- Saison 2019 -

Jugend-News

6. Februar 2019

Grandioser Saisonauftakt für die U12 Leichtathleten

Am 02. Februar starteten die Aschheimer U12 Leichtathleten in Poing in die Wettkampfsaison 2019. Zwei gemischte Aschheimer Teams kämpften im ersten Wendelstein-Team-Cup im Hochsprung, Fünfsprung, Medizinballstoßen, Hürdenlauf und im Grand Prix (Hindernisstaffel) um Punkte. Mit überragenden Leistungen konnten sich die Athleten des Team „FC Aschheim blau“ gegen ihre 17 Konkurrenz-Teams aus der gesamten Region Wendelstein klar durchsetzen und den Tag mit einem ersten Platz krönen. Dieses tolle Ergebnis war nur dank einer hervorragenden Teamleistung aller Aschheimer Athleten möglich.

Besonders hervorzuheben sind die Leistungen von fünf jungen Sportlerinnen, die sich auch in der Einzelwertung über eine Ehrung freuen durften. Bei den Mädchen des Jahrgangs 2008 gingen gleich vier der begehrten Top-Sechs-Plätze an den FC Aschheim. Chiara Wildner freute sich über Platz eins, Eva Pfaffinger, Sophie Haindl und Annalena Hölzel folgten auf den Plätzen drei, vier und fünf. Auch im Jahrgang 2009 konnte sich der FC Aschheim mit Lea Sturhan auf Platz zwei, einen der begehrten Stockerlplätze sichern. Das zweite, noch junge und unerfahrenere Team „FC Aschheim weiß“ hat ebenso einen tollen Wettkampf hingelegt und viele wichtige Erfahrungen sammeln können.

11. Februar 2019

Bayerische Hallenmeisterschaften der Frauen & U18

07.00 Uhr*:* Die vier Athletinnen des FC Aschheims Anna-Katharina Schug, Katharina Grimm, Vanessa Neubauer und Michelle Frank treffen sich am Sonntag den 27.01.19 mit ihrer Trainerin Marina Ehrenreich am Sportplatz in Aschheim, bereit zur Abfahrt nach Fürth.

09.00 Uhr: Ankunft im verregneten Fürth bei Temperaturen um null Grad. In der Leichtathletikhalle wird auf den Beginn des Wettkampfes gewartet bei gefühlten Temperaturen um null Grad. Währenddessen trifft die fünfte Athletin Anna Stilling ein.

10.00 Uhr: Die Halle füllt sich. Die Ersten wärmen sich für die bevorstehenden Disziplinen auf.

11.00 Uhr: Michelle und Anna bestreiten ihren 60m Hürdenvorlauf in der U18. Michelle verbessert ihre Bestleistung auf 8,85s und qualifiziert sich als erste damit für den Endlauf. Anna kommt gut, aber nicht ganz so schnell durch den neuen Abstand der Hürden in einer Zeit von 10,39s.

11.30 Uhr: Anna-Katharina und Katharina bestreiten ihren 60m Hürdenvorlauf bei den Frauen. Beide qualifizieren sich mit 9,56s und 9,58s für den Endlauf.

12.05 Uhr: Im Endlauf über die Hürden gibt Michelle nochmal alles und nach ungewöhnlich langer Zeit erst (am Vortag sind auch schon Probleme mit der Zeitmessung aufgetreten) bekommt sie das Ergebnis: 4. Platz in 8,90s.

12.30 Uhr: Im Finale bei den Frauen kommen Katharina mit 9,29s (PB) und Anna mit 9,30s (PB) ins Ziel und sichern sich so einen guten 4. und 5. Platz.

12.45 Uhr: Vanessa nimmt am Dreisprung der Frauen teil und holt sich mit 11,15m die Bronzemedaille trotz der höheren Altersklasse.

13.25 Uhr: Mit einer guten Zeit von 25,79s über die 200m läuft Katharina in den Endlauf.

14.30 Uhr: Michelle und Anna gehen im Weitsprung der U18 an den Start. Im Endkampf springt Michelle im vierten Versuch solide 5,48m und somit auf den 3. Platz. Anna bleibt mit 4,81m leider unter ihren Möglichkeiten.

14.45 Uhr: Im 200m Finale kämpft sich Katharina mit 25,86s auf Rang 4.

15.45 Uhr: Der Rückweg kann nach den Siegerehrungen endlich angetreten werden.

17.30 Uhr: Nach einem anstrengenden, aber erfolgreichen Tag kommt der FCA wieder in Aschheim an.

12. Februar 2019

Jetzt anmelden zum 2. Erima Leichtathletik-Feriencamp

Nach der erfolgreichen Premiere des Leichtathletikcamps letztes Jahr, freuen wir uns, euch auch dieses wieder bei uns begrüßen zu dürfen.

Wer: alle Jungs und Mädels im Alter von 6-14 Jahren, die sich viel und gerne bewegen

Wann: 29. Juli – 01. August 2019

Wo: Sportpark Aschheim

Kosten: 129€ inkl. Verpflegung & Leichtathletik-Set bestehend aus T-Shirt, Turnbeutel & Trinkflasche

>> Hier geht es zur Anmeldung <<

Das ausgefüllte Formular entweder…

- per E-Mail an jugendcamp@fc-a.de schicken
- per Fax an 089 / 90 46 88 99 senden
- oder einem Trainer geben

18. Februar 2019

Fünf bayerische Medaillen für den FCA

Am Samstag den 09.02.2019 fanden die Bayerischen Hallenmeisterschaften der U20 und U16 in der Werner-von-Lindehalle in München statt. Hier nahmen fünf Athletinnen des FC Aschheim teil. Zu Beginn wollte sich Katharina Grimm bei den Frauen im 3000m Bahngehen versuchen und erzielte überraschend mit 19:00,05min den 3. Platz und somit Bronze für den FCA.

In der Altersklasse der U16 startete Paula Puchner über die 60m. Sie kam schnell ins Ziel, jedoch musste der Lauf leider wiederholt werden, da die Zeit aufgrund von technischen Problemen nicht gestoppt werden konnte. Nach nur wenigen Minuten Pause lief sie erneut die 60m, diesmal in 8,50s. Damit kam sie zwar fast an ihre Bestleistung heran, konnte sich aber nicht für das Finale qualifizieren, da die Konkurrenz bei 44 Teilnehmerinnen sehr groß war.

Als nächstes stellten Vanessa Neubauer und Michelle Frank im Dreisprung der U20 ihr Können unter Beweis. Vanessa konnte sich von Sprung zu Sprung verbessern und landete beim sechsten Versuch bei guten 11,55m und musste sich somit nur 10cm weniger Lavinja Jürgens geschlagen geben. Michelle konnte nach ein paar Fehlversuchen ebenfalls beim letzten Versuch noch eine Konkurrentin übertreffen und reihte sich mit einer neuen persönlichen Bestweite von 11,33m hinter Vanessa ein. Es stand fest: Silber und Bronze!

Es folgte das Kugelstoßen der U20, bei dem Alexandra Maier teilnahm. Sie konnte ihr Potential nicht ganz ausschöpfen und musste sich mit 10,56m zufrieden geben, womit Alexandra aber immer noch Platz vier belegte. Dafür glich sie das beim Diskuswerfen wieder aus. Mit 30,38m unter schweren Bedingungen draußen wurde sie Erste und holte sich die Goldmedaille.

Zum Schluss gingen Vanessa, Alexandra und Michelle noch im Weitsprung an den Start. Alle drei erreichten den Endkampf, jedoch hatte Vanessa Probleme das Brett zu treffen und belegte mit 5,12m Platz acht. Mit 5,22m kam Alexandra relativ nah an ihre Bestleistung und erzielte damit den siebten Platz. Auch Michelle musste ein paar ungültige Versuche verzeichnen, konnte aber bei einem guten Sprung von 5,50m den dritten Platz ergattern mit nur 4cm Abstand zur Zweitplatzierten. Insgesamt kann man von einem erfolgreichen Tag für den FCA sprechen und sich auf weitere Wettkämpfe freuen.

3. Mai 2019

Leichtathletik-Trainingslager Pesaro 2019

Wenn der Wecker am ersten Samstag der Osterferien früher klingelt als am Tag zuvor, dann ist es wieder soweit und das Trainingslager der U18+ steht an. So hieß es für 13 motivierte Athletinnen, sowie Trainer Manni und Marina, alias Coach M Senior und Junior, ab nach Italien.

Als wir nach verschlafenen 8 Stunden Busfahrt endlich in Pesaro ankamen, mussten wir erst einmal feststellen, dass, obwohl das Trainingslager dieses Jahr fast einen ganzen Monat später beginnt als 2018, ein erstaunlich kalter Wind blies. Nach kurzer Parkplatzsuche entschieden wir uns dann doch direkt auf der Straße vor unserem Hotel „Napoleon“ stehen zu bleiben, um sämtliches Gepäck und Schuhtaschen auszuladen. An Frösteln im Küstenwind war nun nicht mehr zu denken, denn es hieß kurzerhand Treppenlaufen, um unsere Zimmer im 5. Stock zu besichtigen (Das Gepäck durfte selbstverständlich gestapelt im kleinen Hotelaufzug nach oben fahren). Nach kurzer Inspektion unserer Unterkunft lautete das Urteil: schöner Ausblick aufs blaue Meer, nette blaue Wandfarbe, Bettdecke und Badfliesen, sowie gemütlich wirkende blaue Liegen auf der Dachterrasse. Alles in allem: Blau

Noch vor dem Abendessen (Vorwarnung: Geschirr und Tischdecken selbstverständlich auch in Blau) stand die erste Trainingseinheit, bestehend aus einem 20-Minütigen Dauerlauf und kleinen Gruppen-Koordinationsübungen, die nicht nur bei den Athleten, sondern vor allem bei den sich versammelnden Zuschauer für das ein oder andere Schmunzeln sorgte, an der Strandpromenade an.

So machte bereits der erste Tag Vorfreude auf die bevorstehende Woche.

Pünktlich um 7:30 Uhr stand die versammelte Mannschaft am Frühstücksbuffet, welches vor allem durch eine große Auswahl an Süßspeisen bei dem ein oder anderen zu Entzücken führte. Gestärkt ging es im Anschluss für alle außer Manni und Katharina, welche die Geräte im Bus mitnahmen, im Laufschritt zum Stadion. Unser Plan, auf kürzestem Weg das Ziel zu erreichen, wurde jäh von einem Fluss durchkreuzt, der sich zwischen uns und dem Stadion seinen Weg bahnte. Doch schon beim Heimlaufen erkannten wir unseren Fehler, sodass die Laufstrecke um einiges kürzer und angenehmer wurde. Da, abgesehen vom FCA, noch kein anderer Verein im Stadion war, konnte die erste Trainingseinheit, bestehend aus Hürden und Hochsprung reibungslos ablaufen. Nach dem Mittagessen, welches durch ein 3-Gänge Menü mit großem Salatbuffet überzeugte, galt es, die kurze Pause zu nutzen, um sich auf die bevorstehenden Sprints und den Speerwurf vorzubereiten. Verdient ging es danach für den ein oder anderen in den Hoteleigenen Wellnessbereich, wo vor allem der Whirlpool große Beliebtheit fand.

Mit einer kurzen Runde Werwolf klang auch der 2. Tag gemütlich aus.

Tag für Tag stiegen nun auch die Temperaturen und somit auch die Motivation und Begeisterung der Athleten, nicht nur im Training, sondern auch in den Pausen in der Sonne zu brutzeln. Der freie Nachmittag am 3. Tag wurde mit einer kleinen Stadttour und Shoppen in der Innenstadt Pesaros genutzt und auch das italienische Eis durfte natürlich nicht fehlen. Nach und nach kamen immer mehr Trainingsgruppen an den Sportplatz und auch unser Hotel gewann zunehmend an Beliebtheit. So hieß es schon bald am Salatbuffet anstehen, bzw. die Schlange geschickt zu umlaufen, um noch etwas vom geliebten Mais zu ergattern.

Nachdem auch auf der Dachterrasse Tag für Tag weniger Liegen frei waren, entschieden wir uns kurzerhand, den FKK-Bereich in den FCA-Bereich umzubenennen. Diesen nutzten wir täglich, beispielsweise an Tag 4, an welchem wir nach einer anstrengenden Strandeinheit ein Entspannungsverfahren von Kathi anwendeten. Doch auch hier hieß es erst einmal (bis zu 15

Minuten!) auf den Aufzug zu warten, welcher der einzige Weg nach oben war und mit steigender Hotelgastzahl natürlich stark in Betrieb war.

Neben sämtlichen Techniken in Sprint, Weitsprung, Kugelstoßen und Co. wurden auch die Tanzkünste einiger Athletinnen perfektioniert, sodass der High School Musical Tanz noch am Ende der Woche filmreif war. Nebenbei wurden von Marina erste Vorbereitungen für unsere Vorführung bei der nächsten Weihnachtsfeier durchgeführt und geprobt und auch mental wurden wir gut auf die kommende Saison vorbereitet.

In Vorfreude auf den freien Vormittag an Tag 6 kam es am Donnerstag zur ersten und glücklicherweise einzigen Verletzung als Helena beim Staffellaufen aus dem Tritt kam und kurzerhand den Boden küsste, wodurch sie sich einige Schürfwunden zuzog. Trotz allem ging es an besagtem freien Donnerstag-Vormittag für ein paar der Athleten Richtung Naturschutzgebiet, wo sie nach einigen erklommenen Höhenmetern mit einer schönen Aussicht auf das Meer und Pesaro belohnt wurden. Da, dank des fehlenden Pro7-Senders, an diesem Abend kein „GNTM“ geschaut werden konnte, wurde kurzerhand selbst ein kleines Fotoshooting durchgeführt, ehe am Nachmittag erneut Hochsprung und Hürdenlauf auf dem Plan standen.

Bevor es am Samstagvormittag schon wieder auf die Heimreise ging, stand um 7 Uhr noch eine letzte Einheit an der Strandpromenade an, welche zudem dabei half, möglichst viel beim Frühstück zu essen, um möglichst wenig vom mitbekommenen Lunch-Paket essen zu müssen. Durch das Trainingslager ausgepowert aber glücklich ging es dann ohne große Zwischenfälle zurück nach Aschheim.

6. Mai 2019

Das Deutsche Sportabzeichen beim FC Aschheim

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

ASCHHEIM BLEIBT FIT

Seit der Sommersaison 2019 haben interessierte Kinder (ab 6 Jahren), Jugendliche und Erwachsene die Möglichkeit beim FC Aschheim das Deutsche Sportabzeichen (DSA) in den Disziplinen der Leichtathletik abnehmen zu lassen.

Allgemeines zum DSA:
Das DSA wird vom Deutschen Olympischen Sportbund für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen und gilt als höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports.
Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Aus jeder Disziplingruppe muss eine Übung erfolgreich absolviert werden.

Der FCA bietet dabei folgende Disziplinen an:

Ausdauer: 3000m-Lauf, 10 000m-Lauf, 800m-Lauf für Kinder und Jugendliche
Kraft: Medizinball, Kugelstoßen, Schlag-/Wurfball für Kinder und Jugendliche
Schnelligkeit: 30m, 50m, 100m (je nach Altersklasse)
Koordination: Hochsprung, Weitsprung, Drehwurf/Schleuderball
Zudem ist der Nachweis der Schwimmfertigkeit eine notwendige Voraussetzung für den Erwerb des DSA. Eine Mitgliedschaft im Verein ist nicht notwendig.

Vorgehensweise beim FCA:
Die erbrachten Leistungen werden am Abnahme-/Prüfungstag vom Prüfer im Trainingsplaner eingegeben und bestätigt.
Der Abnahmetermin findet voraussichtlich im August statt, ein genauer Termin wird mit den Teilnehmern besprochen.
Ab Mai finden jeden Freitag Sportabzeichen-Treffs statt, bei denen die verschiedenen Disziplinen erklärt und trainiert werden.

Wo: Am Sportpark 2, 85609 Aschheim
Wann: Freitag: 16:00-17:30 Uhr (Änderungen nach Absprache möglich)
Erster Termin: 17.5.2019
Was: Erklärung und gezieltes Training der Übungen
Organisatorische Infos zum DSA und zur Abnahme
Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe und ggf. Spikes, Getränk, Spaß und Motivation am Sport
Kosten: 29€; Mitglieder erhalten 5€ Rabatt
Anmeldung: per E-Mail an vanessa.neubauer@gmx.de

Bei Interesse oder für weitere Infos siehe www.deutsches-sportabzeichen.de oder per E-Mail an vanessa.neubauer@gmx.de.

6. Mai 2019

Kreismeisterschaften zum Saisonauftakt gleich mit Titelgewinn

Bei strahlendem Sonnenschein lud der TSV 1880 Wasserburg die Leichtathleten zur Saisoneröffnung ein. Während die meisten Athleten gemütlich in die Saison starten konnten um Ihre Form zu prüfen, starteten die U16 Leichtathleten gleich mit den Kreismeisterschaften im Blockmehrkampf. Je nach Block bestehen diese aus 5 Disziplinen.

Die weibliche U16 startete komplett im Sprint/Sprung Bereich (100m, 80m Hürden, Weitsprung, Hochsprung, Speerwurf) und konnte gleich mit deutlichem Vorsprung Mannschafts-Kreismeister werden. Auch wenn in den einzelnen Disziplinen noch nicht alles geklappt hat, konnten mehrere Bestleistungen in den Einzeldisziplinen erzielt werden. Somit kamen auch starke Einzelplatzierungen heraus.

2. Platz Paula Puchner 2.278P
3. Platz Alina Hilger 2.238P
4. Platz Eva Stainl 2.191P

5. Platz Julia Stengl 2.153P
6. Platz Luise Heinz 2.056P
7. Platz Mia Mattis 1.890P

Paula erzielte beim ihrem ersten Start über die 100m in 13,39sec. gleich die Norm für die Bayerischen Meisterschaften. Neben den starken Mädels, starteten auch 3 männliche Athleten vom FC Aschheim, die ebenso stark in die Saison kamen. 2. Platz und somit Vizemeister konnten Nikolas Leutheuser Block S/S 2.210 P und Philipp Esser Block Lauf 1.979 P werden. Linus Biebricher überquerte die Latte im Hochsprung bei sensationellen 1,62m, was neue persönliche Bestleistung und gleichzeitig die Norm für die Bayerischen Meisterschaften für ihn bedeutete. Er beendete jedoch seinen Block verletzungsbedingt als 5. Platzierter.

Ergebnisdienst:

Jerome Vogt : Bei seinen ersten 200m-Lauf erzielte er den 2. Platz mit 25,63sec. Kugelstoßen 6.Platz 9,84m, Weitsprung 10. Platz 4,53m

Isabelle Kailich: Mit gleich 3 persönlicher Bestleistung im Kugelstoßen 1. Platz 8,89m sowie im Hochsprung 3. Platz 1,38m und 60m Hürden 7.Platz 10,95sec startet Isabelle stark in die Saison.

6. Mai 2019

Mehrkampf-Festival, Einzel U14 in Oberschleißheim

Am 05.05.2019 fand bei frischen Temperaturen in Oberschleißheim der alljährliche Förderwettkampf statt. Folgende Leistung haben die Aschheimer Athleten erzielt:

3-Kampf (100m Hürden/Hochsprung/Speerwurf)

Frauen:

3. Platz Hannah Gasser 16,94s/1,62m/31,58m

4. Platz Anna Schug 15,64s/1,50m/28,60m

U18 weiblich:

2. Platz Michelle Frank 14,35s DM/1,50m/30,54m PB

3. Platz Anna Stilling 17,48s PB/1,50m/26,60m

U14 Einzel-Wettbewerbe

Ainoa Wenig W13: 2. Platz Kugelstoßen 8,09 BP, 7. Platz 60m Hürden 11,62s, 7. Platz Hochsprung 1,32m

Isabelle Kailich W13: 2. Platz Speerwurf 25,53m, 3. Platz Hochsprung 1,47m BP

Hannah Uhlmann W12: 11. Platz Weitsprung 3,57m PB, 12. Platz 60m Hürden 14,44m PB

Nils Sturhan M12: 5. Platz Kugelstoßen 5,58m PB

PB = persönliche Bestleistung

DM = Quali für deutsche Meisterschaft

12. Mai 2019

Saisonstart der älteren Athleten wie das Wetter – durchwachsen

Vergangenen Samstag den 04.05.19 starteten die Athleten der Altersklasse U20 & U23 beim Bayerncup in Ergoldsbach in ihre Saison. Die Frauenmannschaft, bestehend aus Alexandra Maier, Katharina Grimm, Hannah Gasser, Vanessa Neubauer, Anna Schug, Sophia Kailich und Michelle Frank, musste jeweils eine Athletin in den Disziplinen: Weitsprung, 100m Hürden, Hochsprung, Diskus, 100m Sprint, Kugelstoßen, 4x100m Staffel und 1500m aufstellen. Je nach Platzierung sammelte man wertvolle Punkte für das Team im Kampf gegen die anderen Teams wie beispielsweise Regensburg, Passau, Landshut und Stadtwerke München.

Der Wettkampf begann mit dem Weitsprung, wo Vanessa mit schwierigen Windverhältnissen zu kämpfen hatte. Mit einer Weite von 4,79m blieb sie leider deutlich unter ihren Möglichkeiten, sammelte jedoch 3 Punkte fürs Team.

Auch beim Lauf über die 100m Hürden ließ der Gegenwind nicht nach und so hatte auch Anna Probleme die Geschwindigkeit bis zur letzten Hürden zu halten. Mit einer Zeit von 16,05s kam sie zeitgleich mit einer Konkurrentin ins Ziel. In der Wertung jedoch bekam sie mit 2 Punkten die schlechtere Platzierung.

Im Hochsprung gelang es Hannah, trotz wechselndem Seitenwind während des Anlaufs, eine Höhe von 1,63m zu überqueren. Da sie einen Fehlversuch mehr hatte als eine Konkurrentin, die dieselbe Höhe übersprang, rutsche sie eine Platzierung nach hinten und holte 4 wertvolle Punkte fürs Team.

Die höchste Punktzahl des Tages holte Katharina, mit 6 Punkten, im 100m Sprint. Die Zeitmessanlage blieb im Ziel bei einer Zeit von 12,54s stehen, was nur zwei Hundertstel über ihrer Bestleistung liegt. Komischerweise erschien auf der Ergebnisliste dann allerdings eine Zeit von 12,56s, was ärgerlich war, da eine Konkurrentin aus einem anderen Lauf die gleiche Zeit von 12,54s lief…

Im strömenden Regen und mit unzähligen Unterbrechungen, fand Alexandra im Diskuswerfen nicht in den Wettkampf. In ihrer eigentlichen Paradedisziplin blieb sie mit 24,08m einige Meter unter ihrer Bestleistung und ließ hier die erhofften Punkte liegen (1 Punkt). Im Gegenteil dazu holte sie die zuvor verlorenen Punkte im Kugelstoßen wieder rein. Hier stieß sie die 4kg Kugel auf 10,29m, was Platz drei und somit 5 wertvolle Punkte fürs Team bedeutete.

Währenddessen ging Vanessa über die 400m an den Start. Leider verlief das Rennen nicht wie erwünscht, aber sie sammelte auch hier gute 3 Punkte fürs Team.

Die 4x100m Staffel mit neuer Besetzung (Sophia, Michelle, Kathi, Anna) lief ein solides Rennen und kam am Ende mit einer Zeit von 49,87s als Platz 3 ins Ziel und füllten die Gesamtpunktzahl um gute 5 Punkte auf.

Im Speerwurf waren für Hannah, unter all den Spezialistinnen, nicht mehr als 2 Punkte drin. Mit einer Weite von 30,36m fehlten ihr ganze sieben Meter auf die nächsthöhere Platzierung.

Zum ersten Mal lief Vanessa den abschließenden 1500m Lauf. Der Start verzögerte sich, aufgrund der schlechten Wetterverhältnisse und veränderten Laufeinteilungen, um eine halbe Stunde wodurch die Anspannung nicht gerade weniger wurde. Mit einer Zeit von 5:21,58min holte sie 2 Punkte.

Fazit des Tages: Platz 5 mit wenigen Up's und zu vielen Down's – viele Erfahrungen gesammelt mit viel Luft nach oben!

12. Mai 2019

Neun junge Aschheimer Siebenkämpfer überzeugen in Oberschleißheim

Am 5. Mai richtete der TSV Oberschleißheim einen Siebkampf für junge Athleten der U8 bis U12 aus. Der FC Aschheim trat mit neun motivierten Athleten gegen ein großes Teilnehmerfeld an. Innerhalb eines Wettkampftages galt es sein Bestes zu geben in 30m-Sprint, Drehwurf, Stabweitsprung, Jump&Reach, Hürdenlauf, Weitsprung und einem anspruchsvollen Crosslauf. Die Aschheimer Athleten trotzten dem widrigen Wetter und überzeugten mit tollen Leistungen. Mit allen Athleten in der Top 8, zwei ersten Plätzen und einem dritten Platz, haben die Athleten des FC Aschheim gezeigt, dass in der gerade startenden Wettkampfsaison mit ihnen gerechnet werden muss.

U8 (W7):

1. Platz Ronja Thöne

U12 (M10):
3. Platz: Finn Miessner
5. Platz: Tim Thöne
6. Platz: Simon Esser
7. Platz: Tristan Gay

U12 (W10):

6. Platz: Lea Sturhan
7. Platz: Lia Häfner

U12 (W11):

1. Platz: Chiara Wildner
4. Platz: Sophie Haindl

20. Mai 2019

Bahneröffnung durch REWE-Mehrkampftag und U8 Wendelstein-CUP

Am Samstag den 11.05.2019 war es soweit. Der Bau der neuen Tartanbahn war, nach wetterbedingten Verzögerungen, endlich abgeschlossen. Um 09:30 Uhr versammelten sich Herbert Lämmer (1. Vorstand FCA) und Anna Schug (stv. Abteilungsleitung LA) zusammen mit Bürgermeister Thomas Glashauser, zur offiziellen Übergabe der Bahn an die Abteilung Leichtathletik. Diese wurde daraufhin gleich gebührend, durch unseren REWE-Mehrkampftag sowie den 2. Wendelstein-CUP der U8, eingeweiht. Ein riesen Dankeschön geht an die Gemeinde Aschheim, ohne deren finanzielle Hilfe dieses notwendige Projekt nicht möglich gewesen wäre!

REWE-Mehrkampftag

Mit neuem Sponsor – *REWE Erdem in Aschheim* – an unserer Seite fand dieses Jahr, am Samstag den 11.05.19, unser traditionelles Sportfest statt. An dieser Stellen vielen herzlichen Dank an die Unterstützung! Nach frühsommerlichen Temperaturen letztes Jahr hieß es dieses Mal Regen & herbstliche Temperaturen. Insgesamt traten 315 Athleten aus 17 Vereinen in den Altersklassen U10, U12 & U14 an. Die U10 absolvierte einen, an die Kinderleichtathletik angelehnten, 3-Kampf, bestehend aus den Disziplinen: 40m Sprint, Additionsweitsprung, Schlagwurf. Die U12 absolvierte einen klassischen 3-Kampf (50m Sprint, Weitsprung, Ballwurf). Die Kinder der Altersklasse U14 bestritten einen 4-Kampf bestehend aus: 75m Sprint, Weitsprung, Ballwurf, Hochsprung. Wer nach diesem Mehrkampf noch nicht genug hatte, konnte sein Können noch über die 800m beweisen. Die

Aschheimer Athleten durften sich zum Saisoneinstieg über einige Stockerlplätzen und super Leistungen freuen. Ein großes Dankeschön geht an alle Trainer, Helfer & Verantwortlichen, die diese Veranstaltung jedes Jahr möglich machen!

MJU14 4-Kampf

M12	11. Platz	Erik Merhof

MJU12 3-Kampf

M10	1. Platz	Finn Miessner
	2. Platz	Tim Thöne
	4. Platz	Tristan Gay

WJU14 4-Kampf

W12	14. Platz	Anna Findeisen

WJU12 3-Kampf

W11

1.Platz	Chiara Wildner
2.Platz	Nina Karnoll
4. Platz	Eva Pfaffinger
6. Platz	Anna-Lena Hölzel
7. Platz	Sophie Haindl

W10

5. Platz	Zoe Nasdal
7. Platz	Lea Sturhan
8. Platz	Lia Häfner
16. Platz	Chloe Treutwein

19. Platz Marie Kromschröder

MJU10 3-Kampf

M9

3. Platz Konstantin Fritz

13. Platz Vinzent Treutwein

M8

5. Platz Vasco Kolemanov

6. Platz Tim Funk

8. Platz Manuel Rieder

WJU10 3-Kampf

W9

2. Platz Greta Kraus

4. Platz Christina Hilger

11. Platz Hannah Kashgari

17. Platz Philomena Schreiber

19. Platz Jule Krause

20. Platz Antonia Wildner

22. Platz Johanna Kuppinger

U8:

2. Platz Paula Karnoll

5. Platz Lora Simon

6. Platz Fini Findeisen

7. Platz Marie Spindler

8. Platz Hanna Schönfeld

11. Platz Anna Wachinger

15. Platz Lilianna Kolemanov

18. Platz Valentina Simon

U8 Teamcup in Aschheim endet mit kuriosem Ergebnis

Im Rahmen des Mehrkampftages war der FCA Gastgeber für den 2. Team Cup der U8. Zwölf Teams aus sieben Vereinen der Region Wendelstein haben sich von den schlechten Wetterprognosen nicht einschüchtern lassen und sind zu einem spannenden Wettkampf mit den Disziplinen Zielweitsprung, Drehwurf, Schlagwurf, Hindernisstaffel und dem Grand Prix angetreten. Der FC Aschheim war mit zwei Teams vertreten. Das jüngere Team, FC Aschheim weiß, konnte sich den elften Platz sichern. Das zweite Team, FC Aschheim blau, musste sich nur ganz knapp hinter dem Stockerl auf einem tollen 4. Platz einreihen. Ein Wettkampftag der durch Wind und immer wieder kurzen Schauern für alle jungen Sportler anstrengend war, endete letztlich mit einem kuriosen Ergebnis. Alle drei Teams, die sich einen Platz auf dem Podest sichern konnten, erreichten nach fünf Disziplinen die exakt gleiche Punktzahl. Somit konnten sich die Teams vom SV Anzing, vom TSV Vaterstetten sowie vom TSV Ebersberg gemeinsam über einen ersten Platz und damit vielen Goldmedaillen freuen.

2. Juni 2019

Zwei Südbayerische Titel beim Siebenkampf

Nach den kalten Tagen waren die Temperaturen mit über 20 Grad perfekt für den ersten Siebenkampf der Saison. Acht Athletinnen vom FC Aschheim gingen am 18.05 und 19.05. in Eggenfelden an den Start, unterstützt durch die Top-Trainer Manni und Marina.

Der Wettkampf begann mit dem 100m-Hürdenlauf der U18; darunter Michelle, Anna St. und Sophia. Mit schnellen 14,42s kam Michelle ins Ziel und auch Anna und Sophia meisterten die nun längere Hürdenstrecke. In der U20 war auch Vanessa mit ihrer Zeit über die höheren Hürden zufrieden. Bei

den Frauen absolvierte Anna Sch. die Hürden in 15,47s, wobei Kathi, Hannah und Julia aber leider unter ihren Möglichkeiten blieben. Als zweite Disziplin stand der Hochsprung auf dem Plan, bei dem sich Anna St. eine neue Bestleistung mit 1,57m sicherte. Anna Sch. und Vanessa kamen gut über die 1,54m und Hannah sprang mit 1,63m nah an ihre Bestleistung heran. Julia überzeugte mit 1,45m.

Beim Kugelstoßen wurden größtenteils gute Leistungen erbracht. Michelles Kugel flog genau auf die 10m Marke, während Anna mit 9,71m eine neue Bestleistung aufstellte. Sophia kam ganze 10,77m weit. Mit der schwereren 4kg Kugel stießen Anna Sch. 9,84m, Kathi 9,83m (PB), Hannah 9,03m (PB) und Julia 8,75m. In der U18 wurde der erste Tag mit dem 100m-Lauf beendet. Hier sprintete Michelle mit einer soliden Zeit von 12,82s ins Ziel. Anna und Sophia erwischten leider keinen schnellen Lauf. Ab der U20 muss im Siebenkampf eine Strecke von 200m bewältigt werden, welche Vanessa trotz starkem Gegenwind in 28,29s lief. Bei den Frauen konnten viele Athletinnen ihre Leistungen nicht optimal abrufen – dies kann auch oft an dem Zustand der Bahn liegen -, so auch Kathi (26,22s), Anna (26,77s), Hannah (27,80s) und Julia (30,38s). Das Ergebnis am Samstagabend lautete: Michelle auf Platz 1 mit 2849 Punkten, gefolgt von Anna St. auf dem 5. Platz und Sophia auf dem 7. Platz. In der U20 landete Vanessa auf Platz 3 mit 2231 Punkten. In der Altersklasse der Frauen gibt es keine Wertung nach dem 4-Kampf mehr.

Der zweite Tag startete für alle mit dem Weitsprung. Hier hatten die drei U18er Athletinnen leider mit Schwierigkeiten zu kämpfen und ließen wertvolle Punkte liegen. Kathi und Hannah konnten mit 5,13m und 5,06m zufrieden sein. Bei Anna Sch. machten sich unglücklicherweise wieder Schmerzen bemerkbar, sodass sie ihren letzten Sprung mit dem anderen Bein ausführte und dafür sehr gute 4,93m schaffte. Danach folgte der Speerwurf, bei dem Michelle mit 31,92m eine neue Bestleistung erzielen konnte. Anna St. warf solide 29,22m weit und Sophia 27,82m. Vanessa war mit einer neuen Bestleistung von 29,25m vollkommen zufrieden. Anna Sch. konnte sich über 31,94m (PB) freuen und auch Hannah kam auf 31,68m, nur 24cm unter ihrer Bestweite. Den beiden konnte sich Julia mit 31,11m anschließen, was ihr viele Punkte einbrachte. Abschließend fand noch der gefürchtete 800m Lauf statt. Auch hier stellte Michelle eine Bestleistung auf (2:30,44). Anna und Sophia konnten noch nicht an ihre Leitungen des Vorjahrs anknüpfen. Vanessa machte wichtige Punkte gut, indem sie mit einer Zeit von 2:24,72 ihre Konkurrentinnen weit hinter sich ließ. Kathi, Hannah (trotz PB) und Julia waren mit ihrer Zeit nicht zufrieden, dafür aber Anna, die nach 2:36,42 (PB) ins Ziel kam.

Nach zwei anstrengenden Tagen und 7 Disziplinen erfolgte die Siegerehrung. Mit mehr als 500 Punkten Abstand zur Zweitplatzierten wurde Michelle mit 4680 Punkten Südbayerische Meisterin und sicherte sich damit die Qualifikation für den Deutschen Siebenkampf. Anna St. konnte in einem sehr engen Feld den 5. Platz verteidigen und erreichte 4104 Punkte. Sophia landete mit 3694 Punkten auf dem 9. Platz. Bei 29 Teilnehmerinnen in der U18 sind dies sehr gute Ergebnisse, sodass die drei sich in der Mannschaftswertung den ersten Platz holten. Vanessa (U20) wurde ebenfalls Südbayerische Meisterin mit einem Ergebnis von 4024 Punkten. Bei den Frauen reihten sich Anna mit neuer Gesamtbestleistung (4365 Punkte), Kathi (4238 Punkte) und Hannah (4196 Punkte) als fünftes, sechstes und siebtes hinter den vier favorisierten Schleißheimerinnen ein. In der Mannschaftswertung kamen die drei auf den zweiten Platz. Julia startete aufgrund ihres anderen Wohnorts außer Wertung, aber erzielte in ihrem ersten 7-Kampf 3086 Punkte.

Insgesamt kann man von einem erfolgreichen Wochenende für den FCA sprechen ohne größere Verletzungen, vielen Bestleistungen und ein paar Schwierigkeiten, die bis zum nächsten Wettkampf ausgemerzt sein müssten.

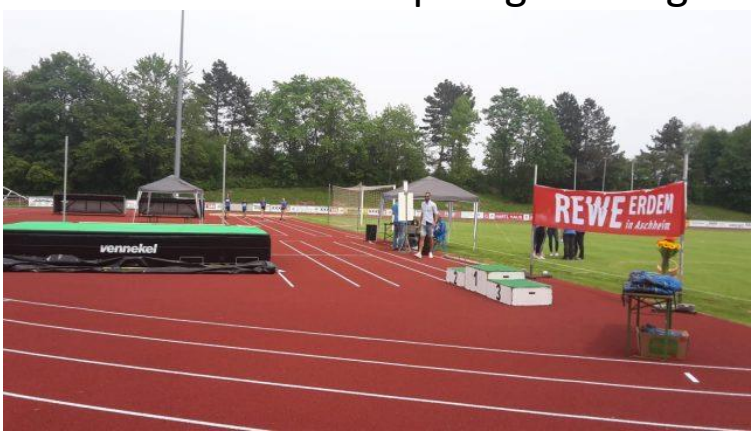
7. Juni 2019

U12 Leichtathleten weiterhin auf Erfolgskurs

Am Samstag 18.5. machten sich die Leichtathleten aus der Altersklasse U12 nach Bad Aibling auf, um in der Teamwettkampfserie wieder für wichtige Punkte zu kämpfen. Es galt im Weitsprung, 50m-Sprint, Schlagwurf und Drehwurf Bestleistungen zu erzielen, bevor es zum Abschluss an die 6×600 Crosslauf-Staffel ging. Herausragend waren die Aschheimer Athleten vor allem im Weitsprung, mit drei Springerinnen über vier Metern. Sie überzeugten überdies im Sprint sowie im Crosslauf, den sie mit Abstand gewinnen konnten und dabei sogar drei Teams überrundeten. Auch im Schlagwurf konnte sich das Team gut verkaufen. Allein im Drehwurf musste das Team akzeptieren, dass sie an dem Tag nicht ihr ganzes Potenzial abrufen konnten, aber dennoch mit ordentlichen Weiten aus dem Wettkampf gingen. Zur großen Freude aller Athleten, Trainer und mitgereisten Eltern erzielt das Aschheimer Team am Ende des Tages in Bad Aibling einen hervorragenden zweiten Platz. Außerdem schafften es wieder vier Aschheimer Athleten sich in der Einzelwertung unter die Top 6 zu platzieren. In der Altersklasse W11 ging der Tagessieg an Chiara Wildner, gefolgt von Annalena Hölzel auf dem zweiten Platz und Nina Karnoll auf dem 5. Platz. In der Altersklasse M10 erreichte Simon Esser den sechsten Platz. Aber auch alle anderen Teammitglieder haben mit tollen Leistungen einen wichtigen Beitrag zum Teamergebnis geleistet.

7. Juni 2019

4. Aschheimer Hochsprungmeeting



Am 25.5. fand zum vierten Mal auf dem Aschheimer Sportplatz das vom FC Aschheim ausgerichtete Hochspungmeeting statt.

Wie in den Jahren zuvor, war ein erlesenes Teilnehmerfeld dem Ruf nach Aschheim gefolgt. Für die U14/U16 galt es beim DLV-Sichtungsspringen ihr Können sowohl von der rechten, als auch von der linken Seiten zu zeigen. Der Aschheimer Nachwuchs konnte eindrucksvoll zeigen, das im Hochsprung keiner an ihnen vorbei kommt. Bei den Mädchen siegte Chiara Wildner, ihre Teamkollegin Isabelle Kailich konnte sich den dritten Platz sichern. Auch bei den Jungs konnte mit Frederick Gay ein Aschheimer den Sieg nach Hause holen.

Im Anschluss an die Jugend durften die Mädchen der U18-U23 und die Frauen ihr Können unter Beweis stellen. Auch hier können sich die Aschheimer Ergebnisse zeigen lassen. In der U18 erreichte Anna Stilling einen vierten Platz, in der U20 und U23 sicherten sich Alexandra Maier und Hannah Gasser jeweils mit einer Höhe von 1,61m den Sieg.

Bei entspannter Atmosphäre und einer tollen Verpflegung vom Grill- und Kioskteam warteten viele interessierte Besucher auf das Highlight des Tages – dem Springen der männlichen U18 bis Männer. Hier hatten sich Springer mit Bestleistungen von über zwei Metern angekündigt. Das Publikum fieberte mit und staunte über die Leistungen der Athleten. Zum Abschluss wurde Lucas Mihota von den Stadtwerken München mit übersprungenen 2,18m vom gesamten Publikum gefeiert.

Die Leichtathletik Abteilung bedankt sich bei seinem Sponsor Rewe Erdem aus Aschheim sowie all ihren Unterstützern, ohne die ein Spezialmeeting nicht möglich wäre.

17. Juni 2019

FCA auf Medaillenjagd in Kirchheim

Am 02.06.19 war der Kirchheimer SC nicht nur Ausrichter des alljährlichen Ursel-Rechenmacher-Sportfests, sondern auch der Ausrichter für die Kreismeisterschaft im Einzel der U14. Mit insgesamt 55 Athleten in den Altersklassen U8 – U16 ging der FC Aschheim bei sommerlichen Temperaturen an den Start. Die U8 & U10 absolvierte einen Dreikampf, bestehend aus 30 bzw. 40m Sprint, Hochweitsprung & Medizinballstoßen. Die Athleten der U12 absolvierten ebenfalls einen Dreikampf, bestehend aus 50m Sprint, Weitsprung & Schlagwurf. Außerdem hatten die Kids der U8/ U10 noch die Möglichkeit eine 6×30/40m Hindernisstaffel, sowie die U12 eine 4x50m Staffel zu laufen. In den Altersklassen U14 & U16 konnten die Athleten frei wählen, an welchen Disziplinen sie teilnehmen wollen.

<u>Ergebnisse Staffeln</u>

1. Platz 4x100m U16: Mattis, Heinz, Stengl, Puchner

2. Platz 4x50m U12: Pfaffinger, Sturhan, Karnoll, Wildne

3. Platz 6x30m U8: Kaltenhauser, Hamilton, Neumann, Groß, von Thun, Thöne

4. Platz 6x40m U10: Hilger, Wasielewski, Neumann, Mattis, Biebricher, Kraus

5. Platz 4x50m U12: Schmidt, Karnoll, Spindler, Wildner, Kolemanov, Kolemanov

6. Platz 4x50m U12: Hölzel, Meidinger, Simon, Nasdal

Athletinnen des Tages waren Chiara Wildner und Nina Karnoll. Beide starteten zum ersten Mal in der höheren Altersklasse (U14). Chiara ging als überraschende dreifache Kreismeisterin, in den Disziplinen Hochsprung, 75m Sprint & Weitsprung, und mit einem strahlenden Siegerlächeln nach Hause. Aber auch Nina Karnoll durfte sich, über einen Kreismeistertitel in den 800m und gleich 2x Bronze im Weitsprung & 75m Sprint, freuen. Damit zeigten sie mal wieder wie viel Potenzial in ihnen steckt.

Ergebnisse Top 8:

Altersklasse	**Platzierung**	**Name**	**Disziplin**
WJU8 – W6	1. Platz	Alessia Kaltenhauser	3-Kampf
	1. Platz	Sara Hamilton	3-Kampf
	3. Platz	Raphaela Paulke	3-Kampf
	3. Platz	Sara Keßler	3-Kampf
	5. Platz	Klara Tisanic	3-Kampf
WJU8 – W7	1. Platz	Ronja Thöne	3-Kampf
MJU8 – M6	2. Platz	Luca Wunderlich	3-Kampf
	3. Platz	Vincent Groß	3-Kampf
	4. Platz	Alexander Richter	3-Kampf
MJU8 – M7	2. Platz	Luc Neumann	3-Kampf
WJU10 – W8	8. Platz	Paula Karnoll	3-Kampf
WJU10 – W9	1. Platz	Greta Kraus	3-Kampf

	3. Platz	Clara Biebricher	3-Kampf
	5. Platz	Christina Hilger	3-Kampf
	8. Platz	Marla Mattis	3-Kampf
MJU10 – M8	2. Platz	Vasko Kolemanov	3-Kampf
MJU10 – M9	8. Platz	Dominik Schmidt	3-Kampf
WJU12 – W10	2. Platz	Zoe Nasdal	3-Kampf
	7. Platz	Lea Sturhan	3-Kampf
WJU12 – W11	3. Platz	Eva Pfaffinger	3-Kampf
	8. Platz	Annalena Hölzel	3-Kampf
MJU12 – M10	3. Platz	Tim Thöne	3-Kampf
	4. Platz	Simon Esser	3-Kampf
	5. Platz	Tristan Gay	3-Kampf
WJU14 – W12	1. Platz	Chiara Wildner	75m Sprint
	1. Platz	Chiara Wildner	Hochsprung
	1. Platz	Chiara Wildner	Weitsprung
	1. Platz	Nina Karnoll	800m
	3. Platz	Nina Karnoll	75m Sprint
	3. Platz	Nina Karnoll	Weitsprung
	5. Platz	Chiara Wildner	Speerwurf
	5. Platz	Anna Findeisen	800m
	6. Platz	Chiara Wildner	60m Hürden
	6. Platz	Hannah Uhlmann	Speerwurf
	8. Platz	Hannah Uhlmann	75m Sprint

	8. Platz	Zita Bachmeier	Speerwurf
WJU14 – W13	1. Platz	Isabelle Kailich	Diskus
	1. Platz	Isabelle Kailich	Speerwurf
	5. Platz	Isabelle Kailich	60m Hürden
	5. Platz	Lilly Eichmann	75m Sprint
	6. Platz	Isabelle Kailich	75m Sprint
MJU14 – M12	3. Platz	Noah Mattis	Hochsprung
	4. Platz	Erik Merhof	Weitsprung
	7. Platz	Erik Merhof	75m Sprint
WJU16 – W14	1. Platz	Paula Puchner	Weitsprung
	2. Platz	Julia Stengl	Weitsprung
	2. Platz	Alina Hilger	Speerwurf
	2. Platz	Paula Puchner	100m Sprint
	2. Platz	Luise Heinz	Hochsprung
	3. Platz	Mia Mattis	Speerwurf
	3. Platz	Paula Puchner	80m Hürden
	3. Platz	Julia Stengl	Hochsprung
	4. Platz	Luise Heinz	Weitsprung
	4. Platz	Julia Stengl	100m Sprint
	4. Platz	Mia Mattis	Hochsprung
	6. Platz	Mia Mattis	100m Sprint
	8. Platz	Luise Heinz	100m Sprint
MJU16 – M14	2. Platz	Nikolas Leutheuser	Speerwurf

	2. Platz	Luis Miessner	Diskus
	3. Platz	Nikolas Leutheuser	80m Hürden
	6. Platz	Luis Miessner	Speerwurf
	7. Platz	Max Stilling	Speerwurf
MJU16 – M15	1. Platz	Linus Biebricher	Kugelstoßen
	2. Platz	Linus Biebricher	Speerwurf
	2. Platz	Frederik Gay	Hochsprung
	3. Platz	Frederik Gay	Weitsprung
	4. Platz	Frederik Gay	100m Sprint

17. Juni 2019

Oberbayerische Meisterschaften: Super Wetter – Super Ergebnisse

Jedes Wochenende können sich die Aschheimer Athleten aufs Neue beweisen. So auch am 01. Juni bei den Oberbayerischen Meisterschaften der Frauen und Altersklasse U18 in Freising. Hier hatte der FCA nicht nur beim Wetter einen guten Tag erwischt, sondern auch die Athleten in ihren jeweiligen Disziplinen. Diese waren diesmal zahlreich vertreten, darunter Julien-Jerome Vogt, Lukas Leutheuser, Stefanie Lux, Sophia Kailich, Katharina Ruzek, Katharina Esser, Michelle Frank, Vanessa Neubauer, Hannah Gasser und Katharina Grimm, gecoacht von den drei M's (Marina, Michael und Manni).

In der **männlichen U18** flog Lukas' Speer ganze 38,76m weit, was ihm dem sechsten Platz einbrachte. Außerdem ging Lukas beim 100m Sprint an den Start und kam mit neuer Bestleistung von 12,83s ins Ziel. Die doppelte Distanz von 200m bewältigte zum ersten Mal sein Teamkollege Julien-Jerome in 25,29s. Ebenfalls versuchte er sich über die 110m Hürden – welche schon 91cm hoch sind – und

wurde mit 18,65s sechster. Des Weiteren kam Julien mit der 5kg schweren Kugel auf 10,20m und belegte damit wieder den sechsten Platz. Dem nicht genug konnte er im Diskuswurf den Diskus 27,14m weit werfen und erzielte so den fünften Rang.

In der **weiblichen U18** konnte Stefanie beim 100m Sprint ihre Zeit auf 13,75s verbessern und Katharina R. stellte eine neue Bestzeit von 13,33s auf. Im 100m Hürdenlauf ging der siebte Platz an Sophia, die unter die 16s (15,94s = PB) kam, obwohl ihr Potenzial damit noch lange nicht ausgeschöpft ist. Auch Katharina E. überzeugte mit einer Zeit von 17,80s und dem zehnten Platz. Michelle ließ ihre alte Hürdenbestzeit hinter sich und lief nach 14,15s ins Ziel, womit sie sich nur einer Konkurrentin knapp (2 Hundertstel) geschlagen geben musste. So holte sie sich mit dieser Top-Zeit die Silbermedaille. Stefanie musste sich im Hochsprung mit leider nur 1,44m und dem fünften Rang zufriedengeben. Mit 21 Teilnehmerinnen im Weitsprung holte sie sich nochmal den fünften Rang mit einer neuen Bestleistung von 4,81m. Michelle konnte ebenfalls ein gutes Ergebnis (5,54m) erzielen und gewann damit Gold. Katharina E. hatte mit starkem Gegenwind zu kämpfen und sprang 3,84m. Beim Kugelstoßen gab es zwei neue Bestleistungen für Michelle mit 10,46m und für Sophia mit 11,28m und damit den vierten Platz. Anschließend daran warf sie den Speer auf 29,20m (PB).

Bei den **Frauen** lief Katharina G. die 100m in einer soliden Zeit und kam im Endlauf mit einer Zeit von 12,64s auf den vierten Rang. Hannah sprang im Weitsprung 5,17m (PB) mit Luft nach oben und wurde damit zweite. Die Bronzemedaille ging im Dreisprung an Vanessa, dort konnte sie sich mit 11,34m an ihre alte Leistung annähern. Hannah landete im Hochsprung auf dem vierten Platz, obwohl sie mit dem Ergebnis von 1,59m nicht ganz zufrieden war. Dafür konnte sie über die 100m Hürden ihre Zeit auf 15,95s verbessern und wurde so fünfte. Im Speerwurf wurde Katharina G. überraschenderweise vierte mit einer neuen Bestweite von 29,29m. Am Ende des Tages stand noch die Staffel auf dem Plan. In neuer Besetzung durch Hannah, Michelle, Katharina G. und Vanessa erreichten die vier den ersten Platz mit einer Zeit von 50,12s. Durch viele Bestleistungen und gute Platzierungen hat sich dieser Tag wieder gelohnt für den FCA.

7. Juli 2019

Bayerische Block- Meisterschaften der U16

Am 23.06.2019 trafen sich die Athleten der U16 in Markt Schwaben zur den Bayerischen Block-Meisterschaften (Fünfkampf). Bei heißem sonnigem Wetter, traten 4 Aschheimer Athleten am Ende der Pfingstferien an. So kurz nach dem Urlaub und mit einer 2 wöchigen Trainingspause, war nicht mit Bestwerten zu rechnen. Somit schlossen unser Aschheimer Athleten mit folgenden Ergebnissen ab.

<u>Block Sprint Sprung</u>

- Paula Puchner Platz 8. mit 2.315 Punkten

  (80mHürden 13,75s, Weit 4,30m, Speer 19,85m PB, 100m 13,33s, Hoch 1,37m)

- Julia Stengl Platz 14. mit 2.257 Punkten

  (80mHürden 14,72, Weit 4,22m, Speer 23,00m PB, 100m 14,21, Hoch 1,43)

- Nikolas Leutheuser Platz 21. mit 2.242 Punkten

  (Hoch 1,43m, 80mHürden 13,53s, 100m 13,94s, Speer 31,15m, Weit 4,16m)

Block Lauf

- Luise Heinz Platz 10. mit 2.030 Punkten

(Ball 36,50m, 80mHürden 15,02s, Weit 3,81m, 100m 15,14s, 2000m 9:00,22m)

7. Juli 2019

Hitzeschlacht in Zorneding

Am 30.Juni 2019 richtete der TSV Zorneding sein traditionelles Schülersportfest aus. Trotz angesagten Temperaturen über 35 Grad, reiste ein großes Teilnehmerfeld an, um sich im 3- bzw. 4-Kampf zu messen.

Die Altersklassen U10 bis U12 absolvierten einen 3-Kampf mit Wurf, Weitsprung und Sprint. Nur knapp verpasste Malena Messing (W8) bei ihrem ersten Wettkampf den Sprung auf das Podest. Greta Kraus (W9) zeigte erneut ihr großes Talent und konnte ihr „Abo“ auf dem Stockerl mit ihrem dritten Platz verlängern. Bei der W11 mussten sich Nina Karnoll und Eva Pfaffinger mit überragenden Sprüngen sowie einer tollen Sprintleistung nur zwei weiteren Mitstreiterinnen in der größten Riege des Tages geschlagen geben. Die Aschheimer Jungs der U12 dominierten die Altersklasse M10. Finn Miessner und Simon Esser sicherten sich Platz eins und zwei, dicht gefolgt von ihrem Teamkollegen Tristan Gay auf Platz 5.

Auch in den Altersklassen U14 und U16 trat der FC Aschheim sehr stark auf. Isabelle Kaillich gab sich ein enges Rennen mit der Zweitplatzierten und konnte sich letztlich aufgrund ihrer Qualität im Hochsprung und im Wurf in der Altersklasse W13 als Siegerin durchsetzen. Ebenso sicherte sich ihre Teamkollegin Paula Puchner mit der schnellsten Sprintzeit und der besten Weitsprungweite den Sieg in der Altersklasse W14.

Einen weiteren Podestplatz für den FC Aschheim erzielte Frederick Gay mit einem zweiten Platz in der M15.

Den heißen aber erfolgreichen Tag rundeten zwei Aschheimer Athletinnen ab, die sich trotz der Hitze den 800m gestellt haben. Nina Karnoll konnte die Altersklasse W11 gewinnen und Zita Bachmeier erlief sich in der Altersklasse W13 den zweiten Platz.

Alle Ergebnisse

Altersklasse	**Platzierung**	**Name**	**Disziplin**
WJU10 – W8	4. Platz	Malena Messing	3-Kampf
	6. Platz	Paula Karnoll	3-Kampf

	7. Platz	Hanna Schönfeld	3-Kampf
	11. Platz	Lilianna Kolemanov	3-Kampf
	13. Platz	Louisa Rapp	3-Kampf
WJU10 – W9	3. Platz	Greta Kraus	3-Kampf
	8. Platz	Christina Hilger	3-Kampf
	14. Platz	Lara Schmidt	3-Kampf
MJU10 – M8	5. Platz	Vasko Kolemanov	3-Kampf
MJU10 – M9	6. Platz	Konstantin Fritz	3-Kampf
WJU12 – W10	8. Platz	Lia Häfner	3-Kampf
	11. Platz	Magdalena Desaga	3-Kampf
WJU12 – W11	3. Platz	Nina Karnoll	3-Kampf
	4. Platz	Eva Pfaffinger	3-Kampf
	1. Platz	Nina Karnoll	800m
MJU12 – M10	1. Platz	Finn Miessner	3-Kampf
	2. Platz	Simon Esser	3-Kampf
	5. Platz	Tristan Gay	3-Kampf

WJU14 – W12	2. Platz	Zita Bachmeier	800m
WJU14 – W13	1. Platz	Isabelle Kailich	4-Kampf
	7. Platz	Lotte Hänseler	4-Kampf
WJU16 – W14	1. Platz	Paula Puchner	4-Kampf
	4. Platz	Alina Hilger	4-Kampf
	5. Platz	Julia Stengl	4-Kampf
MJU16 – M15	2. Platz	Frederik Gay	4-Kampf

14. Juli 2019

Ein heißer Wettbewerb – Der Bayerische 7-Kampf

Bayerischer Siebenkampf – einer der Höhepunkte der Freiluftsaison bei den Aschheimer Leichtathletinnen. Dieser fand dieses Jahr am 29./30.06.2019 in Friedberg bei Augsburg statt. Da leider kein anderer Ausrichter gefunden werden konnte, gingen die sieben Athletinnen unter nicht ganz optimalen Stadionbedingungen an den Start. Hinzu kamen die viel zu warmen Temperaturen von 35 Grad, die den Wettkampf zusätzlich erschwerten. Hier ist auf die schmelzende Tartanbahn zu verweisen, die die Spikes verklebte.

In der **U18** wollten Michelle, Sophia und Anna ihre Leistungen vom vergangenen Mehrkampf verbessern. Hier begann der Samstag ungewöhnlicherweise mit dem Hochsprung, bei dem Sophia ihre Bestleistung auf 1,45m steigern konnte. Bei den 100m Hürden kam Michelle mit 14,41s als erste ins Ziel. Im Kugelstoßen konnten Michelle (9,93m), Sophia (10,45m) und Anna (9,03m) nicht ganz ihr Potential ausschöpfen. Zum Schluss mussten noch die 100m absolviert werden. Hier lief Michelle trotz starkem Gegenwind 12,63s. Nach dem ersten Tag holte sich Michelle mit 2880 Punkten die Bronzemedaille.

Am Sonntag startete der Tag mit dem Speerwurf. Durch Michelles gelungenen Stemmschritt beim Anlauf schleuderte sie ihren Speer auf 36,29m (PB). Auch Sophia stellte mit 30,26m eine neue Bestleistung auf. Annas Speer flog solide 28,29m weit. Im Weitsprung wollte der Anlauf einfach nicht stimmen und so blieben leider alle drei unter ihren Möglichkeiten. Trotz der Mittagshitze lief Michelle über die 800m eine neue Bestzeit und kam als zweite in 2:28,23 ins Ziel. Dadurch konnte sie ihre Platzierung verteidigen und wurde am Ende dritte mit 4828 Punkten (PB) bei einem Teilnehmerfeld von 25 Athletinnen. Sophia konnte mit 3832 Punkten eine neue Bestleistung im Siebenkampf aufstellen und Anna erreichte 3396 Punkte. In der Mannschaftswertung bekamen die drei die Goldmedaille.

Vanessa nahm in der **U20** als einzige des Vereins teil. Es schien eine gute Zeit über die 100m Hürden für Vanessa zu werden – bis sie leider bei der drittletzten Hürde hängen blieb, stolperte und hinfiel. Doch dieser Sturz hielt sie nicht auf und sie beendete ohne größere Verletzungen den Lauf. Im Hochsprung übersprang sie solide die 1,51m. Auch hier passte der Weitsprung nicht ganz, aber trotzdem wurde Vanessa zweite mit 5,08m. Punkte gut machen konnte sie am Sonntag bei den 800m, wobei sie mit einer Zeit von 2:22,49 ihre Konkurrentinnen weit hinter sich ließ. So kämpfte sich Vanessa nach einem unglücklichen ersten Tag bei der Gesamtwertung auf Platz drei.

Auch in der **U23** stellten Anna, Katharina und Hannah ihr Können unter Beweis. Als Einstieg in den Siebenkampf liefen die Hürden bei den dreien nicht ganz so gut aufgrund starken Gegenwinds. Beim Hochsprung konnte Anna mit 1,54m überzeugen und Hannah wurde erste und kam mit 1,66m nah an ihre Bestleistung heran. Die Ergebnisse beim Kugelstoßen waren bei Anna (9,69m), Katharina (9,66m) und Hannah (8,95m) durchschnittlich. Am Ende des Tages standen noch die 200m auf dem Plan. Katharina lief als zweite mit 25,79s ins Ziel.

Der Weitsprung am zweiten Tag begann für Hannah mit einer neuen Bestweite von 5,27m. Auch Katharina sprang gute 5,15m. Nicht nur hier, sondern auch im Speerwurf konnte Hannah mit neuer Bestleistung punkten (32,82m). Anna warf über die 30m Marke (30,24m). Bei den 800m waren Höchsttemperaturen, doch die drei gaben nochmal alles im Kampf um die Punkte und konnten so ihre Bestleistung steigern. Katharina kam mit einer Zeit von 2:30,09 ins Ziel, Hannah nach 2:32,71 und Anna nach 2:33,00. Die zuvor nass gemachten Haare waren wieder trocken. Danach stand das Ergebnis fest: Hannah konnte ihre zwei Teamkolleginnen überholen und sicherte sich mit 4440 Punkten (PB) die dritte Bronzemedaille des Tages. Katharina landete auf dem vierten Platz mit 4371 Punkten und Anna dahinter mit 4249 Punkten. Zu dritt schafften sie es in der Mannschaftswertung bei den Frauen auf den zweiten Platz und holten sich so Silber.

Insgesamt wurden trotz Höhen und Tiefen wieder Top-Leistungen erzielt und viele Medaillen gesammelt. Für die weitere Saison sind die Daumen für Michelles Teilnahme am Deutschen Siebenkampf gedrückt.

18. Juli 2019

Münchner Meisterschaften

Am 06.07.2019 fanden im Münchner Dante-Stadion die Münchner Meisterschaften statt. Mit 2 Meistertiteln, konnte sich Stefanie Lux W15 (Bild) nach einer längeren Verletzungspause, erfolgreich in die Saison zurück kämpfen. Neben den 1. Plätzen im Weitsprung 5,01m (PB) und 80m Hürden 13,16s (BP), kam sie im 100m Lauf mit 13,57s (PB). auf den 4. Platz. In den 3 Wettbewerben hat sich Stefanie für die Bayerischen Meisterschaften qualifiziert. Unsere jüngsten Starter in der U10, Greta Kraus setzte sich mit spannenden 9 Punkten Vorsprung auf den 3. Platz und Christina Hilger kam auf den 8. Platz.

<u>W09 4 Kampf (50m, Weit, Ball, 400m)</u>

Greta : 1.180 Punkte (8,94s, 3,01m, 24,50m, 1:27,77min) (PB=Persönliche Bestleistung)
Christina: 1.096 Punkte (9,32s, 3,16m, 18,00m, 1:26,16min) (PB)

Luise Heinz W14 konnte die silberne Medaille im Hochsprung erzielen mit sehr guten 1,46m. Alina Hilger W14 musste verletzungsbedingt den Wettkampf abbrechen und konnte nur 1 Wurf im Speerwurf machen. Der verunglückte Wurf reichte noch für den 8. Platz. Julia Stengl W14 konnte im Hochsprung mit 1,41m den 5 Platz und im Weitsprung mit 4,41m den 4. Platz erzielen. Paula Puchner W14 begab sich auf neue Gefilde und kam im Kugelstoßen mit 7,90m (PB) auf den 7 Platz.

18. Juli 2019

U10-Finale in Wasserburg

Die U10 fuhr letzten Sonntag mit gemischten Gefühlen zum 3. und letzten Cup 2019 nach Wasserburg. Viele Kinder des älteren Jahrgangs 2010, die maßgeblich die ersten zwei Cups bestritten und zwei tolle 1. Plätze erreicht haben, waren leider nicht verfügbar. Das Team, welches nur aus 9 zum größten Teil 2011-er Kindern bestand, war trotz Regenwetters sehr engagiert und erzielte gute Einzelleistungen in den verschiedenen Disziplinen. Die jungen Athleten mussten sich gegen 16 Teams im Weitsprung, Weitwurf, 40m-Sprintstaffel, Stabweitsprung und Grand-Prix beweisen. Nach allen 3 Cups erzielte die U10 in dieser Saison einen hervorragenden 3. Platz im Wendelstein-Cup und freute sich über einen tollen Pokal.

25. Juli 2019

Abnahmetermin des Deutschen Sportabzeichen beim FCA

ASCHHEIM BLEIBT FIT

Am 26. Juli 2019 findet die diesjährige Abnahme des Deutschen Sportabzeichen in den Disziplinen der Leichtathletik statt. Jeder der sich prüfen lassen möchte, darf gerne teilnehmen.

Wann: **Freitag, 26.07.2019 ab 15 Uhr**

Dauer ca. 4 Stunden

Wo: Sportpark Aschheim (Am Sportpark 4, 85609 Aschheim)

Disziplinen:

Schnelligkeit: 30m/50m/100m

Koordination: Erwachsene: Weitsprung, Hochsprung oder Schleuderball; Kinder bis 10 Jahre: Zonenweitsprung oder Drehwurf; Kinder ab 10 Jahre: Hochsprung, Weitsprung oder Drehwurf/Schleuderball

Kraft: Erwachsene: Medizinball, Kugelstoßen oder Standweitsprung; Kinder bis 12 Jahre: Schlagball oder Standweitsprung; Kinder ab 12 Jahre: Wurfball, Kugelstoßen oder Standweitsprung

Ausdauer: Erwachsene: 3000m/10000m; Kinder: 800m

Kosten: 8€ (Vereinsmitglieder 5€)

Mitbringen: **Nachweis der Schwimmfertigkeit** (https://www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien) + Verpflegung und Getränke + Sportkleidung und Sportschuhe

5. August 2019

Saisonfinale der U8 Athleten in Rosenheim

Für die jüngsten Athleten des FC Aschheim stand am 6.7. in Rosenheim das Saisonfinale in der Teamwettkampfserie statt. Sehr motiviert ging der FC Aschheim an diesem Tag mit einem gemischten Team aus den Jahrgängen 2012/2013 an den Start. Besonders stark schnitt das Team in der Staffel ab, wo es als zweiter ins Ziel kam. Auch im Wurf und Grand Prix konnten sie sich jeweils als Dritter einordnen. Durch einen kleinen Patzer in der Rhythmus-Staffel und nicht ganz ausgeschöpftem Potenzial im Weitsprung, landete das Team am Ende des Tages auf einem tollen vierten Platz.

Nach einem dritten und einem vierten Platz in den vorangegangenen Team-Wettkämpfen, erzielten die kleinen Leichtathleten des FC Aschheim in der Saisonwertung Platz vier. Die Trainer und der FC Aschheim sind stolz auf ihre Jüngsten.

5. August 2019

Kreismeisterschaften der U14 & U16

Vergangenen Samstag den 07.07.19 fanden in Bad Endorf die Kreismeisterschaften der U14 im Blockwettkampf und der U16 im Einzel statt. Nachdem es bei der Ankunft in Strömen regnete und die Frage war ob der Wettkampf überhaupt stattfinden sollte, entschied sich der Veranstalter erstmal dazu den Wettkampfbeginn um eine Stunde nach hinten zu verschieben. Die Geduld wurde belohnt, der Regen ließ nach und die Athleten konnten sich schließlich doch bei leichtem Regen auf ihren Wettkampf vorbereiten. Für den FC Aschheim am Start waren in der U16 Paula Puchner und in der U14 Isabelle Kailich, Lotte Hänseler, Nils Sturhan, Zita Bachmeier & Anna-Lena Findeisen. Die U14 konnte sich zwischen Block Wurf, Block Lauf und Block Sprint/Sprung entscheiden. Für Nils, Zita und Anna-Lena war es der erste Blockwettkampf (5-Kampf) in ihrer sportlichen Laufbahn, den sie alle drei mit Bravour meisterten. Am Ende des Tages ging der FCA mit einem Kreismeistertitel, zwei Vize-Kreismeistertiteln und vier Bronzemedaillen nach Hause. Hier alle Ergebnisse im Überblick:

U16 – Paula Puchner

2. Platz über 100m in 13.38sec
3. Platz über 80m Hürden 13,18sec (PB)
4. Platz im Weitsprung mit 4,52m
5. Platz im Speerwurf mit 23,34m

U14 (W13) Block Wurf – Isabelle Kailich

Platz	*75m*	*60mHürden*	*Weitsprung*	*Kugel*	*Diskus*	*Gesamtpkt.*
1. Platz	11,00s	10,80s	4,24m	9,74m (PB)	23,14m	2.280

U14 (W13) Block Lauf – Lotte Hänseler

Platz	*75m*	*60mHürden*	*Weitsprung*	*Ball*	*800m*	*Gesamtpkt.*
3. Platz	11,84s	13,18s	3,52m	41m	3:10,03M	1.904

U14 (M12) Block Wurf – Nils Sturhan

Platz	*75m*	*60mHürden*	*Weitsprung*	*Kugel*	*Diskus*	*Gesamtpkt.*
3. Platz	12,08s	13,11s	3,64m	6,26m	17,87m	1.580

U14 (W12) Block Lauf – Anna Findeisen (5.) & Zita Bachmeier (9.)

Platz	*75m*	*60mHürden*	*Weitsprung*	*Ball*	*800m*	*Gesamtpkt.*
5. Platz	12,26s	13,85s	3,47m	27m	2:57,16M	1.763
9. Platz	12,67s	14,22s	3,35m	19,50m	3:16,87M	1.556

5. August 2019

Herzschlagfinale bei der U12

Am 6.7. fand das große Finale der U12 Leichtathletik Team-Cup Serie statt. Alle Vereine der Region trafen sich in Rosenheim, um sich in den Disziplinen Hochsprung, Stabweitsprung, Wurf, Hürdenlauf und Staffel zu messen. Als Favorit ging der FC Aschheim an dem Tag ins Rennen, dicht gefolgt von seinem Rivalen aus Grasbrunn. Das Team des FC Aschheim war gut aufgestellt und konnte den Hochsprung und Stabweitsprung sehr klar für sich entscheiden. Im Wurf mussten sie sich knapp hinter dem Rivalen aus Grasbrunn einreihen. Im darauffolgenden Hürdenlauf fehlte dem Team Aschheim lediglich zwei Hundertstel, um als Sieger in dieser Disziplin vom Platz zu gehen. Nach vier Disziplinen lag Team Aschheim knapp mit der Nase vor Grasbrunn. Dies führt dazu, dass beide Teams im alles entscheidenden Staffellauf die Bahnen nebeneinander zugeteilt bekommen haben. Leider störte der Startläufer des Rivalen bei der ersten Übergabe das Aschheimer Team, das dadurch Zeit verloren hatte und bei den Folgeläufern zu Nervosität führte. Trotz des daraus resultierenden Verlustes des Staffelholzes, konnte sich das Team Aschheim, dank eines beherzten Schlusssprints, noch sehr weit vorne positionieren. Nun wurde es extrem spannend, welches Team mit mehr Punkten am Ende des Tages als Sieger ganz oben aufs Treppchen steigen durfte. Leider fehlt Team Aschheim am Schluss nur ein einziger Punkt und musste sich damit mit Platz zwei in der Tageswertung zufrieden geben. In der Einzelwertung wurden wieder einige Athleten des FC Aschheim für Platzierungen unter der Top 6 geehrt. Im Jahrgang 2009 freute sich Lea Sturhan über den dritten Platz bei den Mädchen und Finn Miessner über Platz zwei bei den Jungs. Im Jahrgang 2008 wurden gleich vier Mädchen des FC Aschheim geehrt: Chiara Wildner belegt den ersten Platz, gefolgt von Annalena Hölzel, Eva Pfaffinger und Sophie Haindl auf den Plätzen vier bis sechs. Im Anschluss an die Tageswertung folgte noch die Saisonwertung. Trotz gleicher Punktzahl mit dem TSV Grasbrunn, ging das Aschheimer Team nur als zweiter Sieger vom Platz. Durch den unglücklichen Ausgang des Tages, konnte der FC Aschheim einen Sieg weniger in der Saison aufweisen, was letztlich das Zünglein auf der Waage für den Saisonsieg war. Enttäuscht durfte das Aschheimer Team einen Pokal für den zweiten Platz mit nach Hause nehmen. Die Leistung der Kinder war während dieser Saison grandios, so dass sie sich im ersten Moment noch nicht freuen konnten. Aber alle Trainer und stets mitgereisten Eltern sind sehr stolz auf das U12 Team des FC Aschheim. Nachdem die Enttäuschung nun verdaut ist, wird der Pokal stolz von den Kindern reihum mit nach Hause genommen.

5. August 2019

3x Bronze bei den Bayerischen Meisterschaften der U23

Die, in Regensburg ausgetragene, Bayerische Meisterschaft der U16 & U23 am 20./ 21.07.2019, war für die meisten Athleten der Abschluss einer durchwachsenen Saison. Für den FC Aschheim an den Start gingen in der U16 Paula Puchner und in der U23 Hannah Gasser, Katharina Grimm, Anna Schug, Alexandra Maier, Michelle Frank & Vanessa Neubauer.

Bei ihre ersten Bayerischen Meisterschaften im Einzel qualifizierte sich Paula Puchner (U16) im Vorlauf über **100m** erfolgreich für den Zwischenlauf. Mit einer Zeit von 13,23s kam sie in die Nähe ihrer Bestleistung. Im Zwischenlauf reichte ihre Zeit (13,33s) leider nicht für den Finaleinzug. Über die **80m Hürden** jedoch erreichte sie im Vorlauf eine tolle neue persönliche Bestzeit von 12,72s. In einem von zwei Finalläufen konnte sie diese Zeit leider nicht halten (13,07s) und schaffte es auf einen guten 10. Platz.

In der U23 sprintete Katharina Grimm im Vorlauf über **100m** zu einer neuen persönlichen Bestzeit (PB) von 12,49s und qualifizierte sich damit für das Finale. Anna Schug kam mit einer Zeit von 12,87s nah an ihre Bestleistung heran. Im 100m-Finale verbesserte Katharina ihre PB nochmals auf starke 12,39s und belegte damit einen tollen 6. Platz. Im **Dreisprung** konnte sich Vanessa (eigentlich U20), mit 11,46m, die Bronzemedaille sichern. Die **4x100m Staffel** in der Besetzung Alexandra, Michelle, Katharina & Anna blieb, trotz verunglücktem Wechsel, zum ersten Mal unter der 49s-Marke. Diese Zeit wäre auch die Norm für die Deutschen Meisterschaften gewesen, die aber schon stattfanden. In einem stark besetzten Staffelfinale reichte es mit dieser Zeit leider nur für Rang 4. Im **Weitsprung** blieben Alexandra (5,06m) und Vanessa (4,79m) deutlich unter ihren Möglichkeiten. Am zweiten Tag reisten die Athletinnen ohne Coach an. Das stellte sich im **Hochsprung** als Herausforderung heraus. Hier sicherte sich Hannah Gasser mit 1,60m die Bronzemedaille. Vanessa, Anna & Alexandra belegten Rang 8,9 & 10 und blieben mit 1,50m alle unter ihren Möglichkeiten. Eine weitere Bronzemedaille durfte Anna Schug über die **100m Hürden** (15,31s) mit nach Hause nehmen. Katharina belegte mit einer Zeit von 15,92s Rang 5. Über die **200m** qualifizierte sich Katharina locker für das Finale, wo sie, mit schon einigen Läufen in den Beinen, den unglücklichen vierten Platz belegte (25,49s).

Insgesamt gesehen beinhaltete diese doch erfolgreiche Saison vielen Up's und Down's. Für eine Athletin (Michelle Frank) ist die Saison jedoch noch nicht vorbei. Sie qualifizierte sich für die, an den kommenden Wochenenden stattfindenden, Deutschen Meisterschaften sowohl im Einzel als auch im Mehrkampf. Wir wünschen ihr dafür viel Erfolg!

13. August 2019

Michelle Frank wächst über sich hinaus

Vergangenes Wochenende, am 13./ 14.07., fanden in Augsburg die diesjährigen Bayerischen Meisterschaften der Frauen, U20 & U18 im Einzel statt. Die Aschheimer Athleten (Vanessa, Michelle, Hannah, Alexandra, Anna & Katharina) präsentierten sich zum Saisonhöhepunkt in Topform und sammelten die ein oder andere Medaille, persönliche Bestleistung oder Norm für die Deutschen Meisterschaften. Insgesamt holten sie 2x Gold, 3x Silber, 2x Bronze.

Michelle Frank (U18) war an diesem Wochenende nicht zu stoppen. Im Zwischenlauf über die 100m sprintete sie, mit einer Zeit von 12,44s, nicht nur zu einer neuen persönlichen Bestleistung sondern unterbot damit auch die Norm für die Deutschen Meisterschaften ihrer Altersklasse. Im 100m Finale konnte sie diese Zeit leider nicht ganz halten, belegte aber mit einer Zeit von 12,59s einen guten 5. Platz. Die Sensation gelang ihr in ihrer Paradediszipin, den 100m Hürden. Michelle stürmte in einer neuen persönlichen Bestzeit von 13,96s und als zweitplatzierte ins Ziel. Damit blieb sie zum ersten Mal unter der magischen 14s-Grenze und unterbot auch hier erneut deutlich die gesetzte DM-Norm. Zusätzlich dazu gewann sie im Dreisprung (11,00m) die Silbermedaille und im Weitsprung (5,48m) die Bronzemedaille.

Vanessa Neubauer (U20) holte sich gleich zwei Mal den Bayerischen Meistertitel. Die 800m gewann sie in einer fantastischen neuen persönlichen Bestleistung von 2:19,50M. Im Dreisprung sicherte sie sich mit einer Weite von 11,19m und mit deutlichem Vorsprung die zweite Goldmedaille. Alexandra Maier (U20) durfte sich über den Bayerischen Vizemeistertitel und eine neue Bestleistung im Diskuswurf (31,27m) freuen. Im Weitsprung sprang sie mit einer Weite von 5,21m auf den vierten Platz. Zudem belegte sie im Kugelstoßen (10,24m) Rang 6 und im Hochsprung (1,48m), wobei sie deutlich unter ihren Möglichkeiten blieb, Rang 8.

Hannah, Anna & Kathi starteten alle drei in der höheren Altersklasse (Frauen). Hannah Gasser gewann in ihrer Paradediszipin Hochsprung, mit einer Höhe von 1,61m, die Bronzemedaille. Anna Schug lief über die 200m (26,16s) in die Nähe ihrer Bestleistung. Pech hatte sie im Vorlauf über die 100m Hürden. Auf Bestleistungskurs blieb sie an der letzten Hürde hängen und konnte sich, mit einer Zeit von 15,85s, noch stolpernd ins Ziel retten. Im Finale erreichte sie, trotz Schmerzen & dicker Beule am Knie, den 6. Platz (15,70s). Katharina Grimm stürmte im Vorlauf über die 200m zu einer tollen neuen persönlichen Bestzeit von 25,26s (+ DM-Norm) und qualifizierte sich damit unerwartet für das Finale. Zwischendrin lief sie den 100m Hürden Vorlauf in einer Zeit von 15,66s. Im 200m Finale kam sie, mit 25,39s, nah an ihre zuvor gerannte PB ran und belegte damit eine guten 6. Platz.

7. September 2019

Sensationeller Saisonabschluss für Michelle Frank

Ende August fanden die diesjährigen Deutschen Einzelmeisterschaften der U18/U20 im schönen Donaustadion in Ulm statt. Mit dabei Michelle Frank (U18) vom FC Aschheim, die sowohl in ihrer Paradedisziplin, den 100m Hürden als auch über die 100m an den Start ging.

Bei den 100m Hürden gewann Michelle ihren Vorlauf in starken 14.04s bei leichtem Gegenwind – die sechstschnellste Zeit im gesamten Teilnehmerfeld. Im Zwischenlauf stand das Glück dann leider gar nicht mehr auf ihrer Seite. Sie blieb an einer Hürde hängen, kam ins Straucheln und dadurch komplett aus dem Rhythmus. Damit war er unglücklicherweise vorbei, der Traum von der Endlaufteilnahme. Die 100m sprintete Michelle am nächsten Tag in 12.52s, womit sie sehr nah an ihrer Bestleistung herankam. Haarscharf verfehlte sie damit um nur 0.02s den Zwischenlauf. Nun stand erstmal eine Woche Urlaub für Michelle auf dem Programm.

Zwei Wochen später waren dann Mitte August die Deutschen Mehrkampfmeisterschaften der U18/U20, die ebenfalls im Donaustadion stattfanden. In entspannter Atmosphäre (leider aber auch sehr viel weniger Zuschauer) konnte Michelle noch einmal ihr Allround-Talent unter Beweis stellen. Am ersten Tag startete sie mit 14.15s (der zweitschnellsten Zeit!) über die Hürden in den Tag, schaffte anschließend einen sauberen Sprung über 1.51m im Hochsprung, erzielte eine Weite von 10.43m im Kugelstoßen und sprintete zum Tagesabschluss 12.62s über die 100m. Mit diesen Werten übertraf sie in jeder Disziplin die Leistungen in den 2019 absolvierten Siebenkämpfen. Motiviert startete Michelle in den zweiten Tag, wobei sie mit ihrer Weite von 5.35m nicht ganz zufrieden war. Im Speerwurf erreichte sie diesmal 33.08m, was allerdings eine Differenz von guten 3m gegenüber ihrer Bestleistung darstellt und ebenfalls nicht zu Zufriedenheit führte. Den abschließenden 800m Lauf ging Michelle überaus engagiert an und konnte das sehr schnelle Tempo in der zweiten Runde leider nicht mehr halten. Am Ende stoppte die Zeit bei guten 2:30.86, wodurch sie sich mit 4858 Punkten (Bestleistung) auf den 15. Rang in der starken Konkurrenz vorschieben konnte.

Ein Saisonabschluss, der sich auf jeden Fall sehen lassen kann!

6. Oktober 2019

Kirchheimer Mehrkampf-Meisterschaften

Am 21.09.19 fanden nach sechswöchiger Sommerpause die Kirchheimer Mehrkampf-Meisterschaften der Altersklassen U8-U16 statt. Jede Altersklasse absolvierte einen 4-Kampf. Der FCA war mit insgesamt 44 Athleten vertreten.

Für viele Kinder der U8 war es der erste oder zweite Wettkampf überhaupt. Sie absolvierten folgende Disziplinen: 30m Sprint, Additionsweitsprung, 30m Hindernis Sprint & Schlagballwurf. Emelie Filesch 2013 hat überraschend den 1.Platz in ihrem Jahrgang gemacht. Sie lief tolle Zeiten im 30m-Sprint und 30m-Hürdensprint, beim Weitsprung bewies sie schon eine gute Sprungkraft und erzielte weite Sprünge und selbst beim Werfen konnte sie mit den Stärksten ihres Jahrgangs mithalten. Auch Alessia Kaltenhauser, Emma Stahl und Sarah Hamilton konnten sich Platzierungen unter den ersten 5. Plätzen sichern. Toll gemacht! Florian Wefers und Vincent Groß erzielten auch bei den Jungen 2013 einen guten Platz 4. und 5. Alle U8 Kinder haben schon toll mitgemacht und viel Ausdauer und Disziplin beim Vierkampf gezeigt. Macht weiter so! Legendär und spannend zum Zuschauen war der Crosslauf, der nach dem Vierkampf noch im Stadion stattfand. Maximilian Haindl, Florian Eismayr und Vincent Groß erliefen sich einen sicheren 3. Platz, wobei sie 1,5 Runden sogar an der Spitze waren.

Auch die U10, Jahrgang 2010 und 2011, war am vergangenen Samstag motiviert am Start.
Nach den Disziplinen 40m Hindernissprint, Schlagballwurf, Additionsweitsprung und 40m Sprint waren die Athleten des FCA ganz vorne mit dabei.
M9: 2. Platz Konstantin Fritz
M8: 2. Platz Vasko Kolemanov
W9: 3. Platz Christina Hilger
5. Platz Lara Schmidt
W8: 2. Platz Paula Karnoll
7. Platz Marie Spindler
13. Platz Lilianna Kolemanov
14. Platz Valentina Simon

Bei der abschließenden Disziplin, der Stadioncross- Staffel, konnten wir gleich 3 Teams melden. Nach knapp 2 km durch das Kirchheimer Stadion erkämpfte sich Team gelb mit Marie, Valentina und Lili den 6. Platz. Ronja, Lara und Vasko im Team rot verfehlten nur knapp das Podest. Team blau mit Konstantin, Paula und Christina erzielte unangefochten einen grandiosen Start-Ziel-Sieg und verwies die Staffeln aus Kirchheim auf die Plätze. Wir gratulieren allen Athleten zu diesen tollen Leistungen!

Auch die Athleten der U12 traten in Kirchheim zu einem 4-Kampf an. Im Hochsprung, Weitsprung, Wurf und 50m Sprint konnten die Aschheimer Athleten zeigen, was sie drauf haben. Die Nervosität war groß beim Jahrgang 2009, nachdem sie noch nicht oft auf Wettkämpfen im Hochsprung antreten mussten. Beherzt haben sie sich der Herausforderung gestellt und können nun stolz auf ihre Leistungen sein. Simon Esser und Tim Thöne gaben sich ein Kopf an Kopf rennen und mit nur ein paar wenigen Punkten Unterschied erreichten sie die Plätze 5 und 6. Bei den Mädchen verpasst Zoe Nasdal mit Platz 4 nur knapp einen Podestplatz. Aber auch Magdalena Desaga, Josefa Böltl und Theresa Bachmeier können auf ihre erbrachten Leistungen sehr zufrieden sein. In einem großen Teilnehmerfeld erreichten sie die Plätze 10, 12 und 14. Die leistungsstarken Mädels aus dem Jahrgang 2008 setzten die Konkurrenz erneut unter Druck. Im Sprint waren sie in ihrer Altersklasse die Schnellsten, auch im Weitsprung konnte sie gesammelt mit Sprüngen über 4m beeindrucken. Mit guten Leistungen im Hochsprung und Wurf, mussten sich Nina und Eva dennoch von der Konkurrenz einholen lassen und erreichten am Ende des Tages einen tollen 5., bzw. 6. Platz. Chiara Wildner setzte sich mit zwei weiteren Tagesbestleistungen im Wurf und Hochsprung (1,46m) unangefochten als Siegerin der Altersklasse W11 durch. Im Anschluss an den 4-Kampf haben sich noch einige unermüdliche Athleten im 800m-Lauf gemessen. Magdalena Desaga, die sich für den Lauf viel vorgenommen hatte, konnte mit einem dritten Platz überzeugen. Bis zur Ziellinie war es ein enger Kampf um die Platzierungen auf dem Podest. Aber auch Tim Thöne und Josefa Böltl konnten mit ihrem 5., bzw. 6. Platz ihre läuferische Stärke unter Beweis stellen.

W10: Magdalena Desaga: 3. Platz

Josefa Böltl: 6. Platz

M10: Tim Thöne: 5. Platz

Von der U14 gingen für den FCA Erik Merhof, Noah Mattis & Hannah Uhlmann an den Start. Alle bestritten nach langer Trainingspause einen 4-Kampf bestehend aus 75m Sprint, Weitsprung, Ballwurf & Hochsprung. Dabei belegte Erik in der M12 mit soliden Leistungen den 15. Platz. Sein Teamkollege Noah musste den Wettkampf leider nach dem Weitsprung verletzungsbedingt abbrechen. Hannah meisterte nach anfänglichen Zweifeln den unbeliebten Hochsprung und belegte in einem großen Teilnehmerfeld einen guten 14. Platz.

In der weiblichen U16 durfte sich Paula Puchner mit 1.816 Punkten über den Sieg im 4-Kampf (100m-13,28s; Weitsprung-4,72m; Kugelstoßen-7,81m; Hochsprung-1,30m) freuen. Ihre Vereinskolleginnen Alina Hilger, Eva Stainl, Luise Heinz, Julia Stengl, Isabel Stinner & Mia Mattis folgten ihr auf den Plätzen 3, 4, 5, 6, 7 & 9. In der Mannschaftswertung sicherten sich Paula, Alina, Eva, Luise und Julia ebenfalls die Goldmedaille. Philipp Esser ging in der M14 an den Start und belegte nach langer Sommerpause den sechsten Rang. In der M15 belegte Frederik Gay mit 1.908 Punkten den 2. Platz und holte sich somit die Silbermedaille. Seine Leistungen: 100m-12,86s; Weitsprung-4,97m; Kugel-8,42; Hoch-1,56m

6. Oktober 2019

2. Erima Leichtathletik-Feriencamp

In der ersten Sommerferienwoche nahmen insgesamt 76 sportbegeisterte Kinder am 2. Leichtathletik-Camp am Sportpark Aschheim teil. Die Kinder trafen sich täglich von 9.00 Uhr – 16.00 Uhr und trainierten bei wechselhaftem Wetter vier Tage lang unermüdlich. In kleinen, lernintensiven Gruppen wurden verschiedene Disziplinen aus den Bereichen Sprung, Sprint, Wurf, Lauf und Koordination abgedeckt. Dabei kam Spiel & Spaß natürlich auch nicht zu kurz. Mit frischem Obst und regelmäßigen Trinkpausen zwischendurch wurde die Zeit bis zum Mittagessen überbrückt. Pünktlich um 12.00 Uhr war es dann soweit. Im Vereinsheim versorgte uns Bruno täglich mit seinem leckeren Essen, wodurch alle gesättigt und mit neuer Energie in den Nachmittag starteten. Der letzte Tag bestand aus einem Abschlusswettkampf. Während die Trainingsgruppen nach Alter getrennt waren, mischten wir die Wettkampfteams komplett durch. Die Kids absolvierten einen 7-Kampf bestehend aus: Drehwurf, Hindernissprint, Hochweitsprung, Sprint, Weitsprung, Medizinballstoßen und einem Grand-Prix (Hindernissparcour). Am Ende des Tages wurden alle Kinder mit einer Urkunde und die Plätze 1-3 zusätzlich mit einer Medaille geehrt. Somit war auch das 2. Erima Leichtathletik-Feriencamp ein voller Erfolg und freuen wir uns euch nächstes Jahr wieder bei uns begrüßen zu dürfen. Ein großer Dank geht an alle Beteiligten, besonders an die Trainer(innen), die sich täglich engagierten und die Kids stets bei Laune hielten!

13. Oktober 2019

Erfolgreicher Saisonabschluss der U14

Wie letztes Jahr fanden auch die diesjährigen Oberbayerischen Meisterschaften der U14 am 28.09.19 in Schongau statt. Nach einer 6-wöchigen Sommerpause nahmen vom FCA Ainoa Weng, Isabelle Kailich und Chiara Wildner teil.

Chiara die eigentlich ein Jahrgang jünger ist, startete in der höheren Altersklasse W12 und meisterte den Wettkampf mit Bravour. Im Weitsprung kam sie mit einer Weite von 4,41m nah an ihre persönliche Bestleistung (PB) heran und belegte eine guten 8. Platz. Über die 60m Hürden verpasste sie mit einer Zeit von 10,55s (PB) um knappe drei Hundertstel die Bronzemedaille und belegte den vierten Rang. Die Sensation gelang ihr im Hochsprung. Hier gewann sie mit einer Höhe von 1,46m die Goldmedaille und ging mit einem strahlenden Siegerlächeln nach Hause.

In der W13 konnte Isabelle ihren dreifachen Oberbayerischen Meistertitel vom vergangenen Jahr im Kugelstoßen mit 10,17m (PB) und Diskuswurf mit 25,95m verteidigen. Im Speerwurf musste sie sich jedoch von einer Athletin geschlagen geben und gewann die Silbermedaille mit einer beachtlichen Weite von 29,51m. Ainoa belegte im Kugelstoßen mit einer Weite von 8,73m den undankbaren vierten Platz. Im Weitsprung konnte sie ihr Potential mit 4,39m leider nicht voll ausschöpfen, belegte jedoch einen guten 14. Platz in einem großen Teilnehmerfeld. Über die 60m Hürden kam sie mit einer Zeit von 10,98s in die Nähe ihrer Bestleistung und belegte den 15. Rang.