

NEWSLETTER 2019/3

Liebe Leichtathletinnen und Leichtathleten,

unser traditioneller Jahresabend findet dieses Jahr am **23. November 2019** statt.

Auf den folgenden Seiten sind Berichte über das erfolgreiche Abschneiden unserer Athletinnen und Athleten im vergangenen Spätsommer sowie ein Ausblick auf das Jahr 2020 zu finden. Alles Weitere entnehmt bitte unserer Homepage unter www.lac-passau.de.

Viel Spaß bei der Lektüre!

Ihre bzw. Eure Vorstandschaft

Einladung zur **Jahreshauptversammlung** im Vogl-Stadl am **Samstag, 23.11.2019**



Wir laden recht herzlich zur Jahreshauptversammlung am **Samstag, 23.11.2019 um 19:00 Uhr in den Vogl-Stadl** in Passau-Ries ein. Lasst uns gemeinsam mit unseren Athletinnen und Athleten eine äußerst erfolgreiche Saison Revue passieren und einen schönen Abend erleben. Außerdem wollen wir uns bei all denjenigen, die unseren Verein so tatkräftig unterstützt haben, bedanken.

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme.

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

Ostertrainingslager 2020



Das Ostertrainingslager führt uns auch im nächsten Jahr wieder nach **Schloss Schielleiten** in der Steiermark in der Nähe von Graz. Von **Ostermontag, 13.04.2020** bis zum **Samstag, 18.04.2020** sind in Österreich die Zimmer gebucht. Dort steht auch eine Halle zur Verfügung, falls uns das Wetter einen Streich spielen sollte. Mädchen und Jungen ab Jahrgang 2008/09 können nach Rücksprache mit den Übungsleitern mitfahren. Nähere Infos gibt es noch dieses Jahr zeitnah von Benedikt Eisenreich per Mail. Vorabmeldungen bei Bene sind schon möglich (benedikteisenreich@yahoo.de). 😊

Terminausblick:

31.12.2019	Dienstag	Silvesterlauf	Peuerbach
05.01.2020	Sonntag	Hallensportfest Mehrfachhalle & Laufmodul	Passau
12.01.2020	Sonntag	Südbayerische Hallen-MS M/F/U18	München
19.01.2020	Sonntag	Südbayerische Hallen-MS U20/U16	München
01./02.02.2020	Samstag Sonntag	Bayerische Hallen-MS Männer/Frauen/U20/U18/U16	München
08.02.2020	Samstag	Niederbayerische Cross-MS	Passau (LG)
16.02.2020	Sonntag	Bayerische Crossmeisterschaften	Buttenwiesen
15./16.02.2020	Sa/So	Deutsche Jugend-Hallen-MS	Neubrandenburg
22./23.02.2020	Samstag Sonntag	Deutsche Hallen-MS Männer/Frauen	Leipzig
07.03.2020	Samstag	Deutsche Crossmeisterschaften	Sindelfingen
21.03.2020	Samstag	Bayerische 10.000 m MS	Regensburg
25.04.2020	Samstag	Frühjahrssportfest mit KinderLA	Dreiflüssestadion
22.05.2020	Freitag	Niederbayerische Hindernis- und Langhürden-Meisterschaften	Dreiflüssestadion
27.09.2020	Sonntag	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.

Nachfolgend sind die Ergebnisse des Spätsommers zusammengefasst. Sollten wir einen Wettkampf übersehen haben, bitten wir das zu entschuldigen.

07.09.2019: EAA Classic Permit-Meeting in Andujar (Spanien)

Maximilian Entholzner muss sich mit 7,31 Meter begnügen Ablauf der Frist zur Erfüllung der WM-Normen für Doha

Beim Internationalen Meeting im andalusischen Andujar endete die Frist für die Erfüllung der WM-Normen für Doha (Katar). In Andujar versuchten daher auch einige DLV-Athleten ein letztes Mal, die Richtwerte zu erfüllen. Keiner erreicht jedoch die IAAF-Marken. **Maximilian Entholzner** konnte - abgesehen von DM-Bronze - seine heurige Negativserie im Weitsprung nicht beenden. Er musste sich mit zwei Sprüngen auf 7,31 Meter und Platz sechs begnügen. Es gewann Kristian Pulli (Finnland) mit 7,98 Metern vor Tomasz Jaszczuk (Polen, 7,74 m) und Daniel Solis (Spanien, 7,57 m).



Dreisprung-Weltmeisterin Yulimar Rojas fliegt auf 15,41 Meter

Für den Höhepunkt der Veranstaltung sorgte Dreisprung-Weltmeisterin Yulimar Rojas. Die 23-Jährige landete im sechsten Versuch bei herausragenden 15,41 Metern, die zweitbeste Weite, die je erzielt wurde. Nur neun Zentimeter fehlten zum Weltrekord der Ukrainerin Inessa Krawez.

07.09.2019: Österreichische Meisterschaften

Michael Duft österreichischer U20-Vizemeister im Weitsprung

Mit persönlicher Bestleistung von 6,78 Metern zu Silber

Michael Duft wurde mit neuer persönlicher Bestleistung österreichischer U20-Vizemeister im Weitsprung. Erst im letzten und sechsten Versuch sprang der Athlet von der LAG Genböck Haus RIED im Salzburger Land mit 6,78 Metern auf den Silberrang. Über 400 Meter belegte er in 51,48 Sekunden den vierten Rang. Zu Bronze fehlte eine halbe Sekunde. In 23,72 Sekunden platzierte er sich über 200 Meter auf Rang 10.



07.09.2019: Zweibrückenlauf in Wernstein

Lorenz Adler auf dem „Stockerl“ beim Zweibrückenlauf

Drei Adler beim Lauf „drent“ und „herent“ vorne mit dabei

Den Klassiker des Zweibrückenlaufs, die 13,44 Kilometer entlang des Inns zwischen Innviertel und Bayern, absolvierten **Lorenz, Felix und Jonathan Adler**. Zum Brückenfest in Wernstein gehört auch der Zweibrückenlauf. „Drent“ und „herent“ wird nach dem Start in Wernstein entlang des Inns bis zum Kraftwerkwerk Ingling, über die Staumauer auf die deutsche Seite und inaufwärts zurück zum Innsteg zwischen Neuburg und Wernstein gelaufen. Die LAC-Läufer nutzen den Zweibrückenlauf nach der sommerlichen Trainingspause wie im Jahr zuvor als Einstieg in das Herbst- und Wintertraining. Lorenz Adler steigerte sich gegenüber 2018 um 41 Sekunden und lief nach 13,44 Kilometer - auf den letzten Metern durch das voll besetzte Festzelt - in 47:07,9 Minuten auf das „Stockerl“. Nur eine Zehntelsekunde dahinter überquerte Felix Adler in 47:08,0 Minuten als Vierter die Ziellinie (2018, 47:26,0 min). Der siebzehnjährige Jonathan Adler belegte in 52:50,4 Minuten den vierzehnten Platz. Den Sieg holte sich Marcus Reischauer (CLR-Sauwald Cofain 699) in 45:53,0 Minuten vor Simon Simmet (Bärenstarker Lauftreff Grafenau) in 45:56,8 Minuten.



08.09.2019: Endrunde der tschechischen Mannschaftsmeisterschaft in Prag

René Hamberger Zweiter mit der Kugel und Vierter mit dem Diskus ACDomažlice verbleibt als Sechster in der ersten Liga

René Hamberger hatte sich mit seinem tschechischen Verein ACDomažlice für die Endrunde der ersten Liga der tschechische Mannschaftsmeisterschaft qualifiziert. Darüber gibt es in Tschechien noch die Extraliga mit den Top-Vereinen. René Hamberger wartete nochmals mit Spitzenweiten am Saisonende auf. Dramatisch lief das Kugelstoßen ab. Bis zum letzten Versuch lag René Hamberger mit einem Zentimeter Vorsprung und 16,11 Metern auf Platz zwei vor Jabub Héza (Atletickýklub Olomouc). Dann wuchtete dieser die Kugel im sechsten Versuch auf 16,44 Meter hinaus. René Hamberger konterte jedoch in seinem letzten Versuch mit hervorragenden 16,48 Metern und sicherte sich Rang zwei unter 18 Kugelstoßern.



Erstklassige Weiten mit der Kugel und Diskus

Mit seiner Weite blieb er nur einen Zentimeter unter seiner Saisonbestleistung beim Bronzestoß von Augsburg bei den Bayerischen Meisterschaften. Den Zwei-Kilo-Diskus schleuderte er auf 47,21 Meter und Rang vier (20 Werfer). Auch hier fehlten nur sechs Zentimeter auf die Saisonbestleistung. Gabriel Wiertz vom TuS Pfarrkirchen startete ebenfalls für den ACDomažlice. Er wurde jeweils Siebter im Weitsprung und Dreisprung mit 6,53 und 13,92 Metern.

René Hamberger bester Athlet des ACDomažlice

Mit insgesamt 16 Punkten war René Hamberger der beste Punktelieferant für den ACDomažlice. Dieser belegte in der Endabrechnung den sechsten Platz und verbleibt für das nächste Jahr in der ersten Liga. Die beiden erstplatzierten Vereine SSK Vitkovice und Hvezda Pardubice steigen in die Extraliga auf.

13.09.2019: Austrian-Top-Meeting in Ried im Innviertel

Verena Preiner im WM-Modus

René Hamberger glücklos mit dem Diskus

Das Rieder Leichtathletik-Meeting im Innviertel bildete den Abschluss der Austrian-Top-Meeting-Serie 2019. Ried bot heimischen und internationalen Spitzenathleten eine letzte Möglichkeit, ihre Form vor der WM in Doha zu überprüfen. Bei Verena Preiner (Union Ebensee/LAC Passau), der Weltklasseathletin im Siebenkampf, zeigte die Formkurve trotz der großen Belastungen des eben erst beendeten zweiwöchigen Trainingslagers nach oben. René Hamberger (LAC Passau) versuchte erfolglos, seine Saisonbestleistung mit dem Diskus zu steigern.



Formkurve von Verena Preiner geht nach oben

Verena Preiner sprintete in den zwei Läufen 13,60 und 13,61 Sekunden über die zehn Hürden und auf Rang zwei. Beeindruckend angesichts des Trainingslagers und nur knapp über ihrer 100-Meter-Hürden-Bestzeit (13,42 sec). Im Weitsprung gelang der WM-Starterin beim vierten Platz eine tolle Serie. Alle sechs Sprünge gingen über die Sechs-Meter-Marke, der weiteste auf 6,24 Meter, die zweitbeste Weite ihrer Karriere. Entsprechend zufrieden äußerte sich Preiner im Interview gegenüber dem Veranstalter: „Aufgrund der Vorbelastungen war der Weitsprung wirklich gut. Wir haben im Camp vor allem am Anlauf gearbeitet. Den habe ich heute konstant hinbekommen. Am Brett fehlt noch die Explosivität. Aber die wird in den nächsten Wochen bis zur WM sicher noch kommen.“

Einwerfen gut – Wettkampf mäßig

René Hamberger, der Dritte der Bayerischen Meisterschaften, wollte mit der Zwei-Kilo-Scheibe nochmal seine Saisonbestleistung von 47,47 Metern angreifen. Das Einwerfen klappte sehr gut. Doch im Wettkampf konnte er diese Weiten nicht mehr abrufen. Der Diskus landete im dritten Versuch bereits bei 46,15 Metern, seine Tagesbestweite, die im Rang fünf bescherte. Star des Abends war Lukas Weißhaidinger, der wenige Kilometer von Ried entfernt aufgewachsen ist. Der Dritte der aktuellen Weltbestenliste schleudert den Diskus mit 65,74 Metern zu einer Weltklasseleistung und zum Stadionrekord.

ÖLV-Siebenkampf-Rekordhalterin Verena Preiner und ihr Trainer Wolfgang Adler absolvierten noch bis zwei Tage vor Ried ein Trainingslager im türkischen Belek (Quelle: Homepage des ÖLV Text (C) ÖOC/Wolfgang Eichler):

„In 14 Tagen standen insgesamt 22 Trainingseinheiten auf dem Programm – teilweise bei Temperaturen bis zu 40 Grad im Schatten. Die Hitze wurde bewusst gewählt, soll die 24-jährige Oberösterreicherin auf die Bedingungen bei der WM in Doha vorbereiten.“

Verena Preiner über

besonders harte Trainingseinheiten:

„Die Tempoeinheiten für die 200 und 800 Meter und das Hürdenttraining waren kräftezehrend. Die Sprints haben wir in der Mittagshitze absolviert, da kommst du schnell an deine Grenzen. Ich bin richtig müde, aber glücklich. Es macht wirklich Spaß hier zu trainieren. Die Anlage ist top, ich hab' hier alles, was man zum Trainieren braucht. Bis hin zur Kältekammer.“

... minus 110 Grad:

„Kältebäder zur Regeneration kenne ich. Eine Kältekammer war für mich neu. Du kriegst ein Spezialstirnband, Haube und Handschuhe, beginnst mit minus 10 Grad, steigert auf minus 50, dann gehst du in die Hauptkammer mit minus 110 Grad. Beim ersten Mal war ich 2 Minuten drinnen, jetzt sind wir bei drei Minuten. Das kommt dir dann schon sehr lange vor, ich musste am Schluss ganz schön kämpfen. Andererseits merkst du nachher förmlich, wie schnell du dich wieder erholst. Das ist ein gutes Gefühl.“

... ihre WM-Form:

„Die Form kommt Schritt für Schritt. Was jetzt noch fehlt, ist die Spritzigkeit. Aber das ist von Wolfgang Adler so gewollt. Die härtesten Trainingsumfänge habe ich hinter mir. Jetzt wird von Tag zu Tag schrittweise reduziert.“

... kurze Auszeiten:

„In 14 Tagen hatte ich drei halbe Tage bzw. einen ganzen Tag frei. Zwei Mal war ich kurz im Meer. Das hat sich richtig gut angefühlt. Und nach dem Mittagessen bzw. nach der Physiotherapie geht sich immer noch ein (20-minütiger) Power-Nap aus. Also ich kann nicht klagen!“

... heimische Gewohnheiten:

„Wenn mir was abgeht, dann ein bisschen die heimische Küche. Wir sind jetzt doch schon knapp zwei Wochen hier. Sobald ich zu Hause wieder einen Tag frei habe, kommt ein Schnitzel auf den Tisch. Das darf ich dann auch genießen.“

... 1:1-Training:

„Das Einzeltraining ist schon um einiges intensiver als unser normales Gruppentraining. Dir bleiben keine Pausen, weder physisch noch mental. Aber das haben wir ganz bewusst so gewählt. Es gehört zum Plan, das Maximum herauszuholen.“

05.-15.09.2019: Senioren-Europameisterschaften in Venetien (Italien)

Helmut Maryniak lässt den Diskus zu EM-Gold fliegen Nach 2014 in Izmir zum zweiten Mal Europameister

Das Wetter spielt heuer bei Meisterschaften den Diskuswerfern der Senioren M50 übel mit. **Helmut Maryniak** hatte sich in der Wasserschlacht von Leinefelde-Worbis Mitte Juli den sechsten Deutschen Meistertitel hintereinander geholt. Bei den Senioren-Europameisterschaften in Venetien war der Diskuswurf der Senioren M50 am Sonntag auf 16 Uhr angesetzt. Stundenlange Gewitter, starker Regen und Wind prägten diesen Wettkampftag im Nordosten Italiens in den Stadien von Jesolo, Caorle und Eraclea. Helmut Maryniak hatte sich wie seine Konkurrenten ab 13:30 Uhr in eine Mehrzweckhalle gerettet, harrte dort der Dinge.



Sintflutartige Regenfälle

Um 15 Uhr kursierte das erste Gerücht, dass sämtliche technischen Wettbewerbe auf den nächsten Tag verschoben werden. Zur Callroom-Zeit um 15:20 Uhr konnten einige Diskuswerfer wegen der Überschwemmungen bereits nicht mehr in das Stadion. Die Sintflut endete bei dieser Rekord-EM mit knapp 5.000 Teilnehmern aus 43 Nationen erst gegen 17 Uhr. Dann konnten alle Diskuswerfer in das Stadion. Sie bekamen schriftlich mitgeteilt, dass der Diskuswurf wie viele andere Nachmittagsdisziplinen auch auf den nächsten Tag verschoben wird.

Souveräner Sieg

Das Einwerfen lief an diesem Tag bei Maryniak planmäßig. Bei guten Bedingungen startete der 51-Jährige mit einem soliden Wurf auf 50,36 Meter. Es galt die Devise, erstmal ein gültiger Versuch - und dann angreifen. Schon der zweite Wurf mit der 1,5-Kilo-Scheibe flog deutlich weiter auf 52,94 Meter. Sein tschechischer Dauerrivale, der 2,05 Meter große Pavel Penaz, hielt mit 52,60 Metern sofort dagegen. Auch der Ungar Otto Benczenleitner zog mit 51,42 Metern im dritten Versuch nach. Im vierten Versuch trennten Maryniak und Penaz nur Zentimeter: 52,96 Meter für den LAC-Werfer, 52,86 Meter für den Tschechen. Im fünften Versuch packte Maryniak seinen besten Wurf des Tages aus. Er schleuderte den Diskus auf bärenstarke 54,57 Meter. Der Widerstand von Penaz war gebrochen, ihm gelang kein Wurf mehr über 50 Meter. Zum vierten 50-Meter-Werfer des Wettbewerbs kürte sich mit dem fünften Versuch der Schwede Anders Larsson mit 50,96 Metern. Doch Gold ging wie 2014 in der Türkei nach Deutschland an Helmut Maryniak, Silber an Penaz und Bronze an Benczenleitner.

Gunter Langenbach mit der Staffel Senioren-Europameister Nach dem WM-Titel in Torun jetzt der EM-Titel

Im letzten Wettbewerb des neunten Tages der Senioren-EM stürmte **Gunter Langenbach** zu Staffelgold mit Laszlo Müller (LAC Quelle Fürth), Andreas Weise (VFV Spandau) und Heiner Lüers (TSG Westerstede). Riesig war die Freude beim schwarz-rot-goldenen Staffelquartett der M60. Die Goldmedaille hatte keiner von ihnen in Venetien erwartet. Italien war angesichts der Zeiten seiner Sprinter der klare Favorit in der 4x100-Meter-Staffel, stand mit vier Läufern im Halbfinale und mit zwei im Finale über 100 Meter. Zur Überraschung aller stellten die Italiener aber keine Staffel. Das ließ die Hoffnung auf mehr als Bronze bei den Deutschen keimen. Als Favorit auf Gold galten jedoch die Briten mit 100-Meter-Weltmeister John



Wright. Zudem stellten sie alle Medaillengewinner über 200 Meter. Die Deutschen hatten mit Lüers und Weise die Silber- und Bronzemedaillengewinner über 300 Meter Hürden in ihren Reihen.

Überraschungserfolg des deutschen Quartetts

Aber die deutsche Staffel lieferte ein großartiges Rennen ab. Müller kam glänzend aus dem Startblock, Weise zeigte ein beeindruckendes Rennen auf der Gegengerade. Dann wechselte Langenbach nach einem optimalen Kurvenlauf mit ein paar Metern Vorsprung auf Schlussläufer Heiner Lüers. Diesen rettete er in das Ziel. Deutschland siegte in 50,57 Sekunden vor Polen (51,12 sec) und Großbritannien (52,63 sec). Bereits im Frühjahr hatte Langenbach seinen ersten internationalen Titel bei der Hallen-WM im polnischen Torun mit der 4x200-Meter-Staffel gewonnen.

In den Einzelrennen über 100 und 400 Meter im Halbfinale

Über die 100 Meter qualifizierte sich Langenbach als zweitbesten Deutscher in 14,34 Sekunden für das Halbfinale. Dort war für ihn Endstation (insgesamt Platz 13). Auch über 400 Meter erreichte er das Halbfinale (66,74 sec). Beim am gleichen Tag stattfindenden Halbfinale war der Passauer dann „völlig platt“ (68,92 sec; insgesamt Platz 15). Über 200 Meter reichte es nicht für das Halbfinale (28,96 sec). Die Zeiten in den Vorläufen und im Halbfinale über 100 und 200 Meter litten unter einem unangenehmen Gegenwind.

14./15.09.2019: ARGE ALP-Cup der Alpenländer in Innsbruck

Patricia Madl die Nummer eins im Speerwurf

Bayern gewinnt ARGE ALP-Cup der Alpenländer

Speerwerferin **Patricia Madl** siegte mit dem bayerischen Team beim Ländervergleich der Alpenregionen. Bayern holte zum fünften Mal in Folge den Gesamtsieg mit 222 Punkten beim ARGE ALP-Cup vor Südtirol (205) und dem Tessin (200). In Innsbruck, der Tiroler Landeshauptstadt, kämpften rund 400 Athleten um Punkte für ihre regionalen Teams aus der Schweiz, Österreich, Italien und Bayern. Patricia Madl, beheimatet bei Schärding, vertritt hervorragend die bayerischen Farben. Souverän gewann sie das Speerwerfen mit 46,49 Metern vor Chiara-Belinda Schuler (Vorarlberg; 45,72 m) und Chiara Bergia (Trentino; 43,75 m).



„Wurf-Dreikampf“ für Patricia Madl

Die bayerischen Werferinnen präsentierten sich insgesamt blendend, holten die vier Siege der bayerischen Athletinnen, räumten im Kugelstoßen, Diskuswurf, Hammerwurf und Speerwurf die volle Punktzahl ab. Nach der Sommer-Trainingspause konnte Madl erwartungsgemäß nicht an ihre persönliche Bestweite von 51,27 Metern heranwerfen. Die bei der U23-EM für Österreich startende Inviertlerin (SU IGLA longlife) „half“ zusätzlich im Diskuswurf „aus“ und platzierte sich als zweite bayerische Werferin mit 36,13 Metern auf einen respektablen sechsten Rang. Auch das Kugelstoßen nahm sie mit 10,62 Metern noch mit (Rang 10).

Lisa Schmid springt auf Platz sechs

Lisa Schmid, Passauer Jura-Studentin, belegte Platz sechs im Weitsprung mit 5,55 Metern, nur zwölf Zentimeter unter ihrer persönlichen Bestweite. Die Athletin von der LG FESTINA Rupertiwinkel trainiert am BLV-Landesstützpunkt in Passau. Die 4x100-Meter-Staffel mit Lisa Schmid und Julia Meisl (LG Wolfstein) erreichte nicht das Ziel.

Gesamtwertung: 1. Bayern 222 Punkte 2. Südtirol 205 3. 200 4. St Gallen 198 5. Trentino 189

6. Vorarlberg 169 7. Graubünden 110 8. Tirol 95 9. Salzburg 56

15.09.2019: Jugendvergleichskampf W/M14 der Bayerischen Bezirke in Regensburg

Rang zwei für Niederbayerns Leichtathletinnen Doppelsieg für Annika Just

Annika Just und **Franziska Rohmann** starteten für Niederbayern beim Vergleichskampf der sieben bayerischen Bezirke in Regensburg. Startberechtigt waren Athleten der Schülerklassen W13/14 und M13/14, jeweils zwei pro Disziplin und Bezirk. Eine der wichtigsten Punktelieferantinnen bei den niederbayerischen Athletinnen war Annika Just als Siegerin über 100 Meter (12,61 sec; -1,3 m/s; 14 Punkte) und Schlussläuferin der siegreichen 4x100-Meter-Staffel.



Franziska Rohmann Dritte

Ebenfalls viele Punkte errang Franziska Rohmann als Dritte über 100 Meter (12,96 sec; 12 P.) und Startläuferin der Staffel. Annika Just und Franziska Rohmann hatten maßgeblichen Anteil am zweiten Platz in der W14-Gesamtwertung (1. Oberbayern 190, 2. Niederbayern 152, 3. Mittelfranken 151).

In der Gesamtwertung Niederbayern Vierter

Mit den Punkten der M14 (Fünfter mit 102) belegte Niederbayern insgesamt den vierten Platz. Gesamtergebnis: 1. Oberbayern 377 2. Oberpfalz 286,5 3. Mittelfranken 276 4. Niederbayern 254 5. Unterfranken 228,50 6. Oberfranken 188 7. Schwaben 178

28.09.2019: Jubiläumswerfertag in Landshut

Enttäuschende 44,05 Meter für René Hamberger Im Training über 50 Meter

110 Jahre - der ETSV 09 Landshut hatte zum Jubiläumswerfertag geladen. 55 Werfer waren bei guten Wettkampfbedingungen gekommen. Enttäuscht fuhr **René Hamberger** wieder nach Hause. Im letzten Training war sein Diskus mehrfach über 50 Meter geflogen. In Landshut ging gar nichts. Er konnte seine Trainingsleistungen nicht abrufen. Nur zwei Würfe mit 40,12 und 44,05 Metern standen in der Ergebnisliste. Seine Saisonbestleistung blieb bei 47,47 Metern.



29.09.2019: Kreismeisterschaften im Dreiflüssestadion

Erste Veranstaltung des LAC Passau
Christl-Wetter im Dreiflüssestadion



Besser hätte es der LAC Passau nicht treffen können. Bei strahlendem Sonnenschein, in Passau das Christl-Wetter, kämpften über 110 Leichtathleten um die Kreismeistertitel. Nicht wenige niederbayerische Spitzenathleten verabschiedeten sich damit aus der Wettkampfsaison 2019. Für den aus der Leichtathletikabteilung des 1. FC Passau herausgegangen LAC Passau war es nach der Gründung am 9. August die erste eigene Veranstaltung.

16,25 Meter mit der 7,26-Kilogramm-Kugel

Für eine der herausragenden Leistungen sorgte René Hamberger im Kugelstoßen mit 16,25 Metern. Der Dritte der Bayerischen Meisterschaften wuchtete zwei weitere Male die 7,26 Kilogramm schwere Kugel über 16 Meter. Michael Duft, österreichischer U20-Vizemeister, sprang 6,42 Meter weit. Über 40 Meter warfen den Speer Jonas Wührer in der M15 (42,84 m), Michael Duft (42,88 m) sowie Nicola Leidl (41,96 m).

U16-Staffel unter 50 Sekunden

Auch zum Saisonabschluss blieb die 4x100-Meter-Staffel der StG Passau-Pfarrkirchen mit Franziska Rohmann, Christina Ammer, Johanna Weigel und Annika Just erneut unter 50 Sekunden. Die Süddeutschen Meisterinnen sprinteten 49,48 Sekunden. Schnellster über 400 Meter war Valentin Fuchs in 53,33 Sekunden. Davis Goldschmidt (U18) überzeugte mit 11,85 Sekunden über 100 Meter. Das Kugelstoßen der U18 gewann Lisa Rohmann mit einem 10,39-Meter-Stoß.

Gründungsfeier

Die Gründung des LAC Passau und ihre erste Veranstaltung im Dreiflüssestadion feierten die Athleten, Trainer und Helfer des LAC Passau im Anschluss an die Kreismeisterschaften mit einem Grillfest. Mit dabei ehemalige Mitglieder der Abteilungsleitung wie Benedikt Eisenreich, Norbert Palsa, Horst Rankl, Reinhold Wallner und Gerhard Waschler sowie der Vorstand des LAC Passau mit Elke Eisenreich, Klaus Hammer-Behringer, Sara Just und Klaus Knettel-Adler. Top-Leistungen am Grill boten Christian Just, Benedikt Eisenreich und Uwe Dietz sowie am Kuchenbuffet Kathi und Sepp Rothofer und Hedi Wallner. Ein neues Zelt - als Regenschutz gedacht - diente zur Freude aller nur als Sonnenschutz.



03.10.2019: Laura Eisenreich und Nora Aits im Bayernkader

Läuferinnen des LAC Passau schaffen die Norm Laura Eisenreich stark auf allen Strecken

Laura Eisenreich und Nora Aits haben Post vom Bayerischen Leichtathletik-Verband erhalten. Seit diesem Monat sind sie Mitglied des Bayerischen Landeskaders Lauf. Die beiden Nachwuchsläuferinnen, Jahrgang 2004, aktuell sogar erst 14 Jahre alt, schafften die Qualifikationsnormen. Laura Eisenreich hat eine überragende Saison hinter sich. Im Winter gewann sie bei den Bayerischen Meisterschaften in der U16 Gold mit der Crosslauf-Mannschaft, holte sich Bronze in der Halle über 2.000 Meter. Mit der 3x800-Meter-Staffel stürmte sie als Schlussläuferin zum Vizetitel und zur drittschnellsten Zeit 2019 in Deutschland.



Top bei der „Deutschen“

Zum Saisonhöhepunkt lieferte sie eine Top-Leistung bei der U16-DM in Bremen als Neunte über 3.000 Meter in 10:44,28 Minuten ab. Dieser folgte Silber bei der „Bayerischen“ über 2.000 Meter in 6:49,77 Minuten. Die Kadernormen über 2.000 und 3.000 Meter liegen bei 6:55 und 11:00 Minuten. Und Laura Eisenreich gelang es sogar, die Hindernisnorm der Sechszehnjährigen von 5:30 Minuten zu egalisieren. Im Alleingang lief sie über 1.500 Meter Hindernis klasse 5:30,65 Minuten. Über 800 Meter verfehlte sie die Kadernorm mit 2:20,17 Minuten nur um 17 Hundertstel.

Auf den letzten Drücker

Nora Aits hatte immer wieder krankheits- und verletzungsbedingte Unterbrechungen im Trainingsaufbau. Doch bei den Bayerischen Meisterschaften der U18, spät in der Saison, passte über 3.000 einmal alles. Sie holte nicht nur überraschend beim älteren Jahrgang die Bronzemedaille, sie unterbot mit einem couragierten Lauf in 10:54,35 Minuten auch klar die Kadernorm um über fünf Sekunden.

Positive Signale bei Paul Feuerer für den Nationalkader

Paul Feuerer bleibt wie bisher im BLV-Kader. Er hat die Normen sehr deutlich unterboten. Bei ihm steht die Frage im Mittelpunkt, ob er im Bundesnachwuchskader der Hindernisläufer bleibt. Die nationale Kadernorm hat er geschafft, der Leistungstest im Olympischen Trainingszentrum in Kienbaum verlief positiv. Ende Oktober soll die endgültige Entscheidung fallen.

Lehrgänge in der Sportschule Oberhaching

Zum Förderangebot des BLV zählen regelmäßige Lehrgänge, Trainingslager und Leistungstests. Ziel der Kaderathleten ist die Teilnahme an den Deutschen Jugendmeisterschaften. Los geht es mit dem ersten Kaderlehrgang vom 18. bis 20. Oktober in der Sportschule Oberhaching südlich von München. Erste Saisonhöhepunkte werden für Laura Eisenreich und Nora Aits die Bayerischen und Deutschen Crosslauf-Meisterschaften Mitte Februar und Anfang März sein.

03.10.2019: Labertal-Lauf in Geiselhöring

Franziska Drexler „fliegt“ über fünf Kilometer Nachwuchsläuferin besticht mit Spitzenzeit

Beim Labertal-Lauf glänzte **Franziska Drexler** mit herausragenden 19:03 Minuten über fünf Kilometer. Und das unter äußerst widrigen Bedingungen; ein kalter und streckenweise heftiger Wind machte den Läufern zu schaffen. Die Dreizehnjährige ließ ihr Talent heuer bereits mehrfach aufblitzen. Mit 6:45,71 Minuten über 2.000 Meter liegt sie in der W13 auf Platz vier in Deutschland, über 3.000 Meter ist sie mit 10:35,48 Minuten die nationale Nummer eins.



Persönlicher Tempomacher

In Geiselhöring hatte sie zu ihrer Überraschung einen „persönlichen“ Tempomacher. Alexander Kampf vom FTSV Straubing (Männerklasse) fragte Franziska Drexler vor dem Start nach ihrer angepeilten Zeit und zog sie dann im Rennen nicht nur mit, er motivierte sie sogar unterwegs. Als Gentleman ließ ihr Kampf beim Zieleinlauf den Vortritt. In der Gesamtwertung der U14/U16 distanzierte die LAC-Läuferin den zweitplatzierten Uli Stocker (TV Geiselhöring) um knapp zwei Minuten. Die beste Läuferin der Frauenklasse kam um über zwei Minuten nach ihr in das Ziel. Auch der niederbayerische Rekord von 18:52 Minuten war trotz der schlechten äußeren Bedingungen in Reichweite. Aeneas Thor gewann in 23:00 Minuten seine Altersklasse U14.

03.10.2019: McDonalds-Meeting in Passau

Jüngster Nachwuchs auf dem Oberhaus

Am Tag der Deutschen Einheit dominierten beim Mc Donald's-Sportfest auf dem Oberhaus Kälte und Wind. Rund 280 Nachwuchssportler, Trainer und Eltern erweherten sich ihrer mit Winterjacken und Schals.



Ergebnisse des LAC Passau-Nachwuchs

M10: Jacob Weißenberger: 5. 50 m, 11. Weitsprung, 14. Schlagball;

Julian Tietz: 11. 50 m, 9. Weitsprung, 7. Schlagball

M7: Vincent Kovacs: 7. 30 m, 8. Weitsprung, 8. Schlagball

M6: Matthias Hölzl: 4. 30 m, 9. Weitsprung, 11. Schlagball;

Leonhard Walter: 7. 50 m, 6. Weitsprung, 2. Schlagball;

Jakob Baier: 12. 30 m, 2. Weitsprung, 8. Schlagball

W10: Johanna Schneider: 8.30 m, 11. Weitsprung, 5. Schlagball

W9: Charlotte Schick: 13. 30 m, 19. Weitsprung, 13. Schlagball

Sophie Waßer: 22. 30 m, 17. Weitsprung, 3. Schlagball

W5: Jana Neumüller: 2. 30 m, 3. Weitsprung 1. Schlagball

02./03.10.2019: Leichtathletik-WM in Doha

Bronze für Verena Preiner

Phänomenaler Siebenkampf der Ebenseerin

Österreich jubelte, aber auch beim LAC Passau schlugen die Leichtathletikerherzen während der WM höher. **Verena Preiner** von der Union Ebensee holte sich nach Diskus-Bronze des in Schärding geborenen Lukas Weißhaidinger (LAG Ried) die zweite österreichische Medaille. Mit starken 6.560 Punkten sicherte sich die Oberösterreicherin Bronze im Siebenkampf. Das erste Mal konnte die Alpenrepublik bei einer Leichtathletik-WM zweimal Edelmetall gewinnen, insgesamt sind es seit 1983 vier Medaillen. Die 24-jährige Ebenseerin holt sich vom Trainer des Landesstützpunktes Passau, Roland Fleischmann, regelmäßig Tipps, insbesondere für den Hochsprung.



Bild: ÖLV/von der Laage

Bestleistungen über 100 Meter Hürden und 200 Meter

Verena Preiner knüpfte in Doha nahtlos an ihre Weltklasseergebnisse von Arona (6.472 Punkte) und Ratingen (6.591 Punkte) an. Gleich in der ersten Disziplin über die 100 Meter Hürden erzielte sie in 13,25 Sekunden eine großartige Bestleistung (bisher 13,42 sec). Im Hochsprung überquerte sie im zweiten Versuch souverän die 1,77 Meter. Das war die drittbeste Leistung ihrer Karriere. Mit 14,21 Metern war im Kugelstoß der erste Stoß der weiteste. Mit Bestleistung über 200 Meter in 23,96 Sekunden schob sich Verena Preiner auf Rang sechs vor. Auf Bronze und Kendell Williams (USA) fehlten ihr nach dem ersten Tag nur 34 Punkte. Preiner´s Kommentar am Abend: „Die Bahn ist sehr schnell, auch die Temperatur im Stadion ist angenehm, mir taugt´s. Morgen schau ich von Disziplin zu Disziplin, ich werde alles geben“. Der Traum von einer Medaille lebte aufgrund ihres starken zweiten Tages weiter.

Ohne Brett 6,36 Meter

Zu dessen Beginn schraubte Verena Preiner im Weitsprung mit einer Serie von 6,27, 6,36 und 6,16 Metern und ohne den Balken zu treffen ihre bisherige Bestmarke um zwei Zentimeter nach oben, lag jetzt auf Rang vier. Im Speerwurf blieb sie unter ihren Möglichkeiten, „warf mit einem etwas weichen Arm“ (Trainer Wolfgang Adler), schob sich jedoch mit 46,68 Metern auf Rang drei. Als eine der besten Läuferinnen im Feld war die Medaille vor den 800 Metern zum Greifen nahe. Verena Preiner setzte die Vorgaben ihres Trainers perfekt um, lief die erste Runde an der Spitze, diktierte das Tempo. Nach 400 Metern ließ sie Johnson-Thompson vorbei und hängt sich in ihren Windschatten. Die Uhr blieb bei 2:08,88 Minuten stehen.

„Ich könnte gerade die ganze Welt umarmen“

Mit 6.560 Punkten holte sie sich die erträumte Bronzemedaille. Johnson-Thompson gewann überlegen mit 6.981 Punkten (JWBL, PB) vor der Top-Favoritin Nafissatou Thiam (6.677). Verena Preiner jubilierte über den „größten Tag in meinem Sportlerleben, es ist unbeschreiblich, ich könnte gerade die ganze Welt umarmen. Wolfgang Adler und ich sind einen langen und schönen Weg miteinander gegangen. Sicher mit einigen Höhen und Tiefen, aber jetzt so einen Moment gemeinsam feiern zu können, ist einfach unglaublich schön und ein Lohn für unsere Arbeit“.

Bronze versilbert

Die Bronzemedaille macht sich für sie auch im Portemonnaie bemerkbar. Für Rang drei gab es von der IAAF eine Prämie von 20.000 US-Dollar. Ein Sponsor des österreichischen Verbandes legte 25.000 Euro drauf. Durch ihren starken Siebenkampf sicherte sie sich zudem Rang eins in der IAAF Combined Events Challenge, dem Gesamtweltcup der Mehrkämpfer. Gewertet werden jeweils die drei punktbesten Mehrkämpfer in der elf Wettkämpfe umfassenden Challenge-Serie. Rang eins bringt Verena Preiner 30.000 US-Dollar ein. Mit ihren drei Siebenkämpfen von 6.472 (Arona), 6.591 (Ratingen) und 6.560 Punkten (Doha) kommt sie auf insgesamt 19.623 Zähler.

13.10.2019: Marathon in München

Franziska Drexler klasse über zehn Kilometer In 39:21 Minuten in das Olympiastadion

Franziska Drexler steigerte sich im Rahmen der München-Marathons über zehn Kilometer auf 39:21 Minuten, knapp vier Minuten schneller als im Vorjahr. Nach dem Start im Olympiapark verlief die Strecke durch Schwabing bis zur Leopoldstraße, wendete vor dem Siegestor und ging auf gleichem Wege zurück zum Olympiapark. 2.900 Zehn-Kilometer-Läufer erreichten das Ziel. Die dreizehnjährige Passauerin absolvierte das Rennen bei herbstlichem Traumwetter in einem konstanten Tempo, die erste Hälfte in 19:31, die zweite in 19:50 Minuten.

Rang zwölf in der Frauenwertung

Das Ziel der 10 km, des Halbmarathons und des Marathons befand sich unter dem Zelt Dach des Olympiastadions, genau wie 1972 bei den Olympischen Spielen. Im Marathontor tauchen die Läufer in ein Szenario aus Nebel, Musik und farbigem Licht. Franziska Drexler belegte in der Wertung aller Läuferinnen Rang zwölf. In der Jugendwertung (bis 19 Jahre) war nur eine schneller, die gleichaltrige Griechin Glykeria Skarkou (Zakret running team) in 37:40 Minuten. Siegerin der Frauenwertung wurde Tina Fischl (TSV Otterskirchen) in 36:22 Minuten.



15.10.2019: Maximilian Entholzner in der Europäischen Bestenliste

Outdoor auf Rang 41, Indoor auf Rang 14

Maximilian Entholzner liegt in der europäischen Bestenliste 2019 mit 7,84 Metern, gesprungen am 19. Mai 2019 in Belek (Türkei), auf Platz 43. In der Hallen-Bestenliste nimmt er mit seinem Sprung vom 26. Januar 2019 in Zaragoza (Spanien) auf 7,89 Meter Platz 14 ein.

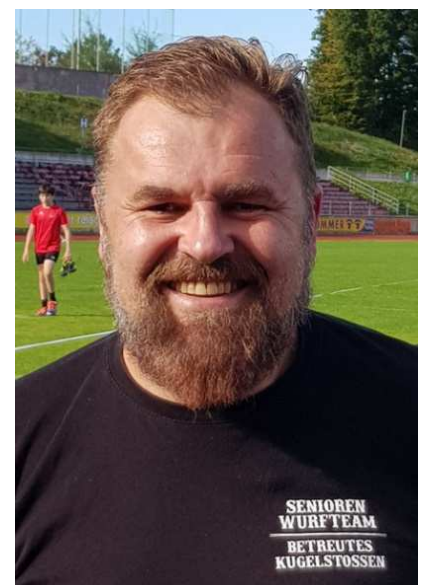


19.10.2019: Herbst-RausWURF in Oberschleißheim

Helmut Maryniak packt's im letzten Versuch

Vier Ungültige - ein Gültiger

Helmut Maryniak machte es spannend beim Herbst-RausWURF in Oberschleißheim. Ihm gelang erst im letzten Versuch der einzige gültige Wurf. Beim teilnehmerstärksten bayerischen Werfer-Meeting signalisierte bereits das Einwerfen, dass dies kein besonders guter Tag für ihn werden könnte. Wegen der großen Teilnehmerzahl erhielt jeder nur zwei Probewürfe - beide knallte Helmut Maryniak rechts in den Wurfkäfig. Auch die Wettkampfwürfe hatte der Veranstalter von sechs auf fünf reduziert. Die ersten beiden landeten wieder rechts im Wurfkäfig. Mit einer veränderten Aufstellung im Ring schleuderte Helmut Maryniak den Diskus im nächsten Versuch prompt links außerhalb des Sektors. Den rund 45 Meter weiten vierten Versuch machte er ungültig. Erst im fünften und letzten Versuch traf der LAC-Athlet die Scheibe passabel, ließ sie auf 52,44 Meter fliegen, 19 Meter weiter als der Zweitplatzierte. Ein versöhnlicher Saisonabschluss für den 56-Meter-Werfer.



20.10.2019: Annika Just, Franziska Rohmann, Franziska Drexler im Bayernkader

Sprinterinnen und weitere Läuferin mit Norm Nachwuchsathletinnen mit nationalen Spitzenzeiten



Geballte Mädchen-Power beim LAC Passau: Nach den Läuferinnen Laura Eisenreich und Nora Aits wurden die Sprinterinnen **Annika Just** und **Franziska Rohmann** sowie mit **Franziska Drexler** eine weitere Läuferin in den Bayernkader aufgenommen. Die beiden Erstgenannten (2004) sind Mitglied des D-Kaders Lauf. Die drei jüngeren Athletinnen der Jahrgänge 2005 und 2006, nächstes Jahr



noch U16, haben mit ihrer Normerfüllung Aufnahme in den disziplinübergreifenden D1-Kader gefunden.

Annika Just Zweite in Deutschland

Annika Just und Franziska Rohmann (beide 2005) unterboten die Kadernorm über 100 Meter von 13,00 Sekunden deutlich. Just zeigte eine überragende Saison. Ihr setzte sie beim Meeting Anfang August in Andorf mit dem Bayerischen W14-Rekord in brillanten 12,11 Sekunden das Sahnehäubchen auf. 46 Jahre hatte der Rekord bestanden. Just wurde Bayerische und Süddeutsche Vizemeisterin, ist heuer in Deutschland Zweitschnellste ihrer Altersklasse. Bei „Bayerischer“ und „Süddeutscher“ führte sie als Schlussläuferin die 4x100-Meter-Staffel der Startgemeinschaft Passau/Pfarrkirchen mit Franziska Rohmann, Christina Ammer und Johanna Weigel zum Sieg. Zusätzlich erfüllte sie über 80 Meter Hürden in 12,16 Sekunden eine zweite Kadernorm (12,40 sec). Franziska Rohmann holte sich mit Bronze über 100 Meter ihre erste Einzelmedaille bei Bayerischen Meisterschaften. Sie trommelte im Zwischenlauf in 12,65 Sekunden eine Klasse Bestzeit auf die Tartanbahn.

Franziska Drexler Erste in Deutschland

Lauf-As Franziska Drexler, Jahrgang 2006 und damit erst 13 Jahre alt, wirbelte über 2.000 Meter in 6:45,71 und über 3.000 Meter in 10:35,48 Minuten zu erstklassigen Zeiten. Die Kadernormen, 7:05 Minuten (W14) und 11:00 Minuten (W15), waren bloße Formsache. Im nationalen Ranking liegt die 13-Jährige über 2.000 Meter in der W13 auf Rang vier, über 3.000 Meter ist sie 2019 national die Schnellste der W13 und W14. Die D1-Athletinnen haben eigene Lehrgangstermine in der Landessportschule Oberhaching. Los geht es mit dem ersten Lehrgang vom 25.-27. Oktober. Weitere dreitägige Lehrgänge folgen im November, im Februar und im März.

26.10.2019: Freudenseelauf in Hauzenberg

Laura Eisenreich gewinnt mit Streckenrekord

Rund um den Freudensee bei Hauzenberg ging es für **Laura Eisenreich**, **Leander Schachtner** und **Maxi Spielbauer** über 3.290 Meter. Laura Eisenreich (W15) legte die zwei Runden als Schnellste aller Teilnehmerinnen der U16 bis U20 zurück. In 12:30 Minuten stellte sie für diese Altersklassen einen Streckenrekord auf. Leander Schachtner (M14) bestimmte mit ihr zwei Runden lang das Tempo an der Spitze und gewann in 12:32 Minuten die U16. Dritter wurde Maxi Spielbauer (M14) in 14:34 Minuten.



02.11.2019: Entholzner und Feuerer weiterhin im Nationalkader

LAC Passau auf Rang drei in Bayern

Maximilian Entholzner im Perspektivkader



Der Bundesausschuss Leistungssport im Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV) und der Geschäftsbereich Leistungssport im Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) haben entschieden. Auf Vorschlag der DLV-Trainerteams wurden bundesweit 584 Leichtathleten in den Nationalkader berufen, 48 davon stellt Bayern. Und zwei starten für den LAC Passau, Weitspringer **Maximilian Entholzner** und Hindernisläufer **Paul Feuerer**. Der Bundeskader unterteilt sich in den Olympiakader, den Perspektivkader, den Ergänzungskader und die Nachwuchskader 1 und 2.

Den Olympiakader-Status hat zum wiederholten Male kein bayerischer Leichtathlet. Entholzner ist einer von sieben bayerischen Leichtathleten, die dem Perspektivkader angehören. Alleine 19 Kaderberufungen gehen auf das Konto der LG Stadtwerke München. Nach dem TSV Penzberg (3) folgen der LAC Passau, die LG Telis Finanz Regensburg, die LG Augsburg und der UAC Kulmbach (je 2).

Madrid als Trainingsdomizil

Bereits in den Wintern 2017/2018 und 2018/2019 hatte Entholzner im Rahmen seines Wirtschaftsingenieur-Studiums Madrid als Trainingsquartier gewählt. Nach dem Bachelor-Abschluss ist er jetzt für das zweijährige Masterstudium wegen der besseren Trainingsbedingungen ganz nach Madrid gezogen. Er trainiert dort in der Sonne Spaniens mit Top-Sprintern und -Springern der spanischen Nationalmannschaft - vergleichbar einem deutschen Olympiastützpunkt - für die Saison 2020 und seinem Traum, jenseits der acht Meter zu landen.

Trotz DM-Aus Paul Feuerer wieder im Kader

Trotz seines verletzungsbedingten Ausfalls bei den Deutschen Jugendmeisterschaften in Ulm schaffte es Paul Feuerer wieder in den Nachwuchskader 1 (bis 19 Jahre). Die Kadernorm über 3.000 Meter Hindernis lief der Deutsche U18-Meister von 2018 bereits zu Beginn der Saison in 9:19,85 Minuten. Über 1.500 Meter glänzte er mit 3:54,99 Minuten, nicht weit über der Norm. Nach dem Sichtungslehrgang Ende September im Olympischen und Paraolympischen Trainingszentrum Kienbaum stand die Ampel für die Berufung in den Bundeskader bereits auf Grün. Mitarbeiter des Leipziger Instituts für angewandte Trainingswissenschaft testeten Schnelligkeit, Schnellkraft, Ausdauer und Lauftechnik. Den Abschluss bildete ein psychologischer Test. Feuerer lieferte gute Ergebnisse beim Drop Jump, im Zehner-Sprunglauf, im 60-Meter-Sprint und über 8 mal 60 Meter (Pause 30 Sekunden) ab. Beim Ausdauer-Stufentest über 4 mal 3.000 Meter zeigte er sich deutlich verbessert gegenüber vorherigen Tests.



31.10.-03.11.2019: Niederbayerns Top-Leichtathleten im Altmühltal

Grundstein für die Wintersaison gelegt Sprinter, Springer, Werfer und Läufer im Konditionstraining

23 niederbayerische Spitzenathleten vom LAC Passau, TuS Pfarrkirchen und TSV Plattling arbeiteten im Altmühltal vier Tage lang zweimal täglich an ihren konditionellen Grundlagen. Sprinter, Springer, Werfer und Läufer, davon alleine 18 vom LAC Passau, absolvierten die meisten der sportmotorisch breit angelegten Trainingseinheiten gemeinsam. Athletik, Kraft, Technik und Ausdauer standen in deren Mittelpunkt. **Roland Fleischmann**, Leiter des Landstützpunktes Passau, und die Stützpunkttrainer des Bayerischen Leichtathletik-Verbandes **Tobias Brilka** (Sprint) und **Klaus Hammer-Behringer** (Lauf) betreuten die Athleten. Mit Videoaufnahmen wurden Technik und Bewegungsabläufe analysiert.



Paul Feuerer fiebert den Qualifikationsrennen für die Cross-EM entgegen

An ihr Limit trieben die Athleten die Tempoläufe auf dem Tatzelwurm, eine in der Form einer Welle angelegte hölzerne Spannbandbrücke über den Main-Donau-Kanal. Die 193 Meter lange Brücke forderte mit kräftigen Auf- und Ab-Passagen Kondition und Konzentration im besonderen Maße. Nach den Tempoläufen auf dem eleganten Wellenschwung brannten die Oberschenkel. Regeneration war bei einer Schwimmereinheit angesagt. Noch weit entfernt sind die ersten großen Saisonziele bei den Meisterschaften in der Halle und im Crosslauf von Ende Januar bis Anfang März. Die Basis für eine erfolgreiche Wintersaison wird jedoch jetzt in den Wochen bis zum Jahreswechsel gelegt. Alleine für Paul Feuerer stehen erste Höhepunkte unmittelbar bevor. Der Achtzehnjährige startet am zweiten und dritten Novemberwochenende in Pforzheim und Darmstadt bei den Qualifikationsrennen für die Crosslauf-EM über jeweils 6,6 Kilometer. Diese findet am 8. Dezember in Lissabon (Portugal) statt.

16.11.2019: Crosslauf-EM-Qualifikation in Pforzheim

Paul Feuerer Siebter in der Jugendklasse Vergabe der ersten Tickets für Lissabon

Pforzheim war der erste Höhepunkt der deutschen Cross-Saison. In der Jugendklasse ging es bereits um die Startplätze für die Cross-EM am 8. Dezember in Lissabon. Die jeweils ersten zwei von Pforzheim und vom Darmstadt-Cross eine Woche später haben die EM-Tickets sicher. Insgesamt fünf werden für das U20-Team in die portugiesische Metropole mitgenommen. **Paul Feuerer** bot in Pforzheim über 6,6 Kilometer auf schwerem Gelände eine starke Vorstellung. Doch seine Außenseiterchance reichte nicht angesichts des erlesenen Feldes. Das Ausscheidungsrennen war faktisch eine deutsche U20-Meisterschaft mit zusätzlich drei bärenstarken Konkurrenten der U18. Yassin Mohamed (LG Olympia Dortmund), Paul Specht (VfL Sindelfingen) und Paul Grabosch (SCC Hanau-Rodenbach) unterboten heuer über 3.000 Meter bereits die 8:30 Minuten.



Harter Kampf ab der Hälfte der Strecke

Auf der ersten Streckenhälfte lief der achtzehnjährige Passauer in der zwölfköpfigen Spitzengruppe problemlos mit. Dann verschärfte Julius Schreml (LG Olympia Dortmund), der U20-Europameister über 3.000 Meter, das Tempo. Paul Feuerer musste auf dem Kurs mit vielen Richtungsänderungen, zudem gespickt mit einem kleinen Hügel, einem Sandbunker und einer Rampe, den Kontakt zur jetzt vierköpfigen Spitzengruppe abreißen lassen. Die letzten 1,5 Kilometer versuchte er alleine das Tempo hochzuhalten.

U20-Europameister Schreml nur Vierter

Fest mit einem Start in Lissabon können als Erster und Zweiter der Deutsche U20-Crosslaufmeister und WM-Berglaufstarter Dominik Müller (SCC Hanau-Rodenbach, 23:40 min) und Florian Bremm, Starter bei der U20-EM über 3.000 Meter Hindernis (TV Leutershausen 23:42 min), planen. Den dritten und vierten Platz belegten die beiden Athleten von der LG Olympia Dortmund, gerade zurück von einem mehrwöchigen Höhentrainingslager in Flagstaff (Arizona). Mohamed (23:58 min) verdrängte überraschend den zwei Jahre älteren U20-Europameister Schreml (24:02 min) auf den vierten Platz. Auf den Rängen fünf und sechs folgten Paul Specht (24:12 min) und Paul Grabosch (24:13 min).

Ausgezeichneter siebter Platz in einem prominenten Feld

Paul Feuerer kämpfte sich mit den letzten Körnern als Siebter in das Ziel (24:23 min). Immerhin ließ er mit Marius Abele (SCC Hanau-Rodenbach, 24:30 min) und Tobias Ulbrich (LG Region Landshut, 24:36 min) den Deutschen U20-Meister und Dritten über 10.000 Meter hinter sich. Benedikt Brem (LG Telis Regensburg, 24:44 min), U20-EM-Starter über 3.000 Meter, distanzierte er um über 20 Sekunden.

Herzlichen Glückwunsch an alle unsere erfolgreichen Athletinnen und Athleten!

WISSENSWERTES AM RANDE

27.09.2019: Simon Krautloher Deutscher Meister im Canadier über 5.000 m

Außerdem Silber über 1.000 Meter hinter Olympiasieger Brendel

Simon Krautloher aus Vilshofen bestach mit Spitzenleistungen bei den Deutschen Kanu-Meisterschaften in Brandenburg an der Havel. Herausragend seine Gold- und Silbermedaille im Einer-Canadier über 5.000 und 1.000 Meter, nach Bronze 2017 jetzt seine größten sportlichen Erfolge. Ausgetragen wurden die Meisterschaften auf der Regattastrecke



Beetzsee, auf der schon Welt- und Europameisterschaften stattfanden. Brandenburg an der Havel, 70 Kilometer westlich von Berlin gelegen, ist die Heimatstadt der Kanutin Birgit Fischer, der erfolgreichsten deutschen Olympionikin, die bei Olympischen Spielen achtmal Gold und viermal Silber gewann.

Überraschungserfolg über die olympischen 1.000 Meter

Seit 2017 startet Simon Krautloher für die Kanu-Renngemeinschaft der Rheinbrüder Karlsruhe, einem der besten deutschen Kanu-Clubs. Auf dem Beetzsee absolvierte er im Einer und Zweier insgesamt fünf Rennen. Am ersten Wettkampftag paddelte der 25-Jährige in seinem Canadier über 500 Meter auf Rang sieben. Am nächsten Tag zeigte er ein beeindruckendes Rennen über die doppelte Distanz. Hinter dem mehrfachen Olympiasieger und Weltmeister Sebastian Brendel (KC Potsdam) holte der Vilshofener völlig unerwartet Silber und verwies den international arrivierten U23-Fahrer Felix Gebhardt (SC Magdeburg) auf Platz drei.

Deutscher Meister über 5.000 Meter

Sein Meisterstück mit dem Stechpaddel lieferte Simon Krautloher im Langstrecken-Rennen ab. Vom Start weg drückte er über 5.000 Meter auf das Tempo, konnte es bis zum Schluss hoch halten. Mit deutlichem Vorsprung gewann er seinen ersten deutschen Meistertitel vor dem Sportsoldaten Michael Müller (SC Magdeburg) und Arved Heine (KC Charlottenburg). Auch im Zweier-Canadier glänzte der Student für Holzbau und Ausbau an der Hochschule Rosenheim mit exzellenten Platzierungen. Mit Tim Bechthold (Rheinbrüder Karlsruhe) belegte er Platz vier über 1.000 Meter und Platz neun über 500 Meter. Nach einer Trainingspause beginnt bereits in Kürze das Grundlagentraining für die nächste Saison. Um den Traum von einem Start bei EM und WM zu verwirklichen, muss sich Simon Krautloher bei den nationalen Qualifikationsrennen im Frühjahr durchsetzen.

ZU GUTER LETZT...

Auch im Herbst hat uns unser Franzose Claude Darmstädter mit Karikaturen über die Leichtathleten des LAC Passau versorgt. Herzlichen Dank dafür.



UNSERE SPONSOREN



PFAFFINGER
UNTERNEHMENSGRUPPE



SCHWAIBERGER

... immer für Sie da!



TRAININGSZEITEN

Wann?	Zeit	Wo?	Was? Für wen?	Übungsleiter
Montag	17:00 - 18:00	Treffpunkt Winter & Sommer Trimm-Dich-Pfad Neuburger Wald	Nordic Walking	Ursula Reiser
	17:00 - 19:30	Stadion – Krafraum	Krafttraining ab 14 Jahren	Albert Leidl
	18:00 - 19:00	Treffpunkt Winter: Parkplatz Am Döbl-Dobl Sommer: Trimm-Dich-Pfad Neuburger Wald (beim Johannes)	Lauftreff (Freizeitsport, auch für Nichtmitglieder)	Eva Hansel, Rainer Koch
Dienstag	17:00 - 19:00	Stadion bzw. Oktober – März: DTH + LM	Training ab 14 Jahren	Tobias Brilka - Roland Fleischmann
	16:00 - 17:00	Krafraum Stadion	Senioren	Wolf-Dieter Fusan
	16:15 - 17:15	Haidenhof, Halle bzw. Freigelände	Eltern-Kind-Gruppe	Terezia Bunova
	16:00 - 17:30	Krafraum Stadion	Fitnessstraining (Freizeitsport)	Wolf-Dieter Fusan
Mittwoch	09:00 - 11:00	Krafraum Stadion	Fitnessstraining für Frauen (Freizeitsport)	Christl Leidl
	17:00 - 18:00	Treffpunkt Winter & Sommer Trimm-Dich-Pfad Neuburger Wald	Nordic Walking	Ursula Reiser
	17:00 - 19:00	Stadion bzw. Oktober – März: MFH + LM	ab 12 Jahren – Team Lauf	Elke Eisenreich – Klaus Hammer-Behringer
	17:00 - 19:00	Stadion bzw. Oktober – März: MFH + LM	ab 12 Jahren – Team Mehrkampf	Albert Leidl – Nicola Leidl
Donnerstag	16:30 - 17:45	DTH, April – September: Haidenhof	4 – 6 Jahre	Sara Just – Terezia Bunova – Sonja Eisenreich
	16:30 - 17:45	DTH, April – September: Stadion	6 – 9 Jahre	Antonia Wimberger – Franca Behringer – Lorenz Adler
	16:00 - 17:30	Krafraum Stadion	Fitnessstraining (Freizeitsport)	Wolf-Dieter Fusan
	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 – Christoph Lehner
	19:00 - 20:00	Haidenhof, Halle (Ostern – große Ferien)	Gesundheitsgymnastik, Rückenschule	Karin Schuster
Freitag	20:00 - 21:15	Haidenhof, Halle	Volleyball (Freizeitsport)	Eva Hansel – Rainer Koch
	18:00 - 20:00	Stadion bzw. Oktober – März: ASG obere TH	9 – 12 Jahre	Bernhard Schneider – Olga Schulz
Samstag	18:00 - 20:00	Stadion bzw. Oktober – März: ASG untere TH	12 – 16 Jahre	Sara Just
	nach Vereinbarung	Stadion	Sprinttraining/Tempoläufe	Sara Just – Tobias Brilka
	ab 10:30	Stadion bzw. Okt – März Ingling	Lauftraining ab 12 Jahren	Klaus Hammer-Behringer – Elke Eisenreich

DTH = alte Dreifachturnhalle MFH = neue Mehrfachhalle LM = Laufmodul

Ansprechpartner beim LAC Passau:

Elke Eisenreich

Klaus Hammer-Behringer

Sara Just


Ralf Knettel-Adler


 elke.eisenreich@gmx.de


 klaus.hammerbehringer@gmail.de


 sara.just@t-online.de

 ralf.knettel-adler@gmx.de

 0176-45742155

 0157-31621655

 0170-2321488

 0170-2922688

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