

Liebe Leichtathletinnen und Leichtathleten des LAC Passau,

mit den Bayerischen Meisterschaften am letzten Septemberwochenende fand die „Late-Saison“ ihren Abschluss. Der Corona-Pandemie zum Trotz schaffte es die Leichtathletik in Deutschland eine Saison mit entsprechenden Einschränkungen durchzuführen. Nachdem zunächst vor allem die Werfer unter Einhaltung der Abstandsregeln den ein oder anderen Wettkampf bestreiten konnten, kamen nach und nach andere Disziplinen dazu und so standen ab Juli auch Laufwettbewerbe in den Zeitplänen. Unsere Athletinnen und Athleten nutzten diese Wettkämpfe, um die hervorragende Form aus dem Winter auf die Bahn zu bekommen.



Unsere beiden DLV-Kader-Athleten **Maximilian Entholzner** und **Paul „Jose“ Feuerer** knüpften nahtlos an ihre Erfolge des Winters an. Maximilian Entholzner ersprang sich im Weitsprung seinen ersten **Deutschen Freiluft-Meistertitel** in der Aktivenklasse und Paul Feuerer erkämpfte sich über 1500 m der U20 in Heilbronn durch eine taktische Meisterleistung die Bronzemedaille.



Herzlichen Glückwunsch zu diesen überragenden Leistungen auf Bundesebene!

Auch auf **Landesebene** gibt es über sehr erfreuliche Leistungen zu berichten:

Unsere U16-Athletinnen verbesserten als 4 x 100 m-Staffel in der Besetzung **Franziska Rohmann**, **Maria Anzinger**, Johanna Weigl (TUS Pfarrkirchen) und **Annika Just** als StG Passau-Pfarrkirchen mehrmals den Bayerischen Rekord und errangen sowohl in der U16 als auch U18 **Gold** bei den Bayerischen Meisterschaften. **Annika Just** und **Maria Anzinger** siegten außerdem über 100 m bzw. 80 m Hürden bei der U16. **Lea Wenninger** (3000 m U23), **Magdalena Engl** (2000 m W15) sowie **Linda Meier** (3000 m U18) trugen sich ebenfalls in die Siegerliste ein.

Die **Silber**medaille auf bayerischer Ebene erkämpften sich **David Kantzog** (100 m M14 und Kugel M14), **Maria Anzinger** (Weit W15), **Rene Hamberger** (Kugel Männer), **Lisa Schmid** (Weit Frauen) und **Maximilian Feuerer** (800 m Männer).

Den **Bronze**platz in Bayern sicherte sich **Lisa Schmid** (Weit U23), **David Kantzog** (Weit M14), **Maximilian Feuerer** (800 m U23), **Lea Wenninger** (3000 m U20), **Annika Just** (200 m U18) sowie **Maria Anzinger** (Weit U18).

Unsere Athleten einen herzlichen Glückwunsch zu diesen tollen Leistungen!

Mitgliederversammlung und Jahresabend in der Corona-Krise

Für den 21. November 2020 hatten wir unsere Mitgliederversammlung geplant. Leider werden wir diese aufgrund der Corona-Krise nicht in der gewohnten Weise als Präsenzveranstaltung durchführen können. Bei in der Regel über 100 Teilnehmern lässt dies die aktuelle Situation und Rechtslage mit großer Wahrscheinlichkeit nicht zu. Das bedauern wir sehr angesichts unseres 50jährigen Jubiläums nach der Gründung der Leichtathletik-Abteilung beim 1. FC Passau 1970! Änderungen im Vereinsrecht ließen eine virtuelle Mitgliederversammlung zu. Da heuer keine Abstimmungen anstehen wie die Neuwahl des Vorstandes, neigen wir dazu, die Mitgliederversammlung in das nächste Jahr zu verschieben. Wir wollen aber auf jeden Fall am 21. November 2020 unsere Mitglieder aus dem Gründungsjahr und erfolgreichen Athletinnen und Athleten ehren sowie uns bei unseren engagierten Übungsleiterinnen und Übungsleitern bedanken.

Wir informieren euch dazu nochmal genauer Anfang November.

Im größeren Rahmen wollen wir dann die 50 Jahre Leichtathletik „open air“ im Sommer 2021 feiern. In der Hoffnung, dass dies dann möglich ist. Wir hoffen auf Euer bzw. Ihr Verständnis.

Bleibt bitte alle gesund!



Ihre bzw. Eure Vorstandschaft
Elke Eisenreich, Klaus Hammer-Behringer, Sara Just, Ralf Knettel-Adler

Liebe Athletinnen und Athleten, liebe Eltern,

bitte macht Euch vor der Teilnahme am Training mit dem Hygieneschutzkonzept vertraut. Die Datei dazu findet Ihr auf unserer Homepage unter www.lac-passau.de zum Download. Herzlichen Dank.

Training in Corona-Zeiten

Das Training der Läufer in der Corona-Krise

Die Einsamkeit des Trainings

„The Loneliness of the Long Distance Runner“

„The Loneliness of the Long Distance Runner“ ist ein britisches Filmdrama, das auf der gleichnamigen Erzählung von Alan Silitoe beruht. Nach einem Einbruch landet der 18-jährige Colin Smith in einer Haftanstalt für jugendliche Straftäter. Zu einem Rehabilitationsprogramm gehört auch die Leichtathletik. Der Anstaltsdirektor weist den talentierten Läufer Smith an, an einem Wettbewerb teilzunehmen. Im Falle eines Sieges würde er vorzeitig entlassen. Täglich spult Smith stets einsam und allein sein Training ab.

Mittel- und Langstreckenläufer sind es gewohnt, viele Trainingseinheiten alleine zu absolvieren. Seit Mitte März dürften sich aber viele in Colin Smith wiederfinden - auch ohne Einbruchsdiebstahl. Die Corona-Krise verdammt die LAC-Athleten dazu, ihre Trainingsprogramme alleine durchzuziehen, nur mit der Hoffnung versehen, irgendwann sich im Spätsommer oder Herbst bei Meisterschaften und anderen Wettkämpfen beweisen zu können.



Läuferinnen und Läufer haben es gut

Der Corona-Virus hat weltweit alle Leichtathletik-Veranstaltungen gestoppt. Zugleich sieht man auf den Straßen, in den Wäldern, an den Flüssen entlang so viele Läuferinnen und Läufer wie vielleicht nie zuvor. Wie gehen rund 20 LAC-Läufer, 13 bis 22 Jahre alt, mit der Einsamkeit des Trainings um - je nach Alter vier bis achtmal in der Woche? Sportplätze, Stadien und Krafräume sind gesperrt, das gemeinsame Trainings ist verboten (erst seit kurzem zu zweit erlaubt). Die LAC-Läufer fühlen sich in dieser schwierigen Situation im Vergleich zu vielen anderen Leistungssportlern privilegiert. Ihr Training spielt sich zum großen Teil in der freien Natur ab, und mit ein bisschen Kreativität lassen sich auch das Schnelligkeits-, Athletik- und Koordinationstraining irgendwo draußen oder im privaten Zuhause absolvieren.



Geteiltes Leid ist halbes Leid

Leichtathletische Bewegungsmuster lassen sich weiter schulen, bis eine Rückkehr in das Dreiflüssestadion möglich ist. Jeder ruft seinen individuellen Trainingsplan in einer Dropbox ab. Gleiches gilt für Sprint-, Sprungkraft und Athletikprogramme. Ein Stück weit motiviert das Wissen, dass die vertrauten und vermissten Lauffreunde das gleiche Schicksal teilen und ambitioniert und diszipliniert ihr Trainingsprogramm absolvieren.

Geschwisterglück

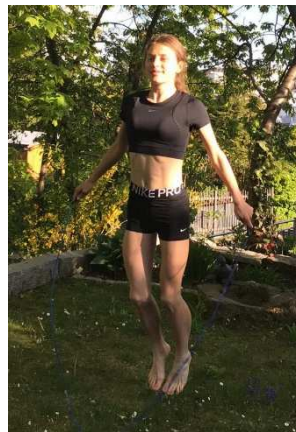
Ganz ohne Trainingspartner waren und sind nicht alle. Welch ein Glück, wenn Geschwister in solchen Zeiten das gleiche Hobby haben. Da erträgt sich „Die Einsamkeit eines Langstreckenläufers“ für Lorenz, Felix und Jonathan Adler, für Paul und Maximilian Feuerer und für Luis, Elina und Valentin Dressel gleich um einiges leichter.



Prinzip Hoffnung



Aller Optimismus und alle Schönheiten des Trainings im Freien können ein zentrales Element des Laufens nicht ersetzen: Das gemeinsame Lauferlebnis in der Trainingsgruppe. Das sonnige Frühlingswetter hilft zumindest, den inneren Schweinhund bei harten



Trainings-einheiten wie Tempodauerläufen, Fahrtspielen und Berganläufen besser zu überwinden.

Denn ganz haben die LAC-Athleten ihre Ziele für den Sommer 2020 noch nicht aus den Augen verloren. Im September sollen die Bayerischen Meisterschaften nachgeholt werden. Auch die Deutschen Meisterschaften der Altersklassen U16 bis Aktive wurden bisher nicht abgesagt, sondern ohne Festlegung neuer Termine nur verschoben.

Vincent Just - Training in Corona-Zeiten

Shutdown in der Leichtathletik

Wie bewältigt Vincent Just die sportliche Krise?

Wie hat sich dein Trainingsalltag seit dem Shutdown verändert?

Das Training findet nicht mehr im Stadion, in der Halle oder im Krafraum statt, sondern im Wald, Garten oder Keller. Ich muss mich mehr selbst organisieren - Wann? Wo? Wie? Kein Trainer korrigiert mich. Zum Glück habe ich teilweise meines Schwester Annika als Trainingspartnerin.

Trainierst du mehr, weniger, gleich viel?

Ich trainiere wie bisher fünfmal in der Woche.

Was geht derzeit gar nicht?

Die Trainingsinhalte haben sich zwangsläufig verändert. Kein richtiges Hürdentraining, nur Hürdenkoordination, keine Blockstarts, kein Training mit Spikes auf der Tartanbahn.

Hast du einen Trainingsplan?

Mein Trainer Tobias Brilka stellt für mich jede Woche einen Trainingsplan zusammen, der Kraft-, Sprint-, Stabilisations-, Beweglichkeits- und Ausdauertraining enthält.

Hast du Trainingsgeräte?

Wir haben Langhanteln und Hürden des LAC Passau nach Hause geholt. Gummibänder hatten wir schon. Im Keller haben wir einen provisorischen Krafraum eingerichtet.

Wie hältst du deine Motivation für das Training aufrecht?

Das ist speziell bei mir nicht ganz einfach, da mein letzter Wettkampf verletzungsbedingt im Juli 2019 war. Ich versuche jetzt verstärkt, athletische Defizite abzubauen. Außerdem empfinde ich das Training als enorm wichtige Abwechslung in dieser schwierigen Zeit.

Was erhoffst du dir heuer noch?

Gemeinsam mit anderen trainieren zu können, ein Training auf der Tartanbahn, vor allem mit Hürden, und natürlich Wettkämpfe.



Maria Anzinger – Training in Corona-Zeiten

Shutdown in der Leichtathletik

Wie bewältigt Maria Anzinger die sportliche Krise?

Wie hat sich dein Trainingsalltag seit dem Shutdown verändert?

Alle Trainingsanlagen sind gesperrt. Ich bin nicht mehr an feste Trainingszeiten gebunden. Mit dem Training starte ich spontan. Ich trainiere zuhause in der Einfahrt oder auf einer kaum befahrenen Straße.

Mein Hund Lizzy läuft auch mal mit und lockert das einsame Training auf.

Trainierst du mehr, weniger, gleich viel?

Bisher trainierte ich viermal pro Woche, jetzt ab und zu etwas mehr, da ich viel Zeit für das Training habe. Ich liebe den Sport, vor allem die Leichtathletik.

Was geht derzeit gar nicht?

Das Trainieren auf der Tartanbahn und in Spikes. Auf verschiedene Sprungelemente wie die Landetechnik beim Weitsprung muss ich verzichten. Das Schlimmste ist der Verzicht auf meine Trainingsgruppe und Trainer.

Hast du einen Trainingsplan?

Mein Trainer Tobias Brilka schickt mir individuell auf mich angepasste Trainingspläne. Sie enthalten Lauf- und Sprintelemente sowie eine wöchentliche Hürden- und Krafteinheit. Zum Regenerieren absolviere ich Gymnastik, Yoga und/oder Stabilisationsübungen. Tobias Brilka wertet die von meinen Eltern aufgenommenen Videos per WhatsApp in technischer Hinsicht aus.

Hast du Trainingsgeräte?

Zum Warmmachen nutze ich bei schlechtem Wetter einen Crosstrainer. Glücklicherweise wurden mir drei Klapphürden von der Pockinger Schulsportanlage zur Verfügung gestellt. Für die wöchentliche Krafteinheit haben meine Eltern eine Hantelbank besorgt.

Wie hältst du deine Motivation für das Training aufrecht?

Meine Motivation ist unverändert hoch. Ist das mal nicht der Fall, denke ich an meine bisherigen Erfolge und was ich alles noch erreichen möchte. Meine Eltern unterstützen mich in dieser Hinsicht riesig. Ich trainiere zwar nur alleine, aber in den Pausen helfen sie mir mental sehr.

Was erhoffst du dir heuer noch?

Das gemeinsame Training fehlt mir sehr. Aber solange wir alle gesund bleiben, trainiere ich so weiter. Ich hoffe, dass wir bald wieder in kleinen Trainingsgruppen mit Trainer trainieren dürfen. Ein großer Wunsch bleibt die Teilnahme an meinen ersten deutschen Meisterschaften in einer Spätsaison.



René Hamberger – Training in Corona-Zeiten

Shutdown in der Leichtathletik

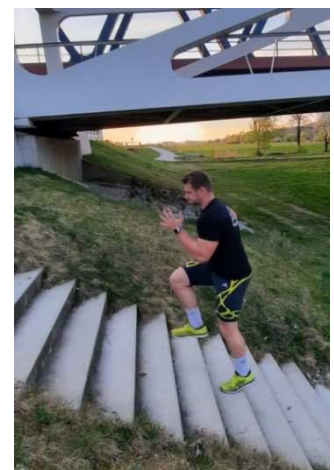
Wie bewältigt René Hamberger die sportliche Krise?

Wie hat sich dein Trainingsalltag seit dem Shutdown verändert?

Ich musste mein Training komplett umgestalten. Alle bisher genutzten Trainingsstätten wie Hallen, Stadien, Fitnessräume wurden gesperrt. Physiotherapeutische Maßnahmen sind nicht mehr möglich.

Trainierst du mehr, weniger, gleich viel?

Nach dem großen Schock trainierte ich eine Woche weniger. Danach versuchte ich, die gleiche Trainingsbelastung wie zuvor mit fünf- bis sechsmal Training in der Woche zu erreichen.



Was geht derzeit gar nicht?

Werfen und Stoßen im Ring; das Training im Krafraum; keine „Physio“ und Sauna.

Hast du einen Trainingsplan?

Ich erstelle meine Trainingspläne schon seit längerem selbst - abhängig von meiner Arbeitsbelastung.

Hast du Trainingsgeräte?

Für das Home-Workout habe ich mich selbst ausgestattet. Ich habe eigene Kugeln, Medizinbälle etc.

Wie hältst du deine Motivation für das Training aufrecht?

Das wird immer schwieriger. Die Kraft lässt nach und ein Ende ist noch nicht in Sicht.

Was erhoffst du dir heuer noch?

Die baldige Öffnung unserer Anlagen; Leichtathletik ist eine kontaktlose Sportart, und die Hygieneregeln können relativ leicht eingehalten werden. Damit könnten einige Trainingsstätten bald wieder geöffnet werden. Ich sehe auch eine Perspektive für Wettkämpfe - siehe als Beispiel Tschechien. Dort wurde ein entsprechendes Konzept entwickelt. Ab 1. Juni finden Mini-Wettkämpfe statt, bei denen nur einzelne Disziplinen ausgetragen werden und die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Der Trainingsbetrieb wurde schon komplett wieder aufgenommen. Auch die Fitness-Studios sind wieder geöffnet.

Wie geht's weiter?

Für die Leichtathletik bin ich optimistisch, wenn sich alle an die Hygieneregeln halten. Ich hoffe, dass wir bald wieder loslegen können. Mich hat der Shutdown heuer sportlich besonders getroffen, da ich seit langer Zeit wieder mal gesund durch den Winter kam und durchgängig trainieren konnte.

Annika Just - Training in Corona-Zeiten Shutdown in der Leichtathletik

Wie bewältigt Annika Just die sportliche Krise?

Wie hat sich dein Trainingsalltag seit dem Shutdown verändert?

Die bisherigen Trainingsorte sind weggefallen. Meistens trainiere ich im Wald. Dort habe ich als Sprinterin aber nicht annähernd so gute Trainingsbedingungen wie im Stadion. Ich muss jetzt viel selbst organisieren. Es gibt keine festen Trainingszeiten, kein Trainer betreut mich unmittelbar. Am meisten bedrückt mich das Fehlen meiner Trainingskolleginnen. Darunter leidet meine Freude am Training sehr. Zum Glück habe ich einen Bruder mit dem gleichen Hobby, mit dem ich einige Trainingseinheiten absolviere.

Trainierst du mehr, weniger, gleich viel?

Ich trainiere wie bisher viermal pro Woche. Einmal Kraft, zweimal Technik/Sprint, einmal längere Läufe für die Ausdauer.

Was geht derzeit gar nicht?

Ich kann nicht auf der Bahn und mit Spikes trainieren. Ein richtiges Hürdentraining ist nicht möglich.

Hast du einen Trainingsplan?

Mein Trainer Tobias Brilka schickt mir für jeden Trainingstag ein Programm.

Hast du Trainingsgeräte?

Bei mir zu Hause haben wir einen provisorischen Krafraum im Keller eingerichtet. Den größten Teil des Krafttrainings können wir problemlos absolvieren. Hürden stehen mir auch zur Verfügung.



Wie hältst du deine Motivation für das Training aufrecht?

Derzeit fällt es mir schwer, mich für das Training zu motivieren. Ich klammere mich an die Hoffnung auf eine Spätsaison und blicke Richtung 2021. Dann sollte es auf jeden Fall wieder Wettkämpfe und Meisterschaften geben. Mein Bruder Vincent zieht mich zudem mit seiner größeren Motivation mit.

Was erhoffst du dir heuer noch?

So bald wie möglich in den gewohnten Trainingsalltag zurückkehren. Und ich wünsche mir, noch bei den Deutschen U16-Meisterschaften starten zu können.

Maximilian Entholzner – Training in Corona-Zeiten Shutdown in der Leichtathletik

Wie bewältigt Maximilian Entholzner die sportliche Krise?

Wie hat sich dein Trainingsalltag seit dem Shutdown verändert?

Ich trainiere jetzt in meinem Heimatort Kößlarn statt mit meiner Trainingsgruppe am Studienort Madrid. Die geplanten Trainingslager in Südafrika und der Türkei sind entfallen. In Kößlarn trainiere ich alleine zu Hause auf Wiesen und Waldwegen.

Trainierst du mehr, weniger, gleich viel?

Ich trainiere weiterhin sechs Tage in der Woche, täglich zwei bis drei Stunden. Am Trainingsumfang hat sich nichts geändert. Statt wettkampfnahes Training absolviere ich ein umfangreiches Aufbautraining mit vielen Tempoläufen.

Was geht derzeit gar nicht?

Wettkampfnahes Training mit Sprüngen in die Grube. Alles Weitere, auch Sprinten mit Spikes, klappt auf meiner Rasenbahn relativ gut.



Hast du einen Trainingsplan?

Mein spanischer Trainer sendet mir täglich einen auf meine Trainingsbedingungen zugeschnittenen Trainingsplan.

Hast du Trainingsgeräte?

Wir haben vor vielen Jahren im Haus einen eigenen Kraftraum mit Hantelstange, Gewichten und einem Multifunktions-Kraftgerät eingerichtet. Daher geht das Krafttraining einwandfrei. Ich habe mir auf dem Hof alles Mögliche zusammengesucht, was für das Training taugt. Holzböcke, die sonst in der Werkstatt stehen, habe ich zu Hürden umfunktioniert, ein alter Reifen dient als Zugschlitten für Widerstandsläufe.

Wie hältst du deine Motivation für das Training aufrecht?

Dadurch, dass ich weiterhin Vollzeit Uni habe, bin ich gut beschäftigt. Da ist das Training eine sehr willkommene Ablenkung. Es kommt schon der Gedanke auf, „Warum soll ich jetzt normal weiter trainieren, wer weiß, ob überhaupt Wettkämpfe stattfinden?“. Das drückt schon auf die Motivation bei harten Trainingseinheiten. Dann denke ich an Fernziele und sage mir, dass alles, was ich jetzt trainiere, mir irgendwann zu Gute kommt. Kein Training ist umsonst! Ebenso motiviert mich der Rückhalt meiner Trainingsgruppe. Wenn einer einen schlechten Tag hat, schreibt er dies in die WhatsApp-Gruppe, und wir versuchen, uns wieder gegenseitig aufzubauen. Auch mein Trainer leistet in dieser Hinsicht gute Arbeit.

Was erhoffst du dir heuer noch?

Sportlich erhoffe ich mir, dass wir ein paar Wettkämpfe spät in der Saison bestreiten können. Falls nicht, bestreiten wir mit der Trainingsgruppe ein paar „Quasi-Wettkämpfe“ im Training. Ich wäre schon glücklich, überhaupt bald wieder eine Bahn betreten zu können. Gesundheitlich wünsche ich mir, dass wir alle gesund durch die Krise kommen und in nächster Zeit wieder zur Normalität zurückkehren können.



Helmut Maryniak – Training in Corona-Zeiten

Shutdown in der Leichtathletik

Wie bewältigt Helmut Maryniak die sportliche Krise?

Wie hat sich dein Trainingsalltag seit dem Shutdown verändert?

Die Trainingsstätten sind gesperrt. Da keine Wettkämpfe stattfinden, bin ich im Training wieder im Wintermodus. Das bedeutet sehr allgemeines Krafttraining mit geringen Gewichten und vielen Wiederholungen. Ich mache viel Stabilisation, trainiere Würfe mit schweren Gewichten und etwas Grundlagenausdauer. Radfahren in allen Varianten steht derzeit jeden Tag auf dem Plan. Sogar mein 35 Jahre altes Straßenrennrad aus meiner aktiven Radsportzeit habe ich aus dem Keller geholt.

Trainierst du mehr, weniger, gleich viel?

Eindeutig mehr! Ich arbeite derzeit nur bis 15 Uhr, da unsere Firma Kurzarbeit angemeldet hat und ich meine Überstunden abbauen muss. Ich habe jetzt viel Zeit und Energie für das Training. Vor der Corona-Krise waren es nur zwei Trainingseinheiten pro Woche. Jetzt treibe ich vier- bis fünfmal in der Woche Sport.

Was geht derzeit gar nicht?

Das Wurftraining auf öffentlichen Sportplätzen. Leider Wettkämpfe! Das kann ich alles sehr gut nachvollziehen. Ich halte aber Werfertage oder sehr kleine Sportfeste mit begrenzter Teilnehmerzahl in naher Zukunft unter Berücksichtigung der Abstands- und Hygieneregeln für möglich.

Hast du einen Trainingsplan?

Ja, neuerdings wieder. Ich schreibe mir einen am Montagabend immer für eine Woche.

Hast du Trainingsgeräte?

Insgesamt zehn Disken mit verschiedenen Gewichten von 1 bis 2,5 Kilogramm, mehrere Kugeln, Eisenstangen, Wurfringe und zum Glück auch ein Fitnessgerät mit Kurz- und Langhanteln. Ich trainiere schon seit 15 Jahren ausschließlich alleine. Daher ist die derzeitige Situation keine große Umstellung für mich. Als Hilfsmittel setze ich beim Wurftraining ein Tablet mit Kamera ein, um mich selbst korrigieren zu können.

Wie hältst du deine Motivation für das Training aufrecht?

Der Sport dient mir vorrangig zur Entschleunigung und zum Erhalt der allgemeinen Fitness. Das kann ich im Moment sogar mehr ausleben als zuvor. Die deutschen Senioren-Werfer haben eine WhatsApp-Gruppe. In dieser posten wir jeden Sonntag unsere erzielten Bestweiten. Das ist in gewisser Weise auch ein Werfer-Meeting. Natürlich fehlen mir die richtigen Wettkämpfe, vor allem die Treffen mit Gleichgesinnten und der verbale Austausch gehen mir ab.

Was erhoffst du dir heuer noch?

In naher Zukunft die Öffnung der Sportplätze für Individualsportarten. Später noch ein paar Wettkämpfe, am besten mit einer Weite von 56,83 Metern.



Julia Hofer - Training in Corona-Zeiten

Shutdown in der Leichtathletik

Wie bewältigt Julia Hofer die sportliche Krise?

Wie hat sich dein Trainingsalltag seit dem Shutdown verändert?

Alle Trainingsanlagen sind gesperrt. Die Tempolauf- und Technikeinheiten absolviere ich im Wald auf einer Sandstraße. Ohne Spikes ist es jedoch schwierig, richtig Druck aufzubauen. Die Zugwiderstandsläufe habe ich in die Pferdeweide verlegt, da diese nur auf einer Wiese möglich sind. Berganläufe mache ich auf der Teerstraße.

Trainierst du mehr, weniger, gleich viel?

Derzeit trainiere ich wie vor der Corona-Pandemie. Das heißt sechsmal pro Woche: Zweimal Kraft, zweimal Tempoläufe und zweimal allgemeines, Technik- und Sprungtraining.

Was geht derzeit gar nicht?

Sehr schwierig ist ein richtiges Beschleunigungs- und Schnelligkeitstraining.

Hast du einen Trainingsplan?

Wie zuvor habe ich einen Trainingsplan von meinem Trainer Tobias Brilka.

Hast du Trainingsgeräte?

Vor der Sperrung der Trainingsanlagen habe ich mir noch eine Langhantelstange, Gewichte bis 80 Kilogramm und einen Medizinball aus dem Kraftraum geholt. Mein "Kraftraum" ist jetzt im Stall aufgebaut. Improvisieren muss ich bei Übungen für meine Oberschenkelrückseite, die Adduktoren und Abduktoren und mit Schwungzug/ Greifzug. Hier nutze ich Gummibänder.

Wie hältst du deine Motivation für das Training aufrecht?

Nach der Sperrung der Trainingsanlagen habe ich drei Tage pausiert. Da ich letzten Sommer zum Teil verletzt war und im Winter keine Hallensaison wegen einer Schleimbeutelentzündung machen konnte, bin ich seit dem September in der Aufbauphase. Alles war auf den Saisonbeginn im Mai ausgelegt. Das "Motivationstief" hat sich bei mir aber schnell gelegt. Mittlerweile ist die Motivation wieder genauso hoch wie vor dem Shutdown.



Am meisten stört mich das ständige Training alleine. Ohne Trainer ist ein Techniktraining praktisch nicht möglich.

Was erhoffst du dir heuer noch?

Mein Ziel ist weiterhin die Teilnahme an Wettkämpfen. Insbesondere will ich die Norm über 200 Meter für die Deutschen Meisterschaften laufen - unabhängig davon, ob sie stattfindet oder nicht. Persönliche Bestleistungen sind für mich immer Ziel und Motivation. Aktuell mache ich deutliche Trainingsfortschritte, eine weitere Motivation für mich.



Franziska Rohmann – Training in Corona-Zeiten

Shutdown in der Leichtathletik

Wie bewältigt Franziska Rohmann die sportliche Krise?

Wie hat sich dein Trainingsalltag seit dem Shutdown verändert?

Mein Training hat sich aufgrund der Schließung der Sportstätten drastisch geändert. Ich trainiere auf Feldwegen, im Garten oder auf der Straße. Ich habe keine festen Trainingszeiten mehr, muss leider alleine trainieren.

Trainierst du mehr, weniger, gleich viel?

Gleich zu Beginn des Shutdown stürzte ich auf einem Feldweg beim Hürdentraining und musste am Knie genäht werden. Das zog eine zweiwöchige Zwangspause nach sich. Jetzt trainiere ich wieder genauso viel wie zuvor, viermal in der Woche, aber weniger spezifisch.

Was geht derzeit gar nicht?

Für einige Trainingsinhalte fehlen mir die notwendigen Geräte, wie zum Beispiel ein Startblock. Und noch wichtiger, es fehlt das direkte Feedback meiner Trainer.

Hast du einen Trainingsplan?

Mein Trainer Tobias Brilka stellt mir für jede Woche einen Plan zusammen mit den Schwerpunkten Ausdauer, Sprint und Kraft.

Hast du Trainingsgeräte?

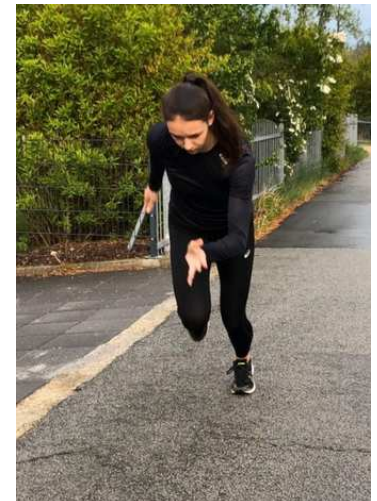
Ein paar Hilfsmittel wie Hütchen, Gummibänder und Hürden hatte ich schon zu Hause. Der LAC Passau stellte mir eine Langhantel mit den dazugehörigen Gewichten zur Verfügung.

Wie hältst du deine Motivation für das Training aufrecht?

Ich hoffe, dass wir heuer noch ein paar Wettkämpfe bestreiten können. Aber je länger der Shutdown dauert, desto schwieriger wird es. Zudem fehlen mir meine Trainingspartnerinnen.

Was erhoffst du dir heuer noch?

Ich freue mich auf ein gemeinsames Training. Und ich hoffe immer noch auf einen Start bei den Deutschen U16-Meisterschaften.



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

01.06.2020: Top-Meeting im tschechischen Kladno

René Hamberger mit starkem Saisoneinstieg: #backontrack

Nach vier Monaten ohne Wettkampf 16,33 Meter

René Hamberger überzeugte beim Top-Meeting im tschechischen Kladno. Exakt vier Monate nach dem Gewinn der Bronzemedaille bei den Bayerischen Hallen-Meisterschaften betrat er in einem Wettkampf erstmals wieder den Kugelstoßring. Er wuchtete die Kugel mit 16,33 Metern auf Rang fünf - sein bester Saisoneinstieg seit vielen Jahren. Corona-Pandemie und Lockdown hatten ihm für vier Monate eine wettkampflose Zeit beschert.

Gigantisches Spektakel der tschechischen Leichtathletik

Desto begeisterter feierten die tschechischen Leichtathleten den Einstieg in die Sommersaison. Seit dem 1. Juni sind unter bestimmten Einschränkungen in der Tschechischen Republik sportliche Wettkämpfe wieder erlaubt. Überall in Tschechien fanden in 173 Stadien am Pfingstmontag 173 Leichtathletik-Wettbewerbe statt. 17.000 Leichtathleten aller Altersklassen nahmen an den landesweiten Meetings teil. Alles unter dem Motto #SpoluNaStartu, #backontrack, #GemeinsamAmStart. Die tschechischen Leichtathletik-Stars beteiligten sich zahlreich beim Top-Meeting in Kladno.

Weltklasse am Start

Speerwurf-Weltrekordhalterin Barbora Spotakowa (PB 72,28 Metern) gewann mit 63,69 Metern. Sie gehört mit zwei Olympiasiegen und drei Weltmeistertiteln zu den erfolgreichsten Leichtathletinnen der Gegenwart. Der WM-Zweite von 2017, Jakub Vadleich (PB 89,90 Meter), überzeugte mit 84,31 Metern. In Kladno fanden mit limitierten Teilnehmerfeldern auch zwei Laufentscheidungen über 1.000 Meter statt. Kristiina Maki siegte in 2:44,54 Minuten.

Sebastian Coe voll des Lobes

World-Athletics-Präsident Sebastian Coe äußerte sich gegenüber den Medien begeistert über den tschechischen Leichtathletik-Tag, lobte insbesondere die Integration vieler Kinder und Jugendlicher in den symbolische Re-Start der Leichtathletik. „Sportliche Kinder sind fitter, gesünder, stärker und verfügen über ein gutes Immunsystem“.

René Hamberger mit ungültigem „17-Meter-Stoß“

In Kladnos Top-Meeting starteten nur eingeladene Athleten. René Hamberger war als Vierter der letztjährigen tschechischen Meisterschaften eingeladen worden. Im Kugelstoßen setzte sich Tomáš Staněk, Bronze bei der Hallen-WM 2018, mit starken 21,13 Metern durch. René Hamberger gelang mit 16,33 Metern im dritten Versuch ein verheißungsvoller Auftakt. Doch bei ihm überwog die Enttäuschung. Der zweite Versuch war auf der 17-Meter-Linie gelandet - aber der 27-Jährige kämpfte einige Zehntelsekunden mit dem Gleichgewicht und fiel aus dem Ring. Er landete in dem Klassefeld auf Rang fünf. Im vierten Versuch zog er sich eine leichte Verletzung am Finger zu. Immer noch verärgert wegen des ungültigen „17-Meter-Stoßes“ wollte er zu viel, beendete den Wettkampf mit zwei ungültigen Versuchen. In seinem zweiten Versuch hat er jedoch gezeigt, wohin die Kugel heuer fliegen soll.



06.06.2020: Meeting in Nýřany (Tschechien)

René Hambergers Kugel fliegt auf 16,25 Meter

Bescheidene neun Grad und Schauer

In der westböhmisches Stadt Nýřany im Pilsner Hügelland, zwölf Kilometer westlich von Pilsen, absolvierte **René Hamberger** seinen zweiten Wettkampf nach dem Corona-Lockdown. Die Witterungsbedingungen waren zu schlecht für große Weiten. Bescheidene neun Grad und Schauer ließen nicht mehr als 16,25 Meter zu.



13.06.2020: Neustädter Kugelstoß-Cup in Thüringen

Hochklassiger Wettbewerb mit Weltmeister David Storl

Sehr gute Serie für René Hamberger



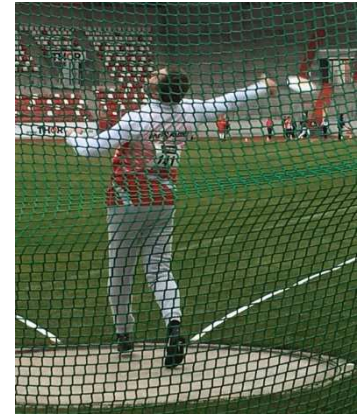
National hochklassige Kugelstoß-Wettbewerbe auf einer perfekt vorbereiteten Anlage bot das 300-Seelen-Dorf Neustädt bei Eisenach. Thüringen hat die Bedingungen gelockert, organisierte seinen ersten Wettkampf. Die Kugelstoßer zählen zu den ersten Disziplingruppen, die trotz Corona-Schutzmaßnahmen in das Wettkampfgeschehen wieder einsteigen. Bei hochsommerlichen Temperaturen flogen beim Neustädter Kugelstoß-Cup in allen Altersklassen die Kugeln. Wann darf man schon mal gegen einen zweimaligen Weltmeister stoßen. **René Hamberger** vom LAC Passau durfte - mit David Storl vom SC DHfK Leipzig. „Es war ein Wettkampf mit toller Besetzung und echt der Wahnsinn, in einem solchen Feld zu starten“, zeigte sich der LAC-Kugelstoßer beeindruckt von der hochkarätigen Besetzung des Feldes. David Storl selbst blieb deutlich hinter seinen Erwartungen zurück. Nur zwei Stöße über 20 Meter, der beste mit 20,24 Metern, da hatte er deutlich mehr erwartet. Auf dem zweiten Platz folgte mit 18,74 Metern sein Trainingspartner und Vereinskollege Dennis Lewke. Er gewann im Februar Bronze bei der Hallen-DM. Dritter wurde Cedric Trinemeier (LV 90 Erzgebirge) mit 17,87 Metern. Valentin Moll (SC Rehlingen), ehemaliger Deutscher Jugendmeister, verbuchte in der U23-Wertung mit 18,51 Metern die drittbeste Weite mit der 7,26-Kilo-Kugel. René Hamberger gelang als Vierter in der Männerkonkurrenz mit vier Stößen knapp an die 16 Meter und mit 16,25 Metern eine solide Serie. Im letzten Jahr lagen in den ersten drei Wettbewerben alle Stöße unter 15 Metern. „Angesichts dessen, dass ich keinen Stoß so richtig getroffen habe, bin ich mit dem Gesamtergebnis zufrieden“, kommentierte der Passauer seine Leistung. Und ein Olympiasieger war auch am Start. Bei den Paralympics 2016 in Rio de Janeiro gewann der kleinwüchsige Niko Kappel (VfL Sindelfingen) Gold, ein Jahr später holte er sich den Weltmeistertitel in London. Mit 13,41 Metern blieb er in Neustädt nur einen guten halben Meter unter seiner Bestleistung. Bei den Frauen wuchtete Julia Ritter vom TV Wattenscheid die Kugel zweimal auf 17,76 Meter, 14 Zentimeter weiter als jemals zuvor. U18-Athlet

Steven Richter vom LV Erzgebirge) hatte eine Woche zuvor mit 21,62 Metern bei einem Trainingstest unter Wettkampfbedingungen die Fachwelt in großes Staunen versetzt. Jetzt gelang ihm mit 21,08 Metern der erste Stoß über die 21-Meter-Marke in einem offiziellen Wettkampf.

13.06.2020: Anwerfen im sächsischen Freiberg

Helmut Maryniak schleudert den Diskus auf 51,84 Meter Erster Wettkampf nach Senioren-DM Ende Februar

Bei der Senioren-DM Ende Februar hatte sich **Helmut Maryniak** seinen siebten nationalen Titel in Folge mit 54,08 Metern geholt. Nach dreieinhalb Monaten vielseitigem Corona-Training stieg er wieder in das Wettkampfgeschehen ein. Im sächsischen Freiberg landete sein Diskus bereits bei 51,84 Metern. In der zwischen Chemnitz und Dresden gelegenen Universitätsstadt befindet sich die älteste noch bestehende montanwissenschaftliche Universität der Welt. 1765 wurde dort eine Bergakademie begründet.



Zu viel geradelt in der Corona-Pause

Aus Bayern, Berlin, Brandenburg, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen reisten die Kugelstoßer, Diskus- und Speerwerfer an, um endlich wieder einen Wettkampf zu bestreiten. Nur der weiteste Versuch wurde jeweils gemessen. Alle weiteren Versuche von Helmut Maryniak landeten unter 50 Metern. Zweiter in der M50 wurde Jürgen Müller (TVL Freiberg) mit 36,35 Metern, Dritter Christian Reich (SC Siemensstadt Berlin) mit 31,89 Metern. Kommentar von Helmut Maryniak: „Mehr als 51,84 Meter habe ich im Moment gefühlt nicht drauf. Vielleicht bin ich in der Corona-Pause doch etwas zu viel geradelt“.

26.06.2020: Uster Running (Schweiz)

Paul Feuerer am Start bei den Schweizer Hindernis-Meisterschaften Zäher Einstieg in eine späte, kurze Sommersaison

Der Abend war bei angenehmen Temperaturen wie gemacht für schnelle Zeiten. 27 Hindernisläufer standen am Start bei den Schweizer Hindernis-Meisterschaften im Züricher Oberland. Uster, 13 Kilometer von Zürich entfernt, war Schauplatz des Uster Running mit Läufen über 800 Meter, 2.000 und 3.000 Meter Hindernis und 10.000 Meter. Mit Konstantin Wedel (LG Telis Finanz Regensburg), DM-Vierter 2019, Nick Jäger (TSV Penzberg), Florian Bremm (TV Leutershausen), **Paul Feuerer** - alle drei schon Deutsche Jugendmeister - und Brian Weisheit (LSC Höchstädt/Aisch) liefen fast alle der besten bayerischen Hindernisläufer mit.



Technische Defizite am Wassergraben

Die Rückkehr in die läuferische Normalität verlief für den ambitionierten Paul Feuerer sehr zäh. Am Ende blieb er in 9:33,50 Minuten deutlich entfernt von der DM-Norm von Braunschweig in 9:08,20 Minuten. Vor allem am Wassergraben kämpfte er mit großen technischen Problemen. Bei sieben Überquerungen verlor er Sekunde um Sekunde, sie kosteten ihm enorm Kraft. Nach 3:02 und 6:12 Minuten bei 1.000 und 2.000 Metern büßte er viel Zeit auf dem letzten Kilometer ein. Konstantin Wedel gewann in Uster von der Spitze weg in 8:52,44 Minuten, Dritter wurde Nick Jäger in 8:55,87 Minuten. Die Schweizer wickelten die Rennen mit den üblichen Hygienemaßnahmen ab. Die 210 Athleten sowie Betreuer und Leichtathletikfans verhielten sich sehr diszipliniert.

27.06.2020: Testwettkampf des BLV-Stützpunktes im Dreiflüssestadion Endlich wieder sprinten, springen, stoßen im Wettkampf

Fünf Landeskadernormen nach drei Monaten Stillstand

Sportler und Trainer freuten sich über den ersten Startschuss. Unter Einhaltung strenger Hygieneauflagen maßen sich die Leichtathleten des Landestützpunktes Passau und der BLV-Stützpunkte in Pfarrkirchen und Plattling nach drei Monaten Stillstand erstmals wieder in einem Testwettkampf miteinander. 40 Athleten waren im Dreiflüssestadion am Start, zeigten, dass sie auch nach dem Corona-Lockdown intensiv und diszipliniert alleine weiter trainiert hatten. Gleich fünf von ihnen knackten die Norm für den Bayernkader.

Bärenstarke U16

Annika Just, Deutschlands schnellste U16-Sprinterin in diesem Winter über 60 Meter, dominierte die 100 Meter in 12,30 Sekunden. Dahinter glänzte **Franziska Rohmann** mit neuer persönlicher Bestleistung in 12,63 Sekunden und ebenfalls erfüllter Kadernorm. Die dritte im Bunde des LAC-Sprinttrio war **Maria Anzinger** in 12,86 Sekunden. Annika Just und Franziska Rohmann waren auch über 200 Meter in 26,14 und 26,61 Sekunden vorne. Eine Klasse für sich war Maria Anzinger in ihren Spezialdisziplinen Weitsprung und 80 Meter Hürden. Mit ihrem 5,53 Meter-Sprung erfüllte sie ebenfalls die Kadernorm, über die Hürden fehlte in 12,01 Sekunden nur eine Hundertstel.



Flug auf 11,58 Meter

Die vierte Kadernorm holte sich Christina Ammer (TuS Pfarrkirchen) mit 11,58 Metern im Dreisprung. Beachtliche 38 Zentimeter flog sie über diese hinaus. Bei den Frauen war die vielfache Bayerische Meisterin **Julia Hofer** über 100 und 200 Meter in 12,42 und 25,59 Sekunden klar die Schnellste. Die Vier-Kilo-Kugel wuchtete **Nicola Leidl** auf 10,13 Meter.

Zum Start der Late Season purzeln die Bestseiten

Drei Starts, drei Siege für **David Kantzog**. Er beeindruckte in der M14 mit 5,82 Metern im Weitsprung und Kadernorm Nummer fünf sowie 12,09 Sekunden über 100 Meter und 11,37 Metern im Kugelstoß. Im Sprint lieferte ihm Neuling Simon Haßler (M15, FTSV Straubing) einen heißen Fight, war in 12,06 Sekunden einen Tick schneller. In der männlichen U18 stachen **Davis Goldschmidt** und **Vincent Just** heraus. Beide stiegen in die Late Season mit jeweils zwei Bestzeiten über 100 und 200 Meter ein. Goldschmidt mit 11,56 und 24,11 Sekunden, Just mit 11,60 und 23,44 Sekunden. Bei den Männern war Dreispringer **Gabriel Wiertz** (TuS Pfarrkirchen) nicht zu schlagen. Der Dritte der U23-DM 2019 im Dreisprung sprintete zur persönlichen Bestleistung über 100 Meter in 11,45 Sekunden, gewann die 200 Meter in 23,77 Sekunden und lieferte 14,65 Meter im Dreisprung ab. René Hamberger kratzte diese Mal nur an der 16-Meter-Marke mit 15,93 Metern, war jedoch nach einer fünftägigen Verletzungspause mit seiner Leistung zufrieden.



04.05.20202: Tschechische Mannschaftsmeisterschaft in Budweis

René Hamberger schleudert den Diskus über 50 Meter Nach dreizehn Jahren fällt die Traummarke

13 Jahre hatte der 27-jährige Diskuswerfer auf diesen Moment gewartet. In Budweis war es für **René Hamberger** soweit. Im letzten seiner sechs Versuche schleuderte er die Zwei-Kilo-Scheibe auf 50,23 Meter. Lange musste er darauf warten. 2007 warf er in der U16 über 47 Meter. „Seitdem träumte ich vom 50-Meter-Wurf“ freute sich Hamberger. In der U18 waren es 48,38, in der U20 48,48 und in der U23 47,44 Meter. Bis vor ein paar Tagen stand seine Bestmarke bei 48,62 Metern.

Konzentration auf die Kugel, Bestweite mit dem Diskus

Wie oft im Sport klappt es dann, wenn der Kopf frei ist, keine Erwartungen den Athleten unter Druck setzen. Seit dem Herbst hatte Hamberger alle Energie in das Training mit der Kugel investiert, um mit ihr seine Traummarke von 17 Metern zu überbieten. Zudem verhinderte die Corona-Krise ein Wurftraining mit dem Diskus. Vor Budweis hatte Hamberger ihn einmal in der Hand gehabt, ein Training mit ihm absolviert.



„Es ist ein nicht beschreibbares Gefühl“

Mit einem Sicherheitswurf ohne Umsprung stieg er bei 46,52 Metern ein, steigerte sich kontinuierlich von Wurf zu Wurf. 47,70 Meter im zweiten, 47,76 im vierten und 48,73 Meter im fünften Versuch. Das war schon eine neue Bestweite. Es war ein permanentes Duell mit Adrian Baran (Triatlet Karlovy Vary). Von Wurf zu Wurf trieben sie sich zu größeren Weiten. Vor dem letzten Wurf führte Adrian Baran mit 49,47 Metern. Hamberger konterte mit glänzenden 50,23 Metern und setzte sich an die Spitze des Wettbewerbs. „Es ist ein nicht beschreibbares Gefühl, die Erfüllung eines meiner zwei sportlichen Ziele“ jubelte Hamberger nach seinem Traumwurf.

Tolle 16-Meter-Serie mit der Kugel

Von beiden Zielen bleiben jetzt die 17 Meter im Kugelstoßen. Auch dieser Marke nähert sich Hamberger kontinuierlich. Seine aktuell sehr gute physische Verfassung kann er noch nicht in die ganz großen Weiten umsetzen. Aber Budweis brachte auch hier ein tolles Ergebnis. Noch nie zuvor stieß Hamberger in einem Wettbewerb die 7,26-Kilo-Kugel fünfmal über die 16-Meter-Marke. Die Konstanz ist da. Jetzt fehlt noch der Ausreißer nach oben. Mit 16,42 Metern im vierten Versuch belegte Hamberger im Kugelstoßen Rang drei.

04.07.2020: Telis-Challenge in Regensburg

Paul Feuerer bricht 3000-Meter-Rekord von Günter Zahn LAC-Läuferinnen und -Läufer mit Bestzeiten in Serie

In hervorragender Verfassung präsentierten sich die Läuferinnen und Läufer des LAC Passau bei der Telis-Challenge in Regensburg. Im Mittelpunkt standen die 1.000 und 3.000-Meter-Rennen. 15 Starts, 14 persönliche Bestzeiten und ein neuer niederbayerischer Jugendrekord über 3.000 Meter. **Paul Feuerer** steigerte sich gewaltig auf brillante 8:24,82 Minuten, holte sich den Rekord von Günter Zahn, der vor sage und schreibe 47 Jahren am 8. Juni 1973 im Trikot des 1. FC Passau 8:25,0 Minuten lief.



Zehn Läufe über 3.000 Meter

Beim ersten Aufeinandertreffen bayerischer und vieler nationaler Top-Läufer in der Corona-Krise gab es exzellente Zeiten in Serie. Ideal waren die Bedingungen am Oberen Wöhrd, mitten in Regensburg.

Fast Windstille, bei den letzten 3.000-Meter-Rennen war die Sonne untergegangen, die Temperaturen waren dann optimal. In zehn (!) Zeitläufen über 3.000 Meter als Höhepunkt der Veranstaltung jubelten die Läufer des LAC Passau reihenweise über Bestzeiten.

Schluss-Kilometer in 2:44 Minuten

Schnellster LAC-Läufer war Paul Feuerer. Im Winter gewann er Bronze bei der Jugend-Hallen-DM über 3.000 Meter in 8:36 Minuten. In Regensburg steigerte er sich nochmal um zwölf Sekunden auf die niederbayerische Rekordzeit von 8:24,82 Minuten. Den letzten Kilometer legte er in fulminanten 2:44 Minuten zurück. Nur Paul Specht (VfL Sindelfingen), dem Deutscher Meister in der Halle, musste er in der U20 den Vortritt lassen. Dieser erzielte in 8:18,42 Minuten eine europäische Spitzenzeit.



Adler-Zwillinge in 8:33 und 8:35 Minuten

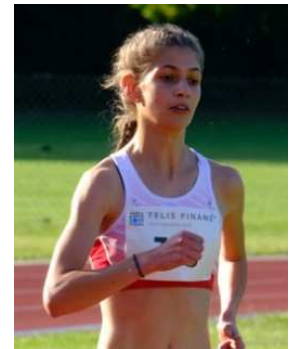
In Bestzeiten-Laune beeindruckten ebenso die Adlerzwillinge. **Lorenz** und **Felix Adler** rannten 8:33,39 und 8:35,10 Minuten, steigerten sich um 13 und 11 Sekunden und belegten im exzellenten Männerfeld die Plätze 19 und 20. Über sein erstes Rennen unter neun Minuten freute sich **Maximilian Feuerer** in 8:48,27 Minuten (26.).



Lea Weninger knapp an DM-Norm vorbei – Kadernorm für Laura Eisenreich



14 Sekunden legte U20-Athlet **Jonathan Adler** bei seinem Hausrekord in 9:28,17 Minuten drauf (12.). Ein beachtlicher Leistungssprung von 13 Sekunden gelang **Lea Weninger** (U20) in 10:33,25 Minuten (5.). Sie war in den letzten zwei Jahren von vielen Verletzungen gebeutelt. Obwohl sie über die Hälfte des Rennens selbst die Pace machte, verfehlte sie die DM-Norm nur um drei Sekunden. Gleich um glatte 20 Sekunden steigerte sich Bayernkader-Mitglied **Laura Eisenreich** (U18) gegenüber ihrem Lauf bei der U16-DM im Vorjahr. In erstklassigen



10:24,26 Minuten unterbot sie nicht nur deutlich die DM-Norm (10:50 min.), sondern auch die heurige Kadernorm (10:30 min). Sie belegte nur knapp um eine Sekunde geschlagen Rang drei in der U18.

Nationale Top-Zeit für Magdalena Engl



Eine nationale Top-Zeit erzielte **Magdalena Engl** als Erste der W15 in eindrucksvollen 10:30,81 Minuten. In ihrem ersten 3000-Meter-Rennen unterbot sie weit die DM-Norm und bayerische Kadernorm. Die U16-DM hat der DLV jedoch für heuer endgültig abgesagt. Franziska Drexler erwischte keinen guten Tag und strich bei der



Hälfte der Distanz die Segel. Ein klasse Rennen absolvierte als Quereinsteiger vom Fußball **Maximilian Spielbauer** (M15) in 10:23,73 Minuten (7.) In Bestzeit von 11:02,73 Minuten verfehlte **Leander Schachtner** nur knapp die Elf-Minuten-Marke (8.). Jüngster und Schnellster der M14 in starken 10:53,93 Minuten war der erst zwölfjährige **Marco Voggenreiter**, ebenfalls ein Quereinsteiger vom Fußball.

Valentin Fuchs mit Pech über 1.000 Meter



Pech hatte **Valentin Fuchs**, der in den schnellsten Lauf über 1.000 Meter gerutscht war. Er musste praktisch das ganze Rennen



selbst für das Tempo sorgen. Aber auch er verbesserte sich auf eine persönliche Bestzeit in 2:37,67 Minuten (9.). So schnell wie nie zuvor rannte **Jonas Kellhammer** (U18) in 3:08,14 Minuten (2.). Mit einem Leistungssprung glänzte **Elina Dressel** über 1.000 Meter. Sie gewann die W14 in 3:19,09 Minuten. Dritter wurde **Aeneas Hauf** in der M13 über 800 Meter in 2:40,02 Minuten, legte gegenüber 2019 fünf Sekunden drauf.

05.07.2020: Munich Challenge im Dantestadion

Maximilian Entholzner mit starkem Saisondebüt

Zwei persönliche Bestleistungen für Vincent Just

Lange musste der Deutsche Hallenmeister im Weitsprung warten, bis er die Spikes im Wettkampf wieder schnüren durfte. Knapp fünf Monate liegt der Sieg von **Maximilian Entholzner** bei den Deutschen Hallen-Meisterschaften in Leipzig zurück. Für den Einstieg in die late season wählte er die Sprints bei der Munich Challenge im Münchner Dantestadion. Über 100 Meter lieferte er in 10,66 Sekunden ein gutes Rennen ab. Trotz eines schwachen Starts sprintete er als Dritter zu 10,66 Sekunden. Die Show stahl ihm der Jugendliche Fabian Olbert (LG Stadtwerke München). Der U20-Europameister mit der 4x100-Meter-Staffel gewann mit neuer persönlicher Bestzeit überlegen in 10,42 Sekunden. Auf Platz zwei folgte Vereinskollege Yannik Wolf in 10,63 Sekunden.



Sieg über 200 Meter in 21,36 Sekunden

Eine ausgezeichnete Zeit für den Saisonestieg erzielte Maximilian Entholzner als Sieger über die 200 Meter. Auch wenn er die letzten dreißig Meter platt war, war er mit seinen 21,36 Sekunden sehr zufrieden. Zweiter wurde Jonas Hügen (21,46 sec, LAC Quelle Fürth), Dritter Michael Adolf (21,85 sec, TSV Gräfelfing). Am nächsten Sonntag startet Maximilian Entholzner in Essen beim „Tag der Überflieger“ in seiner Spezialdisziplin. Das Feld ist gespickt mit deutschen Top-Weitspringern.

Julia Hofer angeschlagen

Angeschlagen war **Julia Hofer**. Sie fühlte sich beim Einlaufen nicht ganz fit. Für sie enttäuschende 12,21 Sekunden und Rang zwei über 100 Meter waren die Folge. Zum Sieg sprintete Marina Scherzl (LG Kreis Dachau) in 11,85 Sekunden. Das gleiche Bild über die 200 Meter. Bis 160 Meter lief es sehr gut. Dann brach Julia Hofer ein, erreichte wiederum als Zweite in 25,21 Sekunden hinter Scherzl (24,51 sec) das Ziel.

Zweimal Bestzeit für Vincent Just

Über zwei persönliche Bestleistungen freute sich **Vincent Just**. Seit dem Frühjahr 2019 war der U18-Athlet wegen diverser Verletzungen nicht mehr über die Hürden gestartet. Im Dantestadion kratzte er über 110 Meter Hürden an der 15-Sekunden-Marke. Obwohl er gegen die erste Hürde trat und drei weitere



touchierte, belegte er in 15,05 Sekunden mit neuer persönlicher Bestleistung Rang drei. Über 100 Meter steigerte er sich um eine Hundertstel auf 11,59 Sekunden (5.).

10.07.2020: Moosacher Wurfserie IV

Starker Aufwärtstrend bei Helmut Maryniak

Diskus fliegt auf 53,90 Meter

Nah an seine Saisonbestweite warf **Helmut Maryniak** bei der Moosacher Wurfserie. Mit 53,90 Metern toppte er fast seine Weite von der Senioren-DM Ende Februar mit 54,08 Metern. Nur beim besten, dem ersten Versuch war der Ring trocken. Dann kam der große Regen. Ein gültiger Versuch mit 52,42 Metern ging noch in die Wertung ein. Zweiter wurde Joachim Rieck (SV Zuchering) mit 41,00 Metern. Ein Athlet war Helmut Maryniak in Moosach trotzdem fast ebenbürtig. Der M55-Werfer Norbert Demmel schleuderte die Eineinhalb-Kilo-Scheibe ebenfalls im ersten Versuch auf beachtliche 52,55 Meter. Der 8.000-Punkte-Zehnkämpfer war 1994 Deutscher Meister und stellte vor zwei Jahren einen Senioren-Weltrekord im Werfer-Fünfkampf auf. Helmut Maryniak blickt optimistisch nach vorne, da die Wurftechnik weitestgehend wieder stimmte und der letzte Versuch beim Einwerfen bei 55 bis 56 Metern landete.



11.07.2020: Oberpfalz Serie VII in Regensburg

Trainingswettkampf für René Hamberger

16,36 Meter mit der Kugel, 45,87 Meter mit dem Diskus

50-Meter-Werfer **René Hamberger** buk in Regensburg kleinere Brötchen. Das war nicht weiter verwunderlich, da er die Oberpfalz Serie VII unter einer Trainingsvollbelastung heraus bestritt. Dafür waren die Ergebnisse ordentlich. 16,36 Meter mit der Kugel im letzten Versuch und drei weitere Stöße über 16 Meter, 45,87 Meter mit dem Diskus und zwei weitere Würfe über 45 Meter. Die Konkurrenz distanzierte er um fünf beziehungsweise 13 Meter. An den Kräften zehrten bei diesem Wettbewerb die Corona-Regeln. Durch die vielen Teilnehmer zog sich der Wettbewerb massiv in die Länge.



11.07.2020: Mittsommerlauf in Regensburg

Franziska Drexler läuft Bayerischen Rekord über 2.000 Meter

Auch Magdalena Engl mit nationaler Top-Zeit

Die Läuferinnen und Läufer des LAC Passau schlugen binnen einer Woche erneut in Regensburg zu. **Franziska Drexler** sorgte für einen der Höhepunkte beim Mittsommerlauf mit einem Bayerischen Rekord. Elf persönliche Bestleistungen heimsten die LAC-Athleten ein. Die LG Telis Finanz Regensburg scheint das optimale Wettkampfwetter gepachtet zu haben. Wie bei der Telis-Challenge waren am Oberen Wöhrd die Bedingungen bei der Hatz nach Bestzeiten ideal. 20 Grad, fast Windstille, ein 230 Teilnehmer starkes Feld mit Bayerns besten Läufern und vielen Spitzenläufern aus anderen Bundesländern.



Furioses Rennen von Franziska Drexler

Mit strahlenden Augen stand Bayernkader-Athletin Franziska Drexler (W14) nach einem unglaublichem Rennen über 2.000 Meter der U16 im Ziel. Elf Läuferinnen (!) blieben über fünf Runden unter der Sieben-Minuten-Marke. Franziska Drexler, sonst Frontläuferin, hielt sich die ersten beiden Runden zurück, überließ den Bamberger Barth-Zwillingen und Anna Thaumiller (SG Schönau) die Tempoarbeit, nahm eine kleine Lücke in Kauf. Die Bayerische Cross-Vizemeisterin Magdalena Engl (W15) heftete sich



an ihre Fersen. Eingangs der letzten Runde verschärfte Julia Barth deutlich das Tempo, setzte sich ein paar Meter von Anna Thaumiller ab, rund zehn Meter dahinter Franziska Drexler. Diese schaltete auf den letzten 250 Metern den Turbo ein, flog an Anna Thaumiller in der Zielkurve und an Julia Barth auf der Zielgeraden vorbei. Glänzende 6:33,83 Minuten leuchteten für sie auf. Franziska Drexler hatte den 37 Jahre alten Bayerischen Rekord von Simone



Lang (TSV Osterhofen) um sechs Zehntel verbessert. Hinter Julia Barth (6:34,63 min) und Anna Thaumiller (6:37,90 min) beeindruckte **Magdalena Engl** als Vierte in 6:40,62 Minuten ebenfalls mit einer nationalen Top-Zeit. Die dritte LAC-Läuferin **Elina Dressel** zeigte in 7:18,05 Minuten ein ansprechendes - ihr erstes - 2.000-Meter-Rennen.

Starker Maximilian Spielbauer

Beim LAC-Trio der männlichen U16 zeigt die Formkurve kontinuierlich nach oben. Stark verbessert präsentierte sich als Dritter über 2.000 Meter **Maximilian Spielbauer** (M15) in 6:35,99 Minuten. **Leander Schachtner** (M15) unterbot in 6:59,74 Minuten erstmals die Sieben-Minute-Marke. Einen Tag vor seinem dreizehnten Geburtstag rannte **Marco Voggenreuter** zu ausgezeichneten 7:02,45 Minuten. Aeneas Hauf (M13) erreichte über 800 Meter in 2:48,72 Minuten das Ziel.

Bestzeiten für Lea Wenninger und Linda Meier

Die LAC-Läufer der U18, U20 und Männerklasse nutzten aus dem vollen Training heraus die Rennen über 800 Meter, um ihre Tempohärte zur Vorbereitung auf die Laufnacht in Regensburg in zwei Wochen zu verbessern. **Laura Eisenreich** (U18) schrammte in 2:20,52 Minuten trotzdem nur um drei Zehntel an ihrer Bestzeit vorbei. Diese steigerte **Lea Wenninger** (U20) deutlich um sieben Sekunden auf 2:22,22 Minuten. Auch **Linda Meier** (U18), gehandicapt durch eine Verletzung in den letzten zwei Wochen, verbesserte sich um drei Sekunden auf 2:26,19 Minuten. In seinem ersten 800-Meter-Rennen zeigte **Jonas Kellhammer** (U18) 2:17,24 Minuten. In der U20 lief **Jonathan Adler** mit 2:08,89 min ebenfalls PB.



Maximilian Feuerer knackt die Zwei-Minuten-Marke

Die Zwei-Minuten-Marke wollte in den letzten zwei Jahren bei **Maximilian Feuerer** nicht fallen. Jetzt hat es geklappt, und dann gleich um drei Sekunden. In 1:57,28 Minuten bot er eine Klassezeit über 800 Meter. Trotz 5.000-Meter-Training steigerte auch **Lorenz Adler** in 1:57,36 Minuten seine Bestzeit um fünf Hundertstel. An ihr schrammte **Felix Adler** in 1:55,54 Minuten um 25 Hundertstel vorbei. Erstmals im Freien unter zwei Minuten blieb **Valentin Fuchs** in 1:59,11 Minuten. Das Rennen der Männer über 800 Meter gewann der dreifache Deutsche Meister über diese Strecke **Benedikt Huber** (LG Telis Finanz Regensburg). 23 Läufer (!) blieben unter zwei Minuten.



12.07.2020: Testwettkampf in Leipzig über die Hindernisse Enttäuschendes Rennen über 2.000 Meter Hindernis

Paul Feuerer bei Leistungsdiagnostik im IAT

Paul Feuerer nahm fünf Tage lang an einer Leistungsdiagnostik am Institut für angewandte Trainingswissenschaft in Leipzig teil. Als Mitglied des Hindernis-Nachwuchsnationalkaders absolviert er diesen dreimal pro Jahr. In der komplexen Testwoche nahm er unter anderem an einem medizinischen Check, 400-Meter-Laufbahn-Test, Dauerlauf-Stufen-Test, Sechs-Minuten-Laufökonomietest und Dauerlauf-Stabilisationstest teil. Ein 2.000-Meter-Hindernis-Rennen schloss am Sonntag die

Testwoche ab. Die Athleten erhalten nach zwei Wochen die Testergebnisse und deren Analyse sowie Empfehlungen für die Gestaltung ihres Trainings.

Technische Defizite über Wassergraben und Hindernisse

Nahezu der gesamte Hindernis-Nationalkader stand auf der Leipziger Nordanlage über 2.000 Meter Hindernis an der Startlinie. Der Deutsche Meister Karl Bebendorf (Dresdner SC 1898), Tim Stegemann und Martin Grau (beide LAC Erfurt Top Team) lieferten sich einen packenden Dreikampf. Karl Bebendorf setzte sich im Schlussspurt in 5:26,81 Minuten durch und blieb lediglich eine Sekunde über der deutschen Bestleistung. Bei den Frauen siegte die zweifache Europameisterin Gesa Felicitas Krause (Silvesterlauf Trier). Paul Feuerer konnte sein hohes läuferisches Niveau nicht auf der Hindernisstrecke umsetzen. Aufgrund großer technischer Defizite am Wassergraben und an den Hindernissen belegte er im Männerlauf in 6:04,71 Minuten sehr enttäuscht den zehnten Platz.

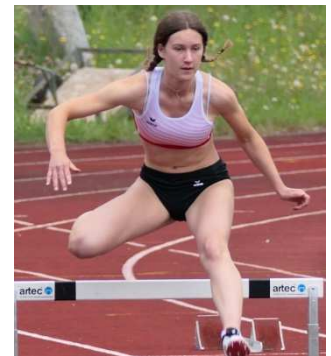


12.07.2020: Sprintfestival in Hauzenberg

Maria Anzinger auf Platz eins in Deutschland

LAC-Sprinterinnen und -Sprinter mit nationalen Top-Zeiten

Die Sprint-Asse des LAC Passau bestachen beim Sprintfestival in Hauzenberg trotz widriger Bedingungen mit erstklassigen Zeiten. Den Sprintern fehlten ein paar Grad Wärme, immer wieder störte ein böiger Wind. Unbeirrt sprintete **Maria Anzinger** (W15) über die 76 Zentimeter hohen Hürden in 11,59 Sekunden auf Platz eins in Deutschland. Zweite ist aktuell Melina Lara-Rodriguez (Neuköllner SF) in 12,09 Sekunden. Gewohnt aggressiv und mit sehr stabiler Technik ging Maria Anzinger das Rennen über die 80 Meter Hürden an. Der Raum zwischen den Hürden wurde ihr am Ende zu eng, sie touchierte die letzten beiden. Nichtsdestotrotz wackelte der 20 Jahre alte niederbayerische Rekord von Julia Rüdiger (1. FC Passau). Der Hauch einer Hundertstel fehlt zum Rekord.



Gewaltiger Leistungssprung für Vincent Just

Vincent Just (U18) kratzte eine Woche zuvor im Münchner Dantestadion an der 15-Sekunden-Marke in 15,05 Sekunden. Beim Sprintfestival attackierte er bei 1,4 Meter Gegenwind pro Sekunde, landete drei harte Hürdentreffer an der ersten, fünften und letzten Hürde und verbesserte sich trotzdem um drei Zehntel auf ausgezeichnete 14,72 Sekunden.



Schnellste Sprinterin: Annika Just



Die schnellste Sprinterin des Tages war **Annika Just** (W15). Im zweiten Zeitlauf rannte sie vor Tabea Hofmann (LG Stadtwerke München, 12,38 sec), Maria Anzinger (12,78 sec) und **Franziska Rohmann** (12,90 sec) in 12,29 Sekunden in das Ziel. Lea Kutsche (LAC Passau) erreicht in 13,92 Sekunden das Ziel.

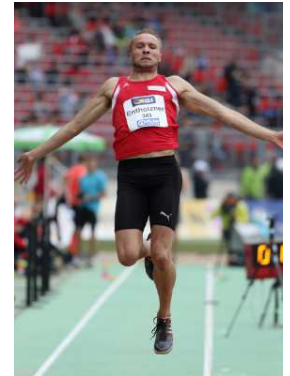
Nachwuchssprinter **David Kantzog** (M14) zeichnete sich durch eine neue persönliche Bestleistung über 100 Meter in 12,07 Sekunden aus. Sein erstes Hürdenrennen über 80 Meter absolvierte er in ordentlichen 11,97 Sekunden. **Davis Goldschmidt** erwischte nicht seinen besten Tag mit 11,87 Sekunden über 100 Meter und 24,13 Sekunden über 200 Meter - allerdings bei 1,4 bzw. 1,3 Meter Gegenwind pro Sekunde. **Malte Sieger** sprintete 12,57 Sekunden.

12.07.2020: „Tag der Überflieger“ in Essen

Maximilian Entholzner siegt beim „Tag der Überflieger“

Mit neuem Sprunggefühl zu 7,83 Metern in Essen

Dem Deutschen Hallenmeister **Maximilian Entholzner** gelang beim „Tag der Überflieger“ in Essen der weiteste Satz des Tages. In der Corona-Krise traten in der Freiluftsaison erstmals viele der besten deutschen Weit-, Hoch- und Dreispringer gegeneinander an. Bei Gegenwind von 1,3 Metern pro Sekunde flog Maximilian Entholzner gleich in Runde eins auf 7,83 Meter. Kein Konkurrent konnte die Weite mehr toppen. Der Zweite Bennet Vinken (Hamburger SV) steigerte seine Saison-Bestmarke auf 7,56 Meter, knapp dahinter Gianni Seeger (TSV Gomaringen) mit 7,50 Metern.



„Ich bin mega zufrieden“

„Ich bin mega zufrieden mit der Weite nach vier Monaten Training ohne meinen spanischen Trainer und die spanische Trainingsgruppe“, freute sich der 26-Jährige über seinen überlegenen Sieg. Die Weite war für ihn zweitrangig. Wichtiger war für ihn, den neuen Anlaufrythmus umzusetzen, Sprunghöhe zu gewinnen und ein gutes Sprunggefühl zu entwickeln. Und das gelang.

„Tolles Sprunggefühl“

„Im ersten Versuch hat es mich trotz einer gewissen Reserve richtig hinauskatapultiert. In drei Versuchen hatte ich ein tolles Sprunggefühl“, kommentierte er begeistert seine ersten Wettkampfsprünge in der Freiluftsaison. Weitere gute Sprünge verhinderte ein stark wechselnder und böiger Wind. Bei konstanten äußeren Bedingungen erhofft sich der LAC-Weitspringer noch deutlich weitere Sprünge.

18.07.2020: Meeting „Help-at-Corona“ in Osterode

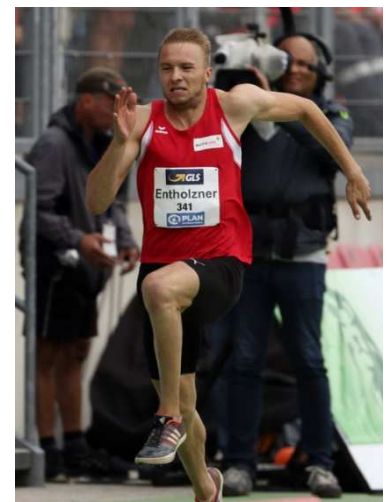
Deutsche Weitsprung-Elite am Start

Maximilian Entholzner springt auf Rang vier

Maximilian Entholzner hatte in Essen mit 7,83 Metern vorgelegt. In Osterode legte der vierfache Deutsche Meister Julian Howard (LG Region Karlsruhe) nach. Mit 7,85 Metern sprang er im Harz an die Spitze der deutschen Bestenliste. Beim Meeting „Help in Corona“ startete bis auf Vizeeuropameister Fabian Heinle die komplette deutsche Weitsprungelite. Die acht Teilnehmer wiesen allesamt Bestweiten zwischen 7,45 und 8,20 Metern auf.

Fluggefühl und Flughöhe stimmten

Maximilian Entholzner lieferte drei technisch hervorragende erste Versuche ab, auch wenn sie übergetreten waren. Beim dritten Versuch trat er nur einen Zentimeter über. Flughöhe und Fluggefühl stimmten, die Katapultwirkung am Brett war da. „Leider habe ich dann zu viel nachgedacht, veränderte leicht den Anlauf und verlor den Faden“ kommentierte er seine weiteren Sprünge. Trotzdem reichte es mit einem technisch schlechten vierten Versuch noch zu 7,64 Metern und Platz vier. Den Wettbewerb dominierte Julian Howard mit zwei Sprüngen auf 7,85 Meter. Auf Platz zwei sprang Gianluca Puglisi (Königsteiner LV) mit 7,70 Meter, Dritter wurde Mohammad Alsalami (LAC Berlin) mit ebenfalls 7,64 Metern, aber mit dem besseren zweiten Sprung als Maximilian Entholzner.



19.07.2020: „Auf geht’s Meeting“ in Erding

Julia Hofer siegt über 100 Meter Jahresbestleistung für Helmut Maryniak

Julia Hofer gewann den 100-Meter-Sprint beim „Auf geht’s Meeting“ in Erding vor Maria Haslberger (LG FESTINA Rupertiwinkel; 12,38 sec) und Katharina Winkler (LG Erlangen; 12,53 sec). Nicht zufrieden war sie mit ihrer Siegerzeit von 12,32 Sekunden. Aktuell hapert es noch an der Umsetzung der Trainings- in adäquate Wettkampfleistungen. „Die ersten Schritte aus dem Block waren zu lang, dadurch waren die Pickup-Beschleunigung nicht gut“, analysierte sie kritisch ihr Rennen. Ab 60 Meter zog sie jedoch an der Konkurrenz vorbei und lief sicher zum Sieg.



Wieder die Nummer eins in der Welt: Helmut Maryniak

Helmut Maryniak (M50) hatte vor Erding seine Spitzenposition in der M50-Weltrangliste an den US-Amerikaner Eric Cole verloren. Dieser schleuderte die 1,5-Kilo-Scheibe Ende Juni in Wichita Falls (Texas) auf 54,40 Meter. Jetzt konterte der LAC-Werfer in Erding mit 54,61 Metern im fünften Versuch, steigerte seine bisherige Jahresbestleistung von der Senioren-DM Ende Februar in Leipzig um einen halben Meter. Mit einer stabilen Technik gelangen Helmut Maryniak weitere ausgezeichnete Würfe von 51,85, 52,90 und 53,86 Metern.

Lisa Schmidt Vierte im Weitsprung

LAC-Neuzugang und Weitspringerin **Lisa Schmidt** stieg mit guten 5,50 Meter in die Wettkampfsaison ein. Diese Weite traf sie im fünften Versuch erneut zentimetergenau und bedeutete Platz vier. Vor ihr lagen Katharina Vogl (TSV Peißenberg; 5,63 m), Hochspringerin und U18-WM-Bronze-Gewinnerin Lavinja Jürgens (TSV Kranzegg; 5,59 m) und Janina Buck (LG Forchheim; 5,58 m).

22.07.2020: Abendsportfest im Münchner Dantestadion

Weibliches LAC-Quartett dominiert die 800 Meter

Maximilian Feuerer erneut mit Bestzeit

Einige Läufer unterzogen sich einem letzten Formtest vor der Laufnacht in Regensburg. **Maximilian Feuerer** glänzte trotz schwerer Beine mit erneuter Bestzeit über 800 Meter in 1:56,67 Minuten. Erst vor zwei Wochen unterbot er in 1:57,28 Minuten die Zwei-Minuten-Marke. Der 21-Jährige hatte auf seiner ersten Runde im „Dante“ in 58 Sekunden große Mühe, an die dreiköpfige Spitzengruppe Anschluss zu halten. Auf den letzten 150 Metern schaltete er antrittsstark einen Gang höher und sprintete hinter Andreas Kölbl (TSV Penzberg; 1:54,87 min) und Johannes Erhardt (LAG Mittlere Isar; 1:56,67 min) auf Rang drei.

Lea Wenninger und Linda Meier mit Hausrekord

In der weiblichen Jugend dominierte ein LAC-Quartett die 800 Meter. Nur Jasmin Swedan (TSV Gräfelfing) war bei den Frauen in 2:20,00 Minuten schneller als **Laura Eisenreich, Lea Wenninger, Linda Meier** und **Nora Aits**. Da Swedan sehr schnell anließ, spielte Laura Eisenreich das Zugpferd über die 800 Meter. Sie behauptete sich auf der Zielgeraden vor der vereinsinternen Konkurrenz als U18-Siegerin in vorzüglichen 2:21,94 Minuten und rückte der Siegerin noch sehr nahe. Lea Wenninger gewann die U20 in 2:22,13 Minuten und verbesserte sich um neun Hundertstel. Zweite der U18 wurde Linda Meier in 2:24,96 Minuten - eine Steigerung ihrer Bestzeit um zwei Sekunden -, Dritte Nora Aits in 2:30,34 Minuten. Es war ihr erster Bahnwettkampf seit einem Jahr. Ebenfalls Platz drei belegte in der U18 **Jonas Kellhammer** in 2:19,26 Minuten. Zweiter wurde **Leander Schachtner** in der M15 in 2:27,67 Minuten und Vierter in der M14 **Aeneas Thor** in 2:41,08 Minuten.



25.07.2020: Laufnacht in Regensburg

Feuerer, Just und Drexler unter den Top-Vier in Deutschland Sprinter und Läufer glänzen in der Regensburger Laufnacht

In erstklassig besetzten Rennen präsentierten sich die LAC-Sprinter und -Läufer in starker Form. Das gilt vor allem für **Paul Feuerer** über 1500 Meter, **Annika Just** über 100 Meter und **Franziska Drexler** über 800 Meter. Alle drei rangieren nach Regensburg auf Platz vier in der deutschen Bestenliste.

12,16 Sekunden bei 0,6 Gegenwind für Annika Just

Unter schwierigen windigen Bedingungen mussten zum Teil die Sprinterinnen ihre Rennen absolvieren. Annika Just (W15) hatte hier etwas Glück. Über ihre 100 Meter blies der Gegenwind „nur“ mit 0,6 Metern pro Sekunde. Im sechsten von sieben Zeitläufen fehlte wegen vieler Absagen motivierende Konkurrenz. Nur vier Sprinterinnen standen im Startblock. Annika Just lief eine gute erste Rennhälfte, ließ es dann für einen Moment zu sehr laufen. Immer noch beeindruckende 12,16 Sekunden reichten im Feld der 36 Sprinterinnen für Rang zwei. Nur Sina Kammerschmitt (TG Worms) war in 12,11 Sekunden im nächsten Zeitlauf schneller. Annika Just setzte sich mit ihrer Zeit auf Platz vier der deutschen W15-Bestenliste.

Vom Winde verweht – Julia Hofer

Julia Hofer war trotz eines guten Rennens bei einem Gegenwind von 2,6 Metern pro Sekunde ohne Chance. Sie belegte Platz 14 in 12,49 Sekunden. **Maria Anzinger** (W15) verkorkste durch zu frühes Aufrichten die Beschleunigungsphase, sprintete in 12,81 Sekunden in das Ziel. Über 200 Meter erwischte **Julia Hofer** einen sehr guten Start und eine gute erste Kurvenhälfte. Ein Gegenwind von 1,0 Meter pro Sekunde ließ nur 25,25 Sekunden und Rang neun zu. Neue persönliche Bestzeit lief Annika Just nach einem ausgezeichneten Start in 25,46 Sekunden (13.). Maria Anzinger verbesserte ihre Hallenzeit deutlich um eine Sekunde auf 26,28 Sekunden. In 11,59 Sekunden verfehlte **Davis Goldschmidt** (U18) trotz eines schlechten Starts nur knapp seine Bestzeit. Hürdenspezialist **Vincent Just** (U18) erzielte 11,66 Sekunden mit einiger Luft nach oben.



Paul Feuerer in 3:54,11 Minuten

Blendend verkaufte sich Paul Feuerer im 55-köpfigen Starterfeld über 1500 Meter. In 3:54,11 Sekunden steigerte er sich um eine knappe Sekunde (10.), liegt nun ebenfalls auf Platz vier der nationalen U20-Bestenliste. Um fünf Sekunden verbesserte sich der 21-jährige **Maximilian Feuerer** auf 4:04,12 Minuten. Seine Bestzeit egalisierte **Jonathan Adler** (U20) in 4:25,47 Minuten.



Drei Bestzeiten über 1500 Meter für Frauen-Trio

Ein klasse Einstieg gelang **Laura Eisenreich** (U18) bei ihrem ersten Start auf der 1500-Meter-Strecke in 4:45,42 Minuten. Diese Zeit bescherte ihr eine nationale Top-20-Platzierung. Mit schweren Beinen steigerte **Lea Wenninger** (U20) ihre Bestzeit um sechs Sekunden auf 4:50,28 Minuten. Ebenfalls im ersten Rennen über 1500 Meter überzeugte **Linda Meier** (U18) in 4:55,69 Minuten. Zu warme Temperaturen bremsten im zweiten Zeitlauf die 5000-Meter-Läufer aus. **Lorenz Adler** war mehr als enttäuscht mit 15:18,52 Minuten. Nichts mehr ging bei Bruder **Felix** in 15:48,47 Minuten.

Top-Vier für Franziska Drexler

Auch über zwei Stadionrunden bewiesen die starken U16-Läuferinnen **Franziska Drexler** (W14) und **Magdalena Engl** (W15), dass mit ihnen zu rechnen ist. Die vierzehnjährige Franziska Drexler

verbesserte sich über 800 Meter um fünf Sekunden auf 2:18,75 Minuten. Die aktuell Schnellste in Deutschland über 2000 Meter in der W14 und 15 schob sich damit auf Platz vier der deutschen W14-Bestenliste. In Regensburg ließ sie als Zweite nur die ein Jahr ältere Nele Sietmann (LG Brillux Münster) in 2:15,24 Minuten an sich vorbei.

Magdalena Engl mit enormer Steigerung

Die derzeit Zweitschnellste in Deutschland über 3000 Meter der W15, Magdalena Engl, ließ mit einer Steigerung um acht Sekunden auf 2:19,72 Minuten aufhorchen. Sieben Sekunden unter ihrer bisherigen Bestzeit blieb **Elina Dressel** in 2:35,29 Minuten. **Leander Schachtner** (M15) und **Marco Voggenreiter** (M13) erzielten gute 2:26,98 und 2:33,04 Minuten.



26.07.2020: Top-Wurf-Meeting in Domažlice (Tschechien)

René Hamberger Vierter mit 16,10 Metern

Bei **René Hambergers** Heimatverein, dem AC Domažlice, fand ein Top-Meeting der tschechischen Werfer statt. Die äußeren Bedingungen waren nicht einfach. Starker Regen beeinträchtigte deutlich die Leistungen. René Hamberger war nach seinen Rückenproblemen mit 16,10 Metern im fünften Versuch und Platz vier zufrieden. Eine starke Leistung lieferte Sieger Tomáš Staněk (TJ Dukla Praha), Bronzegewinner bei der Hallen-WM 2018, mit 21,24 Metern ab.



01.08.2020: Austrian Top Meeting in Andorf

Annika Just durchbricht Zwölf-Sekunden-Schallmauer

LAC-Sprinter brennen ein Feuerwerk an Bestleistungen ab

Das Austrian Top Meeting im oberösterreichischen Andorf erlebten die Sprinterinnen und Sprinter als einen Tag der Superlative. Keiner verließ Andorf ohne eine Bestleistung, sei es eine persönliche Bestleistung, sei es eine Saisonbestleistung, am besten mit zwei Bestleistungen. Herausragend die 11,96 Sekunden von Annika Just über 100 Meter. Die Fünfzehnjährige brannte im Vorlauf eine Zeit auf die Bahn, die sie 2020 national auf Platz zwei in der W15 hievte. Sie unterbot erstmals die Zwölf-Sekunden-Schallmauer, verbesserte ihren eigenen Niederbayerischen W15-Rekord um 16 Hundertstel und stellte zugleich den 36 Jahre alten Niederbayerischen U18-Rekord ein.

35 Grad und leichter Rückenwind

Die Sprinter fanden optimale äußere Bedingungen vor, 35 Grad und einen leichten bis mittleren Rückenwind. Trotz Corona-Einschränkungen erlebten viele Zuschauer großen Sport. Im Pramtal-Stadion standen gleich fünf Olympia- und WM-Medaillengewinner am Start und begeisterten das Publikum. Das galt insbesondere für Christian Taylor (USA), Doppel-Olympiasieger und vierfacher Weltmeister im Dreisprung, der über 100 Meter startete, und natürlich für **Verena Preiner** (Union Ebensee/LAC Passau), WM-Bronze im Siebenkampf in Doha, und Lokalmatador Lukas Weissheidinger, WM-Bronze im Diskuswurf in Doha.



Aufwärtstrend bei Julia Hofer

Die fantastischen Rahmenbedingungen stimulierten die LAC-Sprinterinnen und -Sprinter zu exzellenten Leistungen. In den sieben Vorläufen der Frauen gingen **Julia Hofer**, **Lisa Schmid**, **Annika Just**, **Franziska**

Rohmann und **Maria Anzinger** an den Start. Bei Hofer zeigt die Formkurve nach oben, auch wenn sie mit 12,15 Sekunden nicht zufrieden war. Diese reichten für den B-Endlauf. Die Physiotherapeutin spürt deutlich die Belastung einer 40-Stunden-Woche. Die drei Bayernkader-Mitglieder Just, Anzinger und Rohmann (alle noch W15) standen gemeinsam in einem Vorlauf. Im Ziel strahlten alle drei über eine neue persönliche Bestleistung.

Auf Platz zwei in Deutschland

Die neben Just startende Maria Haslberger (LG Rupertiwinkel) erwischte einen sehr guten Start, war für sie das perfekte Zugpferd. Erstmals unterbot sie die zwölf Sekunden. Bisher stand ihre Bestzeit bei 12,11 Sekunden, gelaufen 2019 an gleicher Stelle. Mit 11,96 Sekunden bei einem Rückenwind von 0,9 Metern pro Sekunde rangiert in der Deutschen Bestenliste nur noch Holly Okuku (GSV Eintracht Baunatal) in 11,93 Sekunden vor ihr (+1,8 m/s).

Maria Anzinger und Franziska Rohmann 12,46 Sekunden

Anzinger und Rohmann liegen mit jeweils 12,46 Sekunden national auf Rang zehn. Schmid erzielte 13,07 Sekunden (SB). Das B-Finale gewann Hofer (12,15 sec), Anzinger (12,56 sec) und Rohmann (12,71 sec) platzierten sich als Vierte und Fünfte. Im A-Finale verpasste Just etwas den Start, lieferte aber durch ein tolles fliegendes Rennen als Fünfte in 11,98 Sekunden erneut eine Zeit unter 12 Sekunden ab (+1,1 m/s). Dieses gewann Alexandra Toth (ATG Graz) in 11,63 Sekunden.

Nochmal Bestzeiten für das U16-Trio über 200 Meter

Über 200 Meter lief Hofer in 24,98 Sekunden heuer erstmals unter 25 Sekunden (5.). Die W15-Sprinterinnen waren nach zwei 100-Meter-Läufen bei den hohen Temperaturen schon etwas „platt“. Dennoch boten Just (25,39 sec, 6.), Rohmann (26,02 sec, 10.) und Anzinger (26,17 sec, 13.) nochmals beeindruckende Rennen mit persönlichen Bestleistungen wie auch Lisa Schmid (26,96 sec, 16.)

Vincent Just und Davis Goldschmidt mit Doppel-Bestzeit

Ebenso erlebten die U18-Sprinter **Vincent Just** und **Davis Goldschmidt** einen „Tag der Bestzeiten“. Just pulverisierte seine bisherige Bestzeit über 100 Meter mit 11,31 Sekunden um 25 Hundertstel (0,9 m/s RW). Goldschmidt verbesserte sich deutlich auf 11,39 Sekunden. Über 200 Meter verlor Just durch ein vorsichtiges Anfangstempo das eine oder andere Zehntel, steigerte sich aber auch hier deutlich auf 23,05 Sekunden (13.). Mutig griff Goldschmidt an, zog seinen langen Schritt bis in das Ziel durch und wurde in 23,35 Sekunden mit einer Steigerung seiner Bestzeit um fast eine Sekunde belohnt.

Preiner, Madl, Plank, Lackner, Duft mit sehr guten Leistungen

Die auch für den LAC Passau startberechtigten Verena Preiner, Patricia Madl (Sportunion IGLA long life), Johanna Plank (TGW Zehnkampf Union), Lena Lackner (ATSV Linz) und Michael Duft (LAG Haus Ried) zeigten sich ebenfalls von ihrer besten Seite. Die Ebenseeerin warf nach ihrer Knöchelverletzung mit 47,97 Metern den Speer zur Saisonbestleistung (3.). Madl streifte mit Klasse 49,42 Metern die 50-Meter-Marke (2.) Über 100 Meter Hürden ließ Preiner sehr gute 13,69 Sekunden im Vorlauf und 13,65 Sekunden im Endlauf folgen (5.). Plank und Lackner liefen ausgezeichnete 13,98 (PB, 9.) bzw. 14,12 Sekunden (11.) Duft glänzte mit zwei persönlichen Bestleistungen über 100 Meter in 11,29 Sekunden (18.) und 200 Meter in 22,95 Sekunden (12.).

01.08.2020: Kurpfalz Gala light in Weinheim

Salto Nullo von Maximilian Entholzner

Nach drei ungültigen Versuchen packte er seine Sachen

Hochkarätig war der Weitsprung in Weinheim bei der Kurpfalz Gala besetzt. Fast alle Weitspringer mit Rang und Namen in Deutschland waren am Start. Bei 14 Teilnehmern war für drei weitere Versuche ein Platz unter den ersten acht nach drei Versuchen erforderlich. Die Springer hatten durchweg Rückenwind, **Maximilian Entholzner** mit 0,4, 0,8 und 1,4 Metern pro Sekunde. Er musste nach drei ungültigen Versuchen seine Sachen packen. Den Wettbewerb gewann der 31-jährige Karlsruher Julian

Howard mit 8,06 Metern. Der viermalige Deutsche Meister setzte sich vor dem Franzosen Augustin Bey durch (8,03 m). Es war sein erster Acht-Meter-Sprung seit 2018, als er in Weinheim seine Bestleistung mit 8,20 Metern aufgestellt hatte.

01.08.2020: Laufgala in Pfungstadt

Feuerers und Adlers unter vier Minuten über 1500 Meter

Deutsche Top-Mittelstreckler am Start

Das hessische Pfungstadt, südwestlich von Darmstadt, war für die LAC-Läufer ein sehr gutes Pflaster. Zwölf Läufe über 800 Meter und sechs Läufe über 1500 Meter garantierten auch für Paul und Maximilian Feuerer, Felix und Lorenz Adler und Valentin Fuchs schnelle Zeiten. Bei warmen Temperaturen stellte Georg Schmidt, DLV-Bundestrainer für die



Mittelstrecken, die schnellsten Läufe zusammen. WM-Halbfinalistin Katharina Trost (LG Stadtwerke München) setzte sich über 800 Meter in 2:01,83 Minuten gegen die Deutsche Doppel-Hallenmeisterin Hanna Klein durch (LAV Stadtwerke Tübingen, 2:03,56 min). Bei den Männern gewann Christoph Kessler (LG Region Karlsruhe) in 1:47,32 Minuten hauchdünn um vier Hundertstel gegen Dennis Biederbick (LG Eintracht Frankfurt). Der Wattenscheider Marius Probst musste sich über 1500 Meter in 3:39,74 Minuten nur dem Briten Josh Lay, Dritter der U20-EM 2019, in 3:38,75 Minuten geschlagen geben.

Paul Feuerer streift Niederbayerischen Rekord

Paul Feuerer behauptete sich mit neuer Bestzeit von 3:53,60 Minuten hervorragend im zweitschnellsten 1500-Meter-Rennen. Auf den Niederbayerischen U20-Rekord fehlten nur 1,4 Sekunden. „Beim Aufwärmen fühlte ich mich platt. Auch das Rennen fühlte sich nicht so schnell an“, kommentiert das 19-Jährige überrascht seine Leistung. Nach einer Durchgangszeit von 3:34 Minuten bei 1000 Meter verlor er auf der Zielgeraden noch etwas Zeit. In der nationalen U20-Wertung überragte Sven Wagner (USC Mainz) in 3:42,47 Minuten. Hinter dem Dortmunder Yassin Mohamed (3:52,02 min) wurde Paul Feuerer Dritter, konnte Clemens Erdmann (LG Olympia Dortmund, 3:53,91 min) und Max Grabosch (Königsteiner LV, 3:54,85 min) hinter sich lassen.

Bestzeit für Maximilian Feuerer – Klasse Zeiten für Lorenz und Felix Adler

Im dritten 1500-Meter-Rennen der Männer zeigten Lorenz und Felix Adler sowie Maximilian Feuerer bis auf den letzten Meter ein spannendes Rennen. Nach 2:40 Minuten bei 1000 Meter wurde die letzte Runde richtig schnell. Pech für Lorenz Adler als ein Konkurrent unmittelbar scharf vor ihm einscherte und ihn erheblich aus dem Laufrhythmus brachte. Trotzdem gewann er das vereinsinterne Duell in ausgezeichneten 3:58,43 Minuten, nur eine halbe Sekunde über seiner Bestzeit. Maximilian Feuerer setzte sein diesjähriges Leistungshoch fort. Nach Bestzeiten über 800 und 3000 Meter unterbot er über 1500 Meter erstmals die Vier-Minuten-Marke. Mit einer Steigerung um sechs Sekunden schraubte er seine Bestzeit auf 3:58,75 Minuten, erreichte knapp vor Felix Adler das Ziel (3:59,04 min).

Valentin Fuchs mit Bestzeit über 800 Meter

Valentin Fuchs bot über 800 Meter eine starke Leistung, lief in 1:58,93 Minuten Freiluft-Bestzeit. Nur in der Halle war er bisher in 1:58,41 Minuten schneller. Für eine weitere Steigerung fehlten ihm auf den letzten 100 Metern ein paar Körner.

01.08.2020: Munich Challenge-III im Dantestadion

Magdalena Engl gewinnt 1.500 Meter mit starker Zeit

Brütender Hitze macht den Läufern zu schaffen

Der Samstagnachmittag bei der Munich Challenge-III war bei brütender Hitze von 33 Grad kein Tag für Laufwettbewerbe. Eine Athletin trotzte im Dantestadion erfolgreich diesen Bedingungen. Die fünfzehnjährige **Magdalena Engl** gewann nicht nur die U18-Wertung gegen die bis zu zwei Jahre älteren Konkurrentinnen. Die aktuell zweitschnellste deutsche W15-Läuferin über 3.000 Meter erzielte starke 4:48,66 Minuten. Damit unterbot sie auch die Norm der 16-Jährigen für den Bayerkader um 1,34 Sekunden. Keinen guten Tag erwischte **Lea Wenninger** (U20) über die gleiche Distanz. Mit 5:04,77 Minuten blieb sie 15 Sekunden über ihrer Bestzeit, belegte Platz fünf bei den Frauen. **Laura Eisenreich** wollte deutlich schneller als ihre 2:21,67 Minuten über 800 Meter laufen. Doch ein zu hohes Anfangstempo von 32 Sekunden über die ersten 200 Meter ließen sie kontinuierlich langsamer werden. Sie kam als Dritte in das Ziel. **Jonathan Adler** kämpfte ebenfalls über die 800 Meter mit der Hitze. Er verfehlte in 2:09,34 Minuten nur um eine halbe Sekunde seine Bestzeit. Aeneas Hauf lief als Dritter der M14 in 2:44,48 Minuten auf das Siegerpodest.



01.08.2020: Wiener und Niederösterreichische Masters in Wien

Gunter Langenbach zweimal Zweiter

Über 100 Meter mit toller Zeit in 13,86 Sekunden

Damit hatte der Senioren-Europameister mit der 4x100-Meter-Staffel nicht gerechnet. **Gunter Langenbach** (M60) sprintete bei den kombinierten Wiener und Niederösterreichischen Senioren-Meisterschaften über 100 Meter zu sehr guten 13,86 Sekunden. Damit war er deutlich schneller als 2019, als er bei der EM in Venetien mit dem deutschen M60-Staffelquartett Gold gewann. Dort lief er im Vorlauf 14,34 Sekunden. Die hochsommerlichen Temperaturen waren optimal für die Sprinter. Gunter Langenbach lief die zweitschnellste Zeit in der M60. Nur Karl Wieland (TV Scheibbs) war in 13,63 Sekunden schneller. Rang drei belegte Josef Lichtenschopf (ATUS Amstetten, 15,21 sec). Nicht zufrieden war Gunter Langenbach hingegen mit 28,80 Sekunden über 200 Meter sein. Ein misslungener Start und die fehlende Substanz für die letzten 50 Meter drückten deutlich auf die Zeit. Schnellster war wiederum Karl Wieland in 27,89, Dritter erneut Josef Lichtenschopf in 31,29 Sekunden.



05.08.2020: Abendsportfest in Horgau

Franziska Drexler läuft zum nächsten Bayerischen Rekord

Linda Meier unterbietet Norm für die Jugend-DM

Die vierzehnjährige **Franziska Drexler** bewies erneut, dass ihr 2020 in der W14 in Deutschland über 2.000 und 3.000 Meter keine das Wasser reichen kann. Beim Abendsportfest in Horgau lief sie über 3.000 Meter mit einem weiteren Bayerischen Rekord erneut zu großer Form auf. Vor dreizehn Jahren setzte Elisabeth Weinfurter (TV Zwiesel) in 10:24,44 Minuten die letzte bayerische Bestmarke über die siebeneinhalb Runden. Diese unterbot die LAC-Läuferin in dem westlich von Augsburg gelegenen 2.600-Einwohner-Ort mehr als deutlich um 13 Sekunden. **Linda Meier** lief eine hervorragende Bestzeit in 10:40,79 Minuten, blieb um über neun Sekunden unter der U18-DM-Norm.



Auf den letzten 500 Metern ging die Post ab

Der Abend war wie gemacht für einen Rekordlauf. Windstille, 20 Grad, Flutlichtatmosphäre. Alleine über 3.000 Meter standen 70 Läuferinnen und Läufer in fünf Läufen an der Startlinie, im zweiten Lauf Linda Meier, im dritten Franziska Drexler. In 3:25 Minuten lief die Bayernkader-Athletin bei 1.000 Meter, in 6:52 Minuten bei 2.000 Meter durch, immer im Pulk, fast auf Bahn zwei. Sie macht auch Druck, wenn das Tempo zu langsam werden drohte. Leicht ins Straucheln geriet sie zwei Runden vor Schluss, als knapp vor ihr ein Läufer einscherte. Sie fand jedoch schnell ihren Schritt und ihren Rhythmus wieder. Bei 2.500 Meter ging sie an die Spitze der zehnköpfigen Gruppe, beschleunigte deutlich. Auf den letzten 200 Metern zündete sie den Turbo, rannte nach 36 Sekunden zum neuen Bayerischen W14-Rekord in 10:11,54 Minuten. Von den weiblichen Starterinnen erreichten nur zwei vor ihr in das Ziel, die Siegerin der Frauenwertung Maria Kerres (SWC Regensburg, 9:53,06 min) und Julia Rath (LAC Quelle Fürth, 9:58,96 min), die Dritte der Deutschen Jugend-Hallenmeisterschaften über 1500 Meter.

Bayern-Rekord-Triple

Horgau bedeutete nicht den ersten Bayerischen Rekord des Passauer Nachwuchstalents im Jahr 2020. Mit dem 3.000-Meter-Rekord war das Bayern-Rekord-Triple geschafft. Im Winter lieferte Franziska Drexler bereits ein Rennen der Sonderklasse in der Halle über 2.000 Meter ab. In einem Sololauf holte sie sich den Bayerischen Rekord in 6:43,22 Minuten. Genauer betrachtet waren es sogar zwei Bayerische Rekorde auf einem Schlag. Denn nicht nur in der W14, sondern auch in der W15 hatte sie den bisherigen Rekord aus den Annalen gelöscht. Anfang Juli folgte der zweite Streich. Beim Mittsommerlauf in Regensburg bestach Franziska Drexler in 6:33,83 Minuten über 2.000 Meter. Ein 37 Jahre alter Rekord gehörte ebenfalls der Vergangenheit an. Aktuell steht Franziska Drexler über 2.000 und 3.000 Meter in der W14 auf Rang eins der Deutschen Bestenliste.

Linda Meier mit DM-Norm

Ihr erstes 3.000-Meter-Rennen bestritt Linda Meier. Die 16-Jährige beeindruckte gleich mit der U18-DM-Norm in 10:40,79 Minuten. Das Erfüllen der DM-Norm von 10:50 Minuten reicht jedoch im Corona-Jahr nicht aus. Nur 15 Läuferinnen dürfen über 3.000 Meter an den Start gehen. Derzeit liegt Linda Meier auf Platz 21. Einige von ihnen werden voraussichtlich auch über 1.500 Meter und 2.000 Meter Hindernis an den Start gehen. Jetzt heißt es bangen für Linda Meier bis zum Meldeschluss.

08./09.08.2020: Niederbayerische Meisterschaften in Plattling

18-mal Edelmetall für die LAC-Athletinnen und -Athleten

Doppelsiege für René Hamberger, Julia Hofer und Maria Anzinger



Die Corona-Krise ließ nur eine abgespeckte Version der Niederbayerischen Leichtathletik-Meisterschaften zu. Die Wettbewerbe der U14 und alle Laufwettbewerbe waren nicht im Programm. Bei der



zweitägigen Hitzeschlacht mit 35 Grad schlugen sich

die Aktiven und U16- und U18-Athletinnen und -Athleten achtbar. Zehnmal Gold, fünfmal Silber und dreimal Bronze verbuchten Sie auf ihrem Medaillenkonto. 2019 waren es nur fünf Medaillen mehr mit den Laufwettbewerben.

Saisonbestleistung für Lisa Schmid im Weitsprung

Zweifache Titelträger waren René Hamberger mit der Kugel (16,00 m) und dem Diskus (47,52 m), Julia Hofer über 100 Meter (12,45 sec) und 200 Meter (25,71 sec) sowie Maria Anzinger (W15) über 80 Meter Hürden (11,70 sec) und im Weitsprung (5,38 m). Lisa Schmid gewann den



Weitsprung (5,60 m, SB), **Nicola Leidl** den Speerwurf der Frauen (41,44 m). **Vincent Just** (U18) holte sich ebenfalls Gold über 200 Meter (23,08 sec) wie **Annika Just** (W15) über 100 Meter (12,21 sec). Fünfmal Silber gewannen **Helmut Maryniak** mit dem Diskus (43,00 m), **Davis Goldschmidt** (U18) über 100 Meter (11,41 sec), Annika Just über 200 Meter (U18, 25,58 sec) und im Weitsprung (W15) und Maria Anzinger (W15) über 100 Meter (12,68 sec). Bronzen glänzten die Medaillen bei Vincent Just (U18) über 100 Meter (11,46 sec), **Arian Daryani** (U18) über 200 Meter (25,52 sec) und **Franziska Rohmann** (W15) über 100 Meter.



Weiter Platzierungen: Frauen: 6. **Antonia Wimberger** Weit 4,88 m, 7. Julia Hofer Weit 4,78 m, U18: 4. Moritz Amann 100 m 11,96 sec, 7. Arian Daryani 100 m 12,52 sec, W15: 4. Franziska Rohmann 200 m 26,11 m, 6. Franziska Rohmann Weit 4,74 m

08./09.08.2020: Deutsche Leichtathletik-Meisterschaften in Braunschweig

Maximilian Entholzner fliegt zum Deutschen Meistertitel „Ente“ siegt mit Bestleistung von 7,96 Metern

Maximilian Entholzner gewann bei den Deutschen Leichtathletik-Meisterschaften in Braunschweig mit 7,96 Metern Gold im Weitsprung. Dieser wurde zum erwarteten Duell zwischen dem vierfachen Deutschen Meister Julian Howard (LG Region Karlsruhe) und dem 25-jährigen vom LAC Passau. Bei den Deutschen Hallen-Meisterschaften gewann er bereits den Titel vor dem Karlsruher. Julian Howard war jedoch der Favorit in Braunschweig. „Alle Zeichen stehen auf grün für Julian Howard“, titelte leichtathletik.de im Vorfeld. Howard war eine Woche zuvor in Weinheim 8,06 Meter gesprungen, 23 Zentimeter weiter als Entholzner zum Saisonstart mit 7,83 Metern.



Schwingender Steg

Der Weitsprung von Braunschweig war ein Wettkampf mit einer Unbekannten: Es wurde auf einem schwingenden Steg gesprungen; er stellte die Athleten vor die Anforderung, mit perfektem Timing den perfekten Absprung zu finden. Howard legte in Runde eins 7,70 Meter vor. Entholzner tat sich bei schwierigen Windbedingungen mit ordentlichem Gegenwind und 36 Grad lange schwer, lag bis Runde fünf nicht einmal in den Medaillenrängen.

Nur kein Salto Nullo

Der Kößlarner stieg in den Wettkampf vorsichtig ein, gerade wegen des schwingenden Stegs. „Ich wollte unbedingt einen Salto Nullo wie in Weinheim vermeiden - Hauptsache gültig - und dann auf Angriff gehen“. Knapp 40 Zentimeter „verschenkte“ er beim 7,44 Meter-Sprung. Das sollte für drei weitere Versuche reichen. Der zweite und vierte Versuch waren minimal ungültig, beim dritten lief er durch.

Perfekter Sprung im fünften Durchgang

Beim fünften Versuch der Konkurrenten registrierte der EM-Teilnehmer von Berlin erstmals Rückenwind. Er reagierte sofort, ging beim Anlauf einen Fuß nach hinten. Perfekt traf er das Brett, hob ab und segelte auf 7,96 Meter. Nach einer Achterbahn der Gefühle stellte er seine Bestleistung von 2018 ein, erfüllte sich den Traum vom ersten Freiluft-Titel nach zweimal Silber und einmal Bronze. Howard konnte im letzten Versuch nicht mehr kontern. „Die Formkurve zeigt nach oben, ich werde noch ein paar Wettkämpfe in Spanien bestreiten und die acht Meter angreifen“, kündigte Entholzner an.



12.08.2020: Hindernis-Lehrgang des BLV in Passau

Südbayerischer Lafnachwuchs trainiert für die Hindernisse

Der Bayerische Leichtathletik-Verband veranstaltete für Kaderathletinnen und weitere Nachwuchsläuferinnen aus Niederbayern, der Oberpfalz und Oberbayern einen Tageslehrgang in Passauer Dreiflüssestadion. **Melanie Jäger**, BLV-Trainerin für den U16-Lafnachwuchs, und BLV-Stützpunkttrainer **Klaus Hammer-Behringer** machten die Athletinnen - nur zwei Läufer waren der Einladung gefolgt - mit den besonderen



Anforderungen der Hindernis- und Wassergraben-Überquerung vertraut. Vom LAC Passau nahmen die Kaderathletinnen **Franziska Drexler** (U16), **Laura Eisenreich** und **Nora Aits** (U18) sowie **Marco Voggenreiter**, **Linda Meier** und **Lea Wenninger** teil.

Hürden, Hindernisse, „Trockenübung“ in der Weitsprunggrube

Bei brütender Hitze bewältigten die Athletinnen zwei Trainingseinheiten. Am Vormittag standen nach der Hürden-Gymnastik ein umfangreiches Hürden-ABC an der Hürde, koordinative Blockläufe und entspannte 80-Meter-Läufe über drei Hindernisse auf dem Programm. Den Abschluss des Vormittags bildete eine „Trockenübung“ für den Wassergraben in der Weitsprunggrube.

Erfrischung im Wassergraben

Am Nachmittag absolvierten die Athletinnen nach einem Lauf- und Hürden-ABC Tempoläufe über 300 Meter mit zwei Hindernissen und dem Wassergraben, der an diesem heißen Tag eine wohltuende Erfrischung bot. Der Lehrgang diente auch der Vorbereitung der Hindernisrennen zehn Tage später in Gilching. Dort besteht die letzte Möglichkeit, die Normen für die Jugend-DM in Heilbronn zu laufen.

16.08.2020: Österreichische Staatsmeisterschaften in Maria Enzersdorf

Verena Preiner und Patricia Madl gewinnen Gold

Ebenseerin wuchtet die Kugel erstmals über 15 Meter

Das Duell der beiden Weltklasse-Siebenkämpferinnen im Kugelstoßen entschied **Verena Preiner** (Union Ebensee) für sich. Gleich zweimal stieß sie die Vier-Kilo-Kugel bei den österreichischen Staatsmeisterschaften auf 15,07 Meter. Mit ihrer exzellenten neuen persönlichen Bestleistung verwies sie **Ivona Dadic** (Union St. Pölten, 14,28 m) auf den Silber-Rang.

Verena Preiner zu ihrer neuen Bestleistung: *„Ich hatte heute das Vertrauen, dass ich das, was ich im Training geübt hatte, auch im Wettkampf umsetzen kann. Das Gefühl war von Anfang an sehr gut, und ich konnte mich mit jedem Stoß steigern. Ich wollte heute auch nicht zu viel und war locker genug; dann kommen solche guten Stöße heraus. Endlich ist der Fünfzehner gefallen.“*



Bronze holte sich Verena Preiner über die 100 Meter Hürden in 13,67 Sekunden. In einem Einlagelauf war sie zuvor in 13,57 Sekunden Saisonbestleistung gesprintet.

Johanna Plank Vierte über die Hürden mit Bestleistung

Glänzend präsentierte sich Johanna Plank (TGW Zehnkampf Union) in den Sprintdisziplinen. Nach 14,39 Sekunden im Einlagelauf über 100 Meter Hürden steigerte sie sich im Finale als Vierte deutlich auf 13,98 Sekunden, eine Einstellung ihrer persönlichen Bestleistung. Bei optimalen Bedingungen im Vorlauf über 100 Meter (1,9 m/s Rückenwind) sprintete sie zu hervorragenden 11,92 Sekunden, eine neue persönliche Bestleistung. Nochmals unter zwölf Sekunden blieb sie als Fünfte im Finale in 11,99 Sekunden. Rang acht belegte sie über die 200 Meter in 24,78 Sekunden, verfehlte ihre Saisonbestleistung nur um fünf Hundertstel.

Patricia Madl kratzt an der 50-Meter-Marke

Unangefochten gewann Patricia Madl (Sportunion IGLA long life) den Speerwurf. Ihr 600-Gramm-Speer flog auf 49,31 Meter. Auf dem Silberrang landete der Speer von Verena Preiner mit 45,80 Metern.

Patricia Madl im Interview nach ihrem Sieg: *„Der Sieg war Pflicht heute, das hatte ich mir vorgenommen. Schade, dass es mit dem 50er wieder so knapp nicht geklappt hat, aber ich habe ja in ein paar Wochen noch die U23-Meisterschaften. Technisch fehlt noch ein wenig, aber daran werden wir im Winter arbeiten, denn mein nächstes großes Ziel ist die U23-EM im kommenden Jahr.“*

Siebter im Weitsprung wurde Michael Duft (LAG Haus Ried) mit 6,39 Metern.

15.08.2020: Jump´n´Run Meeting in Dortmund

Lorenz Adler mit Bestleistung über 5.000 Meter

Kurz vor Mitternacht Start im Stadion Rote Erde



Lorenz Adler und Jonathan Adler glänzten beim Jump´n´Run Meeting in Dortmund mit persönlichen Bestleistungen über 5.000 und 1.500 Meter. Felix Adler und Maximilian Feuerer boten im Stadion Rote Erde sehr gute Leistungen über 5.000 und 800 Meter. Das Stadion Rote Erde war von 1937 bis 1974 bis zur Eröffnung des Westfalenstadions die Heimat von Borussia Dortmund. Heute ist es ein



Leichtathletik-Stadion für alle Dortmunder Vereine.

Deutsche Jahresbestzeit durch Mohamed Mohamed (LG Olympia Dortmund)

Unter den 900 Teilnehmern präsentierte die LG Olympia Dortmund zahlreiche Spitzenathleten aus dem In- und Ausland. Wegen Corona und heftiger Regenschauer streckte sich das Meeting von 12 bis 24 Uhr. Im letzten Wettbewerb des Abends stürmte Lokalmatador Mohamed Mohamed als Sieger über 5.000 Meter in 13:24,46 Minuten zur deutschen Jahresbestzeit vor Jonas Raess (Schweiz, 13:26,01 min) und Samuel Fitwi (LG Vulkaneifel, 13:35,56 min). Am Nachmittag gingen heftige Regenschauer auf das Stadion nieder. Die Veranstaltung wurde wegen der Wassermassen um über eine Stunde unterbrochen.

Lorenz Adler knapp an einer 14er-Zeit vorbei

Zu später Stunde um 23:30 Uhr startete bei noch sehr hoher Luftfeuchtigkeit der dritte Lauf über 5.000 Meter. Lorenz Adler lief nach letzten 200 Metern in 31 Sekunden neue persönliche Bestleistung in 15:01,34 Minuten, verbesserte seine bisherige Bestmarke um 15 Sekunden. Bruder Felix erzielte 15:09,95 Minuten. Die Adler-Zwillinge mussten immer wieder selbst für das Tempo sorgen. Dies und ein nicht sehr konstantes Renntempo dürften eine Zeit unter die 15-Minuten-Marke verhindert haben. Paul Feuerer beendete nach der Hälfte der Strecke vorzeitig das Rennen.

4:19,76 Minuten für Jonathan Adler über 1.500 Meter

Erstmals unter 4:20 Minuten blieb der achtzehnjährige Jonathan Adler über 1.500 Meter. Er steigerte sich nach einer Durchgangszeit bei 1.000 Meter von 2:52 Minuten deutlich um über fünf Sekunden auf 4:19,76 Minuten. Maximilian Feuerer bot erneut in 1:57,22 Minuten ein gutes Rennen über 800 Meter, nur fünf Zehntel über seiner Bestzeit.

15.08.2020: Meeting in Lovosice (Böhmen)

**Helmut Maryniak schrammt am Stadionrekord vorbei
Europas Senioren-Leichtathleten beim „Masters Europa“**

Alle zwei Jahre treffen sich Europas Senioren-Leichtathleten zum dreitägigen „Masters Europa“ in Lovosice (Tschechien). Die Stadt liegt im nördlichen Böhmen im Süden des Böhmisches Mittelgebirges am linken Ufer der Elbe. Bei hochsommerlichen Temperaturen waren über 300 Senioren aus 22 europäischen Nationen am Start. Unter den Augen von Imrich Bugar, 1983 in Helsinki erster Diskus-Weltmeister, warf **Helmut Maryniak** die Eineinhalb-Kilo-Scheibe auf für ihn enttäuschende 52,69 Meter. Es war der einzige passable Versuch. Ärgerlich, um 12 Zentimeter verfehlte er den Stadionrekord. Die M50-Konkurrenz ließ er neun Meter hinter sich. Imrich Bugar ließ es sich nicht nehmen, mit den Athleten zu fachsimpeln.



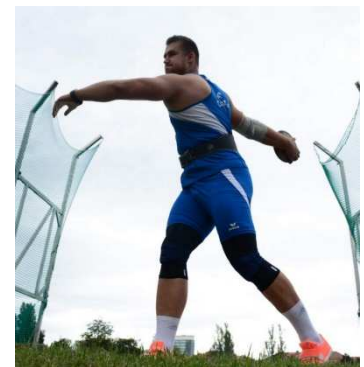
Bester auch mit der Zwei-Kilo-Scheibe

Auch mit der Zwei-Kilo-Scheibe war Helmut Maryniak in der M45 mit 40,12 Metern nicht zu schlagen. Mit dieser bescheidenen Weite hätte er außerdem alle jüngeren Altersklassen gewonnen. Genauso freute er sich über das negative Ergebnis beim Corona-Test zwei Tage später. Da Veranstalter und ein Großteil der Athleten äußerst lasch mit der Corona-Problematik umgingen, hatte nach der Heimreise der erste Weg zum Corona-Test geführt.

22.08.2020: Runde 3 der Tschechischen Mannschaftsmeisterschaft in Prag

**René Hamberger schleudert den Diskus auf 48,68 Meter
Mit dem AC Domažlice auf Platz 3**

In Prag fand die dritte Runde der tschechischen Mannschaftsmeisterschaft statt, 2020 die letzte. Wegen der Corona-Krise entfallen die die vierte Runde und die Finalrunde. **René Hamberger** belegte mit dem AC Domažlice den dritten Platz, äußerst knapp hinter dem Zweiten. Die ebenfalls für den AC Domažlice startberechtigten Michael Duft und Gabriel Wiertz (TuS Pfarrkirchen) waren nicht dabei, wertvolle Punkte gingen verloren.



Mit 48,68 Metern die zweitbeste Weite mit dem Diskus

Sehr zufrieden zeigte sich René Hamberger mit dem Ergebnis im Diskuswettbewerb. Ihm gelangen mehrere Würfe über 48 Meter. Mit 48,68 Metern schleuderte er die Scheibe auf die zweitbeste Weite seiner Werferkarriere. Nichts ging hingegen mit der Kugel zusammen. Hier musste er sich bei windigen, teils gewittrigen Bedingungen mit 15,59 Metern begnügen.

22.08.2020: Sprint- und Läufermeeting in Gilching

Rohmann, Anzinger, Weigl, Just mit Bayerischem U16-Rekord und dreifachem Niederbayerischen Rekord

Kadernorm für Vincent Just - Laura Eisenreich läuft zur Jugend-DM

Es war ein Rekord mit Ansage. **Annika Just, Franziska Rohmann, Maria Anzinger** (alle LAC Passau) und Johanna Weigl (TuS Pfarrkirchen) sind 2020 unglaublich schnell unterwegs - mit Spitzenplätzen in der Deutschen Bestenliste. Nur ein Wechselfehler konnte einen Bayerischen Rekord der Startgemeinschaft Passau-TuS Pfarrkirchen über 4x100 Meter verhindern. In Gilching pulverisierten die vier Mitglieder des BLV-Nachwuchskaders in 48,22 Sekunden den Bayerischen U16-Rekord der LG Stadtwerke

München um über vier Zehntel. Diese war 2015 in Köln 48,65 Sekunden gerannt. **Vincent Just** (U18) flog über die Hürden mit BLV-Kadernorm zur persönlichen Bestzeit von 14,46 Sekunden. Hindernisse und Wassergraben meisterte **Laura Eisenreich** (U18) erstklassig und sicherte sich einen Startplatz bei den Deutschen Jugend-Meisterschaften in Heilbronn in zwei Wochen. Dort kämpft Vincent Just um den Einzug in das Finale über 110-Meter-Hürden.



Den Erwartungen standgehalten

Die Sprint-Staffel absolvierte einen Sololauf, musste aufgrund ihrer Dominanz faktisch alleine den Kampf gegen die Uhr führen. Die zweitplatzierte Staffel erreicht über fünf Sekunden hinter ihr das Ziel (TV 1846 Isny 53,68 sec). Franziska Rohmann erwischte einen sehr guten Start, stürmte durch die erste Kurve und wechselte optimal auf Maria Anzinger, die auf der Gegengerade einen „tollen Job“ machte. Einziges Manko des Rennens, Johanna Weigel rutschte beim Ablauf zum zweiten Wechsel auf der nassen Bahn leicht weg. Maria Anzinger lief auf, musste den Stab sehr früh im Wechselraum übergeben. Hochmotiviert beschleunigte Johanna Weigl in der Kurve. Schlussläuferin Annika Just nahm beim letzten Wechsel das Tempo etwas heraus, um ihn nicht zu gefährden.

Bayerischer Rekord mit Luft nach oben

Mit beeindruckend schnellen Schritten trommelte sie die letzten hundert Meter herunter und brachte den Staffelstab zum neuen Bayerischen Rekord von 48,22 Sekunden über die Ziellinie. Zugleich verbesserten die vier Sprinterinnen drei Niederbayerische Rekorde auf einen Schlag: den eigenen in der U16 und die des ETSV 09 Landshut in der U18 und in der U20 (30 bzw. 36 Jahre alt). Aufgrund der Sicherheitswechsel und bei besseren äußeren Bedingungen bleibt genügend Luft nach oben, vor allem bei den Bayerischen U16-Meisterschaften in zwei Wochen. Das Staffelquartett wäre für die die U16-DM ein heißer Medaillenkandidat gewesen. Sie fiel der Corona-Krise zum Opfer.

Sweep über 100 Meter

Als „Warmup“ hatten die vier Sprinterinnen die 100 Meter in ausgezeichneten 12,08 (Just), 12,61 (Rohmann), 12,68 (Anzinger) und 12,77 Sekunden (Weigl) absolviert. Mit den ersten vier Plätzen in der W15 sorgten sie für einen Passau-Pfarrkirchner-Sweep auf dem Siegerpodium.

Vincent Just mit der Norm für den Bayernkader

Geburtstagskind Vincent Just strahlte über beide Ohren. Etwas fest, aber technisch sauber sprintete er über die 91,4 Zentimeter hohen Hürden in 14,46 Sekunden. Mit seiner neuen persönlichen Bestleistung unterbot er die BLV-Kadernorm von 14,50 Sekunden. Er verwies Kadermitglied Christian Tomekpe (LAC Quelle Fürth, 14,69 sec) auf Rang zwei. Mit Platz acht in der Deutschen Bestenliste hat er eine gute Ausgangsposition auf den 110 Meter Hürden bei der Jugend-DM. Die 200 Meter absolvierte er als lockeren Tempolauf in 23,47 Sekunden als Sieger.



Über Hindernisse und Wassergraben zur Jugend-DM

BLV-Kadermitglied **Laura Eisenreich** (U18) machte über die 2.000 Meter Hindernis ihren Start bei der Jugend-DM fix. Für ihn müssen die Athleten wegen der Corona-Krise besondere Hürden überwinden. Das Erfüllen der DM-Norm reicht nicht aus, die Teilnehmerfelder sind limitiert. Über 3.000 Meter und

2.000 Meter Hindernis dürfen jeweils maximal 15 Läuferinnen starten. Obwohl Laura Eisenreich die 3.000-Meter-Norm in 10:24,26 Minuten deutlich unterbot, ist nicht sicher, ob das für einen Start bei der DM reicht. Mit ihren 7:18,76 Minuten von Gilching und Platz zwölf in der Deutschen Bestenliste dürfte der Fünfzehnjährigen der Startplatz nicht mehr zu nehmen sein. Dabei verlief das Rennen nicht optimal. Die Siegerin in der Frauenklasse Lisa Schuster (LAC Quelle Fürth) war in 7:04,38 Minuten deutlich vor ihr. 30 Meter vor dem Rest des Feldes war Laura Eisenreich ihre eigene Tempomacherin. Mit guter Hürdentechnik überlief sie sicher ohne großen Verlust an Geschwindigkeit die 76 Zentimeter hohen Hindernisse. Den kräftezehrenden 3,60 Meter langen Wassergraben überwand sie fünfmal mit großem Kampfgeist. Die 7:18,76 Minuten waren auf den 2020 erstmals in der U18 gelaufenen 2.000 Metern - bisher 1.500 Meter - zudem Niederbayerischen Rekord. LAC-Läuferin Susanne Bründl erreichte über 800 Meter 2:42,43 Minuten.



24.08.2020: VII Gran Premio Diputación in Castellón

Maximilian Entholzner nähert sich der Acht-Meter-Marke Steigerung um einen Zentimeter in Castellón

Der Deutsche Meister im Weitsprung wollte es wissen. Mit dem Gewinn des Meistertitels in Braunschweig war für **Maximilian Entholzner** die Saison noch lange nicht vorbei. Seine Flugshow ging weiter, die Formkurve zeigt nach oben. In Castellón, 60 Kilometer nördlich von Valencia, bestach er beim VII Gran Premio Diputación mit einer neuen persönlichen Bestleistung von 7,97 Metern.

Die „richtig guaden Sprünge“ übertreten

Beim Sieg in Braunschweig hatte er mit 7,96 Metern seine persönliche Bestleistung eingestellt. In Castellón stieg er sehr gut in den Wettbewerb ein. Der erste Sprung ging - knapp übertreten - über acht Meter. Das Gleiche galt für den dritten Versuch. „Diese beiden Sprünge waren richtig guad, richtig weit und vom Gefühl her besser als der letzte mit 7,97 Metern“, kommentierte Maximilian Entholzner seinen exzellenten Wettkampf. Beim zweiten Versuch hatte er den Anlauf um eine Fußlänge nach hinten verlagert, einen Sicherheitsversuch mit 7,19 Metern eingestreut, dabei rund einen halben Meter am Brett „verschenkt“.



7,97 Meter im letzten Versuch

Bei den Sprüngen vier und fünf mit Weiten von 7,65 und 7,78 Metern musste er sein Tempo vor dem Absprungbalken leicht reduzieren, um nicht überzutreten. Im letzten Versuch passten Anlauf und Rückenwind mit 1,4 Metern pro Sekunde. Der Höhenflug von Braunschweig fand seine Fortsetzung mit 7,97 Metern. Das war natürlich auch eine Verbesserung des eigenen Niederbayerischen Rekordes. Die Plätze zwei und drei belegten in Castellón Asier San Castillo (Real Sociedad, 7,53 m) und Daniel Solis Lorente (Playas de Castellon, 7,50 m).

Über 200 Meter knapp an der Saisonbestleistung vorbei

Nur eine Stunde später trat Maximilian Entholzner über 200 Meter an. Auf der ungünstigen Bahn acht laufend tat er sich schwer nach einem mehr als mäßigen Start und mit dem Weitsprung in den Beinen. In guten 21,39 Sekunden verfehlte er seine Saisonbestleistung um sechs Hundertstel.

Nächster Anlauf in Göteborg

Die nächsten Wettbewerbe warten schon. Am Samstag steht Maximilian Entholzner in Göteborg bei einem Meeting der World Athletics Continental Tour am Anlauf, am 6. September startet er bei der Spanischen Clubmeisterschaft. In der Europäischen Rangliste liegt Entholzner derzeit auf Platz elf, in der Weltbestenliste auf Platz 21.

29.08.2020: Folksam Grand Prix in Göteborg

Maximilian Entholzners weite Anreise umsonst

Platz fünf mit 7,39 Metern

Die weite Anreise von Madrid nach Göteborg hatte sich für **Maximilian Entholzner** nicht gelohnt. Seine tolle Form von Castellón wollte er für den ersten Acht-Meter-Sprung beim Folksam Grand Prix in Göteborg nutzen. Die Bedingungen wären mit einem konstanten Rückenwind zwischen 1,0 und 2,0 Metern pro Sekunde nicht schlecht gewesen. Doch die ersten drei Versuche waren ungültig. 7,32 (1,0), 7,39 (1,6) und 7,22 (2,3) Meter folgten in den nächsten Versuchen. Die 7,39 Meter reichten für Platz fünf. Drei Schweden belegten die ersten drei Plätze: Thobias Montler (Malmö AI) mit 8,11 Metern (1,1), Andreas Carlsson (IK Ymer) mit 7,79 Metern (1,9) und Andreas Otterling (IFK Liding) mit 7,42 Metern (2,0).

30.08.2020: Bezirksmeisterschaften in Budweis

Diskus von René Hamberger fliegt auf 48,93 Meter

Budweis gutes Pflaster für den LAC-Werfer

Am 4. Juli beförderte **René Hamberger** sein Arbeitsgerät über seine Traummarke von 50 Metern. In Budweis flog sein Diskus auf 50,23 Meter im letzten Versuch. Jetzt glückte ihm wieder in Budweis ein klasse, genauso hoch einzuschätzender Wurf. Denn die äußeren Bedingungen waren schlecht, es regnete. Mit 48,93 Metern erzielte er als Sieger die zweitbeste Weite in seiner Werferkarriere.



05.09.2020: Golden Roof Challenge in Innsbruck

Jahresweltbestleistung im Weitsprung der Frauen

Verena Preiner springt 6,17 Meter

In der Innsbrucker Altstadt starteten bei der 16. Golden Roof Challenge im Weitsprung Top-Athleten und-Athletinnen - Weltklasse der Weitsprungwettbewerb der Frauen. Das Duell der Weißrussin Nastassia Mironchyk-Ivanova mit der Ukrainerin Maryna Bekh-Romanchuk brachte eine neue Weltjahresbestleistung. Mironchyk-Ivanova gewann mit 6,94 Metern vor Vize-Weltmeisterin Bekh-Romanchuk mit 6,82 Metern, gefolgt von Neja Filipic (Slowenien, 6,52 m). Vierte wurde Siebenkämpferin Verena Preiner mit 6,17 Metern, die sich im Feld der Spezialistinnen gut schlug und als einzige Österreicherin in Innsbruck am Start war. Mironchyk-Ivanova war allerdings nur vier Tage im Besitz der Weltjahresbestleistung. Dann sprang Welt- und Europameisterin Malaika Mihambo (LG Kurpfalz) in Dessau mit verkürztem Anlauf auf 7,03 Meter, hinter ihr Bekh-Romanchuk (6,85 m) und Mironchyk-Ivanova (6,72 m).

06.09.2020: Spanische Clubmeisterschaft in Madrid

Platz zwei für Maximilian Entholzner

Rücken- und Fußprobleme verhindern weite Sprünge

Vier Tage zuvor war **Maximilian Entholzner** beim Training „etwas ins Greiz eingefohn. Des hat krass weahtoa.“ Die nächsten Tage wurde es deutlich besser. Doch die Schmerzen beeinträchtigten Maximilian Entholzner deutlich bei den spanischen Clubmeisterschaften. Dort ging er mit einem Zweitstartrecht für den CA Fent Camí Mislata aus Valencia an den Start. Geplant war nur ein Versuch mit Blick auf das Meeting in Rovereto zwei Tage später.

Schwellung am umgeknickten Sprungfuß

Doch die ersten drei Versuche waren ungültig. Der Rücken schmerzte wieder stärker. Aufgrund der Schmerzen lief Maximilian Entholzner unrund an,



knickte mit dem Fuß nach innen beim Absprung. Eine ordentliche Schwellung am Sprungfuß und heftige Schmerzen waren die Folgen. Die erzielten 7,30 Meter reichten für den zweiten Platz und sicherten CA Fent Camí Mislata sieben Punkte (acht Mannschaften). Der fünfte Versuch ging noch auf 7,23 Meter. Den Wettbewerb gewann Daniel Solis Lorente (Playas de Castellon) mit 7,67 Metern.

CA Fent Camí Mislata Zweiter

Auf den geplanten Einsatz in der 4x100-Meter-Staffel verzichtete Maximilian Entholzner, um den Start beim Meeting in Rovereto nicht zu gefährden. Die spanische Clubmeisterschaft gewann Playas de Castellon (138 Punkte) deutlich vor CA Fent Camí Mislata (99) und Reals Sociedad (95).

06.09.2020: Österreichische Staatsmeisterschaften der U23 in Klagenfurt

Patricia Madl schleudert den Speer auf 50,40 Meter

Michael Duft gewinnt Bronze im Weitsprung



Bei den Österreichischen Staatsmeisterschaften der U23 in Klagenfurt waren **Patricia Madl** (Sportunion IGLA long life), **Michael Duft** (LAG Haus Ried), **Lena Lackner** (ATSV Linz) und **Johanna Plank** (TGW Zehnkampf Union) am Start. Alle vier bestritten 2019 auch Wettkämpfe für den LAC Passau. Patricia Madl



feuerte ihren Speer mit Saisonbestleistung auf glänzende 50,40 Meter. Ihr Kommentar zu ihrem Gold-Wurf: „Schon

das Einwerfen war heute richtig gut, da waren einige Würfe deutlich über 50 Meter dabei. Trotzdem bin ich mit der Weite zufrieden. Ich sehe, dass ich gerade richtig gut in Form bin. Darum werde ich sicher noch ein, zwei Wettkämpfe machen, denn ich merke, dass heuer noch mehr geht.“ Ihre beeindruckende Form nutzte Patricia Madl zu einer persönlichen Bestleistung und Bronze im Diskuswurf mit 39,55 Metern.

Auch die Formkurve von Michael Duft zeigt stetig nach oben. Nach zwei Bestleistungen in Andorf über 100 und 200 Meter, zeigte er in Klagenfurt einen tollen Satz auf 6,87 Meter. Die neue persönliche Bestleistung bescherte ihm Bronze im Weitsprung. Eine weitere deutliche Steigerung gelang ihm über 200 Meter in 22,60 Sekunden (Rang 9). Zehnter wurde er über 100 Meter in 11,43 Sekunden.

Die Vizemeisterschaft holte sich Johanna Plank über 100 Meter Hürden in 14,32 Sekunden. Fünfte wurde sie über 100 Meter (12,30 sec). Lena Lackner gewann Bronze mit der Kugel und 11,52 Metern. Den Speer warf sie auf Platz sechs mit 37,71 Metern.

05./06.09.2020: Bayerische U16/U23-Meisterschaften in Erding

Vier Rekorde auf einen Streich für die 4x100-Meter-Staffel

Fünfmal Gold für Lea Wenninger, Annika Just, Maria Anzinger, Magdalena Engl und die Staffel

In Rekord- und Edelmetallaune präsentierten sich die Athleten und Athletinnen bei den Bayerischen U16/U23-Meisterschaften. Ein Höhepunkt jagte den anderen, bis sie zehnmal Edelmetall gewonnen und vier Niederbayerische und einen Bayerischen Rekord aufgestellt hatten. **Lea Wenninger, Annika Just, Maria Anzinger, Magdalena Engl** und die 4x100-Meter-Staffel bejubelten ihre Bayerischen



Meistertitel, **David Kantzog** zwei Vizetitel und Bronze, **Maria Anzinger** außerdem Silber, **Maximilian Feuerer** und **Lisa Schmidt** Bronze.

Acht Staffelrekorde in zwei Wochen

Man muss es sich auf der Zunge zergehen lassen. Vier Rekorde in einem Rennen stellte die U16-Staffel der StG Passau Pfarrkirchen mit Franziska Rohmann, Maria Anzinger, Johanna Weigl und Annika Just in Erding nun zum zweiten Mal auf. Vor zwei Wochen deuteten sie mit einem noch nicht optimalen Rekordlauf in Gilching in 48,22 Sekunden an, was heuer möglich ist. Dort holten sie sich von der LG Stadtwerke München den Bayerischen Rekord (48,65 sec), steigerten enorm ihren eigenen Niederbayerischen U16-Rekord aus 2019 (48,95 sec).

Von der U16 bis zur U20

Aber nicht nur das. Auch die 30 bzw. 36 alten Niederbayerischen Rekorde des ETSV 09 Landshut der U18 in 48,54 Sekunden und der U20 in 48,25 Sekunden wurden zur Beute des Staffelquartetts der Fünfzehnjährigen. In Erding setzten sie noch einen drauf, steigerten in einem exzellenten Rennen ihre vier Rekorde um über eine halbe Sekunde auf fabelhafte 47,70 Sekunden. Der LAC Quelle Fürth war als Zweiter in 48,65 Sekunden chancenlos. Vor Gilching wäre diese Zeit noch Bayerischer Rekord gewesen. In Deutschland steht die Startgemeinschaft 2020 in der U16 unangefochten auf Platz eins.

Maria Anzinger toppt den Hürdenrekord von Julia Rüdiger

Vier Rekorde waren Maria Anzinger zu wenig. Deutschlands Nummer eins über die 80 Meter Hürden holte sich einen Fünften. 20 Jahre gehörte der Niederbayerische W15-Rekord in 11,58 Sekunden Julia Rüdiger (1. FC Passau). Hauchdünn um eine Hundertstel unterbot ihn Maria Anzinger als Bayerische Meisterin, distanzierte die Zweite Sofie Gröninger (12,18 sec, LG Sempt) deutlich. Im Weitsprung drehte die Deutsche U16-Mehrkampfmeisterin vom letzten Wochenende den Spieß um. Sie siegte mit drei Zentimetern Vorsprung vor Maria Anzinger, die mit 5,57 Metern Silber und ihre dritte Medaille einheimste. Auf Platz sieben sprang Annika Just mit 5,06 Metern.

Unangefochten über 100 Meter Annika Just

Sie war eine Klasse für sich im 100-Meter-Finale. Souverän gewann Deutschlands zweitschnellste W15-Sprinterin in 12,22 Sekunden vor Sophia Eze Chidinna (12,44 sec) und Lea Hergenroether (12,47 sec; beide LAC Quelle Fürth). Franziska Rohmann wurde in 12,77 Sekunden Vierte, Johanna Weigl in 12,79 Sekunden Sechste. Eine weitere Weitsprung-Medaille holte Lisa Schmid mit 5,55 Metern in der U23.

Dreimal Edelmetall für David Kantzog

Noch im ersten Wettkampfsjahr und schon drei Medaillen bei einer Bayerischen Meisterschaft. David Kantzog (M14) ließ mehrfach sein Talent aufblitzen. Als Schnellster der Halbfinals unterbot er über 100 Meter in 11,85 Sekunden erstmals die 12-Sekunden-Marke. In einem Wimpernschlagfinale ließ er mit einer erneuten Bestzeit in glänzenden 11,79 Sekunden nur Henrik Hoffmann (11,78 sec, LG Forchheim) an sich vorbei. National steht er damit auf Rang fünf. Ebenfalls Bayerischer Vizemeister wurde David Kantzog im Kugelstoßen mit 12,06 Metern. Medaille Nummer drei gewann er im Weitsprung mit 5,82 Metern. Nur 13 bzw. 12 Zentimeter fehlten zur Gold und Silber.

Lea Wenninger mit imposanter Steigerung zum Titel

Eine beeindruckende Leistungssteigerung gelang Lea Wenninger als Bayerische U23-Meisterin über 3.000 Meter. In 10:12,05 Minuten war sie über zwanzig Sekunden schneller als bisher. Drei Runden vor Schluss übernahm sie die Spitze von Lisa Schuster (LAC Quelle Fürth), um das Tempo hochzuhalten. Mit einem resoluten Antritt auf den letzten zweihundert Metern distanzierte sie diese um vier Sekunden. 1:57,82 Minuten über 800 Meter waren für Maximilian Feuerer in der U23 Bronze wert.

Titel und Top-Zeit für Magdalena Engl

Mit Magdalena Engl und Anna Thaumiller (SG Schönau) lieferten sich in der W15 zwei der besten deutschen 2.000-Meter-Läuferinnen einen packenden Zweikampf. Unermüdlich drückte die Schönauerin auf das Tempo. Mit einer blendenden Schlussrunde setzte sich die LAC-Läuferin jedoch um zehn Sekunden von ihr ab und gewann Gold. **Elina Dressel** (W14) wurde Sechste in 7:29,65 Minuten über 2.000 Meter, **Leander Schachtner** (M15) Achter in 11:51,74 und **Marco Voggenreiter** (M14) Fünfter in 11:08,06 Minuten über 3.000 Meter.

04. - 06.09.2020: Deutsche Jugend-Meisterschaften in Heilbronn

Paul Feuerer holt Bronze über 1.500 Meter

Laura Eisenreich Zwölfte über die Hindernisse - Vincent Just Elfter über die Hürden

Mit einer fulminanten Schlussrunde sicherte sich **Paul Feuerer** (U20) die Bronzemedaille über 1.500 Meter bei den Deutschen Jugend-Meisterschaften. Nach einem Bummelrennen trennte sich erst auf der letzten Runde die Spreu vom Weizen. **Laura Eisenreich** (U18) belegte über 2.000 Meter Hindernis mit Bestzeit den zwölften Rang. Über 110 Meter Hürden verfehlte **Vincent Just** (U18) als Elfter nach den Vorläufen das Finale.

Erst DM-Absage durch Ulm - dann Zusage durch Heilbronn

Lange war fraglich, ob die Jugend-DM überhaupt stattfindet. Der ursprüngliche Veranstalter Ulm für Anfang August zog zurück. Viele deutsche Leichtathletik-Meisterschaften sagte der DLV selbst ab. Für den Leichtathletik-Nachwuchs fand er mit Heilbronn einen neuen Veranstalter. Die Trainingsstätten waren lange nicht, dann nur eingeschränkt geöffnet gewesen. Das Corona-Jahr verlangte von Deutschlands Leichtathletiknachwuchs viel Kreativität und Durchhaltevermögen in der Vorbereitung auf die Jugend-DM.

Linda Meier wegen limitierte Startfelder nicht dabei

Beides bewiesen Paul Feuerer, Laura Eisenreich und Vincent Just. Zudem war die Zahl der Startberechtigten wegen der Corona-Krise limitiert, maximal 20 über 1.500 Meter, 15 über 2.000 Meter Hindernis und 3.000 Meter und 24 über 110 Meter Hürden. Die DM-Norm reichte nicht. Das war das Aus für Linda Meier über 3.000 Meter. Sie hatte die U18-Norm in 10:40,79 Minuten um fast zehn Sekunden unterboten. Bei Paul Feuerer entfiel überraschend der Vorlauf. Nur zwölf Athleten mit Norm waren gemeldet.

Bronze - Gold - Bronze

Paul Feuerer gelang mit Bronze über 1.500 Meter ein „kleines Triple“. Auf drei verschiedenen Terrains und auf jeweils unterschiedlichen Streckenlängen gewann er 2020 Medaillen bei Deutschen Meisterschaften. Das Jahr begann mit Bronze über 3.000 Meter bei der Jugend-Hallen-DM in Neubrandenburg. Im Schlamm von Sindelfingen kürte er sich über sechs Kilometer zum Deutschen Crosslauf-Meister. In Heilbronn zeigte er über eine Mittelstrecke seine Qualitäten (Bestzeit in Pfungstadt 3:53,60 min). Wie so oft bei Meisterschaftsrennen ließ es das zwölf Mann starke Feld gemächlich angehen, verbummelte die ersten beiden Runden in 2:18 Minuten. Kurz vor Eingang der letzten Runde rollte der haushohe Favorit Sven Wagner (USC Mainz) das Feld von hinten auf und setzte sich mit einer massiven Tempoverschärfung deutlich ab.

Mit einer 57er-Schlussrunde auf das Siegerpodium

Zuerst eingekesselt positionierte sich Paul Feuerer ab 1.200 Meter als Vierter in Lauerstellung, direkter hinter Clemens Erdmann (LG Olympia Dortmund), rund fünf Meter hinter Jonas Völler (SC Myhl LA). 200 Meter vor dem Ziel attackierte Paul Feuerer Erdmann, kam jedoch nicht an ihm vorbei. Beide rückten immer näher an Völler heran. Auf der Zielgeraden entwickelte sich ein heißer Kampf zwischen den dreien, den Erdmann (4:01,97 min) vor Paul Feuerer (4:02,21 min) und Völler (4:02,78 min) nach einer 57er-Schlussrunde für sich entschied. Unangefochten gewann Wagner (3:59,51 min), der heuer bereits 3:42,47 Minuten lief.



Mit Bestzeit über Hindernisse und Wassergraben auf Rang zwölf

Ende Dezember geboren, war die 15-jährige Laura Eisenreich die Jüngste im Feld der 15 Starterinnen über 2.000 Meter Hindernis der U18. Sie hatte die DM-Normen über 1.500, 3.000 und 2.000 Meter Hindernis erfüllt, sich wegen der besseren Platzierung in der Deutschen Bestenliste für die Hindernisse entschieden. Dort wurde nicht lange gefackelt, vom Start weg ein hohes Tempo angeschlagen. Pech für Laura Eisenreich gleich am ersten Wassergraben als eine Konkurrentin quer vor ihr einscherte. Sie nahm ihr das für die Überquerung des Wassergrabens notwendige Tempo. Laura Eisenreich behauptete sich bravourös in dem hochklassigen Feld. Mit einer Steigerung ihrer Bestzeit um eine halbe Sekunde belegte sie nach 18 Hindernissen und fünf Wassergräben in 7:18,55 Minuten Rang zwölf. Ronja Funck (TV Jahn Walsrode) gewann in 6:50,05 Minuten den DM-Titel.



14,81 Sekunden reichten nicht für das Hürden-Finale

Mit der siebtbesten Zeit von 14,46 Sekunden über die 110 Meter Hürden gemeldet, konnte sich Vincent Just berechnete Hoffnungen auf das Erreichen des Finales machen. Aber auf Rang elf nach drei Halbfinalläufen stand das Aus für ihn fest. 14,81 Sekunden waren zu wenig für das Finale. Vincent Just war gut gestartet. Doch ab der vierten Hürde schlichen sich ein paar Fehler ein, er agierte etwas passiv. 14,63 Sekunden hätte für das Finale gereicht.



08.09.2020: Palio Città della Quercia in Rovereto

Maximilian Entholzner springt auf Platz fünf

Saisonende nach Verletzung am Sprungfuß

Nach der spanischen Clubmeisterschaft in Madrid zierte den Sprungfuß von **Maximilian Entholzner** ein Bluterguss - aber auch nicht mehr nach Auskunft des Arztes, insbesondere sei es keine Bänderverletzung. Gut getaped und mit einer Schmerztablette ging er im nordöstlich vom Gardasee gelegenen Rovereto bei einem internationalen Meeting an den Start. Beim Aufwärmen tat nichts weh, er fühlte sich nicht beeinträchtigt.

Die Angst sprang mit

Doch schon beim ersten Sprung spürte er, dass er nicht frei im Kopf war, die Angst mitsprang. Die ersten drei Sprünge (7,33, 7,26 und 7,33 m) absolvierte er „komplett ohne Absprung“. Im vierten Versuch ging es etwas besser. Ungültig der fünfte, da jemand die Ablaufmarke verschoben hatte. Maximilian Entholzner musste den Anlauf neu ausmessen. Auch beim letzten und besten Sprung mit 7,40 Metern auf Rang fünf fehlte das Sprunggefühl.



Afrikameister siegt mit acht Metern

Es gewann der Südafrikaner Ruswahl Samaai mit 8,00 Metern vor den drei Italienern Filippo Randazzo (7,99 m), Antonini Trio (7,72) und Antonmarco Musso (7,44 m). Sechster wurde der Norweger Ingar Kiplesund (7,43 m). Ruswahl Samaai errang Bronze bei der WM 2017 in London mit 8,32 Metern und gewann 2018 Gold bei den Afrikameisterschaften mit 8,45 Metern. Maximilian Entholzner wird die Saison nach Rovereto wegen der Verletzung am Sprungfuß voraussichtlich beenden.

09.09.2020: Erfolgsteam „Verena Preiner/Wolfgang Adler“

Rückblick auf zehn Jahre erfolgreiche Zusammenarbeit

5.000 Trainingseinheiten

Die WM-Dritte von Doha **Verena Preiner** und ihr Trainer Wolfgang Adler arbeiten seit zehn Jahren zusammen. Jetzt zogen sie in einem Interview Bilanz und wagten einen Ausblick auf die Olympischen Spiele und das Traumziel "7.000 Punkte".



11.09.2020: Austrian Top Meeting in Linz

LAC-Staffel weiter auf Rekordjagd

Wieder Bayerischer Rekord nahe der Deutschen Bestleistung

Die Rekordjagd der StG Passau-Pfarrkirchen nimmt kein Ende. **Franziska Rohmann, Maria Anzinger, Johanna Weigl** und Annika Just steigerten ihren erst bei den Bayerischen U16-Meisterschaften aufgestellten Rekord um sage und schreibe vier Zehntelsekunden auf 47,30 Sekunden. Beim Austrian Top Meeting in Linz zauberte das Staffelquartett trotz mäßiger Wechsel den dritten Bayerischen Rekord 2020 auf die Tartanbahn. Es pulverisierte den ursprünglichen Rekord der LG Stadtwerke München um insgesamt 1,35 Sekunden (!).



Oberösterreichischer Rekord mit Verena Preiner

Eine oberösterreichische 4x100-Meter-Staffel steigerte in der Besetzung Julia Schwarzinger, Susanne Walli, Johanna Plank (alle TGW Zehnkampf Union) und Verena Preiner (Union Ebensee) als Schlussläuferin den oberösterreichischen Landesrekord deutlich auf 45,65 Sekunden. Johanna Plank und Verena Preiner starten auch für den LAC Passau. Auf Platz zwei landete die StG Passau-Pfarrkirchen in 47,30 Sekunden. Das wäre 2019 der U16-DM-Titel gewesen (SC Magdeburg, 47,57 sec). Die heurige U16-DM fiel der Corona-Krise zum Opfer.

Leistungsreserve Wechsel

Franziska Rohmann startete gut, lief eine großartige erste Kurve. Vor dem Wechsel auf Hürdensprinterin Maria Anzinger reduzierte sie leicht das Tempo. Diese kam nicht optimal weg. Es war ein sicherer, aber verbesserungsfähiger Wechsel. Mit maximalem Speed raste Anzinger die Gegengerade herunter, ließ keine Hundertstel auf dem Tartan liegen. Doch wieder folgte ein mäßiger Wechsel. Johann Weigl lief zu früh los, bemerkte dies gleich und hatte nicht die volle Geschwindigkeit, als Anzinger deutlich auflief. Weigls Kurvenlauf dann wieder hervorragend und ein guter Wechsel auf Schlussläuferin Annika Just. Sie hatte Verena Preiner vor sich und es gelang ihr, den einen oder anderen Meter gut zu machen.

Großer Jubel nach Enttäuschung

Im Ziel zuerst enttäuschte Gesichter, aufgrund der mäßigen Wechsel waren die vier Staffelläuferinnen im ersten Moment deprimiert. Dem folgte riesiger Jubel, als der neue Bayerische Rekord auf der Anzeigetafel aufleuchtet. Wie bereits in Gilching und Erding war es zudem ein dreifacher Niederbayerischer Rekord der U16, U18 und U20.

Deutsche Bestleistung im Visier

Waren 47,30 Sekunden 2020 schon die Krönung? Jetzt lockt die schnellen Mädchen vom Landestützpunkt Passau, betreut von Roland Fleischmann und Tobias Brilka, die deutsche Bestleistung. 2018 lief die U16-Staffel des SC Magdeburg 47,07 Sekunden. Eine Chance hat die StG Passau Pfarrkirchen noch bei den Bayerischen Jugend-Meisterschaften Ende September. Die Rechnung ist einfach. Jede von ihnen muss „nur“ sechs Hundertstel schneller laufen oder sie wechseln optimal.

Hürdensieg für Verena Preiner

Vor dem Staffelfrennen holte sich Verena Preiner den Sieg über 100 Meter Hürden. Dort entwickelte sich ein spannendes und knappes Rennen. Verena Preiner lag schon auf den ersten Metern knapp vor der österreichischen Vizestaatsmeisterin Karin Strametz (SU Kärcher Leibnitz) in Führung. Diese Führung ließ sie sich gegen die Steierin bis in das Ziel nicht nehmen. In 13,71 Sekunden (-1,0 m/s) siegte die WM-Dritte von Doha im Siebenkampf mit sechs Hundertstel Vorsprung. Johanna Plank belegte in 14,90 Sekunden Rang fünf.

12./13.09.2020: Österreichische U20-Meisterschaften in Eisenstadt

Drei Meistertitel für Johanna Plank

Top-Fit zum Saisonhöhepunkt

Eisenstadt war Schauplatz der Österreichischen U20-Meisterschaften. **Johanna Plank** (TGW Zehnkampf Union/Zweitstartrecht LAC Passau) war eine der drei Athleten, die drei Mal Gold errangen. Am ersten Tag der Meisterschaften schlug sie über 100 Meter Hürden und 200 Meter zweimal zu.

Schwerer Sturz von Lena Lackner

Der Hürdensprint verlief dramatisch. Nach ein paar Hürden übernahm **Lena Lackner** (ATSV Linz/Zweitstartrecht LAC Passau) die Führung, stürzte jedoch an der neunten Hürde schwer und zog sich Bänderrisse im Sprunggelenk zu. Johanna Plank riss mit einem starken Finish in 14,33 Sekunden (-2,2 m/s) noch den Sieg vor Chiara-Belinda Schuler (TS Hörbranz, 14,45 sec) an sich. Die Oberösterreicherin entschied anschließend auch die 200 Meter bei 2,1 m/s Gegenwind mit starken 24,94 Sekunden für sich.

Titel Nummer drei über 100 Meter

Der dritte Meistertitel folgte am zweiten Meisterschaftstag über 100 Meter. Im Kurzsprint lag Johanna Lackner zu Beginn des Rennens hinten. Sie legte aber auf der zweiten Hälfte stark zu, rollte das Feld in 12,11 Sekunden (0,0 m/s) erfolgreich von hinten auf. Glücklicherweise über ihre tolle Form zum Saisonhöhepunkt äußerste sie sich im anschließenden Interview:

„Die Saison ist nicht ganz so verlaufen, wie ich es mir erhofft hatte. Aber dass der Abschluss jetzt so gut funktioniert hat, freut mich natürlich sehr und ist eine große Motivation für den Winter.“

12./13.09.2020: Oberbayerische Meisterschaften in Ingolstadt

Doppelstart von Bernhard Schneider über 400 und 800 Meter

Fokus auf der Norm für die Senioren-DM

Bernhard Schneider (M35) nutzte die Chance, bei den Oberbayerischen Meisterschaften außer Konkurrenz zu starten. Wettkämpfe für Senioren waren und sind in der Corona-Krise absolute Mangelware. Hauptziel war die Norm für die Senioren-DM über 800 Meter in der M35 (2:12,50 min). Da er letztes Jahr kein Rennen über 800 Meter absolvierte, durfte er bei der Hallen-DM Anfang März in Erfurt, als er Silber über 400 Meter in 55,33 Sekunden gewann, über diese Strecke nicht starten.



Norm über 800 Meter deutlich unterboten

Nicht optimal lief es über 400 Meter. Ziel war eine 54er-Zeit. Doch dafür war das Angangstempo auf den ersten 200 Metern - deutlich über 27 Sekunden - zu langsam. Bernhard Schneider musste sich mit 56,45 Sekunden begnügen. Der Fokus über 800 Meter war auf die DM-Norm gerichtet. Bernhard Schneider lief daher im ersten, langsameren Lauf ohne Risiko eine 66/67er-Runde an. Bei 700 Meter schloss er auf eine lange mit 30 Meter Vorsprung führende Dreier-Gruppe auf und hatte noch genügend Körner, nach 2:09,99 Minuten als Zweiter in das Ziel zu spurten.

19.09.2020: Herbstmeeting in Kirchheim

Dreifacherfolg für David Kantzog

Revanche im Weitsprung mit Bestleistung

David Kantzog ließ sich beim Kirchheimer Herbstmeeting weder über 100 Meter noch im Weitsprung noch im Kugelstoßen die Butter vom Brot nehmen. Der frischgebackene zweifache Bayerischer M14-Vizemeister über 100 Meter und im Kugelstoßen siegte in Kirchheim nordöstlich von München in drei Wettbewerben. Im Weitsprung glückte dem 14-jährigen Bronze-Gewinner bei den Bayerischen Meisterschaften die Revanche. Dort holte sich Leonhard Gawron (SV Lohhof) den Titel. Jetzt drehte David Kantzog den Spieß um, gewann mit einer Steigerung seiner Bestleistung um einen Zentimeter im ersten Versuch auf 5,83 Meter vor Gawron (5,79 m). Diesen distanzierte er über 100 Meter in 12,06 Sekunden (-0,7 m/s) deutlich um 15 Hundertstel. Die Kugel ließ David Kantzog in Kirchheim mit 11,39 Metern ebenfalls auf Platz eins fliegen.



19./20.09.2020: Internationale österreichische Masters in St. Pölten

Dreimal Gold für Peter Scholz

Toller Sprung auf 3,50 Meter

Nicht zu schlagen war **Peter Scholz** (M75) bei den Internationalen österreichischen Masters in St. Pölten. Über 100 und 200 Meter und im Weitsprung ließ er bei spätsommerlichen Temperaturen nichts anbrennen. Der 75-Jährige sprintete über 100 Meter in 16,24 Sekunden und über 200 Meter in 35,04 Sekunden ganz oben auf das „Stockerl“. Im Weitsprung beeindruckte er mit einem ausgezeichneten Sprung auf 3,50 Meter, für ihn persönliche Bestleistung in der M75.



Gunter Langenbach Dritter über 200 Meter

Nicht seinen besten Tag erwischte der zweite LAC-Starter **Gunter Langenbach** (M60) mit 4,05 Metern als Siebter im Weitsprung. Vierter wurde er über 100 Meter in 14,11 Sekunden. Etwas Balsam für seine Sportlerseele brachten die 200 Meter. In guten 28,76 Sekunden gelang ihm mit einem dritten Rang der Sprung auf das „Stockerl“.

26./27.09.2020: Bayerische Leichtathletik-Meisterschaften in Erding

Linda Meier und Staffel gewinnen Gold

Achtmal Edelmetall für den LAC Passau

Eine reiche Medallenausbeute und viele Top-Acht-Platzierungen nahmen die Athletinnen und Athleten von den Bayerischen Leichtathletik-Meisterschaften mit nach Hause. Gold gewannen **Linda Meier** (U18) über 3.000 Meter und **Franziska Rohmann, Maria Anzinger, Johanna Weigl** und **Annika Just** mit der Staffel in der U18, Silber in der Aktivenklasse **Maximilian Feuerer** über 800 Meter, **René Hamberger** im Kugelstoßen und **Lisa Schmid** im Weitsprung.



Bronzefarben glänzten die Medaillen von **Lea Wenninger** (U20) über 3.000 Meter, **Annika Just** (U18) über 200 Meter und **Maria Anzinger** (U18) im Weitsprung.

4x100-Meter-Staffel wieder mit nationaler Top-Zeit

Gegensätzlicher hätte das Wetter in Erding nicht sein können. Am ersten Tag der Meisterschaften Kälte, Dauerregen und Wind, am zweiten bestes Leichtathletikwetter bei strahlendem Sonnenschein. Trotz des schlechten Wetters am ersten Tag präsentierte die U16-Staffel der StG Passau-Pfarrkirchen erneut eine bärenstarke Leistung. Franziska Rohmann, Maria Anzinger, Annika Just (LAC Passau) und Johanna Weigl (TuS Pfarrkirchen) glänzten in 47,95 Sekunden und über zwei Sekunden Vorsprung auf die Konkurrenz. Keine weibliche Staffel war in Erding schneller, weder eine Frauen-Staffel noch eine U20- oder U18-Staffel. Außer Reichweite war aufgrund der schlechten Witterungsbedingungen die Deutsche U16-Bestleistung von 47,07 Sekunden.

Linda Meier mit Titel und Kadernorm

Im zweiten 3.000-Meter-Rennen Bayerische U18-Meisterin und die Norm für den Bayernkader geknackt - prächtiger hätte es für Linda Meier nicht laufen können. Als ihr bei 1.000 Meter das Rennen zu langsam wurde, fackelte sie nicht lange und setzte sich an die Spitze des Feldes und von ihm ab. Kontinuierlich baute sie ihren Vorsprung aus, distanzierte in 10:28,73 Minuten (BLV-Kadernorm 10:30,00) mit zehn Sekunden Vorsprung deutlich ihre Konkurrentinnen.

Silber und zwei 50-Meter-Würfe für René Hamberger

Nicht zufrieden war René Hamberger mit 15,20 Metern und vier ungültigen Versuchen mit seiner 7,26-Kilo-Kugel. Desto mehr freute er sich über seine erste Bayerische Vizemeisterschaft hinter Martin Knauer (LG Stadtwerke München, 16,71). Richtig strahlte er über seinen vierten Platz mit dem Diskus bei Regen und Kälte. Diesen schleuderte er zweimal über die 50-Meter-Marke. Erst vor wenigen Wochen war ihm mit 50,23 Metern der erste Wurf seiner Karriere über 50 Meter gelungen. Ihm vierten



Versuch ließ er seine Zwei-Kilo-Scheibe auf 50,12 Meter und im sechsten noch sechs Zentimeter weiter segeln. Der 52-jährige Senioren-Europameister **Helmut Maryniak** wurde mit 40,93 Metern Achter.

Bronze für Lisa Schmid und Silber für Maximilian Feuerer



In einem taktischen 800-Meter-Rennen setzte Maximilian Feuerer 200 Meter vor dem Ziel im richtigen Moment seinen Endspurt an. In 1:57,64 Minuten wurde er Bayerischer Vizemeister hinter Andreas Kölbl (TSV Penzberg, 1:56,37) und rettete noch vier Hundertstel Vorsprung auf den Dritten in das Ziel. Weitspringerin Lisa Schmid katapultierte sich in ihrem letzten Versuch auf 5,67 Meter und den Silberrang hinaus. Sie



blieb nur fünf Zentimeter unter ihrer Bestleistung. Es gewann Tina Pröger (TSV Zirndorf, 5,77). Ebenfalls im Weitsprung wurde Michael Duft Siebter mit 6,45 Metern. **Nicola Leidl** warf ihren 600-Gramm-Speer mit 39,83 Metern auf den fünften Platz.

Rasanter Sprint von Annika Just über 200 Meter

Hervorragend in Szene setzte sich Annika Just im U18-Finale über 200 Meter gegenüber der zwei Jahre älteren Konkurrenz. In 24,86 Sekunden steigerte sie sich um über eine halbe Sekunde. Nur die beiden DM-Finalistinnen Sabrina Hafner (TV Erkheim, 24,28) und Hannah Fleischmann (LG Region Landshut, 24,71) lagen vor ihr. Franziska Rohmann wurde Fünfte in 25,74 Sekunden, steigerte im Vorlauf ihre Bestzeit um vier Zehntel auf 25,64 Sekunden.



Bronze Nummer zwei und drei für Lea Wenninger und Maria Anzinger

Die zweite Bronzemedaille holte **Lea Wenninger** in der U20 über 3.000 Meter in 10:19,21 Minuten. Nummer drei ging auf das Konto von Maria Anzinger im Weitsprung. Im letzten Versuch sprang sie mit 5,46 Metern auf den U18-Bronzeplatz. Riesenpech hatte sie in Führung liegend über die 100 Meter Hürden bei einem Sturz an der fünften Hürde. Bis auf ein paar schmerzhafte Prellungen blieb er ohne weitere Folgen. Wimpernschlag-Duelle lieferte sich **Laura Eisenreich** im Kampf um die Medaillen über 800 und 1500 Meter. Fehlten ihr als Fünfte über 800 Meter acht Zehntel auf den Bronzeplatz, waren es über 1.500 Meter sage und schreibe nur zwei Hundertstel auf Edelmetall. Auf den achten Rang rannte **Jonathan Adler** (U20) über 3.000 Meter in 9:34,83 Minuten



Herzlichen Glückwunsch an alle unsere erfolgreichen Athletinnen und Athleten!



Dank der Kreativität unseres „Buswartes“ Karl-Heinz Reiser glänzt unser Bus nun auch mit dem improvisierten LAC-Logo. Ein herzliches Dankeschön dafür.

WISSENSWERTES AM RANDE

12.03.2020: Bezirkstagspräsident Heinrich besucht Landestützpunkt

Jährlicher Zuschuss des Bezirks fließt weiter

Erleichterung am BLV-Stützpunkt nach Phase der Unsicherheit

Der Bezirk Niederbayern förderte bisher den BLV-Stützpunkt in Passau jährlich mit 5.000 Euro. Der Bayerische Kommunale Prüferverband hatte das 2019 bemängelt. Das Bayerische Staatsministerium des Inneren, für Sport und Integration stellte klar, dass Bezirke weiterhin den Sport im Allgemeinen fördern dürfen. Der bisherige Zuschuss kann



weiter fließen. Bezirkstagspräsident **Dr. Olaf Heinrich** und MdL Professor **Gerhard Waschler** überbrachten selbst bei einem Besuch des Stützpunktes die frohe Botschaft. Stützpunktleiter **Roland Fleischmann** freute sich: „Mit der Zusage ist eine über Monate währende Zeit der Unsicherheit beendet.“ Das fünfköpfige Team des Stützpunktes betreut aktuell rund 100 junge Athleten. Seine Hauptaufgabe ist die Gewährleistung eines hochwertigen Grundlagen- und Aufbautrainings. Der Passauer Stützpunkt umfasst auch die Außenstellen in Plattling und Pfarrkirchen.

UNSERE SPONSOREN



PFAFFINGER
UNTERNEHMENSGRUPPE

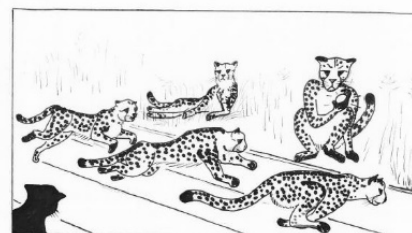


SCHWAIBERGER

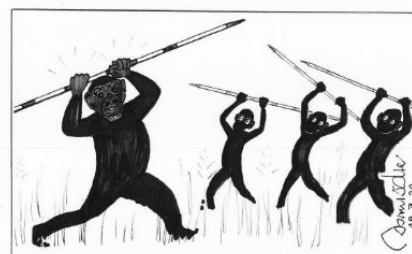
... immer für Sie da!

ZU GUTER LETZT...

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



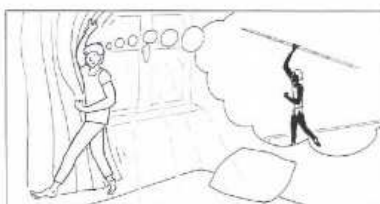
Geparden absolvieren ihre Tempoläufe (hier 10mal 400 m unter 18 Sekunden).



Ein alter Affe zeigt dem Nachwuchs, wie man richtig den Speer wirft.

TRAINING

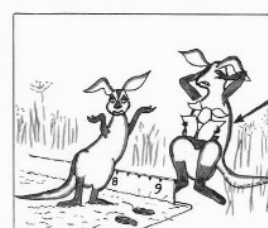
DAHOAM



RÜCKSPIEGEL

Wildnis erobert Stadion

Auf dem Höhepunkt der Corona-Krise schlich sich unser Reporter auf die geiperrten Anlagen des Dreiflüßestadions. Und was er sah - und für uns fotografierte -, war alles andere als verwusste Bahn und Rasen :



Känguruhs üben Weitsprung. Ein Versuch unter 9 m ärgert gerade die Trainerin.



(Mit Nachtsicht-Gerät)

Katzen stellen im Hochsprung den Menschen-Weltrekord ein, allerdings ohne Anlauf.



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 Fussen
	16:15 - 17:15	Haidenhof, Halle bzw. Freigelände	Eltern-Kind-Gruppe	Terezia Bunova
	16:00 - 17:30	Krafraum Stadion	Fitnessstraining (Freizeitsport)	Wolf-Dieter Fussen
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 Fussen
	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
	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	Bernhard Schneider – Olga Schulz
	18:00 - 20:00	Stadion bzw. Oktober – März: ASG untere TH	12 – 16 Jahre	Sara Just
Samstag	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

elke.eisenreich@gmx.de

0176-45742155

Klaus Hammer-Behringer

klaus.hammerbehringer@gmail.de

0157-31621655

Sara Just

sara.just@t-online.de

0170-2321488

Ralf Knettel-Adler

ralf.knettel-adler@gmx.de

0170-2922688

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