



NEWSLETTER 2023/3

Liebe Leichtathletinnen und Leichtathleten des LAC Passau,

die Leichtathletik-Saison 2023 neigt sich dem Ende zu. Auf den folgenden Seiten sind Berichte über das erfolgreiche Abschneiden unserer Athletinnen und Athleten im vergangenen Spätsommer sowie ein Ausblick auf das Jahr 2024 zu finden. Alles Weitere entnehmt bitte unserer Homepage unter www.lac-passau.de.

Viel Spaß bei der Lektüre!

Ihre bzw. Eure Vorstandschaft

Einladung zur Mitgliederversammlung im Vogl-Stadl am Samstag, 11.11.2023

Wir laden recht herzlich zu unserer Mitgliederversammlung am **Samstag, 11.11.2023 um 18:30 Uhr in den Vogl-Stadl** in Passau-Ries ein. Lasst uns gemeinsam mit unseren Kaderathletinnen und -athleten sowie den Medaillengewinnerinnen und -gewinnern auf Landes- und Bundesebene eine äußerst erfolgreiche Saison Revue passieren und einen schönen Abend erleben. Außerdem wollen wir uns bei allen bedanken, die in der zurückliegenden Saison weitere tolle Leistungen erbracht haben, und bei all denjenigen, die unseren Verein tatkräftig unterstützen.

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme!

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

Ostertrainingslager 2024



Das Ostertrainingslager führt uns auch im nächsten Jahr wieder nach **Schloss Schielleiten** in der Steiermark in der Nähe von Graz. Von **Ostermontag, 01.04.2024** bis zum **Samstag, 06.04.2024** sind in Österreich die Zimmer gebucht. Dort steht auch eine Halle zur Verfügung, falls uns das Wetter einen Streich spielen sollte. Mädchen und Jungen ab Jahrgang 2012/13 können nach Rücksprache mit den Übungsleitern mitfahren. Nähere Infos folgen die nächsten Wochen. 😊

Terminausblick:

06.01.2024	Samstag	Dreikönigsmeeting Mehrfachhalle & Laufmodul	Passau
28.04.2024	Sonntag	Frühjahrssportfest mit Kinder-Leichtathletik	Dreiflüssestadion

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

Vorab schon heute ein herzliches Dankeschön

Nachfolgend sind die Wettkämpfe seit August zusammengefasst:

19.08.2023: Stadtlauf in Ried

Siegerin Linda Meier

Eine Klasse für sich war Linda Meier in Ried. In erstklassigen 25:15,9 Minuten siegte sie über 7,2 Kilometer beim Stadtlauf im Innkreis. Sie zeigte mit einem Kilometerschnitt von 3:30 Minuten, dass die Form auch neun Tage nach der U20-Europameisterschaft noch stimmt. Und das trotz Hitze und Muskelkater nach einer mehrtägigen Wanderung. Mit der heurigen Zeit pulverisierte die Neunzehnjährige ihre Rieder Streckenbestzeit von 2022 um 38 Sekunden. Unter 170 Läuferinnen und Läufer im Hauptlauf war sie nicht nur die schnellste Frau über die fünf Runden. Sie belegte in der Gesamtwertung mit den Männern Rang zehn.



Doppelsieg mit Lea Wenninger

Vereinskollegin Lea Wenninger sorgte als Zweite der Frauenwertung für einen Doppelsieg des LAC Passau (27:24,1 min). Rang drei belegte Lisa Fröhlich (29:24,9 min; LC MKW Hausruck). Lea Wenninger kämpfte in der vierten Runde mit Kreislaufproblemen, legte für vierzig Sekunden einen „Zwischenstopp“ ein, bevor sie das Rennen wieder aufnahm.

20.08.2023: Vierte Runde der tschechischen Leichtathletik-Liga in Prag

René Hamberger kratzt an den 17 Metern

Eigentlich hatte René Hamberger mit der Sommersaison bereits abgeschlossen. Gut hatte er sich auf sie vorbereitet, hart für sie trainiert. Die acht Jahre alte Bestleistung von 16,64 Metern und - im besten Fall - die 17-Meter-Marke sollten fallen. Doch diese Saison entwickelte sich für ihn als eine mit Höhen und vielen Tiefen, geprägt von Verletzungen und Schmerzen, Gürtelrose und Leistenzerrung. Seit Juni kämpft er mit einer Zerrung der Latissimus-Sehne, trainierte nur noch eingeschränkt. Ab Mitte August wollte er seine Wehwehchen auskurieren.



Vom Urlaub in den Kugelring

Doch wenn sein westböhmisches Heimatverein AC Domažlice ruft, ihn für einen Mannschaftswettbewerb braucht, kennt René Hamberger kein Halten. Frisch vom Urlaub aus Frankreich zurück, fitgehalten durch Alternativtraining, trat er am nächsten Tag für den AC Domažlice in der vierten Runde der tschechischen Leichtathletik-Liga in Prag an. Am Morgen schob er eine kleine Trainingseinheit ein, um nach der Trainingspause wieder ein Gefühl für seine Kugel zu entwickeln.

Stahlkugel fliegt auf 16,81 Meter

Der 30-Jährige tat sich schwer in den ersten Durchgängen mit zwei ungültigen Versuchen und ohne Stoß über 16 Meter. Die äußeren Bedingungen waren an sich perfekt. Eine Gluthitze herrschte im Stadion, aufgeheizt auf 41 Grad im Schatten. Hamberger hatte sich seinen besten Stoß bis zum Schluss aufgespart. Im letzten und sechsten Versuch explodierte er; die 7,26 Kilogramm schwere Stahlkugel schlug erst knapp vor der 17-Meter-Marke ein, landete bei der glänzenden persönlichen Bestweite von 16,81 Metern. Im Wettbewerb belegte Hamberger Rang zwei hinter Adrián Baran (17,07 m; Triatlet Karlovy Vary). 2015 hatte Hamberger in Münster bei den deutschen Hochschul-Meisterschaften seine bisherige Bestweite von 16,64 Metern gestoßen und Bronze gewonnen. Die 17-Meter-Marke soll jetzt 2024 fallen.

03.09.2023: Hamburger Alsterlauf - R5K-Rennserie

Linda Meier siegt an der Alster

Linda Meier entschied in Hamburg den Zweikampf mit Kiara Nahen (LC Paderborn) zu ihren Gunsten. Die U20-Läuferin setzte sich im Spurt in 16:32 Minuten gegen die Paderborner U23-Athletin mit zwei Sekunden Vorsprung durch. Auf Rang drei folgte Sonja Lindemann (U20) von der LG Wedel-Pinneberg in 17:06 Minuten. Nahen hatte im März den Paderborner Osterlauf als Teil der R5K-Rennserie der „German Road Races“ gewonnen. Meier war dort auf Rang drei gelandet, ebenfalls in 16:32 Minuten.

Spurtsieg über fünf Kilometer

Der 34. Barmer Alsterlauf war Schauplatz der dritten Etappe der R5K-Rennserie. Auf der 1.783 Meter langen Binnenalster-Runde mit kleinen Anstiegen setzte sich diesmal über fünf Kilometer Linda Meier durch. Bei perfektem Laufwetter liefen Meier und Nahen vom Start weg gemeinsam ein konstantes Tempo. Auf den letzten 50 Metern löste sich die 19-jährige LAC-Athletin mit einem kurzen Antritt von ihrer Konkurrentin. Über den Gesamtsieg entscheidet der vierte Wertungslauf im Rahmen des Berlin-Marathons. Wer in der Endabrechnung vorn sein will, muss zwei Rennen und das Finale in Berlin bestreiten. Am Ende gewinnt, wer in Addition des Ergebnisses von Berlin mit den zwei schnellsten Rennen zuvor die schnellste Gesamtzeit hat. Für den Sieg in der U20 ist Meier die klare Favoritin.



08.09.2023: Dettinger Wurf- und Sprungtag

Helmut Maryniak's Diskus landet bei 51,37 Metern

13 Zentimeter weiter flog der Diskus von Helmut Maryniak in Dettingen, einem Stadtteil von Ehingen, als bei der Senioren-DM. Im dritten Versuch schleuderte er die Eineinhalb-Kilo-Scheibe auf die Tagesbestweite von 51,37 Metern. Nur ein weiterer Wurf über 50 Meter (50,40 m) war die Ausbeute von Helmut Maryniak an diesem Tag. Rang zwei belegte Andreas Glück (LG Welfen) mit 42,06 Metern.



10.09.2022: Zweibrückenlauf in Wernstein

Maximilian Spielbauer auf dem „Stockerl“

Den Klassiker des Zweibrückenlaufs, die 13,4 Kilometer entlang des Inns zwischen Innviertel und Bayern, absolvierte erstmals Maximilian Spielbauer. Zum Brückenfest in Wernstein gehört auch der Zweibrückenlauf. „Drent“ und „herent“ wird nach dem Start in Wernstein entlang des Inns bis zum Kraftwerkwerk Ingling, über die Staumauer auf die deutsche Seite und innaufwärts zurück zum Innsteg zwischen Neuburg und Wernstein gelaufen. Der siebzehnjährige Spielbauer stieg mit dem Zweibrückenlauf nach der Trainingspause in das Herbst- und Wintertraining ein. Gesamt lief der bayerische und süddeutsche U20-Hindernismeister bei sehr warmem Wetter auf den siebten Rang in 50:31,1 Minuten. In der M20 gelang ihm als Dritter der Sprung auf das „Stockerl“.



Theresa Reiser siegt in der W10

800 Meter legten in Wernstein die Jahrgänge 2012 bis 2015 zurück. Theresa Reiser gewann in 3:40,5 Minuten mit großem Vorsprung die W10, belegte im gesamten Feld der Acht- bis Elfjährigen sogar Rang zwei, nur drei Sekunden hinter dem schnellsten Jungen.

10.09.2023: Deutsche Straßenlauf-Meisterschaften in Bad Liebenzell

Bronze für Linda Meier bei Hitzeschlacht

Zum Start um 12 Uhr Mittag (!) brannte die Sonne auf der 2,5-Kilometer-Runde erbarmungslos auf die Läuferinnen herunter. Bei Temperaturen an die 30 Grad zählten für Linda Meier zum Schluss nur noch der dritte Platz und die Bronzemedaille. Schauplatz der deutschen Straßenlaufmeisterschaften über zehn Kilometer war Bad Liebenzell im nördlichen Schwarzwald.



Ins Ziel gerettet

Linda Meier hatte auch nicht ihren besten Tag erwischt. Bereits während des Rennens kämpfte sie mit Übelkeit, musste auf der zweiten Streckenhälfte ihr Tempo deutlich reduzieren und sich im Ziel übergeben. In 36:45 Minuten blieb sie über zweieinhalb Minuten über ihrer Bestzeit vom Thermenlauf in Bad Füssing Anfang Februar. Die Siegerin Kira Weis (KSG Gerlingen), U20-Vize-Europameisterin über 5.000 Meter, lag in 33:53 Minuten deutlich vor ihr, ebenso die Zweite Franziska Drexler (LG Telis Finanz Regensburg) in 34:50 Minuten. Beide glänzten in der Hitzeschlacht mit exzellenten Zeiten.

Dreimal Edelmetall bei deutschen Meisterschaften

Linda Meier errang im Schwarzwald heuer bereits das dritte Edelmetall bei einer deutschen Meisterschaft. Nach Silber in der Halle und Bronze auf der Bahn, jeweils über 3.000 Meter, jetzt Bronze auf der Straße.

Muss das sein - Langstrecken-Meisterschaften bei großer Hitze?

Beim DLV sollte spätestens jetzt diskutiert werden, warum eine Straßenlauf-Meisterschaft Anfang September stattfinden muss. Ein Zeitraum, bei dem mit zu hohen Temperaturen für eine Langstrecke zu rechnen ist. Gleiches gilt für einen Veranstalter, der Läuferinnen zum Zeitpunkt der größten Hitze starten lässt. Dass Läuferinnen reihenweise aussteigen und Sanitäter im Dauereinsatz sind, sollte nicht das Ergebnis einer deutschen Meisterschaft sein.

17.09.2023: Münchner Herbst-Meeting

Feiner Abschluss der Saison für René Hamberger

Am ersten Wiesen-Sonntag wuchtete René Hamberger seine Kugel in der Münchner Ludwigsvorstadt nochmal zum Sieg. Beim 28. Herbst-Meeting des MTV 1879 München flog die 7,26 Kilogramm schwere Stahlkugel bei perfektem Wiesen-Wetter auf 16,34 Meter. Für einen Stoß Richtung 17 Meter wie Ende August mit 16,81 Metern war die Luft schon herausen.

Dreimal fliegt die Kugel über 16 Meter

Erst im dritten Versuch kam René Hamberger richtig in Fahrt. Dreimal hintereinander stieß er sein Sportgerät fast punktgenau auf 16,22, 16,29 und 16,34 Meter - eine klasse Serie. Jetzt stehen zwei Wochen Erholung von einer langen Sommersaison an, bevor die Vorbereitung auf die Hallensaison 2024 beginnt.



23.09.2023: Finale der R5K-Tour über fünf Kilometer in Berlin

Linda Meier gewinnt am Brandenburger Tor

Eine große Bühne bot das Finale der R5K-Tour seinen Siegerinnen und Siegern. Das letzte Rennen war in den Berlin-Marathon eingebettet. Die Hauptstadt war am Samstagvormittag Schauplatz des großen Finales für Lauftalente in Deutschland. Das Rennen fand auf den letzten fünf Kilometern des Marathonkurses zwischen Potsdamer Platz und Brandenburger Tor statt. Es bildete den Abschluss einer Rennserie von vier Fünf-Kilometer-Rennen in vier deutschen Städten: Hannover, Paderborn, Hamburg, Berlin.



Lauftalente gesucht

Am Start standen Talente der Klassen U20 (Jahrgänge 2004 bis 2007) und U23 (2001 bis 2003). Die Serie initiierten DLV und German Road Races, um neue Talente zu entdecken. Wer in der R5K-Gesamtwertung vorn landen wollte, musste in Berlin antreten. Am Ende konnte nur gewinnen, wer in Addition des Ergebnisses von Berlin mit den beiden schnellsten Zeiten bei den vorgehenden Läufen die Nase vorn hatte. Neben dem Preisgeld von 500 Euro erhielten die Sieger einen Zuschuss von 1.000 Euro für ein Trainingslager.

Sieg in Berlin und in der Gesamtwertung der U20

In der U20 war Linda Meier auch nach ein paar Tagen Trainingspause und semispezifischem Training in den letzten zwei Wochen die klare Favoritin. In Addition der Zeiten von Paderborn und Hamburg (jeweils 16:32 min) lag die Neunzehnjährige bereits eineinhalb Minuten vor der Zweiten. Beim Alsterlauf in Hamburg gewann sie über 5.000 Meter die Gesamtwertung vor der Siegerin des Paderborner Osterlaufs Kiara Nahen (U23). Und auch in Berlin duellierten sich Meier und die zwei Jahre ältere Nahen um den Sieg. Tausende Zuschauer säumten die Strecke, feuerten den Nachwuchs bei windigem, sonst optimalem Wetter an. Erneut setzte sich Meier - zeitgleich mit Nahen - in 16:40 Minuten im Spurt durch. Auf Rang drei lief Vanessa Mikitenko ein (SCC Hanau Rodenbach, 16:58). „Es war ein echt geiles Gefühl, auf das Brandenburger Tor zuzulaufen“, zeigte sich Meier begeistert über den Sieg in Berlin und in der R5K-U20-Gesamtwertung. Weiterer Lohn für die harte Trainingsarbeit: Nächste Woche gibt die LAC-Athletin zwei Interviews und ein Podcast wird erstellt. Preisgeld und Zuschuss für das Trainingslager investiert sie in ein dreiwöchiges Höhentrainingslager in Südafrika im Frühjahr.



Mit den Stars am Start

Ein besonderes Zuckerl genoss Linda Meier am Sonntagmorgen beim Berlin-Marathon mit 48.000 Läuferinnen und Läufer aus 156 Nationen. Sie stand wie alle R5K-Gewinner gemeinsam mit den Top-Stars am Start. Meier und Nahen nutzten dieses Privileg für eine flotte Trainingseinheit, liefen im Flow des Berlin-Feelings einen „Halbmarathon“ in 1:18:40 Minuten. Die Marathon-Stars schrieben dann Laufgeschichte. Tigst Assefa (Äthiopien) stellte bei den Frauen in 2:11:53 Minuten einen fantastischen Weltrekord auf, Weltrekordler Eliud Kipchoge gewann in Berlin in 2:02:42 Minuten zum fünften Mal. Amanal Petros (SCC Berlin) setzte ebenfalls neue Maßstäbe, lief deutschen Rekord in 2:04:58 Minuten und Domenika Mayer (LG Telis Finanz Regensburg) stürmte zu starken 2:23:47 Minuten, die zweitschnellste Zeit, die je eine Deutsche lief.

23./24.09.2023: Mehrkampf-Meeting in Talence

Verena Mayr zurück auf dem internationalen Parkett

Die WM-Dritte von Doha im Siebenkampf Verena Mayr, früher Preiner, hat sich 2023 in der Mehrkampf-Szene erfolgreich zurückgemeldet. Die auch für den LAC Passau startberechtigte Österreicherin von der Union Ebensee knackte bereits in Ratingen wieder die 6.000-Punkte-Marke mit 6.023 Punkten. Bei der letzten Station der World Athletics Combined Events Tour in Talence absolvierte sie ihren zweiten Siebenkampf 2023. Beim stark besetzten Decastar-Meeting im Südwesten Frankreichs landete sie unter 16 Siebenkämpferinnen mit 5.995 Punkten auf Rang acht. Die Einzelleistungen der ÖLV-Rekordhalterin: 100 m Hürden 13,73 sec - Hochsprung 1,75 m - Kugelstoß 13,38 m - 200 m 25,14 sec - Weitsprung 5,91 m - Speerwurf 42,16 m - 800 m 2:14,24 min.



Chancen für Rom und Paris durch das World Ranking

Durch ihren zweiten Mehrkampf kommt Verena Mayr in das World Ranking - wichtig für die Qualifikation für die EM in Rom und die Olympiade in Paris. Entweder die Athletinnen schaffen die Qualifikation über die Norm von 6.300 oder 6.480 Punkten oder sie rücken über das World Ranking nach. Insgesamt stehen 24 Startplätze zur Verfügung. Das World Ranking errechnet sich aus dem Durchschnitt der zwei punktbesten Mehrkämpfe im Qualifikationszeitraum. Bonuspunkte können je nach Platzierung und Kategorie des Wettkampfes noch hinzukommen. Zum Beispiel fallen Götzis, Talence und die EM in Rom unter die höchste Kategorie mit den meisten Bonuspunkten.

24.09.2023: European Masters Athletics Championships in Pescara (Italien)

Helmut Maryniak überlegener Europameister

Helmut Maryniak wurde seiner Favoritenrolle bei den European Masters Athletics Championships in Pescara (Italien) vollauf gerecht. Mit der Jahresbestweite von 53,27 Metern vom Juli lag er in der M55 deutlich vor der 18-mannstarken Konkurrenz. 50,46 Meter bescherten ihm in Pescara mit über drei Metern Vorsprung die EM-Krone. Es blieb im Stadio Comunale Francavilla am Sonntag der einzige Wurf über 50 Meter. Dieser war kein Tag für Wettkämpfe, wegen Starkregens mussten die Veranstalter immer wieder die Wettbewerbe unterbrechen.



Sicherheitswürfe zuerst

Fokussiert darauf, den ersten Versuch bei dem schlechten Wetter unbedingt gültig zu machen, warf Maryniak den Diskus links aus dem Sektor. Im zweiten Durchgang platzierte er die Scheibe mit weniger Speed sicher und kontrolliert bei 48,80 Metern in der Mitte des Sektors. Befreit von der ersten Last, steigerte sich Maryniak im vierten Versuch um eineinhalb Meter auf 50,46 Meter.

Duell mit dem Ungar Otto Benczenleitner

Bis zur Siegesweite des 55-Jährigen hielt der Ungar Otto Benczenleitner mit 47,22 Metern mit. Benczenleitner war in den Neunzigerjahren international kein unbeschriebenes Blatt. 1998 nahm er in Budapest an den Leichtathletik-Europameisterschaften teil. Bei den World Masters Athletics Championships 2018 in Málaga (Spanien) hatte sich Maryniak mit Benczenleitner - noch in der M50 - ein äußerst enges Duell um Silber geliefert. Bis zum letzten Versuch trennten die beiden Konkurrenten bei ihren 55-Meter-Würfen nur Zentimeter. Im letzten Wurf segelte der Diskus von Maryniak auf die Silberweite von 55,60 Metern.

Nach dem WM-Titel in Torun der EM-Titel in Pescara

In der Abruzzen-Stadt konnte der Ungar dem 50-Meter-Wurf von Maryniak nichts mehr entgegensetzen. Hinter den beiden gewann der Franzose Christophe Martin mit 44,49 Metern

Bronze. Mit dem EM-Titel von Pescara bleibt Maryniak heuer in seiner Altersklasse ungeschlagen. Im März wurde er bereits Weltmeister in Torun (Polen), im August holte er den nationalen Titel in Mönchengladbach. Jetzt fliegt der Diskus für einige Wochen in die Ecke. Dann steigt Maryniak in das Wintertraining ein.

24.09.2023: Kreismeisterschaften in Pfarrkirchen

Fiona Moog schnellste W13-Sprinterin

Über ihre neue Bestzeit freute sich Fiona Moog bei den Kreismeisterschaften in Pfarrkirchen. Sie gewann die 75 Meter der W13 in 10,39 Sekunden, steigerte sich gegenüber dem Frühjahrssportfest im Dreiflüssestadion um drei Hundertstel. Auf Rang sechs sprang sie mit 4,25 Metern in die Sandgrube. Joline Spakowski gelangen zwei PB mit 11,57 Sekunden über 75 Meter (12.) und 3,71 Metern im Weitsprung (10.). Bronze gabs für Johanna Schneider im Weitsprung mit 4,35 Metern, sechs Zentimeter unter ihrer Bestweite.



24.09.2023: Internationaler Hochfelln-Berglauf

Marco Voggenreiter erklimmt den Hochfelln

Der Startschuss fiel an der Talstation der Seilbahn im Luftkurort Bergen beim Chiemsee. Dann rannte Marco Voggenreiter über 1.000 Höhenmeter zum Gipfel des Hochfelln hoch. Zum 49. Mal fand der Internationale Hochfelln-Berglauf statt, bereits vielfach Schauplatz von bayerischen und deutschen Berglauf-Meisterschaften und der Berglauf-WM im Jahr 2000. Auf dem ersten Abschnitt der 8,9 Kilometer langen Strecke kämpfte Marco Voggenreiter mit Seitenstechen.

Platz zwei in der Jugendklasse

Nach ein paar Gehpausen liefs ab der Mittelstation (1.080 Meter) wieder besser. Der Sechzehnjährige mobilisierte auf dem 500 Meter langen steilen Schlussanstieg alle Kräfte, erreichte den Hochfelln (1.674 Meter), die „Aussichtsterrasse“ des Chiemgau, unter einer Stunde. In 59:56 Minuten wurde er Zweiter in der Jugendklasse. Zeit blieb für ein Selfie mit Ultramarathon-Läufer Florian Neuschwandner (PTSV Rosenheim), der seit 2021 den 100-Kilometer-Weltrekord auf dem Laufband mit 6:26:08 Stunden hält.



01.10.2023: Niederbayerische Langhürden-Meisterschaften in Simbach

Bernhard Schneider niederbayerischer Vizemeister

Nach vier Jahren startete Bernhard Schneider wieder über die 400 Hürden. In seiner Jugend ein Langhürdenspezialist war er zuletzt 2019 61,42 Sekunden gelaufen. Bei den niederbayerischen Langhürden-Meisterschaften in Simbach erreichte er hinter Andreas Neumeier (SFR Zeilarn, 59,17 sec) in sehr respektablen 62,06 Sekunden Platz zwei. Für den inzwischen 41-Jährigen Rang vier in der deutschen Jahresbestenliste der M40. Seine Bestzeit stammt aus dem Jahre 2010 mit 56,46 Sekunden. Multi-Lauftalent Bernhard Schneider hat schon auf allen Strecken von 100 Meter bis zum Marathon (2:42:50 Stunden!) Wettkämpfe bestritten.



01.10.2023: European Masters Athletics Championships in Pescara (Italien)

Staffel-Silber und -Bronze für Gunter Langenbach

Zweimal Edelmetall brachte Gunter Langenbach aus Pescara, der 120.000-Einwohner-Stadt an der italienischen Adriaküste, mit nach Hause. Silber gewann der 66-Jährige mit der 4 x 100-Meter-, Bronze mit der 4 x 400-Meter-Mixed-Staffel. Vom 21. September bis 1. Oktober konkurrierten Europas Seniorensportler um Edelmetall, alleine aus Deutschland 380 Athletinnen und Athleten.

Silber mit der 4 x 100-Staffel

Gunter Langenbach (M65) lauerte vom ersten bis zum letzten Tag in den Startblöcken des Stadio Adiraticco-G. Cornacchia, dem „Sprinter- und Springer-Stadion“, auf seine Medaillenchance. Die Lauf- und Wurfdisziplinen verteilten sich auf weitere Stadien. Am sechsten Wettkampftag erfüllten sich die Hoffnungen des Freinbergers. Das Sprint-Quartett mit Matthias Konopka, Wolfgang Kreemke, Gunter Langenbach und Andreas Weise holte in 54,60 Sekunden Silber hinter Polen (52,70) und vor Großbritannien (55,58). Der polnische Schlussläufer behinderte offensichtlich Weise. Nach der ersten Aufregung verzichtete der DLV aufgrund des deutlichen Abstandes zwischen polnischer und deutscher Staffel auf einen Protest.



Mixed-Bronze und Disqualifikation der 4 x 400-Meter-Staffel

Die deutsche 4 x 400-Mixed-Staffel war insbesondere mit Dorit Stehr und Rita Schubert, der Dritten und Sechsten der W65 über 400 Meter, sehr gut aufgestellt. Mit Laszlo Müller und Startläufer Langenbach holten sie Bronze in 5:03,76 Minuten hinter Großbritannien

(4:32,51) und Schweden (4:45,04). Die Chance auf ein drittes Edelmetall mit der 4 x 400-Meter-Staffel am letzten Tag der EM war nach ihrer Disqualifikation aufgrund eines Wechselfehlers dahin.

Im Finale über 300 Meter Hürden

Am ersten Wettkampftag ging Langenbach im Vorlauf über 300 Meter Hürden an den Start. Bei der Senioren-WM im letzten Jahr hatte er über diese Strecke Bronze in starken 49,89 Sekunden gewonnen. Dafür reichte es in Pescara nicht. Mit der siebtbesten Zeit (53,95) qualifizierte er sich für das Finale. Dort belegte er erneut Rang sieben in 54,19 Sekunden. Europameister wurde der Portugiese Antonio Beca (48,79). Über 400 Meter schied Langenbach bereits nach dem Vorlauf aus (69,27 sec).

03.10.2023: Bayerische Senioren-Mehrkampfmeisterschaften in Aichach

Bronze für Hans Peter Stoiber und Josef Rothofer

Jeweils Bronze gewannen Hans Peter Stoiber (M65) und Josef Rothofer (M70) im Dreikampf bei den Bayerischen Senioren-Mehrkampfmeisterschaften. In Aichach sammelte Stoiber nach den 100 Metern (15,61 sec), dem Weitsprung (3,47 m) und dem Kugelstoß (8,15) insgesamt 1.460 Punkte. Mit der Fünf-Kilo-Kugel erzielte er die meisten Punkte (537). Rothofer musste mit 1.332 Punkten deutliche Abstriche gegenüber 2022 machen. Die 1.558 Punkte aus dem Vorjahr - damals Silber - hätten heuer klar für Gold gereicht. Auch für ihn brachte in Aichach der Stoß mit der Vier-Kilo-Kugel mit 8,57 Metern die meisten Punkte (556). Im 100-Meter-Sprint verbuchte er 16,75 Sekunden, im Weitsprung 3,02 Meter.



03.10.2023: McDonald's Herbst-Meeting in Passau

Pokal für den teilnehmerstärksten Verein

Herbstliches Bilderbuchwetter für den Nachwuchs beim McDonald's-Meeting auf Oberhaus. Der LAC Passau erhielt erneut den Pokal für den teilnehmerstärksten Verein. Mit 47 Starterinnen und Startern stellte der LAC Passau rund ein Fünftel der gesamten Teilnehmerschar. Viele der Allerjüngsten sammelten in den Altersgruppen der Fünf- bis Neunjährigen erste Erfahrungen in einem Wettkampf im Sprint, Zonen-Weitsprung und mit dem Schlagball. Bei strahlendem Sonnenschein war die Begeisterung groß. Mit viel Spaß und Freude meisterten die Kinder ihre Aufregung und Anspannung im Wettkampf.



Höhepunkt Biathlonstaffel

Ihren Höhepunkt erreichte die Stimmung bei den abschließenden Biathlonstoffeln. Der LAC-Nachwuchs erwies sich dabei als sehr treffsicher. Hervorragend unterstützen die Eltern ihre Kinder, führten sie von Disziplin zu Disziplin. „Chefbetreuer“ waren Albert Leidl, Christoph Lehner, Sara und Vincent Just.



Lilly Straub, Theresa Reiser und Dominik Mosonyi glänzen

In der W10 zeigten Theresa Reiser und Lilly Straub als zeitgleiche Siegerinnen über 50 Meter und Erste und Zweite im Zonen-Weitsprung sowie in der M9 Dominik Mosonyi als Sieger über 30 Meter und mit dem 80-Gramm-Schlagball beachtliche Leistungen. An den Start gingen:

W5: Gizella Molnar, Viola Al-Kathib

W6: Noemi Mosonyi, Josephine Lehner

W7: Sofia Malysheva, Zora Molnar, Ella Paßberger

W8: Sophia Obermeier, Lea Swiecznik, Rosmarie Klinker, Anthea Al-Kathib, Lea Swiecznik

W9: Anastasia Groh, Charlotte Lebmann, Theresa Lang, Katharina Fetter, Sarah Dazet

W10: Lilly Straub, Theresa Reiser, Paula Jakobi, Greta Leebmann, Anna-Milena Schuh, Helena Berger

W11: Feli März, Cosima Al-Kathib, Sophia Leidl, Elisa Swiecznik,

W13: Fiona Moog, Jolina Spakowski

W14: Fiona Moog

W15: Antonia Neukirchinger, Anna Krompaß

M7: Tobias Krumesz, Xaver Piper, Paul Diem

M8: Samuel Lehner, Tobias Kreilinger, Gregor Fetter, Elias Schiller, Fabian Knösel

M9: Dominik Mosonyi

M10: Matthias Hötzl

M11: Vincent Kovacs, Christoph Diem, Henri Löw, Sebastian Lippl

M15: Franz Salibasic, Björn Ruhser

Biathlonstaffel U12: LAC Passau Zweiter mit Cosima Al-Kathib, Theresa Reiser, Sophia Leidl und Vincent Kovacs und Sechster mit Paula Jakobi, Lilly Straub, Theresa Lang und Elisa Swiecznik

Biathlonstaffel U10: LAC Passau Vierter mit Sophia Obermeier, Sara Dazet, Lea Swiecznik und Anthea Al-Kathib

03.10.2023: 10-Kilometer-Lauf in Östringen

Erfolgreicher Formtest für Jonathan Adler

Formtest geglückt. Jonathan Adler gewann am Tag der Deutschen Einheit mit großem Vorsprung den 10-Kilometer-Lauf in Östringen, gelegen zwischen Karlsruhe und Heidelberg. Der 21-Jährige bereitet sich auf den Halbmarathon in Dresden Ende Oktober vor. In Östringen unternahm er eine erste Standortbestimmung. Aus der vollen Trainingsbelastung heraus erzielte er im Alleingang 33:27 Minuten. Die hügelige Strecke mit über 100 Höhenmetern und vielen Kurven, eingebettet in Wälder und Wiesen, war nicht leicht zu laufen.



Klarer Sieg

Der heuer vierfache bayerische Meister auf den Langstrecken zog über die gesamte Distanz konsequent seinen Kilometerschnitt von 3:20 Minuten durch. Er distanziert bei 130 Startern den Zweiten Axel Büchler (LG Kraichtal, 37:45) und Dritten Nikolaos Svarnas (LSG Karlsruhe, 38:12) mehr als deutlich.

08.10.2023: Münchner Staffelmarahton

Passauer Distance Elite-Team auf Rang drei

Das Passauer Distance Elite-Team lief auf den dritten Platz beim Münchner Staffelmarahton in 2:38:45 Stunden. Die Nachwuchsathleten Frank Schneider (U23) und Jonas Storch (U18) von der LG Passau und Maximilian Spielbauer (U20) und Marco Voggenreiter (U18) vom LAC Passau teilten sich die Marathonstrecke. Im Zieleinlauf lagen die Adidas Runners Munich (2:24:56) und - nur vier Sekunden - die GeneraliLions Mixed (2:38:41) vor ihnen. Gesundheitliche Probleme von Marco Voggenreiter und Frank Schneider verhinderten eine deutlich schnellere Zeit des Distance Elite-Teams.



München von seinen schönsten Seiten

Der Startschuss fiel für die 630 Staffeln im Olympiastadion. Im Rahmen des München Marathons durchquerten die Läuferinnen und Läufer die bayerische Landeshauptstadt, vorbei an ihren schönsten Stationen. Es ging durch den Englischen Garten, vorbei an den Bogenhausener Jugendstilvillen zum Gasteig. Über die Isarbrücke führte die Strecke in das Glockenbachviertel, zum Gärtnerplatz, in die Sendlingerstraße über den Marienplatz zum Nationaltheater. Der Läuferstrom kam an den Pinakotheken, dem Odeons- und Königsplatz, dem Siegestor und der Leopoldstraße vorbei. Als Höhepunkt erwartete sie nach 42,195 Kilometern der Zieleinlauf im Olympiastadion. Die ersten zehn Kilometer legte Maximilian Spielbauer bis zur Ludwigstraße zurück. Dort übergab der bayerische und süddeutsche U20-Hindernismeister für 11,2 Kilometer an Marco Voggenreiter. Der bayerische U18-

Hindernismeister schickte ab der Tivolistraße Frank Schneider auf sein 5,8 Kilometer langes Teilstück.

Zieleinlauf im Olympiastadion

Schlussläufer auf dem längsten Teilstück mit 15,2 Kilometern war Jonas Storch, der Dritte der U18-DM über 1.500 Meter. Ab Kilometer 41 am Spiridon-Luis-Ring legte das Passauer Distance Elite-Team die letzten Meter in das Olympiastadion gemeinsam zurück.

15.10.2023: Stadtlauf in Dillingen an der Donau

Max Wörner gewinnt Dillinger Stadtlauf

Ein Start-Ziel-Sieg war es für Max Wörner beim Dillinger Stadtlauf, dem Inklusionslauf in der Donaustadt über 9,2 Kilometer. 850 Menschen mit und ohne Behinderung liefen im mehreren Läufen Seite an Seite auf einem flachen Zwei-Runden-Kurs durch die Innenstadt. Die Temperaturen passten mit neun Grad. Nur mit dem Wind kämpften die 130 Läuferinnen und Läufer im Hauptlauf. Max Wörner lief vom Start weg ein einsames Rennen, dominierte konkurrenzlos die 9,2 Kilometer in ausgezeichneten 29:25 Minuten. Der gebürtige Dillinger gewann sein „Heimspiel“ klar vor Stefan Wieland (Trifit Vallried, 33:01 min) und Elias Wasner (TV Dillingen, 33:14 min).



15.10.2023: Salzacher Brückenlauf in Burghausen

Felix Adler souveräner Sieger

Felix Adler siegte auf dem 8,8 Kilometer langen Kurs mit einigen Anstiegen in starken 27:58 Minuten. Dritter wurde Jonathan Adler in ebenfalls sehr guten 28:40 Minuten. Zwischen die beiden Athleten vom LAC Passau schob sich Kilian Bauer (28:28 min). Die drei drückten dem Rennen vom Start weg ihren Stempel auf. Der 24-jährige Triathlet Bauer gewann 2022 den Weltmeistertitel auf der Mitteldistanz (1,9 km Schwimmen, 90 km Rad, 21,1 km Lauf) in der Amateurklasse M18-24.



Knapp am Streckenrekord vorbei

Der Hauptlauf mit über 500 Startern verlief über zwei Runden inklusive des malerischen Wörhsees. Nach der Hälfte der Strecke attackierte Felix Adler an einem längeren Anstieg und setzte sich ab. Den Streckenrekord von 2017 verfehlte er nur um vier Sekunden. Jonathan Adler musste nach der Attacke abreißen lassen. Ihm steckte die intensive Vorbereitung auf den Dresdner Halbmarathon in den Knochen. Im sächsischen Elbflorenz geht er nächsten Sonntag gemeinsam mit Bruder Felix an den Start.

15.10.2023: Werfertag in Schweinfurt

Kugel fliegt über 16 Meter

34-mal fand der Werfertag in Schweinfurt bereits statt. Bisher flog die Kugel bei den Männern nie über 16 Meter. Beim 35. Werfertag des TV Jahn Schweinfurt war es so weit. René Hamberger wuchtete seine sieben ein Viertel Kilo schwere Kugel im zweiten Durchgang auf 16,02 Meter. Bei neun Grad und windigem Wetter war warme Kleidung einschließlich Mütze angesagt. Bremsen ließ sich René Hamberger davon nicht.

Meeting-Rekord

Auf dem Sportgelände beim Wildpark „An den Eichen“ sorgte er unter den Diskuswerfern, Kugelstoßern und Speerwerfern für die beste Leistung des Tages. Den Meeting-Rekord hielt bisher Joschua Deckert (LAZ Kreis Würzburg) mit 15,71 Metern. Jetzt steht der 31-jährige LAC-Athlet bei den Männern in den Rekordannalen des TV Jahn Schweinfurt. Ein schöner „Trainingserfolg“ für den LAC-Athleten, der sich auf die Saison 2024 vorbereitet.



22.10.2023: Dresdner Halbmarathon

Felix und Jonathan Adler mit Bestzeiten beim Sightseeing

Eine „Stadtführung der besonderen Art“ genossen Felix und Jonathan Adler beim Dresdner Halbmarathon. Mitten in der historischen Altstadt schickten die Dresdner alleine bei den Männern 2.100 Halbmarathonis auf die Strecke. Vorbei am Zwinger, Residenzschloss und Grünen Gewölbe gings durch die Neustadt, das Kneipen- und Gründerzeitviertel, gesäumt von vielen anfeuernden Zuschauern. Die flache schnelle Strecke führte weiter durch den Waldschlößchentunnel und über die gleichnamige Brücke. Nach einer Runde durch den Großen Garten mit dem Zoo von Dresden gings zurück in das Stadtzentrum, vorbei an den Brühlschen Terrassen mit dem Ziel bei der Semperoper.



Vierter und Sechster mit Klasse Zeiten

Dort erlebten Felix und Lorenz Adler nach dem Sightseeing ihren sportlichen Höhepunkt. Mit Bestzeit liefen sie auf Platz vier und sechs in das Ziel (Zweiter und Vierter in der M20). Felix Adler packte auf den letzten Metern seine Spurtqualitäten als früherer Mittelstreckler aus, ließ Samson Tesfazghi Hayalu(SV Sömmerda) um eine Sekunde hinter sich. Der vielfache bayerische Jugend- und U23-Meister steigerte seine Bestzeit aus 2021 um zwölf Sekunden auf 1:10:45 Stunden. Nur wenige Sekunden dahinter lief Jonathan Adler als Sechster ein. Ihm gelang ein gewaltiger Leistungssprung. Er steigerte seine Bestzeit vom letztjährigen Münchner Halbmarathon um dreieinhalb Minuten auf 1:10:51 Stunden.

Konstantes Tempo bei fast optimalen Bedingungen

Basis für die schnellen Zeiten war ein konstantes Renntempo von 3:21 Minuten pro Kilometer mit zwei gleichschnellen Hälften. Bei optimalen Temperaturen störte die LAC-Athleten bei der

gemeinsamen Tempoarbeit von Zeit zu Zeit nur der Wind. Auf den Podestplätzen landete Christoph Rodewohl (Magdeburger LV Einheit, 1:08:51) vor Patrick König (Europamarathon Görlitz, 1:09:04) und Tim Koritz (Jkrunning, 1:10:18). Die Siegerzeit des Vorjahres von 1:12:12 Stunden unterboten die sechs Erstplatzierten deutlich.



Familienranking

In der Familienhierarchie trennen nach Dresden die drei Adler-Brüder im Halbmarathon nur elf Sekunden: Felix 1:10:45, Jonathan 1:10:51 und Lorenz 1:10:56 Stunden.

22.10.2023: Olympiaberg-Cross in München

Linda Meier Zweite zum Auftakt der Cross-Saison

Auf dem Olympiaberg von München starteten die Crossläuferinnen und -läufer in die Herbstsaison. Der Olympiaberg-Cross läutete eine Serie von Crossläufen ein. 3,3 Kilometer bestritten die U20- und U18-Talente. Sie waren in der weiblichen Jugend hochkarätig besetzt. Julia Rath (LAC Quelle Fürth), die U20-EM-Vierte über 3.000 Meter Hindernis, siegt souverän in 11:45 Minuten. Die zwölf Minuten unterbot außerdem die Tschechin Jana Johanova (11:57 min). Sie gewann im Sommer beim Europäischen Olympischen Jugendfestival (EYOF) die 3.000 Meter. In München war sie die schnellste U18-Athletin. Anlaufschwierigkeiten hatte Linda Meier bei ihrem Cross-Einstand, sie wurde Zweite in der U20 mit einem Abstand von fast einer halben Minute auf Rath (12:12 min). Immerhin fünf Sekunden schneller als im Vorjahr, als sie vor Rath den Olympiaberg-Cross gewann.



Erste Punkte für den deutschen Cross-Cup

Am Olympiaberg wurden die ersten Punkte im deutschen Cross-Cup vergeben. In seine Wertung fließen die Crossläufe in Pforzheim, Darmstadt, die deutsche Meisterschaft in Perl (11., 19. Und 25. November) und in Weinstadt (16. Dezember) ein. Meier strich in München 54 Punkte für den Cross-Cup ein, Rath 60 und die drittplatzierte deutsche Läuferin Hannah Rödel (LC Rehlingen) 48.

22.10.2023: DJK-Crosslauf auf Oberhaus

Viele Stockerlplätze für den LAC-Nachwuchs



Beim Crosslauf auf dem Thingplatz des Oberhauses bewies der LAC-Nachwuchs seine Ausdauerqualitäten auf einem anspruchsvollen Bergauf-Bergab-Kurs, rannte bei perfektem Crosswetter mit strahlendem Sonnenschein elfmal auf das „Stockerl“. Über 350 Meter wurden Sofia Malysheva (W7) und Lea Swiecznik (W8) jeweils Zweite; Jana Neumüller siegte in der W9, Theresa Lang lief auf Rang drei. Über 600 Meter landeten Theresa Reiser und Lilly Straub (W10) einen Doppelsieg, Platz zwei und drei behaupteten Cosima Al-Khatib und Lucy Slodarz in der W11. Bei den Jungs siegten Dominik Mosonyi (M9) über 350 Meter und Vincent Kovacz (M11) über 600 Meter. In der gleichen Klasse wurde Christoph Diem Dritter.

28.10. – 31.10.2023: Konditionslehrgang in Domažlice (Tschechien)

Vier Tage lang legten 22 Athletinnen und Athleten des Landesstützpunktes Passau erste Grundlagen für die Saison 2024 beim Konditionslehrgang in Domažlice. Nach vielen Herbstlehrgängen in Essing im Altmühltal betraten die Sprinter und



Springer in der tschechischen Stadt, 50 Kilometer südwestlich von Pilsen, neues Terrain. Tobias Brilka (LAC Passau) und Andreas Wiertz (TuS Pfarrkirchen) betreuten die Athleten.

Hervorragende Trainingsbedingungen

Die 11.000 Einwohner große Stadt bietet alles, was Leichtathleten um diese Jahreszeit brauchen. Ein Stadion, eine Turnhalle, einen Kraftraum und - man höre und staune - ein Leichtathletik-Modul, ähnlich dem in Passau. Vermittelt hatte die neue Lehrgangsortlichkeit René Hamberger. Der westböhmische AC Domažlice ist sein Heimatverein. Für ihn startet er regelmäßig bei Mannschaftswettbewerben der tschechischen Leichtathletik-Liga. Aber nicht nur er, auch Andreas Kagerbauer und Gabriel Wiertz sind für den AC Domažlice bereits gestartet.



01.12.2022: DLV legt Bundeskaderstatus für 2023/2024 fest

Linda Meier, Annika Just und Änne Rothe im Nationalkader



Der Deutsche Leichtathletik-Verband (DLV) hat drei Athletinnen des LAC Passau in den Nationalkader berufen. Langstreckenläuferin Linda Meier und Sprinterin Annika Just gehören dem Nachwuchskader 1 (NK 1), Hindernisläuferin Änne Rothe dem Nachwuchskader 2 (NK 2) an. 2022/2023 fanden noch sechs Athletinnen und Athleten des LAC Passau Aufnahme in den Nationalkader.



Entholzner, Dressel, Kantzog und Voggenreiter nicht mehr im Nationalkader

Nicht mehr im Nationalkader sind Maximilian Entholzner (PK), Hindernisläuferin Elina Dressel (NK2), Sprinter David Kantzog (NK2) und Hindernisläufer Marco Voggenreiter (NK2). Entholzner, bisher Perspektivkader (PK), musste verletzungsbedingt auf die Sommersaison 2023 verzichten. Ähnlich erging es Kantzog, der nach seinem Muskelfaserriss Anfang Mai erst wieder bei der Jugend-DM in Rostock an den Start ging. Eine extreme Anfälligkeit für Infekte schlossen für Dressel ein geregeltes Training und erst recht Wettkämpfe aus. Voggenreiter zeigte im Vorfeld der Jugend-DM sehr gute Leistungen, konnte sie aber bei dieser nicht realisieren. Nicht im PK wie 2022/2023 ist Meier. Die Siebte der U20-EM unterbot zwar mit 34:10 Minuten in Bad Füssing die PK-Norm, jedoch nicht in einem Bahnrennen. Für den DLV ist nur ein solches maßgeblich. Dazu muss man wissen: Die 10.000 Meter auf der Bahn sind in der Jugend kein Meisterschaftswettbewerb; eine einzige Jugendliche hat heuer in Deutschland diese Strecke absolviert. Die Entscheidungen über die Aufnahme in den Nationalkader fällt der Bundesausschuss Leistungssport des DLV auf Vorschlag der Bundestrainierinnen und -trainer.

LAC Passau mit den viertmeisten Kaderberufungen

Insgesamt berief der DLV 69 bayerische Athletinnen und Athleten für die Saison 2023/2024 in den Nationalkader. Sie verteilen sich auf 20 Vereine. An der Spitze liegt die LG Stadtwerke München mit 13 Kaderberufungen. Dann folgen die LG Telis Finanz Regensburg (8) und der TSV Gräfelfing (4). Drei Kaderberufungen erhielten neben dem LAC Passau, der LAC Quelle Fürth, die LG Forchheim und die LG Sempt.

Linda Meier wechselt zum LAV Tübingen

Ab 2024 startet Meier für den LAV Tübingen, versucht dort den nächsten Karriereschritt. Sie studiert in Tübingen für das Lehramt Englisch und Chemie und trainiert dort bereits seit Anfang Oktober in der Trainingsgruppe von Isabel Baumann. Die Vereins- und Bundestrainerin dürfte dort die aktuell leistungsstärkste deutsche Laufgruppe in der U23 und bei den Frauen unter ihren Fittchichen haben, unter anderem Hallen-Europameisterin Hanna Klein. Im Tübinger Athletenhaus wohnen auch Alina Reh, Eva Dieterich und Max Thorwirth. LAV-Präsident Dieter Baumann wurde bereits bei seinem Olympiasieg 1992 in Barcelona über 5.000 Meter von seiner Frau trainiert.



Herzlichen Glückwunsch an all unsere Athletinnen und Athleten!

Top 100-Platzierungen im Europa- und Weltranking

Auch nach europäischen und Weltmaßstäben zeigte Linda Meier, Siebte der U20-EM über 5.000 Meter, 2023 exzellente Leistungen. Überraschend ihr bayerischer Jugendrekord über 3.000 Meter in 9:17,01 Minuten, der sie auf Rang sechs der europäischen U20-Bestenliste katapultierte (WBL 38.) und sie bei den Frauen unter den Top 100 (80.) platzierte. Auf den nicht so oft gelaufenen 10 Kilometern auf der Straße und in der nicht immer vollständigen Bestenliste ist es sogar eine Top 3-Platzierung (WBL 8.). Unter die Top 50 schaffte es Annika Just in der U20 über 100 Meter (49.) und mit der Staffel der StG Passau-Pfarrkirchen (38.). Sie hat noch ein weiteres Jahr in ihrer Altersklasse vor sich. Zweimal ist die 16-jährige Hindernisläuferin Änne Rothe in der europäischen Bestenliste aufgeführt, als 34. in der U18 und als 54. in der U20. Ebenfalls 34. ist der noch 17-jährige Maximilian Spielbauer (Geburtstag am 30. Dezember) über die Hindernisse in der U20.

Europäische Bestenliste 2023						
Frauen	80.	3.000 m	9:17,01 min	Linda Meier	Rostock	22. Juli
U23	15.	3.000 m	9:17,01 min	Linda Meier	Rostock	22. Juli
U23	63.	5.000 m	16:28,73 min	Linda Meier	Tübingen	17. Juni
U23	6.	5 km	16:32 min	Linda Meier	Paderborn	8. April
U23	8.	10 km	34:10 min	Linda Meier	Bad Füssing	5. Februar
U20	49.	100 m	11,72 sec	Annika Just	Andorf (A)	29. Juli
U20	48.	1.500 m	4:24,23 min	Linda Meier	Pfungstadt	21. Juni
U20	6.	3.000 m	9:17,01 min	Linda Meier	Rostock	22. Juli
U20	11.	5.000 m	16:28,73 min	Linda Meier	Tübingen	17. Juni
U20	3.	10 km	34:10 min	Linda Meier	Bad Füssing	5. Februar
U20	34.	2.000 m Hi	6:09,00 min	Maximilian Spielbauer	Rostock	21. Juli
U20	54.	2.000 m Hi	7:01,53 min	Änne Rothe	Rostock	21. Juli
U20	38.	4x100 m	46,74 sec	StG Passau-Pfarrkirchen: Lena Nagelschmid, Maria Anzinger, Franziska Rohmann, Annika Just	Rostock	21. Juli
U18	34.	2.000 m Hindernis	7:01,53 min	Änne Rothe	Rostock	21. Juli
Weltbestenliste 2023						
U20	38.	3.000 m	9:17,01 min	Linda Meier	Rostock	22. Juli
U20	71.	5.000 m	16:28,73 min	Linda Meier	Tübingen	17. Juni
U20	8.	10 km	34:10 min	Linda Meier	Bad Füssing	5. Februar
U20	76.	2.000 m Hi	7:01,52 min	Änne Rothe	Rostock	21. Juli
U18	53.	2.000 m Hi	7:01,52 min	Änne Rothe	Rostock	21. Juli

UNSERE SPONSOREN



PFAFFINGER
UNTERNEHMENSGRUPPE



SCHWAIBERGER

... immer für Sie da!



MICRO-EPSILON



PINTER GUSS

TRAININGSZEITEN

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

DTH = alte Dreifachturnhalle MFH = neue Mehrfachhalle LM = Laufmodul

Ansprechpartner beim LAC Passau:

Elke Eisenreich

 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