

NEWSLETTER 2017/1

Liebe Leichtathletinnen und Leichtathleten des 1. FC Passau,

unsere Sprinter sind sehr erfolgreich in das neue Jahr gestartet. **Maximilian Entholzer** zeigte als Weitspringer den Spezialisten, wie schnell er sprinten kann und sicherte sich den Bayerischen Meistertitel über 60 Meter bei den Männern. Neuzugang **Tina Vetter** gewann völlig überraschend den Titel über 200 Meter der Frauen. **Julia Hofer** sicherte sich im 60-Meter-Sprint der Frauen den Bronzeplatz und knackte die Qualifikationsnorm über 200 Meter der Frauen für die Deutschen Hallentitelkämpfe leider ein paar Tage zu spät.

Die „Stars“ des Winters waren in diesem Jahr die Mittel- und Langstreckler der Gruppe um Trainer Klaus Hammer-Behringer. Sicherten sich **Maxi Feuerer, Lorenz & Felix Adler** als Titelverteidiger noch den Bayerischen Mannschaftsmeistertitel im Crosslauf der U20 aus einer Favoritenrolle heraus, so war der **Gewinn des Deutschen Meistertitels** in der gleichen Klasse vor Braunschweig und Leipzig doch eine kleine Sensation. Auf bayerischer Ebene gab es zudem Edelmetall durch Gold von **Lorenz Adler** (10000 Meter U20), die Silbernänge von **Valentin Fuchs** (1500 Meter Halle U18), **Paul Feuerer** (3000 Meter U18), **Luis Dressel** (Cross U16), **Lorenz Adler** (3000 Meter Halle U20) und Felix Adler (10000 Meter U20) sowie die Bronzeplätze von **Valentin Fuchs** (800 Meter Halle U18) und **Lorenz Adler** (Cross U20). Unser „Oldie“ **Helmut Maryniak** startete zum dritten Mal in Folge mit dem Deutschen Seniorenmeistertitel im Diskus-Winterwurf in die neue Saison.

Nachfolgend sind alle Ergebnisse seit Ende November zusammengefasst.

Allen Mitgliedern und Freunden der Abteilung wünschen wir frohe Ostern und unseren Athleten viel Spaß und Erfolg beim Trainingslager in Schielleiten. Wir freuen uns schon auf die tagesaktuellen Infos im WorldWideWeb!

Ihre bzw. Eure Abteilungsleitung

Rückblick auf den Jahresabend im Vogl-Stadl am Samstag, 19.11.2016

von Klaus Hammer-Behringer

Die Mitglieder der Leichtathletikabteilung blickten bei ihrem Jahresabend auf ein äußerst erfolgreiches Jahr zurück. Über viel Edelmetall konnten sie bei Bayerischen, Süddeutschen und Deutschen Meisterschaften jubeln. Die Mitgliederzahl verzeichnete einen kräftigen Anstieg von 531 auf 564 Mitglieder. Abteilungsleiter Wolfgang Leitl eröffnete daher gut gelaunt den Jahresabend im bestens gefüllten Vogl-Stadl.

Breites Sportangebot für jede Altersgruppe und jede Leistungsklasse

Wolfgang Leitl moderierte mit seinen Stellvertretern Ralf Knettel-Adler, Benedikt Eisenreich und Klaus Hammer-Behringer den Jahresausklang. Ralf Knettel-Adler ließ die Höhepunkte in 2016 Revue passieren. Im Vordergrund stand die Ehrung der Übungsleiter, die ein breites Sport- und Freizeitangebot für alle Altersgruppen und alle Leistungsklassen gewährleisten. Große Begeisterung löste der



Hinweis des Bezirksvorsitzenden Dr. Gerhard Waschler auf den jetzt gesicherten Neubau einer Dreifachhalle und die darin integrierten Module für Sprint und Sprung aus.

Ehrung von Roland Fleischmann

Eine besondere Ehrung erfuhr Roland Fleischmann. Er stand 38 Jahre als Landestrainer in den Diensten des Bayerischen Leichtathletik-Verbandes (BLV) und verabschiedete sich im September in den Ruhestand. Seit 1970 ist er Mitglied der Leichtathletik-Abteilung, seit 1973 fungiert er als Trainer. Die herausragende Persönlichkeit in Bayerns Trainergilde, so der BLV, hat Generationen von Athleten beim 1. FC Passau geprägt und geformt und zu Erfolgen bei Bayerischen und Deutschen Meisterschaften geführt. Insbesondere baute er den Landestützpunkt Passau auf, den er bis heute leitet.



Trainingslager im Bundesleistungszentrum der Steiermark

Als Veranstalter traten die Leichtathleten 2016 beim Hallensportfest für den Nachwuchs „Fun in athletics“, beim Frühjahrssportfest und im Herbst bei den Kreis-Meisterschaften auf. Die Grundlagen für die Erfolge bei den Meisterschaften in der Sommersaison legten die Leichtathleten wie bereits von 2013 bis 2015 beim Ostertrainingslager im Schloss Schielleiten in der Nähe von Graz. Auch die Freizeitaktivitäten kamen bei zwei Wanderungen im Bayerischen Wald nicht zu kurz. Die Abteilungshomepage wird gerade einem Relaunch von Felix Adler unterzogen und wird sich in Kürze in einem neuen, moderneren Bild präsentieren. Auch die Trainer verjüngen sich. Antonia Wimberger und Lorenz Adler absolvieren im Moment die Ausbildung zum Übungsleiter.

Medaillenflut bei Top-Ereignissen

Dass die Leichtathleten ein äußerst erfolgreiches Jahr absolviert haben, belegte Vereinsstatistiker und Statistiker des BLV Horst Rankl. Für die Leistungen in 2015 hatten sie bereits bei der Sportlerehrung der Stadt Passau im Februar mit Abstand den Verein mit den meisten geehrten Aktiven gestellt. Mit 40-mal Edelmetall bei Bayerischen Meisterschaften und 14 Platzierungen unter den ersten acht bei Deutschen Meisterschaften ist die Leistungsbilanz 2016 bestens. Spitzensport vom Feinsten boten Maximilian Entholzner mit seinem deutschen Meistertitel im Weitsprung der U23 und dem Bayerischen U23-Rekord mit 7,81 Metern sowie Sarah Leidl mit dem fünften Platz im Speerwurf bei den Deutschen Meisterschaften und ihrem Niederbayerischen Rekord mit 56,98 Metern.

Herausragende Stellung in Niederbayern

Die besondere Stellung der FC-Leichtathleten in Niederbayern zeigt deren Teilnahme bei den Deutschen Meisterschaften in Kassel. Sarah Leidl, Maximilian Entholzner und die Jugendstaffel über 3x1000 Meter waren die einzigen niederbayerischen Athleten, die dort starteten. Maximilian Entholzner ist auch der einzige Niederbayer, der in den B-Kader des Deutschen Leichtathletik-Verbandes aufgenommen wurde.

Ehrung der Athleten und Athletinnen des Jahres

Athleten des Jahres waren dieses Mal Paul Feuerer (U16), Maximilian Feuerer (U18), Felix Adler (U20) und Lorenz Adler (U20) mit ihren Leistungen im Mittel- und Langstreckenlauf, Max Grieger (U20) mit seiner Silbermedaille über 200 Meter bei den DM-U20 in der Halle, Maximilian Entholzner (U23), Julia Hofer (U23),



Antonia Wimberger (U23) mit ihren Leistungen im Dreisprung, Rene Hamberger (Männer) und Helmut Maryniak (Senioren) mit ihren Leistungen im Wurf und Sarah Leidl (Frauen). Das Frauen-Team konnte den Bayerncup gewinnen.

Dank an die Stadt Passau

Abteilungsleiter Wolfgang Leitl erstattete den Kassenbericht für 2016. Er konnte ein kleines Plus verkünden und bedankte sich insbesondere bei der Stadt Passau und ihrem Oberbürgermeister, dass die Zuschüsse zur Finanzierung der Übungsleiter nicht reduziert wurden. Das sei keine Selbstverständlichkeit, betrachtet man die niedrigeren Zuschüsse beim Freistaat Bayern. Mit der Tombola beschlossen die Leichtathleten nach über vier Stunden ihren Jahresabend.



Termine 2017:

30.04.2017	Sonntag	Frühjahrssportfest mit Kinderleichtathletik	Dreiflüssestadion
24.09.2017	Sonntag	Herbstsportfest mit Kreismeisterschaften	Dreiflüssestadion

Zu **unseren Veranstaltungen** 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.

Zur Info der vorläufige Zeitplan für unser Frühjahrssportfest:

vorläufiger Zeitplan Frühjahrssportfest am Sonntag, 30.04.2017

Zeit	M+U20	M U18	M U16	M U14	M U12	M U10	M U8	F+U20	W U18	W U16	W U14	W U12	W U10	W U8	Zeit
JG	ab 1999	00/01	02/03	04/05	06/07	08/09	10/11	ab 1999	00/01	02/03	04/05	06/07	08/09	10/11	JG
12:00	Kugel/ Hoch	Hoch/Kugel			Hindernis	Med-Ball	Addi-Weit	Weit 1	Weit 2	80mHü		Hindernis	Med-Ball	Addi-Weit	12:00
12:10			80mHü					Diskus	Diskus						12:10
12:20											60mHü				12:20
12:30				60mHü											12:30
12:40										Weit 1+2					12:40
12:50	100m		Kugel												12:50
13:00		100m									Hoch				13:00
13:10	Diskus	Diskus			Addi-Weit	Hindernis	Med-Ball	100m				Addi-Weit	Hindernis	Med-Ball	13:10
13:20				Weit 1+2					100m						13:20
13:30								Kugel	Kugel	100m					13:30
13:40			100m												13:40
13:50															13:50
14:00	Weit 1	Weit 2						Hoch	Hoch		75m				14:00
14:10				75m						Kugel					14:10
14:20					Med-Ball	Addi-Weit	Hindernis					Med-Ball	Addi-Weit	Hindernis	14:20
14:30	200m														14:30
14:40		200m													14:40
14:50								200m							14:50
15:00			Hoch	Hoch					200m		Kugel				15:00
15:10															15:10
15:20															15:20
15:30								Diskus	Diskus						15:30
15:40															15:40
15:50				Kugel											15:50
16:00										Hoch					16:00
16:10				Weit 1							Weit 2				16:10
16:20															16:20
16:30	1000m	1000m						1000m	1000m						16:30
16:40			1000m	1000m						1000m	1000m				16:40

Die 1000m Läufe werden nach Bestzeiten zusammengestellt - Bitte bei Meldung angeben!!

Ostertrainingslager 2017



Unser traditionelles Ostertrainingslager führt uns auch in diesem Jahr ins **Schloss Schielleiten** in der Steiermark in der Nähe von Graz. Von **Ostermontag, 17.04.2017** bis zum **Samstag, 22.04.2017** sind in Österreich Zimmer gebucht. Dort stehen uns wieder mehrere Hallen zur Verfügung, sollte uns das Wetter wider Erwarten einen Streich spielen. Nahezu 40 Athletinnen und Athleten sowie etliche Betreuer werden diese Trainingswoche dazu nutzen, den tollen Ergebnissen in der Halle und im Cross optimale Leistungen in der Freiluftsaison folgen zu lassen. Wir wünschen allen Teilnehmern viel Spaß und bedanken uns schon vorab bei unserem Organisator Benedikt Eisenreich mit seinem Team.

Nachfolgend sind sämtliche Ergebnisse des Winters zusammengefasst.

04.12.2016 Nikolauscross in Arnstorf

FC-Nachwuchs bei bestem Winterlaufwetter sechsmal auf dem „Stockerl“

Die Nachwuchsläuferinnen und -läufer zeigten sich beim Nikolauslauf in Arnstorf stark verbessert gegenüber dem Vorjahr. Bei frostigen Temperaturen, aber ansonsten bestem Winterlaufwetter liefen sie fast durchwegs auf das „Stockerl“ und viermal sogar auf den ersten Platz.

Lea Wenninger, Jonathan Adler, Luis Dressel, Laura Eisenreich auf Platz 1

Lea Wenninger überzeugte mit einem souveränen Sieg in der W15 über 1900 Meter (7:31 Minuten). Das Gleiche gelang **Jonathan Adler** in der M14 über 2700 Meter (11:23 Minuten). Bronze sicherte sich **Lydia Florschütz** in der W14 über 1900 Meter (8:10 Minuten). In der M13 zündete **Luis Dressel** als Sieger den Turbo und gewann mit einer Top-Zeit über ebenfalls 1900 Meter (7:09 Minuten). Sogar einen Doppelsieg gab es über die 1900 Meter in der W12 durch **Laura Eisenreich** und **Magali Florschütz**. Trotz



langer Krankheitspause bot **Laura Eisenreich** ein starkes Finish beim Spurt zu Rang 1 (8:06 Minuten). **Magali Florschütz** überraschte mit ihrem zweiten Platz und einer ebenfalls starken Zeit (8:13 Minuten). In der W11 belegte **Cosima Florschütz** in einem großen Teilnehmerfeld über 1300 Meter Platz 11 (6:21 Minuten).

04.12.2016 Nikolauslauf in Regensburg

FC-Läufer glänzen beim Nikolauslauf in Regensburg

Die Nachwuchsläufer zeigten sich in bestechender Form beim Nikolauslauf in Regensburg. Aus einer hohen Trainingsbelastung heraus steigerten sie trotz Minustemperaturen über 5 bzw. 10 Kilometer ihre Bestzeiten deutlich. Die LG Telis Finanz Regensburg bot beim „Heimspiel“ alle ihre Cracks auf. Die Olympia-Teilnehmer Florian Orth (5000 Meter), Anja Scherl (Marathon) und Philip Pflieger (Marathon) standen für die Telis an der Startlinie.

Vier Klassensiege durch Lorenz Adler, Maximilien Feuerer, Paul Feuerer und Franziska Drexler

Die U20-Läufer **Lorenz** und **Felix Adler** präsentierten sich stark über 10 Kilometer. Sie hefteten sich an die Fersen des deutschen Meisters über 800 Meter, Benedikt Huber (LG Telis), und setzten sich in der letzten von sechs Runden von ihm ab. In 33:51 bzw. 33:59 Minuten gewannen sie überlegen ihre Altersklasse, liefen in der Männerklasse auf den Plätzen 8 und 9 in das Ziel und steigerten ihre Bestzeit um über ein Minute. Genauso überzeugte **Maximilian Feuerer** als Sieger der U18 in 35:15 Minuten. Der Siebzehnjährige landete in der Gesamtwertung auf Rang 13 und verbesserte sich um 50 Sekunden.



Topzeit durch Paul Feuerer

Souverän gewann **Paul Feuerer**, der DM-Fünfte über 3000 Meter und noch der U16 angehörend, über 5 Kilometer in 16:47 Minuten die U18. Mit seiner Zeit läge er in der M15 auf Platz 8 in der deutschen Bestenliste. Valentin Fuchs platzierte sich in 18:24 Minuten auf Rang 8. Die Jüngste im Team **Franziska Drechsler** lieferte ein erstklassiges Rennen in der W10 über 1,6 Kilometer ab und siegte in 6:30 Minuten.

31.12.2016 Internationaler Silvesterlauf in Peuerbach

Drei Füchse, drei Adler, Luis und Franziska auf dem „Stockerl“ beim Silvesterlauf

An Silvester zog es wieder 800 Läufer und Läuferinnen nach Peuerbach im Hausruckviertel, eine der europäischen Hauptstädte des Silvesterlaufs. Wie jedes Jahr boten kenianische, deutsche, österreichische und osteuropäische Spitzenläufer einen läuferischen Leckerbissen. Trotz eisiger Temperaturen wurde den Laufcracks aufgrund der lautstarken und beeindruckenden Zuschauerkulisse entlang der Strecke und des hohen Tempos ordentlich warm. Über tausend Zuschauer säumten im 2.200-Seelen-Dorf den Rundkurs (850 Meter).

Lorenz Adler, Luis Dressel, Franziska Drexler gewinnen

Auch die FC-Läufer legten eine heiße Sohle auf die Straße und belohnten sich selbst mit einem tollen Jahresabschluss. Am letzten Tag des Jahres sicherte sie sich drei Klassensiege und zwei weitere Plätze auf dem „Stockerl“. Die **Adler-Zwillinge** dominierten die U20. Lorenz Adler gewann über 6,8 Kilometer in 22:38 Minuten, 17 Sekunden dahinter auf Platz 2 sein Bruder Felix. Im Gesamteinlauf des Volkslaufes kamen sie auf die Plätze 4 und 5. „Bronze“ errang **Valentin Fuchs** bei der „Schartner Bombe“, dem Meilenlauf in der U18 über 1,7 Kilometer in 5:35 Minuten. Nur um eine Sekunde verfehlte **Jonathan Adler** als Vierter das Stockerl in der M14 über die gleiche Distanz in 6:20 Minuten. Ganz oben stand **Luis Dressel** als souveräner Sieger der M13 in 6:04 Minuten, vierzig Sekunden vor seinen Verfolgern. Gleiches gelang **Franziska Drexler** als Siegerin des „Schaumrollenkönig“-Laufs in der W10 über 850 Meter in 3:03 Minuten.



„Fuchs“-Brüder Sieger im Staffellauf

Ein Novum gab es beim „Krone-Staffellauf“ zu bestaunen. In der FC-Staffel standen drei Brüder, **Michael Fuchs, Valentin Fuchs und Benedikt Fuchs**. Die drei „Füchse“ ließen beim Staffellauf über drei Runden mit insgesamt 2,55 Kilometern nichts anbrennen. Sie distanzieren alle anderen Staffeln in 7:05 Minuten deutlich. Die zweitplatzierte österreichische Staffel kam eine knappe halbe Minute hinter ihnen in das Ziel.



16.01.2017 Südbayerische Meisterschaften Männer, Frauen und U18 in München Julia Hofer und Antonia Wimberger Südbayerische Hallen-Meisterinnen - Sechsmal Edelmetall für die Sprinter und Springer

Glänzend sind die Sprinter und Springer in die Hallensaison bei den Südbayerischen Meisterschaften eingestiegen. In der Münchner Werner-Von-Linde-Halle jagte eine Bestleistung die andere. Das gelang den Athleten aus dem vollen Training heraus, denn die wichtigen Hallen-Meisterschaften stehen noch an. Sechsmal Edelmetall war die stolze Ausbeute.



Drei FC-Sprinterinnen im Finale über 60 Meter

Julia Hofer knüpfte dort an, wo sie 2016 aufgehört hatte. Sie beherrschte die Sprintstrecken der Frauen über 60 und 200 Meter. Über 60 Meter verbesserte sie ihre Bestzeit mit locker gelaufenen 7,62 Sekunden gleich im Vorlauf um zwei Hundertstel. Nach 7,66 Sekunden mit mäßigem Start im Zwischenlauf steigerte sie sich im Finale trotz müder Beine, aber mit einem besseren Start erneut auf 7,60 Sekunden und distanzierte die Zweite Marina Scherzl von der LG Kreis Dachau deutlich (7,79 Sekunden).

Antonia Wimberger und Tina Vetter pulverisieren Bestzeiten

Das Siegerpodest war fest in Passauer Hand. **Antonia Wimberger** pulverisierte mit 7,83 Sekunden im Vorlauf und 7,80 Sekunden im Zwischenlauf ihre Bestleistung des Vorjahres (8,01 Sekunden). Im Kampf um Silber lief sie im Finale etwas verkrampft und gewann Bronze in 7,85 Sekunden. Und dort waren Julia Hofer und Antonia Wimberger nicht allein am Start. Denn auch Neuzugang **Tina Vetter**, lauftechnisch deutlich verbessert, zog nach persönlicher Bestleistung im Zwischenlauf in 7,93 Sekunden in das Finale ein. Dort belegte sie Platz 8 mit 8,03 Sekunden. Die bisherige Bestzeit von 8,24 Sekunden stammte noch aus dem November 2011. **Marianna Hellauer** verfehlte in 8,36 Sekunden im Vorlauf nur knapp ihre sechs Jahre alte Bestzeit von 8,32 Sekunden. Nur ein Platz besser und sie wäre im Zwischenlauf gestanden.

Doppelsieg für Julia Hofer

Auch über die Hallenrunde ließen die Sprinterinnen die Bestzeiten purzeln. Julia Hofer siegte souverän über 200 Meter nur kurz nach den drei 60-Meterläufen mit sehr guten 24,92 Sekunden (bisher 25,12 Sekunden). Tina Vetter schrammte als Vierte, nach den 60 Metern schon ziemlich geplättet, in 26,20 Sekunden an der Bronzemedaille vorbei. Sie unterbot sogar ihre bisherige Freiluft-Bestleistung von 27,07 Sekunden.

Basti Schubach ist zurück und fliegt auf 6,51 Meter

Bei **Basti Schubach** verhinderte leider ein Muskelfaserriss im Zwischenlauf den Einzug in das Finale der Männer über 60 Meter. Im Vorlauf erzielte er entspannt laufend 7,24 Sekunden, nur sieben Hundertstel über seiner Bestzeit. Glücklicherweise fand der Weitsprung bereits vor dem 60-Meter Sprint statt. Dort sicherte er sich mit Lockerheit und guter Technik und Hallen-Bestleistung von 6,51 Metern im letzten Versuch die Vizemeisterschaft. Mit Bestzeit von 7,41 Sekunden (bisher 7,48 Sekunden) erreichte außerdem Michael Döringer den Zwischenlauf über 60 Meter. Dort verbesserte er sich nochmals um eine Hundertstel. Das reichte jedoch nicht für den Endlauf. Auch über die 200 Meter zeigte er sich in gut in Form und belegte mit Bestzeit in 24,26 Sekunden Platz 11.

Gold und Silber für die Dreispringerinnen

Im Dreisprung der Frauen gab es für Antonia Wimberger und Marianna Hellauer einen Doppelsieg. Antonia Wimberger gewann Gold mit 11,66 Metern. Auch die beiden anderen gültigen Versuche mit 11,51 und 11,41 Metern hätten zum Sieg gereicht. Es gibt jedoch noch deutlich Luft nach oben, denn die technisch guten Sprünge trat sie über. Marianna Hellauer gelang bei ihrem Vizemeistertitel erstmals ein Sprung über die elf Meter. Ihre bisherige Bestleistung im Freien von 10,74 Metern toppte sie gleich dreimal mit 10,80, 10,90 und dem Silbersprung von 11,07 Metern im vierten Versuch.

Kugelstoßen und Lernstress

In ein paar Wochen will **Rene Hamberger** sein Bachelor-Studium abschließen. Nach dem Lernstress der letzten Wochen wollte seine 7,26 Kilogramm schwere Kugel nicht so weit fliegen, wie er sich das vorstellte. Sie landete bereits bei 14,84 Metern (Platz 5) und damit deutlich hinter seinen Erwartungen und Bestleistungen von 15,72 Metern in der Halle und 16,64 Metern im Freien.

22.01.2017 Bayerische Meisterschaften U18 in München

Valentin Fuchs Bayerischer Vizemeister über 1500 Meter



Knapp zwei Jahre konnte **Valentin Fuchs** bei überregionalen Meisterschaften wegen einer längeren Verletzungspause nicht mehr starten. Doch gleich wieder beim ersten Start lief er auf das Siegerpodest. In der Münchner Werner-von-Linde-Halle war es die Silbermedaille über 1500 Meter der U18, die sich der Mittelstreckler bei den Bayerischen Hallen-Meisterschaften holte.

Keiner der Läufer wollte Tempo machen. Die ersten 700 Meter waren ein für Meisterschaften typisches Bummelrennen. Dann verschärfte der spätere Sieger Benedikt Brem (LG Telis Finanz Regensburg), Bayerischer Vizemeister 2016 über 800 Meter, schlagartig das Tempo. Valentin Fuchs konnte ihm nicht folgen, hielt jedoch die Verfolger auf Distanz und sicherte sich mit einer schnellen Schlussrunde in 4:36,05 Minuten klar den zweiten Platz.



28./29.01.2017 Bayerische Meisterschaften Männer/Frauen/U20/U18 in Fürth

Maximilian Entholzner und Tina Vetter Bayerische Meister - Weitspringer zeigt den Sprintern, „wo der Bartel den Most holt“ - Silber für Lorenz Adler und Paul Feuerer, Bronze für Julia Hofer und Valentin Fuchs



Die Leichtathleten des 1. FC Passau setzten sich glänzend in Szene bei den Bayerischen Hallen-Meisterschaften in Fürth. Gewannen sie 2016 fünfmal Edelmetall, waren es am Wochenende sogar sechs Medaillen. Und sie glänzten noch heller als im Vorjahr. Der schnellste Mann Bayerns heißt wie über 100 Meter auch über 60 Meter **Maximilian Entholzner**. Er und **Tina Vetter** über 200 Meter gewannen Gold. Silber erkämpften sich **Lorenz Adler** und **Paul Feuerer** jeweils über 3000 Meter. Mit der Bronzemedaille wurden **Julia Hofer** über 60 Meter und **Valentin Fuchs** über 800 Meter dekoriert.

Mit Sololauf zu Gold

Für Maximilian Entholzner schien die Meisterschaft bereits nach dem Startschuss im Vorlauf über 60 Meter beendet. Als er sich aus dem Startblock katapultierte, rutschte dieser nach hinten weg. Der Deutsche U23-Meister im Weitsprung brach sofort das Rennen ab und legte Protest ein. Die Kampfrichter entschieden, dass er nochmal alleine starten dürfe. Souverän qualifizierte er sich in 6,99 Sekunden für den Zwischenlauf (Bestleistung zuvor 7,14). Mit 6,95 Sekunden im Zwischenlauf erreichte er das Finale. Dort zeigte der Weitspringer dann den Spezialisten, „wo der Bartel den Most holt“. In einem Wimpernschlag-Finale siegte er in 6,93 Sekunden vor Lucien Aubry (LG Erlangen, 6,94) und Aleksandar Askovic (LG Augsburg, 6,95) und dominierte die Konkurrenz wie bereits 2016 im Freien über 100 Meter. Auch die DM-Norm von 6,95 Sekunden unterbot er. Doch für Maximilian Entholzner ist mit dem Start in Fürth die Hallensaison bereits beendet. Das Mitglied des B-Kaders des DLV verzichtet auf alle weiteren Hallenstarts und konzentriert sich im Trainingsaufbau auf seine Spezialdisziplin im Sommer.

Wer ist Tina Vetter?

Den Neuzugang des 1. FC Passau hatte niemand auf der Rechnung über die 200 Meter der Frauen. Tina Vetter war erst letzten Herbst vom LAV Neustadt bei Coburg zum 1. FC Passau gewechselt. Ihre Bestzeit stand bisher bei 26,20 Sekunden. Diese verbesserte sie bereits bei Gewinn ihres Vorlaufs auf 25,88 Sekunden. Im Finale trommelte sie in einem fulminanten Lauf mit einer extremen Energieleistung 25,28 Sekunden auf die blaue Bahn und steigerte ihre Bestzeit insgesamt um eine knappe Sekunde. Noch nie zuvor hatte sie eine Platzierung bei Bayerischen Meisterschaften auf dem Siegerpodest erreicht. Und dann gleich Gold, eine kleine Sensation für die Neupassauerin. Mit der Goldmedaille dekoriert konnte sie auch die Schürfwunden nach dem Sturz ins Ziel leicht verschmerzen. Knapp hinter Tina Vetter reihten sich Franziska Wahl (LAC Quelle Fürth, 25,34 Sekunden) und Theresa Leitz (LG Würm Athletik, 25,38 Sekunden) ein. Nicht von Tina Vetter,

sondern von Julia Hofer, Dritte der DM-U23 über 200 Meter, konnte vor dem Wettkampf Gold erwartet werden. Sie trat jedoch im Vorlauf auf die Abgrenzungslinie. Den Kampfrichtern blieb nur die Disqualifikation.

Bronze für Julia Hofer

Ihre Medaille hatte sich Julia Hofer bereits zuvor im 60-Meter-Sprint geholt. Locker gewann sie ihren Vorlauf trotz schlechten Starts in 7,75 Sekunden. Nach 7,67 Sekunden im Zwischenlauf sprintete sie im Finale mit der gleichen Zeit zu Bronze, nur knapp hinter der Silbermedaillengewinnerin Tamara Seer (LAC Quelle Fürth, 7,65). Bei den Südbayerischen Meisterschaften vor zwei Wochen gewann Julia Hofer mit 7,60 Sekunden und unterbot deutlich die DM-Norm von 7,68 Sekunden. Ihre Ausnahmestellung in Bayern bewies die Siegerin Amelie-Sophie Lederer in 7,37 Sekunden. Noch einmal steigern konnte sich Antonia Wimberger über die 60 Meter. Die Dreispringerin belegte einen für sie ausgezeichneten vierten Platz in 7,82 Sekunden (VL 7,84, ZL neue persönliche Bestleistung in 7,78). Tina Vetter schied im Zwischenlauf mit 7,97 Sekunden, Marianna Hellauer im Vorlauf mit 8,39 Sekunden aus.

Silber für Lorenz Adler und Paul Feuerer

Einem hochkarätigen Starterfeld stellten sich Felix und Lorenz Adler und Maximilian Feuerer über 3000 Meter der U20. Am Start standen der Deutsche Meister über 2000 Meter Hindernis Niklas Buchholz (TSV Hemhofen), der Neuntplatzierte bei der DM Theo Schell (LSC Höchstädt/Aisch) und der Fünftplatzierte der DM-U18 über 2000 Meter Hindernis Valentino Masi (LG Hof). Doch einer der Passauer Läufer nutzte die kleine Chance auf eine Medaille. Lorenz Adler ließ den Kontakt zur Spitzengruppe nie abreißen und spurtete im Stil eines Sprinters auf den letzten 100 Metern in 8:56,19 Minuten zur Vizemeisterschaft (DM-Norm: 9:05,20). Zwillingbruder Felix belegte Rang 5 in 9:17,43 Minuten. Maximilian Feuerer wurde Sechster in 9:36,47 Minuten. Ebenfalls Silber gewann Paul Feuerer über die 3000 Meter der U18 in 9:44,16 Minuten, vor ihm nur Florian Bremm (TV Leutershausen, 9:14,57), der Vizemeister der DM-U18.

Bronze für Valentin Fuchs

Steil bergauf zeigt die Formkurve von Valentin Fuchs. Nach Silber über 1500 Meter am letzten Wochenende holte er Bronze über die 800 Meter. Mit seiner Meldezeit (2:09,23 Minuten) weit entfernt vom Siegerpodest, steigerte er sich auf die neue persönliche Bestleistung von 2:04,60 Minuten und sicherte sich mit deutlichem Abstand zu seinen Verfolgern die Bronzemedaille.

Kein Edelmetall für die Dreispringerinnen

Trotz Top-Sprinterergebnissen, in der Spezialdisziplin klappt es aktuell noch nicht richtig mit Hop, Step und Jump. Antonia Wimberger gelangen nur zwei gültige Versuche im Dreisprung mit 11,70 und 11,77 Metern. Beide Male war sie vor dem Brett abgesprungen, die besseren Versuche trat sie über. Marianna Hellauer belegte mit 10,91 Metern einen guten fünften Platz. Sie konnte nicht ganz an ihre Bestleistung bei den Südbayerischen Meisterschaften von 11,07 Metern heran springen.

29.01.2017 „Fun in athletics“ in Hauzenberg

Zwei „Stockerl“-Plätze für den Nachwuchs bei Fun in Hauzenberg

Beim ersten Wettbewerb des FUN IN ATHLETICS-CUPS 2017 in Hauzenberg erkämpften sich die beiden Nachwuchsteams des 1. FC Passau jeweils einen ausgezeichneten zweiten Platz auf dem Siegerpodest. Disziplinen der Fun-Serie sind in allen drei Wettkampfstädten die Hindernis-Staffel, Medizinball-Stoßen, Dreier-Hopp, Zielwurf mit Tennisbällen, Standwurf mit Wurf Pfeilen, Speed Bounce, Bälle-Verlegen als Ausdauerdisziplin, Stand-Weitsprung und als krönender Abschluss die Grand-Prix-Staffel. Eine Einzelwertung findet nicht statt. Nur das Mannschaftsergebnis zählt.

Die „Flummies“

Die Jahrgänge 2006/2007 (U12) zeigten in den neun Disziplinen sehr gute Ergebnisse und mussten sich nur den "Wilden Wölfen" vom TV Hauzenberg geschlagen geben.



Den „Flummies“ gehörten **Rebecca Freund, Katja Stadlhuber, Marvin Titze, Florian Weber** und der noch sehr junge **Tobias Weber** (U10) an.

Die „Firebirds“

Die traditionell starken "Firebirds" (Jahrgänge 2004/05, U14) knüpften in neuer Besetzung an die tollen Leistungen der letzten Jahre an. Sie lieferten sich ein knappes Duell mit den "Rottaler Rennschnecken" vom TUS Pfarrkirchen. **Mona Globisch, Laura Eisenreich, Annika Just, Elisabeth Stadlhuber, Anna Kelbel** und **Philipp Sterzl** schwächelten nur im Zielwerfen. Am Ende lagen sie lediglich zwei Punkte hinter dem Pfarrkirchner Team.



01.02.2017 Allgemeine Deutsche Hochschul-Meisterschaften

Julia Hofer, Antonia Wimberger, Luisa Moser, Nicole Wenninger gewinnen DM-Silber und -Bronze

Der Weg nach Frankfurt am Main zu den Deutschen Hochschul-Meisterschaften (ADH) hat sich gelohnt für die Studentinnen des 1. FC Passau. Julia Hofer holte sich die Bronzemedaille über 60 Meter. **Luisa Moser, Antonia Wimberger** und **Nicole Wenninger** gewannen Silber in der Staffel über 200, 400 und 200 Meter. Cheforganisator Günter Eisinger, Trainer der ehemaligen Weltklassehochspringerin Ariane Friedrich, war es gelungen, einen sehr gut organisierten und stimmungsvollen Wettkampf auf die Beine zu stellen.



Bronze für Julia Hofer im 60-Meter-Sprint

In der Mainmetropole setzte **Julia Hofer** über die 60 Meter ein erstes Ausrufezeichen. Die FC-Sprinterin im Trikot der TH Deggendorf nutzte den Vorlauf zum „Reinkommen“ in den Wettkampftag in 7,77 Sekunden. Im A-Finale legte sie eine Schippe drauf und sicherte sich in 7,67 Sekunden Bronze. Die Siegerin Kathrin Schöne von der Universität Duisberg-Essen lief 7,60 Sekunden, exakt Julia Hofers Saisonbestleistung von den Südbayerischen Meisterschaften. Ebenfalls in das A-Finale schaffte es Antonia Wimberger, die für die Universität Passau an den Start ging. Nach 7,86 Sekunden im Vorlauf, die ihr aktuell gutes Sprintniveau bestätigten, erreichte sie mit 7,92 Sekunden im Endlauf den achten Platz unter Deutschlands schnellsten Studentinnen.

Zwei Zentimeter fehlen zu Dreisprung-Bronze

Sollte Antonia Wimberger lachen oder weinen nach dem Dreisprung? Sie hatte eine tolle neue Bestmarke im sechsten und letzten Versuch mit 11,98 Metern aufgestellt. Die alte lag bei 11,84 Metern, ebenfalls aufgestellt bei den ADH 2016 im Freien. Damals gewann sie allerdings Silber. Trotz neuer Bestweite fehlten der Studentin der Universität Passau genau zwei Zentimeter zur Zwölf-Meter-Marke und zu Edelmetall. Vor ihr auf dem Bronzerang lag Chantal Buschung vom SAE Institute mit exakt zwölf Metern, jedoch mit keinem weiteren gültigen Versuch. Ihr deutlich verbessertes Sprintniveau hatte Antonia Wimberger bereits bei den Bayerischen Hallenmeisterschaften unter Beweis gestellt. In Frankfurt zeigte sie jetzt auch ein verbessertes Anlaufverhalten, das ihr die notwendige Sicherheit für risikoreichere Sprünge gab. Zum Schluss überwog die Freude darüber, erstmals an der 12-Meter-Marke gekratzt zu haben und die positive Perspektive für die Freiluftsaison.

Erneut knapp an Bronze vorbei

Am Nachmittag war die Spezialdisziplin von Julia Hofer an der Reihe, die 200 Meter. Auf der Hallenrunde begann sie im vorletzten der fünf Zeitendläufe ihr Rennen eindrucksvoll auf der Außenbahn. Sie legte schnell ein paar Meter Abstand zwischen sich und ihren Konkurrentinnen auf den

Innenbahnen. Doch sie konnte die hohe Geschwindigkeit nicht komplett auf die abschließende Gerade mitnehmen. In 24,84 Sekunden blieb ihr „nur“ der undankbare vierte Platz. Damit verpasst sie auch das selbsterklärte Ziel von 24,80 Sekunden, die Norm für die Deutschen Hallenmeisterschaften, um Haaresbreite. Dennoch, Julia Hofer ist in einer Hallensaison noch nie schneller gewesen. Daher blickt auch sie positiv Richtung Freilaufsaion.

Staffel-Silber für die Universität Passau

Für die Universität Passau gingen in der Staffel neben Antonia Wimberger die FC-Neuzugänge Nicole Wenninger und Luisa Moser an den Start. Im Format 200 Meter - 400 Meter - 200 Meter brachte Luisa Moser die Staffel auf die Reise. Sie übergab an Position 3 liegend an Antonia Wimberger. Diese machte in einem feinen 400-Meter-Lauf, entspannt und locker gelaufen, nicht nur einen Platz gut. Die Dreispringerin gab der Schlussläuferin Nicole Wenninger, die nach langer Pause ihren ersten Lauf unter Wettkampfbedingungen bestritt, sogar einen beruhigenden Vorsprung mit auf die abschließenden 200 Meter. Den brachte Nicole Wenninger souverän ins Ziel. Die Passauer Studentinnen konnten über ihre Silbermedaille in 2:00,31 Minuten hinter der Universität Münster jubeln.

05.02.2017 Thermenmarathon in Bad Füssing

Franziska Drexler siegt beim Thermen-Marathon

Die jüngste Läuferin des 1. FC Passau stand ganz oben auf dem Siegerpodest beim Thermen-Marathon in Bad Füssing. **Franziska Drexler** gewann bei wunderbar sonnigem Winterwetter ihre Altersklasse U12 über 1800 Meter in beachtlichen 7:11,59 Minuten. Obwohl eine der Jüngsten im 56 Teilnehmerinnen starken Feld aller Schülerklassen (U16, U14, U12) kam sie sogar in der Gesamtwertung als Zweite in das Ziel.



10.02.2017 Gugl-Indoor-Meeting in Linz

Julia Hofer knackt die DM-Norm über 200 Meter

Sie hat es drauf. Beim **GUGL-MEETING Indoor** in Linz sprintete Juli Hofer auf die Hundertstel genau die Norm für die Deutschen Hallen-Meisterschaften in Leipzig. Als Dritte der Deutschen Hochschul-Meisterschaften eine Woche zuvor war sie an der DM-Norm von 24,80 Sekunden um vier Hundertstel vorbei geschrammt. Jetzt klappte es in Linz mit neuer persönlicher Hallen-Bestleistung und Platz vier in einem internationalen Starterfeld. Trotzdem kann sie nicht nach Leipzig fahren. Sie erreichte die DM-Norm erst fünf Tage nach Ablauf der Meldefrist.

Platz 4 in einem internationalen Starterfeld

Das **GUGL-MEETING Indoor** ist eines der zehn hochkarätigsten Hallen-Meetings in Europa. Athleten aus 23 Ländern und vier Erdteilen boten den Zuschauern Leichtathletik der Spitzenklasse. Nicht wenige Athleten jagten noch die Normen für die Hallen-EM in Belgrad Anfang März. Die tolle Stimmung nutzte über die Hallenrunde auch Julia Hofer. Sie lief eine erste gute Kurve, aber zu zurückhaltend die anschließende Gerade. Auch durch die zweite Kurve kam sie gut. Auf der Zielgeraden kämpfte sie schon mit ihren etwas schweren Beinen. Trotzdem war es die DM-Norm von 24,80 Sekunden über 200 Meter. Zeitgleich mit der Dritten Melinda Ferenci aus Ungarn belegte sie den vierten Platz. Es siegte Agata Zupin aus Slowenien in 24,11 Sekunden vor Marcela Pirkova aus Tschechien in 24,22 Sekunden. Antonia Wimberger absolvierte ihren ersten Start in einem internationalen Feld. Sichtlich beeindruckt ging sie die 200 Meter viel zu vorsichtig an. Die Uhr blieb bereits bei 25,97 Sekunden stehen (Platz 12).



Dreimal solide 60 Meter

Zuvor hatten bereits die 60-Meter-Sprints stattgefunden. Keine der drei FC-Sprinterinnen konnte ihr Optimum abrufen. Julia Hofer, die angehende Physiotherapeutin, war direkt von Schule und Wasserkurs zum Wettkampf geeilt. Sie startete solide aus dem Block, war bis 35 Meter auf Augenhöhe mit den Top-Läuferinnen. Dann wurde sie etwas „fest“, die Technik „unsauber“. In 7,72 Sekunden überquerte sie als Vierte im Ersten von drei Vorläufen die Ziellinie und qualifizierte sich nicht für das Finale. Antonia Wimberger verschlief ihren Start und kam erst ab 30 Meter richtig gut in das Rennen. Aufgrund des schlechten Starts waren es nur 7,90 Sekunden. Die bayerische Meisterin über 200 Meter Tina Vetter kämpft nach dem dortigen Sturz ins Ziel immer noch mit Problemen im Knie. In der Beschleunigung nach dem Start waren sie wieder da. Nach 8,04 Sekunden verzichtete sie auf einen Start über 200 Meter und legt eine mindestens zweiwöchige Trainingspause ein.

12.02.2017 Niederbayerische Crosslauf-Meisterschaften in Geiselhöring

Zwölfmal Edelmetall für die FC-Läufer - Klarer Dreifach-Erfolg in der U20

Die Nachwuchsläufer des 1. FC Passau glänzten bei den Niederbayerischen Crosslauf-Meisterschaften in Geiselhöring mit zwölfmal Edelmetall. Viermal Gold gewannen **Lorenz Adler** (U20) und **Sonja Eisenreich** (W15) sowie die Mannschaften der männlichen U20/U18 und der weiblichen U16/U14.

Der TV Geiselhöring hatte eine attraktive Runde von 1000 Metern auf Feldwegen und Rasenplätzen ausgesteckt. In jeder Runde mussten die Läufer den Schlittenberg rauf und wieder runter. Der harte, zum Teil gefrorene Untergrund sorgte für flotte Rennen.

FC-Trio schneller als die Männer

Keine Chance ließ in der U20 das rotschwarze Trio mit **Lorenz Adler**, **Felix Adler** und **Maximilian Feuerer** der Konkurrenz. Die Titelverteidiger bei den Bayerischen Crosslauf-Meisterschaften am nächsten Wochenende in Bamberg dominierten das Rennen über 3000 Meter von Anfang an. Kurz hintereinander kamen sie in das Ziel und feierten einen Dreifach-Erfolg. Der Sieger Lorenz Adler war 25 Sekunden schneller als der Sieger auf der Männer-Mittelstrecke. Die Silbermedaille holte sich **Lea Wenninger** in der U18 über ebenfalls 3000 Meter.



Mannschaftsgold für Lydia Florschütz, Sonja und Laura Eisenreich

In den Schülerklassen mussten die Läufer 1000 Meter absolvieren. **Sonja Eisenreich** gewann souverän in der W15, auf dem Bronzeplatz lief **Lydia Florschütz** ein. Zusammen mit der erst zwölfjährigen **Laura Eisenreich** siegten sie denkbar knapp in der Mannschaftswertung der U16/U14 mit einem Punkt Vorsprung vor der Konkurrenz.

Laura Eisenreich im Pech

Jonathan Adler erkämpft sich Bronze in der M15, **Luis Dressel** Silber in der M14. Pech hatte **Laura Eisenreich** in der W13. Ein Sturz in einer scharfen Kurve kurz vor dem Ziel kostete ihr den Sieg. Ihr blieb „nur“ Silber. Auf dem Bronzerang überquerte **Magali Florschütz** die Ziellinie. Fünfte wurde **Cosima Florschütz** in der W12. In einem Rahmenwettbewerb der W11 gewann **Franziska Drexler** das Rennen über 500 Meter.



19.02.2017 Fun in Athletics in der Passauer Dreifachhalle

Wilde Banden, Suppenspucker und Rote Teufel flitzten durch die Passauer Dreifachhalle

Heiß her ging es in der Passauer Dreifachhalle bei „Fun in athletics“. Spannung und Begeisterung pur garantierte wieder der jüngste Leichtathletik-Nachwuchs in neun Disziplinen.

30 Mannschaften am Start

Die Zahl der Mannschaften war rekordverdächtig, 30 gegenüber 24 im Vorjahr. Sie starten in drei Altersgruppen von acht bis dreizehn Jahren. Die gemischten Mannschaften setzen sich aus vier bis sechs Kindern zusammen. Jeder Mannschaft müssen mindestens zwei Mädchen angehören. Zweite Station nach Hauzenberg war jetzt Passau. Das Finale folgt am 11. März 2017 in Pfarrkirchen



Firebirds des 1. FC Passau auf Platz 1

Beim leichtathletischen Hallen-Neunkampf war die Konkurrenz am größten bei den Acht- und Neunjährigen mit 13 Mannschaften (Fun Gruppe D). Hier setzte sich knapp die Wilde Bande vom TUS Pfarrkirchen mit 123 Punkten vor dem Bayerwaldexpress des TV Hauzenberg mit 121 Punkten durch. Die Rennsemmeln des 1. FC Passau wurden Achter. Bei den Zehn- und Elfjährigen (Fun Gruppe C) dominierten Die Red-World-Runner der LG Wolfstein mit 134 Punkten. Platz 2 eroberten die blauen Tornados der TG Vilshofen mit 117 Punkten. Auf Platz 5 die Flummis vom 1. FC Passau. Wie bereits in Hauzenberg gab es einen heißen Kampf bei den Zwölf- und Dreizehnjährigen (Fun Gruppe B) zwischen den Rottaler Rennsemmeln vom TUS Pfarrkirchen und den Firebirds des 1. FC Passau. Hatten in Hauzenberg noch die Rennsemmeln knapp die Nase vorn, landeten in Passau beide Mannschaften punktgleich mit jeweils 123 Punkten auf Platz 1.

19.02.2017 Bayerische Crosslaufmeisterschaften in Kemmern

U20-Team Bayerischer Meister, Luis Dressel Bayerischer Vizemeister, Bronze für Lorenz Adler

Gold, Silber, Bronze am Main

Das U20-Team mit Lorenz Adler, Felix Adler und Maximilian Feuerer gewann bei den Bayerischen Crosslauf-Meisterschaften hauchdünn den Mannschaftstitel. Bayerischer Vizemeister wurde Luis Dressel in der M14. Bronze in der Einzelwertung der U20 errang Lorenz Adler in einem glanzvollen Teilnehmerfeld. Rund 600 Crossläufer waren in das tausend Jahre alte oberfränkische Kemmern (2500 Einwohner), sechs Kilometer nördlich von Bamberg direkt am Main gelegen, gereist.



Das scheinbar leichte, da im Wesentlichen flache Gelände hatte es in sich. Die Strecke verlief auf einem gut einsehbaren, 1250 Meter langen Rundkurs über Wiesen. Mit zunehmender Wettkampfdauer zehrte das immer tiefer werdende Geläuf gewaltig an den Kräften der Athleten. Sehr lange Dornen in den Spikes waren gefragt.

Lorenz Adler nach hartem Fight mit Bronze

„Die Jugendklassen sind in der Breite und in der Spitze so gut wie schon lange nicht mehr besetzt“ kommentierte Landestrainer Jörg Stäcker vor dem Start die Startfelder der männlichen U18 und U20. Mehrere Medaillengewinner und Endlaufteilnehmer der letztjährigen Deutschen Jugend-Meisterschaften sowie Kadermitglieder der Triathleten garantierten ein attraktives Rennen über 3750 Meter. In diesem mischten die FC-Läufer trotz des hochklassigen Feldes munter mit. In der U20 gewann Triathlet Gabriel Allgayer (LG Stadtwerke München) in 11:37 Minuten vor Nick Jäger (TSV Penzberg) in 11:42 Minuten und **Lorenz Adler** (11:51 Minuten). Damit wiederholte er die Platzierung vom Vorjahr, hätte jedoch mit seiner Zeit sogar in der U23 Bronze gewonnen und in der Gesamtwertung der Männer und der U23 Platz 8 belegt. Siebter und Achter wurden nach einem ebenfalls klasse Rennen **Felix Adler** (12:06 Minuten) und **Maximilian Feuerer** (12:31 Minuten).

Mannschaft verteidigt Titel haarscharf

Der 1. FC Passau war Titelverteidiger in der Mannschaftswertung der U18/U20. Und doch stand die sicher geglaubte Titelverteidigung auf Messers Schneide. Die LAC Quelle Fürth hatte am Ende mit einem reinen Team aus Triathleten von der Eliteschule des Sports in Nürnberg mit 25 Punkten die gleiche Punktzahl wie der 1. FC Passau. Den Ausschlag gab dann die bessere Platzierung des Team-Dritten Maximilian Feuerer vor dem Team-Dritten der LAC Quelle Fürth. Nur knapp an der Bronzemedaille schrammte **Paul Feuerer** in der U18 vorbei. In 12:32 Minuten fehlten ihm nur drei Sekunden zu Edelmetall

Luis Dressel Bayerischer Vizemeister

Ein bravouröses Rennen lief **Luis Dressel** in der M14 über 2500 Meter. Von Anfang setzte er sich in der Spitzengruppe fest. Auch auf den letzten 300 Metern verteidigte er vehement seinen Medaillenplatz. Hinter Lukas Bilato (TSV Ismaning) in 8:44 Minuten und vor Sebastian Döring (LAC Quelle Fürth) in 8:54 Minuten wurde er Bayerischer Vizemeister in 8:49 Minuten. In der M15 belegte **Jonathan Adler** in 9:57 Minuten den zwölften Platz.

Sechste Plätze für Lydia Florschütz und Laura Eisenreich, Platz 4 für die Mannschaft

Mit guten Platzierungen warteten die Nachwuchsläuferinnen auf. **Lydia Florschütz** lief ein ausgezeichnetes Rennen in der W15 über 2500 Meter und belegte in 10:07 Minuten den sechsten Platz. Gleiches gelang **Laura Eisenreich** in der W14 durch einen couragierten Lauf in 10:33 Minuten. Die Zwölfjährige gehört sogar noch der W13 an. **Magali Florschütz** kam als 13. in 12:01 Minuten in das Ziel. In der Mannschaftswertung belegten die drei Platz 4. Leider war mit Sonja Eisenreich die stärkste Läuferin krankheitsbedingt ausgefallen. Mit ihr wäre Silber möglich gewesen. Leicht angeschlagen durch eine Verletzung am Fuß musste sich **Lea Wenninger** in der U18 mit Platz 15 über 3150 Meter in 14:22 Minuten begnügen.



05.03.2017 Crosslauf-Kreismeisterschaften in Arnstorf

Sonja und Laura Eisenreich Kreismeisterinnen, Lydia und Magali Florschütz Vizemeisterinnen



Erfolgreich präsentierte sich die siebenköpfige Gruppe der Läuferinnen bei den Kreismeisterschaften in Arnstorf. In der U18 besetzten **Sonja Eisenreich, Lydia Florschütz** und **Lea Wenninger** das Siegerpodest komplett. Ihr Lauf führte über 3200 Meter. Drei Viertel der Strecke, die überwiegend über Wiesen verlief, absolvierten die drei Trainingspartnerinnen gemeinsam. Sonja Eisenreich setzte sich dann im Schlussspurt gegen Lydia Florschütz (beide noch W15) durch und sicherte sich

den Meistertitel. Rang 3 belegte Lea Wenninger. Ebenfalls Kreismeisterin wurde über 1400 Meter **Laura Eisenreich** in der W13, Vizemeisterin **Magali Florschütz**. Platz 5 belegte **Cosima Florschütz** in der W14. Souverän gewann **Franziska Drexler** (W11) ihr Rennen außerhalb der Kreismeisterschaften über 650 Meter mit großem Vorsprung.

05./06.03.2016 Deutsche Winterwurf-Meisterschaft der Senioren in Erfurt

Helmut Maryniak gelingt Triple mit dem Diskus - Deutscher Meister in der M45 Ein gültiger Versuch reichte

Helmut Maryniak schleuderte in Erfurt seinen Diskus zum dritten Mal in Folge zur Deutschen Senioren-Meisterschaft. Bei den Winterwurf-Meisterschaften mussten die Diskuswerfer der M45 zu „nachtschlafender“ Zeit um 9:15 Uhr in den Diskusring. Trockenes Wetter bot den Diskuswerfern im Erfurter Steigerwaldstadion im Gegensatz zum Vorjahr gute Wettkampfbedingungen. Den ersten Versuch machte Helmut Maryniak noch ungültig. Im zweiten warf er die Zwei-Kilo-Scheibe auf Sicherheit, immerhin 43,34



Meter. Jetzt konnte es richtig losgehen. Doch die weiteren vier Versuche sahen zwar vielversprechend aus, waren aber alle ungültig. Da Helmut Maryniak als einziger die 40-Meter-Marke knackte, reichte ein gültiger Versuch trotzdem zum deutlichen Sieg vor Jens Stark (OSC Berlin, 39,69 Meter) und Olaf Terzer (KSC Strausberg, 38,33 Meter). Damit war das Triple geschafft. Nach 2015 und 2016 stand das Diskus-As auch 2017 ganz oben auf dem Siegespodest.

Auf Platz 4 mit der Kugel

Auf den zweistündigen kräftezehrenden Diskuswettkampf folgte am Nachmittag der Kugelstoßwettbewerb. Dieser ließ sich für alle, die bereits am Vormittag im Diskusring standen, zäh an, so auch für Helmut Maryniak. Nach zwei mäßigen Stößen knapp über und unter elf Metern hatte er bereits die Wettkampfschuhe ausgezogen und wollte den Wettkampf beenden. Dann steigerte er sich aber doch noch von Stoß zu Stoß auf respektable 12,32 Meter und Platz vier im sechsten und letzten Versuch. Der Abstand zu den Medaillenplätzen war mit rund einem Meter jedoch deutlich.

11.03.2017 Fun in Athletics Finale in Pfarrkirchen

Flummies und Firebirds auf Platz 2 in der Gesamtwertung des FUN IN ATHLETICS-CUPS

In Pfarrkirchen fand nach Hauzenberg und Passau das Finale des Fun in Athletics-Cups statt. Mit 29 Teams war nur eines weniger am Start wie in Passau. „Die Flummies“ und „Die Firebirds“ holten sich in der Gesamtwertung jeweils einen ausgezeichneten zweiten Platz.

Alle FC-Mannschaften in der Tageswertung unter den ersten drei

Die größte Konkurrenz hatte der jüngste Nachwuchs des 1. FC Passau in der Fungruppe C (Jahrgang 2008/2009). Dort konkurrierten „Die Rennsemmeln“ mit großem Einsatz und Ehrgeiz in der Besetzung **Ida Hartmann, Felix Lang, Anna Krompaß, Valentin Dressel** mit 13 anderen Mannschaften. Sie belegten in der Tageswertung einen klasse zweiten Platz hinter „Der Wilden Bande“ des TuS Pfarrkirchen. In der Fungruppe C (Jahrgang 2006/2007) erkämpften sich „Die Flummies“ mit **Eva Haumer, Marvin Tietze, Rebecca Freund, Lukas Stephani** in der Tageswertung den dritten Platz und gesamt Platz 2.



„Rottaler Rennschnecken“ schnappen den „Firebirds“ den Gesamtsieg weg

Ebenfalls Platz 3 gab es in der Tageswertung für **Mona Globisch, Laura Eisenreich, Luisa Stephani, Josefine Sarembe, Anna Kelbl** in der Fungruppe B (Jahrgang 2004/2005). In der Gesamtwertung waren die „Rottaler Rennschnecken“ vom TUS Pfarrkirchen nicht zu schlagen.

11.03.2017 Deutsche Crosslauf-Meisterschaften in Löningen

Lorenz Adler, Felix Adler, Maximilian Feuerer Deutsche Cross-Meister - U20-Team des 1. FC Passau gelingt Sensation bei der Cross-DM in Löningen - Paul Feuer Fünftehnter in der U18

Bei den nationalen Titelkämpfen im Crosslauf liefen **Lorenz Adler, Felix Adler** und **Maximilian Feuerer** in der U20-Mannschaftswertung völlig überraschend zur Deutschen Meisterschaft. Sie sicherten sich in Löningen den Titel mit 49 Punkten vor der LG Braunschweig (54) und dem SC DHfK Leipzig (56). Lorenz Adler verfehlte als Neunter, zeitgleich mit dem Achten, äußerst knapp die Siegerehrung der besten acht. Der 15-Jährige Paul Feuerer lieferte als Fünftehnter in der U18 eine Top-Leistung ab. In seinem Jahrgang 2001 war er drittschnellster Läufer.



Nationale Cross-Elite am Start

Der VfL Löningen richtete nach 2011 und 2014 zum dritten Mal die Cross-DM aus. In dem kleinen Städtchen (13.000 Einwohner), gelegen im Dreieck

zwischen Oldenburg, Osnabrück und der Grenze zu den Niederlanden, fand sich die Crème de la Crème der deutschen Crossläufer ein. Über 1.200 Teilnehmer kämpften um die Medaillen in der Einzel- und Mannschaftswertung.

Projekt „Cross-DM in Löningen“

Im Oktober hatten die Adler-Zwillinge und Maximilian Feuerer das Projekt „Cross-DM in Löningen“ gestartet. 2016 waren sie Siebter mit der Mannschaft geworden. 2017 sollte es mehr werden. Ein bisschen träumen war erlaubt. Der Traum war auf eine Medaillenchance, auf Bronze gerichtet. Kilometerumfang und Trainingsintensität wurden für die 5,84 Kilometer lange Wettkampfstrecke nochmal erhöht, vor allem für den Mittelstreckler Maximilian Feuerer eine große Herausforderung. Die Bayerische Meisterschaft vor drei Wochen in Kemmern und der Gewinn des Mannschaftstitels waren nur Durchgangsstation auf dem Weg nach Löningen.



Perfekte Cross-Bedingungen

In der U20 standen 70 Läufer an der 50 Meter breiten Startlinie. Der Cross-Parcours bot auf einem 1.460 Meter langen Rundkurs Athleten und Zuschauern alles, was das Crosslauf-Herz begehrt. Er führte über Wiesen und Rasen, gespickt mit Hindernissen aus Strohbällen und einer Passage durch ein Beachvolleyballfeld. Viele Richtungswechsel, ein paar Bodenwellen und kurze knackige Anstiege forderten den Läufern viel ab, wenn auch nicht in dem Ausmaß wie im Vorjahr, als die Läufer zum Teil im Schlamm versanken. Die Zuschauer genossen bei sonnigen, frühlingshaften Temperaturen einen Rundumblick auf fast den gesamten Kurs.

Geschlossene Mannschaftsleistung

Die Läufer der U20 legten nach dem Startschuss die ersten 100 Meter im Sprint zurück, um sich eine gute Rennposition zu sichern. Danach pflügte sie bereits durch das Beachvolleyballfeld. Für die FC-

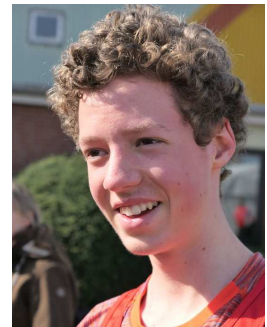
Läufer galt es, sich in der ersten von vier Runden zwischen den Plätzen 20 und 30 zu positionieren und dann Platz für Platz nach vorne zu arbeiten. Das erledigten die drei bravourös. Lorenz Adler und Maximilian Feuerer fanden in der zweiten Runde jeweils eine Gruppe mit dem für sie passenden Renntempo. Felix Adler hatte insoweit Pech und musste selbst zwei Runden alleine Tempo machen, in der vierten und letzten Runde quälte ihn Seitenstechen. Um jeden Platz kämpften die drei erbittert, denn jeder Punkt mehr oder weniger konnte bei der Vergabe der Medaillen ausschlaggebend sein. Auf den Plätzen neun, 18 und 22 liefen Lorenz Adler, Felix Adler und Maximilian Feuerer in das Ziel. Hinter dem Sieger Markus Görger (LAC Freiburg) war Nick Jäger (TSV Penzberg) als Vierter der beste bayerische Läufer, zweitbesten Lorenz Adler, viert- und fünftbesten Felix Adler und Maximilian Feuerer. Dann hieß es warten.

1. FC Passau Sensationssieger

Den 1. FC Passau hatte für den Sieg in der Mannschaftswertung keiner auf der Rechnung. Ein Betreuer der LG Braunschweig feuerte seine Athleten in der letzten Runde mit dem Ruf an „Ihr seid auf Goldkurs“. Beim Aushang der Ergebnisliste ging der Blick der Passauer zuerst auf die Plätze drei bis fünf. Große Enttäuschung, dann wanderte der Blick nach ganz oben. Der 1. FC Passau ist Deutscher Mannschaftsmeister in der U20 vor der LG Braunschweig und dem SC DHfK Leipzig! Grenzenloser Jubel bei den drei Team-Kollegen, die seit fünf Jahren in unveränderter Besetzung zusammen trainieren und Wettkämpfe bestreiten. Nach vielen Titeln und Medaillen bei Bayerischen Meisterschaften jetzt der erste große Erfolg bei nationalen Titelkämpfen. Für die Adler-Zwillinge hat der Deutsche Meistertitel noch eine weitere besondere Bedeutung. Überflügelten sie doch damit auch ihren Vater Ralf Knettel-Adler. Er gewann im FC-Trikot vor 34 Jahren in der männlichen Jugend A (jetzt U20) mit Jörg Schade und Gerd Hammer DM-Mannschafts-Bronze im Crosslauf.

Top-Leistung von Paul Feuerer

Eine exzellente Leistung lieferte **Paul Feuerer** in der U18 ab. 2016 war er, noch der M15 zugehörig, Fünfter der DM in Bremen über 3000 Meter geworden. Er behauptete sich jetzt hervorragend im 100-köpfigen Feld der zum großen Teil älteren Konkurrenz. Über drei Runden und 4,36 Kilometer belegte er, gezeichnet durch die Spikesdornen seiner Konkurrenten, den 15. Platz. In seinem Jahrgang 2001 war er sogar drittschnellster Läufer, nur sechs Sekunden hinter Sascha Müller (SCC Hanau-Rodenbach), dem Deutschen Meister von Bremen.



17.03.2017 Sportlerehrung der Stadt Passau

FC-Leichtathleten mit den meisten Ehrungen

Die Stadt Passau hat ihre erfolgreichsten Athletinnen und Athleten in 2016 mit den Ehrennadeln in Gold, Silber und Bronze ausgezeichnet. Ehrte die Stadt 2016 17 Sprinter, Springer, Werfer und Läufer des 1. FC Passau, waren es 2017 sogar 18. Lässt man die 48 Football-Spieler unberücksichtigt, war die Leichtathletik-Abteilung wie in den Jahren zuvor der Verein mit den meisten geehrten Sportlern.

Ehrennadel in Gold: Maximilian Entholzner, Max Grieger

Ehrennadel in Silber: Felix Adler, Lorenz Adler, Paul Feuerer, Maxi Feuerer, Kristina Fister, Marianna Hellauer, Julia Hofer, Nicola Leidl, Sarah Leidl, Antonia Wimberger, Theresa Wiedemann

Ehrennadel in Bronze: Jonathan Adler, Luis Dressel, Sonja Eisenreich, Lydia Florschütz, Lea Wenninger



25.03.2017 Bayerische Meisterschaften über 10.000 Meter in Regensburg

Lorenz Adler Bayerischer U20-Meister, Silber für Felix Adler - Spitzenzeiten vom Winde verweht

Bayerischer Meister und Vizemeister wurden **Lorenz** und **Felix Adler** über 10.000 Meter in Regensburg. Die Bedingungen wären an sich optimal gewesen. Ein großes Teilnehmerfeld bot viel Konkurrenz, die Temperaturen stimmten, den FC-Läufern steckten viele Kilometer vom Wintertraining und von der Vorbereitung auf die Cross-DM in den Beinen. Ja wenn der starke Wind nicht gewesen wäre. Auch wenn nicht möglich, für die Läufer fühlte es sich wie Gegenwind auf der gesamten 400-Meter-Runde an. Topzeiten verwehte daher der Wind.



Hochkarätiges Teilnehmerfeld

Bei den Männern und Frauen war mit drei Olympia-Teilnehmern ein illustres Feld am Start: Corinna Harrer (London 2012, 1500 Meter), Philipp Pflieger (Rio 2016, Marathon), Anja Scherl (Rio 2016, Marathon), alle von der LG Telis Finanz Regensburg. Als klarer Favorit gewann Philipp Pflieger souverän in 29:45,91 Minuten. Corinna Harrer holte sich den Sieg bei den Frauen in 33:55,47 Minuten.

Lorenz Adler mit DM-Norm

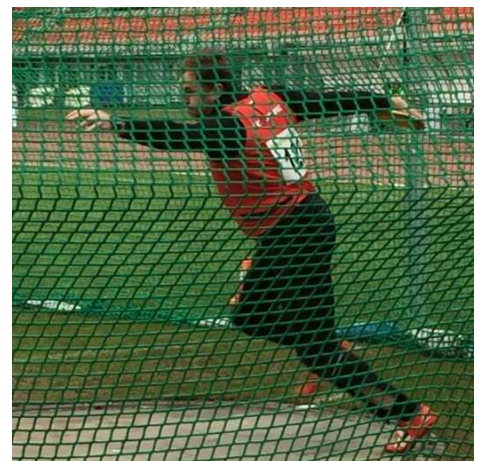
Lorenz Adler, vor zwei Wochen mit Bruder Felix und Maximilian Feuerer Deutscher Mannschafts-Crossmeister, gewann im zweiten Lauf die U20 in 33:39,06 Minuten. Locker durchlief er die 5.000 Meter in 16:42 Minuten. Dann war geplant, das Renntempo kontinuierlich zu steigern. Doch ab 5.000 Meter war er „alleine“ unterwegs. Er musste bis in das Ziel gegen den Wind ohne Unterstützung der Konkurrenz alleine für sein Tempo sorgen. Immerhin unterbot er mit seiner Zeit die Norm für die Deutschen U20-Meisterschaften am 13. Mai in Bautzen von 33:50,00 Minuten um elf Sekunden. Wie sein Bruder begab sich Felix Adler in Regensburg zum ersten Mal auf die 25-Runden-Reise. Leider war für ihn das Rennen faktisch bei 4.000 Meter bereits vorbei. Ab da plagte ihn heftiges Seitenstechen. Er musste sein Renntempo deutlich drosseln, um das Rennen zu Ende zu bringen und den Vizetitel abzusichern. In 34:46,16 Minuten überquerte er die Ziellinie. Dritter in der Jugend-Wertung wurde Michael Dirscherl von der LG Telis Finanz Regensburg in 37:54,12 Minuten.

01.04.2017 Werfertag in Regensburg

Doppelsieg für Helmut Maryniak mit Diskus und Kugel

Zwei-Kilo-Scheibe fliegt auf 44,62 Meter, die Kugel auf 12,75 Meter

Ein guter Einstieg in die Freiluftsaison gelang **Helmut Maryniak** beim Werfertag in Regensburg. Der Deutsche Winterwurfmeister in der M45 schleuderte seinen Diskus auf Platz 1 und wuchtete auch die Kugel zum Sieg. Gleich im ersten Versuch erzielte er mit der Zwei-Kilo-Scheibe die Tagesbestweite von 44,62 Metern. Ganz rund lief es dennoch nicht. Aufgrund technischer Probleme beim Drehen im Ring setzte er alle fünf weiteren Würfe rechts in das Netz. Besser klappte es mit der 7,26 Kilogramm schweren Kugel. Im dritten Versuch flog sie auf 12,75 Meter, elf Zentimeter über der Saisonbestleistung von 2016.



Topfit im Ausdauerbereich

Die Insider wissen es, die Karriere von Helmut Maryniak begann auf den Langstrecken und dem Rennrad. Im Trikot des TV Wallersdorf lief der 14-Jährige am 28. Mai 1982 in Regensburg 10:17,2 Minuten über 3000 Meter. Mit dieser Zeit war er 1982 einer der besten Nachwuchsläufer in Bayern. In Regensburg ließ er es sich nicht nehmen, für ein Revival über die 3000 Meter zu sorgen. Der Veranstalter ließ ihn in der U18 mitlaufen. Und Helmut Maryniak blieb in 10:13,02 Minuten sogar unter seiner damaligen Zeit. Obwohl ganz anders proportioniert wie vor 35 Jahren, bewies er eine erstaunliche Fitness.

09.04.2017 Niederbayerische Langstrecken-Meisterschaften in Pocking

Sechsmal Edelmetall für die FC-Läufer - Lorenz Adler, Luis Dressel und Laura Eisenreich Niederbayerische Meister

Die Nachwuchsläufer des 1. FC Passau drücken der Niederbayerische Meisterschaft über 5.000 Meter ihren Stempel auf. Lorenz Adler siegt bei den Männern, Bruder Felix läuft auf den Bronzeplatz. Luis Dressel und Laura Eisenreich gewinnen in der Schülerklasse.

Wind verhindert Angriff auf die 16-Minuten-Barriere

Beim ersten Bahnwettkampf auf Bezirksebene standen bei den Aktiven die 5.000 Meter und bei den Schülern die 2.000 bzw. 3.000 Meter auf dem Meisterschaftsprogramm. Die rote Laufarmada übernimmt vom Start weg das Kommando und setzt sich an die Spitze des Feldes. Maximilian Feuerer ist für die zwölfte Runden als Tempomacher vorgesehen und spannt sich bis 3.000 Meter vor das Feld. Ab dann ist Lorenz Adler auf sich alleine gestellt. Kontinuierlich zieht er seine Runden. Der stetige Frühlingswind macht dies jedoch zu einem schwierigen Unterfangen. Eine Zeit Richtung 15:45 Minuten, die Norm für die Deutschen U20-Meisterschaften, rückt außer Reichweite.



Gold und Bronze für die Adler-Zwillinge

Lorenz Adler wird Niederbayerischer Meister in 16:07,53 Minuten vor Alex Bauer vom TV-Hauzenberg (16:11,59 Minuten). Bronze geht an Felix Adler (16:26,51 Minuten). Sehr gut behauptet sich in diesem Feld Paul Feuerer (U18). Außer Konkurrenz startend belegt er in 16:45,67 Minuten Platz 6 in der Männerklasse.

Luis Dressel und Laura Eisenreich mit dem Meistertitel



Ebenfalls Niederbayerischer Meister wird Luis Dressel in der M14. In beachtlichen 10:37,88 Minuten erringt er über 3.000 Meter den Titel. Über die gleiche Strecke erkämpft sich Jonathan Adler in der M15 Bronze in 11:30,82 Minuten. Einen Doppelsieg gibt es für Laura Eisenreich und Magali Florschütz über 2.000 Meter in der W13. Souverän gewinnt Laura



Eisenreich die Meisterschaft in 7:58,78 Minuten vor ihrer Teamkollegin, die in 8:35,45 Minuten die Ziellinie überquert.

Die obige Auflistung enthält keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wir sagen herzlichen Glückwunsch an alle unsere erfolgreichen Athleten.

In eigener Sache...

Wandtastisch – Artikel von Roland Fleischmann in „leichtathletik-training“ „Wandtastisch – Erwärmen und Kräftigen an der Wand“

Roland Fleischmann, ehemaliger Bayerischer Landestrainer im Sprung, hat in der Fachzeitschrift *leichtathletik-training* einen Artikel publiziert (Teil 1 in der Ausgabe Februar/März 2017 – Teil 2 in der April-Ausgabe). In seinem Beitrag „Wandtastisch – Erwärmen und Kräftigen an der Wand“ zeigt er, dass für ein vielseitiges Training nicht immer Geräte erforderlich sind. Er präsentiert ein abwechslungsreiches Übungsprogramm, für das die Athleten einzig und allein eine Wand benötigen.

„Wird schon nicht anstrengend werden“

LA-Training-Redakteur Wilms erinnert sich an ein Training mit Roland Fleischmann vor fünfzehn Jahren: „Damals hieß es, unser Trainingspartner für die nächsten 30 Minuten ist die Wand.“ Er dachte sich „Wird schon nicht anstrengend werden“. Doch es folgte eines der anspruchsvollsten Stabilisierungsprogramme, das er bis heute absolvierte.

Als Models für die Übungen standen **Antonia Wimberger** und **Sebastian Schubach** zur Verfügung.



Roland Fleischmann

KINDERLEICHTATHLETIK ■■■ AUFBAUTRAINING ■■■
GRUNDLAGENTRAINING ■■■ LEISTUNGSTRAINING ■■■

Wandtastisch - Erwärmen und Kräftigen an der Wand

Teil 2

Antonia Wimberger und Sebastian Schubach, die Models dieses Beitrags, zeichnen sich – wie bereits in der letzten #Ausgabe (s. # 2+3/2017 ab Seite 26) zu sehen war – nicht nur durch ihre guten Beweglichkeits- und Athletikfähigkeiten aus, sie sind auch vielseitige und erfolgreiche Leichtathleten vor allem in den Sprintdisziplinen (100-Meter-Bestleistungen von 12,29 bzw. 11,00 Sekunden). Im Folgenden zeigen die Athleten des 1. FC Passau weitere Stabilisierungs- und Mobilisierungsübungen des Programms von Roland Fleischmann.

Die Summe der Belastungen schafft den Reiz

Die in diesem zweiteiligen Beitrag vorgestellten Übungen wirken auf den ersten Blick nicht sonderlich intensiv, aber schon eine mittlere Belastungsdauer von 20 Sekunden pro Übung summiert sich auf eine Gesamtbelastung von über 20 Minuten (ohne Pause!). Geübte Athleten können die unterschiedlichen Beinpositionen bei den Übungen (s. z. B. Übungskomplex 1 auf der rechten Seite) nacheinander einnehmen, ohne die Armhaltung verändern und die Hände zu Hilfe nehmen zu müssen. Dies erhöht die Intensität zusätzlich. Neben der Belastungsdauer und der Pausengestaltung entscheidet vor allem die Ausführungsqualität über die Wirkung des Trainingsreizes. Deshalb sollten Sie stets auf eine korrekte Durchführung (Zehenspitzen angezogen, Beine vollständig gestreckt, Rücken gerade usw.) achten.

Einladung zum gemeinsamen Gottesdienst des 1. FC Passau

Am Sonntag, 07.05.2017, findet um 10:30 Uhr in der Kirche Passau St. Anton in der Neuburger Straße ein gemeinsamer Gottesdienst des 1. FC Passau statt. Anschließend gibt es noch einen kleinen Umtrunk am Kirchenvorplatz. Alle sind herzlich eingeladen.

Antonia Wimberger und Lorenz Adler neue C-Trainer

Erfolgreiche Athleten absolvieren Ausbildung zum Leichtathletik-Trainer



Sie haben es geschafft. Zwei Spitzenathleten der Leichtathletik-Abteilung haben neben ihrem praktisch täglichen Training erfolgreich die Ausbildung zum C-Trainer absolviert. **Antonia Wimberger**, Sprinterin und Dreispringerin, und **Lorenz Adler**, Mittel- und Langstreckenläufer, setzten sich in 120 Unterrichtseinheiten an vier Terminen am Wochenende auf Bezirksebene und in einem einwöchigen Seminar in der Sportschule Oberhaching mit allen Facetten der Leichtathletik auseinander.

Profil der Ausbildung

Der C-Trainer ist in der Jugend-Leichtathletik für den Trainingsbetrieb und den Wettkampfsport zuständig. Die Ausbildung soll daher die Trainer befähigen, Jugendliche zu betreuen und anzuleiten. Sie vermittelt Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten für das Training und den Wettkampf in allen Disziplinen.

Ausbildungsinhalte

Ausbildungsinhalte sind Techniken und Training der leichtathletischen Disziplinen, methodische Wege zum Erwerb technischer Grundformen, trainings- und bewegungswissenschaftliche Grundlagen, Konditionstraining und Trainingsplanung. Außerdem standen pädagogische und psychologische Aspekte, sportmedizinische Grundlagen, Doping, Aufgaben und Pflichten eines Trainers sowie rechtliche und Sicherheitsaspekte im Ausbildungsplan.

Verleihung der Ehrennadel in Gold mit Kranz des BLSV an Dr. Gerhard Waschler

Der Bayerische Landes-Sportverband hat BLV-Vize und MdL Professor **Dr. Gerhard Waschler** für seine langjährigen hervorragenden Verdienste um den BLSV und dessen Gliederungen die Ehrennadel in Gold mit Kranz verliehen. Herzlichen Glückwunsch.



Erster April - Helmut Maryniaks Lauf-Comeback in Regensburg

... für alle, die den Bericht über Helmut Maryniaks sagenhaftes Comeback über die 3000 Meter gelesen haben: Auch wenn die Zeit von 10:13,02 Minuten sogar in der Ergebnisliste dokumentiert ist. Der Werfertag in Regensburg fand am **1. April** statt.



TRAININGSZEITEN

Wann?	Zeit	Wo?	Was? Für wen?	Übungsleiter
Montag	17:30 - 19:30	Stadion	Training ab 14 Jahren	Albert Leidl - Tobias Brilka
	18:00 - 19:00	Treffpunkt Winter: Aldi/Haidenhof Sommer: Trimm-Dich-Pfad Neuburger Wald (beim Johannes)	Lauftreff (Freizeitsport, auch für Nichtmitglieder)	in Absprache
	17:00 - 18:00	Treffpunkt Winter & Sommer Trimm-Dich-Pfad Neuburger Wald	Nordic Walking	Ursula Reiser
Dienstag	15:30 - 17:30	Stadion bzw. Oktober - März: Dreifachhalle	Training ab 14 Jahren	Tobias Brilka - Roland Fleischmann
	16:00 - 17:00	Kraftraum Stadion	DAMM Senioren M60	Wolf-Dieter Fussan
	16:15 - 17:15	Haidenhof, Halle bzw. Freigelände	Eltern-Kind-Gruppe	Martina Felder
	16:00 - 17:30	Kraftraum Stadion	Fitnessstraining (Freizeitsport)	Wolf-Dieter Fussan
Mittwoch	09:00 - 11:00	Kraftraum Stadion	Fitnessstraining für Frauen (Freizeitsport)	Christl Leidl
	17:00 - 18:00	Treffpunkt Winter & Sommer Trimm-Dich-Pfad Neuburger Wald	Nordic Walking	Ursula Reiser
	18:00 - 20:00	Stadion bzw. Oktober - März: ASG obere TH	ab 12 Jahren	Elke Eisenreich - Klaus Hammer-Behringer
	18:00 - 20:00	Stadion bzw. Oktober - März: ASG untere TH	ab 12 Jahren	Albert Leidl - Sara Just
Donnerstag	16:30 - 17:45	Dreifachturnhalle	4 - 6 Jahre	Antonia Wimberger
	16:30 - 17:45	Dreifachturnhalle	6 - 9 Jahre	Franziska Winkelmann
	16:30 - 18:00	Stadion bzw. Oktober - März: Dreifachhalle	Grundlagentraining Sprung ab 10 Jahren	Roland Fleischmann
	16:00 - 17:30	Kraftraum Stadion	Fitnessstraining (Freizeitsport)	Wolf-Dieter Fussan
	18:00 - 20:00	Stadion bzw. Oktober - März: Dreifachhalle	Wurftraining ab 14 Jahren	Albert Leidl
	18:00 - 20:00	Stadion bzw. Oktober - März: Dreifachhalle	Sprint-/Sprungtraining ab 14 Jahren	Tobias Brilka - Roland Fleischmann
	19:00 - 20:00	Haidenhof, Halle	Gesundheitsgymnastik, Rückenschule	Karin Koch
	20:00 - 21:15	Haidenhof, Halle	Volleyball (Freizeitsport)	Eva Hansel - Rainer Koch
Freitag	18:00 - 20:00	Stadion bzw. Oktober - März: ASG obere TH	9 - 12 Jahre	Sara Just - Nadja Ender
	18:00 - 20:00	Stadion bzw. Oktober - März: ASG untere TH	12 - 16 Jahre	Sara Just - Nadja Ender
Samstag	nach Vereinbarung	Stadion	Wurf- und Sprinttraining	Albert Leidl - Tobias Brilka
	ab 10:30	Ingling/Trimm-Dich-Pfad/Stadion n.V.	Lauftraining ab 12 Jahren	Klaus Hammer-Behringer

Ansprechpartner beim 1.FC Passau - Abteilung Leichtathletik:

Ruth & Wolfgang Leitl

✉ leitlfamily@kabelmail.de

☎ 0170-2157811

Benedikt Eisenreich

✉ benedikteisenreich@yahoo.de

☎ 0176-41629430

Klaus Hammer-Behringer

✉ klaus.hammerbehringer@gmail.de

☎ 0157-31621655

Christl Leidl

✉ christl.leidl@gmx.de

☎ 0170-8618348

Ralf Knettel-Adler

✉ ralf.knettel-adler@gmx.de

☎ 0170-2922688

www.fcpassau-leichtathletik.de oder info@fcpassau-leichtathletik.de