

Liebe Leichtathletinnen und Leichtathleten des LAC Passau,

bevor wir unsere Athletinnen und Athleten in's Ostertrainingslager nach Schielleiten verabschieden, wollen wir die hervorragenden Ergebnisse in der Halle, im Cross und auf der Straße in unserem Newsletter zusammenfassen.



Einen hervorragenden Vize-meistertitel und damit **Silber** errang **Linda Meier** bei den Deutschen U20-Meisterschaften in Dortmund über 3000 Meter. Eine weitere Top-Platzierung bei den Deutschen Hallenmeisterschaften der Aktiven, ebenfalls in Dortmund, erzielte überraschend **Vincent Just** als Fünfter über 60



Meter Hürden bei den Männern. Ebenfalls in den Top Acht in Deutschland platzierten sich **Maria Anzinger** über 60 Meter Hürden als Sechste sowie **David Kantzog** als Achter im 200 Meter-Sprint jeweils in der U20.

Auch auf **Landesebene** gelangen unseren Athletinnen und Athleten sehr erfreuliche Leistungen:

Gold bei den Bayerischen Meisterschaften gab es für **Linda Meier** (1500 m U20), **Maria Anzinger** (60 m Hürden U20), **Änne Rothe** (3000 m und Cross U18) sowie **David Kantzog** (4 x 200 m Staffel der StG Passau-Pfarrkirchen) und die U23-Mannschaft mit **Luis Dressel**, **Max Wörner** und **Jonathan Adler** (Cross und 10 km-Straße) und last but not least die Männer-Mannschaft (10 km Straße) mit **Luis Dressel**, **Felix & Jonathan Adler**.

Die **Silber**medaille auf bayerischer Ebene erkämpften sich **Linda Meier** (800 m U20), **Franziska Rohmann** (200 m U20) und mit **Maria Anzinger** zusammen in der 4 x 200 m Staffel der StG Passau-Pfarrkirchen, **Maximilian Spielbauer** (3000 m U20), **René Hamberger** (Diskuswurf Männer), **David Kantzog** (60 m U20) und **Lea Wenninger** (Cross U23) sowie die Männer-Mannschaft mit **Luis Dressel**, **Max Wörner** und **Jonathan Adler** im Cross.

Den **Bronze**platz in Bayern sicherten sich **René Hamberger** (Kugelstoß Männer) und **David Kantzog** (200 m U20).

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

Mitgliederversammlung

Ein tolles Jahr – mit vielen internationalen Starts und nationalen Erfolgen

Die Athletinnen und Athleten standen im Mittelpunkt der Mitgliederversammlung am 19.11.2022. 2020 und 2021 waren sie von Erfolg zu Erfolg gesprintet, gelaufen und gesprungen. Richtig feiern konnten sie diese in der Pandemie nicht. Zweimal fiel ihr auch die Mitgliederversammlung zum Opfer. Jetzt fand sie wieder statt, der LAC Passau konnte die Erfolge seiner Athletinnen und Athleten endlich wieder angemessen würdigen.

Im internationalen Rampenlicht

Noch nie zuvor war ein niederbayerischen Leichtathletik-Verein international derart präsent. Weitspringer Maximilian Entholzner startete bei der Heim-EM im Münchner Olympiastadion, Linda Meier bei der U20-WM über 5.000 Meter in Kolumbien, Annika Just drang bei der U18-EM in Israel bis in das 100-Meter-Finale vor und David Kantzog erreichte ebenfalls das Finale über 100 Meter bei den Europäischen Jugendfestspielen in der Slowakei. Kein bayerischer Leichtathletik-Verein war 2022 bei vier internationalen Großveranstaltungen vertreten.

Sechs Athleten im Perspektiv- und Nachwuchsnationalkader

Neben den vier genannten berief der Deutsche Leichtathletik-Verband mit Elina Dressel und Marco Voggenreiter insgesamt sechs LAC-Athleten in den Nationalkader für 2022/2023. Zehnmal wurden LAC-Aktive und -Jugendliche bei deutschen Meisterschaften zur Siegerehrung gebeten, errangen Gold, Silber oder Bronze. 41-mal gelang das bei Bayerischen Meisterschaften. Sichtlich beeindruckt blickten die Ehrengäste auf die Erfolgsbilanz von Vorstandsmitglied und Moderator Ralf Knettel-Adler. Bürgermeister Armin Dickl, BLV-Vizepräsident Gerhard Waschler und BLSV-Kreisvorsitzender Walter Knoller strichen in ihren Grußworten die herausragende Rolle des LAC Passau für den Sport in Passau heraus. Knettel-Adler begrüßte außerdem die Stadträte Siegfried Kapfer und Rosemarie Weber und den Vorsitzenden des Stadtverbandes für Sport Christian Eder.

2023 Sanierung der Bahn im Dreiflüssestadion

Am stärksten stieg der Geräuschpegel bei den 70 anwesenden LAC-Mitglieder an, als sich Knettel-Adler bei der Stadt Passau dafür bedankte, die heißersehnte Sanierung der Tartanbahn im Dreiflüssestadion 2023 anzugehen. Denn dann können dort wieder uneingeschränkt Leichtathletik-Wettkämpfe, insbesondere Meisterschaften stattfinden. Die arg ramponierte Rundbahn birgt für die Athleten ständig das Risiko für Verletzungen in sich. Der LAC Passau wird 2023 an Heilig Drei König sein Hallen-Meeting veranstalten und am 30. April das Frühjahrssportfest, sich dabei allerdings auf die Kinder-Leichtathletik beschränken (müssen). Der Nachwuchs boomt in den Trainingsstunden für die Jüngsten, die Hallen sind voll.

Ehrung der Übungsleiter – Sportcamp für Kinder

Wo blieben die Athleten, die Kinder ohne Trainer? Knettel-Adler überreichte allen Übungsleitern ein Präsent für ihr großes persönliches und zeitliches Engagement in diesem Jahr und ermunterte die Anwesenden, sich zum Trainer ausbilden zu lassen und für den Nachwuchs zu engagieren. Ein Höhepunkt des Jahres war das einwöchige Sportcamp Anfang August. Für über 70 Kinder von der vierten bis zur siebten Klasse hatte der LAC ein umfassendes Sport- und Freizeitangebot aufgelegt. Die Kinder turnten, schwammen im PEB, besuchten die Kletterhalle, lernten leichtathletische Grundtechniken, übten Ringen, spielten

Basketball und Beachvolleyball und zwei argentinische Austauschstudentinnen führten sie in Tanz-Choreografie ein.

Bürgermeister Dickl holt Ehrungen nach

Viele LAC-Athleten hatten bei der Sportlerehrung der Stadt Passau im Juli, prall gefüllt mit Meisterschaften, gefehlt. Bürgermeister Dickl übereichte ihnen jetzt die Ehrennadeln der Stadt Passau.



BayernSTAR-Gala

Ralf Knettel-Adler berichtete von den vielen Ehrungen der Athleten und ihrer Trainer bei der BayernSTAR-Gala des BLV für Medaillengewinne bei deutschen Meisterschaften und internationale Starts. Vincent Just erhielt den Ehrenpreis des Bayerischen Ministerpräsidenten für die beste Leistung bei den Bayerischen Jugendmeisterschaften. Der LAC Passau wurde für seine hervorragende Nachwuchsarbeit in Niederbayern geehrt und belegte in der Kategorie „Leistungssport“ Rang vier in Bayern hinter der LG Stadtwerke München, der LG Telis Finanz Regensburg und dem LAC Quelle Fürth.

Athletinnen und Athleten des Jahres

Der Verein selbst ehrte seine Athleten des Jahres mit Annika Just, Linda Meier, Änne Rothe, Elina Dressel, Marco Voggenreiter, David Kantzog und Maximilian Entholzner. Sie alle waren international gestartet oder hatten eine Einzelmedaille bei deutschen Meisterschaften gewonnen. Diskuswerfer Helmut Maryniak wurde als Senioren-Vizeeuropameister zum Seniorensportler des Jahres gekürt. Ein Präsent erhielten auch die Medaillengewinner bei niederbayerischen und bayerischen Meisterschaften.



Wiederwahl des Vorstandes

Vorstandsmitglied Elke Eisenreich stellte den Kassenbericht für 2021 vor. Nach der Entlastung des vierköpfigen Vorstandes bestätigte die Mitgliederversammlung Elke Eisenreich, Klaus Hammer-Behringer, Sara Just und Ralf Knettel-Adler einstimmig für zwei Jahre in ihren Ämtern.

Allen Mitgliedern, Freunden, Athletinnen und Athleten des LAC Passau wünschen wir frohe Osterfeiertage.

Bleibt bitte weiterhin alle gesund!

Ihre bzw. Eure Vorstandschaft

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

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

18.-22.11.2022: Fair-Play-Camp in Kienbaum

Marco Voggenreiter im Olympischen Trainingszentrum

Im Olympischen Trainingszentrum in Kienbaum trafen sich knapp 70 erfolgreiche Nachwuchsathletinnen und -athleten des Jahrgangs 2007, für 2022/2023 in den Nationalnachwuchskader 2 aufgenommen. Mittendrin Marco Voggenreiter, Bronze-Gewinner bei der U16-DM über 1.500 Meter Hindernis. Neben zahlreichen Tests, Workshops und disziplinübergreifenden Team-Building-Maßnahmen standen erste Trainingseinheiten mit den Nachwuchs-Bundestrainerinnen und -trainern auf dem Programm.



Doping-Prävention und Medienkompetenz

Jugendbotschafter Kevin Tepe informierte im Workshop „Doping Prävention“ über den Ablauf von Dopingkontrollen. In Fallbeispielen bearbeiteten die Athleten praxisnahe Fragestellungen zu Werten im Sport und besprachen sie gemeinsam. Michelle Sammet zeigte den Talenten im Bereich Medienkompetenz, welche Chancen und Risiken die sozialen Netzwerke mit sich bringen und wann welches Medium für einen Topathleten am besten geeignet ist.

Überprüfung der leistungsspezifischen Voraussetzungen

Bei Tests und Messungen wurden die Voraussetzungen der Sportler in unterschiedlichen Bereichen analysiert. Dies geschah durch sportmotorische Tests, die mit Unterstützung des Instituts für Angewandte Trainingswissenschaften (IAT) in Leipzig durchgeführt wurden, und durch den Funcional Movement Screen (FMS) oder das Wiener Testsystem.

26.11.2022: Deutsche Crosslauf-Meisterschaften in Lönigen

U23-Team um Haaresbreite an Bronze vorbei

Zum Schluss reichte es für das U23-Team nicht für das erhoffte Edelmetall bei den Deutschen Crosslauf-Meisterschaften. Lange lagen **Jonathan Adler**, **Max Wörner** und **Luis Dressel** auf Bronzekurs. Im niedersächsischen Lönigen wurden bei der Cross-DM die letzten deutschen Meistertitel des Jahres vergeben - von der Jugend bis zu den Aktiven. Ein vom Veranstalter perfekt organisiertes Rennen auf einem Wiesen- und Sportplatzgelände mit kleinen Hügeln, Heuballen und Sandpassagen. War die Cross-DM in Sonsbeck im Vorjahr eine Matschschlacht, war der Untergrund in Lönigen sehr gut zu belaufen. Geschlossen gingen die drei LAC-Athleten das Rennen an, liefen die ersten von insgesamt sechs Runden auf der 7,75



Kilometer langen Strecke im Gleichschritt um Rang 37. Max Wörner hielt sein Tempo, Jonathan Adler arbeitete sich ab der vierten Runde kontinuierlich auf Rang 30 nach vorne, begleitet von Luis Dressel. Dieser kämpfte ab der fünften Runde mit Seitenstechen. Mit schmerzverzerrtem Gesicht fiel er Platz um Platz zurück, lief zum Schluss als 38. in das Ziel, einen Platz hinter Max Wörner.

Jonathan Adler, Max Wörner und Luis Dressel mit der Holzmedaille



Die Mannschaftstitel ging an die LG Telis Finanz Regensburg vor dem SCC Hanau-Rodenbach. Bronze gewann der TC Fiko Rostock mit 102 Punkten vor dem LAC Passau mit 105 Punkten. Fatal für dessen Medaillenambitionen, dass sich ausgerechnet der zweite Läufer des TC Fiko Rostock als 36. unmittelbar vor Max Wörner und Luis Dressel platzierte. **Pauline**



Lorenz ging ihr Rennen in der U18 über 4,1 Kilometer beherzt an, jedoch bereits kurz nach dem Start von Übelkeit begleitet. Sie musste sich mit Platz 27 in der Endabrechnung begnügen (gesamt 41 Läuferinnen). **Maximilian Spielbauer** startete in der U18 im mit 84 Läufern teilnehmerstärksten Feld. Er konnte über die gleich lange Strecke nicht ganz an seine starke Leistung bei den bayerischen Crosslauf-Meisterschaften in Zenting anknüpfen, belegte in Lönigen Rang 37.

26.11.2022: Nationalkader Weitsprung in Frankfurt Eröffnungslehrgang mit Maximilian Entholzner



In Frankfurt am Main fand der Eröffnungslehrgang des Weitsprung-Nationalkaders statt, geleitet vom Bundestrainer Sprung Uwe Florczak und Trainingswissenschaftler Luis Mendoza. Mit dabei LAC-As **Maximilian Entholzner** und Olympiasiegerin und Weltmeisterin Malaika Mihambo (LG Kurpalz). Im Mittelpunkt des Lehrgangs standen sportmedizinische Untersuchungen, Kraft- und Achillessehendiagnostik, orthopädische Untersuchungen und Gespräche zur Jahresplanung.

01.12.2022: Sechs LAC-Athletinnen und Athleten im Nationalkader Maximilian Entholzner, Linda Meier, Annika Just, David Kantzog, Elina Dressel, Marco Voggenreiter

Der Deutsche Leichtathletik-Verband (DLV) hat sechs Athletinnen und Athleten des LAC Passau in den Nationalkader berufen. Weitspringer Maximilian Entholzner und Langstreckenläuferin Linda Meier gehören dem Perspektivkader, Sprinterin Annika Just dem Nachwuchskader 1 sowie die Hindernisläufer Elina Dressel und Marco Voggenreiter und Sprinter David Kantzog dem Nachwuchskader 2 an. Das entschied der Bundesausschuss Leistungssport des DLV auf Vorschlag der Bundestrainierinnen und -trainer.



Maximilian Entholzner und Linda Meier im Perspektivkader

Insgesamt berief der DLV 64 bayerische Athletinnen und Athleten für die Saison 2022/2023 in den Nationalkader, davon 19 in den Perspektivkader. Zwei von den 19 sind Maximilian Entholzner und Linda Meier. Für den 28-jährigen gebürtigen Kößlerner ist es bereits die achte Berufung in den Nationalkader. Er flog im letzten Jahr auf 8,12 Meter, streifte heuer mit 7,99 Metern die Acht-Meter-Marke und nahm an der Heim-EM in München teil. Linda Meier aus Aicha vorm Wald gehört 2023 noch der U20 an. Die deutsche Jugendmeisterin über 5.000 Meter erfüllte mit 16:19,38 Minuten bereits die Norm für den U23-Kader. Der DLV nahm die Achtzehnjährige daher ebenfalls in den Perspektivkader auf. Ihr großes Ziel ist 2023 die U20-EM in Jerusalem.

Annika Just im Nachwuchskader 1

Im Flieger nach Jerusalem zur U20-EM säße gerne erneut auch Annika Just. Die siebzehnjährige Passauerin ließ heuer mit Rang sieben im Finale der U18-EM in Jerusalem über 100 Meter aufhorchen. Sie eroberte dreimal Edelmetall über 100 Meter, 200 Meter und mit der Staffel bei der Jugend-DM.

David Kantzog, Elina Dressel, Marco Voggenreiter im Nachwuchskader 2

Sprint-As David Kantzog schrammte bei der Jugend-DM haarscharf an Bronze über 200 Meter vorbei. Der Sechzehnjährige aus Neuburg am Inn glänzte international als Siebter im 100-Meter-Finale bei den Europäischen Jugendfestspielen in der Slowakei. Die sechzehnjährige Elina Dressel überraschte alle mit ihrer glänzenden Zeit über die 2.000 Meter Hindernis, zugleich bayerischer Rekord. Sie kürte sich wie 2022 in der U16 zur deutschen Vizemeisterin in der U18. Für den zweiten bayerischen Rekord eines LAC-Athleten sorgte der Fürstenzeller Marco Voggenreiter ebenfalls über die Hindernisse. Der DLV berief den 15-Jährigen aufgrund seiner ausgezeichneten Zeit über die 1.500 Meter Hindernis und DM-Bronze in den Nationalkader.

LAC Passau bayernweit mit den drittmeisten Berufungen

Athleten aus insgesamt 17 bayerischen Vereinen erhielten eine Berufung in den Nationalkader. An der Spitze liegt die LG Stadtwerke München mit 13, dahinter die LG Telis Finanz Regensburg mit acht, dann folgt als drittbesten bayerischer Verein bereit der LAC Passau mit sechs Kaderberufungen.

04.12.2022: Nikolauslauf in Regensburg

Linda Meier mit Top-Zeit über zehn Kilometer

Ein wunderbarer kalter Wintertag empfing über 700 Läuferinnen und Läufer beim Nikolauslauf in Regensburg. Wärmende Sonnenstrahlen und Windstille boten ausgezeichnetes Wetter für schnelle Rennen über fünf und zehn Kilometer am Oberen Wöhrd in den Elite- und Volksläufen. Linda Meier,



Jonathan Adler und Max Wörner nutzten sie für Bestzeiten. Der 1,66-Kilometer-Rundkurs gilt wegen ein paar Ecken, eines Abschnitts mit Kopfsteinpflaster und einigen Metern geschotterter Parkwege nicht als der Schnellste. Linda Meier bestritt zum ersten Mal ein 10 Kilometer-Rennen. Bis Kilometer fünf lag sie auf Kurs 35 Minuten glatt, musste aber dann der harten Trainingswoche ihren Tribut zollen. Sie lief im Elitelauflauf der Frauen als Vierte in 35:44 Minuten in das Ziel und auf Rang sechs der nationalen U20-Bestenliste. Sleshi Adessalem Alemu (LG Telis Finanz, 33:25 min) siegte vor Carla Morgenroth (SCC Berlin, 34:37 min) und Kerstin Liebl (LG Telis Finanz, 35:09 min).

Jonathan Adler mit klasse Bestzeit

Jonathan Adler war bisher mit 33:31 Minuten notiert. Er hatte die umfangreiche Trainingswoche gut verkräftet und pulverisierte seine Bestzeit im Elitelauflauf der Männer um eine Minute in 32:30 Minuten mit einer zweiten schnellen Rennhälfte von 16:05 Minuten (Platz 11). Premiere auf den zehn Kilometern feierte auch Max Wörner. Er freute sich nach einem gleichmäßigen Rennverlauf über 33:57 Minuten (Platz 16). Bei den Männern gewann Belete Adane Wuleta (LG Telis Finanz, 30:09 min). Nicht rund lief es für Änne Rothe und Marco Voggenreiter (beide noch U16) im Elitelauflauf über fünf Kilometer. Änne Rothe musste sich mit 19:29 Minuten (Platz 7 bei den Frauen), Marco Voggenreiter mit 18:20 Minuten (Platz 19 bei den Männern) begnügen.

16-18.12.2022: Annika Just beim Kaderlehrgang in Dortmund

Lehrgang des NK1 Kurz- und Langsprint

Der DLV hatte seine schnellsten Kurz- und Langsprinterinnen, die nächstes Jahr der U20 angehören, und ihre Heimtrainer zum dreitägigen Kaderlehrgang nach Dortmund geladen. Annika Just und Tobias Brilka nahmen die weite Reise per Bahn auf sich. Los ging es am Freitag mit einem Kräftigungstraining mit dem Physiotherapeuten Sanel Goran, langjähriges Mitglied der bosnischen Karate-Nationalmannschaft.



Startdiagnostik und Otpojump-Messung

Samstagvormittag standen für Kurzspringerinnen wie Annika Just die Startdiagnostik mit elektronischen Blöcken zur Startkraftmessung und die Otpojump-Messung zur Ermittlung der Schrittlängen und Kontaktzeiten im Mittelpunkt, mit Lichtschranken bei 10, 20 und 30 Metern. Zwei 30 Meter-Starts folgte ein 80 Meter-Lauf aus dem Block mit einer Lichtschrankenmessung bei 60 und 80 Metern. Der Samstagnachmittag war gefüllt mit einer Einführung in das Krafttraining und Gesprächen, insbesondere mit Einzelgesprächen zur Saisonplanung. Den Abend rundete ein zweistündiger Besuch des Weihnachtsmarktes ab. Am Sonntagvormittag absolvierten die Kurzspringerinnen Tempoläufe in der Halle, zweimal 80 Meter und einmal 150 Meter mit ausgiebigen Pausen.

11.-21.12.2022: Linda Meier im Hypoxie-Trainingslager in Balderschwang Langlauf-Trainingslager

Zahlreiche deutsche Top-Läufer:innen und -Geher:innen bereiteten sich bei einem Langlauf-Trainingslager im Oberallgäu auf die neue Saison vor. Mittendrin Linda Meier. Im Herzen des Naturparks Nagelfluhkette liegt Balderschwang, 1044 Meter über Meereshöhe. Die Gemeinde zählt zu den schneesichersten Regionen mit bestens präparierten Skating- und Klassikspuren. 41 Loipenkilometer führend grenzüberschreitend bis nach Österreich. Das Trainingslager leitete Georg Lehrer, Bundestrainer für den Hindernis-Nachwuchs U20.



Auf den schmalen Latten im Sauerstoffmangel

Die Läufer:innen und Geher:innen absolvierten ein komplexes semispezifisches Grundlagentraining - gespickt mit akzentuierten Laufbelastungen. Sie konnten sich in einem Bio-Hotel komplett auf das zwei- bis dreimalige Training am Tag konzentrieren. Die Höhe knapp über 1000 Meter eignet sich bestens für ein Training, um sich an die Höhe anzupassen. Der Tag begann vor dem Frühstück häufig mit Yoga und endete oft erst um 19 Uhr mit Schwimmen bzw. Sauna oder mit dem Rad auf der Rolle. Im Mittelpunkt stand das Training auf den schmalen Skating- oder Klassisch-Latten, um die Grundlagen in der Ausdauer und Kraftausdauer für 2023 zu schaffen. Ein Skiathlon, ein Skimarathon und ein Koppeltraining (20 km Ski + 30 min GA1-DL oder WSA Ski + GA2-Lauf) standen auf dem Programm.



31.12.2022: 40. Internationaler Silvesterlauf in Peuerbach

Linda Meier im Lauf der Asse Achte

Jonathan Adler Zweiter im Volkslauf – Marco Voggenreiter und Maximilian Spielbauer Klassensieger

Die Läuferinnen und Läufer des LAC Passau krönten ihren Jahresabschluss beim 40. Internationalen Silvesterlauf in Peuerbach mit ausgezeichneten Leistungen. **Linda Meier** durfte sich als Achte im Lauf der Asse der Frauen mit Weltklasse- und europäischen Top-Athletinnen messen. **Jonathan Adler** zeigte sich als Zweiter des Volkslaufes stark verbessert. **Marco Voggenreiter** und **Maximilian Spielbauer** gewannen souverän ihre Altersklassen, Elke Eisenreich die W50.



Lautstarke Anfeuerung bei Kaiserwetter

Als einer der europäischen Hauptstädte des Silvesterlaufs bot das 2.200-Seelen-Dorf im Hausruckviertel wieder Masse und Klasse vom Feinsten zu gleich. Über tausend Zuschauer säumten den 850-Meter-Rundkurs, feuerten bei Kaiserwetter lautstark die Läufer an.

Weltklasse im Lauf der Asse



Im Lauf der Asse der Frauen über 5,1 Kilometer setzen sich im Mittelteil des Rennens die Äthiopierin Werkuha Getachew, Vizeweltmeisterin über 3.000 Meter Hindernis in Eugene, und die Kenianerin Edinah Jebitok, bei der Olympiade in Tokio über 1.500 Meter am Start, aus der siebenköpfigen Spitzengruppe ab. Getachew siegte in 16:01,10 Minuten vor Jebitok (16:01,92). Dritte wurde die Slowenin Marusa Misma (16:20,36), Sechste über 3.000 Meter Hindernis in Tokio. Kristina Hendel (LG Braunschweig), Team-Europameisterin bei der EM in München, belegte Rang vier (16:30,24). LAC-Athletin Linda Meier sprengte nach der Hälfte des Rennens das Verfolgerfeld, setzte sich kontinuierlich von ihren internationalen Konkurrentinnen ab. Sie

platzierte sich als zweite Deutsche in dem Klassefeld auf einem hervorragenden achten Rang (17:19,51 min). Den Lauf der Asse der Männer über 6,8 Kilometer gewann nach 2019 erneut der Serbe Elzan Bibic (18:54,76) vor dem Kenianer Isaac Kipkemboi Too (18:56,87) und dem Österreicher Andreas Vojta (19:05,23).

Jonathan Adler mit eindrucksvoller Vorstellung im Volkslauf

Eindrucksvoll präsentierte sich im Volkslauf bei großartiger Stimmung Jonathan Adler. Über acht Runden und 6,8 Kilometer hielt er meist das Tempo an der Spitze des Feldes hoch. Nur Jürgen Aigner (LAG Genböck Haus Ried) ließ sich nicht abschütteln. Aigner setzte sich im Schlussspurt mit zwei Sekunden Vorsprung



gegen Adler durch. Adler überzeugte nicht nur über mit einem zweiten Gesamtrang, sondern auch mit dem Sieg in der M20 und einer prima Zeit (21:22,15). **Max Wörner** überlief die Ziellinie als Neunter (22:12,4; 5. M20). Den gleichen Rang belegte **Lea Wenninger** bei den Frauen (25:58,12; 7. W20). **Elke Eisenreich** lief gesamt als 13. in das Ziel und stand in der W50 ganz oben auf dem Siegerpodest (28:21,30).

Maximilian Spielbauer und Marco Voggenreiter auf Rang 1



Der LAC-Nachwuchs lieferte mit zwei ersten Plätzen das Optimum über 1,7 Kilometer. Marco Voggenreiter sorgte vom Start weg für ein hohes Tempo. Gemeinsam mit Maximilian Spielbauer setzte er sich schnell von der



Konkurrenz ab. Spielbauer dominierte die zweite Runde, gewann mit großem Vorsprung die U18 (5:06,43). Genauso souverän siegte Marco Voggenreiter in der U16 (5:15,78).

31.12.2022: Top 50-Platzierungen in der Deutschen Bestenliste 2022

Weibliche Jugend W15 – Vier Platzierungen			
Änne Rothe	2.000 m	6:52,86 min	18.
Änne Rothe	3.000 m	10:21,84 min	4.
Änne Rothe	5 km Straßenlauf	19:29 min	15.
Änne Rothe	1.500 m Hindernis	5:20,54 min	8.
Männliche Jugend M15 – Vier Platzierungen			
Marco Voggenreiter	2.000 m	6:26,81 min	25.
Marco Voggenreiter	3.000 m	9:39,17 min	19.
Marco Voggenreiter	5 km Straßenlauf	18:20 min	32.
Marco Voggenreiter	1.500 m Hindernis	4:41,44 min	5.
Weibliche Jugend U18 – 13 Platzierungen			
Annika Just	100 m	11,70 sec	3.
Annika Just	200 m	24,33 sec	4.
Franziska Rohmann	200 m	25,68 sec	50.
Franziska Rohmann	400 m	59,65 sec	49.
Pauline Lorenz	800 m	2:15,32 min	19.
Elina Dressel	1.500 m	4:41,57 min	18.
Pauline Lorenz	1.500 m	4:46,79 min	28.
Änne Rothe	1.500 m	4:51,64 min	38.
Elina Dressel	3.000 m	10:03,99 min	8.
Änne Rothe	3.000 m	10:21,84 min	18.
Maria Anzinger	100 m Hürden	14,32 sec	19.
Elina Dressel	2.000 m Hindernis	6:48,93 min	3.
F. Rohmann, M. Anzinger, J. Weigl, A. Just (StG Pa-Pfarrk)	4x100 m	46,79 sec	2.
Männliche Jugend U18 – Sechs Platzierungen			
David Kantzog	100 m	10,80 sec	6.
David Kantzog	200 m	22,00 sec	5.

Maximilian Spielbauer	2.000 m Hindernis	6:37,19 min	20.
David Kantzog	Weitsprung	6,53 m	35.
R. Stewart, F. Wadsack, V. Stelzer, D. Kantzog (StG Pa-Pfarrk)	4x100 m	42,57 sec	4.
Weibliche Jugend U20 – 12 Platzierungen			
Annika Just	100 m	11,70 sec	10.
Annika Just	200 m	24,45 min	15.
Pauline Lorenz	800 m	2:15,32 min	42.
Linda Meier	1.500 m	4:33,50 min	24.
Elina Dressel	1.500 m	4:41,57 min	45.
Linda Meier	3.000 m	9:34,07 min	4.
Elina Dressel	3.000 m	10:03,99 min	17.
Änne Rothe	3.000 m	10:21,84 min	39.
Linda Meier	5.000 m	16:19,38 min	1.
Linda Meier	10 km Straßenlauf	35:44 min	7.
Elina Dressel	2.000 m Hindernis	6:48,79 min	5.
F. Rohmann F., M. Anzinger, J. Weigl, A. Just (StG Pa-Pfarrk)	4x100 m	46,61 sec	5.
Männliche Jugend U20 – Sieben Platzierungen			
David Kantzog	100 m	10,80 sec	19.
David Kantzog	200 m	22,00 sec	21.
Vincent Just	200 m	22,37 sec	45.
Luis Dressel	3.000 m	8:57,13 min	48.
Luis Dressel	10 km Straßenlauf	33:29 min	35.
Vincent Just	110 m Hürden	13,97 sec	4.
R. Stewart, F. Wadsack, V. Stelzer, D. Kantzog (StG Pa-Pfarrk)	4x100 m	42,57 sec	9.
Juniorinnen U23 – Neun Platzierungen			
Annika Just	100 m	11,70 sec	16.
Annika Just	200 m	24,33 sec	27.
Linda Meier	1.500 m	4:33,50 min	42.
Linda Meier	3.000 m	9:34,07 min	7.
Elina Dressel	3.000 m	10:03,99 min	32.
Linda Meier	5.000 m	16:19,38 min	3.
Linda Meier	10 km Straßenlauf	35:44 min	20.
F. Rohmann, M. Anzinger, J. Weigl, A. Just (StG Pa-Pfarrk)	4x100 m	46,79 sec	12.
Junioren U23 – Fünf Platzierungen			
David Kantzog	100 m	10,80 sec	40.
David Kantzog	200 m	22,00 sec	46.
Jonathan Adler	Halbmarathon	1:14,26 Std	19.
R. Stewart, F. Wadsack, V. Stelzer, D. Kantzog (StG Pa-Pfarrk)	4x100 m	42,57 sec	15.
J. Adler, Max Wörner, Luis Dressel	3x1.000 m	8:05,96 min	20.
Frauen – Fünf Platzierungen			
Annika Just	100 m	11,70 sec	39.
Annika Just	200 m	24,33 sec	49.
Linda Meier	3.000 m	9:34,07 min	18.
Linda Meier	5.000 m	16:19,38 min	15.
F. Rohmann, M. Anzinger, J. Weigl, A. Just (StG Pa-Pfarrk)	4x100 m	46,79 sec	20.

Männer – Fünf Platzierungen			
Maximilian Entholzner	100 m	10,52 sec	37.
R. Stewart, F. Wadsack, V. Stelzer, D. Kantzog (StG Pa-Pfarrk)	4x100 m	42,57 sec	27.
Maximilian Entholzner	Weitsprung	7,99 m	1.
René Hamberger	Kugelstoß	16,50 m	24.
René Hamberger	Diskuswurf	50,06 m	24.

06.01.2021: Willkommen beim LAC Passau: Elena Gust, Patricia Weiß, Jeremias Menter

Verstärkung für den Sprintbereich

Über die Hürden zum Erfolg: Elena Gust

Mit 97 Wettkämpfen seit 2014 ist die 20-jährige **Elena Gust** eine erfahrene Athletin. 2012 begann sie nach dem Tanztraining mit der Leichtathletik. Für die LG Wolfstein feierte sie 2020 vier bayerische Meistertitel über 60 Meter Hürden, 100 und 200 Meter und 100 Meter Hürden. Ihr Highlight 2019: Rang neun bei den deutschen Jugendmeisterschaften über 100 Meter Hürden. Ihr großes sportliches Ziel ist die Norm für die deutschen Meisterschaften der Aktiven. Dafür trainiert sie fünfmal in der Woche. Elena Gust verstärkt auch die Sprintstaffel des



LAC Passau. Sie hat ein breites Spektrum an beeindruckenden Bestzeiten: 100 m Meter 12,25 Sekunden, 200 Meter 25,40 Sekunden, 400 Meter 60,65 Sekunden, 100 m Hürden 14,18 Sekunden. Sie absolviert derzeit ein duales Studium als Diplom-Finanzwirtin.

Von Donaustadt zu Donaustadt: Patricia Weiß

Von der LG Telis Finanz Regensburg kommt die 23-jährige **Patricia Weiß** zum LAC Passau. Vor der Leichtathletik - erster Wettkampf 2013 - stand der Rock´n´roll Formationstanz. Am liebsten nimmt Patricia Weiß den Speer zur Hand (33,15 m). Auch im Siebenkampf ist sie stark, gewann dreimal hintereinander die Oberpfalz-Meisterschaften von 2017 bis 2019. Drei Titel bei einer Oberpfalz-Meisterschaft holte sie 2021 über 100 Meter, im Kugelstoß und Speerwurf. Mit fünf Trainingseinheiten in der Woche will sie sich für die Deutschen Mehrkampfmeisterschaften qualifizieren. An der Universität Passau ist ihr Ziel der Master in Betriebswirtschaftslehre.

Nachwuchssprinter mit Ambitionen: Jeremias Menter

Der Jungspund unter den Neuzugängen ist der 15-jährige **Jeremias Menter**, bisher für die LG Pocking startberechtigt. Nach Fußball und Tennis begann er 2021 mit der Leichtathletik, trainiert seit 2021 regelmäßig am Landesstützpunkt Passau mit. Seine Lieblingsdisziplinen sind die 100 und 200 Meter. Er kann sich aber auch einen Start über die 400 Meter vorstellen. Niederbayerischer Meister war er bereits über 100, 300 und 800 Meter. Mit vier bis fünf Trainingseinheiten in der Woche träumt er von einer Top-Drei-Platzierung bei deutschen Meisterschaften. Jeremias Menter besucht das Wilhelm-Diess-Gymnasium in Pocking.



06.01.2023: Passauer Dreikönigsmeeting

Sprinter glänzen beim Hallensportfest des LAC Passau

In der Passauer Mehrfachhalle und ihrem Leichtathletik-Modul genoss die Leichtathletik beim vierten Dreikönigsmeeting erste Wettkampfatmosphäre im neuen Jahr. Ein großes Teilnehmerfeld aus 13 Vereinen bestritt die 60 Meter, 60 Meter Hürden, den Weitsprung und Kugelstoß. Jochen Schweitzer, Vizepräsident des Deutschen Leichtathletik-Verbandes, verfolgte die ausgezeichneten Leistungen in den Sprintwettbewerben.



Klasse Hürdensprints von Vincent Just und Elena Gust

Vincent Just vom Veranstalter LAC Passau zeigte in seinem ersten Rennen über die 60 Meter Hürden der Männer (107 cm) sehr gute 8,29 Sekunden. Der Finalist der U20-DM gewann auch den Vorlauf über 60 Meter mit persönlicher Bestzeit von 7,08 Sekunden, verzichtete dann auf den Endlauf. Elena Gust (LAC Passau) kratzte bei den Frauen mit starken 8,87 Sekunden über die 84 Zentimeter hohen Hürden an ihrer drei Jahren alten Bestmarke. Nur vier Hundertstel fehlten. Ihre gute Verfassung bestätigten 7,94 Sekunden im Vorlauf über 60 Meter.



Andreas Kagerbauer hauchdünn vorne

Bestzeit musste Andreas Kagerbauer (LAC Passau) im Finale über 60 Meter laufen, um sich in 7,07 Sekunden hauchdünn um eine Hundertstel gegen Gabriel Wiertz (TuS Pfarrkirchen) durchzusetzen. Maßarbeit lieferte Dreispringer Wiertz im Weitsprung, übersprang als einziger Teilnehmer die Sieben-Meter-Marke um einen Zentimeter. Die Form stimmt auch bei David Kantzog (LAC Passau). Das Mitglied des Nachwuchs-Nationalkaders sprintete 7,17 Sekunden.

Form stimmt bei Maria Anzinger und Franziska Rohmann

Die deutschen U18-Vizemeisterinnen mit der 4x100 Meter-Staffel, Maria Anzinger und Franziska Rohmann (beide LAC Passau), boten in der U20 hinter Elena Scherhardt (LG Festina Rupertiwinkel, 7,88 sec) tadellose 7,92 und 8,08 Sekunden (VL 7,93 und 7,97 sec). Gleiches gilt für die 9,02 Sekunden von Anzinger über 60 Meter Hürden.



Bärenstarke Kugelstoßer

Beim Kugelstoß beeindruckten René Hamberger (LAC Passau), Johannes Zierer, Christoph Zierer und Luisa Kammerl (alle TSV Plattling). Der LAC-Athlet wuchtet die 7,26 Kilogramm schwere Männerkugel auf 14,73, der Bayerische U18-Vizemeister Johannes Zierer die Sechs-Kilo-Kugel in der U20 auf 14,57 Meter, Christoph Zierer die Vier-Kilo-Kugel in der U16 auf 13,08 Meter. Kammerl (U20) stieß mit der Vier-Kilo-Kugel 10,92 Meter. Über die 60 Meter in 8,44 und 60 Meter Hürden in 9,79 Sekunden zeigte Gabriel Nowotni vom TV Hauzenberg sein Talent.

02.-06.01.2023: Bayernkader Lauf in der Sportschule Oberhaching Trainingslager mit Maximilian Spielbauer, Pauline Lorenz, Marco Voggenreiter und Änne Rothe



Der Bayerische Leichtathletik-Verband hatte seine Kaderathlet:innen Lauf zum Wintercamp „Lauf“ in die Sportschule Oberhaching geladen. Fünf Tage lang arbeiteten **Maximilian Spielbauer**, **Pauline Lorenz**, **Marco Voggenreiter** und **Änne Rothe** vor allem an ihrer Grundlagenausdauer und Athletik. Erster Wettkampfhöhepunkt und Zwischenstation für die Vorbereitung auf die Sommersaison sind die Bayerischen Hallen-Meisterschaften am zweiten Februarwochenende.

02.-12.01.2023: Linda Maier im Trainingslager in Monte Gordo Nationalkaderathleten Lauf elf Tage in Portugal

Viele Läuferinnen und Läufer des DLV-Nationalkaders entschwinden seit Jahren nach Silvester in das Trainingslager nach Monte Gordo. Am östlichsten Badeort der Algarve trainierten auch heuer Athleten des Nachwuchskaders 2 und des Perspektivkaders elf Tage ihre Grundlagen. Monte Gordo, ein ehemaliges Fischerdorf mit gut 3.000 Einwohnern, besitzt einen der schönsten Sandstrände der Sandalgarve. Der Januar ist einer der kühlest Monate - optimale Bedingungen für den Mittel- und Langstreckenbereich bei durchschnittlichen Temperaturen von 16 bis 18 Grad.



Bereits zum zweiten Mal war **Linda Maier**, Mitglied des Perspektivkaders, dabei. Viele Kilometer, lange Intervalle, aber auch zwei intensive Bahneinheiten absolvierte sie in insgesamt 18 Trainingseinheiten. In ihrem Fokus stehen die deutschen Jugend-Hallenmeisterschaften Ende Februar in Dortmund. Nach den Trainingslagern in St. Moritz und Balderschwang wurden in Monte Gordo weitere Grundlagen für eine Spitzenzeit und -platzierung bei der „Deutschen“ gelegt.

15.01.2023: Südbayerische Meisterschaften der Aktiven und U18 in München

Vincent Just, Elena Gust und David Kantzog Südbayerische Hallenmeister

Zweimal Staffelgold und einmal Staffelsilber für die StG Passau-Pfarrkirchen

Glänzend präsentierte sich der LAC Passau bei den Südbayerischen Meisterschaften der Aktiven und U18. In der Münchner Werner-von-Linde-Halle räumten die Athletinnen und Athleten neun Medaillen ab, fünfmal Gold, dreimal Silber und einmal Bronze. Heraus ragten die zweifache Titelträgerin Elena Gust, der mit Gold und zweimal Silber dekorierte David Kantzog und



Vincent Just mit Gold und Silber. Silber nahm Julia Meisl, Bronze René Hamberger mit nach Hause. Herausragend in den Staffelwettbewerben die StG Passau-Pfarrkirchen mit dreimal Edelmetall.

Vincent Just mit klasse Hürdensprint und DM-Norm

Zu Beginn der Meisterschaften setzte der LAC Passau in den Hürdensprints gleich zwei Höhepunkte. Vincent Just fegte in 8,11 Sekunden durch den Hürdenwald, distanzierte die Konkurrenz in seinem Sololauf um eine Sekunde über 60 Meter Hürden. Mit seiner persönlichen Bestleistung unterbot er die A-Norm von 8,20 Sekunden für die Leichtathletik-DM Mitte deutlich. Sein Top-Verfassung bewies er auch über 60 Meter flach in Bestzeit von 7,05 Sekunden. Wegen der späteren Staffel verzichtet er auf den Zwischenlauf.

Beinah Sweep über 60 Meter Hürden der Frauen

Bei den Frauen gelang dem LAC Passau beinahe ein Sweep über 60 Meter Hürden. Elena Gust siegte in 8,95 Sekunden vor Julia Meisl, die ihre Bestzeit um zwei Hundertstel auf 9,04 Sekunden steigerte. Nur Maria Anzinger (9,26) verfehlte als Vierte eine Medaille. Sie lief in die dritte Hürde, konnte gerade noch einen Sturz verhindern. Sie freute sich dann um so mehr über ihre Bestzeit als Fünfte im Finale über 60 Meter in 7,84 Sekunden (VL und ZL 7,89). Dort wurde Gust Achte (8,01). Franziska Rohmann bot trotz fehlender Frische eine bravouröse Leistung im Vor- und Zwischenlauf mit jeweils 8,02, Meisl im Vorlauf mit 8,04 Sekunden.

Kagerbauer und Kantzog mit starken Sprints

Andreas Kagerbauer blieb über 60 Meter dreimal unter seiner bisherigen Bestzeit. Im Vor- und Zwischenlauf steigerte er sich um vier Hundertstel auf jeweils auf 7,03 Sekunden, belegte im Finale Platz vier (7,04). Der stärkste Passauer über 60 Meter war der U18-Jugendliche David Kantzog. Auch er unterbot seine alte Bestzeit von 7,09 Sekunden dreimal (VL und ZL jeweils 7,08), ohne einen optimalen Lauf zu zeigen. Das Finale der U18 gewann er klar in 7,02 Sekunden (Jugend-DM-Norm 7,15). Seine Silbermedaille über 200 Meter glänzte fast wie eine goldene aufgrund hervorragender 22,29 Sekunden. Der noch fünfzehnjährige Jeremias Menter freute sich über Bestzeit im Vorlauf von 7,44 Sekunden (ZL 7,52) und lief trotz Problemen mit dem Beuger über 200 Meter als Fünfter der U18 23,93 Sekunden.

Bronze-Stoß für René Hamberger

Von Stoß zu Stoß steigerte sich René Hamberger im Kugelstoß der Männer von 14,40 auf 15,13 Meter, gewann damit die einzige Bronzemedaille für den LAC Passau. Maximilian Spielbauer wurde Vierter über 3.000 Meter (9:33,79 min), Lisa Schmidt Fünfte im Weitsprung mit 5,38 Metern.

Zweimal Gold und einmal Silber für die 4 x 200-Meter-Staffeln

Die Frauenstaffel mit Gust, Anzinger, Rohmann und Meisl dominierte über 4 x 200 in 1:43,09 Minuten, knapp drei Sekunden vor der LG Festina Rupertiwinkel. Nicht zu schlagen war bei den Männern die deutsche Spitzenstaffel der LG Stadtwerke München. Silber war für die StG Passau-Pfarrkirchen mit Kagerbauer, Gabriel Wiertz, Kantzog und Just in 1:29,13 Minuten ein klasse Erfolg. Wiertz von der TuS Pfarrkirchen hatte bereits zuvor einen Sahnetag erwischt mit Bestzeit von 6,94 Sekunden im Vorlauf (so schnell wie der Sieger im Finale) sowie als Zweiter und mit Bestweite im Weitsprung von 7,16 Metern. Das zweite Staffelgold ging auf das Konto der U18-Staffel der StG Passau-Pfarrkirchen mit Raphael Stewart, Fabian Wadsack, Valentin Stelzer und Schlussläufer Menter (1:37,99).



21.01.2023: Internationales Leichtathletik-Hallenmeeting in Chemnitz Andreas Kagerbauer fehlt eine Hundertstel für das B-Finale

Nicht alles rund lief für **Andreas Kagerbauer** beim Internationalen Leichtathletik-Hallenmeeting in Chemnitz. Um eine Hundertstel verpasste er das B-Finale über 60 Meter. Nach einem technisch „nicht schönen“ Lauf lieferte er mit 7,06 Sekunden eine gute Zeit ab, nur drei Hundertstel über seiner vor Wochenfrist in München erzielten Bestzeit. 23,07 Sekunden über 200 Meter waren indiskutabel. Nach drei Wettkämpfen in Folge war bei Andreas Kagerbauer offensichtlich die Luft raus. „Ab der zweiten Kurve war ich aus dem Rennen“, kommentierte er sein Chemnitzer Rennen.



22.01.2023: Südbayerische U20- und U16-Hallenmeisterschaften in München

David Kantzog zweifacher Sprintmeister

Ein paar Zentimeter fehlten, und **David Kantzog** hätte alle Titel bei den Südbayerischen Hallenmeisterschaften der U20 abgeräumt. Zweimal Gold über 60 und 200 Meter, Silber mit der Staffel. Zweimal Edelmetall holte **Maria Anzinger** über 60 und 200 Meter in der Münchner Werner-von-Linde-Halle. Die Vizemeisterschaft gewann **Franziska Rohmann** über 200 Meter. Auf den Bronzerang lief **Änne Rothe** über 1.500 Meter.

Drei Hundertstel fehlen zum Staffeltitel

Der 16-jährige David Kantzog (U18) dominierte beide Sprintwettbewerbe in der höheren Jugendklasse klar. Er siegt über 60 Meter in 7,05 (VL 7,06) und 200 Meter in 22,47 Sekunden. Am dritten Meistertitel schrammte er hauchdünn mit der 4 x 200 Meter-Staffel der StG Passau-TuS



Pfarrkirchen vorbei. Nur drei Hundertstel lag die LG Stadtwerke München in 1:34,03 Minuten vor David Kantzog, Valentin Stelzer, Stewart Raphael und Fabian Wadsack. Noch ein Jahr jünger ist LAC-Neuzugang Jeremias Menter. Er zeigte sein Talent als Vierter über 200 Meter (24,07) und Fünfter des B-Finales über 60 Meter (7,47, VL 7,50).

Drei Sprintmedaillen für Maria Anzinger und Franziska Rohmann



Weitere drei Sprintmedaillen für den LAC Passau verbuchten Maria Anzinger und Franziska Rohmann. Bei ihrem Silberplatz über 60 Meter in 7,85 Sekunden (VL 7,90) blieb Maria Anzinger nur eine Hundertstel über ihrer Bestzeit. Die war dann fällig bei Bronze über 200 Meter in 25,74 Sekunden. 14 Hundertstel vor ihr platzierte sich Rohmann als südbayerische Vizemeisterin. Sie knackte im Finale über 60 Meter ebenfalls die Acht-Sekunden-Marke.



In 7,98 Sekunden fehlten ihr nur zwei Hundertstel auf Bronze.

Bronze für Änne Rothe

Die zweite Bronzemedaille des LAC Passau ging an die fünfzehnjährige Änne Rothe mit Bestzeit über 1.500 Meter in 4:50,13 Minuten. Der gleichaltrige Marco Voggenreiter belegte über die gleiche Distanz Rang fünf, ebenfalls mit Bestzeit (4:29,48). Bei den zeitgleich stattfindenden W14-Meisterschaften wurde Johanna Schneider Fünfte über 800 Meter (2:45,92) und lief 11,43 Sekunden über 60 Meter Hürden.



22.01.2023: Hallenmeeting in Prag Tolle Serie von René Hamberger über 15 Meter

Die Formkurve von René Hamberger zeigt nach oben. Bei Regionalmeisterschaften in Prag gelang ihm eine tolle Serie mit seiner 7,26-Kilo-Kugel. Sechs gültige Versuche, alle über 15 Meter. Im fünften Versuch kratzte er mit 15,91 Metern an der 16-Meter-Marke. Konkurrent Dominik Sladek gewann mit 16,11 Metern vor dem LAC-Athleten.

29.01.2023: LAC Passau wieder unter den Top 50 in Deutschland Viertbester bayerischer Verein im nationalen Vereinsranking

Der LAC Passau hat es 2022 erneut geschafft. Nach 2020 und 2021 mischt er zum dritten Mal hintereinander unter den Top 50 der deutschen Leichtathletikvereine mit. Der Deutsche Leichtathletik-Verband (DLV) hat sein Vereinsranking für 2022 veröffentlicht. 2020 platzierte sich mit dem LAC Passau erstmals ein niederbayerischer Verein mit Rang 33 unter den Top 50. 2021 dann ein Riesensprung auf Rang 21. Jetzt ein erneutes Glanzstück, der LAC Passau hat sich oben festgesetzt. Das Vereinsranking für 2022 führt ihn als viertbesten bayerischen Verein auf Rang 35.



Ostdeutschland dominiert in der Spitze

Die stärkste Leichtathletik-Abteilung in Deutschland hat der TSV Bayer 04 Leverkusen. Auf den Spitzenpositionen folgen die LG Olympia Dortmund und der SV Halle. Die Spitzenvereine in Bayern sind die LG Stadtwerke München (5.), die LG Telis Finanz Regensburg (13.), der LAC Quelle Fürth (27.) - und dann folgt bereits der LAC Passau (35). Neu unter die Top 50 schaffte es als fünfter bayerischer Verein die LG Sempst (50.). Auffällig, fünf der zehn besten Vereine stammen mit dem SV Halle, SC Potsdam, SC Magdeburg, Dresdner SC und SC DHfK Leipzig aus Ostdeutschland.



Von der U16 bis zu den Aktiven

766.000 Mitglieder hat der DLV in 7.600 Vereinen. Für das Vereinsranking zieht er die Nennungen in der deutschen Bestenliste von der Altersklasse U16 bis zu den Aktiven unter den jeweils 50 Besten in allen Disziplinen heran. Jede Altersgruppe des LAC Passau, männlich und weiblich, ist im Ranking vertreten.

Stark vertreten im National- und Bayernkader

Für die Stärke des LAC Passau 2022 stehen die Erfolge bei bayerischen und deutschen Meisterschaften sowie die Starts von Weitspringer Maximilian Entholzner, Langstreckenläuferin Linda Meier und den Sprintern Annika Just und David Kantzog bei Welt- und Europameisterschaften. Mit Entholzner, Meier, Just, Kantzog, Elina Dressel und Marco Voggenreiter berief der DLV sechs Athleten des LAC Passau in den Nationalkader, der Bayerische Leichtathletik-Verband zudem Pauline Lorenz, Änne Rothe und Maximilian Spielbauer in den weißblauen Kader.

29.01.2023: Folksam Indoor Grand Prix in Stockholm Maximilian Entholzner springt mit 7,65 Metern auf Rang fünf

Luft nach oben ist für **Maximilian Entholzner** nach dem World Indoor Meeting in Stockholm noch genügend. Mit 7,65 Metern sprang er in einem hochkarätigen Feld auf Rang fünf. Eine Klasse für sich war Hallen-Vizeweltmeister Tobias Montler. Mit Meetingrekord flog der Schwede auf 8,19 Meter. Zweiter wurde der erst 17-jährige Mattia Furlani mit 7,99 Metern. Er hatte im letzten Sommer bei der U18-Leichtathletik-EM in Jerusalem für Aufsehen gesorgt. Innerhalb von zwei Tagen gewann er Gold im Weitsprung mit 8,04 und den Hochsprung mit 2,15 Metern. Der nur 1,81 Meter große und 65 Kilogramm leichte Italiener spielte zunächst Basketball, bis er 2020 in der Leichtathletik explodierte. Knapp vor Entholzner landeten außerdem der Spanier Jaime Guerra mit 7,68 (PB 8,08 m) und der Tscheche Radek Juska mit 7,67 Metern (PB 8,31 m).



Keine sorgenfreie Vorbereitung der Hallensaison

Die Vorbereitung von Maximilian Entholzner verlief nicht optimal. Probleme mit dem Ischiasnerv und Oberschenkel plagten ihn. Zum Jahreswechsel setzte ihm eine Grippe heftig zu. 7,65 Meter sind deutlich von dem entfernt, was er sich für die Hallensaison vorgenommen hatte. Ziel war die Hallen-EM in Istanbul. Die EM-Norm von 8,12 Metern, seine persönliche Freiluftbestleistung, in der Halle zu springen, ist für den dreifachen deutschen Meister derzeit unrealistisch. Er dürfte in der Kürze der Zeit zudem nicht mehr genügend Punkte bei internationalen Meetings sammeln, um über das Punkteranking nach Istanbul zu kommen.



Einspringen top - Wettkampf durchwachsen

In Stockholm verlief das Einspringen sehr gut. Der Trainer von Montler ermunterte ihn, wies ihn darauf hin, dass die Anlaufkontrollen passten. Doch im ersten Versuch lief er komplett anders an, sprang ohne Brett auf 7,25 Meter. Erst im dritten Versuch konnte Entholzner den Schalter umlegen, lief gut an, trat jedoch zwei Zentimeter über. Der vierte Versuch klappte. Mit einem gelungenen Anlauf sprang Entholzner trotz Passivität am Brett auf 7,64 Meter. Noch einen Zentimeter weiter ging es im fünften Versuch, mit gutem Armeinsatz und Fußesatz am Brett. Resümee von Entholzner: „Es geht in die richtige Richtung. Ich blicke optimistisch nach vorne.“ Auf ihn warten vor den deutschen Meisterschaften in Dortmund weitere Wettkämpfe in Göteborg und Spanien.

29.01.2023: Fun in Athletics in Hauzenberg „Passauer Pumas“ des LAC auf dem Silberrang

Mit einer geschlossenen Mannschaftsleistung belegten die „Passauer Pumas“ und die „Passauer Rennsemmeln“ des LAC Passau bei Fun in Athletics die Plätze zwei und vier. Drei Jahre Pause wegen der Pandemie. Jetzt feierte Fun in Athletics sein Comeback in Hauzenberg. 2020



meisterten die Altersklassen U10 bis U14 letztmals die neun Stationen des Kinder-Mehrkampfs: Hindernis-Staffel, Medizinball-Stoßen, Dreier-Hopp, Zielwurf mit Tennisbällen, Standwurf mit Wurf Pfeilen, Speed Bounce, Bälle-Verlegen, Stand-Weitsprung und am Schluss der Grand-Prix. Die Teams bestehen aus vier bis sieben Kindern. Der LAC Passau war mit zwei Mannschaften in der U10 und U12 am Start. Hauzenberg erlebte eine Rekordbeteiligung mit 23 Mannschaften und 150 Kindern. Die Zuschauer auf der vollbesetzten Tribüne feuerten die Mannschaften lautstark an.



Samuel, Theresa, Anthea, Sophia, Sarah und Rosie auf Rang vier

Bei den Jüngsten bis neun Jahre (U10) setzen sich die Pfarrkirchner (101 Punkte) vor den „Kampfschnecken“ aus Ruhstorf (97) und den „Superstars“ aus Hauzenberg (88) durch. Punktgleich mit den „Suppenspuckern“ aus Hauzenberg (83) landeten die „Passauer Rennsemmeln“ auf Rang vier. In der LAC-Mannschaft kämpften mit großer Begeisterung Samuel Lehner, Theresa Lang, Anthea Al-Khatib, Sophia Obermeier, Sarah Dazet und Rosie Klinkner um jeden Punkt.

Vincent, Matthias, Lilly, Cosima, Lucy und Theresa auf dem Siegerpodest

Die Fungruppe C (U12) dominierten die „Pockinger Rennsemmeln“ (100) vor den „Passauer Pumas“ (90). Punktgleich auf Platz drei die „Wilden Hühner“ aus Hauzenberg und „Die roten Blitze“ aus Ruhstorf (83). Das Passauer Silberteam bildeten Vincent Kovacs, Matthias Hötzl, Lilly Straub, Cosima Al-Khatib, Lucy Slodarz und Theresa Reiser.

29.01.2023: Munich Indoor

Vincent Just sprintet von Bestzeit zu Bestzeit

Das LAC-Quartett mit René Hamberger, Elena Gust, Julia Meisl und Vincent Just zeigte beim Munich Indoor, dass der Formaufbau für die Bayerischen Hallenmeisterschaften in zwei Wochen stimmt. Zwei Starts, zwei Bestzeiten für Vincent Just. In seiner Paradedisziplin über 60 Hürden steigerte er sich als Sieger um drei Hundertstel auf 8,08 Sekunden, unterbot zum zweiten Mal die Norm für die Hallen-DM in Dortmund. Eine Zeit unter acht Sekunden hat Just fest im Blick. Vor allem sein Start lässt ihm noch einige Reserven. Die Konkurrenz vom SV Werder Bremen mit Lasse Pixberg und Felix Wedekämper distanzierte Just deutlich (8,54 und 8,72 sec).



Bald eine Sechs vor dem Komma

Gute vier Stunden später legte er über die 60 Meter nach. Als Sechster des Finales pirschte er sich trotz muskulärer Probleme wieder mit Bestzeit bis auf drei Hundertstel an die Sieben-Sekunden-Marke heran. Im Vorlauf hatte er bereits seine bisherige Bestzeit von 7,05 Sekunden eingestellt.

René Hambergers Kugel fliegt in Prag, Fürth und München auf große Weiten



René Hambergers Formkurve zeigt nach oben. Er hat nach einer Wettkampfserie in Prag, Fürth und München die 15 Meter wieder im Griff. Bei einem Hallenmeeting in Prag vor Wochenfrist kratzte er mit seiner 7,26 Kilogramm schweren Kugel als Zweiter mit 15,91 Metern gar an der 16-Meter-Marke. Am Samstag in Fürth gelang Hamberger als Sieger eine tolle Serie mit fünf Stößen über 15 Meter. Im letzten Versuch flog die Kugel auf 15,60



Meter. Und auch beim Munich Indoor einen Tag später wuchtete er als Dritter die Kugel mit 15,49 Metern wieder über die 15 Meter. Den Wettbewerb gewann mit Christian Zimmermann (Kirchheimer SC) der deutsche Hallenmeister mit erstklassigen 19,06 Metern.

Elena Gust mit klasse Zeit Zweite über die Hürden

Die Passauer Hürdensprinterinnen Elena Gust und Julia Meisl beeindruckten mit Rang zwei und vier über die 84 Zentimeter hohen Hürden. Hinter Ramona Schneider (TSV Schleißheim, 8,69 sec) verpasste Elena Gust in 8,89 Sekunden nur um einen Wimpernschlag ihre beim Passauer Dreikönigsmeeting aufgestellte Bestzeit. Für eine solche war sie an den ersten beiden Hürden zu langsam, zu wenig explosiv.

Erstmals unter neun Sekunden: Julia Meisl

Eine Bestzeit feierte Julia Meisl über die 60 Meter Hürden. Sie unterbot erstmals in 8,94 Sekunden die Neun-Sekunden-Marke, verbesserte ihre Bestmarke vom Dreikönigsmeeting um eine Zehntel. Auch über 200 Meter bestätigte Gust als Dritte in 25,77 Sekunden ihre ausgezeichnete Verfassung, konnte auf den letzten 50 Metern nochmal richtig Druck machen. 102 Teilnehmerinnen stark war das Startfeld über 60 Meter. Dort schied Meisl als Gesamtsechzehnte in 8,03 Sekunden nach dem Vorlauf aus.



01.02.2023: Internationales GUGL-Meeting Indoor Andreas Kagerbauer durchbricht Sieben-Sekunden-Schallmauer

Erstmals unter sieben Sekunden blieb **Andreas Kagerbauer** beim Internationalen GUGL-Meeting Indoor in Linz. Im Vorlauf über 60 Meter steigerte er seine Bestzeit um fünf Hundertstel auf exzellente 6,98 Sekunden. Nach zwei Jahren feierte das Linzer Meeting sein Comeback. Der schnellste Mann des Tages war Michael Rodgers in 6,70 Sekunden. Der 37-jährige ehemalige Staffelweltmeister gewann wie erwartet das Finale. Zweite wurde der Bulgare Slavi Mutafov (6,74 sec), Dritter Marvin Schulte (SC DHfK Leipzig, 6,88 sec). Andreas Kagerbauer belegte im Finale Rang sieben in 7,04 Sekunden.



Lena Lackner und Johanna Plank im Finale über 60 Meter Hürden

Lena Lackner und Johanna Plank, beide auch für den LAC Passau startberechtigt, präsentierten sich stark über die 60 Meter Hürden. Freiluft-Staatsmeisterin Lena Lackner (ATSV Linz) verbesserte sowohl im Vorlauf (8,45 sec) als auch im Finale mit Platz vier in 8,36 Sekunden ihre bisherige persönliche Bestleistung. Siebte wurde Johanna Plank (TGW Zehnkamp-Unio) 8,58 Sekunden (VL 8,50 sec).



04./05.02.2023: Internationale Österreichische Meisterschaften der Masters in Linz

Gunter Langenbach Dritter über 60 Meter

In der Linzer TipsArena startete Gunter Langenbach (M65) bei den Internationalen Österreichischen Meisterschaften der Masters. Über 60 Meter schaffte er es unter acht Startern in 9,28 Sekunden hinter Laszlo Dömös (HSV Kaisersteinbruch, 8,40 sec) und Karl Wieland (TV Scheibbs, 8,79 sec) auf das „Stockerl“. An diesem schrammte er über 400 Meter vorbei. Die Attacke auf der kurzen Hallenzielgeraden kam zu spät. **Gunter Langenbach** belegte



in 70,58 Sekunden hinter Laszlo Müller (LAC Quelle Fürth, 69,73 sec), Reinhard Hofner (MBB-SG Augsburg, 70,22 sec) und Georg Wilk (KLC, 70,19 sec) den vierten Platz.

05.02.2023: Niederbayerischer Rekord von Linda Meier in Bad Füssing Top-Zeit über 10 Kilometer in 34:10 Minuten

Keine Frau in Niederbayern war jemals schneller über 10 Kilometer als **Linda Meier** in Bad Füssing. Der Thermenmarathon war der erste richtige Formtest für die 18-Jährige nach vielen Trainingskilometern im Herbst und Winter. Sie setzte gleich einen ersten Glanzpunkt in der noch jungen Saison, brach als Vierte in die Phalanx der LG Telis Finanz Regensburg ein und pulverisierte ihre bisherige Bestzeit über 10 Kilometer um eineinhalb Minuten. Sie rannte eine deutsche Top-Zeit, schraubte den niederbayerischen Rekord bei den Frauen um eine Sekunde auf 34:10 Minuten. Ihn hielt seit 2009 die 2017 tödlich verunglückte Julia Viellehner (LG Passau).

Fulminante zweite Streckenhälfte

Bad Füssing bot am Sonntag fast optimale Bedingungen für den Straßenlauf, Windstille und immer wieder ließ sich die Sonne sehen bei Temperaturen knapp unter null Grad. Über die 10 Kilometer dominierte die LG Telis Finanz Regensburg mit fünf Läuferinnen unter den besten sechs. Adessalem Alemu siegte in 32:57 Minuten vor der EM-Vierten von München im Marathon Miriam Dattke (33:00) und der EM-Sechsten Domenika Mayer (33:44), beide auch Teil des Marathon-Goldteams. Linda Meier bildete nach dem Start eine Gruppe mit drei Männern, ließ es „ruhig“ angehen auf den ersten fünf Kilometern. Sie ging bei der Hälfte der Strecke in 17:19 Minuten durch. Die erste Tempoverschärfung folgte mit einem Kilometer in 3:22 Minuten. Die zweite Streckenhälfte lief sie in glänzenden 16:51 Minuten.



Der Weg nach Jerusalem

Linda Meiers großes Ziel sind nach dem Abiturprüfungen die U20-Europameisterschaften am Anfang August in Jerusalem. Dazu sammelte sie im Oktober Erfahrungen mit einem Höhentrainingslager in St. Moritz, absolvierte im Dezember ein semispezifisches Trainingslager in Balderschwang mit vielen Kilometern in der Loipe und legte Anfang des Jahres die ersten schnellen Kilometer bei Sonnenschein im portugiesischen Monte Gordo zurück. Die ersten Früchte der harten Trainingsarbeit erntete sie jetzt in Bad Füssing. Nächste Zwischenstation vor der Sommersaison sind die deutschen Jugend-Hallenmeisterschaften Ende Februar in Dortmund.

Bestzeit für Max Wörner

Persönliche Bestzeit rannte über 10 Kilometer auch **Max Wörner**. Er steigerte er sich um eine dreiviertel Minute auf 33:15 Minuten, lief als Zehnter der Männerklasse als bester niederbayerischer Läufer in das Ziel.



11./12.02.2023: Bayerische Hallen-Meisterschaften in München Gold für Anzinger, Meier und Rothe - Elfmal Edelmetall für den LAC Passau

Top-Zeit für Maria Anzinger über die Hürden

Den goldenen Auftakt in der Münchner Werner-von-Linde-Halle machte **Maria Anzinger**. Schnell wie noch nie überlief die 17-Jährige ihre Hürden, steigerte sich bei ihrem Sieg in der U20 vor Millicent Mensah (LAC Quelle Fürth, 8,81) um neun Hundertstel auf erstklassige 8,75 Sekunden. Noch ein paar Hundertstel schneller, und die Chancen auf den Einzug in das Finale bei den deutschen Jugendmeisterschaften in zwei Wochen stehen gut. Ihre sehr gute Verfassung stellte sie zudem als Vierte über 60 Meter in 7,92 Sekunden unter Beweis, hauchdünn von Mensah um eine Hundertstel vom Bronzeplatz verdrängt.

Unterdistanztest für Linda Meier über 800 und 1500 Meter



Linda Meier (U20) behauptete sich als Zweite über 800 Meter in 2:15,58 Minuten ausgezeichnet gegen die 800-Meter-Spezialistin Karin Dobiasch (LG Würm Athletik), nur knapp im Spurt um 13 Hundertstel geschlagen. Einen weiteren Härtetest auf einer Unterdistanz absolvierte die frischgebackene niederbayerische 10-Kilometer-Rekordhalterin einen Tag später als Siegerin über 1500 Meter. 4:33,77 Minuten im Alleingang zeigen: Eine Medaille über 3000 Meter bei der Jugendhallen-DM in Sindelfingen ist möglich.

3000-Meter-Gold für Änne Rothe

Mit beeindruckenden 10:18,40 Minuten beim Sieg über 3.000 Meter in der U18 präsentierte sich die **Änne Rothe**. Lange hielt die 15-Jährige im Sog der beiden U20-Athletinnen Karla Hiss und Hanna Ackermann mit (beide LG Teils Finanz Regensburg 10:07,04 bzw. 10:11,42 min), verfehlte nur um drei Sekunden die hoch angesetzte DM-Norm. Sie wird bei der DM über 1500 Meter starten.



Gold, Silber, Bronze für David Kantzog

Alle Farben hatten die Medaillen von **David Kantzog**. Die StG Passau-Pfarrkirchen mit David Kantzog, Valentin Stelzer, Raphael Stewart und Fabian Wadsack gewann in der U18 ungefährdet mit starken 1:32,59 Minuten die 4 x 200 Meter, zwei Sekunden schneller als die DM-Norm. Kantzog sprintete über 60 Meter in 7,10 Sekunden zu Silber (VL 7,15), musste sich über 200 Meter in einem Wimpernschlagfinale mit Bronze begnügen. Drei Hundertstel fehlten ihm zu Silber, vier Hundertstel zum Meistertitel. Er geht in Dortmund ebenfalls an den Start.



Bestzeit für Franziska Rohmann über 200 Meter

Über eine klasse Hallenbestzeit freute sich **Franziska Rohmann** über 200 Meter. Mit 25,31 Sekunden blieb die Siebzehnjährige deutlich unter der DM-Norm, gewann die Vizemeisterschaft in der U20. Im Finale über 60 Meter wurde sie Achte (8,11 sec; VL 8,01). Die StG Passau-Pfarrkirchen mit Franziska Rohmann, Maria Anzinger, Lena Nagelschmid, Theresa Wasmeier lief



über 4 x 200 Meter in 1:42,93 auf den Silberplatz, dreieinhalb Sekunden unter der DM-Norm.

Tolle Kugelstoß-Serie durch René Hamberger

Eine tolle Serie gelang **René Hamberger** als Drittem beim Kugelstoßen der Männer mit 15,99, 16,05, 16,10, und 15,90 Metern. Erstmals flog seine Kugel in diesem Winter über die 16-Meter-Marke. 44,90 Meter sicherten ihm die Silbermedaille mit dem Zwei-Kilo-Diskus. Bei den Frauen sprintete Elena Gust über 60 Meter Hürden in 8,99 Sekunden auf Rang sechs (im Einlagelauf 8,94 sec). Mit persönlicher Hallenbestzeit wurde sie Fünfte über 200 Meter in 25,57 Sekunden. Über 60 Meter schied sie im Zwischenlauf mit 7,94 Sekunden aus. Für Andreas Kagerbauer reichten 7,09 Sekunden im Zwischenlauf nicht für das Männer-Finale über 60 Meter. Lisa Schmidt sprang auf Platz zehn im Weitsprung der Frauen mit 5,37 Metern.

Silber für Maximilian Spielbauer

Mit der extrem trockenen Hallenluft kämpften **Maximilian Spielbauer**, **Pauline Lorenz** und **Marco Voggenreiter**, blieben deutlich hinter ihrem Leistungsvermögen zurück. Spielbauer gewann noch Silber über 3000 Meter (9:36,04 min). Lorenz und Voggenreiter wurden jeweils Vierte über 800 (2:24,88 min) und 3000 Meter (9:52,05 min).

18./19.02.2023: Deutsche Hallen-Meisterschaften in Dortmund

Vincent Just stürmt auf Rang fünf

Gleich bei seinem ersten DM-Start in der Männerklasse wurde **Vincent Just** über 60 Meter Hürden Fünfter. Der Neunzehnjährige erzielte mit 8,03 Sekunden eine exzellente neue persönlicher Bestleistung. **Maximilian Entholzer** konnte nicht in den Kampf um die Medaillen eingreifen. Er verabschiedete sich nach drei Sprüngen aus dem Weitsprung-Finale.

Zitterpartie vor der DM

Die letzten zwei Wochen vor den deutschen Hallenmeisterschaften waren eine Zitterpartie für Vincent Just. Lange war nicht klar, ob er aufgrund Problemen mit der Patellasehne bei der DM starten kann. Er musste das Training reduzieren, verzichtet auf einen Start bei den bayerischen Meisterschaften, um seinen Start in der



Dortmunder Helmut-König-Halle nicht zu gefährden. Auch die Oberschenkelrückseite zwickte. Physio Dario Karamatic hielt sie im Zaum. Zu guter Letzt fiel noch Trainer Tobias Brilka wegen Krankheit aus, konnte nicht mit nach Dortmund reisen.

Mit dem großen „Q“ in das Finale

Trotzdem war Vincent Just zuversichtlich, Bundesnachwuchstrainer Rico May würde ihn coachen. Das Ziel war der Endlauf. Im zweiten von drei Hürden-Halbfinals qualifizierte sich Vincent Just mit einem blitzsauberen Lauf als Zweiter mit dem großen „Q“ souverän für das Finale, stellte mit 8,08 Sekunden seine persönliche Bestleistung ein. „Der Vorlauf war richtig gut, kontrolliert und sauber“, kommentierte Vincent Just seinen Lauf mit der sechsschnellsten Zeit insgesamt. „Ich war überzeugt, mit etwas mehr Aggressivität im Finale noch was drauflegen zu können“.



Mit persönlicher Bestzeit auf Rang fünf

Auf Bahn acht startend genoss Vincent Just im Finale die „atemberaubende Atmosphäre“ vor rund viertausend Zuschauern, links neben sich Kai Kazmirek (LG Rhein-Wied), Dritter im Zehnkampf bei der WM 2017 in London. Wieder gelang Vincent Just ein technisch hervorragender Lauf, „besser als alle Trainingsläufe in den letzten Wochen“ (Tobias Brilka). Mit etwas mehr Zug als im Halbfinale und nur geringen Berührungen fegte er über die 106 Zentimeter hohen Hürden. Als Fünfter schrammte er in 8,03 Sekunden knapp an der Acht-Sekunden-Marke vorbei, steigerte seine Bestzeit um fünf Hundertstel.

Nächsten Winter unter acht Sekunden

Der deutsche Meister Tim Eikermann (TSV Bayer Leverkusen, 7,63) sowie Manuel Mordi (Hamburger SV, 7,70), Gregory Minque (TV Angermund, 7,80) und Yannik Spissinger (MTG Mannheim, 7,85) blieben klar unter acht Sekunden. Aber auch Vincent Just distanzierte den Sechsten Kai Kazmirek (8,10) deutlich. Mit Platz fünf hatte er das Optimum erreicht. Die „Sieben“ vor dem Komma hat er sich in seiner ersten Saison mit den hohen Männerhürden für die nächste Hallensaison aufgehoben. Jetzt kuriert er als Erstes die kleinen Wehwechen aus. Dann nimmt der Fünfte der Hallen-DM die Vorbereitung für die Sommersaison in Angriff. Verbesserungspotential hat er beim Führarm und dem Aufrechterhalten der Oberkörpervorlage über der Hürde.

Das Aus für Maximilian Entholzner nach drei Sprüngen

Ein Tag zum Vergessen war der zweite Tag der Hallen-DM für Maximilian Entholzner. Der zweifache deutsche Hallenmeister war nach drei Sprüngen nicht unter den besten acht Weitspringern. Damit war das Finale für ihn beendet. Seine beste Weite mit 7,29 Metern reichte dafür nicht. Maximilian Entholzner gelang ein hervorragender erster Versuch auf etwa 7,80 Meter. Leider minimal übertreten. Nach einem missglückten zweiten Sprung auf 7,10 Meter, packte er erneut einen technisch sehr guten dritten Versuch aus. Sein Flug endete bereits bei 7,29 Metern, nachdem er rund 47 Zentimeter vor der Absprungmarke abgesprungen war.



Seit einigen Wochen ist er im Training durch Schmerzen im Bereich des Ischiasnervs gehandicapt. Ein normales Training war nicht möglich. Sein nächster Termin gilt dem Arzt.

25./26.02.2023: Deutsche Jugend-Hallenmeisterschaften in Dortmund

Linda Meier Deutsche Vizemeisterin

Maria Anzinger und David Kantzog unter den Top Acht



Am zweiten Tag der Deutschen Jugend-Hallenmeisterschaften in Dortmund eroberte **Linda Meier** die Silbermedaille über 3.000 Meter. **Maria Anzinger** glänzte als Sechste über die Hürden, **David Kantzog** sprintete auf den achten Platz über 200 Meter. Persönliche Hallenbestzeit rannten alle drei.

Hochkarätige Besetzung über 3.000 Meter

Im Finale über 3.000 Meter waren die Karten klar verteilt. Ein hochkarätiges Quartett mit Linda Meier Adia Bude (TSV Altenholz), Franziska Drexler (LG Telis Finanz Regensburg) und Kira Weis (KSG Gerlingen) würde die Medaillen unter sich ausmachen. Alle vier waren 2022 international gestartet, sind Mitglied des Nationalkaders. Adia Bude wurde Vizeeuropameisterin über die Hindernisse bei der U18-EM in Jerusalem, Franziska Drexler dort Vierte über 3.000 Meter. Linda Meier und Kira Weis starteten bei der U20-WM in Cali. Gleich nach dem Start teilte sich das Feld in zwei Gruppen. Neben den vieren sorgte Sonja Lindemann (LG Wedel-Pinneberg) für ein ruhige Tempo über die ersten 2.000 Meter.



„Finale“ auf der letzten Runde

Nach einer Durchgangszeit von 6:31 Minuten ließ Lindemann bei der ersten Tempoverschärfung abreißen. Nicht zu halten war Bude auf ihrer fulminanten letzten Hallenrunde, siegte in 9:34,06 Minuten. Meier steigerte ihre Hallenbestzeit um sieben Sekunden auf 9:35,74 Minuten und

sicherte sich die deutsche Vizemeisterschaft. Drexler belegte den Bronzerang (9:37,38 min), Titelverteidigerin Weis musste sich als Vierte mit „Blech“ begnügen (9:38,39 min).

Nationales Comeback von Maria Anzinger

Ein tolles nationales Comeback feierte Maria Anzinger in Dortmund. Nach vielen Rückschlägen 2022 meldete sie sich über 60 Meter Hürden als Sechste des Finales in der nationalen Spitze zurück. Nach vorsichtigem Start, verhaltenen ersten zwei Hürden und starkem Finish erreichte sie in 8,86 Sekunden sicher das Halbfinale. Dort gelang ihr ein besserer Start, hatte jedoch gleich zweimal Hürdenkontakt. Mit starken weiteren Hürden sicherte sie sich in 8,82 Sekunden einen Platz im Finale. Dort startete sie ausgezeichnet. Anzinger sprintete technisch eindrucksvoll durch den Hürdenwald zu einer neuen Bestzeit in 8,64 Sekunden auf den sechsten Platz. Nur drei Hundertstel fehlten auf Rang vier.

Klasse Rennen von David Kantzog über die Hallenrunde

Im Vorlauf über 200 Meter ließ es David Kantzog, noch der U18 angehörig, zu locker angehen auf den ersten achtzig Metern. Mit starken letzten 50 Metern schaffte er in 22,46 Sekunden den Sprung in das B-Finale. Dort startete er gut, beschleunigte hervorragend durch die Kurve bis zum Ende der ersten Gerade. Er ließ sich dann etwas durch die zweite Kurve treiben, beschleunigte erneut druckvoll auf der Zielgeraden zu einer neuen Hallenbestzeit in 22,26 Sekunden. Als Zweiter des B-Finales landete Kantzog gesamt auf dem achten Platz. Über 60 Meter schied er nach dem Vorlauf in 7,18 Sekunden sang- und klanglos aus. Aus dem Startblock heraus riss er den Körper nach oben, konnte damit nicht mehr „anschieben“.

Franziska Rohmann explodiert in der Staffel

Im Vorlauf über 200 Meter richtete sich **Franziska Rohmann** zu schnell auf. Damit fehlte ihr der Druck auf den ersten 50 Metern, ihr Schritt war zu frequenzorientiert. Die verlorene Zeit war nicht mehr aufzuholen. Mit für sie enttäuschenden 25,75 Sekunden belegte sie den 20. Platz. Eine ganz andere Rohmann präsentierte sich als Startläuferin in der 4 x 200 Meter-Staffel. Mit einem technisch ausgezeichneten Rennen egalisierte sie in 24,95 Sekunden ihre Freiluftbestleistung. Die StG Passau-Pfarrkirchen platzierte sich in der weiteren Besetzung mit Maria Anzinger, Lena Nagelschmid und Christina Ammer als Zwölfte unter 30 startenden Staffeln (1:43,26 Minuten).



Änne Rothe knapp am Finale vorbei

Sehr gut präsentierte sich über 1.500 Meter **Änne Rothe**, mit 15 Jahren einer der Jüngsten im Feld, bei ihrer ersten Hallen-DM. Um einem Bummelrennen vorzubeugen, setzte sie sich im zweiten Vorlauf nach dem Start sofort an die Spitze des Feldes. In den Schlussrunden konnte sie nicht mehr Anschluss halten, wurde in sehr guten 4:52,71 Sekunden Sechste in ihrem Vorlauf (gesamt 15. unter 32 Starterinnen). Nur eine Sekunde fehlte Rothe für den Einzug in den Finallauf.

05.03.2023: Bayerische Crosslauf-Meisterschaften in Markt Indersdorf Gold für Änne Rothe und das U23-Team

Ein kleines, feines Team des LAC Passau zeigte seine Crosslauf-Qualitäten bei der „Bayerischen“ in Markt Indersdorf nahe Dachau. Keiner kehrte ohne Medaille heim. **Änne Rothe** dominierte unangefochten die U18, zeigte sich bei ihrem Gold-Lauf auf dem Wiesengeläuf fast ebenbürtig der U20. Trotz einiger Trainingslücken aufgrund von Infekten gewann **Lea Wenninger** routiniert den Vizetitel in der U23. Ein schlagkräftiges Team bildeten **Luis Dressel, Jonathan Adler** und **Max Wörner**. Auf einen Streich holten sie Gold in der U23- und Silber in der Männer-Wertung.

Änne Rothe drückt auf das Tempo

U18 und U20 starteten gemeinsam. Unerschrocken zeigte sich die im September erst sechszehn werdende Änne Rothe gegenüber der einige Jahre älteren Konkurrenz der U20. Sowohl Julia Rath (LAC Quelle Fürth) als auch Karla Hiss (LG Telis Finanz Regensburg) haben bereits mehrfach Edelmetall bei Deutschen Meisterschaften gewonnen. Doch Änne Rothe fackelte nicht lange nach der ersten von drei Runden. Die Bayernkader-Athletin setzte sich an die Spitze des Feldes, bestimmte das Tempo rund eineinhalb Runden lang. Erst dann konnten sich die drei bzw. zwei Jahre älteren Rath und Hiss von ihr absetzen. Änne Rothe siegte nach 3,3 Kilometern in der U18 mit einer halben Minute Vorsprung vor Luisa Frehner (LAC Quelle Fürth) und eine dreiviertel Minute vor Leni Hanselmann (MTV Ingolstadt).



Silber für Lea Wenninger

Gehandikapt durch einige Trainingsausfälle wegen Infekten machte Lea Wenninger in der U23 das Beste daraus. Sie ließ die klare Favoritin Hanna Bruckmayer (LG Telis Finanz Regensburg), DM-Bronze-Gewinnerin 2022 über 10.000 Meter, ziehen. Den Rest des Feldes hielt Lea Wenninger mit einer klugen, gleichmäßigen Renneinteilung über 4,4 Kilometer problemlos in Schach. Sie gewann Silber mit einer dreiviertel Minute vor Amelie Hanf (LV Deggendorf).

Doppelschlag von Luis Dressel, Jonathan Adler und Max Wörner

Eine geschlossene Mannschaftsleistung präsentierten Luis Dressel, Jonathan Adler und Max Wörner im gemeinsamen Rennen der Männer und U23 über 4,4 Kilometer. Auf den Rängen fünf, sechs und acht distanzieren sie in der Mannschaftswertung der U23 den TSV Jahn Freising deutlich mit elf Punkten Vorsprung. Zugleich holte das LAC-Trio Silber in der



Mannschaftswertung der Männer mit 43 Punkten, klar hinter dem LSC Höchstädt Aisch (18) und mit dem Quäntchen Glück mit einem Punkt Vorsprung vor der SV Amberg.

12.03.2023: Bayerische Straßenlauf-Meisterschaften in Aichach

Team-Gold für Adler, Adler und Dressel

Mit einer geschlossenen Mannschaftsleistung siegten **Jonathan Adler**, **Felix Adler** und **Luis Dressel** in der Mannschaftswertung bei den Straßenlauf-Meisterschaften in Aichach. Team-Gold ging in der U23 mit Jonathan Adler, Luis Dressel und **Max Wörner** ebenfalls an den LAC Passau. Schnellster im LAC-Team war Jonathan Adler mit Bestzeit und U23-DM-Norm in 32:07 Minuten. 220 Läuferinnen und Läufer kämpften bei Temperaturen knapp über Null Grad und leichtem Nieselregen um einen Platz auf dem Siegerpodium. Fast optimale Bedingungen, nur in ein paar Passagen der vier Runden bremste der Wind etwas das Läuferfeld.



Jonathan Adler unterbietet U23-DM-Norm

Nicht zu bremsen war Jonathan Adler. Er spulte zwei gleich schnelle Rennhälften ab, steigerte sich um 23 Sekunden auf eine neue Bestzeit von 32:07 Minuten. Maßarbeit mit Blick auf die U23-DM-Norm, die er um drei Sekunden unterbot. Ein kleiner Wermutstropfen war dabei. Die Bronzemedaille musste er Chris Göttl (MTV Ingolstadt) überlassen, äußerst knapp um eine Sekunde geschlagen.

Bestzeiten für alle U23-Athleten

Gleich hinter Jonathan Adler überquerten in der U23-Wertung Luis Dressel als Fünfter und Max Wörner als Sechster ebenfalls mit Bestzeit die Ziellinie. Luis Dressel schraubte sie um 50 Sekunden auf 32:39 Minuten, Max Wörner um zehn Sekunden auf 33:05 Minuten runter. Der U23-Mannschaftssieg (1:37:51 Std) gehörte den Dreien.

Mannschaftssieg in der Gesamtwertung

Überraschend ging der Mannschaftssieg in der Gesamtwertung der Titelkämpfe an den LAC Passau. Die klar favorisierte LG Telis Finanz Regensburg war mit einem bei Meisterschaften nicht startberechtigtem ausländischen Athleten angetreten. Seine Leistung fand keinen Eingang in die Telis-Mannschaftswertung. Nach eineinhalb Jahren heftete sich Felix Adler wieder eine Startnummer an sein Trikot. Er finishte in der Männerwertung als Fünfter in 32:14 Minuten. Mit Bruder



Jonathan und Luis Dressel heimste der LAC Passau (1:37:00 Std) Team-Gold vor dem PTSV Rosenheim (1:39:18 Std) und MTV Ingolstadt (1:39:54 Std) ein. **Lea Wenninger** erkämpfte sich nach einigen krankheitsbedingten Ausfällen Rang sieben in der U23 (38:16 min).

18.03.2023: Deutsche und Europäische Hallen-Bestenliste 2023
David Kantzog, Linda Meier, Vincent Just und Maximilian Entholzner top in Deutschland -
Linda Meier Zehnte in Europa

Deutsche Hallen-Bestenliste 2022: Die besten Dreißig			
Weibliche U18 - Zwei Platzierungen			
Änne Rothe	1.500 m	4:50,13 min	18.
Änne Rothe	3.000 m	10:18,40 min	6.
Männliche U18 - Drei Platzierungen			
David Kantzog	60 m	7,02 sec	5.
David Kantzog	200 m	22,25 sec	3.
StG Passau-Pfarrkirchen Kantzog, Stelzer, Stewart, Wadsack	4x200 m	1:32,59 min	3.
Weibliche U20 - Sechs Platzierungen			
Linda Meier	800 m	2:15,58 min	18.
Linda Meier	1.500 m	4:33,77 min	9.
Linda Meier	3.000 m	9:35,74 min	2.
Änne Rothe	3.000 m	10:18,40 min	15.
Maria Anzinger	60 m Hürden	8,64 sec	8.
StG Passau-Pfarrkirchen Rohmann- Anzinger-Nagelschmid-Wasmeier	4x200 m	1:42,93 min	13.
Männliche U20 - Drei Platzierungen			
David Kantzog	60 m	7,02 sec	27.
David Kantzog	200 m	22,25 sec	18.
StG Passau-Pfarrkirchen Kantzog, Stelzer, Stewart, Wadsack	4x200 m	1:32,59 min	18.
Weibliche U23 - Sechs Platzierungen			
Linda Meier	800 m	2:15,58 min	30.
Linda Meier	1.500 m	4:33,77 min	13.
Linda Meier	3.000 m	9:35,74 min	6.
Änne Rothe	3.000 m	10:18,40 min	29.
Maria Anzinger	60 m Hürden	8,64 sec	19.
StG Passau-Pfarrkirchen Rohmann- Anzinger-Nagelschmid-Wasmeier	4x200 m	1:42,93 min	16.
Männliche U23 - Eine Platzierung			
Vincent Just	110 m Hürden	8,03 sec	4.

Frauen - Zwei Platzierungen			
Linda Meier	3.000 m	9:35,74 min	18.
StG Passau-Pfarrkirchen Rohmann-Anzinger-Nagelschmid-Wasmeier	4x200 m	1:42,93 min	25.
Männer - Vier Platzierungen			
Vincent Just	110 m Hürden	8,03 sec	7.
Maximilian Entholzner	Weitsprung	7,71 m	6.
StG Passau-Pfarrkirchen Kagerbauer, Wiertz, Kantzog, Just	4x200 m	1:29,13 min	15.
René Hamberger	Kugelstoß	16,10 m	20.

Europäische Hallen-Bestenliste 2023: Die besten Fünfzig			
Weibliche U20			
Linda Meier	3.000 m	9:35,74 min	10.
Männer			
Maximilian Entholzner	Weitsprung	7,71 m	41.

26.03.2023: Straßenlauf im Augsburger Siebentischwald

Lea Wenninger Vierte über zehn Kilometer

Im Augsburger Siebentischwald nutzte Lea Wenninger einen Straßenlauf über zehn Kilometer für eine flotte Trainingseinheit. Auf einer flachen, asphaltierten Runde, jedoch bei strömendem Regen rannte sie in 37:56 Minuten auf den vierten Platz. Das Rennen gewann Thea Heim (LG Telis Finanz Regensburg, 34:40), vor der Ukrainerin Mariia Radko (36:44) und Katharina Kittel (TG Viktoria Augsburg, 37:35). In der W20 belegt Lea Wenninger, die in Augsburg ihre Ausbildung zur Physiotherapeutin absolviert, Rang zwei.



WAS SONST NOCH GESCHAH...

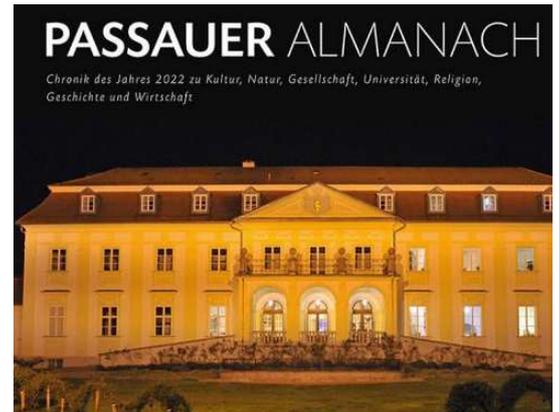
17.11.2022: Bezirksrat Heisl beim Landestützpunkt



Der Bezirk Niederbayern unterstützt seit vielen Jahren den Landesstützpunkt Passau. Er stellt aus dem Fördertopf des Kultur-, Jugend- und Sportausschusses jährlich 5.000 Euro zur Verfügung. Bezirksrat Josef Heisl besuchte gemeinsam mit BLV-Vizepräsident und MdL Professor Gerhard Waschler den Landesstützpunkt in der Passauer Dreifachhalle. Sie tauschten sich mit Stützpunktleiter Roland Fleischmann und LAC-Vorstand und Stützpunkttrainer Klaus Hammer-Behringer zu den Anliegen des Stützpunktes und dessen Zukunftsperspektive aus. „Wir machen hier absoluten Spitzensport, aber nicht alle Talente kommen direkt aus dem Umkreis“, erklärte Roland Fleischmann. Teilweise würden die jungen Leichtathleten weite Anreisen für das Training auf sich nehmen - „wir stehen vor der Herausforderung, die immer weiter steigenden Kosten aufzubringen. Die Spritkosten sind erheblich gestiegen, aber auch die Ausgaben für Trainingslager und Startgebühren gehen steil nach oben“. Ein hochqualifiziertes Training und Talentförderung kosten entsprechend Geld. Für die jährliche Unterstützung sei man sehr dankbar. „Eine verlässliche Förderung, die jedoch seit ihrer Einführung nie angepasst wurde“, erklärte Roland Fleischmann weiter. Bezirksrat Josef Heisl sicherte zu, sich für eine Erhöhung der Zuweisung stark zu machen und das Anliegen bereits in die nächste Sitzung des Kultur-, Jugend- und Sportausschusses einzubringen.

23.12.2022: Passauer Almanach 2022

Der LAC Passau hat für 2022 Aufnahme in den Passauer Almanach gefunden. Sport steht dort nicht an erster Stelle. Er ist eine jährliche Chronik zu Kultur, Gesellschaft, Universität, Religion, Geschichte und Wirtschaft. Neben Reportagen enthält er ein ABC zu Namen, Nachrichten und Kuriositäten, 49 an der Zahl. Auch den Kulturbeflissenen fiel der LAC Passau heuer ins Auge. Mit „Der Leichtathletikclub Passau steht im Medaillenregen“ beginnt der Zehn-Zeiler. Eifrig zählt er Annika Justs-DM-Medaillen und die zwölf Medaillen einschließlich deren Gewinner bei den bayerischen Meisterschaften in Erding auf. Dass damit viele der größten Erfolge 2022 fehlen - sei's geschenkt und verziehen. Als Sportler freuen wir uns über die Aufmerksamkeit, die uns der Almanach schenkt.



17.03.2023: Sportlerehrung der Stadt Passau

Sport-Ehrennadel in Gold für Horst Rankl

„Sportmanager“ Horst Rankl stand im Mittelpunkt der Sportlerehrung der Stadt Passau im Großen Rathaussaal, geehrt von Oberbürgermeister Jürgen Dupper mit der Sport-Ehrennadel in Gold für sein herausragendes ehrenamtliches Engagement. Seit 53 Jahren übt Horst Rankl mit großer Leidenschaft Ehrenämter beim 1. Passau respektive LAC Passau aus. Er verantwortet das Wettkampfbüro bei Sportfesten im Dreiflüssestadion und die Vereinsstatistik, war Bezirks- und BLV-Statistiker, Abteilungsleiter und stellvertretender Abteilungsleiter, Mitglied des Vereinsvorstands und -beirats, Redakteur und Herausgeber der Abteilungsnachrichten sowie stellvertretender Bezirksvorsitzender (Näheres bei „Horst Rankl - Sein Werdegang im Ehrenamt“).



16-mal Gold, Silber und Bronze für die Athletinnen und Athleten

Wie stets in den letzten Jahren ging das Groß der Ehrungen an Athletinnen und Athleten des LAC Passau. 16-mal verlieh Oberbürgermeister Jürgen Dupper Gold, Silber und Bronze an Sprinter, Springer, Werfer und Läufer des LAC Passau für ihre Erfolge bei Welt- und Europameisterschaften sowie Deutschen und Bayerischen Meisterschaften.

Ehrennadel in Gold: Maria Anzinger, Elina Dressel, Maximilian Entholzner, Annika Just, David Kantzog, Linda Meier, Franziska Rohmann

Ehrennadel in Silber: Jonathan Adler, Luis Dressel, Vincent Just, Änne Rothe, Marco Voggenreiter, Lea Wenninger, Maximilian Wörner

Ehrennadel in Bronze: Davis Goldschmidt, René Hamberger

Horst Rankl - Sein Werdegang im Ehrenamt

Horst Rankl verkörpert über ein halbes Jahrhundert Leichtathletik in verschiedensten Funktionen beim 1. FC Passau und LAC Passau, in Niederbayern und auf bayerischer Ebene.

Horst Rankl war bis Mitte der Neunziger-Jahre als Diskus- und Hammerwerfer aktiv, Gründungsmitglied der 1970 neugegründeten Leichtathletikabteilung des 1. FC Passau, deren Abteilungsleiter und stellvertretender Abteilungsleiter, auch stellvertretender Vorstand des 1. FC Passau. Zahlen sind sein Ding. Der gelernte Mathematiker ist bis heute im Verein für die Statistik verantwortlich, war dies jahrzehntelang auf Bezirksebene und viele Jahre auf bayerischer Ebene. Ein Wettkampfbüro im Dreiflüssestadion oder in der Mehrfachhalle bei Sportfesten des 1. FC Passau und jetzt LAC Passau ist ohne ihn nicht denkbar. Alle Vereinschroniken der Leichtathleten verantwortete Horst Rankl.

Wie begann alles? Mit 16 Jahren wurde Horst Rankl 1967 Mitglied der Leichtathletik-Abteilung der DJK Eintracht Passau. 1970 wechselte er als Gründungsmitglied zur neu- und wiedergegründeten Leichtathletik-Abteilung des 1. FC Passau, aus dem 2019 der LAC Passau hervorging. Für ihn standen stets die Freunde an der sportlichen Betätigung und die Geselligkeit mit den Sportsfreunden im Vordergrund. Meisterehren strebte er nicht an, nahm sie als Diskus- und Hammerwerfer aber doch gerne entgegen. Besondere Höhepunkte waren für ihn in den Altersklassen die Erfolge bei Bayerischen Mannschaftsmeisterschaften.

Von Beginn an war Horst Rankl immer auch ehrenamtlich engagiert. Bereits mit 21 Jahren war er von 1972 bis 1974 stellvertretender Abteilungsleiter und erneut von 2000 bis 2001. 1981 und von 2002 bis 2006 leitete er die Leichtathletik-Abteilung des 1. FC Passau. Auch auf der Vorstandsebene des 1. FC Passau engagierte er sich als stellvertretender Vorstand von 2004 bis 2006, war von 2000 bis 2006 Mitglied des Beirats des 1. FC Passau. Viele Jahre war er als Redakteur und Herausgeber der Abteilungsnachrichten aktiv, versorgte die Passauer Neue Presse mit Artikeln. Ohne Horst Rankl keine Abteilungschoniken. Er verantwortete die Chroniken zu den 25-, 30- und 50-jährigen Jubiläen.

Keine Funktion, die er nicht ausgeübt hätte. Er war Kampfrichter, in den 70er-Jahren immer wieder Übungsleiter. Seit 1970 bis heute, seit sage und schreibe 53 Jahren trägt er die Verantwortung im Wettkampfbüro bei Veranstaltungen der Leichtathletik-Abteilung des 1. FC



Passau und jetzt des LAC Passau. Er erstellt die Ergebnislisten, leitet sie an Bezirk und Verband weiter.

Keine Statistik ohne Horst Rankl. Er verkörperte 26 Jahre lang bis 2022 die Leichtathletik-Statistik in Niederbayern. Er sammelte die Wettkampfergebnisse aller niederbayerischer Leichtathleten, stellte sie zusammen und gab jährlich die niederbayerische Bestenliste heraus. Er leitete die Ergebnisse an die Statistiker des Bayerischen Leichtathletik-Verbandes weiter, war dort selbst Statistiker von 2010 bis 2022. Dass er seit über fünfzig Jahren die Vereinsstatistik betreut - wer sollte es sonst sein.

Last but not least war Horst Rankl 26 Jahre von 1996 bis 2022 Mitglied der Bezirksvorstandschaft der Leichtathleten, vertrat als stellvertretender Bezirksvorsitzender den Bezirksvorsitzenden bei Fachtagungen und Terminen.

Zwei 70er beim LAC Passau



Christl & Albert Leidl feierten im ersten Quartal des Jahres ihren siebzigsten Geburtstag. Die Vorstandschaft gratuliert im Namen der gesamten LAC-Familie zu diesem Jubiläum und bedankt sich gleichzeitig für mehr als 50jährige Treue zum Verein. Die beiden Gründungsmitglieder sind nicht wegzudenken, wenn es in Passau um die Leichtathletik geht - sei es als Trainerin oder Trainer, Athletin bzw. Athlet, Eltern erfolgreicher Athletinnen, Wettkampfbetreuer, Motivatoren, Wetterorganisatorin, Wettkampfstättenaufbauer, Kuchenbäckerin, KampfrichterIn, Fun-in-Athletics-Organisatorin, Zeitmessanlagen-Ingenieur,



Kugelstoßringbauer, und, und, und...

VIELEN HERZLICHEN DANK und ALLES GUTE FÜR DIE ZUKUNFT.

UNSERE SPONSOREN



PFAFFINGER
UNTERNEHMENSGRUPPE



ZU GUTER LETZT...

Abschließend noch eine Karikatur von unserem Claude. Herzlichen Dank dafür.



FRÜHER HATTEN WIR, UM UNSERE INTELLIGENZ ZU PRÜFEN, DIE FAHRPLÄNE DER DEUTSCHEN BUNDESBAHN...

Am 1.I. u. 31.XII. nur bis Neuenmarkt/Obpf.-Süd (*)

Sonntags kein Halt in Mühldorf außer am 17.VI. und 30.XII.

Gepäckaufnahme: siehe Notizen (*)

(1) Fahrradaufnahme begrenzt möglich (2) (*) Nur 2. Kl.

Hält nicht überall! Hält am 31.I. u. 30.III. nicht in Zierheim-Dst I (3)

ab 9.46 13.38 Zuschlagspfl. außer sonn- u. feiertags (4) (5) (6)

an 11.14 ab 12.57 (7) (*) Gleis-Änderungen beachten!

an 11.42 15.33 (7) Zug Nr. (8)

(1) Verkehrt nur werktags außer samstags/sonnabends, auch 27.I., 31.III., 14.IV., 7.VII., 4.X., 29.XII. (*)

(2) Fährt am 18.VI. nur bis Bielstein-Abzw. (*)

(3) Unter besonderen Bedingungen (Ab Pehringsh. Zug-Nr 148916) (*)

(4) Verkehrt nicht am 2.I., 4.III., 18.V., 14.VII., 18. u. 16.VIII., 10.X., 11.XI., 23.XII.

(5) Verkehrt nur sonn- u. feiertags außer 4.II., 15.IV., 17.VI., 12. u. 19.VIII.

(6) Verbundkarten ungültig

(7) Nur mit Reservierung

Kurswagen (*)

Nur freitags

Wagen Nr. 8.16 10.23 14.55 16.02 (*)

... HEUTE HABEN WIR DAFÜR DIE STRECKENPLÄNE DER CROSSLÄUFE:

Schülerinnen
Schüler
Weibl. Jugend B
Männl. Jugend A
Männl. Jugend B
Junioren Frauen
Frauen u. AK 35
Männer u. AK 35
AK 40
AK 50
AK 60
AK 70 u. älter

Sie sind hier

START ZIEL

Anmeldung

Berg

Bach

Wäldchen

Imbiss

Start - Ziel - A - B - C - I - G - H - I (2mal) - D - E - Ziel

Start - Ziel - H - I - G - H - I - G (3mal) - D - E - F - A - B - C - D - E - Ziel

Start - E - D - G - I - C - B - A - F - Ziel (4mal)

Start - F - A - B - C - D - E - Ziel (3mal)

Start - F - A - H - I - G - D - E - Ziel - C - D - E - Ziel (2mal)

Start - Ziel - A - B - C - D - E - Ziel (Männer 5mal, Frauen u. AK 3mal außer AK 70 u. älter: nur 2mal)

PROSIT 2023! (*)

Donnitschke
13.02.2023

(*) Nur 1. Kl. I

TRAININGSZEITEN

Wann?	Zeit	Wo?	Was? Für wen?	Übungsleiter
Montag	17:00 - 19:30	Stadion – Krafraum	Krafttraining ab 14 Jahren	Albert Leidl
	18:00 - 19:00	Treffpunkt Winter: Parkplatz Am Döbl-Döbl Sommer: Trimm-Dich-Pfad Neuburger Wald (beim Johannes)	Lauftreff (Freizeitsport, auch für Nichtmitglieder)	Eva Hansel
Dienstag	16:00 - 18:00	Stadion bzw. Oktober – März: DTH + LM	Sprint-/Sprungtraining ab 12 Jahren	Roland Fleischmann – Werner Brattinger
	17:00 - 19:00	Stadion bzw. Oktober – März: DTH + LM	Sprint-/Sprungtraining ab 14 Jahren	Tobias Brilka
	15:15 - 17:00	Krafraum Stadion	Senioren-Wettkampfsport	Wolf-Dieter Fusan
	16:15 - 17:15	Haidenhof, Halle bzw. Freigelände	Eltern-Kind-Gruppe	Andrea Fleischmann – Tina Fuchs
Mittwoch	09:00 - 11:00	Krafraum Stadion	Fitnessstraining für Frauen (Freizeitsport)	Christl Leidl
	17:00 - 19:00	Stadion bzw. Oktober – März: MFH + LM	ab 12 Jahren – Lauftraining	Klaus Hammer-Behringer
	17:00 - 19:00	Stadion bzw. Oktober – März: MFH + LM	ab 12 Jahren – Grundlagentraining	Albert Leidl – Bernhard Schneider – Benjamin Haizinger
Donnerstag	16:30 - 17:45	DTH, April – September: Stadion	4 – 6 Jahre	Franca Behringer – Susanne Bründl – Julia Hofer – Lorenz Adler – Felix Adler
	16:30 - 17:45	DTH, April – September: Stadion	6 – 9 Jahre	
	15:15 - 17:00	Krafraum Stadion	Senioren-Wettkampfsport	Wolf-Dieter Fusan
	18:00 - 20:00	Stadion bzw. Oktober – März: DTH + LM	Wurftraining ab 14 Jahren	Albert Leidl
	18:00 - 20:00	Stadion bzw. Oktober – März: DTH + LM	Sprint-/Sprungtraining ab 14 Jahren	Tobias Brilka – Roland Fleischmann
Freitag	17:15 - 19:00	Stadion bzw. Oktober – März: ASG obere TH	9 – 12 Jahre	Vincent Just
	17:15 - 19:00	Stadion bzw. Oktober – März: ASG untere TH	12 – 16 Jahre	Sara Just
Samstag	nach Vereinbarung	Stadion	Sprinttraining/Tempoläufe	Sara Just – Tobias Brilka
	10:00 – 12:00	Stadion bzw. Okt – März Ingling	Lauftraining ab 12 Jahren	Klaus Hammer-Behringer

DTH = alte Dreifachturnhalle MFH = neue Mehrfachhalle LM = Laufmodul

Ansprechpartner beim LAC Passau:

Elke Eisenreich

 elke.eisenreich@lac-passau.de

 0176-45742155

Klaus Hammer-Behringer

 klaus.hammerbehringer@lac-passau.de

 0157-31621655

Sara Just

 sara.just@lac-passau.de

 0170-2321488

Ralf Knettel-Adler

 ralf.knettel-adler@lac-passau.de

 0170-2922688

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