat mit Teams aus anderen Clubs und Städten. Es gibt auch eine deutsche Cricket -Liga und wir möchten unsere Abteilung so organisieren, dass wir auch an Wettbewerben teilnehmen können.

Nachdem wir gut aus der Corona-Pandemie zurückgekommen sind, arbeiten wir nun daran, die Cricket-Abteilung professioneller zu gestalten und haben hier gute Aussichten!

Irtiza Ali

Neues aus der Fußballabteilung

Die ASC Fußballmannschaften der Jugend und der Herren sind erfolgreich in die neue Saison 2023/24 gestartet. Die Herren haben in der Kreisliga C die ersten drei Spiele deutlich gewinnen können. Ausschlaggebend dafür ist nach dem Trainer-Trio Denis Steinfort, Aribert Piazzoli und Florian Montag insbesondere, dass sich die Mannschaft mit ihren Zugängen gut zusammengefunden haben und die Atmosphäre sehr gut ist.

Bei den Jugendmannschaften sind alle in ihre höhere Altersklasse gewechselt. Erstmals seit langem spielt eine Mädchen-Mannschaft in der Kreisklasse mit. Die Trainer Peter Apel, Oumaima Bayodi und Elias Emica sind stolz auf die Leistungen ihrer ASC-Mädchen, die mit viel Enthusiasmus in die Spiele und in ihr Training gehen.



Training der ASC Mädchenmannschaft

(Foto: Ludger Abs)

Zusätzlich ist der ASC mit der Fußballschule Rüssel eine Kooperation eingegangen, um Kindern von 3-6 Jahren ein Angebot zum Fußballspielen in der Woche zu machen. Gleichzeitig können die 6-7jährigen im Bambini-Training ihre ersten Fähigkeiten bei unserem neuen Trainer Niklas Günther testen.

Weitere Informationen zum Trainingsbetrieb finden Sie auf unserer Homepage unter: <https://asc-ratingen.de/fussball/>

Ludger Abs

Fußball-Jugend

Die neue Saison für unsere Fußballjugend hat begonnen. Dieses Jahr nehmen insgesamt sieben Mannschaften am Spielbetrieb teil. Dazu gehören zwei E-Junioren, eine D-Junioren, zwei C-Junioren, eine B-Junioren und eine A-Junioren.

Die A-Jugend hatte in der letzten Saison unter den Trainern Michael Löttker und Romano Krneta die Qualifikationsrunde für die Leistungsklasse erreicht. Hier scheiterte die Mannschaft leider und versucht diese Saison erneut unter den neuen Trainern Paulo Costa und Christof Cienciala aufzusteigen. Bisher hat das Team 11 Punkte aus fünf Spielen geholt und belegt damit den 1. Tabellenplatz in der Kreisklasse Gruppe 1A.

Besonders ambitioniert ist auch unsere D-Jugend. Die Mannschaft der Trainer Michael Löttker, Romano Krneta und Andre Zander spielt als junger Jahrgang in der aufstiegsberechtigten Kreisklasse Gruppe 2A. Hierbei holte die Mannschaft aus vier Spielen 3 Punkte und steigerte sich von Spiel zu Spiel gegen die ein Jahr älteren Mannschaften. So konnten sie im Pokal das Team von der DJK Sparta Bilk mit 4:0 Erfolg besiegen und so deutlichen Einzug in die 2. Runde feiern. Es bleibt abzuwarten wie sich die Mannschaft weiterentwickelt.



Mannschaftsbild D-Junioren

(Quelle: Andre Zander)

Die Mannschaft der D-Jugend sucht weiterhin Spieler der Jahrgänge 2011 und 2012. Das Training findet montags und mittwochs von 17:30-19:00 Uhr und freitags von 17:00-18:00 Uhr statt. Hier kann jederzeit geschnuppert werden. Interessierte kommen einfach 15 Minuten vor Trainingsstart zum Sportplatz an der Gothaer Straße.

Das ASC Info möchten wir auch nutzen um weitere Spielerinnen für unsere Juniorenmannschaft zu gewinnen. Die Mannschaft trainiert montags und mittwochs jeweils von 16:30-18:00 Uhr. Das Trainerteam mit Peter Apel, Oumaima Bayodi und Elias Emica verbindet in ihren Trainingseinheiten Spaß und Kompetenz. Bei Interesse können Spielerinnen der Jahrgänge 2009 und 2010 jederzeit zum Schnupperrn vorbeikommen.



Auch das Training wird immer ernst genommen!

(Foto: Ludger Abs)

Wir möchten auch darauf aufmerksam machen, dass wir Trainer für die verschiedensten Altersklassen suchen. Bewerbungen hierfür können an: mail@asc-ratingen.de gesendet werden.

Andre Zander

Kindersport

Kindersport macht schlau, bringt uns in Bewegung, regt zum Ausprobieren an, macht gute Laune. Das wissen wir alle. Daher möchte ich mal explizit die kleinsten Mitglieder (4-8 Jahre) und deren Eltern zu Wort kommen lassen. Hier ein Auszug zu der Frage: Warum kommst Du gerne zu unserer Turnstunde?

Die Kinder:

- ✓ Weil man schaukeln kann.
- ✓ Weil hier viele Kinder sind und ich viele Kinder kennenlernen.
- ✓ Ich finde hier alles toll.
- ✓ Ich spiele gerne mit Seilen.
- ✓ Die Schaukel und die Ringe finde ich toll.
- ✓ Ich finde es gut, dass meine Freundin hier ist.
- ✓ Ich liebe es mich zu bewegen.
- ✓ Wir mögen Kinderturnen und wir mögen Turnen.
- ✓ Ich mag besonders gerne die Nestschaukel.
- ✓ Ich finde den Tunnel und die Rollbretter toll.
- ✓ I like to play with the big balls and i like to jump on the trampoline.



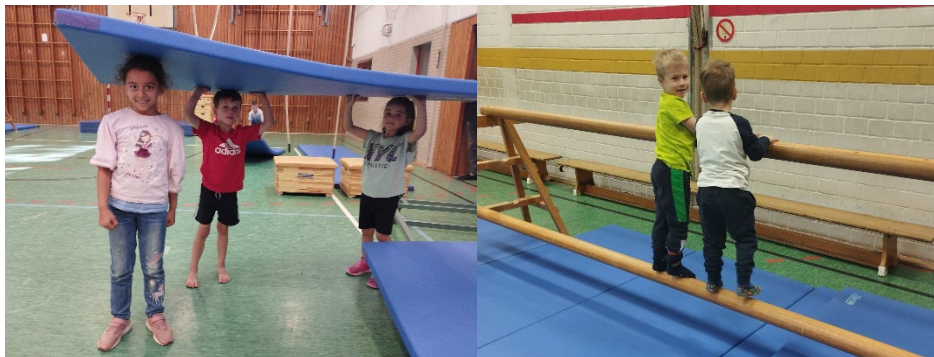
Die Seile sind immer sehr beliebt!

(Foto: Renate Ehrenberg)

Die Eltern:


- ✓ Wegen der Bewegung, wegen der Abwechslung zum Kindergarten.
- ✓ Durch Corona hat mein Kind mehr Angst vor größeren Gruppen, hier kann es seine Zurückhaltung wieder ablegen.
- ✓ Weil sie gerne Sport bei Renate machen.
- ✓ Für die Gesundheit, das entwickelt die Körperhaltung.
- ✓ Weil die Kinder sich viel bewegen.

Wir, der Kindersport, sind das Herzstück des ASC und bilden die erste Berührung mit dem organisierten Sport. Im besten Fall begleiten wir Ihr Kind bis ins Erwachsenen-Alter.



Das Strahlen in den Augen der Kinder überträgt sich auch auf unsere Übungsleiter

Nach dem Eltern-Kind-Turnen und dem unbegleiteten Kinderturnen ab vier Jahren spielt ihr Kind vielleicht Fußball, Tischtennis, Badminton, Tennis, Volleyball, betreibt Boxen, Karate, Modellsport, Leichtathletik oder oder oder . . .

Schauen Sie sich unsere Angebote an, Sie werden sicherlich fündig. Bei Interesse ist jeder -lich willkommen!

Bei Fragen könnt ihr uns gerne kontaktieren, Tel. 02102-474455 oder unter mail@asc-ratingen.de.



Stillstand gibt es beim Kindersport nicht

Wir sehen uns im ASC.

Ihre / Eure Renate Ehrenberg

(Text und Fotos)

Leichtathletik – Kinderleichtathletik und mehr

Laufen – Springen – Werfen – Leichtathletik bleibt einfach nur Leichtathletik? Denkt ihr! Im Training passiert noch soviel mehr und es wird einfach nicht langweilig. Dabei ist das Ziel nicht immer der oder die Beste zu sein, sondern seine eigenen Leistungen stetig zu verbessern. Und hier ist das Interesse eigentlich ungebrochen. Dem Spaß an der Bewegung können die jungen Leichtathleten auf dem Sportplatz an der Gothaer Straße bei jedem Wind und Wetter nachkommen.



... auch eine Sichtweise 😊

(Foto: Ingrid Kohlen)

Dienstags und donnerstags trainieren wir von 17-19:00 Uhr mit den Kindern ab 10 Jahren. Mittwochs treffen sich alle Leichtathleten von 5-10 Jahren von 16:30-17:30 Uhr und freitags die Kinder von 5-8 Jahren von 17:00-18:00 Uhr.

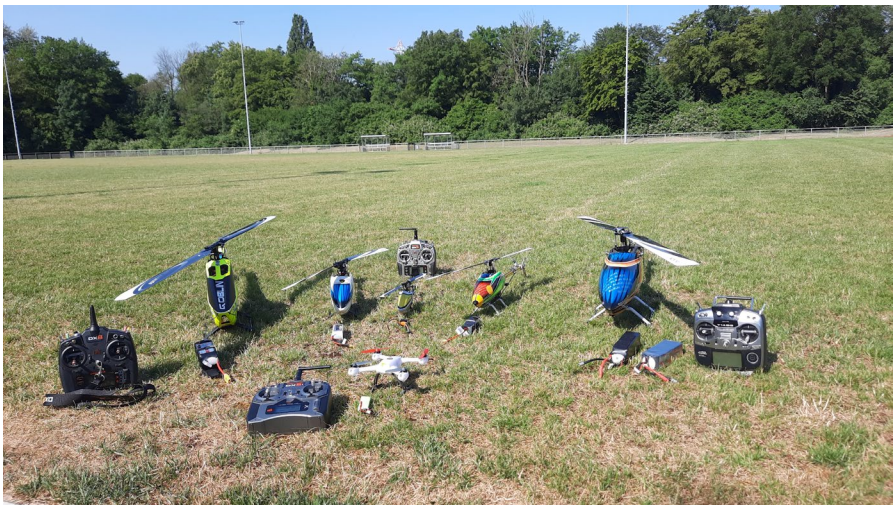
In allen Gruppen ist noch Platz. Wer Interesse hat, meldet sich einfach unter leichtathletik@asc-ratingen.de und vereinbart so ein erstes Probetraining. Wir freuen uns auf euch!

Ingrid Kohlen

Neues aus der Heli-Ecke

Das schlechte Wetter über die letzten Wochen hat uns schwer zu schaffen gemacht. All das, was im April und Mai bei unserem Training auf dem Sportplatz seinen gelungenen Anfang genommen hat, wurde dann durch das Wetter ausgebremst. Ein Fortführen der neuen Aufgaben war nun nicht mehr möglich, da diese nicht in der Halle durchgeführt werden kann. Dies ergibt sich zum einen aus der Größe der Modelle, und zum anderen aus dem eingeschränkten Platzangebot.

Wir freuen uns darum umso mehr, dass ein ehemaliges Mitglied unserer Gruppe den Weg zurück zu uns gefunden hat. Und nicht nur das, hat er auch gleich ein gänzlich neues System zum Erlernen des Heli-Fliegens im Gepäck, welches er zum Schnuppern gerne zur Verfügung stellt. Es ist in der Halle wie auch auf dem Sportplatz vollständig nutzbar! Dank diesem innovativen Flight Trainer kann jeder, vollständig von der Angst eines Absturzes befreit, unser Hobby einmal unverfälscht kennenlernen.



So unterschiedlich sehen die Heli-Modelle aus

(Foto: Lodi Dreyer)

Wer also einmal Lust hat dies auszuprobieren, kommt am besten nach vorheriger Anmeldung über 02102-474455 oder modellsport@asc-ratignen.de zu unserem Training zum Schnupperfliegen vorbei. Dies sollte erst einmal reichen. Sehen wir uns beim Flugtraining?

Lodi Dreyer

Reha Sport

Reha-Kurs am liebsten immer an der frischen Luft!

Bei strahlend blauem Himmel und Sonnenschein macht der Reha-Sport draußen besonders Spaß. Was einmal aus der Not heraus entstanden ist, ist für diese Gruppen nicht mehr wegzudenken.

Sport in der Halle ist für meine lieben Damen und Herren absolut keine Alternative mehr, deshalb freuen wir uns immer umso mehr, wenn das Wetter so toll mitspielt.



Rehasport unter freiem Himmel

(Foto: Monika Wolters)

Die Hoffnung auf eine überdachte Möglichkeit am Verein – wo wir auch bei Regen entspannt sporteln können - geben wir nicht auf. Bis dahin treffen wir uns zweimal die Woche hochmotiviert mit eingezogenem Bauchnabel, stolzer Brust und einem Lächeln im Gesicht auf der Tartanbahn und bekämpfen den inneren Schweinehund.

Immer wieder aufs Neue – und das sehr erfolgreich...

Monika Wolters

Aktuelles aus der Tennisabteilung

Die Sommersaison begann mit der Frühjahrsüberholung der Tennis-Außenplätze. Dies geschah recht früh am 09. März 2023. Witterungsbedingt konnte die Platz-eröffnung dann erst einen Monat später erfolgen, was sich im Nachhinein als richtig erwiesen hat, da die Plätze insgesamt noch nicht wirklich gefestigt waren. Leider hat uns dieser Zustand länger als erhofft im Training und bei den Spielen begleitet



Auch der Platz neben dem Platz macht etwas her

Foto: Thomas Gülke

Der Tennisverband Niederrhein ließ es sich nicht nehmen, die diesjährigen **Medenspiele** vom 03. Mai bis zum 02. September zu strecken. Bei vier Spielen (z. B. Herren 50) kann man sich gut vorstellen, wie lang die „Durststrecke“ zwischen den einzelnen Spielen lag bzw. liegt, da das letzte Spiel erst nach Redaktionsschluss erfolgt.

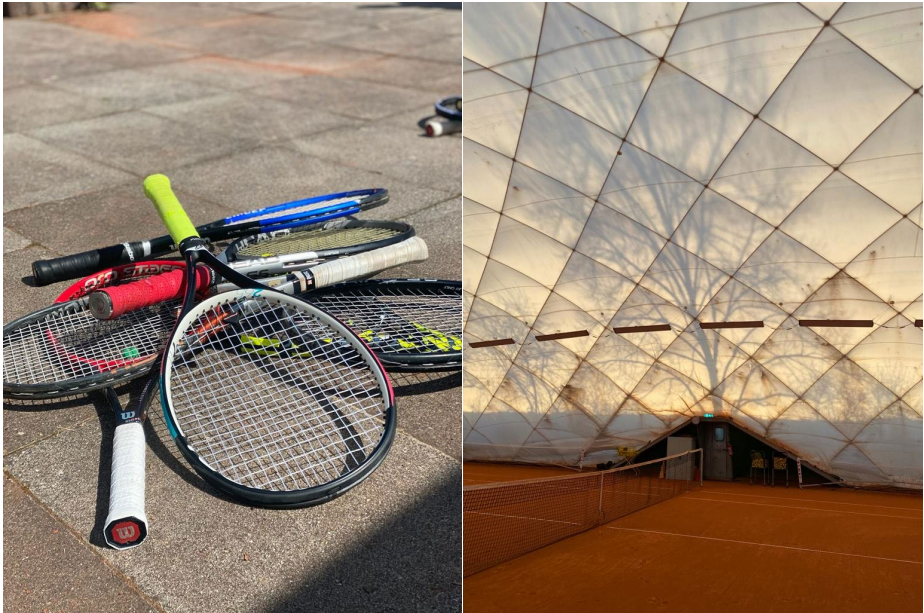
Gottseidank haben wir ja noch unsere **Clubmeisterschaften**: Christoph Kirschbaum und Martina Buttermann haben ein Tableau mit „doppeltem KO-System“ erstellt. D.h., erst wer 2x verloren hat, ist aus dem Spielgeschehen raus. Die Endspiele erfolgten am 16. September 2023. Die Jugend-Clubmeisterschaften fanden vorher, am 08./09. September statt.

Wer mal über unsere Tennisanlage schlendert, wird feststellen, dass wir uns bemühen, ein wenig „Flair“ zu gestalten. Palmen- und Blumenkübel, Sonnenschirme, erhöhte Sitzgruppe vor Platz 4, bei Events und Spielen stehen Liegestühle zum Verweilen bereit.

Unser wichtigstes Vorhaben im vorgenannten Sinne für 2023 konnten wir bis dato noch nicht umsetzen: Der Abriss der maroden Kaffeehütte und die Erneuerung durch eine moderne Containerlösung! Sobald der Förderbescheid vorliegt, legen wir los. Zumindest den Abriss haben wir für Ende September/Anfang Oktober ins Auge gefasst.

Mit der 50-Jahrfeier des ASC am 26. August hat die Tennisabteilung ihr 40jähriges Bestehen gefeiert. Bei herrlichem Wetter haben über 50 Spielerinnen und Spieler ab 11:00 Uhr an unseren „Kuddel-Muddel-Spielen teilgenommen. Neumitglieder

und Gäste vom TC Kartause feierten mit uns, was bei Kaffee und Kuchen und vor allem durch Spenden von zwei Fass Bier durch Uschi Enderlein und der Abteilung nicht schwerfiel. Es war ein toller Tag für alle Beteiligten.



Basics in unserer Abteilung

(Fotos: Thomas Gülke)

Was bleibt?

- ✓ am 02. September wurde mit zahlreichen Helfern aus der Tennisabteilung die Außenhülle der Tennishalle erneuert;
- ✓ die Drehtür der Tennishalle erhielt einen digitalen Zugang;
- ✓ gleiches gilt für unsere „Hütte 13“; auch hier soll ein digitaler Zugang erfolgen;
- ✓ das Sanitärgebäude muss in Teilen renoviert werden; dies soll noch vor der Winterpause geschehen.

Ihr seht, es bleibt immer etwas zu tun!

Thomas Gülke

Sommerfest in der Tennisabteilung

Am 16. September feierten wir unser alljährliches Sommerfest, welches in diesem Jahr von unserer Damen 40 Mannschaft bestens organisiert wurde. Vielen Dank dafür!



Das Zuschauen wurde nicht langweilig!

(Fotos: Martina Buttermann)

Viele Mitglieder und Freunde fanden trotz kurzer Regenschauer den Weg auf unsere Anlage. Es gab ein leckeres Buffet mit vielen selbstgemachten Köstlichkeiten, unser Clubwirt Kha versorgte uns mit Gegrilltem und unsere Damen 40 mit leckeren Getränken.



Viele Gäste fanden den Weg zum ASC

(Foto: Martina Buttermann)

Verschiedene Aktivitäten und Spiele sorgten für eine schöne Abwechslung für Groß und Klein an dem Abend. Ein Highlight des Abends war Heinz Hülshoff, der für tolle Stimmung sorgte.



Ohne Worte - die Bilder sprechen für sich!

(Zusammenstellung: Martina Buttermann)

Ein rundum gelungener Abend, der erst spät sein Ende nahm. Vielen Dank an die diesjährigen Organisatorinnen nebst Helferlein, die diesen schönen Abend gestaltet und möglich gemacht haben.

Martina Buttermann

Tischtennis

Ende Mai fand beim Tischtennis wieder das übliche „Keksturnier“ statt. Viele Teilnehmer spielten in spannenden Spielen die Turniersieger nach Altersklassen aus. In den Spielen konnten alle ihre im Training gewonnenen Techniken anwenden und Punkte ergattern.



Siegerehrung Keksturnier

(Ludger Abs)

In der nun kommenden Wintersaison werden diese und neue Aufschlags- und Schlagtechniken zusammen mit den Trainern Andi Stache und Bernhard Neumann montags und freitags in der DBG-Halle 2 eingeübt. In weiteren Trainingsspielen kann jeder Spieler seine Fortschritte üben. Kurz vor Weihnachten kommt dann wieder das „Keksturnier“!

Ludger Abs

Neues aus der Triathlon-Abteilung

Unsere kleine Gruppe rund ums Schwimmen, Radfahren und Laufen ist aktiv! Wir begrüßen neue Mitglieder (Annette und Carsten- beide aus der Abteilung Tennis) und die bekannten Gesichter.

Zusammen trainiert wird meistens beim Schwimmen- und das nach wie vor samstags um 8.00 Uhr im Hallen- oder im Freibad. Am Wochenende gibt es auch die eine oder andere gemeinsame Radausfahrt. Für einen richtigen Laufftreff ist unsere Gruppe noch etwas klein – oder unser Tempo oder die Anforderungen an die Strecke sind zu unterschiedlich.



Freiwasserschwimmen - auch eine Herausforderung!

(Foto: Silke Kohrs)

Toll ist, dass auch immer mehr am Freitagabend zum „Fitness-Zirkel“ in die Halle an der Gothaer Straße kommen. Hier wird ab 18.00 Uhr zuerst etwas für die Kondition, dann für Kraft und die Stabilität getan, hinterher etwas für Mobilität – alles wichtige Einheiten, die so mancher gerne etwas schleifen lässt. Nach der Dusche gibt es sehr verlässlich eine gesellige Runde beim Kha, vielleicht ist auch das der Ansporn ☺

Wettkampfmäßig war es diesmal sehr unterschiedlich- manche mussten (verletzungsbedingt/gesundheitlich) diese Saison etwas kürzertreten, andere nahmen erfolgreich an Wettkämpfen teil. Ilja Thierbach bspw. finishte erfolgreich den Ironman in Barcelona!

Manche sind jetzt –nach ein paar erfolgreichen Wettkämpfen in der Mittel- und Langdistanz- in der wohlverdienten „Off-Season“.

Traditionell gab es beim Ratingen-Triathlon am 10.09. einen sehr schönen Saisonabschluss. Auf allen Distanzen waren hier ASC-Triathletinnen und Athleten unterwegs (Liga, Fitnesstriathlon, Jedermannndistanz und 76,5er).



Finisher Frank Guffler und Silke Kohrs beim Ironman 70.3 Kraichgau



Silke bei den Weltmeisterschaften

(Quelle: Silke Kohrs)

Als Highlight für Silke: Ende August ging es zu ihrer zweiten Ironman 70.3 Weltmeisterschaft. Qualifiziert hat sie sich hierfür bereits im August 2022 mit einem 1. Platz beim Ironman 70.3 in Vichy/Frankreich. Nach St. George/Utah im letzten Jahr ging es nun nach Lahti/Finnland ins Land der Seen, Elche und Zimtschnecken, um dort 1,9 km zu schwimmen, 90 km Rad zu fahren und abschließend einen Halbmarathon zu laufen. Recht anspruchsvolle Strecken- über alle drei Disziplinen- machten das Rennen insgesamt zu einem echten Erlebnis. Raus kam ein 6.4. Platz von 256 Frauen in ihrer Altersklasse in einer Zeit von 5:20:07 h.

Kiitos paljon! 🍷

Silke Kohrs

Über den Werdegang von Silke berichtete die RP sehr ausführlich am 01. Juli: https://rp-online.de/nrw/staedte/ratingen/sport/silke-kohrs-vom-asc-ratingen-west-bei-der-challenge-roth_aid-92984945

Sportabzeichen 2023

Angefangen haben wir am 1. Mai, am Tag des Open ASC, mit der Verleihung der Urkunden aus dem Jahr 2022, direkt gefolgt von der ersten Abnahme der Sportabzeichen 2023 abgenommen. Weitere Abnahmen folgten, und bislang hat jeder das Sportabzeichen geschafft!

Die Abnahme erfolgt nach persönlicher Absprache per Mail unter leichtathletik@asc-ratingen.de oder unter 0171-2032012. Dabei muss man nicht alle Bedingungen an einem Tag schaffen. Um die Belastung gleichmäßig zu verteilen, kann man auch öfter kommen und die Übungen verteilt abnehmen. Informationen zu den Anforderungen findet man unter <https://deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien#akkordeon-17883> bei den Leistungskatalogen.

Ingrid Kohlen

Bericht aus der Abteilung Volleyball

In den Wintermonaten hatten wir Montagabend beim Spieletreff eine äußerst rege Schnupper- und Spielaktivitäten mit bis zu 30 Spielerinnen und Spieler pro Abend. Was uns (Michael Westheide und mich) zuerst sehr gefreut hat, erwies sich im Nachhinein als große Enttäuschung. Wir beide hatten die hehre Absicht, die zahlreichen Schnupperspieler nach vielen Wochen zu einem Eintritt in den ASC zu bewegen, um sie nicht nur versicherungstechnisch, sondern auch zwischenmenschlich in unsere Vereinsgemeinschaft ASC einzugliedern. Zurzeit treffen sich in der Regel noch 6-8 Teilnehmer. Wir hoffen, dass sich demnächst neue Interessenten finden.

Ich hatte über den ASC Beachvolleyball-Sand eingekauft, um damit den zweiten Beachvolleyballplatz aufarbeiten zu können. Vier Säcke á 1,5 t wurden bei Kha abgeladen.



Viel oder wenig Sand? Auf jeden Fall muss fleißig geschippt werden!

(Foto: Ludger Abs)

Leider konnte ich aus Volleyballkreisen keine Mitarbeit generieren, so dass ich nach den Osterferien mit Nicolas S. aus der Tennisabteilung den Sand per Schubkarre neben Platz 2 aufgeschüttet habe. Mein Rücken meldet sich noch heute. Freundlicherweise half mir nach den Osterferien Herbert B. vom Tennis die Anlage 1 wieder spielgerecht herzustellen. Die Anlage 2 liegt bis heute brach; ich konnte niemanden zum Unkrautzupfen bewegen. . .



Die fertig gestellte Anlage 1 und die weiter brachliegende Anlage 2

(Fotos: Thomas Gülke)

Dies bleibt solange unproblematisch, solange die Nachfrage nach Beachvolleyball überschaubar bleibt. Zurzeit spielen die Jugendlichen montags ab 17:30 Uhr auf der Anlage; die Erwachsenen manchmal danach. In den Sommerferien war die Anlage auch donnerstags gebucht.

Aktuell beschweren sich Anwohner, da die Beachanlage zu verschiedenen Zeiten fremd genutzt wird. Wir versuchen hier eine Lösung zu finden.

Erfreulich ist die stetig, wenn auch langsam wachsende Zahl an Jugendlichen, die gerne Volleyball spielen möchten. Es zeichnet sich die Tendenz ab, eventuell bald eine Binnentrennung vorzunehmen. Die älteren Jugendlichen sind soweit, mit den Erwachsenen mitspielen zu können, während die Jüngeren noch großen Entwicklungsbedarf haben. Da spielt der Altersunterschied von bis zu drei Jahren doch schon eine große Rolle. Ich freue mich über diese Entwicklung und würde mich über eine Entlastung (sprich: neuer Übungsleiter) ebenfalls freuen.

Schauen wir mal!

Thomas Gülke

Rückblick

Mitgliederversammlung

Am 20. April fand die diesjährige Mitgliederversammlung des ASC in den Räumlichkeiten unseres Clubwirtes Kha statt. Neben den notwendigen Informationen zur Entwicklung und dem Finanzstatus des Gesamtvereins fanden auch die Ehrungen der langjährigen Mitglieder statt. Elf Mitglieder wurden jeweils für ihre 25jährige oder 40jährige Mitgliedschaft geehrt.



Angelika Reich und Ingrid Bonitz nach der Ehrung

(Foto: Ingrid Kohlen)

Mit Ingrid Bonitz, Horst Dallmann und Hermann Niermann hat der ASC aber drei treue Sportler, die bereits seit 50 Jahren Mitglied in unserem Verein sind. Ingrid Bonitz gehört sogar noch zu den Gründungsmitgliedern und konnte an diesem Abend einige spannende Anekdoten aus den Anfängen des ASC erzählen.

Herzlichen Dank für so viel Treue und weiterhin viele sportliche Jahre beim ASC wünschen wir!

Vielleicht etwas weniger erfreulich, aber notwendig, wurde einstimmig die Erhöhung des Mitgliedsbeitrages für Erwachsene von 13€ auf 14€ im Monat, für Kinder/Jugendliche/Auszubildenden von 9€ auf 10€ im Monat und für Familien von 30€ auf 33€ im Monat beschlossen. Gleichzeitig wurde die Umstellung der einmaligen Aufnahmegebühr von zwei Monatsbeiträgen (26€) auf 20€ bei einer Papieranmeldung und 10€ bei einer Online-Anmeldung beschlossen.

Ingrid Kohlen

Open ASC

Der **1. Mai 2023** (Open ASC) war für den ASC-Gesamtverein ein voller Erfolg. Die Sonne meinte es gut mit uns und lockte viele Neugierige zum ASC. Viele Familien mit Kindern unternahmen ihre ersten Versuche in den einzelnen Sportarten, oder ließen sich von der Tennis- oder Fußballabteilung verköstigen.



Das vielseitige Angebot lockte viele Besucher an

(Fotos: Ingrid Kohlen)

Die Tennisabteilung beschreibt ihre Eindrücke von unserem Tag der offenen Tür wie folgt:

„Neben vielen Kindern waren auch Erwachsene auf der Anlage. Während die einen sich die Anlage nur anschauten, griffen andere durchaus beherzt zum Schläger um mit dem Tennisschläger erste Erfahrungen zu sammeln. Unser Trainer-team vermittelte fachmännisch und mit netten Spielen die Freude am Tennisspielen. Unser Platzwart drückte gestern mal ein Auge zu, wenn die Schuhe nicht so ganz „tenniskonform“ waren. Der Andrang überstieg in Teilen unsere Trainerkapazitäten, die sich über Stunden bemühten, allen gerecht zu werden. Hier muss der Tennis-Vorstand eine leichte Kritik annehmen, zu wenig Personal und Info-Material für weiterführende Informationen gestellt zu haben. Wir geloben Besserung für 2024!

Mit selbstgebackenem Kuchen und Waffeln sowie Hot Dogs sorgte unsere Damen 50 Mannschaft für das leibliche Wohl unserer Gäste.

Vielen Dank an alle freiwilligen Helfer, die diesen Tag so besonders gemacht haben und nicht nur für einen reibungslosen und schönen Tag sorgten, sondern auch dafür, dass 10 neue Mitglieder in unseren Tennisclub eingetreten sind. Dies ist ein riesiger Erfolg ... DANKE dafür.

Thomas Gülke und Martina Buttermann

Herzlichen Glückwunsch und alles Gute!

Ende Juni hat Michele Palermo seine Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann erfolgreich beenden können. Herzlichen Glückwunsch!



Michele nach erfolgreich bestandener Prüfung

(Foto: Ingrid Kohlen)

Michele hat in den vergangenen drei Jahren viele eigene Erfahrungen in der Vereinsarbeit sammeln können und ist gerade über die coronageprägte Zeit zu einer Unterstützung für den ASC gereift. Michele hat sich einen festen Platz in der Geschäftsstelle erarbeitet, hat aber mittlerweile ganz andere Ziele entwickelt. Gerade durch seine vielen Kontakte und auch durch seine Kreativität hat er es sich als Ziel gesetzt, langfristig im Verband des Landessportbundes unterzukommen,

Hierfür bietet der ASC leider zu wenig Annäherung, so dass Michele uns nach der Ausbildung direkt verlassen hat, um seinem Ziel einen großen Schritt näher zu kommen.

Lieber Michele, du hast als Azubi bei uns unheimlich viel geleistet und wir bedanken uns sehr für dein Engagement. Wir wünschen dir für deine private wie berufliche Zukunft alles Gute und freuen uns, wenn du uns bei unseren Veranstaltungen besuchen kommst!

Das Präsidium des ASC Ratingen West

Es war einmal . . . im August

Fragt man in den Familien nach, dann wird der Dezember als der ereignisreichste und vielleicht auch stressigste Monat im Jahr angegeben. Fragt man beim ASC nach, dann wäre dies aktuell der August: Vorangegangen waren viele personelle Entscheidungen. Nachdem uns im Mai Heike Siegert aus privaten Gründen verlassen hat und Michele mit Abschluss seiner Ausbildung ebenfalls dem Verein nicht länger zur Verfügung stehen konnte, beendete auch noch Andre Zander erfolgreich sein Studium und konnte ebenfalls beruflich bedingt seine Nebentätigkeit bei uns nicht länger durchführen. Das Präsidium hat im Namen des Vereins eine Stelle für das Geschäftszimmer ausgeschrieben. Die Sichtung der Bewerber und die ersten Gespräche fanden folgend ab Ende der Sommerferien statt.

Am 5. August bekam der ASC mit Jan Heinisch, dem CDU Landtagsabgeordneten und weiteren vier Ratsmitgliedern aus Ratingen West politischen Besuch in der Vereinsgaststätte. Es fand ein lebhafter Austausch über die Bedeutung eines Sportvereins und die Möglichkeiten eines Vereins bezüglich der Integration von Menschen unabhängig ihres Alters, ihrer Herkunft oder ihres Geschlechts statt.



Sommertour der CDU macht Station beim ASC

(Foto: Büro Heinisch)

Renate Ehrenberg, Christopher Kirschbaum, Jennifer Bender, Isabel Schroer und Ingrid Kohlen hinterließen einen bleibenden Eindruck bei den Politikern und nahmen gleichzeitig viele Anregungen für die weitere Vereinsarbeit mit.

Eine Woche später fand am 12. August erstmalig der *Tag des Sports* statt. Der Stadtsportverband brachte alle Ratinger Sportvereine zusammen, die sich individuell präsentieren konnten.



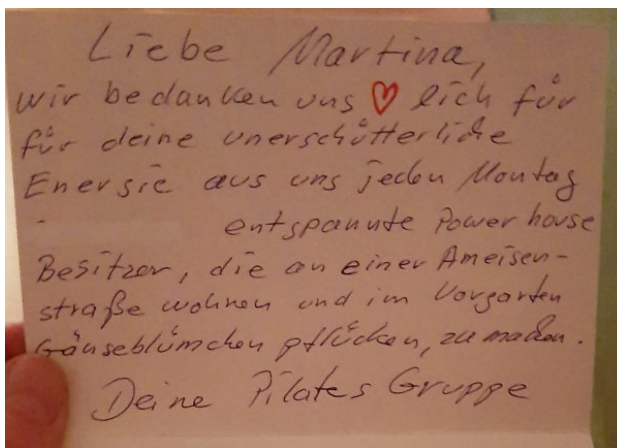
Der ASC beim Tag des Sports

(Fotos: Jenny Weber)

Die Wetterlage machte es Jenny Weber und Thomas Gülke nicht gerade leicht, aber über den gesamten Zeitraum von fünf Stunden hatten sie durchgängig Besuch von neugierigen kleinen Sportlern mit ihren Eltern. Danke für euren Einsatz!

Danken müssen wir auch unseren Übungsleitern und Übungsleiterinnen. Ohne ihr Engagement und ihren Einsatz wäre ein Sporttreiben beim ASC nicht möglich.

Heutzutage ist es schwierig geworden zuverlässige und engagierte Übungsleiter zu finden. Umso mehr freut es uns, wenn dies auch die Kursteilnehmer erkennen und ihren Dank aussprechen. Wie kreativ das ausfallen kann, ist hier beim Schreiben einer Pilates-Gruppe an ihre Übungsleiterin Martina Wolf zu sehen:



Wir haben viele großartige und engagierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter, suchen aber weiterhin händeringend neue Übungsleiter für die verschiedensten Bereiche.

Kennt ihr jemanden, der jemanden kennt, der jemanden kennt . . . ?

Bewerbungen werden unter E-Mail: mail@asc-ratingen.de, Telefon: +492102474455 entgegengenommen.

Andre Zander und Ingrid Kohlen

50 Jahre ASC

Der Allgemeine Sportclub Ratingen West 1973 feierte in diesem Jahr am 18. Mai sein 50jähriges Vereinsbestehen. Lange wurde im Präsidium und im Vorstand überlegt, in welchem Rahmen das Jubiläum gefeiert werden sollte. Schließlich einigte man sich auf ein Fest à la ASC: Eine Grillparty mit unseren Mitgliedern, Übungsleiterinnen und Übungsleitern, unseren Unterstützern, Freunden, Ehemaligen und Vielen mehr.



Der ASC ist für sein Jubiläum vorbereitet

(Fotos: Ingrid Kohlen)

Gefeiert wurde bei bestem Wetter am 26. August ab dem frühen Nachmittag. Die Stadtwerke unterstützten das Ehrenfest mit der Leihgabe ihrer Hüpfburg für unsere Jüngsten. Eine Dartballanlage wurde für die älteren Kinder gemietet. Der Clubwirt Kha sorgte für Essen vom Grill und Getränke, die Vereinsjugend gab frische Waffeln aus. Der ASC übernahm hier für die Kosten, stellte aber Sparschweine für Spenden an die ASC Jugend auf.

Etwa 200 Gäste besuchten die Jubiläumsfeier, darunter neben Vertretern anderer Vereine und aus der Politik auch der Bürgermeister der Stadt Ratingen. Herr Pesch hob die Rolle des ASC hervor, die der erste und einzige Mehrspartenverein in West gerade für den Stadtteil übernimmt. Er betonte, dass ein Miteinander im Sport neben der gesundheitlichen Förderung auch die Integration der Stadtteilbewohner fördere.



Reges Treiben beim 50jährigen Jubiläum

(Foto: André ten Freyhaus)

Ludger Abs als Präsident dankte seinen Vorgänger Werner Schierenbeck für sein hohes Engagement und stellte das Wachstum der Mitgliederzahlen und die Erweiterung des Angebots in seiner Amtszeit heraus. Auch heute noch unterstützt Werner den ASC in einigen Bereichen.

Es wurde viel in Erinnerungen geschwelgt und Geschichten ausgetauscht, Kontakte geknüpft und neue Ideen geboren. Auch in den nächsten 50 Jahren wird es beim ASC nicht langweilig werden!



Vorbereitung und Durchführung einer schönen Feier

(Fotos: Ingrid Kohlen)

Ingrid Kohlen

Ausblick

Wer in unser Geschäftszimmer kommt, wird ab nun nicht nur von Susanne Kerst oder Marion Heinze begrüßt, sondern ab Oktober auch von Iris Blum und Arne Roßberg. Wir freuen uns sehr über diesen Zuwachs.

Auf eine gute Zusammenarbeit!



Unsere Mitarbeiter im Geschäftszimmer: Iris Blum, Arne Roßberg, Susanne Kerst, fehlend: Marion Heinze

(Foto: Ingrid Kohlen)

Am 7. Januar 2024 findet der nächste Neujahrslauf in der Ratinger Innenstadt statt. Die anspruchsvollen Laufstrecken aus dem Vorjahr bleiben den Läuferinnen und Läufern erhalten und wir rechnen wieder mit über 1400 Startern. Erstmals ändern wir etwas an der Auswertung zur teilnehmerstärksten Schule, hier wollen wir gerade bei kleineren Schulen die Chance zu gewinnen erhöhen. Die Helferakquise hat bereits begonnen. Interessierte Helfer und weitere Freiwillige sind herzlich willkommen und melden sich bitte unter neujahrslauf@asc-ratingen.de .

Danke!

Ingrid Kohlen



Begeistern ist einfach.



sparkasse-hrv.de

Wenn die Sparkassen unterstützen. In der Sportförderung sind sie vor Ort und landesweit die Nummer 1.

Das ist gut für den Sport, gut für Sportler und die Vereine in unserer Region.

Wenn's um Geld geht



**Sparkasse
Hilden • Ratingen • Velbert**