

NEWSLETTER 2025/1

Liebe Leichtathletinnen und Leichtathleten des LAC Passau,

bevor wir in diesem Jahr viele Nachwuchsathletinnen und -athleten in's Ostertrainingslager nach Schielleiten verabschieden, wollen wir die hervorragenden Ergebnisse in der Halle, im Cross und auf der Straße in unserem Newsletter zusammenfassen.



Bei den **Süddeutschen Hallenmeisterschaften** in Karlsruhe setzte **René Hamberger** seine Erfolgsserie fort. Nach dem Gewinn der Silbermedaille bei den Bayerischen Hallenmeisterschaften und Hallenbestleistung mit 16,68 Metern folgte der nächste „Stockerlplatz“ auf süddeutscher Ebene

Marco Voggenreiter über 1500 Meter der U20 und **Sebastian Hetzner** im 60-Meter-Sprint erkämpften die **Gold-**medaille bei den Bayerischen Meisterschaften.

Weitere Medaillenplatzierungen gab es für unsere Athletinnen und Athleten auf **Landesebene**:

Die **Silber**medaille erkämpften sich **Emma Plöching** (60 m U20), **Lilo Ketz**el (Dreisprung U18) sowie **Fiona Moog** (Weitsprung U15). Bei den Crossmeisterschaften gelang dies **Marco Voggenreiter** (U20) sowie **Anton Schmidmaier** (U18). Zusammen mit Zwillingsbruder **Paul Schmidmaier** gab es auch den Silberrang bei der Jugend.

Den **Bronze**platz in Bayern sicherte sich **Franziska Bichlmeier** (Cross U16) und zusammen mit **Lena Koch** und **Anneli Dinse** auch in der Mannschaftswertung

Unseren Sportlerinnen und Sportler einen herzlichen Glückwunsch zu diesen tollen Leistungen!

Allen Mitgliedern, Freunden, Athletinnen und Athleten des LAC Passau wünschen wir frohe Osterfeiertage und viel Spaß bei der Lektüre des Newsletters.

Ihre bzw. Eure Vorstandschaft

Elke Eisenreich, Klaus Hammer-Behringer, Sara Just, Ralf Knettel-Adler



Mitgliederversammlung 2024

Jahresfinale – Der LAC zieht Bilanz

Großes Jahresfinale bei der Mitgliederversammlung. Nicht die Spikes und Werferschuhe wurden geschnürt. Der LAC ehrte seine Athletinnen und Athleten für ihre heurigen Leistungen, würdigte das Engagement seiner Trainerinnen und Trainer. 90 Mitglieder feierten die Erfolge 2024 bei Bayerischen, Deutschen und internationalen Meisterschaften. Niederbayerns seit Jahrzehnten bester Leichtathletikverein freut sich über erneut steigende Mitgliederzahlen. Er kratzt an der 500er-Marke.



Bürgermeister Dickl und BLV-Vizepräsident Waschler singen ein Loblied auf den LAC

Vorstandsmitglied und Moderator des Abends Ralf Knettel-Adler begrüßte Bürgermeister Armin Dickl, die Stadtratsmitglieder Sissi Geyer, Sigi Kapfer und Professor Gerhard Waschler sowie den BLSV-Kreisvorsitzenden Walter Knoller. Dickl strich in seinem Grußwort die herausragende Rolle des LAC Passau als Aushängeschild für den Breiten- und Spitzensport heraus. BLV-Vizepräsident Waschler betonte die Bedeutung der Leichtathletik als Kernsport der Olympiade und Basissport für viele andere Sportarten.

Neue Tartanbahn und neue Sponsoren

Bei der Stadt Passau bedankte sich Knettel-Adler für die heißersehnte Sanierung der Tartanbahn in strahlendem Rot im Dreiflüssestadion - ein Freudentag für die Leichtathletik in Passau. Mit der blauen Bahn auf Oberhaus verfügt Passau jetzt über zwei wettkampftaugliche Rundbahnen. Ein Highlight war daher das Bahneröffnungs- und Vereinsfest im September mit der Präsentation der neuen Sponsoren, der Pfaffinger Unternehmensgruppe und Micro-Epsilon. Knettel-Adler stellte die Trainingsgruppen vom Eltern-Kind-, über das Kinder- und Schüler-, Senioren- und Freizeittraining bis zum Leistungssport vor.



Bayerncup, Sportlerehrung, BayernSTAR und noch viel mehr

Den Bayerncup gewannen heuer die Frauen und weibliche Jugend als Startgemeinschaft mit dem TuS Pfarrkirchen. Der LAC Passau stellte bei der Sportlerehrung der Stadt erneut mit deutlichem Abstand die meisten Geehrten. Auch bei der BLV-Gala zum „BayernSTAR“ 2024 in

zehn Tagen ist er mit Annika Just und Marco Voggenreiter vertreten. Und wie in den Jahren zuvor streifte mit Just eine Athletin des LAC Passau das Nationaltrikot über.

Annika Just im Nationaltrikot und Perspektivkader

Die erfolgreichsten Athleten erhielten die Auszeichnung „Sportler bzw. Sportlerin des Jahres“. Herausragende Athletin war Just, zweimal Fünfte bei der U20-DM und vierfache Bayerische Meisterin. Der DLV nominierte die Neunzehnjährige für die 4x100-Meter-Staffel bei der U20-WM in Peru. Doch alle Hoffnungen auf Edelmetall zerstoßen bereits im Vorlauf nach einem verpatzten Wechsel. Aufgrund ihrer exzellenten Zeiten über 100 und 200 Meter nahm der DLV Niederbayern schnellste Sprinterin aller Zeiten in den Perspektivkader auf, der zweithöchsten Kategorie nach dem Olympiakader.

Marco Voggenreiter wieder im Nationalkader

Bereits 2022/2023 war Voggenreiter im Nachwuchs-Nationalkader 1. Jetzt ist der Hindernisläufer wieder drinnen - im NK 2. Der vierfache bayerische Meister in der Halle, auf der Bahn und Straße gewann Bronze bei den U18-DM, holte sich zwei niederbayerische Rekorde über 2.000 Meter Hindernis und 10 Kilometer. Nur eine Sekunde fehlte dem Siebzehnjährigen zur Nominierung für die U18-EM.

Änne Rothe, Lilo Ketzel und Sebastian Hetzner im Bayernkader

Sportler bzw. Sportlerin des Jahres wurden außerdem Kugelstoßer René Hamberger, Hindernisläuferin Änne Rothe, Dreispringerin Lilo Ketzel, beide Mitglied des Bayernkaders, sowie Diskuswerfer Helmut Maryniak. U18-Sprinter Sebastian Hetzner gelang trotz Verletzungspechs der Sprung in den Bayernkader. Mit Tobias Brilka, Roland Fleischmann und Klaus Hammer-Behringer hat die Passauer Leichtathletik gleich drei BLV-Stützpunkttrainer am Landesstützpunkt Passau in ihren Reihen.

Abschied von Andreas Kagerbauer, Sophie Loibl, Maximilian Spielbauer, Lea Wenninger

Der LAC verabschiedete mit Andreas Kagerbauer, Sophie Loibl, Maximilian Spielbauer und Lea Wenninger äußerst erfolgreiche Athleten. Sie gewannen viele Medaillen bei Bayerischen Meisterschaften. Alle vier wechseln studienbedingt zu anderen Vereinen.

Neu an Bord: Anton Schmidmaier, Patrik Haselböck, Franziska Bichlmeier

Namhafte Neuzugänge verstärken den LAC 2025. Vom TuS Pfarrkirchen kommt Anton Schmidmaier, Fünfter der U16-DM über die Hindernisse, von der TG Vilshofen Patrik Haselböck, Bayerischer M14-Meister im Weitsprung, beide Mitglied des Bayernkaders, und vom TV Hauzenberg Franziska Bichlmeier, Bayerische W14-Meisterin über 2.000 Meter. Der LAC Passau wird 2025 am 5. Januar sein Dreikönigsmeeting und am 4. Mai sein Frühjahrssportfest mit Schwerpunkt Kinder-Leichtathletik ausrichten, darin integriert die niederbayerischen Langstrecken-Meisterschaften.

Entlastung und Wahl des Vorstandes

Vorstandsmitglied Elke Eisenreich stellte den Kassenbericht für 2023 vor. Die Mitglieder entlasteten daraufhin den Vorstand. Sie bestätigten die gleichberechtigten Vorstandsmitglieder Eisenreich, Klaus Hammer-Behringer, Sara Just und Knettel-Adler für weitere zwei Jahre in ihren Ämtern.



Ostertrainingslager 2025

In der zweiten Osterferienwoche findet wieder unser traditionelles Ostertrainingslager im **Schloss Schielleiten** in der Steiermark in der Nähe von Graz statt. Von **Ostermontag, 21.04.2025** bis zum **Freitag, 25.04.2025** sind in Österreich Zimmer gebucht. Dort stehen unseren Athletinnen und Athleten wieder mehrere Hallen zur Verfügung, sollte uns das Wetter wider Erwarten einen Streich spielen. Rund 40 junge Athletinnen und Athleten sowie etliche Betreuer werden diese Trainingswoche dazu nutzen, erfolgreich in die Freiluftsaison starten zu können. Wir wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmer viel Spaß und bedanken uns schon vorab bei unserem Organisationsteam um **Elke Eisenreich & Sara Just**.



Terminausblick:

04.05.2025

Sonntag

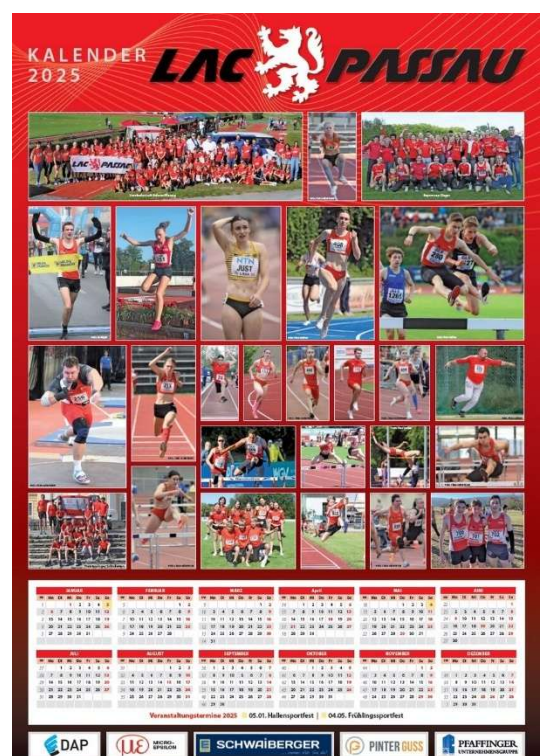
**Frühjahrssportfest
mit Kinder-Leichtathletik
und Niederbayerischen
Langstrecken-Meisterschaften**

**Dreiflüssestadion
Beginn: 11:00 Uhr**

Zu **unserer eigenen Veranstaltung** brauchen wir wieder viele helfende Hände, Kuchenbäcker, Organisatoren, Kampfrichter sowie sonstige Helfer. Bitte nehmt euch an diesen Tagen für die Leichtathletik Zeit!

Vorab schon heute ein herzliches Dankeschön.

Wer unseren tollen Wandkalender noch nicht hat und ein Exemplar möchte, setzt sich bitte mit der Vorstandschaft in Verbindung.



Auf den folgenden Seiten sind die Wettkampfergebnisse und weitere wichtige Ereignisse des Winters zusammengefasst. Sollten wir einen Wettkampf übersehen haben, bitten wir das zu entschuldigen.

23.11.2024: Deutsche Crosslauf-Meisterschaften in Riesenbeck

Herausfordernde Bedingungen für die Crossläufer im Pferdesportzentrum

Die Pferde im Pferdesportzentrum Surenberg hatten am 23. November trainingsfrei. Riesenbeck im nördlichen Münsterland, Heimat von Ludger Meerbaum, war die Bühne der Crosslauf-DM. Dort züchtet der vierfache Olympiasieger Pferde für den Reitsport, bildet sie für Olympiaden, Welt- und Europameisterschaften aus. Auf dem Gelände des Pferdesportzentrums ermittelte die deutsche Laufelite ihre besten Crossläufer, machte Jagd auf Medaillen und Tickets für die Cross-EM in Antalya (Türkei) Anfang Dezember. Das selektive, anspruchsvolle Wiesengeläuf forderte den ganzen Crossläufer. Die Strecke prägten viele Matschpassagen, kleine Anstiege, Kehrtwenden mit 180 Grad, und – ein Novum – eine Runde durch die Reithalle. Wind und Eiseskälte setzten den Läufern zu.

Starker Marco Voggenreiter unter den Top 10

Ein starkes Rennen zeigte **Marco Voggenreiter** (LAC Passau). Der Dritte der U18-DM über 2.000 Meter Hindernis rollte vom Start weg an der Spitze des Feldes mit über 110 Teilnehmern mit, hielt sich lange um Rang sechs auf der 4,3 Kilometer langen Strecke. Erst in der letzten Runde musste der Nationalkaderathlet ein paar Konkurrenten ziehen lassen, behauptete aber einen Platz unter den Top Ten (13:44 min). Moritz Gutowski (LG Stadtwerke München), der ihm als Zweiter bei der U18-DM den Platz für die U18-EM weggeschnappt hatte, distanzierte er als Zwölften um sechs Sekunden.



U23-Mannschaft wird Sechste

Jonathan Adler, Max Wörner und Maximilian Spielbauer waren mit berechtigten Hoffnungen auf eine Teammedaille in der U23 angereist. Doch Adler und Spielbauer erwischten einen rabenschwarzen Tag. Während Wörner nach 7,7 Kilometern noch als 29. (25:09 min) einlief, fanden Spielbauer und Adler nicht in das Rennen. Spielbauer wurde 37. (25:56 min), Adler 38. (26:05 min). 104 Punkte reichten nur für den sechsten Platz in der Mannschaftswertung. Mit 88 Punkten gewann der TC Fiko Rostock Bronze vor dem TuS Köln (92) und Dresdner SC (102). Für diesen geht Spielbauer ab 2025 an den Start, der für sein Informatikstudium nach Dresden gezogen ist.



25.11.2024: Rekorde im Jahr 2024

Niederbayerische Rekorde durch Annika Just, Marco Voggenreiter und Paul Schwarzmeier



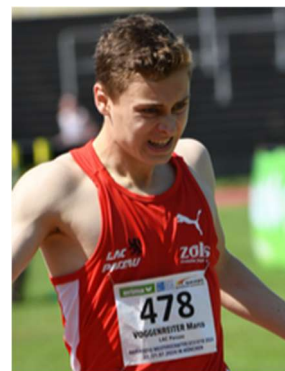
2023 verantwortete Linda Meier allein mit einem bayerischen Rekord und vier niederbayerischen Rekorden die Rekordbilanz des LAC Passau. 2024 polierten sie **Annika Just, Marco Voggenreiter und Paul Schwarzmeier** auf. Just brannte bei der Sparkassen Gala in Regensburg 11,53 Sekunden auf die Bahn, verbesserte ihren eigenen Rekord aus 2022 um 17 Hundertstel. Zwei Wochen später holte sie sich auch den Frauenrekord über 200 Meter von Resi Fischer



(24,07 sec; TSV Abensberg). 43 Jahre schlummerte er in den Rekordannalen, bis Just in 23,80 Sekunden in Ingolstadt eine neue Top-Marke setzte. Mit beiden Frauenrekorden, jeweils deutlich unter der U20-WM-Norm, setzte die 19-Jährige zugleich in der U20 neue Maßstäbe.

Marco Voggenreiter entreißt Paul Feuerer zwei Rekorde

Zweimal blieb Voggenreiter über die Hindernisse unter der alten Rekordmarke von Paul Feuerer und der U18-EM-Norm (6:03,00 min). Als deutscher U18-Meister war Feuerer 2018 in Rostock 6:02,65 Minuten gerannt, damals noch über 92 Zentimeter hohe Hindernisse. Voggenreiter „verewigte“ sich in den Rekordlisten bei der U18-DM in Mönchengladbach in 5:55,08 Minuten, jetzt über 84 Zentimeter hohe Hindernisse. Auf der gleichen Strecke wie Feuerer 2018, am oberen Wöhrd in Regensburg, stellte Voggenreiter einen weiteren niederbayerischen Rekord über 10 Kilometer auf (33:14 min).



Nachwuchstalent reift heran

Noch pendelt Paul Schwarzmeier zwischen Fußball und Leichtathletik. 2024 trug er sich schon mal in die Rekordlisten ein. Er stellte einen niederbayerischen Rekord im Block-Mehrkampf Sprint/Sprung in der M12 auf, zeigte seine Stärken über die Hürden, im Weitsprung und Hochsprung.

Anton Schmidmaier holt sich Rekord von Marco Voggenreiter

Seinen Hindernisrekord in der M15 verlor Voggenreiter an Neuzugang Anton Schmidmaier (bisher TuS Pfarrkirchen). Voggenreiter stand in der Rekordliste seit 2022 mit 4:41,44 Minuten. Als Fünfter der M15-DM schraubte Schmidmaier den Rekord auf 4:35,10 Minuten herunter.

Niederbayerische Rekorde LAC Passau 2024

Athletin	Disziplin	Leistung	Altersklasse	Datum	Ort
Marco Voggenreiter	2.000 m Hindernis	5:57,41 min	U18	05.05.2024	Pliezhausen
Annika Just	100 m	11,53 sec	Frauen	25.05.2024	Regensburg
Annika Just	100 m	11,53 sec	U20	25.05.2024	Regensburg
Annika Just	200 m	23,80 sec	Frauen	07.06.2024	Ingolstadt
Annika Just	200 m	23,80 sec	U20	07.06.2024	Ingolstadt
Paul Schwarzmeier	Block Sprint/Sprung	2.243 Punkte	M12	08.06.2024	Landshut
Marco Voggenreiter	2.000 m Hindernis	5:55,08 min	U18	05.07.2024	Mönchengladbach
Marco Voggenreiter	10 Kilometer	33:14 min	U18	27.10.2024	Regensburg

01.12.2024: LAC-Athletinnen und Athleten im Bayernkader

Der Bayerische Leichtathletik-Verband hat sechs Athletinnen und Athleten des LAC Passau für die Saison 2024/2025 in den Landeskader berufen. Das sind zum einen Sebastian Hetzner, Lilo Ketzler, Marco Voggenreiter und Änne Rothe, zum anderen die Neuzugänge Patrik Haselböck und Anton Schmidmaier. Marco Voggenreiter ist zugleich Mitglied des DLV-Kaders NK1 Hindernis.

Landeskader Sprint: Sebastian Hetzner (U18), Disziplin 100 Meter

Landeskader Lauf: Änne Rothe (U20), Marco Voggenreiter (U20), Anton Schmidmaier (U18), Disziplin jeweils Hindernislauf

Landeskader Sprung: Lilo Ketzler (U18), Disziplin Dreisprung

Landeskader Nachwuchs: Patrik Haselböck (M15), Disziplin 100 Meter

01.12.2024: Abgänge- und Neuzugänge beim LAC Passau

Leistungsträger wechseln zu anderen Vereinen

Einige Leistungsträger gehen ab 2025 studienbedingt für andere bayerische Vereine an den Start und reißen eine große Lücke beim LAC Passau. Sie haben viele Jahre den LAC Passau äußerst erfolgreich bei Bayerischen und Deutschen Meisterschaften und auch international vertreten. Dies sind Hürdensprinter **Andreas Kagerbauer** (LG Forchheim), Sprinterin **Annika Just** (LG Stadtwerke München), Langstreckenläuferin **Lea Wenninger** (SWC Regensburg), Hindernisläufer **Maximilian Spielbauer** (Dresdner SC), Hochspringerin **Sophie Loibl** und Hürdensprinter **Vincent Just** (beide LG Telis Finanz Regensburg).

Nachwuchstalente wechseln zum LAC Passau



Zugleich schließen sich 2025 mit **Annelie Dinse** (DJK Fürsteneck), **Anton Schmidmaier** (TuS Pfarrkirchen), **Franziska Bichlmeier** (TV Hauzenberg), **Patrik Haselböck** (TG Vilshofen), **Lena Koch** (DJK Fürsteneck) und **Laura Pap-Orsag** (TuS Pfarrkirchen) mehrere hoffnungsvolle



Nachwuchstalente dem LAC Passau an. Annelie Dinse (W14) wurde heuer Niederbayerische Meisterin im Crosslauf und über fünf Kilometer. Der BLV nahm Anton Schmidmaier (M15), den Fünften der U16-DM über 1.500 Meter Hindernis, in den Bayernkader auf. Die fünffache niederbayerische Meisterin Franziska Bichlmeier (W13) gewann Silber bei der W14-BM über 2.000 Meter. Auch Patrik Haselböck (M14), der zweifache Bayerische Meister im Block-Mehrkampf Lauf und Weitsprung sowie Vizemeister über 100 Meter, erfüllte die Kriterien



für die Aufnahme in den Landeskader. Lena Koch liebt die langen Strecken und bereitet sich konzentriert auf die Bayerischen Crosslauf-Meisterschaften im Februar 2025 vor. Laura Pap-Orsag (W13) ist als vierfache niederbayerische Meisterin im Block-Mehrkampf Sprint/Sprung, über die Hürden, im Speerwurf und Weitsprung sehr breit aufgestellt.

01.12.2024: Top 100-Platzierungen im Europa- und Weltranking

Sprinterin **Annika Just** und Hindernisläufer **Marco Voggenreiter** platzierten sich 2024 auch im europäischen Vergleich weit vorne. Im europäischen Ranking belegte Just über 100 und 200 Meter die Ränge 14 und 27. Voggenreiter rannte über die Hindernisse unter die Top 25. Just gelang als 99. über 200 Meter der Sprung unter die Top 100 weltweit.

Europäische Bestenliste 2024						
U20	14.	100 m	11,53 sec	Annika Just	Regensburg	25. Mai
U20	27.	200 m	23,80 sec	Annika Just	Ingolstadt	07. Juni
U18	24.	2.000 m Hindernis	5:55,08 min	Marco Voggenreiter	Mönchengladbach	05. Juli
Weltbestenliste 2024						
U20	99.	200 m	23,80 sec	Annika Just	Ingolstadt	07. Juni

01.12.2024: Nikolauslauf in Regensburg

LAC-Läufer und Neuzugänge top beim Nikolauslauf

Ein frostiger Wintertag mit zwei Grad Minus empfing über 900 Läuferinnen und Läufer beim Nikolauslauf in Regensburg. Windstille bot gleichwohl gute Bedingungen für schnelle Rennen am Oberen Wöhrd in den Elite- und Volksläufen von 1,66 bis 10 Kilometer. Alle fünf Starter vom Passauer BLV-Stützpunkt Lauf stürmten auf das Siegerpodest.

Anton Schmidmaier streift niederbayerischen Rekord über 5 Kilometer

Ein Glanzlicht setzte Anton Schmidmaier (TuS Pfarrkirchen), ab 2025 für den LAC Passau am Start, im Elitelaufer der Aktiven über 5 Kilometer. Der Fünfzehnjährige kratzte mit einer fulminanten Steigerung auf der letzten der 1,66 Kilometer langen Runden am niederbayerischen M15-Rekord. Der steht seit 28 Jahren bei 16:36 Minuten. Zwei Runden deutete das Tempo auf eine Zeit um 17 Minuten hin. Schmidmaier musste die Tempoarbeit allein machen, hatte keine Gruppe. Eingangs der dritten und letzten Runde hatte er sich an zwei Läufer herangearbeitet. Im Duell mit diesen steigerte der Bayernkader-Athlet seine Bestzeit um fast eine halbe Minute auf 16:42 Minuten, lief unter die Top 10 seiner Altersgruppe 2024 in Deutschland.



Doppelsieg in der U14

Die zwei ersten Plätze in der U14 räumten Franziska Bichlmeier (TV Hauzenberg), ab 2025 LAC Passau, und Neuzugang Lena Koch ab. Bichlmeier hatte nicht ihren besten Tag. Die Bayerische Vizemeisterin über 2.000 Meter gewann dennoch souverän über 1,66 Kilometer (6:20 min). Deutlich verbessert präsentierte sich Lena Koch als Zweite (6:31 min).



Annelie Dinse und Paul Schmidmaier Dritte in der U16

Bronze in der U16 ging mit einem ebenfalls starken Rennen an Neuzugang Annelie Dinse (6:40 min). Einen deutlichen Aufwärtstrend verspürte Paul Schmidmaier nach einer längeren Krankheitsphase. Auch er lief als Dritter der U16 auf das Siegerpodest (5:42 min). Im Fun Run über 5 Kilometer war Elke Eisenreich die Schnellste der W50 und älter (21:35 min), Susanne Bründl auf Rang 30 im Gesamteinlauf der Frauen (23:29 min).

12.05.2024: Der Heilige Nikolaus besucht unser Eltern-Kind-Turnen!



Was für eine besondere Überraschung! Das Eltern-Kind-Turnen hatte einen ganz besonderen Gast: Den Heiligen Nikolaus! 🎁

Mit seinem goldenen Buch, Schokolade und Mandarinen hat er die Kinderaugen zum Leuchten gebracht. 🥰 Gemeinsam wurde gesungen, gespielt und geturnt 🕺♂

Ein herzliches Dankeschön an den Nikolaus für seinen Besuch.

Wir freuen uns schon auf viele weitere schöne Erlebnisse beim Eltern-Kind-Turnen.

15.12.2024: Top 50-Platzierungen in der Deutschen Bestenliste

Der Deutsche Leichtathletik-Verband hat die offiziellen Bestenlisten von der U16 bis zu den Aktiven veröffentlicht. 32-mal sind Athletinnen und Athleten des LAC Passau unter den Top 50 gelistet. Spitzenreiter sind **Annika Just** mit neun Nennungen (einschließlich Staffel), **Marco Voggenteiler** mit acht und **Änne Rothe** mit fünf. Das Vereinsranking umfasst 50 Vereine und berücksichtigt die besten 50 jeder Altersklasse. Nach den Höhenflügen in den Jahren 2020 bis 2022, in denen es der LAC Passau im Vereinsranking unter die Top 50 schaffte, ist ein Knick in der Leistungskurve unverkennbar – auf hohem Niveau. Nach zweimal Platz vier residiert der LAC Passau in Bayern in der Kategorie „Leistungssport“ weiterhin unter den Top zehn auf Platz sieben. Im nationalen Vereinsranking sind aus Bayern die LG Stadtwerke München (2.), die LG Telis Finanz Regensburg (14.), der LAC Quelle Fürth (29.), der TSV Gräfelfing (37.) und der TSV Wasserburg (45.) vertreten. Spitzenreiter ist der TSV Bayer 04 Leverkusen.

Vereinsranking Top 50 in Deutschland

Jahr	LAC Passau: Rang	Top 50 Athleten
2024	-	32
2023	(51)	55
2022	35	70
2021	21	112
2020	33	63
2019	-	52
2018	-	25

Weibliche Jugend U18 - Vier Platzierungen

Änne Rothe	3.000 m	10:48,78 min	34.
Änne Rothe	10 km Straßenlauf	41:43 min	16.
Änne Rothe	2.000 m Hindernis	7:24,44 min	18.
Lilo Ketzler	Dreisprung	11,53 m	28.

Männliche Jugend U18 - Fünf Platzierungen

Marco Voggenreiter	800 m	1:59,19 min	38.
Marco Voggenreiter	1.500 m	4:00,45 min	9.
Marco Voggenreiter	3.000 m	9:09,61 min	30.
Marco Voggenreiter	10 Kilometer	33:14 min	8.
Marco Voggenreiter	2.000 m Hindernis	5:55,08 min	3.

Weibliche Jugend U20 - Acht Platzierungen

Annika Just	100 m	11,53 sec	3.
Annika Just	200 m	23,80 sec	3.
Änne Rothe	5.000 m	18:43,32 min	22.
Änne Rothe	10 km Straßenlauf	41:43 min	41.
Maria Anzinger	100 m Hürden	14,92 sec	46.
E. Plöchinger, M. Anzinger, A. Just, F. Rohmann (StG Passau-Pfarrkirchen)	4x100 m	47:49 sec	17.
Sophie Loibl	Hochsprung	1,69 m	21.
Lilo Ketzler	Dreisprung	11,53 m	44.

Männliche Jugend U20 - Drei Platzierungen

Marco Voggenreiter	1.500 m	4:00,45 min	40.
Marco Voggenreiter	5.000 m	15:46,76 min	26.
Marco Voggenreiter	10 Kilometer	33:14 min	28.

Juniorinnen U23 - Vier Platzierungen

Annika Just	100 m	11,53 sec	6.
Annika Just	200 m	23,80 sec	8.
E. Plöchinger, M. Anzinger, A. Just, F. Rohmann (StG Passau-Pfarrkirchen)	4x100 m	47:49 sec	24.
Sophie Loibl	Hochsprung	1,69 m	36.

Junioren U23 - Drei Platzierungen

Davis Goldschmidt	100 m	10,70 sec	39.
Jonathan Adler	10 km Straßenlauf	31:47 min	30.
Jonathan Adler	Halbmarathon	1:12:41 Std	15.

Frauen – Drei Platzierungen

Annika Just	100 m	11,53 sec	20.
Annika Just	200 m	23,80 sec	21.
E. Plöching, M. Anzinger, A. Just, F. Rohmann (StG Passau-Pfarrkirchen)	4 x 100 m	47:49 sec	41.

Männer – Zwei Platzierungen

Andreas Kagerbauer	110 m Hürden	14,94 sec	34.
René Hamberger	Kugelstoß	16,78 m	19.

18.12.2024: Berufung von Marco Voggenreiter in den Nationalkader Aufnahme in das TOP TEAM BAYERN

Der DLV hat **Marco Voggenreiter** in den Bundesnachwuchskader 1 berufen. Für Voggenreiter ein Déjà-vu. Im Herbst 2022 berief ihn der DLV in den NK2 nach Bronze bei der U16-DM. Aufgrund diverser gesundheitlicher Probleme lief 2023 nicht optimal, die Zugehörigkeit zum Bundeskader endete. Heuer erlebte der Fürstenzeller ein herausragendes Jahr, das in der erneuten Aufnahme in den Hindernisbundeskader und in das TOP TEAM BAYERN gipfelte. Der LAC Passau ist damit im zehnten Jahr in Folge im Nationalkader vertreten.

Hindernis-Dominator

Im Herbst 2021 berief der Bayerische Leichtathletik-Verband Voggenreiter erstmals in den Bayernkader. Seit vier Jahren führt der Weg zum Bayerntitel auf seiner Spezialstrecke, den Hindernissen, immer über ihn. In diesem Jahr glückte dem Siebzehnjährigen ein enormer Leistungssprung mit einem beeindruckendes Leistungsspektrum von 800 Meter bis 10 Kilometer. Ob Bahn, Halle, Crosslauf oder Straße, zehnmal gewann er heuer Edelmetall bei Bayerischen Meisterschaften, kürte sich allein viermal zum Bayerischen Meister.

Bronze-Höhepunkt bei der U18-DM mit niederbayerischem Rekord

Höhepunkt und Ziel der täglichen Trainingsarbeit war die Jugend-DM in Mönchengladbach. Dort vergab der DLV auch die beiden Tickets für die U18-EM im slowakischen Banská Bystrica. Voggenreiter unterbot deutlich die EM-Norm (6:03,00 min) über 2.000 Meter Hindernis. Mit niederbayerischem Rekord von 5:55,05 Minuten spurtete er als Dritter zu Bronze, verpasste jedoch in seinem sehr starken Jahrgang um eine Sekunde Rang zwei und damit die U18-EM.

Neue Herausforderung 3.000 Meter Hindernis

2025 erwartet Voggenreiter eine weitere große Herausforderung. Die Wettkampfdistanz verlängert sich von 2.000 auf 3.000 Meter Hindernis. Die Qualitäten eines Langstrecklers und eines 1.500-Meter-Läufers sind gefragt. Das Training muss entsprechend angepasst und ausgeweitet werden. Die Hürde für die Qualifikation U20-EM im finnischen Tampere liegt bei 9:06,00 Minuten. Eine harte Nuss, die



Voggenreiter zu knacken hat. Erwarteten ihn bisher 18 Hindernisse und fünf Wassergräben, sind es im nächsten Jahr 28 Hindernisse und sieben Wassergräben.

Weihnachtsüberraschung mit TOP TEAM BAYERN

Vor Weihnachten flatterte Voggenreiter eine Überraschung ins Haus. Der BLV wird ihn 2025 in das TOP TEAM BAYERN berufen. In dieses beruft der BLV ausschließlich Athleten-Trainer-Teams der Jahrgänge U18 bis U23, die sich auf die erfolgreiche Teilnahme an nationalen und internationalen Meisterschaften vorbereiten. Sie müssen zudem eine Medaillenperspektive bei der DM in ihrer Spezialdisziplin, sprich über 3.000 Meter Hindernis in der U20 haben. TOP TEAM Athleten erhalten eine Förderung für Maßnahmen in der Sportmedizin, Physiotherapie, Leistungsdiagnostik und Bezuschussung von Trainingslagern.

Leistungsdiagnostik beim IAT in Leipzig

Vor dem Jahresende reiste Voggenreiter noch zum Institut für Angewandte Trainingswissenschaften in Leipzig. Dort fand für Bundeskader ein zweitägige komplexe Leistungsdiagnostik zu Ausdauer und Kraft mit umfassenden Trainingsempfehlungen statt.

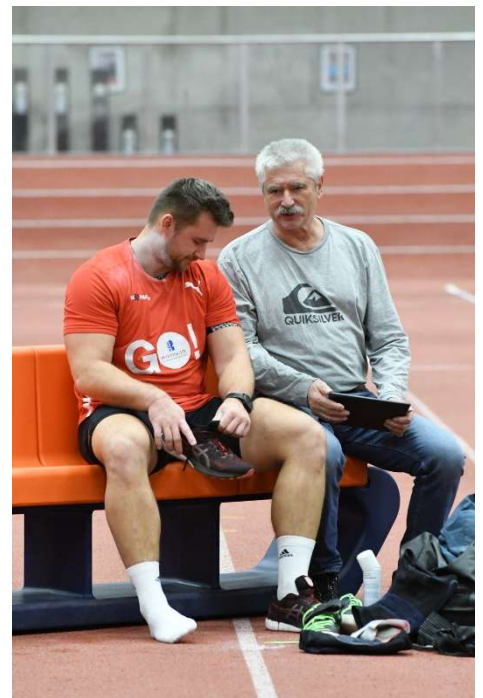
22.12.2204: Weihnachtskugelstoßen in München

Hambergers Weihnachtskugel fliegt über 16 Meter

40 Kugelstoßerinnen und Kugelstoßer ließen beim Münchner Weihnachtskugelstoßen ihre Stahl- und Eisenkugeln durch die Werner-von-Linde-Halle fliegen. Der Veranstalter hatte ihnen perfekte Wettkampfbedingungen bereitet, mitten in der Halle eigens eine Kugelstoßanlage aufgebaut. Zuschauer und Trainer saßen nah an der Kugelstoßanlage, klatschten alle Kugelstoßer bei ihren Stößen ein. Jeden stellte der Sprecher persönlich mit Bestweite und Erfolgen vor.

Dritter in der Münchner Phalanx

René Hamberger drang bei den Männern als einziger in die Phalanx der LG Stadtwerke München ein. Im letzten und sechsten Durchgang wuchtete er seine 7,26-Kilo-Kugel auf 16,26 Meter. Beginnend mit 15,26 Metern hatte er sich von Versuch zu Versuch gesteigert. Für die aktuelle Trainingsphase eine respektable Weite, einen halben Meter unter seiner persönlichen Bestweite. Vor ihm nur die klaren Favoriten Georg Harpf und Christian Zimmermann (beide LG Stadtwerke München). Den Wettbewerb gewann Harpf, Bronzegewinner mit der Sechs-Kilo-Kugel bei der U20-WM in Lima, mit 18,56 Metern. Er verbesserte seine persönliche Bestleistung um einen Zentimeter. Deutlich hinter den Erwartungen blieb mit 17,42 Metern Zimmermann, der Deutsche Hallenmeister von 2022. Er stieß bereits 20,45 Meter. Hinter sich lassen konnte Hamberger Tim Weller (15,59), Idzan Dominik (15,17; PB 17,74) Alexander Schaller (15,07) und Christoph Bischlager (14,05; alle LG Stadtwerke München).



31.12.2024: Internationaler Silvesterlauf in Peuerbach

Läufer mit Klasse Saisonabschluss

Beim Internationalen Silvesterlauf in Peuerbach steppte wieder der Bär. Mehrere tausend begeisterte Zuschauer säumten die 850-Meter-Runde, sorgten bei klirrender Kälte für eine großartige Stimmung. 1.007 Läufer erreichten im Hausruckviertel das Ziel – ein neuer Rekord für eine der Hochburgen des Silvesterlaufs in Europa. Gleich mit fünf Klassensiegen verabschiedeten sich die Läufer aus dem alten Jahr.



Marco Voggenreiter knackt EM-Starter im Zielspurt

Für die herausragende Leistung sorgte in der U18 **Marco Voggenreiter**. Der Nationalkaderathlet setzte sich in einem packenden Zweikampf gegen Julian Mesi durch (Sportunion IGLA ling life). Voggenreiter distanzierte über 1,7 Kilometer den U18-EM-Starter über 800 Meter in 4:44 Minuten um zwei Sekunden. Letztmals war 2011 ein Österreicher so schnell. Am Streckenrekord aus 2010 schrammte Voggenreiter um eine Sekunde vorbei.

Anton und Paul Schmidmaier Erster und Vierter in der M15

Mit einer ebenfalls starken Zeit siegte Bayernkaderathlet **Anton Schmidmaier** unangefochten in der M15 (5:09). Zwillingsbruder **Paul** belegte Rang vier (5:36).

Franziska Bichlmeier dominiert weibliche Jugend

Die stärkste Jugendliche über 1,7 Kilometer war **Franziska Bichlmeier** (6:09). Die Dreizehnjährige vom TV Hauzenberg (ab 2025 LAC Passau) gewann souverän in der W13, ließ auch ihre bis zu vier Jahre älteren Konkurrentinnen klar hinter sich. **Lena Koch** ergatterte in der W13 den Bronzerang (6:43).

„Titelverteidigung“ von Jonathan Adler

Seinen „Titel“ aus dem Vorjahr verteidigte **Jonathan Adler**. Er dominierte vom Start weg den Volkslauf über 6,8 Kilometer, hielt das Tempo an der Spitze des Feldes hoch. Adler siegte in 21:35 Minuten mit sechs Sekunden Vorsprung vor Martin Enzenberger (TGW Zehnkampf-Union). Sechster im Gesamteinlauf wurde **Maximilian Spielbauer** (ab 2025 Dresdner SC) in 22:18 Minuten. Der Neunzehnjährige war der Schnellste in der U20.



Staffelsieg von Voggenreiter und Schmidmaier-Zwillingen

Das I-Tüpfelchen für den großartigen Abschluss der Saison 2024 setzten die LAC-Athleten in der Staffel über 3x850 Meter. Paul und Anton Schmidmaier und Marco Voggenreiter bezwangen in glatt sieben Minuten 46 weitere Staffeln. Rang drei belegte das Team „Passau Distance Elite“ mit den beiden LAC-Läufern Spielbauer und Lea Wenninger (ab 2025 SWC Regensburg) und Frank Schneider von der LG Passau (7:30).



Deutsche Siege im Lauf der Asse

Ex-LAC-Läuferin Linda Meier (LAV Tübingen) freute sich über einen hervorragenden sechsten Platz im Lauf der Asse über 5,1 Kilometer. Hier gewann überraschend Elena Burkard (LG farbtex Nordschwarzwald), die vierfache deutsche Crosslauf- und Hindernismeisterin, als erste Europäerin seit 2013 vor der Äthiopierin Axumawit Embaye, zweifachen Vizeweltmeisterin in der Halle über 1.500 Meter. Bei den Männern war im Lauf der Asse über 6,8 Kilometer erneut Florian Bremm (LSC Höchstädt an der Aisch) nicht zu schlagen. Der amtierende deutsche 5.000-Meter-Meister schlug den favorisierten U20-Weltmeister über 1.500 Meter, Reynold Cheruiyot aus Kenia, im Zielspurt.



31.12.2024: Melderekord beim Passauer Dreikönigsmeeting

Erster Formtest in der Passauer Mehrfachhalle

Der LAC Passau bietet den bayerischen Leichtathleten am Dreikönigstag eine erste hochkarätige Möglichkeit, ihre Form über 60 Meter, 60 Meter Hürden, im Weitsprung und im Kugelstoß zu testen. Bereits in drei Wochen finden die Bayerischen Hallenmeisterschaften statt. In der Mehrfachhalle an der Neuburgerstraße gehen auch viele Athleten aus Tschechien und Österreich an den Start.

Deutsche U18-Rekordhalterin über die Hürden am Start

Aus dem großen Starterfeld ragt Daryl Ndasi heraus. Die 16-jährige Deutsche Meisterin von der LG Stadtwerke München lief 2024 Deutschen U18-Rekord über 60 Meter Hürden in 13,24 Sekunden. Die Chance auf eine Medaille bei der U18-EM vereitelte ein Sturz im Halbfinale. Von den Passauer Sprintassen starteten Patrik Haselböck, Sebastian Hetzner, Emma Plöchinger und Elena Gust. René Hamberger ist der Favorit im Kugelstoß. Der LAC Passau verzeichnet einen Melderekord von 130 Startern aus über 30 Vereinen mit 287 Einzelstarts. Leichtathletik

pur gibt es am Sonntag in der Mehrfachhalle und im Leichtathletik-Modul ab 9:20 Uhr bis 19:30 Uhr. Wie immer in den letzten Jahren werden die Sprints in den Bereich der Zuschauertribüne der Mehrfachhalle übertragen.



05.01.2024: Passauer Dreikönigsmeeting

Klasse Sprints der LAC-Athletinnen und -Athleten

Die Musik der bayerischen Leichtathletik spielte zum Jahresbeginn in Passau. Beim Dreikönigsmeeting standen die Sprints über 60 Meter und 60 Meter Hürden, der Weitsprung und der Kugelstoß im Mittelpunkt. 130 Starter aus über 30 Vereinen – auch aus Österreich und Tschechien – absolvierten 287 Einzelstarts. Perfekt in der Mehrfachhalle auf engstem Raum für die U14 bis zu den Aktiven organisiert, nonstop von neun bis 18 Uhr. Athleten und Zuschauer genossen entspannt die Übertragung aus dem Leichtathletikmodul im Bereich der Tribüne.



Sebastian Hetzner stürmt voran

Vor allem die Sprinterinnen und Sprinter glänzten mit Top-Ergebnissen. Ein Sechzehnjähriger gewann den Finalsprint über 60 Meter vor Athleten der U20 und Männerklasse. **Sebastian Hetzner**, der Leichtathletik-Neuling, der erst seinen dritten Wettkampf bestritt, glänzte in hervorragenden 7,06 Sekunden. Letztes Jahr hätte er sich mit dieser Zeit am Ende der Hallensaison auf Rang acht der deutschen U18-Bestenliste wiedergefunden. Hetzner distanzierte Ex-LAC-Athlet Andreas Kagerbauer (LG Forchheim) um vier Hundertstel.

Patrik Haselböck stark verbessert

Ein noch jüngerer Sprinter, der Bayerische M14-Meister im Weitsprung, Neuzugang **Patrik Haselböck**, zeigte als Siebter der Finalläufe in 7,43 Sekunden sein Talent.

Emma Plöching in alter Stärke zurück

Einen spannenden Dreikampf boten im Finale der Frauen Millicent Mensah (LAC Quelle Fürth), **Emma Plöching** – nach einer langen Verletzungspause – und Daryl Ndasi (LG Stadtwerke München). Mensah, Sechste der U20-DM über die Hürden, siegte mit neun Hundertsteln Vorsprung in 7,66 Sekunden vor Plöching, diese hielt wiederum um Haaresbreite die Deutsche U18-Meisterin und Rekordhalterin über 100 Meter Hürden auf Distanz. Die sechzehnjährige Ndasi glänzte über 60 Meter Hürden der U20 in 8,66 Sekunden.

Lilo Ketzler und Fiona Moog top über 60 Meter

In den weiblichen Finalläufen präsentierte sich der regionale Nachwuchs mit Bestzeiten, Franziska Schlichting (TV Hauzenberg), U16-DM-Finalistin über 300 Meter Hürden, **Lilo Ketzler**, Bayerische U18-Dreisprung-Meisterin, und **Fiona Moog** (U16), die Jüngste im Bunde. Sie landete über 60 Meter, 60 Meter Hürden und im Weitsprung jeweils auf Platz zwei. Neuzugang **Laura Pap-Orsag** (U16) platzierte sich in



allen vier Disziplinen auf den Rängen zwei bis vier. In der U14 mischten **Valentina Pratelli** und **Theresa Reiser** ganz vorne mit.

René Hamberger allein auf weiter Flur

Im Kugelstoß verbrachte René Hamberger den Wettbewerb in seinen Regionen als Alleinunterhalter. Sein bester Stoß flog über 16 Meter, landete bei 16,06 Metern.

60 Meter Finalläufe männlich alle Klassen: 1. Sebastian Hetzner 7,06 sec 2. Andreas Kagerbauer 7,10 sec 3. Raphael Stewart (TuS Pfarrkirchen) 7,17 sec 4. Daniel Spiegel (LG Festina Rupertwinkel) 7,32 sec 5. Dominik Eckner (LG Forchheim) 7,34 sec 6. Tobias Blaha (TSV Mainburg) 7,42 sec 7. Daniel Zsurzsa (SWC Regensburg) und Patrik Haselböck 7,43 sec

60 Meter Finalläufe weiblich alle Klassen: 1. Millicent Mensah (LAC Quelle Fürth) 7,66 sec 2. Emma Plöchinger 7,75 sec 3. Daryl Ndasi (LG Stadtwerke München) 7,77 sec 4. Franziska Schlichting (TV Hauzenberg) 8,07 sec 5. Lilo Ketzler 8,12 sec 6. Sara Kurz (LAG Mittlere Isar) 8,18 sec 7. Catharina Walz 8,23 sec 8. Fiona Moog 8,28 sec

LAC-Ergebnisse (Platz 1 bis 8)

Männer: Kugelstoß: 1. René Hamberger 16,06 m; M65 5 kg: 1. Dr. Gerhard Waschler 8,83 m

Frauen: 60 Meter Zeitläufe: 2. Julia Zeindl 8,41 sec

U20 männlich: 60 Meter Zeitläufe: 1. Hetzner 7,13 sec

U20 weiblich: 60 Meter Zeitläufe: 1. Plöchinger 7,75 sec 4. Catharina Waltz 8,16 sec **Weitsprung:** 1. Waltz 5,16 m

U18 weiblich: 60 Meter Zeitläufe: 2. Ketzler 8,07 sec 10. Clara Seifert 8,91 sec **Weitsprung:** 1. Ketzler 5,10 m 3. Seifert 4,52 m

U16 männlich: 60 Meter Zeitläufe: 1. Haselböck 7,56 sec 3. Julian Hartmann 8,75 sec **60 Meter Hürden:** 2. Hartmann 11,80 sec **Weitsprung:** 1. Haselböck 5,27 m

U16 weiblich: 60 Meter: 2. Moog 8,22 sec 4. Laura Pap-Orsag 8,46 sec **60 Meter Hürden:** 2. Moog 9,39 sec 4. Pap-Orsag 9,75 sec **Weitsprung:** 2. Moog 4,91 m 4. Pap-Orsag 4,75 sec 6. Laura Gancer 4,58 m **Kugelstoß:** 3. Laura Pap-Orsag 9,41 m

U14 männlich: 60 Meter Zeitläufe: 4. Vincent Kovacs 9,40 sec 5. Jonathan Rump 10,55 sec **60 Meter Hürden:** 2. Kovacs 11,94 sec **Weitsprung:** 3. Kovacs 4,14 m 5. Jonathan Rump 3,15 m

U14 weiblich: 60 Meter Zeitläufe: 1. Valentina Pratelli 8,72 m 4. Theresa Reiser 9,11 sec 8. Cosima Al-Kathib 9,48 sec **60 m Hürden:** 2. Reiser 10,85 sec **Weitsprung:** 3. Pratelli 4,21 m 4. Reiser 4,07 m 5. Cosima Al-Kathib 3,86 m 6. Lilly Straub 3,83 m



11./12.01.2025: Südbayerische Meisterschaften in München

Sebastian Hetzner und Emma Plöching national top über 60 Meter

Bei den Südbayerischen Hallen-Meisterschaften mit 1.060 Startern bejubelten die Athleteninnen und Athleten 13 Medaillen und Bestleistungen non stop. Trotz des personellen Aderlasses zum Jahrwechsels war die Medaillenausbeute in der noch jungen Saison beeindruckend – viermal Gold, siebenmal Silber, zweimal Bronze. Der Nachwuchs präsentierte sich glänzend aufgelegt.

Sebastian Hetzner rast in die deutsche Spitze

Auf Rang zwei der deutschen U18-Bestenliste katapultierte sich **Sebastian Hetzner** im 60-Meter-Sprint. Im U20-Finale zauberte er in seinem erst vierten Sprintwettkampf 6,96 Sekunden auf die Bahn (VL 7,17). Der Sechzehnjährige siegte mit U20-DM-Norm und 19 Hundertstel Vorsprung deutlich vor der älteren Konkurrenz. Er hat noch erhebliches technisches Verbesserungspotential.

Schnell wie nie Emma Plöching

Eine hochklassige Zeit lieferte ebenfalls **Emma Plöching** ab. Sie gewann in der U20 Silber. Schnell wie nie zuvor steigerte sie sich um zehn Hundertstel über 7,69 Sekunden im Vorlauf auf 7,63 Sekunden bei einem leicht „verpennten“ Start im Finale. Plöching tütete die U20-DM-Norm ein, rangiert auf Platz zwölf der deutschen U20-Bestenliste. Einen schwarzen Tag erwischte René Hamberger im Kugelstoß. Er blieb bei 15,24 Meter hängen, was noch für Silber bei den Männern reichte.

Lilo Ketzl nicht nur weit, sondern auch schnell

Catharina Walz (U20) sprang zu Bronze im Weitsprung mit 5,39 Metern, zwei Zentimeter weiter als bisher, mit konstant guten Sprüngen. Gleich dreimal wurde **Lilo Ketzl** (U18) zur Siegerehrung aufgerufen. Im Dreisprung kämpfte sie mit ihrem Anlauf, gewann aber trotzdem den Titel mit 11,36 Metern, fast einen dreiviertel Meter vor der Konkurrenz. Eine starke Zubringerleistung bot sie über 60 Meter. Zweimal Bestzeit im Vorlauf mit 8,04 und im Halbfinale mit 8,00 Sekunden mit technisch sauberen Läufen. Im Finale ging ihr – bereits etwas platt – in 8,13 Sekunden auf Rang acht die Luft aus. Mit 5,46 Metern im letzten Versuch legte sie im Weitsprung ordentlich zu, traf aber nur da das Brett ordentlich. Sie steigerte sich für den Vizetitel bei der älteren U20-Konkurrenz um 28 Zentimeter.

Staffel-Silber

Medaille Nummer drei gab es am Ende der Meisterschaft mit der 4 x 200-Meter-Staffel. Die StG Passau-TuS Pfarrkirchen holte mit **Plöching, Walz, Ketzl** und **Emma Lange** Silber (1:44,84 min).

Titel für Patrik Haselböck

7,43 Sekunden sind derzeit das Maß aller Dinge für **Patrik Haselböck** (M15) im 60-Meter-Sprint. Diese Zeit lief er beim Passauer Dreikönigsmeeting sowie im Vorlauf und Finale in München. Das Finale gewann er unangefochten mit 19 Hundertstel Vorsprung.

Dreimal Edelmetall, dreimal Bestleistung für Fiona Moog

Sechsmal jubelte **Fiona Moog** (W15), dreimal über Edelmetall, dreimal über persönliche Bestleistungen. Mit jeweils 8,12 Sekunden im Vorlauf und Finale mit etwas verschlafenen Start gewann sie Silber im 60-Meter-Sprint, zehn Hundertstel unter der bisherigen Bestzeit. Zu Bronze sprintete sie in 9,30 Sekunden durch den Hürdenwald. Zum ersten Mal sprang sie, mit ihren Kräften schon ein Stück weit am Ende, über fünf Meter. Das war ihr einziger Sprung halbwegs am Brett.

Gold und Silber für Laura Pap-Orsag

Die Jüngste im LAC-Team, **Laura Pap-Orsag** (W14) flog mit 5,07 Metern und Bestweite zu Gold, legte zwanzig Zentimeter zwischen sich und der Zweiten. Die Bestzeit von 9,55 Sekunden sicherte ihr Silber über 60 Meter Hürden. 8,74 Meter, fast ein dreiviertel Meter unter ihrer Bestmarke, reichten im Kugelstoß „nur“ für Platz vier.

Weitere Ergebnisse: Frauen: Elena Gust: 60 m Hürden 9,49 sec, 60 m 8,24 sec; **U20:** Catharina Walz 60 m 8,15 sec (PB); **U18:** Clara Seifert Weit 4,36 m; **W15:** Joline Spakowski 60 m 9,19 sec, 60 m Hürden 10,58 sec (PB), Weitsprung 4,21 m (PB)

19.01.2025: Hallenwettkampf in Prag

René Hamberger feuert die Kugel zur Hallenbestleistung auf 16,68 Meter hinaus

Nur eine Woche liegen zwischen eine der schlechtesten Leistungen der letzten Jahre und einer neuen persönlichen Hallenbestleistung. Bei der „Südbayerischen“ in München war **René Hamberger** auf 15,24 Meter abgesackt. Bei der Prager Bezirksmeisterschaft gewann er mit erstklassigen 16,68 Metern, stieß eine neue persönliche Hallenbestleistung.



Nur 13 Zentimeter fehlen zur Freiluftbestleistung

Nur um eine Handbreit schrammte er an seiner Freiluftbestweite vorbei. Ebenfalls in Prag war seine Kugel vor eineinhalb Jahren bei 16,81 Metern gelandet. Das Trikot seines tschechischen Heimatvereins AC Domažlice beflügelte ihn auch dieses Mal wieder. Die Umstellung der Technik unter der Woche trug Früchte. Bereits im ersten Durchgang knackte René Hamberger die 16-Meter-Marke. Nach 16,42 Metern im dritten Versuch flog die Kugel auf 16,68 Metern. Rang zwei belegte Vereinskollege Dominik Sladek (16,31 m) vor Adam Fliegel (AK Skoda Pilsen).

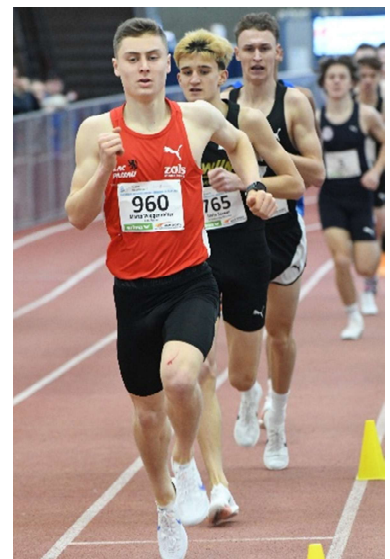
25./26.01.2025: Bayerische Hallen-Meisterschaften in München

Marco Voggenreiter und Sebastian Hetzner herausragend über 1.500 und 60 Meter

Mit sechsmal Gold und Silber und national beachtlichen Leistungen glänzte der LAC Passau bei den Bayerischen Hallenmeisterschaften. Nicht alle Medaillenhoffnungen gingen in der mit über 1.000 Teilnehmern prall gefüllten Halle im Schatten des Olympiastadions in Erfüllung. Mit **Patrik Haselböck** und **Laura Pap-Orsag** verzichteten zwei Medaillen-aspiranten wegen Verletzung und Krankheit auf einen Start. Viermal mussten die Athleten mit der „Holzmedaille“ Vorlieb nehmen.

Titel, PB und DM-Norm für Marco Voggenreiter

Dominant und souverän präsentierte sich **Marco Voggenreiter** als Bayerischer U20-Meister über 1.500 Meter. Nach 700 Metern setzte er sich an die Spitze des Feldes, gewann unangefochten in 4:00,28 Minuten mit persönlicher Bestleistung (PB). Der Nationalkaderathlet aus Fürstenzell unterbot die DM-Norm um zehn Sekunden, liegt aktuell auf Rang zehn der deutschen Bestenliste (DBL).



Sebastian Hetzner Bayerischer Meister mit PB und national Drittschnellster

In einer eigenen Liga sprintete **Sebastian Hetzner** zum U18-Titel über 60 Meter. Mit einem etwas „taumelnden“ Start und ohne Zielannahme egalisierte das Talent aus Pocking im Finale in 6,96 Sekunden seine PB. Er distanzierte den Zweiten um 28 Hundertstel. Hetzner blieb 17 Hundertstel unter der U20-DM-Norm. Auch nach vielen Landesmeisterschaften am letzten Wochenende rangiert er auf Platz drei in der U18-DBL.

Mit Schonprogramm zu Silber

Ein Stoß über 16 Meter reichte **René Hamberger** für Silber im Kugelstoß der Männer. Mit Problemen am Knie setzte er auf ein Schonprogramm, verzichtete auf das Angleiten beim Einstoßen. „Mit absolut schlechter Schontechnik“ war er mit 16,10 Metern „mega zufrieden“.

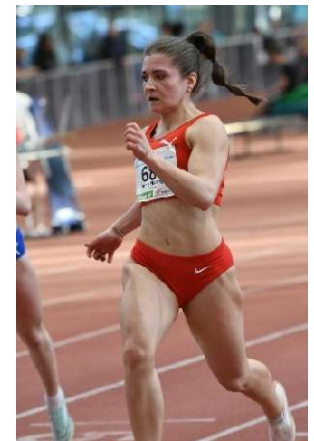
Angeschlagen Bayerische Vizemeisterin mit DM-Norm

Pech für **Emma Plöching**. Gesundheitlich angeschlagen konnte sie im 60-Meter-Finale der U20 nicht ihr volles Potential abrufen. In 7,70 Sekunden musste die Siebzehnjährige Amelie Meier (SV Germering) Gold um sieben Hundertstel überlassen. Sie erfüllte erneut die DM-Norm (7,80 sec). Plöching musste auf die anschließende 4 x 200-Meter-Staffel (U20) verzichten und mit ihr die Staffelkolleginnen der StG Passau-Pfarrkirchen vermutlich auf den Meistertitel.

Lilo Ketzler knabbert an der 12-Meter-Marke mit DM-Norm



Mit Hop, Step und Jump flog Lilo Ketzler mit einem gewaltigen Leistungssprung zum Vizetitel in der U18. Sie steigerte sich im Dreisprung um fast einen halben Meter auf 11,97 Meter, lieferte sich mit Emmanuela Mensah (12,11 m, LAC Quelle Fürth) ein spannendes Duell. Beide setzten ihre Tagesbestmarke mit dem letzten Sprung in die Sandgrube. Die sechzehnjährige Ketzler nimmt Rang fünf in der U18-DBL ein. Sie knackte auch die U20-DM-Norm von 11,85 Metern. Wie Hetzner wird sie in Sindelfingen Mitte Februar ihre ersten Deutschen Meisterschaften bestreiten.



Silbersprung und drei Bestleistungen von Fiona Moog

Silber und drei Bestleistungen - ein fast perfektes Wochenende für **Fiona Moog** (U15). Ihren letzten Versuch im Weitsprung zog sie mutig durch, sprang halbwegs am Brett und mit gutem Schwungbein zum Vizetitel und mit 5,16 Metern erstmals über die Fünf-Meter-Marke. Mit Bestzeit von 9,22 Sekunden lief Moog in das Hürden-Finale. Bis zur vierten Hürde griff sie nach Bronze, als eine neben ihr laufende Konkurrentin sie mit dem Arm kräftig touchierte. Dahin die zweite Chance auf eine Medaille. Im 60-Meter-Finale stellte Moog als Fünfte in 8,12 Sekunden ihre PB ein. Mit einer etwa entspannteren Lauftechnik wäre beim knappen Zieleinlauf Bronze drin gewesen.



Viermal Rang vier für Voggenreiter, Waltz, Schmidmaier und Bichlmeier

Eine „Holzmedaille“ nahmen Voggenreiter, Catharina Waltz, Anton Schmidmaier und Franziska Bichlmeier aus München mit. Voggenreiter über 3.000 m in 8:58,17 Minuten mit PB und DM-Norm. Waltz (U20) sprang im letzten Durchgang mit 5,30 Metern auf den vierten Platz. Auf der Innenbahn eingeschlossen, ein Stolperer, den Laufrhythmus verloren - alles kostete Bayernkaderathlet Anton Schmidmaier (U18) über 1.500 Meter zu viel Zeit und Kraft. Die Chance auf eine Medaille war für den 15-Jährigen dahin (4:19,20 min). Franziska Bichlmeier spannte sich über 2.000 Meter der U16 mit einer flotten Startrunde vor das Feld, machte das Tempo. Auf den letzten zwei Runden fehlten der 13-Jährigen die nötigen Körner, um den ersten Drei Paroli bieten zu können (7:11,34 min; Fünfte W14-DBL).

Weitere Ergebnisse: Frauen: Elena Gust 60 m VL 8,21 sec, ZL 8,34 sec; 60 m Hürden VL 9,52 sec; Julia Zeindl 60 m VL 8,33 sec **U20:** Catharina Walz 60 m VL 8,13 sec (PB), Finale Siebte 8,20 sec; **U18:** Lilo Ketzl Weitsprung Siebte 5,29 m

25.01.2025: Dingolfinger Stadioncross

Paul Schmidmaier gewinnt Stadioncross

Schnellster der U18 war **Paul Schmidmaier** beim Stadioncross in Dingolfing. Nach einem starken Rennen beim Silvesterlauf in Peuerbach geht seine Formkurve weiter nach oben. Auch beim Stadioncross zeigte er auf Gras- und Sandwegen in und um das Dingolfinger Isar-Wald-Stadion seine läuferischen Qualitäten. Er legte die drei Runden und 4,5 Kilometer in ausgezeichneten 15:46 Minuten zurück. Im Gesamteinlauf von U18, U20 und Männerklasse landete der 15-Jährige auf dem zweiten Platz. Lena Koch war ebenfalls die Schnellste in der U16, brauchte für die Stadionrunde 6:04 Minuten.



01./02.02.2025: Süddeutsche Meisterschaften in Karlsruhe

René Hambergers Kugel fliegt zum Süddeutschen Meistertitel

In der frisch sanierten Europahalle von Karlsruhe wurden die süddeutschen Meistertitel der Männer und Frauen vergeben. **René Hamberger** krönte seine Hallensaison mit dem Meistertitel. **Emma Plöching** kauerte am ersten Wettkamptag um elf Uhr als Erste in den Startblöcken. Hamberger betrat im letzten Wettbewerb des Tages um 18 Uhr den Ring. Ihm gelang eine konstante Serie mit vier Stößen von 15,47 bis 15,66 Metern - doch der Ausreißer nach oben fehlte. Einen Meter weiter stieß er die Eisenkugel vor zwei Wochen in Prag.

Bayerischer Vizemeister - Süddeutscher Meister - Hallenbestleistung

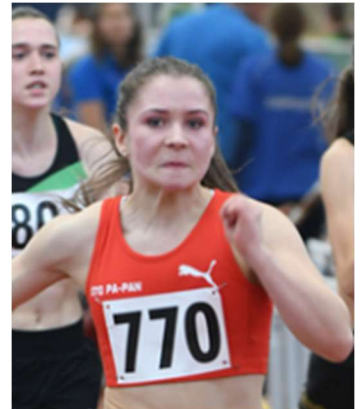
Das große Ziel, die 17-Meter-Marke, ließ sich nicht erzwingen. Wie so oft läuft es bei zu großem Motivationsdruck in die andere Richtung. Mit einem soliden Stoß auf 15,66 Meter siegte Hamberger deutlich vor Sebastian Hanß (TV Bad Bergzabern, 15,07) und Christof Steiner (LG Stadtwerke München, 15,02). Unter dem Strich eine sehr erfolgreiche Hallensaison für den 32-Jährigen:



Bayerischer Vizemeister, Süddeutscher Meister und Hallenbestleistung mit 16,68 Metern lautet die Bilanz, die fünfbeste Weite in 120 Wettbewerben mit der 7,26-Kilo-Kugel.

Emma Plöching starke Elfte im Sprint

Endstation war für Emma Plöching im Halbfinale der Frauen im 60-Meter-Sprint. Die 17-Jährige bot als Gesamteelfte im 62-köpfigen Feld eine bravouröse Leistung. Ihren Vorlauf von insgesamt acht Vorläufen gewann die Bayerische U20-Vizemeisterin in 7,69 Sekunden mit dem großen „Q“. Im Halbfinale konnte sie ihr Potential nicht ganz abrufen, wurde Dritte in 7,70 Sekunden. Für das Finale hätte sie in den Bereich ihrer Bestzeit von 7,63 Sekunden laufen müssen. Die Ergebnisse bei der „Süddeutschen“ waren die zweit- und drittbeste Zeit in ihrer noch jungen Sprintkarriere.



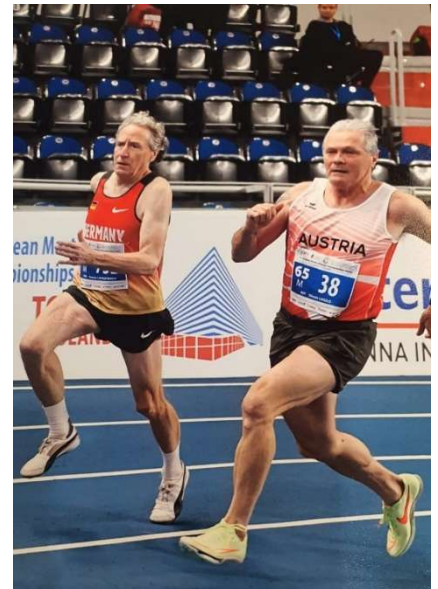
01.02.2025: Internationale Österreichische Meisterschaften der Masters in Linz

Gunter Langenbach holt Gold auf der Hallenrunde

Gunter Langenbach gewann in seiner langen Laufbahn als Senioren-Leichtathlet national und international Medaillen in allen Farben. Mit den Staffeln war er Deutscher, Europa- und Weltmeister. Ein Titel fehlte ihm bis zum letzten Wochenende, der des Internationalen Österreichischen Meisters. Bereits fünfmal gewann er Silber bei den österreichischen Masters. In der Linzer TipsArena war es endlich so weit. Langenbach stand über 200 Meter auf dem Siegerpodest ganz oben.

Mastertitel und -vizetitel über 200 und 400 Meter

Der 67-Jährige siegte in der M65 in starken 30,49 Sekunden auf der Hallenrunde vor Horst Stumpf (ATUS Peter Grebien Bruck, 30,98) und Wolfgang Görtschacher (Union Salzburg, 31,04). Langenbach blieb trotz eines schwachen Starts nur 18 Hundertstel über seiner Freiluftbestleistung von 2024. Als Vierter verpasste er über 60 Meter in guten 9,12 Sekunden Bronze um sieben Hundertstel. Etwas „angeplättet“ von den vorherigen Rennen holte Langenbach über 400 Meter in mäßigen 75,52 Sekunden mit Silber sein zweites Edelmetall.



02.02.2025: Thermen-Marathon in Bad Füssing

Felix Adler, Jonathan Adler und Marco Voggenreiter mit Top-Zeiten über 10 Kilometer

Spitzenbedingungen, -zeiten und -platzierungen - das war die Bilanz von **Felix Adler, Jonathan Adler** und **Marco Voggenreiter** beim 10-Kilometer-Rennen im Rahmen des Thermen-Marathons. Kaiserwetter erwartete die 2.000 Läuferinnen und Läufer, allein 700 beim „Zehner“. Eine schnelle Runde und wärmende Sonne, Windstille und Temperaturen um die Null



Grad boten beste Bedingungen für pfeilschnelle Rennen einschließlich eines Bayerischen Rekordes. Felix Adler und Marco Voggenreiter gelang der Sprung auf das Siegerpodium.

Spitzenbesetzung im 10-Kilometer-Rennen

Hochkarätig besetzt war der Lauf mit den beiden Österreichern Dominik Hirczy und Peter Herzog (österreichischer Marathonrekord 2:10:06 Std), Thorben Dietz (SSV Ulm, PB 29:07 min), USA-Student Hannes Burger (LC Buchendorf, PB 5.000 m 13:49,19 min), U20-Nationalkaderathlet Elias Kolar und dem mehrfachen deutschen Berglaufmeister Maximilian Zeus (beide LG Telis Finanz Regensburg).

Klasse Bestzeit für Jonathan Adler

Gemeinsam mit Korbinian Völkl (DJK Weiden, 31:21) drückten Felix und Jonathan vom Start weg auf das Tempo, wechselten sich in der Tempoarbeit ab. Zum Schluss packte Felix Adler seinen bekannten Spurt aus, lief in der Gesamtwertung als Siebter (31:20) vor Völkl und Bruder Jonathan (31:24) in das Ziel. In der Männerhauptklasse holte sich Felix Adler die Bronzemedaille bei der Siegerehrung ab, Jonathan Adler wurde Vierter. Er verbesserte sich um satte 23 Sekunden, freute sich über ein Rennen, „das einfach Spaß machte“.



Starke Steigerung von Marco Voggenreiter

Gleich um eine gute halbe Minute steigerte sich der 17-jährige Voggenreiter. Eine Woche zuvor glänzte er in der Halle als Bayerischer Meister über 1.500 Meter. In Bad Füssing war er bis Kilometer sieben mit „guten Beinen“ auf Kurs 32 Minuten glatt. Dann „ging ihm der Sprit aus“. In 32:42 Minuten lief er in der U20 als Zweiter auf das Siegerpodium (gesamt 21.). Ganz vorne ging die Post unter 30 Minuten ab. Hirczy gewann mit Bestzeit von 29:46 Minuten um ein paar Schritte vor Dietz (29:47) und Herzog (29:50).

Elias Kolar löst Moritz Steininger als bayerischen Rekordhalter ab

Im Dezember war Kolar bei der Cross-EM in Antalya (Türkei) für Deutschland am Start, in Bad Füssing lief der Jugendliche als Vierter exzellente 30:02 Minuten, markierte einen neuen Bayerischen U20-Rekord im Straßenlauf. Den besaß bisher Moritz Steininger. Vor zwölf Jahren lief er im Trikot des 1. FC Passau in 30:17 Minuten Bayerischen Rekord. Hinter Kolar und vor Felix Adler reihten sich Burger (30:28) und Zeus (30:57) ein.

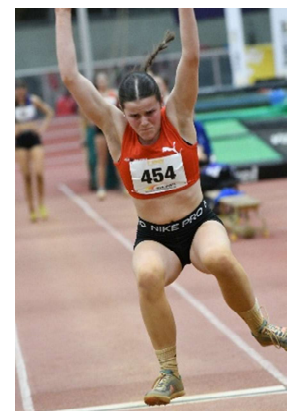
08.02.2025: MUNICH INDOOR MEETING

Doppelsieg für Fiona Moog im Weitsprung und 60-Meter-Sprint

Mit der aktuell bei größeren Meetings getesteten, von der World Athletics entwickelten 40 Zentimeter langen Take-Off-Zone wäre **Fiona Moog** längst über 5,30 Meter und weiter gesprungen. Häufig traf sie bisher nicht das Brett. Beim MUNICH INDOOR MEETING funktionierte es für die 14-Jährige erstmals fast perfekt. Im letzten Versuch passten zwischen ihre rechte Fußspitze und dem Brettende nur fünf Zentimeter.

Fiona Moog fliegt auf 5,38 Meter

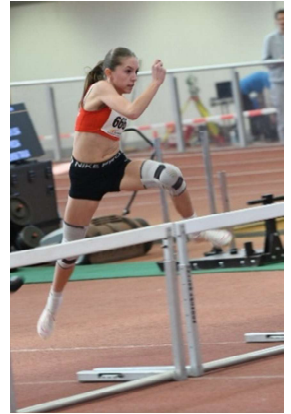
Moog landete bei 5,38 Metern in der Sandgrube, legte bei ihrem Sieg in der W15 unter 43 Springerinnen starke 22 Zentimeter auf ihre bisherige Bestmarke drauf. 20 Zentimeter misst



das Absprungbrett in der Breite. Der erste Sprung ging auf 5,28 Meter, abgesprungen knapp am Brett. Vier Fünf-Meter-Sprünge ohne Brett folgten. Mit ihrer neuen PB nimmt Moog Rang 14 in der deutschen W15-Bestenliste ein.

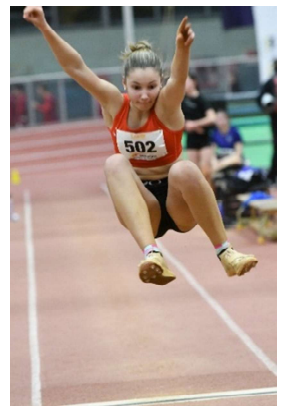
Zweite Bestleistung im 60-Meter-Sprint

Dass ihr Speed stimmt, bewies Moog bereits zuvor im 60-Meter-Sprint. Im 104-köpfigen Feld siegte sie ebenfalls mit neuer Bestzeit, verbesserte sich im Vorlauf um elf Hundertstel auf 8,01 Sekunden. Das Finale gewann sie souverän in 8,02 Sekunden mit einer Zehntel Vorsprung vor der Konkurrenz. Wäre sie in beiden Läufen besser aus dem Startblock gekommen, die Acht-Sekunden-Marke wäre sicher gefallen. Der Starter wartete allerdings enorm lange. Keine einfache Situation für die jungen Sprinterinnen.



Laura Pap-Orsag Fünfte im Weitsprung

Noch nicht ganz auf ihrem ursprünglichen Leistungsniveau ist **Laura Pap-Orsag** (W14). Sie musste sich im Weitsprung nach einer längeren Erkrankung mit 4,87 Metern und Platz fünf begnügen. Bei einem Fünf-Meter-Satz kippte sie nach der Landung im letzten Moment nach hinten weg. Zehnte wurde sie über 60 Meter Hürden in 9,84 Sekunden.



Zwei Bestzeiten für Joline Spakowski

Joline Spakowski freute sich über zwei persönliche Bestleistungen über 60 Meter Hürden in 10,42 und 60 Meter in 9,05 Sekunden (bisher 10,58 bzw. 9,15).

Emma Plöchinger Sechste im Finale der Frauen

Stabil um die 7,70 Sekunden sprintet **Emma Plöchinger** über 60 Meter. Nach dem verschlafenen Start im Vorlauf leuchteten 7,69 Sekunden auf. Im Finale der Frauen zeigte die 17-Jährige etwas zu viel Biss. Sie wurde Sechste in 7,73 Sekunden. Ihr Blick ist auf das nächste Wochenende, die Jugend-DM in Dortmund gerichtet. Dort schneller als 7,63 Sekunden - die bisherige Bestzeit -, das wäre das Optimum. Auf die Jugend-DM hofft auch Sebastian Hetzner, einer der schnellsten deutschen U18-Sprinter. In München nahm er das Tempo bei 50 Meter deutlich raus, da die Hüfte „zwickte“ (7,24). Er verzichtet auf einen weiteren Start, um den Start bei der Jugend-DM nicht zu gefährden.

15./16.02.2025: Deutsche Jugend-Hallenmeisterschaften in Dortmund **Erwartungen der Athletinnen und -Athleten enttäuscht**

Krankheit, Verletzung, schlechter Start, Disqualifikation - nichts blieb den Athletinnen und Athleten bei den Deutschen Jugend-Hallenmeisterschaften in Dortmund erspart. Berechtigte Hoffnungen auf das Halbfinale im 60-Meter-Sprint machten sich **Emma Plöchinger** und **Sebastian Hetzner**. **Lilo Ketzel** hoffte im Dreisprung auf ihren ersten



Zwölf-Meter-Sprung. Die 4 x 200-Meter-Staffel der StG Passau-Pfarrkirchen wollte sich mit Saisonbestleistung zumindest im Mittelfeld der 28 Staffeln platzieren. Nach zwei Wettkampftagen blieben alle Erwartungen unerfüllt.

Nach längerer Erkrankung hebt Lilo Ketzel nicht ab

Samstagmittag machte sich Lilo Ketzel als Erste warm. Die Bayerische U18-Vizemeisterin brachte als eine der Jüngsten im Feld 11,97 Meter als Vorleistung mit. Zweimal sprang sie bei 11,08 und 10,88 Metern klar vor dem Brett ab. Erkennbar fehlte der 16-Jährigen nach zwei Wochen Krankheit die Körperspannung, beeindruckte sie die stimmungsvolle DM-Atmosphäre. In ihrem dritten und letzten Versuch lief sie mutiger an, übertrat jedoch. 12,11 Meter waren für ein tolles Dreisprung-Finale der besten Acht erforderlich, in dem die ersten Sieben so weit wie nie zuvor sprangen.

Emma Plöchingen fehlen zwei Hundertstel für das Halbfinale

Im Training funktionierte bei Emma Plöchingen der Start zuletzt einwandfrei. In ihrem Vorlauf kam die Bayerische U20-Vizemeisterin jedoch nicht gut aus ihrem Startblock, verlor wertvolle Hundertstel. Mit 7,71 Sekunden fehlten zwei Hundertstel für das Halbfinale. Hoch hingen die Trauben mit 7,60 Sekunden für das hochkarätige Finale, drei Hundertstel schneller als die Bestzeit von Emma Plöchingen.

Schluss bei der DM nach dem Aufwärmen

Für Sebastian Hetzner war die DM nach dem Aufwärmprogramm zu Ende. Bei der Koordination verspürte er ein deutliches Ziehen im Hüftbeuger. Dort hatte er sich im letzten Sommer verletzt. Er entschied, kein Risiko einzugehen, und sagte seinen Start ab. Als Bayerischer U18-Meister war er unter 56 Startern mit 6,96 Sekunden als 14ter gemeldet. 7,08 Sekunden hätten für das Halbfinale gereicht, 6,92 Sekunden waren für das Finale erforderlich.



Staffel disqualifiziert wegen Überlaufen der Wechselraums

Im letzten Wettbewerb der DM, der 4 x 200-Meter-Staffel, patzte die StG Passau-Pfarrkirchen. Emma Lange, Catharina Waltz und Lilo Ketzel zeigten auf der Hallenrunde gute Rennen. Beim letzten Wechsel von Lilo Ketzel auf Emma Plöchingen zeigte sich die noch fehlende Staffel-Cleverness bei Lilo Ketzel. Sie orientierte sich nicht nach außen, musste dadurch einer anderen Läuferin ausweichen. Das kostete deutlich Geschwindigkeit. Obwohl Emma Plöchingen nur „losjoggte“, übergab Lilo Ketzel den Staffelstab nicht mehr im Wechselraum. Kurz nach Zieleinlauf wurde die Staffel disqualifiziert, in der Ergebnisliste mit TR 24.7 geführt, Disqualifikation wegen Staffelübergabe außerhalb des Wechselraums.

Viele Erfahrungen auf nationalem Parkett und 2026 auf ein Neues

Trotzdem lässt sich der DM auch Positives abgewinnen. Sebastian Hetzner, Lilo Ketzel und Catharina Waltz sammelten wichtige Erfahrungen bei ihrem ersten Auftritt auf dem nationalen Parkett. Da Sebastian Hetzner und Lilo Ketzel noch der U18 angehören, bieten sich ihnen zwei weitere Chancen, bei einer Jugend-Hallen-DM zu starten, Emma Plöchingen, Catharina Waltz und Emma Lange, alle drei erstes Jahr U20, eine weitere Chance. Die junge Staffel kann 2026 erneut bei der DM an den Start gehen.

16.02.2025: Fun in Athletics in Hauzenberg

LAC Passau mit acht Teams bei Fun in Athletics



37 Kinder des LAC Passau bewiesen in acht Teams ihr sportliches Können bei Fun in Athletics.

Dort gilt: Das Team ist der Star. Fun in Athletics bietet einen kindgerechten Einstieg in Wettkämpfe der Leichtathletik. Im Mittelpunkt stehen die Freude an der Bewegung, den Grundtechniken der Leichtathletik und das gemeinsame „Wettkämpfen“. Die Teams bestehen aus vier bis sieben Kindern.

Ein „Stockerlplatz“ und zwei vierte Plätze beim Kinder-Mehrkampf

Hochmotiviert und mit großer Begeisterung meisterten die Kinder die neun Stationen des Kinder-Mehrkampfes: Hindernis-Staffel, Medizinball-Stoßen, Dreier-Hopp, Zielwurf mit Tennisbällen, Standwurf mit Wurf Pfeilen, Speed Bounce, Bälle-Verlegen, Stand-Weitsprung und am Schluss der Grand-Prix. In der U12 sicherten sich die „Passauer Geparde“ den vierten Platz. Die „Passauer Pumas“ und „Passauer Löwen“ landeten auf den Rängen fünf und sieben. Gleich vier Teams traten in der U10 an. Die Plätze vier, fünf, neun und zehn belegten die „Passauer Tiger“, „Passauer Panther“, „Passauer Wölfe“ und „Passauer Jaguare“. Einen Platz auf dem Siegerpodium erkämpften sich in der U8 die „Passauer Luchse“ als Dritte.

„Gold“ für die Eltern

Wesentlich zum Gelingen für die LAC-Teams trug die tatkräftige Unterstützung der **Eltern** bei. Sie begleiteten die Kinder durch den Wettkampf. Mit ihrem Engagement schufen sie ein positives Umfeld, in dem die Kinder sich gegenseitig unterstützten und in jeder Disziplin ihr Bestes gaben.

23.02.2025: Bayerische Crosslauf-Meisterschaften in Sulzbach am Inn Medaillenregen für die LAC-Läuferinnen und -Läufer



Kräftig räumte der Nachwuchs bei den Bayerischen Crosslauf-Meisterschaften ab. Sechs Läuferinnen und Läufer gingen an den Start. Jede bzw. jeder von ihnen nahm Edelmetall mit nach Hause, drei von ihnen jeweils zwei Medaillen. Bayerische Vizemeister in der Einzelwertung wurden **Marco Voggenreiter** und **Anton Schmidmaier** in einem erstklassigen Feld.

Perfekte Wetter- und Geländebedingungen

Der Wettergott meint es gut mit den besten bayerischen Crossläufern. Bis auf die fehlende Sonne empfing Sulzbach am Inn die



bayerischen Mittelstrecken- und Langstreckenläufer bei perfektem Wetter. Windstille und sechs Grad boten optimale Bedingungen auf einem fast durchweg festen welligen Wiesen- und Feldgeläuf mit einer 1,25-Kilometer-Runde.

Zweimal Silber für Marco Voggenreiter

Stark präsentierten sich in der Jugend über 3,725 Kilometer Marco Voggenreiter und Anton Schmidmaier. Voggenreiter, amtierender Bayerischer Hallenmeister über 1.500 Meter, lief als Zweiter der U20 auf das Siegerpodest. Vor ihm nur Elias Kolar von der LG Telis Finanz Regensburg, der vor drei Wochen in Bad Füssing bayerischen Jugendrekord über 10 Kilometer lief (30:01 min).

Zweimal Silber für Anton Schmidmaier

In der U18 nahm Anton Schmidmaier schon kurz nach dem Start sein Herz in beide Hände, setzte sich im Sog der U20-Läufer von seinen unmittelbaren Konkurrenten ab - bis auf Maximilian Rath (LG Stadtwerke München), den deutschen U16-Rekordhalter über 3.000 Meter. Rath gewann unangefochten die U18, der noch 15-jährige Schmidmaier sicherte sich die Vizemeisterschaft klar vor Emil Oppelt (LG Sempt).



Drittes Silber an das Jugend-Team mit Paul Schmidmaier

Zwillingsbruder Paul belegte in der U18 einen sehr guten achten Platz. Die dritte Silbermedaille ging daher in der Jugend-Teamwertung (U18 und U20) an Voggenreiter und die Schmidmaier-Zwillinge, hinter und vor den zwei Mannschaften der LG Telis Finanz Regensburg.

Bronze für Franziska Bichlmeier und das U16-Team mit Lena Koch und Anneli Dinse

Nicht ganz abrufen konnte **Franziska Bichlmeier** ihr Potential nach einer Erkrankung eine Woche zuvor. Trotzdem holte sie sich mit Bronze „ihre“ Einzelmedaille in der W14 über 2,5 Kilometer, nur geschlagen von Alia Belouazza (TSV Mühldorf) und Phoebe Kujath (TV Geisenfeld). **Lena Koch** belegte Rang elf. Achte wurde in der W15 **Anneli Dinse**. Nach Bekanntwerden des Teamergebnisses in der U16 jubelten auch Koch und Dinse über eine Medaille. Mit Bichlmeier gewannen sie Team-Bronze in der U16 hinter der LG Telis Finanz Regensburg und dem TSV Mühldorf.



02.03.2025: Fun in Athletics in Pocking – Runde zwei

Neun Teams des LAC Passau beim Kinder-Mehrkampf

Nach Hauzenberg ging es in Pocking in die zweite Runde von Fun in Athletics. Der LAC Passau toppte die Teilnehmerzahlen von Hauzenberg - 37 Kinder und acht Teams - mit 42 Kindern und neun Teams. Erneut bewies der LAC-Nachwuchs hochmotiviert sein sportliches Können in den Disziplingruppen Lauf, Sprung und Wurf, zeigte großen Teamgeist. 14 Teams traten in der U10 an. Hier



erzielten die „Passauer Panther“ mit dem zweiten Platz das beste Ergebnis. Bemerkenswert: Die Kinder gehörten weitgehend dem jüngeren Jahrgang W/M9 an. Die „Passauer Tiger“ landeten auf Rang vier, die „Passauer Wölfe“ auf Rang sieben und die „Passauer Jaguare“ auf Rang zehn.

Freude, Begeisterung, Energie pur

In der U12 wurden die „Passauer Pumas“ Achte. Mit den „Passauer Geparden“ und den „Passauer Löwen“ waren zwei weitere LAC-Teams am Start. Besondere Begeisterung war bei den Jüngsten in der U8 bei den „Passauer Luchsen“ und den „Passauer Füchsen“ zu verspüren. Mit viel Freude und Energie nahmen sie am Wettbewerb teil. Alle sind in der dritten und letzten Runde von Fun in Athletic am 15. März in Pfarrkirchen wieder mit dabei, wenn es erneut heißt: Teamwork, Spaß und Sport

02.-04.03.2025: Deutsche Meisterschaften Masters-Winterwurf in Frankfurt

Helmut Maryniak wirft Diskus zum Masters-Titel

Helmut Maryniak war klarer Favorit im Diskuswurf der M55 bei der Masters-DM. Er siegte jedoch nicht so überlegen wie bei vielen Titeln zuvor. Lagen in den vergangenen Jahren zwischen ihm und dem Zweiten stets mindestens fünf Meter, waren es in Frankfurt „nur“ dreieinhalb Meter. Bereits sein zweitbesten Wurf mit 41,66 Metern hätte nicht mehr zur Meisterschaft gereicht. Im dritten Durchgang schleuderte der Serienmeister die Eineinhalb-Kilo-Scheibe auf die Tagesbestweite von 43,62 Metern. Zwei Versuche ließ er aus, einer war ungültig, blieb noch ein dritter gültiger Wurf mit 39,69 Metern. Kai Loewel vom Zehlendorfer TSV gewann Silber mit 40,24 Metern, Andreas Glück von der LG Welfen Bronze mit 39,53 Metern.



03.03.2025: Deutsche und Europäische Hallen-Bestenliste 2024/25

LAC-Athletinnen und Athleten 23-mal unter den Top 50 in Deutschland

Genauso oft wie in der Hallensaison 2023/2024, 23-mal, gelang den LAC-Athletinnen und -Athleten der Sprung unter die Top 50 in Deutschland. Jeweils Rang fünf belegen Franziska Bichlmeier (2.000 Meter), Lilo Ketzler (Dreisprung) und Sebastian Hetzner (60 Meter). Ketzler

ist in vier Altersklassen von der U18 bis zu den Frauen vertreten. Gleich in drei Einzeldisziplinen gehört Fiona Moog zu den besten 50. Auf einen hervorragenden 17. Platz stieß René Hamberger die Kugel bei den Aktiven. Unter die Top 40 in Europa sprintete Sebastian Hetzner.

Deutsche Hallen-Bestenliste 2024/2025: Die besten Fünfzig			
W14			
Franziska Bichlmeier	2.000 m	7:11,34 min	5.
Laura Pap-Orsag	60 m Hürden	9,55 sec	35.
Laura Pap-Orsag	Weitsprung	5,07 m	30.
W15			
Fiona Moog	60 m	8,01 sec	31.
Fiona Moog	60 m Hürden	9,22 sec	29.
Franziska Bichlmeier	2.000 m	7:11,34 min	11.
Fiona Moog	Weitsprung	5,38 m	14.
M15			
Patrik Haselböck	60 m	7,43 sec	24.
Weibliche U18			
Lilo Ketzler	Weitsprung	5,46 m	45.
Lilo Ketzler	Dreisprung	11,97 m	5.
Männliche U18			
Sebastian Hetzner	60 m	6,96 sec	5.
Anton Schmidmaier	1.500 m	4:19,20 min	34.
Weibliche U20			
Emma Plöchingen	60 m	7,63 sec	28.
StG Passau-Pfarrkirchen Plöchingen-Walz-Ketzler-Lange	4 x 200 m	1:44,84 min	25.
Lilo Ketzler	Dreisprung	11,97 m	15.
Männliche U20			
Sebastian Hetzner	60 m	6,96 sec	22.
Marco Voggenreiter	1.500 m	4:00,28 min	22.
Marco Voggenreiter	3.000 m	9:58,17 min	34.
Weibliche U23			
Emma Plöchingen	60 m	7,63 sec	47.
Lilo Ketzler	Dreisprung	11,97 m	22.
Männliche U23			
Sebastian Hetzner	60 m	6,96 sec	50.
Frauen			
Lilo Ketzler	Dreisprung	11,97 m	30.
Männer			
René Hamberger	Kugelstoß	16,68 m	17.

Europäische Hallen-Bestenliste 2024/2025: Die besten Fünfzig			
Männliche U18			
Sebastian Hetzner	60 m	6,96 sec	36.

15.03.2025: Fun in Athletics in Pfarrkirchen

Bronze für „Passauer Panther“ und „Passauer Luchse“ in der Gesamtwertung



Letzte Station der Cup-Serie „Fun in Athletics“ war Pfarrkirchen. Nach Hauzenberg und Pocking ging es in die abschließende Runde der Hallenwettkämpfe in der Kinder-Leichtathletik. Zwei Teams des LAC Passau kletterten in der Gesamtwertung auf das Siegerpodest. Nach acht Teams in Hauzenberg und neun in Pocking trat der LAC Passau in Pfarrkirchen mit fünf Teams an. Erneut bewies der LAC-Nachwuchs hochmotiviert großen Teamgeist. Beim Höhepunkt, dem abschließende Grand-Prix, ein Staffellauf mit vielen Hindernissen tobte die Halle.

Zwei vierte Ränge in der Tageswertung

In der Pfarrkirchner Tageswertung landeten die „Passauer Luchse“ (U8) auf Rang vier, die „Passauer Panther“, „Passauer Wölfe“ und die „Passauer Tiger“ (U10) auf den Rängen vier, sechs und elf (gesamt 17) sowie die „Passauer Pumas“ (U12) auf Rang 10 (gesamt 13).

Auf dem Siegerpodest: Die „Passauer Luchse“

Gespannt fieberten die Teams der Siegerehrung in der Gesamtwertung entgegen. Wer schafft es auf das Siegerpodest? Das erklommen als Dritte die „Passauer Luchse“ in der Altersklasse U8 mit Linda Paßberger, Magnus Artweger, Margareta Klinker, Maria Frankenberger, Rosalie Schillai, Valentin Lehner und Viola Al-Khatib.

Ebenfalls Bronze für die „Passauer Panther“

Ebenfalls über einen Bronzerang jubelten die „Passauer Panther“ in der U10 mit Emil Middendorf, Emilia de Reuver, Franziska Landpersky, Jonathan Dahlhausen, Josephine Lehner und Tobias Jancovic. Rang fünf und sieben belegten die „Passauer Tiger“ und die „Passauer Wölfe“. Fünfter wurden die „Passauer Pumas“ in der U12. Der nächste Wettkampf wartet auf die Kinder beim Frühjahrssportfest im Passauer Dreiflüssestadion am 4. Mai.

22.03.2025: Langstrecken in Regensburg

Guter Einstieg von Franziska Bichlmeier und Lena Koch



Fast perfekte Bedingungen bot der Wettergott den Langstreckenläufern am Oberen Wöhrd in Regensburg. Der Starter schickte die 2.000-Meter-Läuferinnen und -Läufer um 17 Uhr bei leichter Bewölkung, neun Grad und leichtem Wind in das Rennen. Der Zweitausender der U14 und U16 war als Rahmenwettbewerb in die Bayerischen, Süddeutschen und Österreichischen Langstrecken-Meisterschaften eingebettet,



erstklassig besetzt bei den Mädchen mit der jeweiligen Bayerischen Crosslauf-Meisterin.

Sieben-Minuten-Grenze nicht durchbrochen

Die Sieben-Minuten-Grenze sollte bei **Franziska Bichlmeier** fallen. Sie blieb jedoch mit elf Sekunden deutlich darüber. Ein Fußballkick am Tag zuvor ließ ihr im Rennen schnell die Beine schwer werden. Alia Belouazza (TSV Mühldorf, 7:05,18 min)) gewann die W14 vor Bichlmeier (7:11,45) und Laura Simanowski (LG Wehringen, 7:23,65). **Lena Koch** bestritt ihr erstes 2.000-Meter-Rennen, wurde Vierte. In 8:08,15 Minuten unterbot sie die B-Norm (8:10) für die Bayerischen Meisterschaften. Diese reicht in der Regel für einen Start bei der „Bayerischen“.

30.03.2025: Marco Voggenreiter beim Nationalkader-Lehrgang in Erding

Training, individuelle Beratung, Vorträge

Der Deutsche Leichtathletik-Verband hatte seinen Top-Nachwuchs im Lauf für vier Tage nach Erding eingeladen. Das sind die Jahrgänge 2006 und 2007 des NK1 auf den Mittel-, Langstrecken und über die Hindernisse. Mittendrin **Marco Voggenreiter**, im letzten Jahr Dritter bei den Deutschen U18-Meisterschaften über 2.000 Meter Hindernis. Der DLV bot den Athleten einen Mix aus individuellen Gesprächen zwischen Bundestrainer, Heimtrainer und Athlet, Vorträgen und Training.

Koordination, Motorik und Schnelligkeit mit Olympiasieger Nils Schumann

Die erste Trainingseinheit mit dem Schwerpunkt „Koordination, Motorik, Schnelligkeit“ betreute Nils Schumann, Leiter des Bundesstützpunktes Lauf für den Nachwuchs in Erfurt und 2000 Olympiasieger in Sydney über 800 Meter. Am Samstag stand ein Schwellentraining mit Laktatmessung auf dem Programm, für Marco Voggenreiter 8 x 1.000 Meter mit 75 Sekunden Trabpause. Neben dem Long Run am Sonntag absolvierten die Athleten einige kürzere ruhige Dauerläufe. Der DLV war mit dem Bundestrainer Lauf Werner Klein, dem neuen Nachwuchsleiter Björn Weisheit, dem neuen „Chefberater“ Lauf Dan Lorang und den Bundesnachwuchstrainern Julia Grommisch, Heiko Schulz und Nils Schumann prominent vertreten.



Erding lässt sich nicht lumpen

Den regenerativen Besuch der Therme am Sonntag sponsorte die Therme Erding. Oberbürgermeister Max Gotz lud Athleten und Trainer zu Beginn des Lehrgangs zum Abendessen in ein Wirtshaus ein.



Dan Lorang zum Mittelstrecken- und Schwellentraining

Mit großer Spannung erwarteten die Athleten die beiden Vorträge von Dan Lorang. Er ist Chef Coach des Profiradrennstalls BORA, betreute mit Jan Frodeno und Anne Haug zwei Gewinner des Hawaii-Triathlons. Im ersten Vortrag referierte Dan Lorang zur Differenzierung der Stoffwechselleistung über 400, 800 und 1.500-Meter mit Blick auf die unterschiedlichen Mittelstreckentypen. Den zweiten Vortrag widmete er auf Wunsch der Athleten dem in aller Munde befindlichen Schwellentraining.

Professorin Anja Carlsohn zur Ernährung im Lauf

Anja Carlsohn, Professorin für Ernährungswissenschaft und Ökotrophologie und ehemalige 2:37-Läuferin im Marathon, hielt einen Vortrag zur Ernährung im Lauf. Sehr praxisbezogen berichtete sie zu Basics wie zum Beispiel zum Ausgleich des Wasserverlusts, zur schnellen Aufnahme von Kohlenhydraten nach intensiven Trainingseinheiten (Open Window), zu No-Gos bei der Ernährung, zum Eisenmangel und zur Eisenaufnahme und zur ausgewogenen Ernährung von Läufern.

06.04.2025: Werfer-Meeting in Schweinfurt

Meeting-Rekord für René Hamberger

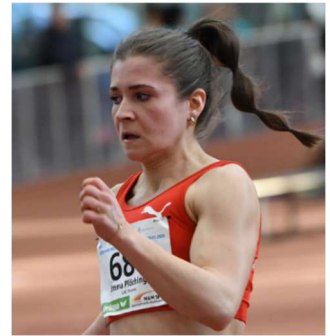
Den Rekord des Herbstmeetings in Schweinfurt besitzt **René Hamberger** bereits seit 2024 mit 16,14 Metern. Jetzt gehört ihm der Rekord auch beim Schweinfurter Frühjahrsmeeting. Hamberger sorgte bei Kälte und Wind für die beste Leistung des Tages. Im vierten Versuch wuchtete er die 7,26-Kilo-Kugel auf 15,89 Meter. Den Meeting Record hielt bisher Joshua Deckert (LAZ Kreis Würzburg) mit 15,71 Metern, gestoßen vor zehn Jahren. Bei Pudelmützenwetter kam Hamberger zäh in den Wettkampf. Über 14,77, 15,11 und 15,60 Meter steigerte er sich auf die Tagesbestweite. Im sechsten und letzten Durchgang flog die Kugel nochmal auf 15,80 Meter. Auf Platz zwei rangierte mit über fünfeinhalb Metern Abstand Norman Körner (Bayreuther Turnerschaft, 11,11 Meter).



22.03.2025: Emma Plöchinger und Fiona Moog im Bayernkader

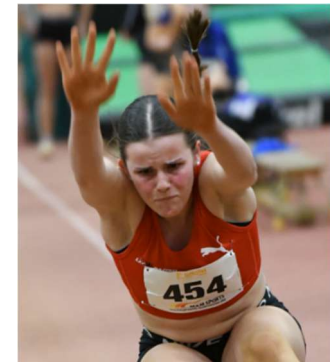
Sieben Athletinnen und Athleten im weißblauen Kader

Seit März sind sieben Athletinnen und Athleten des LAC Passau Mitglied des weißblauen Kaders. Bereits im Herbst berief der Bayerische Leichtathletik fünf LAC-Athleten. Die Sprinter **Sebastian Hetzner** (U18) und Patrik Haselböck (M15), die Hindernisläufer **Marco Voggenreiter** (U20) und **Anton Schmidmaier** (U18) und die Dreispringerin **Lilo Ketzel** (U18). Aufgrund ihrer hervorragenden Hallensaison nahm der BLV jetzt **Emma Plöchinger** (U20) und **Fiona Moog** (M15) nachträglich in den Landeskader auf.



Emma Plöchinger pfeilschnell im 60-Meter-Sprint

Plöchinger hatte verletzungsbedingt auf die letztjährige Sommersaison verzichten müssen. In der Halle trumpfte sie auf. Die 17-Jährige wurde Bayerische U20-Vizemeisterin im 60-Meter-Sprint. Als Südbayerische Meisterin steigerte sie sich auf ausgezeichnete 7,63 Sekunden, platzierte sich unter den Top 30 in Deutschland.



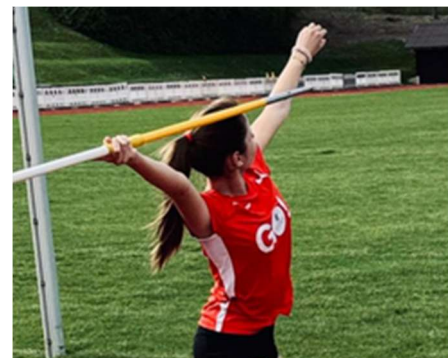
Fiona Moog top im Weitsprung, 60-Meter-Sprint und über 60 Meter Hürden

Die junge Moog startete in der Hallensaison erstmals durch. Die 14-Jährige gewann in der W15 bei den Bayerischen Hallenmeisterschaften Bronze im Weitsprung, zeigte ihr Talent auch im 60-Meter-Sprint und über 60 Meter Hürden mit persönlichen Bestleistungen. Das Glanzlicht setzte sie beim MUNICH INDOOR MEETING. Sie flog im Weitsprung auf 5,38 Meter. Mit dieser Weite nimmt sie Rang 14 in der deutschen W15-Bestenliste ein.

12.04.2025: Werfertag in Regensburg

Laura Pap-Orsag stark mit Kugel und Speer

Mit zwei Bestleistungen stieg **Laura Pap-Orsag** in Regensburg in die Sommersaison ein. Beim Wurfertag, verbunden mit den Oberpfalz-Meisterschaften, flogen Kugel und Speer der vierfachen niederbayerischen Meisterin von 2024 so weit wie noch nie. Herausragend die Weite im Speerwurf.



Speer fliegt nahe an die Kadernorm

Gleich im ersten Versuch feuerte die 13-Jährige ihren 500-Gramm-Speer auf 34,82 Meter hinaus. 2024 landet der 400-Gramm-Speer noch eineinhalb Meter früher. Nur ein guter Meter fehlte dem Nachwuchstalent zur Norm für den Bayernkader (36,00 m). Außerhalb der Wertung startend ließ Pap-Orsag in der W14 die zweitplatzierte Lea Schmied (SWC Regensburg, 22,26 m) deutlich hinter sich.

Neuneinhalb Meter mit der Kugel

Im Kugelstoß brachte der zweite Versuch eine neue Bestweite mit 9,45 Metern. Vier Zentimeter weiter als beim Dreikönigsmeeting flog die Drei-Kilo-Kugel. Hier war Schmied die Beste mit 10,45 Metern vor Pap-Orsag. Da diese wegen der Bezirks-Meisterschaften außer Konkurrenz startete, hatte sie anders als ihre Konkurrentinnen nur drei Versuche mit dem Speer und der Kugel, durfte daher im Endkampf nicht mitwerfen und -stoßen.

Herzlichen Glückwunsch an alle unsere erfolgreichen Athletinnen und Athleten!

WAS SONST NOCH GESCHAH....

16.11.2024: Trainerfortbildung des Landesstützpunktes Passau

Grundzüge der Planung von Krafttraining, Funktionelles Krafttraining im Nachwuchsbereich, Verzahnung von Schule und Verein, Lauftalente entwickeln: Das waren die Themen der Trainerfortbildung des Landesstützpunktes Passau in Kooperation mit der Universität Passau. Zielgruppe waren B-Trainer für Sprint, Sprung, Lauf, Mehrkampf und Nachwuchs, C-Trainer Leichtathletik und Sportlehrer. Vom LAC Passau nahmen Felix und Lorenz Adler, Paul Feuerer, Albert Leidl und Anette Pingel teil.



Grundzüge der Planung von Krafttraining

Die Fortbildung eröffnete Andreas Weishäupl. Er arbeitet als wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Universität Passau, beschäftigt sich dort insbesondere mit Labor- und Leistungsdiagnostik. Weishäupl präsentierte die verschiedenen Arten von Kraft und deren Trainingsmethoden, -periodisierung und -prinzipien sowie ihren wissenschaftlichen Hintergrund. Zudem informierte er über entsprechende Hilfen bei einer Jahresplanung.

Funktionelles Krafttraining im Nachwuchsbereich

Funktionelles Krafttraining im Nachwuchsbereich, auch in größeren Gruppen, war das Thema von Lena Hirschmann, Dozentin an der Universität Passau mit der Studiengangsleitung im Fach Didaktik Sport und den Schwerpunkten im Schwimmen, Turnen, Gewichtheben und in der Gymnastik/Tanz. Sie stellte Krafttraining auch ohne Kraftgeräte, Übungs- und Organisationsformen mit Hanteln und Kleingeräten sowie das Training der Extremitäten und des Rumpfes im Grundlagentraining vor.



Verzahnung von Schule und Verein

Professor Gerhard Waschler, Vizepräsident des BLV und Lehrbeauftragter der Universität Passau, informierte über die Möglichkeiten und Chancen der Verzahnung von Schule und Verein und den Ablauf der Kommunikation mit Entscheidungsträgern bis zur Talentfindung und -förderung im Verein.

Lauftalente entwickeln

Klaus Hammer-Behringer, BLV-Stützpunkt-Trainer Lauf, gab einen Überblick über die systematische Leistungsentwicklung von Lauftalenten von der U16 bis zur U20. Er vermittelte ihre Grundlagen, Voraussetzungen, Inhalte und planerischen Elemente. Dies reichte von der Frage „Wer ist ein Lauftalent?“ über Methoden des Ausdauer-, Athletik- und Schnelligkeitstrainings, konkrete Trainingsprinzipien und -inhalte bis zur systematischen Planung und Periodisierung mit einem Exkurs zu Hindernistalenten. Abschließend stellte Hammer-Behringer konkrete Vier-Wochen-Pläne von Landes- und Nationalkader-Athleten vor.

30.11.2024: BayernSTAR-Gala in Regensburg

Annika Just und Marco Voggenreiter sowie ihre Trainer Tobias Brilka und Klaus Hammer-Behringer wurden bei der BayernSTAR-Gala mit dem Bayerischen Löwen ausgezeichnet. In Regensburg feierte und ehrte der Bayerische Leichtathletik-Verband seine erfolgreichsten Athleten, Trainer und Vereine mit dem BayernSTAR 2024. Prominenz aus Politik und Sport feierte mit. Der Bayerische Finanzminister Albert Füracker, die Regensburger



Oberbürgermeisterin Gertrud Maltz-Schwarzfischer und der Vorsitzende des Aufsichtsrats des Deutschen Leichtathletik-Verbandes Jochen Schweitzer lobten die herausragende Nachwuchsarbeit im Freistaat in den höchsten Tönen. In allen Jugendklassen - U16, U18, U20 - war Bayern 2024 der stärkste Landesverband bei Deutschen Meisterschaften.

Start bei der U20-WM und Aufnahme in den Perspektivkader

Die Auszeichnung als BayernSTAR erhielten Athleten, die 2024 Medaillen bei Deutschen Meisterschaften gewannen oder bei einer internationalen Meisterschaft starteten. Annika Just, Niederbayerns schnellste Sprinterin aller Zeiten über 100 und 200 Meter (11,53 und 23,80 sec), war Mitglied des Staffelquartetts bei der U20-WM in Peru. Ihm klebte jedoch das Pech an den Spikes. Ein verpatzter Wechsel im Vorlauf und die große Chance auf eine Medaille war futsch.



Ungeachtet dessen nahm der DLV Annika Just in seinen Perspektivkader auf. Perspektivkader-Athletinnen für die Staffel müssen die Kriterien erfüllen, die für eine erfolgreiche Teilnahme an einer Olympiade oder WM notwendig sind, einschließlich der erforderlichen Staffelkompetenz, der besonderen Leistungsfähigkeit für die jeweilige Position und der Wechselkompetenzen auf der Basis biomechanischer Daten. Annika Just erfüllt diese Kriterien.

Wechsel zur LG Stadtwerke München

Ihre Erfolgsgeschichte beim LAC Passau endet für das Erste zum Jahreswechsel. Die 19-Jährige studiert seit Oktober in München und startet ab 2025 für die LG Stadtwerke München.

BayernSTAR über die Hindernisse

Der zweite BayernSTAR vom LAC Passau ist Marco Voggenreiter. Wassergraben und Hindernisbalken sind sein Metier. Der 17-Jährige gewann Bronze bei den Deutschen U18-Meisterschaften mit einem hochkarätigen niederbayerischen Rekord (5:55,08 min). Zweimal toppte er deutlich die Norm für die U18-EM. Doch der DLV nominierte für die EM nur zwei Hindernisläufer. DM-Bronze reichte dafür nicht. Im November nahm der DLV Marco Voggenreiter in seinen Nachwuchs-Nationalkaders NK1 auf.

Ehrung für Tobias Brilka und Klaus Hammer-Behringer

Die beiden Trainer Tobias Brilka und Klaus Hammer-Behringer ehrte der BLV für Ihre „herausragende Trainerarbeit“. In der Kategorie „Leistungssport“ behauptete der LAC Passau auf Rang sieben seinen Platz unter den besten bayerischen Vereinen.

04.12.2024: Spendenübergabe bei der VR-Bank Passau eG

Förderung der Jugendarbeit

In den Räumen der VR-Bank Passau nahm Vorstandsmitglied Klaus Hammer-Behringer eine Spende der Bank in Empfang. Mit ihr wird der LAC Passau vor allem seine Jugendarbeit, insbesondere die Finanzierung von Wettkampffahrten und die Beschaffung von Sportgeräten fördern. Die VR-Bank Passau schüttet jedes Jahr 84.000 Euro für steuerbegünstigte, insbesondere soziale Zwecke aus.



05.12.2024: Pratellis Espresso Bar in der Passauer Stadtgalerie

Beste Werbung für den LAC Passau

Daniele Pratelli wirbt, trommelt für den LAC Passau in der Stadtgalerie. Dort betreibt der Italiener seit 16 Jahren die Segafredo Espresso Bar. Perfekt hat er dort den Wandkalender platziert, stets im Blickfeld der Vorbeischlendernden und -eilenden. Seine zwölfjährige Tochter Valentina ist eines der Nachwuchstalente des LAC Passau.



14.12.2024 Sporternährung Jugendliche

Fortbildung von Susanne Bründl im Sportzentrum der Universität Passau

Wie decke ich als junge Sportlerin und junger Sportler meinen erhöhten Energiebedarf? Wie funktioniert mein Energiestoffwechsel? Welche Funktion haben Kohlenhydrate, Fette, Eiweiß, Mikronährstoffe und Vitamine? Wie schauen ein sportlergerechtes Frühstück, Mittag- und Abendessen und der Snack zwischendurch aus? Diese Fragen beantwortete Susanne Bründl, 1. Staatsexamen Lehramt Sport und Mathematik, derzeit wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Passau, bei einer einstündigen Fortbildung im Sportzentrum der Universität. Sportlerinnen und Sportler sowie Eltern waren von der Fortbildung sehr angetan und setzten einige einfach umzusetzende Anregungen gleich in die Praxis um.



14.03.2025 Sportlerehrung der Stadt Passau

22 Ehrennadeln in Gold, Silber und Bronze

Die Stadt Passau ehrte bei einem Festakt im großen Ratssaal Athletinnen und Athleten für ihre ausgezeichneten Leistungen im Jahr 2024. Sie vertraten erfolgreich die Dreiflüssestadt bei bayerischen, süddeutschen, deutschen und internationalen Meisterschaften. Je nach Medaillenfarbe oder Platzierung erhielten sie von Oberbürgermeister Jürgen Dupper Ehrennadeln in Gold, Silber oder Bronze.

22 Ehrennadeln für den LAC Passau

Nach dem Hoch 2024 mit 29 Ehrungen waren es dieses Mal sieben weniger. 22 mal verlieh Oberbürgermeister Jürgen Dupper die Ehrennadel an Sprinter, Läufer, Springer und Werfer des LAC Passau.

Ehrennadel in Gold: Annika Just

Ehrennadel in Silber: Jonathan Adler, Maria Anzinger, Elena Gust, René Hamberger, Julia Hofer, Lilo Ketzler, Nicola Leidl, Tamara Leidl, Hannah Loibl, Sophie Loibl, Patricia Madl, Jeremias Menter, Emma Plöchinger, Franziska Rohmann, Maximilian Spielbauer, Marco Voggenreiter, Catharina Walz, Lea Wenninger, Maximilian Wörner

Ehrennadel in Bronze: Andreas Kagerbauer, Änne Rothe



19.03.2025 Rückblick – Training in den Zeiten von Corona

Shutdown in der Leichtathletik

Fünf Jahre ist es her, als sich die Trainingsbedingungen der LAC- Athletinnen und -Athleten im März 2020 drastisch änderten. Alle Trainingsstätten wurden gesperrt. Gemeinsames Training war verboten, außer mit der Familie. Wie haben unsere damaligen Leistungsträger Felix, Lorenz und Jonathan Adler, Maria Anzinger, Luis und Elina Dressel, Maximilian Entholzner, Paul und Maximilian Feuerer, René Hamberger, Julia Hofer, Annika und Vincent Just, Helmut Maryniak, Franziska Rohmann und Lea Wenninger die sportliche Krise bewältigt?

Wald, Wiese, Straße, Garten, Keller

„Nach dem ersten Schock, trainierte ich eine Woche weniger, dann kehrte ich zum alten Trainingsrhythmus zurück“ (Werfer **René Hamberger**). Die Athletinnen und Athleten verlegten ihr Training auf Feld- und Waldwege und die Straße, trainierten zuhause – drinnen und im Garten. Das wichtigste Hilfsmittel waren die Trainingspläne der Trainer, die den sportlichen Alltag weiter strukturierten. Was fehlte, war ihr unmittelbares Feedback.

Pferdeweide und Stall

Die Athletinnen und Athleten behelfen sich zuhause mit Hütchen, Gummibändern, bekamen ein paar Hürden, eine Langhantel und Medizinbälle mit nach Hause. Sie hatten schon einen kleinen Kraftraum oder richteten sich jetzt zuhause einen ein. Kreativität war gefragt. Sprinterin **Julia Hofer** verlegte ihre



Zugwiderstandsläufe auf die Pferdeweide, absolvierte Berganläufe auf der Teerstraße, baute sich einen „Kraftraum“ im Stall auf.

Bauernhof statt Weltstadt

Weitspringer **Maximilian Entholzner** zog sich vom Studienort Madrid auf den Bauernhof seiner Eltern in seinem Heimatort Kößlarn zurück. Die DLV-Trainingslager in Südafrika und der Türkei entfielen. Das Sprinten auf einer Rasenbahn klappte mit Spikes gut. Holzböcke funktionierte er zu Hürden um, ein alter Reifen diente als Zugschlitten für Widerstandsläufe.

Die Einsamkeit des Langstreckenläufers

„The Loneliness of the Long Distance Runner“, der Titel einer berühmten Erzählung von Alan Siltoe, wurde Programm der Mittel- und Langstreckenläufer – nicht ganz beim LAC Passau. Denn hier konnten mit **Paul** und **Maximilian Feuerer**, **Luis** und **Elina Dressel** sowie **Jonathan**, **Felix** und **Lorenz Adler** zwei bzw. sogar drei Geschwister auch zusammen trainieren. Zudem, Mittel- und Langstreckenläufer sind es gewohnt, viele Trainingseinheiten alleine zu absolvieren, ein Privileg in den Zeiten von Corona. Das Training spielt sich auch zuvor zum großen Teil in der freien Natur ab. Schnelligkeits-, Athletik- und Koordinationstraining konnten sie draußen absolvieren.

Geschwisterglück



Die Justs richteten einen provisorischen Kraftraum im Keller ein. Schwierig war die Situation für einen Hürdensprinter wie **Vincent Just**. Kein Trainer korrigierte ihn. Geteiltes Leid, halbes Leid, mit Schwester **Annika** als Trainingspartnerin. Trainer Tobias Brilka stellte für jede Woche einen Trainingsplan mit Kraft-, Sprint-, Stabilisations-, Beweglichkeits-



und Ausdauertraining zusammen. Hürdensprinterin **Maria Anzinger** trainierte in der Einfahrt zuhause und auf einer kaum befahrenen Straße. Ihr Hund Lizzy gesellte sich als Trainingspartner dazu.

Rad statt Wurf

Werfer **Helmut Maryniak** trainierte so viel wie nie zuvor. Seine Firma hatte auf Kurzarbeit umgestellt. Als Schüler war er bayerische Spitze mit dem Rad. Jetzt holte er sein 35 Jahre altes Straßenrennrad aus dem Keller, setzte sich fast jeden Tag auf das Rad, trainierte viel „Stabi“.

Prinzip Hoffnung

Der Austausch über das Training in den WhatsApp-Gruppen musste die persönliche Kommunikation ersetzen. Eines war allen gemeinsam. Keiner trainierte in der Corona-Zeit weniger als davor. Am meisten bedrückte die Athleten das Fehlen ihrer Trainingskolleginnen und -kollegen. Alle trainierten mit dem Prinzip „Hoffnung“ – sie hofften auf Wettkämpfe im Spätsommer oder Herbst.



09.04.2025 Pfaffinger Unternehmensgruppe stellt Kleinbus zur Verfügung



LAC Passau jetzt mit zwei Bussen für Wettkampffahrten gerüstet

Die Pfaffinger Unternehmensgruppe sponsort den LAC Passau seit September 2024. Bei der Einweihung der neuen Laufbahn im Dreiflüssestadion hatte sie den gesamten Nachwuchs des LAC Passau mit einem äußerst namhaften Betrag mit Trainingskleidung ausgestattet. Jetzt folgte der zweite Streich.

Für das Trainingslager in Schielleiten ein weiterer Pfaffinger-Bus

René Hamberger, Vereinspate des LAC Passau und Oberbauleiter bei der Pfaffinger Unternehmensgruppe, übergab Vorstandsmitglied **Klaus Hammer-Behringer** beim Mittwochstraining den Schlüssel für einen Kleinbus. Diesen kann der LAC Passau bis Mitte September für alle Trainings- und Wettkampffahrten nutzen. Im Winter stand er einem Handballverein zur Verfügung. Zudem stellt die Pfaffinger Unternehmensgruppe für die Fahrt zum Trainingslager in Schielleiten einen weiteren Kleinbus in der zweiten Osterwoche zur Verfügung. Für den LAC Passau eine exzellente Förderung seiner Leichtathletik.

Die Pfaffinger Unternehmensgruppe sponsort den LAC Passau seit September 2024. Bei der Einweihung der neuen Laufbahn im Dreiflüssestadion hatte sie den gesamten Nachwuchs des LAC Passau mit einem äußerst namhaften Betrag mit Trainingskleidung ausgestattet. Jetzt folgte der zweite Streich.

Für das Trainingslager in Schielleiten ein weiterer Pfaffinger-Bus

René Hamberger, Vereinspate des LAC Passau und Oberbauleiter bei der Pfaffinger Unternehmensgruppe, übergab Vorstandsmitglied **Klaus Hammer-Behringer** beim Mittwochstraining den Schlüssel für einen Kleinbus. Diesen kann der LAC Passau bis Mitte September für alle Trainings- und Wettkampffahrten nutzen. Im Winter stand er einem Handballverein zur Verfügung. Zudem stellt die Pfaffinger Unternehmensgruppe für die Fahrt zum Trainingslager in Schielleiten einen weiteren Kleinbus in der zweiten Osterwoche zur Verfügung. Für den LAC Passau eine exzellente Förderung seiner Leichtathletik.

UNSERE SPONSOREN



PFAFFINGER
UNTERNEHMENSGRUPPE



SCHWAIBERGER

... immer für Sie da!



MICRO-EPSILON



PINTER GUSS



TRAININGSZEITEN



Wann?	Zeit	Wo?	Was? Für wen?	Übungsleiter
Montag	17:00 - 19:30	Stadion – Krafraum	Krafttraining ab 14 Jahren	Albert Leidl
Dienstag	16:00 - 18:00	Stadion bzw. Oktober – März: DTH + LM	Sprint-/Sprungtraining ab 12 Jahren	Roland Fleischmann
	17:00 - 19:00	Stadion bzw. Oktober – März: DTH + LM	Sprint-/Sprungtraining ab 14 Jahren	Tobias Brilka
	15:15 - 17:00	Krafraum Stadion	Senioren-Wettkampfsport	Wolf-Dieter Fussan
	16:15 - 17:15	Haidenhof, Halle bzw. Freigelände	Kindertraining 4 – 5 Jahre	Andrea Fleischmann – Tina Fuchs
Mittwoch	09:00 - 11:00	Krafraum Stadion	Fitnessstraining für Frauen (Freizeitsport)	Christl Leidl
	17:00 - 19:00	Stadion bzw. Oktober – März: MFH + LM	ab 12 Jahren – Lauftraining	Klaus Hammer-Behringer
	17:00 - 19:00	Stadion bzw. Oktober – März: MFH + LM	ab 10 Jahren – Grundlagentraining	Albert Leidl – Benjamin Haizinger
Donnerstag	16:15 - 17:15	Haidenhof, Halle bzw. Freigelände	Eltern – Kind – Turnen	Nicola Leidl – Julia Praßer
	16:30 - 17:45	DTH, April – September: Stadion	6 – 9 Jahre	Christoph Lehner – Susanne Bründl – Julia Hofer – Johanna Seitz
	15:15 - 17:00	Krafraum Stadion	Senioren-Wettkampfsport	Wolf-Dieter Fussan
	18:00 - 20:00	Stadion bzw. Oktober – März: DTH + LM	Wurftraining ab 14 Jahren	Albert Leidl
	18:00 - 20:00	Stadion bzw. Oktober – März: DTH + LM	Sprint-/Sprungtraining ab 14 Jahren	Tobias Brilka – Roland Fleischmann
	19:00 - 21:15	Haidenhof, Halle	Volleyball (Freizeitsport)	Eva Hansel – Rainer Koch
Freitag	17:15 - 19:00	Stadion bzw. Oktober – März: ASG obere TH	ab 10 Jahren	Vincent Just
	17:15 - 19:00	Stadion bzw. Oktober – März: ASG untere TH	ab 10 Jahren	Sara Just
Samstag	nach Vereinbarung	Stadion	Sprinttraining/Tempoläufe	Sara Just – Tobias Brilka
	10:00 – 12:00	Stadion bzw. Okt – März Ingling	Lauftraining ab 12 Jahren	Klaus Hammer-Behringer

DTH = alte Dreifachturnhalle MFH = neue Mehrfachhalle LM = Laufmodul

Ansprechpartner beim LAC Passau:

Elke Eisenreich

Klaus Hammer-Behringer

Sara Just

Ralf Knettel-Adler

 elke.eisenreich@lac-passau.de

 klaus.hammerbehringer@lac-passau.de

 sara.just@lac-passau.de

 ralf.knettel-adler@lac-passau.de

 0176-45742155

 0157-31621655

 0170-2321488

 0170-2922688

www.lac-passau oder vorstand@lac-passau.de