

Liebe Leichtathletinnen und Leichtathleten des LAC Passau,

bevor wir in diesem Jahr viele Nachwuchsathletinnen 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.



Pech bzw. Kampfrichterwillkür kosteten **Annika Just** eine mögliche Medaille bei den Deutschen U20-Meisterschaften in Dortmund über 60 Meter. Nach einem tollen Halbfinale mit Bestzeit in 7,48 Sekunden war Annika hochmotiviert an der Startlinie des Finales. Ein vermeintliches Zucken reichte den Kampfrichtern für eine Disqualifikation. Auch ein Start unter Vorbehalt mit einer anschließend möglichen Videoauswertung wurde abgelehnt und so musste sich Annika tags darauf mit einem **fünften** Platz über 200 Meter zufriedengeben.

Ihr Bruder **Vincent Just** erkämpfte sich bei den deutschen Hochschulmeisterschaften einen hervorragenden vierten Platz im 60-Meter-Sprint.

Viele Medaillenplatzierungen gab es für unsere Athletinnen und Athleten auf **Landesebene**:

Gold bei den Bayerischen Meisterschaften gab es für **Annika Just** (60 m U20), **Jeremias Menter** (200 m U18) und **Marco Voggenreiter** (1500 m U18) sowie die 4 x 200-Meter-Staffel der StG Passau-Pfarrkirchen mit **Annika Just**, **Franziska Rohmann** und **Maria Anzinger** und die U23-Cross-Mannschaft mit **Maximilian Spielbauer**, **Max Wörner** und **Jonathan Adler**.

Die **Silber**medaille auf bayerischer Ebene erkämpften sich **Maria Anzinger** (60 m Hürden U20), **Lilo Ketzler** (Dreisprung U18), **Catharina Walz** (Weitsprung U18), **Marco Voggenreiter** (Cross U18) und **Jonathan Adler** (Cross U23).

Den **Bronze**platz in Bayern sicherten sich **Änne Rothe** (Cross U18), **Emma Plöchinger** (60 m U18), **Marco Voggenreiter** (3000 m U18), **Andreas Kagerbauer** (60 m Hürden Männer) sowie **René Hamberger** (Kugelstoß Männer).

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

Allen Mitgliedern, Freunden, Athletinnen und Athleten des LAC Passau wünschen wir frohe Osterfeiertage und viel Spaß bei der Lektüre des Newsletters.

Ihre bzw. Eure Vorstandschaft

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

Mitgliederversammlung

Beeindruckende Jahresbilanz

Ausreichend Anlass zum Feiern gab es bei der Mitgliederversammlung (§ 10 der Vereinssatzung) im Vogl Stadl. Erfolge bei Welt- und Europa-, deutschen und bayerischen Meisterschaften dominierten das Jahr 2023. Zwei Trainingslager in Schielleiten (Steiermark) und Domažlice (Tschechien) sowie das Sportcamp zum Beginn der Sommerferien organisierte der LAC Passau. Die Zahl der Mitglieder steigt kontinuierlich (aktuell 480).

Top bei Sportlerehrung und im BLV-Vereinsranking

Bei der Sportlerehrung der Stadt Passau lag der LAC Passau wieder mit deutlichem Abstand an der Spitze der Geehrten. Und auf bayerischer Ebene konnte er hinter den „großen Drei“ LG Stadtwerke München, LG Telis Finanz Regensburg und LAC Quelle Fürth in der Kategorie „Leistungssport“ den vierten Platz behaupten.

Bürgermeister Rother sagt Sanierung der Bahn für 2024 zu

75 Mitglieder und sechs Ehrengäste begrüßte Vorstandsmitglied und Moderator des Abends Ralf Knettel-Adler. Bürgermeister Andreas Rother gratulierte dem LAC Passau zu seinen Erfolgen auf regionaler, bayerischer, nationaler und internationaler Ebene als sportliches Aushängeschild der Stadt Passau. Er sicherte zu, dass die Stadt die marode 400-Meter-Bahn und Weit- und Hochsprunganlagen im Dreiflüssestadion 2024 saniert. Die notwendigen Gelder stünden bereit. Grußworte sprachen Stadtrat und BLV-Vizepräsident Professor Gerhard Waschler und stellvertretende BLSV-Kreisvorsitzende Julia Hell. Weitere Ehrengäste waren aus dem Stadtrat Stefanie Auer, Sissi Geyer und Wolfgang Wagner.

Dreikönigsmeeting und Frühjahrssportfest

Zum Einstieg in die Mitgliederversammlung illustrierte Ralf Knettel-Adler anhand einiger bayerischer Spitzenathleten und deren fehlender Unterstützung und Förderung, warum es mit der deutschen Leichtathletik bergab geht. In seiner Erfolgsbilanz strich er die eigenen Veranstaltungen heraus, das Dreikönigsmeeting im Leichtathletikmodul der Mehrfachhalle und das Frühjahrssportfest mit Kinderleichtathletik im Dreiflüssestadion. Alles darüber hinaus ist dort seit 2022 aufgrund der kaputten Bahn ausgeschlossen. Hinzu kommen die Einschränkungen beim Training.

Vielfältiges Trainingsangebot

Ralf Knettel-Adler berichtete über die breit gefächerten Trainingsangebote vom Freizeit- bis zum Leistungssport für alle Altersgruppen - stets betreut von lizenzierten Trainern und Übungsleitern. Er appellierte an die jüngeren Mitglieder, sich zum Übungsleiter ausbilden zu lassen, um den Kindern und Jugendlichen ein hochwertiges Training anbieten zu können. Trainer und Übungsleiter erhielten als Anerkennung für ihr Engagement ein Präsent. Für gute Stimmung und beste Unterhaltung sorgte der eingespielte deutsch-tschechische „Sprachunterricht“ von René Hamberger. Er selbst fehlte wegen einer Erkrankung. Mit seinem Sprachunterricht versuchte René Hamberger Sprintcoach Tobias Brilka Tschechisch-Kenntnisse in Sachen „Smalltalk“, „Essen“ und „Training“ für das nächste Trainingslager in Domažlice zu vermitteln.

Drei BLV-Stützpunkte und Dreifach-Triumph beim Bayerncup

Gleich drei Stützpunkte des Bayerischen Leichtathletik-Verbandes (BLV) sind in Passau angesiedelt, jeweils betreut von Trainern des LAC Passau. Das sind Tobias Brilka (Sprint),

Roland Fleischmann (Sprung) und Klaus Hammer-Behringer (Lauf), gebündelt im Landestützpunkt Passau. 2023 meldete sich der LAC Passau nach einjähriger Pause wieder eindrucksvoll mit seinem Teamspirit beim Bayerncup zurück. Bei den Frauen, Männern und der weiblichen Jugend gewann er den Mannschaftswettbewerb gemeinsam mit dem TuS Pfarrkirchen.

Auszeichnung der Athletinnen und Athleten des Jahres

Annika Just hatte Videoclips von der U20-EM in Jerusalem zu einem 15-minütigen Film zusammengeschnitten. Er vermittelte eindrucksvoll die Stimmung und Begeisterung der Athleten sowie Vorbereitung und Dramatik der Wettkämpfe. Als Athletinnen und Athleten des Jahres wurden Hindernisläuferin Änne Rothe, Fünfte der U18-DM und Mitglied des Nationalkaders, Hindernisläufer Marco Voggenreiter, Bayerischer U18-Meister und Mitglied des Bayernkaders, Sprinterin Annika Just, Vierte der U20-DM und U20-EM-Teilnehmerin, Langstreckenläuferin Linda Meier, Siebte der U20-EM und dreifache DM-Medaillengewinnerin, Hindernisläufer Maximilian Spielbauer, Siebter der U20-DM und Mitglied des Bayernkaders, Hürdenläufer Vincent Just als Fünfter der Hallen-DM und Kugelstoßer René Hamberger als BM-Dritter ausgezeichnet. Als Seniorensportler des Jahres ehrte der LAC Passau erneut Diskuswerfer Helmut Maryniak, Welt- und Europameister der Altersklasse M55.

Finanzbericht - Kassenprüfung - Entlastung des Vorstandes

Vereinsstatistiker Horst Rankl belegte mit Daten der niederbayerischen Bestenliste die Pole-Position des LAC Passau in Niederbayern. In seiner Erfolgsstatistik sind alle relevanten Platzierungen bei nationalen und internationalen Meisterschaften dokumentiert, auch im Vergleich zu 2022. Über die Finanzsituation des Vereins, die zur Verfügung stehenden Finanzmittel und Einnahmen und Ausgaben, berichtete Schatzmeisterin Elke Eisenreich. Die Kassenprüfer Albert Leidl und Horst Rankl hatten für das Jahr 2022 den Jahresabschluss geprüft. Dazu lagen ihnen sämtliche Bankauszüge, das Kassenbuch, ein Ausdruck aller Konten, sämtliche Belege, eine Einnahmen-Überschussrechnung, Summen-Saldenlisten, der Kassenbestand und die Vermögensübersicht, jeweils zum 31. Dezember 2022, vor. Die Kassenprüfer stellten abschließend fest, dass die Buchführung und der Jahresabschluss den Vorgaben der Vereinssatzung, den Beschlüssen der Mitgliederversammlung sowie den steuerlichen und sonstigen gesetzlichen Vorschriften entsprechen. Die Kassenprüfung habe keinerlei Beanstandungen ergeben. Die Kassenprüfer empfahlen die Entlastung des Vorstandes. Die Mitgliederversammlung entlastete einstimmig den Vorstand mit Elke Eisenreich, Klaus Hammer-Behringer, Sara Just und Ralf Knettel-Adler.

Ostertrainingslager 2024

In der zweiten Osterferienwoche findet wieder unser traditionelles Ostertrainingslager im **Schloss Schielleiten** in der Steiermark in der Nähe von Graz statt. Von **Ostermontag, 01.04.2024** bis zum **Freitag, 05.04.2024** sind in Österreich Zimmer gebucht. Dort stehen unseren Athletinnen und Athleten wieder mehrere Hallen zur Verfügung, sollte uns das Wetter wider Erwarten einen Streich spielen. Rund 20 in diesem Jahr überwiegend junge Athletinnen und Athleten sowie etliche Betreuer werden diese Trainingswoche dazu nutzen, erfolgreich in die Freiluftsaison starten zu können. Wir wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmer viel Spaß und bedanken uns schon vorab bei unserem Organisationsteam um **Elke Eisenreich & Sara Just**.



ACHTUNG - ACHTUNG - ACHTUNG - ACHTUNG - ACHTUNG

Unser traditionelles Frühjahrssportfest - geplant für den 28.04.2024 - muss wegen der anstehenden Laufbahnsanierung im Passauer Dreiflüssestadion leider ausfallen. Wir planen jetzt schon eine Bahneröffnung, sobald die Laufbahn wieder nutzbar ist.

Wer unseren tollen Wandkalender noch nicht hat und ein Exemplar möchte, setzt sich bitte mit der Vorstandschaft in Verbindung.



KALENDER 2024 **LAC PASSAU**

JANUAR	FEBRUAR	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OCTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Vereinskalendarium 2024 | 06.01. Hallensportfest | 28.04. Frühlingsportfest mit Kinderleichtathletik

DAP **SECCO** **SCHWÄIBERGER** **PINTER GUSS** **PPAFFINGER**

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.

18.11.2023: Niederbayerische Crosslauf-Meisterschaften in Ruhstorf

Jonathan Adler dominiert die Männerklasse

Alleinunterhalter war **Jonathan Adler** bei den Niederbayerische Crosslauf-Meisterschaften in der Männerklasse. Vom Start weg zog er einsam seine Runden auf einem griffigen Feld- und Wiesenboden. Nach sechs Runden und sechs Kilometern überquerte er in 18:59 Minuten die Ziellinie. Die Konkurrenz distanziert er um knapp eineinhalb Minuten. Die „Niederbayerische“ war für ihn die letzte harte „Trainingseinheit“ vor den deutschen Crosslauf-Meisterschaften in Perl.



25.11.2023: Deutsche Crosslauf-Meisterschaften in Perl

Linda Meier Fünfte - Jonathan Adler und Max Wörner glänzen in der U23

Kampfgeist war gefragt bei den deutschen Crosslauf-Meisterschaften im saarländischen Perl. Im Dreiländereck Deutschland-Frankreich-Luxemburg bot ein Wiesengeläuf mit Matsch, Morast und Schlamm Cross pur. Als wäre das nicht kräftezehrend genug, forderten viele Windungen, enge Kurven und zahlreiche Anstiege ihren Preis. Nicht nur die Jagd auf Medaillen und gute Platzierungen stand bei den 870 Läuferinnen und Läufern aus 252 Vereinen im Mittelpunkt. Für einige ging es um die letzten Tickets für die Cross-EM in Brüssel.

Erster Erfolg im Cross für Linda Meier

Eine Top-Platzierung sicherte sich **Linda Meier** als Fünfte in der U20. Sie ging im ungeliebten Cross die erste Runde mit Respekt an. Sie arbeitete sich auf den 4,35 Kilometern im 55-köpfigen Feld kontinuierlich nach vorne, positionierte sich eingangs der dritten und letzten Runde auf Rang fünf. Ihn rettete sie knapp vor Pechvogel Adia Budde, U20-Vizeeuropameisterin über die Hindernisse, in das Ziel. Budde hatte der tiefe Untergrund im wahren Sinne des Wortes den Schuh ausgezogen. Sie blieb kurz stehen, um ihn wieder überzustreifen, verlor wertvolle Zeit. An der Spitze des Feldes machten mit Carolin Hinrichs, Franziska Drechsler und Carolina Schäfer drei U20- bzw. U18-EM-Teilnehmerinnen den Meistertitel und drei Cross-EM-Tickets unter sich aus. Deutlich zu weit weg für Linda Meier mit 38 Sekunden Rückstand.



An der Spitze des Feldes machten mit Carolin Hinrichs, Franziska Drechsler und Carolina Schäfer drei U20- bzw. U18-EM-Teilnehmerinnen den Meistertitel und drei Cross-EM-Tickets unter sich aus. Deutlich zu weit weg für Linda Meier mit 38 Sekunden Rückstand.

Achtungserfolg trotz kompletter Entleerung des Magens

Noch zurückhaltender gestaltete **Marco Voggenreiter** notgedrungen über die gleiche Strecke sein Rennen. Wohl dosiert lief der 16-Jährige im 80 Mann starken Feld auf einen respektablen 36. Platz. Ihn hatten ein paar Tage zuvor heftige Magenprobleme außer Gefecht gesetzt.

Jonathan Adler und Max Wörner stark über 7,8 Kilometer

Auf die Minute topfit präsentierten sich **Jonathan Adler** und **Max Wörner** in der U23 über 7,8 Kilometer. Die beiden 21-Jährigen wählten verschiedene Renntaktiken. Während sich Max Wörner von Start weg um Platz 15 positionierte, rollte Jonathan Adler das Feld von hinten auf. In der vorletzten Runde legte er einen Zahn zu, machte Platz um Platz gut. Auf dem letzten Kilometer löste er sich ein paar Meter von seinem Vereinskollegen.



Chance auf Medaille zerronnen

Die Freude des Duos über das starke Ergebnis als 13. und 14. blieb gedämpft. Sie trübte das Fehlen einer U23-Mannschaft. Luis Dressel und Maximilian Spielbauer hatten sich vor der DM verletzt. Mit ihnen wäre der Gewinn der deutschen Vizemeisterschaft „eine sichere Bank“, sogar der Gewinn des deutschen Meistertitels möglich gewesen. Nach einer längeren Prüfungsphase und ausgefallenen Sommersaison zeigte Lea Wenninger in der U23 über 6,8 Kilometer einen soliden 25. Platz.



03.12.2023: Nikolauslauf in Regensburg

Podest für Anne Rothe

Perfekte Bedingungen beim Nikolauslauf in Regensburg - für den Wintersport. Die heftigen Schneefälle hatten den Kurs am Oberen Wöhrd an der Donau in winterliches Weiß getaucht. Bei minus fünf Grad und Sonnenschein gingen 500 Läuferinnen und Läufer in sieben Läufen an den Start, über 650 waren gemeldet. Die 1,66-Kilometer-Runde auf Parkwegen war geräumt, aber fast durchgehend von einer Eis- und Schneeschicht überzogen.



Eis, Schnee, Split und Sonne

Im Volkslauf der Frauen präsentierte sich die 16-jährige **Änne Rothe** über zehn Kilometer in einer guten Verfassung. Ein hohes Tempo verhinderte der Untergrund. Aufgestreuter Splitt verbesserte zwar etwas den Grip, in Kurven war dennoch Vorsicht das erste Gebot. Als mit der Mittagssonne Eis und Schnee an einigen Stelle tauten, wurde es zudem dort rutschig. Änne Rothe lief im 55-köpfigen Feld nach einem etwas zu schnellen Anfangstempo in 41:57 Minuten auf Rang zwei. Erste über die sechs Runden wurde Lea Fiedler (40:20), Dritte Jana Vogl (LG Passau, 42:19).

05.12.2023: Annika Just beim Nationalkader in Dortmund

U20-WM in Lima (Peru) ist das Ziel 2024

Ende August 2024 will Nationalkaderathletin **Annika Just** (LAC Passau) im Flieger nach Lima sitzen. In der Hauptstadt Perus findet die Leichtathletik-WM der U20 statt. Kurz aufeinander wettstreiten erneut in Südamerika die verheißungsvollsten Nachwuchstalente. 2022 startete bereits Linda Meier (LAC Passau) bei der U20-WM in Cali (Kolumbien) über 5.000 Meter.

Leistungstest in Dortmund

Deutschlands schnellste Nachwuchssprinterinnen kamen zu einem ersten zweitägigen Leistungstest in Dortmund zusammen. Auf dem Programm standen ein Physiocheck, eine spezifische Leistungsdiagnostik und Elemente des Kadertests wie Countermovement Jump und Drop Jump. Bei der Diagnose des Tiefstarts maßen die Nachwuchsbundestrainer Alexander Seeger (Kurz sprint) und Christopher Montague (Langsprint) Reaktions- und Kontaktzeiten sowie die Schrittfrequenz. Ebenfalls wichtig: Die Zeit über 60 Meter fliegend. Den Lehrgang schlossen stramme Tempoläufe in der Helmut-König-Halle ab. Für Just die Gelegenheit, schon mal den Schauplatz ihres ersten Saisonhöhepunktes Ende Februar, die Jugendhallen-DM, näher in Augenschein zu nehmen.



Planungsgespräch mit dem Nationaltrainer

Was war 2023, was kommt 2024? Diese Fragen standen im Mittelpunkt des individuellen Jahresplanungsgesprächs von Just mit Seeger. Ihre Saisonvorbereitung unterbrach heuer wochenlang das Pfeiffersche Drüsenfieber. Doch die Abiturientin rappelte sich erstaunlich schnell wieder hoch, trainierte eisern für DM und EM.



Sie rannte bei Windstille 11,73 Sekunden, unterbot klar die U20-EM-Norm. Die Achtzehnjährige qualifizierte sich bei der DM für die 100 Meter bei der U20-EM - aber nur für eine Nacht. Aufgrund eines Formfehlers des Landesverbandes nominierte sie der DLV nicht für einen Einzelstart. blieb eine Nominierung als Ersatz für die 4 x 100-Meter-Staffel.

Auch Einzelstart in Lima das Ziel

Nach dem Test in Dortmund und dem Gespräch mit Seeger schaut Just optimistisch nach vorne. Der Bundestrainer sieht gute Chancen für einen Staffeleinsatz in Lima. Dabei alleine soll es natürlich bei der weiten Reise nicht bleiben. Fest im Visier hat Just auch den Einzelstart über 100 Meter. Die Norm der letzten WM von 11,80 Sekunden dürfte keine allzu hohe Hürde sein. Sie muss sich vor allem gegen die Konkurrenz im eigenen Land durchsetzen.

07.12.2023: Nikolaus im Kindertraining

Drei Trainingsgruppen erhielten Besuch vom Nikolaus

Drei Kindergruppen des Donnerstagtrainings besuchte der Nikolaus. Das Eltern-Kind-Turnen in der Haidenhof-Halle mit den Übungsleiterinnen Nico Leidl und Julia Czippek und die zwei Trainingsgruppen der Sechsbis Neunjährigen in der Dreifachhalle - rund vierzig Kinder - mit den Übungsleiterinnen Susi Bründl, Julia Hofer und Johanna Seitz. In Versen berichtet der Nikolaus von den Trainingsstunden, lobte die Kinder für ihren Trainingsfleiß. Zum Abschied verteilte er Schokonikoläuse, Mandarinen, Erdnüsse und Hanutas.



12.12.2023: LAC-Athleten im Bayernkader

Sieben Athletinnen und Athleten berufen

Sieben Athletinnen und Athleten des LAC Passau hat der Bayerische Leichtathletik-Verband für die Saison 2023/2024 in den Bayernkader berufen. Nationalkader-Athletinnen sind Annika Just (NK1 100 Meter) und Änne Rothe (NK2 Hindernis). Als jüngere Athletin des Jahrgangs 2006 wurde Rothe zusätzlich in den Bayernkader berufen.



- **Sprint:** Vincent Just (U23) und Maria Anzinger (U20) Hürdensprint; David Kantzog (U20) 100/200 Meter
- **Lauf:** Maximilian Spielbauer (U20), Marco Voggenreiter (U18) und Änne Rothe (U18) Hindernislauf
- **Sprung:** Sophie Loibl (U20) Hochsprung

17.12.2023: 10-Kilometer-Lauf in Rheinzabern

Linda Meier siegt mit Streckenrekord

Über gute äußere Bedingungen freuten sich exakt 1.000 Läuferinnen und Läufer beim 10-Kilometer-Rennen in Rheinzabern. Die südliche Pfalz präsentierte sich mit zwei Grad plus lediglich eine Spur zu kalt. **Linda Meier** siegte auf dem flachen Rundkurs bei den Frauen in 34:08 Minuten klar vor Sophie Kaiser (34:37, LG Region Karlsruhe) und Kathrin Lehnert (35:57, MTG Mannheim).



Niederbayerischen Rekord um ein Haar verfehlt

Mit ihrer Top-Zeit verfehlte Linda Meier ihre Bestzeit und ihren eigenen niederbayerischen U20-Rekord nur um Haaresbreite. In Bad Füssing war sie Anfang Februar eine Sekunde schneller gewesen. Angepeilt hatte die 19-Jährige 33:52 Minuten, den bayerischen U20-Rekord von Emma Heckel (LG Telis Finanz Regensburg). Die Pace stimmte bis Kilometer drei, als Linda Meier bereits ihren Tempomacher „verlor“. Sie musste einige Kilometer, insbesondere auf den letzten beiden, selbst Tempo machen, büßte dabei für einen Rekordlauf zu viel Zeit ein. Auch der niederbayerische Frauenrekord von Lisa Fuchs (LG Passau), aufgestellt Anfang März in Leverkusen mit 34:00 Minuten, blieb unangetastet.

24 Jahre alten Streckenrekord verbessert

Eine „Rekordtrophäe“ nahm Linda Meier aus Rheinzabern mit. Sie verbesserte den 24 Jahre alten Streckenrekord von Manuela Zispe (ABC Ludwigshafen) äußerst knapp um zwei Sekunden. Die EM- und WM-Teilnehmerin gewann 1999 EM-Bronze im Marathon mit dem deutschen Team und war im Jahr zuvor 2:30:58 Stunden gelaufen.

17.12.2023: Neuzugänge beim LAC Passau

Verstärkung für die Sprinterinnen und Sprinter

Ein Sprinter und vier Sprinterinnen haben sich für 2024 dem LAC Passau angeschlossen. Vom VfL Waldkraiburg kommt der 18-jährige **Jakob Rochlitz** zum Studium nach Passau. 2022 war sein erfolgreichstes Jahr als Vierter der bayerischen U18-Meisterschaften und Fünfte der U18-DM in Ulm über 100 Meter. Dort steigerte er seine Bestzeit im Vorlauf auf starke 11,03 Sekunden. Über 200 Meter stehen 22,95 Sekunden, über 400 Meter 53,63 Sekunden zu Buche. 2024 startet er noch in der U20.



Vier junge Sprinterinnen aus Straubing und Vilshofen



Drei junge Sprinterinnen wechseln vom FTSV Straubing zum LAC Passau. 14, 15, 16 Jahre alt sind **Clara Seifert** (100 m, 15,22 sec), **Lilo Ketzler** (100 m 13,12 sec, Hoch 1,53 m) und **Catharina Walz** (100 m, 13,10 sec, Weit 5,18 m). Wie Clara Seifert hat **Emma Plöching** (bisher TG Vilshofen)



bisher nur wenige Wettkämpfe bestritten, rannte aber bereits 13,04 Sekunden über 100 Meter.

21.12.2023: Maximilian Entholzner wechselt zur LG Stadtwerke München

Vielen Dank und viel Erfolg 2024!

Wie immer vor Weihnachten in den letzten Jahren nahm **Maximilian Entholzner** von Madrid aus dem Flieger gen Niederbayern. Und wie immer trainierte er auch heuer in der Trainingsgruppe von Tobias Brilka mit. Im Leichtathletik-Modul sagte Vorstandsmitglied Klaus Hammer-Behringer Danke für 13 Jahre Spitzensport beim 1. FC Passau bzw. LAC Passau. „Ente“ wechselt zum Jahresbeginn zur LG Stadtwerke München.



2024 Rom und Paris

Vom DLV erhält Maximilian Entholzner keine finanzielle Unterstützung mehr. Verletzungsbedingt absolvierte er im Sommer nur einen Start. Die Kadernorm von 8,10 Metern war in weite Ferne gerückt. Unverändert blieben seine Ziele für 2024: Europameisterschaft in Rom, Olympische Spiele in Paris. Mit dem Münchner Verein hat der 29-Jährige einen finanzstarken Verein gefunden, der ihn dabei ausreichend unterstützt. Mitglied des LAC Passau bleibt er weiterhin.

Niederbayern schnellster Sprinter

Maximilian Entholzner ist auch ein Sprint-As, war in der Jugend erfolgreich über die Hürden unterwegs. Er ist Niederbayerns schnellster Sprinter aller Zeiten. Im Juli 2017 explodierte

er über 100 Meter bei den bayerischen Meisterschaften im Augsburger Rosenaustadion, brannte 10,29 Sekunden auf die Bahn. An gleicher Stelle, wiederum im Juli, kürte er sich auch über 200 Meter in 21,06 Sekunden zum schnellsten Niederbayern. Ein fünfter DM-Platz in dieser Disziplin bei den Aktiven ist Teil seiner Erfolgsbilanz.

Niederbayerns bester Weitspringer

Sage und schreibe achtmal berief der DLV den gebürtigen Kößlerner in den Weitsprung-Nationalkader (2016 - 2023). Mit 7,81 Metern hält er den bayerischen U23-Rekord. Dreimal wurde er bei den Aktiven deutscher Meister im Weitsprung, zweimal in der Halle, einmal im Freien. Ein absolutes Highlight seiner Karriere, sein Flug auf 8,12 Meter 2021 in Castellon (Spanien), damit 31. in der ewigen deutschen Bestenliste, Dritter in der ewigen bayerischen Bestenliste. Die 8,12 Meter dürften ein niederbayerischer Rekord für sehr lange sein. 19-mal sprang Maximilian Entholzner in seiner Karriere über 7,80, achtmal über 7,90 Meter.



Spätzünder

Er war ein Spätzünder, gehörte in der Jugend nicht dem Nationalkader an, gewann keine Medaille bei deutschen Jugend-Meisterschaften. Seine Trainer Roland Fleischmann und Tobias Brilka formten ihn zum Spitzensportler. Nach dem Abitur studierte er an der TH Nürnberg Wirtschaftsingenieurwesen. Dimitri Antonov begleitet dort weiter seinen sportlichen Aufstieg. 2014 sprang er mit 7,70 Metern in der U23 als Zweiter zu seiner ersten Medaille auf nationaler Ebene.

Niederbayerns erfolgreichster und bester Athlet aller Zeiten

Nach einem Auslandspraktikum in Madrid siedelte er für das Masterstudium ganz nach Madrid über. Dort trainiert er bis heute unter Juan Carlos Álvarez Ortiz mit der fast kompletten spanischen Spitze im Weit- und Dreisprung. Den ersten internationalen Höhepunkt erlebte er 2018 mit der Nominierung für die EM in Berlin. 2021 wurde er mit seinem letzten Sprung auf 7,87 Meter Fünfter bei der Hallen-EM in Torun (Polen). Erneut qualifizierte er sich 2022 für eine Europameisterschaft, für die Heim-EM in München. Doch das Aus in der Qualifikation. Sein „bester“ Versuch landete bei knapp 7,90 Metern, nur um Millimeter ungültig.



Der Traum von Olympia lebt weiter

Große Ziele hat sich Maximilian Entholzner trotz seines verletzungsbedingten „Seuchenjahres“ für 2024 erneut gesetzt, die EM in Rom und die Realisierung des größten Traums fast aller Sportler, die Teilnahme an den Olympischen Spielen. Würde die Prognose des Bundestrainers Florczak von 2020, „langfristig sollte Max seine Bestleistung deutlich über 8,20 Meter steigern“, Realität, könnte der Traum von Olympia in Erfüllung gehen.

26.12.2023: Rekorde von LAC-Athletinnen und -Athleten

Niederbayerische und bayerische Rekorde durch Linda Meier

Die Rekordbilanz schrumpfte 2023 wieder auf „Normalmaß“. Im Super-Rekordjahr 2022 hatten LAC-Athletinnen und -athleten zwei bayerische und 16 niederbayerische Rekorde aufgestellt. 2023 verantwortete alleine Langstreckenläuferin Linda Meier die Rekordbilanz. Hochkarätig vor allem ihr bayerischer U20-Rekord über 3.000 Meter. Ihren niederbayerischen Frauenrekord im 10-Kilometer-Straßenlauf eliminierte bereits einen Monat später wieder eine andere Athletin aus den Rekordlisten.

Bayerische Rekorde LAC Passau 2023					
Athletin	Disziplin	Leistung	Altersklasse	Datum	Ort
Linda Meier	3.000 m	9:17,01 min	U20	22.07.	Rostock

Niederbayerische Rekorde LAC Passau 2023					
Athletin	Disziplin	Leistung	Altersklasse	Datum	Ort
Linda Meier	3.000 m	9:17,01 min	U20	22.07.	Rostock
Linda Meier	3.000 m	9:17,01 min	Frauen	22.07.	Rostock
Linda Meier	10 Kilometer	34:07 min	U20	05.02.	Bad Füssing
Linda Meier	10 Kilometer	34:07 min	Frauen	05.02. (bis 05.03.)	Bad Füssing

29.12.2023: Vorsilvesterlauf in Aschau im Chiemgau

Linda Meier gewinnt mit Streckenrekord

Hochkarätig wie nie zuvor war der Vorsilvesterlauf in Aschau im Chiemgau besetzt. Seit 2009 findet im Schatten der 1669 Meter hohen Kampenwand zwei Tage vor Silvester der Nachtlauf über fünf Kilometer statt. Die erstklassige Besetzung ließ bei den Frauen und Männern die Streckenrekorde purzeln. **Linda Meier** (LAC Passau) siegte bei den Frauen souverän in 16:47 Minuten.

Erstmals eine Frau unter 17 Minuten

Erstmals blieb in Aschau eine Frau über die fünf Kilometer unter 17 Minuten. Die bayerische U20-Rekordinhaberin über 3.000 Meter verbesserte den Streckenrekord von Julia Viellehner (Triathlon TSV Altenmarkt) aus dem Jahre 2013 deutlich um 21 Sekunden. Zweite wurde die Vorjahressiegerin Theresa Ortenreiter (LG Stadtwerke München) in 17:15 Minuten vor der österreichischen Profitriathletin Therese Feuersinger (Lauftreff Breitenbach, 17:39).



Als 14. lief **Lea Wenninger** (LAC Passau, 19:03) ein, nach einer längeren Erkrankung wieder im Trainingsaufbau.

Universiade-Sieger gewinnt ebenfalls mit Streckenrekord

Bei den Männern gewann der Universiade-Sieger und deutsche Vizemeister über 3.000 Meter Hindernis Jens Mergenthaler (LG Farbtex Nordschwarzwald) ebenfalls mit neuem Streckenrekord von 14:22 Minuten, sechs Sekunden schneller als der bisherige.

29.12.2023: Meeting der World Indoor Tour in Pamplona

Hoffnungsvolles Comeback von Maximilian Entholzner

Eine verkorkste Saison erlebte **Maximilian Entholzner** 2023. Probleme mit der Hüfte erlaubten seit längerem keinen schmerzfreien Wettkampf mehr, beeinträchtigten massiv das Training des 29-Jährigen. Die Sommersaison schmolz auf einen einzigen Wettkampf mit mehr als enttäuschenden 7,11 Metern zusammen. Der Wahl-Madrilene nahm sich daher viel Zeit, seine Verletzung auszukurieren. Seit September trainierte er wieder ohne Schmerzen. Doch würde die Hüfte der Maximalbelastung eines Wettkampfes standhalten? Sie hielt ihr stand.

7,85 Meter zum Einstieg in die Hallensaison

Bei einem Meeting der World Indoor Tour in Pamplona sprang der dreifache deutsche Meister mit glänzenden 7,85 Metern auf Platz zwei. In der Hauptstadt der autonomen Provinz Navarra rangierte nur der dreifache spanischer Meister Jaime Guerra mit 7,91 Metern vor ihm. Dritter wurde der Spanier Ilker Arotzena (7,62). Der Olympiavierte von Tokio und 14-fache spanische Meister Eusebio Cáceres musste sich mit Rang vier begnügen (7,60). „Ich freue mich wahnsinnig, bin



wahnsinnig zufrieden“, jubelte Entholzner unmittelbar nach dem Wettkampf. „Ich war erstmals seit zwei Jahren wieder ohne Schmerzen am Start.“ Das war das wichtigste Ergebnis. Und dann gleich 7,85 Meter zum Einstieg in die Hallensaison Ende Dezember. Der zweitbeste für Entholzner in seiner Karriere. Nur 2019 war er mit 7,89 Metern besser in die Hallensaison eingestiegen - jedoch bereits Ende Januar.

Von Sprung zu Sprung - Abschied vom LAC Passau

In Pamplona verzichtete er noch auf den vollen Anlauf, lief mit 18 statt 20 Schritten an. Das Comeback ließ sich zäh an. Der erste Versuch rutschte dem LAC-Athleten bei 7,62 Metern völlig durch. Zwei Sprünge setzte er ungültig in den Sand. Bei 7,56 und 7,70 Metern fehlte der Biss, die Attacke am Brett. Erst der sechste und beste Versuch lief besser. „Ich wollte einfach nur wieder weitspringen, den Wettkampf genießen und bin von Sprung zu Sprung besser reingekommen“, kommentierte Entholzner das Gesamtergebnis. Das Meeting in Pamplona war vorerst das letzte des erfolgreichsten und besten Athleten in Niederbayerns Leichtathletikgeschichte im Trikot des LAC Passau. Nach 13 Jahren wechselt Entholzner zur LG Stadtwerke München.

31.12.2023: Internationaler Silvesterlauf in Peuerbach

Linda Meier Neunte im Lauf der Asse - Jonathan Adler gewinnt Volkslauf

Weltklasse und Show bot der internationale Peuerbacher Silvesterlauf im Hausruckviertel. Er ist einer der Hochburgen des europäischen Silvesterlaufs und legte heuer noch eine Schippe drauf. ORF Sport Plus übertrug mit sieben Kameras eine Stunde lang live den „Lauf der Asse“ bei den Frauen und Männern. Mit zwei Videowalls verpassten die über tausend Zuschauer keinen Moment der insgesamt neun Rennen. DJ Greenice und Livekünstler heizten die Stimmung an. Über 1.000 Läuferinnen und Läufer genossen auf dem 850-Meter-Rundkurs Volksfeststimmung.

Linda Meier beste Deutsche mit Streckenbestzeit

Im „Lauf der Asse“ der Frauen präsentierte sich **Linda Meier** in ihrem letzten Rennen für den LAC Passau in erstklassiger Verfassung; sie startet ab 2024 für den LAV Tübingen. Auf der 5,1-Kilometer-Distanz lief sie in starken 16:46,38 Minuten auf Rang neun, 33 Sekunden schneller als 2022. Sie war damit die beste Deutsche im 17-fraustarken internationalen Feld. Unmittelbar nach ihr kamen die zwei weiteren Deutschen Svenja Ojstersek (LG Telis Finanz Regensburg, 16:49,76) und Kristina Hendel (LG Braunschweig, 16:52,07), Team-Europameisterin im Marathon, in das Ziel.



Cross-Team-Weltmeisterin Edinah Jebitok gewinnt mit Streckenrekord

Für den spitzensportlichen Höhepunkt in Peuerbach sorgte die Kenianerin Edinah Jebitok. Die Team-Weltmeisterin im Crosslauf siegte mit Streckenrekord klar in 15:26,95 Minuten. Zweite wurde Landsfrau Faith Chepkoech (15:38,53). Hindernisspezialistin Marusa Mismas Zrimsek belegte Rang drei (16:20,26). Die Slowenin war jeweils Sechste bei der Olympiade in Tokio und WM in Budapest über 3.000 Meter Hindernis.



Jonathan Adler souveräner Sieger



Souverän siegte **Jonathan Adler** im Volkslauf über acht Runden und 6,8 Kilometer. Vom Start weg übernahm er die Führung, hielt das Tempo an der Spitze des Feldes hoch. Verfolger Michael Kirchberger (Oberbubach, 21:34,32) schüttelte er auf den letzten beiden Runden ab. Adler gewann in 21:24,32 Minuten. Dritter wurde Marcus Reischauer (CLR Sauwald Cofain 699, 22:15,50).

Marco Voggenreiter in ausgezeichnete Verfassung

Ein Klasse Feld ging in der männlichen U18 über 1,7 Kilometer an den Start, unter anderem mit Jonas Storch (LG Passau), U18-DM-Dritter über 1.500 Meter, und **Marco Voggenreiter**, Bayerischer U18-Meister über die Hindernisse. Beide liefen als Dritter und Vierter mit 4:50,95 und 5:01,36 Minuten hervorragende Zeiten, mussten aber dem Budweiser Filip Toul (4:46,66) und Julian Mesi (4:49,39), schnellster Mittelstreckler in Österreich seiner Altersklasse, den Vortritt lassen.



Staffelsieg an das „Passau Distance Elite“-Team

Bereits zum zehnten Mal seit 2012 ging der Sieg im Staffelnwettbewerb über drei Runden an eine Passauer Mannschaft. In der Besetzung **Maximilian Spielbauer**, **Voggenreiter** und **Storch** lief das „Passau Distance Elite“-Team als überlegener Sieger in das Ziel.



06.01.2024: Dreikönigsmeeting in Passau

Teilnahmerecord und erstklassige Sprints mit internationalem Flair

Den Sprinterinnen und Sprintern gehörte die Bühne beim fünften Dreikönigsmeeting des LAC Passau im Leichtathletik-Modul der Mehrfachhalle. Sie zeigten erstklassige Leistungen. Einige von ihnen werden am Ende der Hallensaison unter den TOP-20 der deutschen Bestenliste zu finden sein. Auch die Wettbewerbe im Kugelstoß hatten ein beachtliches Niveau. Mit 120 Startern aus 32 Vereinen verbuchte der LAC Passau ein Rekordergebnis bei seinem Meeting mit internationalem Flair, perfekt organisiert über acht Stunden auf engstem Raum.



Fola Olaoye aus Nigeria schnellster Sprinter

Eine Top-Leistung zeigte der Nigerianer Fola Olaoye, seit dem Jahreswechsel für den TuS Pfarrkirchen am Start. Der 27-Jährige gewann den 60-Meter-Sprint im klassenübergreifenden Finale in 6,79 Sekunden vor Philipp Bengler (7,04), dem Iraner Reza Bahreini (7,09) und David Kantzog (7,14). Olaoyes Bestzeit über 100 Meter steht bei 10,44 Sekunden.

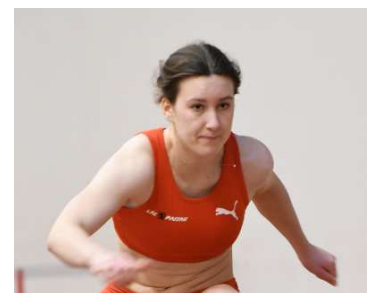
Emma Plöchinger startet durch

Den Frauensprint dominierte im Vor- und Endlauf die Landshuterin Veronika Miller mit persönlichen Bestzeiten, im Finale in 7,57 Sekunden. Hier überraschte LAC-Neuzugang **Emma Plöchinger** als Zweite in 7,76 Sekunden vor der Erlangerin Katharina Winkler (7,96). Der erst 16-jährigen Emma Plöchinger gelang nach nur einem halben Jahr konsequenten, am Leistungssport ausgerichteten Training ein deutlicher Leistungssprung.



Maria Anzinger mit spitze Einstieg in die Hallensaison

Zu diesem frühen Zeitpunkt einer Hallensaison war **Maria Anzinger** bisher nur einmal schneller. Die U20-Athletin glänzte mit 8,84 Sekunden über 60 Meter Hürden, vor ihr aus der Frauenklasse Katharina Winkler (8,78). Technisch sauber und mit der notwendigen Aggressivität über die Hürden gelang Anzinger ein eindrucksvoller Auftakt.



Doppelsieg für Fiona Moog über 60 Meter und die Hürden

Beim U16-Nachwuchs war die 13-jährige **Fiona Moog** mit schnellen 8,36 Sekunden über 60 Meter und 9,46 Sekunden über 60 Meter Hürden nicht zu schlagen.

Ergebnisse der LAC-Athletinnen und -Athleten

Männer:

- **60 Meter:** 5. Davis Goldschmidt 7,23 sec
6. Andreas Kagerbauer 7,28 sec
- **60 Meter Hürden:** 2. Kagerbauer 8,91 sec

Frauen:

- **Weitsprung:** 2. Hannah Loibl 4,99 m

U20 männlich:

- **60 Meter:** 1. David Kantzog 7,14 sec 4. Jakob Rochlitz 7,63 sec

U20 weiblich:

- **60 Meter:** 2. Maria Anzinger 8,01 sec 3. Franziska Rohmann 8,11 sec
- **60 Meter Hürden:** 1. Anzinger 8,84 sec
- **Weitsprung:** 2. Sophie Loibl 5,08 m

U18 männlich:

- **60 Meter:** 1. Jeremias Menter 7,55 sec 10. Björn Ruhser 8,42 sec
- **Weitsprung:** 4. Björn Ruhser 4,62 m

U18 weiblich:

- **60 Meter:** 1. Emma Plöchinger 7,76 sec 2. Lilo Ketzler 8,36 sec 3. Catharina Walz 8,37 sec
- **Weitsprung:** 1. Walz 5,07 m 3. Ketzler 4,60 m

U16 männlich:

- **60 Meter:** 5. Julian Hartmann 9,17 sec
- **60 Meter Hürden:** 4. Julian Hartmann 12,19 sec
- **Weitsprung:** 5. Julian Hartmann 3,95 m

U16 weiblich:

- **60 Meter:** 1. Fiona Moog 8,36 sec 16. Clara Seifert 9,17 sec 17. Elisa Swiecznik 10,88 sec
- **60 Meter Hürden:** 1. Moog 9,46 sec
- **Weitsprung:** 7. Fiona Moog 4,52 m 14. Clara Seifert 4,04 m

U14 männlich:

- **60 Meter:** 2. Paul Schwarzmeier 9,25 sec 4. Henri Löw 10,16 sec
- **60 Meter Hürden:** 2. Schwarzmeier 10,98 sec
- **Weitsprung:** 1. Schwarzmeier 4,31 m 5. Henri Löw 2,36 m

U14 weiblich:

- **60 Meter:** 9. Theresa Reiser 9,75 sec 10. Lilly Straub 9,75 sec 11. Sophia Leidl 10,13 sec 12. Lucy Slodarz 10,18 sec
- **Weitsprung:** 10. Theresa Reiser 3,43 m 11. Lilly Straub 3,34 m 12. Sophia Leidl 3,25 m 13. Lucy Slodarz 3,24 m



10.01.2024: Vereinsrangliste des Deutschen Leichtathletik-Verbandes

LAC Passau nicht mehr unter den Top 50

LAC Passau schaffte es nicht mehr unter die Top 50 der deutschen Leichtathletik-Vereine. In der ersten Fassung vom Dezember lag der LAC Passau noch auf Rang 50 mit 56 Punkten. Nachdem alle nachgemeldeten Zeiten und Weiten eingearbeitet waren, rutschten zwei LAC-Athleten von Platz 50 auf Platz 51 und damit aus der Wertung, eine LAC-Athletin zusätzlich in die Wertung. Unter dem Strich bedeuteten 55 Punkte Rang 51. Beim Vereinsranking berücksichtigt der DLV die Nennungen in der deutschen Bestenliste aller Altersklassen von der U16 bis zu den Aktiven unter den jeweils besten 50.

Dreimal unter den Top 50 im Vereinsranking

2020 hatte mit dem LAC Passau erstmals ein niederbayerischer Verein mit Rang 33 einen Platz unter den Top 50 erobert. 2021 folgte die beste Platzierung mit Rang 21, 2022 Rang 35.

Fünf bayerische Vereine unter den Top 50

An der Spitze der Top-Clubs hat Seriensieger TSV Bayer 04 Leverkusen (411 Punkte) seinen Vorsprung weiter ausgebaut. Ihm folgen die Eintracht Frankfurt (289 Punkte) und als Dritter die LG Stadtwerke München (264 Punkte). Weitere Spitzenvereine in Bayern sind die LG Telis Finanz Regensburg (10., 160 Punkte), der LAC Quelle Fürth (26., 108 Punkte), der TSV Gräfelfing (40., 65 Punkte) und der TSV Wasserburg (45.; 61 Punkte).

Viele Top-Platzierungen in der weiblichen U20 und U23

Nicht mehr vertreten ist der LAC Passau in den Altersklassen der U16. Vor allem aus diesem Grund fiel er aus den Top 50. Die LAC-Athletinnen und -Athleten sammelten die meisten Punkte in der WU20 und WU23 (je 9). Es folgen die Männer und MU23 (je 8), Frauen (7), MU18 und WU18 (je 5) und MU20 (3).

14.01.2024: Südbayerischen Hallenmeisterschaften der Aktiven und U18 in München

Paukenschlag von Annika Just über 60 Meter

Ein SaisonEinstieg nach Maß gelang **Annika Just** bei den Südbayerischen Hallen-Meisterschaften der Aktiven und U18. In München setzte sie in ihrem ersten Hallen-Wettkampf seit zwei Jahren ein erstes Ausrufezeichen über 60 Meter. Ohne ernsthafte Konkurrenz stürmte die 18 Jahre junge Athletin im Finale der Frauen mit der deutschen Spitzenzeit von 7,50 Sekunden zum Sieg. Sie stellte ihre persönliche Bestmarke ein, aufgestellt 2022 als Dritte der Jugend-Hallen-DM. Nach 7,60 Sekunden im Vorlauf und 7,57 Sekunden im Halbfinale packte sie im Finale noch deutlich einen drauf, obwohl sie wegen des lang wartenden Starters nur verhalten aus dem Block kam. Glücklicherweise über das hohe Niveau in den drei Läufen hofft Just, ihre aktuellen Probleme mit der Beuger-Muskulatur bis zur Jugend-Hallen-DM in den Griff zu bekommen.



Erste Medaille für Emma Plöching

Ebenfalls feine Sprintkost bot **Emma Plöching** in der U18 im Feld der 80 Teilnehmerinnen, drei lupenreine Rennen in 7,85, 7,84 und 7,77 Sekunden. Sie gewann Bronze, blieb im Finale nur eine Hundertstel über ihrer Bestzeit.

Staffelsieg für Plöchinger, Just, Rohmann und Ammer

Titel Nummer zwei ging über 4 x 200 Meter an die StG Passau-Pfarrkirchen mit **Emma Plöchinger, Just, Franziska Rohmann** und Christina Ammer. Im Ziel leuchteten 1:42,76 Sekunden auf, fünf Sekunden vor der LG Augsburg und nur sieben Zehntel über der Bestzeit, obwohl von der Stammbesetzung Maria Anzinger fehlte. Da bleibt genügend Luft nach oben bis zur DM.



Platz vier über 200 Meter für Franziska Rohmann

Probleme beim Start und auf den ersten 70 Metern hatte **Rohmann** über 200 Meter. Dann kam sie ins „Sprinten“, wurde Vierte in 25,80 Sekunden.

Dreimal Bestzeit und Rang vier für Davis Goldschmidt

Ausgezeichnet präsentierte sich **Davis Goldschmidt**. Drei Rennen, dreimal unterbot er seine bisherige Bestzeit von 7,11 Sekunden. Die Top-Zeit rannte er im Halbfinale mit 7,02 Sekunden, belegte Rang vier im Finale in 7,06 Sekunden trotz eines kleinen Stolperers auf den letzten Metern. Wegen der deutschen Hochschulmeisterschaften am nächsten Wochenende testete **Vincent Just** im Vorlauf in 7,16 Sekunden mit entspannten zweiten 30 Metern. Er verzichtete wegen Leistenproblemen auf weitere Starts. In der U18 sprintete **Jeremias Menter** im Finale auf den fünften Platz in 7,55 Sekunden (VL 7,48, HF 7,46).



Bronze für René Hamberger



Eine weitere Medaille ging auf das Konto von **René Hamberger**. Konstant stieß er die 7,26 Kilogramm schwere Kugel über 15 Meter, holte Bronze mit seiner Tagesbestweite von 15,88 Metern. An Edelmetall und Bestleistung floppte Hannah Loibl als Fünfte im Hochsprung mit 1,59 Metern vorbei. Dreimal riss sie äußerst knapp die Höhe von 1,62 Metern.

Silber für Catharina Walz in der Weitsprunggrube

Das fünfte Edelmetall für den LAC Passau holte **Catharina Walz** im Weitsprung der U18. Die Fünfzehnjährige sprang zu Silber mit 5,16 Metern. Zu Titel und Bestweite fehlten nur zwei Zentimeter. Lilo Ketzler belegte in diesem Wettbewerb mit Bestweite von 4,86 Metern Rang fünf.



Weitere Ergebnisse

Männer: Andreas Kagerbauer 60 Meter Hürden disq. Fehlstart; 60 Meter VL 7,23 sec, HF 7,26 sec

Frauen: Hannah Loibl 11. Weitsprung 4,34 m

U18: Catharina Walz VL 8,35 sec, HF 8,39 sec, Lilo Ketzler VL 8,38 sec, HF 8,60 sec

19.01.2024: Top 50-Platzierungen in der Deutschen Bestenliste 2023

Weibliche Jugend U18 - Sechs Platzierungen			
Änne Rothe	1.500 m	4:45,11 min	21.
Änne Rothe	3.000 m	10:44,36 min	42.
Änne Rothe	10 km Straßenlauf	41:57 min	25.
Änne Rothe	2.000 m Hindernis	7:01,53 min	6.
Sophie Loibl	Hochsprung	1,70 m	16.
Sophie Loibl	Dreisprung	11,12 m	39.
Männliche Jugend U18 - Fünf Platzierungen			
David Kantzog	100 m	11,09 sec	30.
David Kantzog	200 m	22,21 sec	11.
Marco Voggenreiter	1.500 m	4:12,94 min	48.
Marco Voggenreiter	2.000 m Hindernis	6:12,77 min	12.
R. Stewart, F. Wadsack, V. Stelzer, D. Kantzog (StG Passau-Pfarrkirchen)	4 x 100 m	42:41 sec	11.
Weibliche Jugend U20 - Neun Platzierungen			
Annika Just	100 m	11,72 sec	7.
Linda Meier	1.500 m	4:24,23 min	8.
Linda Meier	3.000 m	9:17,01 min	3.
Linda Meier	5.000 m	16:28,73 min	4.
Linda Meier	10 km Straßenlauf	34:07 min	3.
Maria Anzinger	100 m Hürden	14,18 sec	11.
Änne Rothe	2.000 m Hindernis	7:01,53 min	14.
L. Nagelschmid F., M. Anzinger, F. Rohmann, A. Just (StG Passau-Pfarrkirchen)	4x100 m	46,74 sec	4.
Sophie Loibl	Hochsprung	1,70 m	27.
Männliche Jugend U20 - Drei Platzierungen			
David Kantzog	200 m	22,21 sec	34.
Maximilian Spielbauer	2.000 m Hindernis	6:09,00 min	8.
R. Stewart, F. Wadsack, V. Stelzer, D. Kantzog (StG Passau-Pfarrkirchen)	4x100 m	42:41 sec	26.
Juniorinnen U23 - Neun Platzierungen			
Annika Just	100 m	11,72 sec	15.
Linda Meier	1.500 m	4:24,23 min	19.
Linda Meier	3.000 m	9:17,01 min	4.
Linda Meier	5.000 m	16:28,73 min	12.

Linda Meier	10 km Straßenlauf	34:07 min	7.
Lea Wenninger	10 km Straßenlauf	37:56 min	41.
Maria Anzinger	100 m Hürden	14,18 sec	30.
L. Nagelschmid F., M. Anzinger, F. Rohmann, A. Just (StG Passau-Pfarrkirchen)	4x100 m	46,74 sec	8.
Sophie Loibl	Hochsprung	1,70 m	40.
Junioren U23 - Neun Platzierungen			
Jonathan Adler	1.000 m	2:37,74 min	24.
Maximilian Spielbauer	1.000 m	2:38,34 min	25.
Marco Voggenreiter	1.000 m	2:40,71 min	36.
Jonathan Adler	10.000 m	31:57,60 min	12.
Jonathan Adler	10 km Straßenlauf	32:07 min	29.
Luis Dressel	10 km Straßenlauf	32:39 min	40.
J. Adler, L. Dressel, M. Wörner (NICHT im Vereinsranking)	10 km Straßenlauf Mannschaft	1:37:51 Std	1.
Jonathan Adler	Halbmarathon	1:10:51 Std	8.
R. Stewart, F. Wadsack, V. Stelzer, D. Kantzog (StG Passau-Pfarrkirchen)	4 x 100 m	42,41 sec	39.
Frauen - Acht Platzierungen			
Annika Just	100 m	11,72 sec	42.
Änne Rothe	1.000 m	3:02,50 min	33.
Linda Meier	1.500 m	4:24,23 min	43.
Linda Meier	3.000 m	9:17,01 min	8.
Linda Meier	5.000 m	16:28,73 min	28.
Linda Meier	5 km Straßenlauf	16:32 min	15.
Linda Meier	10 km Straßenlauf	34:07 min	30.
L. Nagelschmid F., M. Anzinger, F. Rohmann, A. Just (StG Passau-Pfarrkirchen)	4 x 100 m	46,74 sec	20.
Männer - Acht Platzierungen			
Jonathan Adler	1.000 m	2:37,74 min	41.
Maximilian Spielbauer	1.000 m	2:38,34 min	42.
Jonathan Adler	10.000 m	31:50,67 min	42.
F. Adler, J. Adler, L. Dressel (NICHT im Vereinsranking)	10 km Straßenlauf Mannschaft	1:37:00 Std	12.
R. Stewart, F. Wadsack, V. Stelzer, D. Kantzog (StG Passau-Pfarrkirchen)	4x100 m	42,41 sec	31.

Maximilian Entholzner	Weitsprung	7,11 m	50.
René Hamberger	Kugelstoß	16,81 m	23.
René Hamberger	Diskuswurf	47,82 m	42.

21.01.2024: Südbayerische U20-Hallenmeisterschaften in München

Maria Anzinger und Sophie Loibl auf dem Silberrang

Maria Anzinger, Sophie Loibl und **Lilo Ketzler** hießen die drei Medaillengewinnerinnen des LAC Passau bei den südbayerischen Hallenmeisterschaften der U20 in München. Hürdenspezialistin Maria Anzinger zeigte vier Wochen vor den deutschen Jugendmeisterschaften erneut ein beachtliches Niveau über 60 Meter Hürden. Sie egalisierte als Vizemeisterin in 8,84 Sekunden ihre Zeit vom Dreikönigsmeeting. Die 18-Jährige musste nur Lea Mehringer den Vortritt lassen (LG Oberland, 8,71). Auch die Zubringerleistung passte. Im A-Finale über 60 Meter belegte sie Rang sechs in 7,98 Sekunden (VL 8,00).



Franziska Rohmann Siebte über 200 Meter

Franziska Rohmann lieferte als Erste des B-Finales ebenfalls gute 8,08 Sekunden ab (VL 8,25). Über 200 Meter lief sie auf Platz sieben in 25,87 Sekunden.

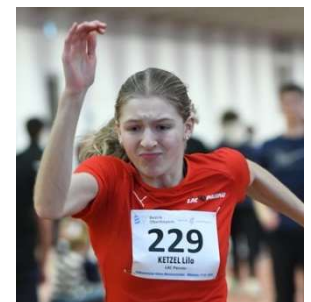


Silber-Flop für Sophia Loibl

Bei 1,62 Metern war Schluss für Sophie Loibl im Hochsprung. Diese Höhe reichte für Silber hinter Lina Burghardt (MTV Ingolstadt, 1,68). Für die 1,70-Meter-Springerin bleibt noch ausreichend Luft nach oben. Als Fünfte des Weitsprungs sprang Loibl gute 5,30 Meter.

Drittes Edelmetall gewinnt Lilo Ketzler

Die zweite Sprungmedaille ging mit Hop, Step und Jump auf das Konto von Lilo Ketzler. Die erst 15 Jahre alte LAC-Athletin holte gleich in ihrem ersten Dreisprungwettbewerb mit 10,82 Metern Bronze. Die ein Jahr ältere Catharina Walz sprang als 13. 8,76 Meter. Nach 5,16 Metern vor einer Woche musste sie sich im Weitsprung dieses Mal mit 5,00 Meter begnügen (12.). Lilo Ketzler schöpfte im Weitsprung mit 4,81 Metern ebenfalls ihr Potential nicht aus (17.).



Zwei Bestzeiten für Jeremias Mentner

Mit zweimal Bestzeit über 60 und 200 Meter verließ **Jeremias Mentner** zufrieden die Münchner Halle. Der noch 16 Jahre junge Sprinter stellte im B-Finale als Fünfter in 7,44 Sekunden seine Bestzeit ein (VL 7,48). Über 200 Meter steigerte er sich um 25 Hundertstel auf 23,68 Sekunden, rangierte im Endklassement auf Platz acht.



21.01.2024: Deutsche Hochschulmeisterschaften in Sindelfingen

Vincent Just verpasst mit Bestleistung knapp Edelmetall

Vincent Just hat sich nach langer Verletzungspause mit Bestleistung bei den deutschen Hochschulmeisterschaften zurückgemeldet. Gerne hätte er auch Edelmetall aus dem Sindelfinger Glaspalast mitgenommen. Nur um drei Hundertstel schrammte er über 60 Meter an Bronze vorbei - mehr als ein Achtungserfolg für den 20-Jährigen nach der erzwungenen elfmonatigen Auszeit vom Wettkampfgeschehen. Der Student der Wirtschaftswissenschaften an der Universität Passau steigerte zudem seine Bestzeit um drei Hundertstel auf starke 7,00 Sekunden.

Sieben Komma Null Null Sekunden

Das eine Bestzeit möglich ist, hatte sich bereits im Vorlauf abgezeichnet. Obwohl Just schlecht aus dem Startblock kam, sich zu schnell aufrichtete und zu wenig Druck auf den ersten Schritten entfaltete, reichte es für 7,06 Sekunden. Besser fiel der Start im Finale aus. In der zweiten Rennhälfte hatte der Zwanzigjährige jedoch den Eindruck, beide Oberschenkel begännen zu krampfen. Er konnte das Rennen auf den letzten Metern nicht mehr „frei“ durchziehen. Die Sieben-Sekunden-Mauer soll bei den bayerischen Meisterschaften in zwei Wochen fallen. Deutscher Meister wurde Philip Hennemuth (Universität Frankfurt/ Eintracht Frankfurt 6,92) vor Lukas Glöckner (TU Darmstadt/LSG Goldener Grund Selters 6,93) und Raphael Müller (Hochschule Reutlingen/VfB Stuttgart, 6,97).

Kein Hürdenstart wegen der Leiste

Die „einfachere“ Medaille wäre für Just die über 60 Meter Hürden gewesen, seine Spezialdisziplin. Wegen Problemen mit der Leiste verzichtete der letztjährige Fünfte der Hallen-DM dort auf einen Start. Der Titel ging in 8,15 Sekunden weg, Just's Bestleistung steht bei 8,03 Sekunden.



27.01.2024: Munich-Indoor-Meeting

Annika Just mit nationalen Spitzenzeiten

Annika Just, Emma Plöchinger und Davis Goldschmidt präsentierten sich klasse beim Munich-Indoor-Meeting. Annika Just bestätigte über 60 Meter ihre ausgezeichnete Form, zeigte, dass auch über 200 Meter wieder mit ihr zu rechnen ist. Die U20-EM-Teilnehmerin kratzte innerhalb von zwei Wochen das zweite Mal an ihrer Bestzeit über 60 Meter. Im Finale leuchteten 7,52 Sekunden auf (VL 7,58). Nur zwei Hundertstel fehlten auf die Bestzeit. Ebenso hauchdünn warf sich Tina Benzinger (LG Stadtwerke München) vor der Achtzehnjährigen in das Ziel. Sie gewann das Finale der Frauen in 7,50 Sekunden vor der vier Jahre jüngeren Just. Die Münchnerin war 2023 Vierte bei der U23-EM mit der 4 x 100-Meter-Staffel.



Starke Leistung auch über 200 Meter

Das gleiche Bild über 200 Meter. Wieder gewann Benzinger in 24,41 Sekunden mit acht Hundertstel Vorsprung vor Just. Diese lief ihr erstes 200-Meter-Rennen seit dem Juli 2022. Ihre Bestzeit von 24,33 Sekunden aus 2022 - in der Halle und im Freien - ist greifbar. National ist Just mit ihren Saisonbestleistungen über 60 und 200 Meter in der deutschen U20-Bestenliste aktuell jeweils auf Rang vier positioniert - beste Aussichten für die in vier Wochen in Dortmund stattfindenden deutschen Jugendmeisterschaften.

Emma Plöching immer schneller



Zur Bestzeit stürmte Emma Plöching über 60 Meter. Sie gewann das U18-Finale in 7,73 Sekunden (VL 7,84), acht Hundertstel vor Fabienne Kerschbaum (LAC Quelle Fürth). Ihre bisherige Bestzeit unterbot sie um drei Hundertstel. Mit Rang 13 in der deutschen Bestenliste festigte Plöching ihren Platz in der erweiterten deutschen Spitze der U18. Das Rennen über die Hallenrunde war für sie, die erst seit dem Herbst ernsthaft Leistungssport betreibt, eine Premiere. In guten 26,20 Sekunden belegte sie Rang drei hinter der Österreicherin Surl Stöhr (25,37) und Kerschbaum (25,92).



Bestzeit über die Hallenrunde für Davis Goldschmidt

Nur um drei Hundertstel verpasste Davis Goldschmidt seine Bestzeit über 60 Meter. In starken 7,05 Sekunden wurde er Zweiter im B-Finale (VL 7,12). Kurz danach klappte es über 200 Meter mit einer Hallenbestzeit. Goldschmidt rannte 23,12 Sekunden, 21 Hundertstel schneller als bisher in der Halle (Platz 16). Zur Freiluftbestzeit von 23,05 Sekunden fehlt wenig.

28.01.2024: Bayerische Crosslauf-Meisterschaften in Kemmern

Fünfmal Edelmetall für den LAC Passau

Perfektes Wetter empfing die Mittel- und Langstreckenläufer bei den bayerischen Crosslauf-Meisterschaften. Kemmern, eine kleine Gemeinde unweit von Bamberg, war Schauplatz des Querfeldein-Rennens. Ein strahlend blauer Himmel, Windstille, wärmende Sonnenstrahlen bei etwa sechs Grad boten optimale Bedingungen auf einem flachen, noch gut durchgefrorenen Wiesengeläuf. Die 1.250-Meter-Schleife war garniert mit Hindernissen aus Strohballen und einem kurzen steilen Hügel. Fünfmal Edelmetall hatten die Athletinnen und Athleten nach der „Bayerischen“ in ihrem Gepäck, jeweils über 3.750 Metern.



Jonathan Adler bayerischer Vizemeister

Stark präsentierte sich **Jonathan Adler** als bayerischer U23-Vizemeister. Nach dem gemeinsamen Start mit der Männerklasse drückte er kontinuierlich auf das Tempo, hielt lange die Spitze in der U23. Auf der dritten und letzten Runde



schob sich der „große Unbekannte“ an ihm vorbei. Jan Pluta (SVV Forchheim) distanzierte ihn um fünf Sekunden. Der Forchheimer ist in der Laufszene unbekannt, nicht jedoch bei den Triathleten. Der Bundeskaderathlet vertrat 2023 bei der U23-Sprint-WM die schwarz-rot-goldenen Farben.

Gold und Bronze für das U23-Team

Max Wörner und **Maximilian Spielbauer**, beide nicht in bester Verfassung nach Verletzungspausen, belegten Rang fünf und sechs. In der U23 wurde der LAC Passau bayerischer Meister, allerdings als einzige Mannschaft. Das U23-Team gewann zudem Bronze in der Männerwertung hinter der LG Telis Finanz Regensburg und dem SWC Regensburg.

Silber auch für Marco Voggenreiter

Seine erste Cross-Medaille auf bayerischer Ebene errang **Marco Voggenreiter**. Der Hindernisspezialist erkämpfte sich ebenfalls die bayerische Vizemeisterschaft in der U18. Vom Start weg setzte er sich gut in Szene, musste sich nur Levin Saveur (LG Stadtwerke München), dem Vierten der Cross-DM 2023, geschlagen geben.



Bronze für Änne Rothe



Trotz Bronzemedaille verlief das Rennen nicht optimal für **Änne Rothe**. Die starke Crossläuferin hatte sich nach dem Start an die Spitze des U18-Feldes gesetzt, baute aber über die drei Runden kontinuierlich ab. Hier gewann Antonia Kräußlich (TSV Bad Rodach), die Dritte der U18-DM 2023 über 1.500 Meter. **Lea Wenninger** belegte bei den Frauen Rang sechs.



03.02.2024: Internationale Österreichische Master-Hallenmeisterschaften in Linz

Gunter Langenbach auf dem Stockerl

Starke internationale Konkurrenz hatte Seniorensprinter **Gunter Langenbach** bei den Internationalen Österreichische Hallenmeisterschaften der Master. Der 69-jährige Franzose Jean-Luc Marchand aus Nimes, amtierender Weltmeister über 300 Meter Hürden, dominierte die 60 und 200 Meter der M65 in 8,36 und 27,84 Sekunden. Zweitbest internationaler Starter über die 200 Meter war Gunter Langenbach in 30,45 Sekunden. Über 60 Meter schob sich zwischen ihm (9,10) und dem Franzosen der Rosenheimer Michael Pagels (8,64). Von den österreichischen Sprintern war nur Laszlo Dömös (HSV Bruck Kaisersteinbruch) schneller (8,40 und 28,89) als Gunter Langenbach.



03.02.2024: Fun in Athletics in Hauzenberg

Zwei Mannschafts Siege für den Nachwuchs

Kräftig räumte der jüngste Nachwuchs des LAC Passau bei Fun in Athletics in Hauzenberg ab. Mit einer geschlossenen Mannschaftsleistung gewannen die Teams „Passauer Wildkatzen“ und „Passauer Pumas“ die Altersklassen U10 und U12. Den Silberrang belegten die „Passauer Grashüpfer“ in der U8.

Das Team ist der Star

Im Mittelpunkt von Fun in Athletics stehen die Freude an Grundtechniken der Leichtathletik und das gemeinsame „Wettkämpfen“. Die Teams bestehen aus vier bis sieben Kindern. 21 Mannschaften lieferten sich in drei Altersklassen spannende Wettbewerbe, davon vier vom LAC Passau. Die zahlreichen Zuschauer auf der Tribüne feuerten die Mannschaften lautstark an.

Neun Stationen im Kinder-Mehrkampf

Nach dem Einzug der Kinder in die Hauzenberger Turnhalle wärmten sich die Kinder gemeinsam auf. Hochmotiviert und mit großer Begeisterung meisterten sie die neun Stationen des Kinder-Mehrkampfes: Hindernis-Staffel, Medizinball-Stoßen, Dreier-Hopp, Zielwurf mit Tennisbällen, Standwurf mit Wurf Pfeilen, Speed Bounce, Bälle-Verlegen, Stand-Weitsprung und als krönender Abschluss der Grand-Prix.

„Passauer Wildkatzen“ dominieren U10

Die „Passauer Wildkatzen“ mit **Anthea Al-Khatib, Rosi Klinkner, Leni Kronschnabel, Samuel Lehner, Sofia Malysheva, Sophia Obermeier** und **Lea Swiecznik** setzen sich in der U10 mit großem Vorsprung vor „Die krassen Wirbelstürme“ (TV Hauzenberg) und „Vier gewinnt“ (ASV Ortenburg) durch.

Sieg Nummer zwei für die „Passauer Pumas“

Die „Passauer Pumas“ mit **Theresa Lang, Jana Neumüller, Theresa Reiser** und **Lilly Straub** gewannen in der U12 vor „Die Regenbogenflitzer“ (SV Pocking) und „Die schnellen Leoparde“ (LAC Arnstorf). Die „Passauer Wölfe“ mit **Sarah Dazet, Anastasia Groh, Dominik Mosonyi, Frieda Peters** und **Anton Peters** wurden Achter.

Silber für die „Passauer Grashüpfer“

Den Sieg in der U8 holten „Die Kampfschnecken“ (SVG Ruhstorf) vor den „Passauer Grashüpfern“ mit **Viola Al-Khatib, Alisa Malysheva** und **Noemi Mosonyi**. Die zweite und dritte Station von Fun in Athletics sind in den nächsten Wochen Pocking und Pfarrkirchen.



03./04.02.2024: Süddeutsche Meisterschaften der Aktiven und U18 in München

Annika Just, René Hamberger und Staffel Süddeutsche Vizemeister

Bei den Süddeutschen Meisterschaften der Männer und Frauen fiel sie endlich im 60-Meter-Finale - die 7,50-Sekunden-Marke von der Jugend-Hallen-DM 2022. Aller guten Dinge sind drei. Zweimal egalisierte Just 2024 ihre Bestmarke. Vor zwei Wochen gewann sie damit die „Südbayerische“. Erneut bei 7,50 Sekunden blieb die Uhr im Zwischenlauf der „Süddeutschen“ stehen.

Sieben-Komma-Neunvierzig Sekunden im Finale

Im Finale machten die bayerischen Sprinterinnen die Medaillen unter sich aus. Denis Uphoff (LG Stadtwerke München, 7,42) holte den Titel vor **Just** und Veronika Miller (LG Region Landshut, 7,54). Just trommelte für Silber 7,49 Sekunden auf die Münchner Bahn, setzte haarscharf um eine Hundertstel eine neue Bestmarke. Für die Jugend-DM hat die aktuell viertschnellste Jugendliche in Deutschland noch Reserven beim Start und in der Pick-Up-Beschleunigung. Die ersten drei bis vier Schritte aus dem Startblock machen die „Musik“. Hier fehlte bei Just noch etwas die Beschleunigung aus der Hüfte.



Glänzende Bestzeit über 200 Meter

Ihre ausgezeichnete Verfassung bestätigte Just mit einer weiteren Bestzeit über 200 Meter. Im Vorlauf sprintete sie mit großer Lockerheit die ersten 100 Meter, steigerte sich hinter Uphoff (24,29) um drei Hundertstel auf 24,30 Sekunden, gleichfalls die viertschnellste Zeit einer deutschen Jugendlichen. Wegen der am selben Tag stattfindenden 4 x 200-Meter-Staffel verzichtete Just auf das Finale und eine vermutlich weitere Medaille.

Spitze Staffelzeit und Silber



Über das zweite Edelmetall jubelten **Just, Maria Anzinger, Franziska Rohmann** und **Emma Plöching** gemeinsam. Die 4 x 200-Meter-Staffel überraschte mit Silber hinter der LG Stadtwerke München (1:38,32), jedoch vor der MTG Mannheim (1:41,49). Alle vier überzeugten läuferisch



in starken 1:40,45 Minuten, eine Steigerung der bisherigen Bestzeit um eineinhalb Sekunden. Das Quartett wechselte solide, jedoch ausbaufähig. Es rangiert auf Platz sieben der deutschen Jugendbestenliste und unterbot sogar die Norm für die Frauen-DM.

Silber für René Hamberger

Die dritte Silbermedaille ging auf das Konto von Wurf-As **René Hamberger**. Die Farbe der Medaille stimmte, über die Weite von 15,59 Metern war er enttäuscht. Seine Hallenbestweite liegt bei 16,50 Metern. Zwei Stöße mit der 7,26-Kilo-Kugel flogen - knapp übertreten - über 16 Meter. Den Titel holte sich überlegen Cedric Trinemeier (MTG Mannheim) mit 18,43 Metern. Bronze ging an Alexander Bächle (TSV Geislingen, 15,36).



Fliegend gut – Start und Beschleunigung mäßig

Mit Start- und Beschleunigungsphase kämpfte Franziska Rohmann über 60 und 200 Meter. Hier ließ sie bei ihren 8,16 und 25,86 Sekunden in den Vorläufen einige Zeit liegen. Diese konnte sie trotz guter Leistungen in der „fliegenden“ Phase nicht mehr gut machen.

„Holzmedaille“ für Emma Plöching

Souverän qualifizierte sich Emma Plöching über Vorlauf (7,88) und Zwischenlauf (7,79) für das U18-Finale. In diesem blieb ihr in erneut 7,79 Sekunden nur die „Holzmedaille“. Emanuella Adusei von der Eintracht Frankfurt schnappte ihr hauchdünn um eine Hundertstel Bronze weg.



Maria Anzinger „verpennt“ Start

Die Trainingsergebnisse von Maria Anzinger über die Hürden stimmen. An der Umsetzung im Wettkampf hapert es. In München haderte sie im Vorlauf mit ihrem „verpennten“ Start. Als letzte kam sie an die erste Hürde, sprintete mit zu wenig Druck und Aggressivität durch den 60-Meter-Hürdenwald. 8,89 Sekunden reichten nicht für das Finale.

Vincent Just mit Top Zeit über 60 Meter Hürden

Wenn die Leiste mitspielt, hat **Vincent Just** beste Perspektiven für die Hallen-DM. Im ersten Hürdenrennen seit dem DM-Finale im Februar 2023 präsentierte sich der 20-Jährige beineindruckend. In einem kontrollierten Vorlauf steigerte der DM-Fünfte seine Bestzeit aus diesem Finale um zwei Hundertstel auf 8,01 Sekunden. Da die Leiste danach „zwickte“, verzichtete Just vorsichtshalber auf das Finale. Gold und Silber gab es dort für 7,97 und 8,16 Sekunden.



7,09 Sekunden zur wenig für das Finale

Zu lang war der erste Schritt von **Davis Goldschmidt** nach dem Start im Vorlauf und Zwischenlauf über 60 Meter. Er richtete sich zu sehr auf, schied nach 7,17 Sekunden im Vorlauf im Zwischenlauf mit 7,09 Sekunden aus. Für das Finale war eine Zeit unter sieben Sekunden erforderlich.



04.02.2024: Thermenmarathon in Bad Füssing

Bestzeiten für Wenninger, Adler, Voggenreiter und Rothe

Der Rundkurs in Bad Füssing ist immer für schnelle Zeiten gut. Beim Zehner im Rahmen des Thermenmarathons stimmten die Temperaturen. Nur Gegenwind störte die Läufer auf der ersten Streckenhälfte. **Jonathan Adler** rannte als schnellster Niederbayer unter 1.000 Läufern in 31:46 Minuten auf Rang neun. Der frisch gebackene bayerische Cross-Vizemeister steigerte seine Bestzeit im 10-Kilometer-Straßenlauf um 21



Sekunden. 450 Teilnehmerinnen standen über 10 Kilometer an der Startlinie. Lea Wenninger freute sich über eine Steigerung um 22 Sekunden, belegte in 36:53 Sekunden ebenfalls Rang neun im Gesamteinlauf und Rang sechs in der Frauenklasse.

Top-Zeit von Marco Voggenreiter

Beide Klassensiege in der U18 gingen an den LAC Passau. Hier setzte der sechzehnjährige **Marco Voggenreiter** in 33:39 Minuten eine bemerkenswerte Duftmarke (gesamt 22.). Der bayerische Cross-Vizemeister wäre damit 2023 in den deutschen Top Ten gelandet. **Änne Rothe** holte sich den Klassensieg in 41:42 Minuten (gesamt 20.), verbesserte sich um 15 Sekunden.

10./11.02.2024: Bayerische Hallenmeisterschaften in München

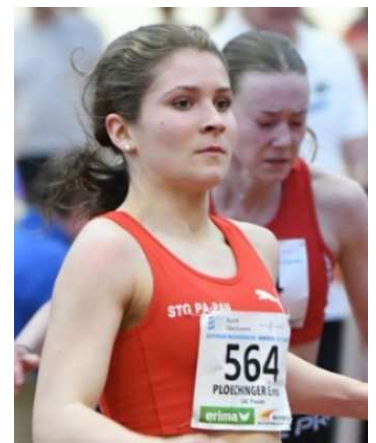
LAC Passau glänzt mit elfmal Edelmetall

Eine reiche Ernte fuhren die Athletinnen und Athleten des LAC Passau bei den Bayerischen Hallenmeisterschaften ein. Golden, silbern und bronzen glänzte für sie das Wochenende mit je viermal Gold und Silber und dreimal Bronze. Hinzu kamen viele neue Bestmarken. Herausragend die zweifachen Medaillengewinner **Annika Just**, **Maria Anzinger** und **Marco Voggenreiter**. Den Meistertitel sicherte sich **Jeremias Menter**, Silber holten **Andreas Kagerbauer**, **Catharina Walz** und **Lilo Ketzler**, Bronze **René Hamberger** und **Emma Plöching**.

60-Meter- und Staffel-Gold für Annika Just



Annika Just gewann das Sprintduell der U20 über 60 Meter gegen eine nahezu ebenbürtige Millicent Mensah (LAC Quelle Fürth, 7,56). Die Passauerin bestätigte ihr stabiles und hohes Leistungsniveau im Finale mit 7,52 Sekunden. Sechste wurde mit Saisonbestleistung Maria Anzinger in 7,94 Sekunden (VL 7,97). Das zweite Gold holte Just mit der 4 x 200-Meter-Staffel der StG Passau-Pfarrkirchen überlegen in 1:43,43



Minuten. Just, Franziska Rohmann, Maria Anzinger und Emma Lange wechselten den Stab etwas wild, zeigten jedoch alle solide Rennen. Zwei Wochen vor der DM liegt eine reine LAC-Staffel mit Emma Plöching auf Rang sieben der deutschen U20-Bestenliste (1:40,45).

Hürden-Silber und Staffel-Gold für Maria Anzinger

Nicht rund lief das Silberrennen für Maria Anzinger über 60 Meter Hürden (8,94; VL 8,97). Sie schlug an der dritten Hürde an, verlor ihren Rhythmus. Der U20-Titel ging klar an Mensah (8,59). Franziska Rohmann belegte über die Hallenrunde in 25,71 Sekunden Rang vier (SB). 17 Hundertstel fehlten auf Bronze.

Mit Saisonbestleistung zu Kugelstoß-Bronze

Diese Medaille sicherte sich René Hamberger mit einem starken Stoß auf 16,23 Meter. Seine Saisonbestleistung mit der 7,26-Kilo-Kugel lag bisher bei 15,88 Metern.

Sahne-Wochenende für Marco Voggenreiter

Gold und Bronze, zweimal Bestzeit, zweimal Jugend-DM-Norm. Besser konnte es für Marco Voggenreiter über die 1.500 und 3.000 Meter der U18 nicht laufen. Am Samstag blieb der Sechzehnjährige über die 15 Hallenrunden in 9:03,12 Minuten 18 Sekunden unter seiner alten Bestzeit. Nur Levin Saveur, Vierter der Cross-DM (8:56,42), und Paul Rammelt, letztes Jahr deutscher U16-Meister über 3.000 Meter (8:59,57), musste er den Vortritt lassen. Tim Alt, Dritter der U16-DM über 3.000 Meter (9:04,85), überspurtete er auf den letzten Metern (alle LG Stadtwerke München). Bronze ließ Voggenreiter am nächsten Tag den Meistertitel folgen. Auch über 1.500 Meter hatte er mit Noah Möller, den letztjährigen deutschen U16-Meister über 1.500 Meter Hindernis (LG Staffelstein), prominente Konkurrenz. Ihn distanzierte er bei seinem Sieg in 4:07,69 Minuten deutlich um vier Sekunden. In der deutschen U18-Bestenliste liegt er nach diesem Wochenende auf den Rängen sechs bzw. acht.



Erster Meistertitel für Jeremias Menter

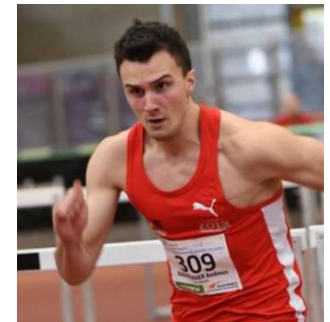
Seinen ersten Meistertitel feierte Jeremias Menter mit einer Bestzeit über 200 Meter. 66 Hundertstel schneller als bisher sprintete er in 23,02 Sekunden in der U18 zu Gold, legte 32 Hundertstel zwischen sich und Mika Gutsche (LAC Quelle Fürth). Schnell wie nie zuvor lief Menter ebenfalls im Vorlauf über 60 Meter in 7,33 Sekunden. Im Finale liefs nicht optimal. Dort belegte er Rang fünf (7,39).

Erste „Bayern“-Medaille für Emma Plöching

Bestzeit im Finale mit 7,73 Sekunden eingestellt (VL 7,87) und Bronze über 60 Meter in der U18 gewonnen. Newcomerin Emma Plöching ist bestens auf die Staffel und ihr Einzelrennen bei der Jugend-DM vorbereitet.

Hürdenpremiere für Andreas Kagerbauer mit Bronze

In dieser Hallensaison ist Andreas Kagerbauer erstmals über die Hürden unterwegs. Das hat sich für ihn gelohnt. Über die 1,06 Meter hohen Hürden sprintete in 8,86 Sekunden (PB) zur Vizemeisterschaft.



Sprung-Silber für Lilo Ketzler und Catharina Walz

Über zweimal Silber freuten sich in der U18 Lilo Ketzler und Catharina Walz. Ketzler lag im Dreisprung bis zum sechsten Versuch auf Rang vier. Mit Bestweite von 10,84 Metern im letzten Versuch versilberte sie ihre durchweg sehr guten Sprünge. Bei allen sprang sie „ohne Brett“ ab. Catharina Walz flog im Weitsprung ebenfalls mit Bestweite von 5,37 Metern zu Silber (bisher 5,18). Für weitere Sprünge hat sie noch einige Reserven.



Toller Satz von Hannah Loibl

Ihr weitester Satz trug Hannah Loibl bei einer tollen Serie auf 5,51 Meter - Platz sechs bei den Frauen und fünfzehn Zentimeter über der alten Bestmarke. Im Hochsprung floppte sie über 1,58 Meter auf Platz fünf.

Hürden-Pech für Fiona Moog

Pech für Fiona Moog (U16) über 60 Meter Hürden. Mit 9,41 Sekunden und Bestzeit sprintete sie in das A-Finale. Dort wurde sie wegen eines Fehlstarts disqualifiziert.

Weitere Ergebnisse

Männer: 60 m: Andreas Kagerbauer VL 7,16, ZL 7,14 (SB); Davis Goldschmidt VL 7,33

U20: 60 m: Franziska Rohmann VL 8,16

U18: 60 m: Catharina Walz VL 8,33 (PB), B-Finale 8,27 (PB)

U16: 60 m: Fiona Moog VL 8,37, B-Finale 8,43



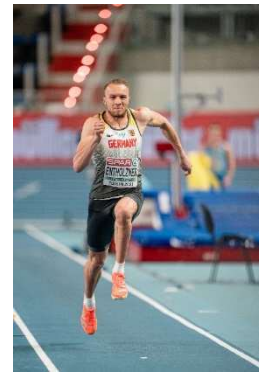
17./18.02.2024: Deutsche Hallen-Meisterschaften in Leipzig

Maximilian Entholzner gewinnt Silber - Linda Meier wird Vierte

Maximilian Entholzner und Linda Meier präsentierten sich für ihre neuen Vereine LG Stadtwerke München und LAV Stadtwerke Tübingen top bei den Deutschen Hallen-Meisterschaften. Entholzner sprang im letzten Versuch zu Silber, Linda Meier wurde Vierte über 3.000 Meter.

„Niederbayern“ teilt Gold und Silber unter sich auf

Ein „Niederbayern-Duell“ entspann sich im Weitsprung. Simon Batz, seit 2022 MTG Mannheim, war der klare Favorit. Mit einem 8,18-Meter-Satz flog er in dieser Hallensaison in die europäische Spitze und ein weiteres Mal über die Acht-Meter-Marke. Der 21-jährige Titelverteidiger bestätigte seine hervorragende Form, triumphierte mit 8,01 Metern. Letztmals war 2013 Europameister Christian Reif (LC Rehlingen) bei einer Hallen-DM mit 8,06 Metern über acht Meter gesprungen.



Deutscher Vizemeister mit dem letzten Versuch

Entholzner fand schwer in den Wettkampf hinein, lag bis zum fünften Versuch mit 7,40 Metern deutlich von den Medaillenplätzen entfernt. In diesem setzte er sich mit 7,63 Metern auf den zweiten Platz. Luka Herden (LG Brillux Münster), bis dahin auf dem Silberrang, konterte mit 7,73 im sechsten Durchgang. Der Kößlarner hielt dagegen, konterte erneut mit einem Satz auf 7,75 Meter. Bei der Hallen-DM 2022 hatte die Reihenfolge noch Entholzner vor Batz gelautet. Entholzner blieb als deutscher Vizemeister zehn Zentimeter unter seiner Saisonbestleistung, gesprungen am 29. Dezember in Pamplona, damals noch im Trikot des LAC Passau.

Niederbayerische Wurzeln von Simon Batz

Batz erhielt seine leichtathletische Grundausbildung als Weitspringer in der U18 und U20 beim SF Essing (LG Landkreis Kehlheim) unter den Fittichen von Jörg Nowy, trainierte auch öfters mit Roland Fleischmann. 2019 war er mit dem LAC Passau im Trainingslager in Schielleiten (Anmerkung: Am 2. März sprang Batz auf Platz vier bei der Hallen-WM in Glasgow).

Vierte in einem Spitzenfeld

Die Karten im 3.000-Meter-Rennen der Frauen waren klar verteilt. Die Medaillen würden die Hindernisläuferinnen Gesa Felicitas Krause (Silvesterlauf Trier) und Elena Burkhard (LG Farbtex Nordschwarzwald) sowie Langstreckenläuferin Eva Dieterich (LAV Stadtwerke Tübingen) unter sich ausmachen. Linda Meier lief in ihrem ersten Jahr in der Frauenklasse souverän auf Platz vier, hielt den Rest des Feldes in Schach. Bereits nach 500 Metern war sie ihre alleinige Pacemakerin. Sie steigerte ihre Hallenbestzeit um 13 Sekunden auf 9:22,54 Minuten, distanzierte die Fünfte um zweieinhalb Sekunden.



Gesa Felicitas Krause ist zurück

Die zweifache Europameisterin und zweifache WM-Bronze-Gewinnerin Krause ist zehn Monate nach der Geburt ihrer Tochter auf der Laufbahn zurück. Mit 28,25 Sekunden für die finalen 200 Meter stürmte sie zum Sieg (9:06,90 min) vor der Olympia-Starterin von Tokio Burkhard (9:08,39 min) und der deutschen Meisterin über 10 Kilometer Dieterich (9:10,21 min). Am Tag darauf holte Krause ihren zweiten Titel über 1.500 Meter.

24./25.02.2024: Deutsche Jugend-Hallenmeisterschaften in Dortmund

Annika Just Fünfte über 200 Meter

In der Dortmunder Helmut-Körnig-Halle wurden die neuen Deutschen Jugend-Hallenmeister gekürt. Für die Athletinnen des LAC Passau war es ein gebrauchtes Wochenende. Ein fünfter Platz über 200 Meter war nicht das Ziel von Annika Just. Noch größer war der Frust über ihre Disqualifikation im 60-Meter-Finale. Nach Top-Zeiten auf konstantem Niveau waren die Erwartungen für die DM hoch. Mit ihrer Bestzeit von 7,49 Sekunden stand Niederbayerns schnellste Sprinterin auf Platz vier der Meldeliste.



60-Meter-Bestzeit im Halbfinale

Bestens vorbereitet, hochmotiviert präsentierte sich Just beim Aufgalopp in einem kontrollierten Vorlauf als souveräne Siegerin in 7,51 Sekunden. Im Halbfinale legte sie trotz eines mäßigen Starts eine Schippe drauf, stürmte zur neuen Bestzeit in 7,48 Sekunden. Trainer Tobias Brilka und Athletin waren sich einig. Eine niedrige 7,40er-Zeit ist im Finale drin.

Fragwürdige Disqualifikation im Finale

Acht Athletinnen kauerten im Startblock. Der Starter schießt das Feld zurück. Das Kampfgericht berät, zeigt Just die rote Karte - Disqualifikation. Was war geschehen? Just hatte in der „Fertig“-Position leicht die Hüfte gehoben, sie hatte „gezuckt“. Dieses Zucken ist auf der Videoaufnahme zu sehen. Deutlich zu sehen ist aber auch, dass Just die Hüfte nicht vor 0,10 Sekunden nach dem Startschuss hob, sondern nach etwa 0,12 Sekunden. In der Leichtathletik gilt ein Start als Fehlstart, wenn die Athletin innerhalb von weniger als 0,10 Sekunden Reaktionszeit Druck auf den Startblock gibt. Eine Reaktionszeit von mindestens einer Zehntelsekunde wird bei jeder Sprinterin angenommen. Ist es weniger, wird davon

ausgegangen, dass die Sprinterin „ins Blaue hinein“ startet, sich dadurch einen Vorteil verschaffen will. Der Starter schießt das Feld zurück.

Warum keine Verwarnung?

Auf jeden Fall wäre eine Verwarnung, die gelbe Karte die angemessene Reaktion gewesen. Nicht bei diesem Kampfgericht. Just fragt zweimal nach, ob sie nicht unter Vorbehalt starten könne. Nach der anschließenden Auswertung der Videos hätte das Kampfgericht endgültig über eine Disqualifikation entscheiden können. Doch Just musste den Innenraum verlassen. Die anwesenden Bundestrainer waren sich einig, dass hier falsch entschieden wurde. Just hätte definitiv unter Vorbehalt mitlaufen dürfen müssen. Ein schwacher Trost für Just, der das Kampfgericht die Chance auf eine DM-Medaille nahm.

Bronze für 7,46 Sekunden

Das 60-Meter-Finale gewann überraschend Sherin Kimuanga (SC DHfK Leipzig) in 7,35 Sekunden vor der Favoritin Chelsea Kadiri (SC Magdeburg, 7,38). Die U20-Staffel-Europameisterin war mit einer Bestzeit von 7,29 Sekunden angereist. Bronze holte Philina Schwartz (SC Berlin, 7,46).

Emma Plöching's Oberschenkel spielt nicht mit

Bei U18-Sprinterin Emma Plöching machte nach einem guten Start im Vorlauf bei 40 Meter ein Oberschenkel zu. Sie konnte nicht mehr voll durchziehen. 7,89 Sekunden reichten nicht für das Halbfinale. 7,68 Sekunden wären nötig gewesen (PB 7,73). Die 16-Jährige hat jedoch noch zwei Jahre in der Jugend vor sich.

Kopf nicht frei im Finale über 200 Meter

Zweite Chance am nächsten Tag für Just über 200 Meter. Ihre Bestzeit hatte sie diesen Winter bereits auf 24,30 Sekunden runtergeschraubt. Ihren Vorlauf gewann sie in 24,53 Sekunden. Im Finale versuchte Just auf der ungünstigen Bahn eins mit dem engen Kurvenradius alles, gab Vollgas ab dem ersten Meter. Doch nach der Aufregung am Vortag war die 18-Jährige nicht locker, lief nicht entspannt und büßte auf die Konkurrentinnen viele Zehntel auf den letzten Metern ein. Johanna Martin (LAV Rostock, 23,86), deutsche 400-Meter-Meisterin bei den Aktiven am Wochenende vorher, gewann vor Judit Mokobe (USC Mainz 24,19) und Celine Böer (LG Region Karlsruhe, 24,30). Annika Just lief als enttäuschte Fünfte in 25,00 Sekunden in das Ziel.

Franziska Rohmann kann gute Verfassung nicht umsetzen

Franziska Rohmann schied mit 26,73 Sekunden im sechsten von sieben Vorläufen aus (SB 25,71). Sie wirkte fest in der Muskulatur, lief ebenfalls auf Bahn eins.



Hürden-Aus im Halbfinale für Maria Anzinger



Hürdenspezialistin Maria Anzinger qualifizierte sich über 60 Meter Hürden in 8,90 Sekunden für das Halbfinale. Dort liefen sechs ihrer sieben Konkurrentinnen Bestzeit über die 84 Zentimeter hohen Hürden. Anzinger attackierte die ersten Hürden nicht aggressiv genug. Ihre 8,87 Sekunden reichten nicht für das Finale. Im Jahr zuvor war die 18-Jährige im Hürdenfinale gestanden, Sechste in 8,64 Sekunden geworden.

Medaillen-Chance in der Staffel dahin

Durch die Verletzung von Plöchinger hatte sich ein Start der 4 x 200-Meter-Staffel erledigt und damit auch die letzte Chance der Passauer auf eine Medaille. Die Saisonbestleistung des Passauer Quartetts liegt bei 1:40,45 Minuten. Bronze ging in 1:40,01 Minuten an den Dresdner SC.

17.03.2024: 10 km-Marktlauf in Ruhstorf

Jonathan Adler gewinnt 10-Kilometer-Lauf

Bei sonnigem Frühlingswetter fand in Ruhstorf/Rott der traditionelle Marktlauf über 10 Kilometer statt. **Jonathan Adler** drückte dabei vom Start weg ständig auf's Tempo - im Schlepptau Marco Bscheidl vom TV Zwiesel. In der vorletzten der sechs Runden konnte sich Jonathan Adler von Marco Bescheidl absetzen und behielt den Vorsprung bis in's Ziel. Er siegte in 32:27 min. **Maximilian Spielbauer** komplettierte als Dritter das „Stockerl“ in 34:46 Minuten.



17.03.2024: „Fun in Athletics“ in Pfarrkirchen

„Passauer Pumas“ und „Passauer Wildkatzen“ gewinnen Gesamtwertung

Letzte Station der Cup-Serie „Fun in Athletics“ war Pfarrkirchen. Nach Hauzenberg und Pocking kletterten die Teams des LAC Passau in allen drei Altersklassen in der Gesamtwertung auf das Siegerpodest.



U12-Nachwuchs rockt alle Wertungen

Ein besonderer Coup gelang in der U12 den „Passauer Pumas“ mit **Paula Jacobi, Theresa Lang, Jana Neumüller, Theresa Reiser** und **Lilly Straub**. Sie gewannen nicht nur die Gesamtwertung (64 Punkte) vor den „Die Regenbogenflitzer“ (72, SV Pocking) und den „Die schnellen Leoparden“ (113, LAC Arnstorf). Sie standen auch in Hauzenberg, Pocking und Pfarrkirchen in der Einzelwertung jeweils auf Rang eins.

Gesamtsieg Nummer zwei für das U10-Team

Eine lupenreine Leistung zeigten ebenfalls die „Passauer Wildkatzen“ vom LAC Passau mit **Rosi Klinkner, Leni Kronschnabel, Samuel Lehner, Sofia Malysheva, Sophia Obermeier** und **Lea Swiecznik**. Einmal Erster und zweimal Zweiter, das war der deutliche Sieg in der U10 mit 74 Punkten vor den „Die flotten Flitzer“ (117, SV Pocking) und den „Die rasenden Pandas“ (126, LAC Arnstorf).

Bronzerang in der U8

Der dritte Podestplatz gehörte dem jüngsten Nachwuchs des LAC Passau in der U8. Die „Passauer Grashüpfer“ freuten sich über ihren Bronzerang mit 68 Punkten hinter zwei Teams des SV Ruhstorfs (36 und 66).

Gemeinsam „Wettkämpfen“

Das Team ist der Star - das ist die Devise von Fun in Athletics. Die Teams bestehen aus vier bis sieben Kindern, 22 Mannschaften waren in Pfarrkirchen am Start, fünf davon vom LAC Passau. Im Mittelpunkt von „Fun in Athletics“ stehen die Freude an Grundtechniken der Leichtathletik und das gemeinsame „Wettkämpfen“. Gemeinsam wärmten sich die Kinder auf, meisterten hochmotiviert die neun Stationen des Kinder-Mehrkampfes mit Hindernis-Staffel, Medizinball-Stoßen, Dreier-Hopp, Zielwurf mit Tennisbällen, Standwurf mit Wurf Pfeilen, Speed Bounce, Bälle-Verlegen, Stand-Weitsprung und dem Grand-Prix.



Zwei weitere Teams in der U12 und U10 am Start

Die zwei weiteren Teams des LAC Passau belegten die Ränge sieben und neun. In der U12 waren das die „Passauer Wölfe“ mit **Sarah Dazet, Anastasia Groh, Luisa Ihle, Charlotte Leebmann, Greta Leebmann, Dominik Mosonyi, Anton Peters** und **Frieda Peters**, in der U10 die „Passauer Springmäuse“ mit **Anthea Al-Khatib, Ella Baumeister, Mia Garcia, Tobias Kreilinger, Zora Molnar** und **Elias Schiller**. Teil des U8-Teams waren in Hauzenberg und Pocking außerdem **Alisa Malysheva** und **Timo Schweiger**.

Herzlichen Glückwunsch an alle unsere erfolgreichen Athletinnen und Athleten!

WAS SONST NOCH GESCHAH...

11.11.2023: Trainerfortbildung des Landesstützpunktes Passau

Kooperation mit der Universität Passau

Was macht optimales Beschleunigungs- und Schnelligkeitstraining aus, wie trainiere ich methodisch richtig Kraft mit der Langhantel im Schüleralter, was verbirgt sich hinter der Bestimmung der maximalen Laktatbildungsrate in der anaeroben Leistungsdiagnose? Diese Fragen beantwortete eine eintägige Fortbildung des Leichtathletik-Landesstützpunktes Passau in Kooperation mit der Universität Passau. Der Andrang der Trainerinnen und Trainer war enorm. Nicht nur aus Niederbayern, auch aus Mittel- und Oberfranken, der Oberpfalz und aus Oberbayern reisten die 30 Teilnehmer an.



Fortbildung von B- und C-Trainerinnen und -trainern

Zielgruppe der Fortbildung waren insbesondere Inhaber der C-Lizenz für den Leichtathletik-Leistungssport und disziplinspezifische B-Trainer für den Sprint, Sprung, Lauf und Mehrkampf. Die spannenden und attraktiven Themen und die drei hervorragend ausgewiesenen Referenten dürften viele Trainer angelockt haben. Alleine zwölf Trainerinnen und Trainer des LAC Passau nutzen die Chance sich fortzubilden: Andrea Fleischmann, Anna Knauer, Barbara Schwarzmeier, Bernhard Schneider, Julia Hofer, Lorenz Adler, Marianne Schiffli, Monika Hierl, Nicola Leidl, Paul Feuerer, Susanne Bründl, Vincent Just.



Die Referenten

Die Fortbildung eröffnete Tobias Brilka, Koordinator des Landesstützpunktes und Spezialist für Sprint und Sprung. Lena Hirschmann ist Dozentin an der Universität Passau, hat die Studiengangleitung im Fach Didaktik Sport und ihre Schwerpunkte im Schwimmen, Turnen, Gewichtheben und in der Gymnastik/Tanz. Andreas Weißhäupl arbeitet als wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Universität Passau, beschäftigt sich dort insbesondere mit der Labor- und Leistungsdiagnostik. Die aktive Teilnahme der Trainer war nach der Devise - eine Bewegung zu vermitteln, die man selbst gemacht hat, fällt einfach leichter - explizit erwünscht.

Beschleunigungs- und Schnelligkeitstraining mit Tobias Brilka

Brilka vermittelte die Schritte zum Erlernen der Sprinttechnik mit verschiedenen Methoden, zeigte Übungsformen für den (Hürden-) Sprint und Sprung. Er ging ausführlich auf das nervale Zeitprogramm zur Geschwindigkeit der Ansteuerung von Bewegungen ein.

Lena Hirschmann: Die Langhantel im Schülertraining

Das Training mit der Langhantel im Schülertraining (U16/U14) stand bei Hirschmann im Mittelpunkt. Sie betonte, dass gezieltes Krafttraining entgegen der landläufigen Meinung keine Gefahr für Schüler unter sechzehn Jahren darstelle. Im internationalen Vergleich begannen junge Athleten in Deutschland relativ spät mit dem Krafttraining. Natürlich müsse dieses altersgemäß dosiert sein, beim Freihanteltraining der Focus auf der Technik bei der Ausführung liegen. Hirschmann informierte zu Umfang, Häufigkeit und Aufbau des Krafttrainings für die Trainingsplanung. Im praktischen Teil zeigte sie die methodischen

Schritte zum Erlernen der grundlegenden Übungen mit der Langhantel für die Kniebeuge, das Umsetzen, Reißen und Ausstoßen.

Andreas Weishäupl referiert zur maximalen Laktatbildungsrate

Weißhäupl stellte verschiedene Testverfahren der Laktatdiagnostik anhand von Messergebnissen vor. Er erläuterte die biologischen Grundlagen der Energiebereitstellung und Laktatbildung für die Ausdauer- und Sprintdisziplinen und ihre Bedeutung für die Trainingsplanung und -inhalte. Traditionell werden Messergebnisse aus Laktatstufentests genutzt. Mit der Ermittlung der maximalen Laktatbildungsrate lasse sich die Leistungsfähigkeit der Glykolyse des Athleten abschätzen. Sie sei entscheidend für hohe Leistungen im Sprint. In der Forschung sei noch nicht abschließend geklärt, inwieweit die maximale Laktatbildungsrate trainierbar ist. Sie lasse Schlüsse auf die Muskelzusammensetzung der Athleten zu (Fast-Twitch oder Slow-Twitch-Fasern), ermögliche die Klassifizierung von Athletentypen und unterstütze die Trainingskontrolle, -planung- und -steuerung.



11.11.2023: Gala-BayernSTAR2023

LAC Passau wieder top in der Kategorie „Leistungssport“

Zeitgleich mit der Mitgliederversammlung des LAC Passau fand die Gala „BayernSTAR 2023“ statt. Der Bayerische Leichtathletik-Verband zog in Neusäß Bilanz, ehrte die erfolgreichsten Athleten, Trainer und Vereine mit dem BayernSTAR 2023. Der LAC Passau konnte auf bayerischer Ebene hinter den „großen Drei“ LG Stadtwerke München (3.785 Punkte), LG Telis Finanz Regensburg (2.156) und LAC Quelle Fürth (759) in der Kategorie „Leistungssport“ den vierten Platz mit 614 Punkten behaupten. Dann folgen der TSV Gräfelfing (586), UAC Kulmbach (446), die LG Eckental (446), der LSC Höchstädt (344), die LG Sempt (287) und - sehr erfreulich - als Zehnter der TuS Pfarrkirchen (277), der Partner aus der Startgemeinschaft. Der vierte Rang überraschte Vorstand und Trainer. Überraschend deshalb, da einige Spitzenathleten 2023 krankheits- oder verletzungsbedingt keine oder keine vollständige Wettkampfsaison bestritten. Dies gilt vor allem für Elina Dressel, Maximilian Entholzner, Vincent Just, David Kantzog und Pauline Lorenz.



Porzellanlöwen für vier Athletinnen und zwei Trainer

In den Genuss des bayerischen Porzellanlöwen kamen Athleten und Athletinnen, die 2023 eine Medaille bei deutschen Meisterschaften gewannen oder bei einer internationalen Meisterschaft starteten. Vier LAC-Athletinnen und zwei LAC-Trainer erhielten den Porzellanlöwen. Der BLV ehrte als BayernSTAR 2023 die Siebte der U20-EM über 5.000 Meter und dreifache DM-Medaillengewinnerin Linda Meier sowie die Dritten der U20-DM mit der 4 x100-Meter-Staffel Maria Anzinger, Franziska Rohmann und Annika Just, letztere auch für die Teilnahme an der U20-EM. Der Porzellanlöwe ging ebenso an die Trainer Klaus Hammer-Behringer und Tobias Brilka.

Terminkollision

Der BLV hatte den Gala-Termin relativ kurzfristig mitgeteilt. Er kollidierte mit dem Termin der Mitgliederversammlung und zusätzlich mit dem Termin einer am gleichen Tag stattfindenden Trainerfortbildung des Landesstützpunktes Passau. Keine Teilnahme, kein Porzellanlöwe. So war es bisher. Jetzt bot der BLV erfreulicherweise an, dass auch andere Offizielle, Trainer oder Vereinsfunktionäre, mit entsprechender Vollmacht den Porzellanlöwen ausgehändigt erhalten. Das übernahm für die LAC-Trainer- und -Athletinnen Trainer Andreas Wiertz vom TuS Pfarrkirchen. Er verließ Neusäß bepackt mit sechs Porzellanlöwen.

08./09.12.2023: Mentoring des BLV für engagierte Leichtathletik-Coaches

Wolfgang Killing und Roland Fleischmann als Referenten

Zwölf engagierte Trainerinnen und Trainer genossen auf dem Passauer Oberhaus ein hochkarätiges Mentoring für Leichtathletik-Coaches. Ihr „Steckbrief“ laut der Ausschreibung: Du bist Leichtathletiktrainerin oder -trainer für die Altersklassen U16 bis U20, hast idealerweise den C-Trainerschein. Du bietest in der Regel mindestens dreimal in der Woche ein Training an. Deine Athleten sollen bei bayerischen oder gar deutschen Meisterschaften erfolgreich sein. Du willst dein Netzwerk erweitern, dein Wissen vermehren, von erfahrenen Leichtathletiktrainern lernen.



Neues Mentoring-Programm zur didaktischen Vermittlung von Leichtathletiktechniken

Für diese Zielgruppe hat der Bayerische Leichtathletik-Verband ein neues Mentoring-Programm mit renommierten Leichtathletik-Experten aufgelegt. In acht Workshops liegt der Fokus auf der Methodik der Vermittlung der Leichtathletiktechniken aller Disziplinblöcke. Übergreifende Inhalte wie Athletenführung und der Umgang mit mentalen Herausforderungen sowie Trainingsmittel zur allgemeinen athletischen Ausbildung sind Teil des Programms. Die dritte Station des zweitägigen Programms in Passau stand unter dem Motto „Sprung in all seinen Facetten“.

Wolfgang Killing: Europarekordler, Bundestrainer, Leiter der DLV-Trainerakademie

Besser besetzt als mit Wolfgang Killing und Roland Fleischmann hätte das Referentenpodium fast nicht sein können. Killing war in den 70er-Jahren einer der besten Hochspringer der Bundesrepublik, stellte zwei Hallen-Europarekorde mit 2,27 und 2,28 Metern auf und gewann Bronze bei der Hallen-EM 1978. Fast zwanzig Jahre war er Bundestrainer, wechselt dann zur DLV-Trainerschule nach Mainz. In seiner Zeit als Bundestrainer begleitete er Olympiasieger Mögenburg (2,39 m), Hallen-Europarekordler Carlo Thränhardt (2,42), Gerd Nagel (2,30), Ralf Sonn (2,39), Wolfgang Kreißig (2,34) und den bisher einzigen deutschen Hochsprung-Weltmeister Martin Buss (2,34). Der promovierte Sport- und Sozialwissenschaftler systematisierte in Mainz das deutsche Trainer-Knowhow, organisierte die Trainerausbildung, entwickelte die Trainerschule zur Akademie weiter. Kernstück seiner Arbeit sind die in Buchform zu allen Disziplinblöcken und Themenfeldern erschienenen Rahmentrainingspläne des

DLV. Nimmermüde ist jetzt aus der Feder des Siebzigjährigen für die Para Leichtathletik ein Rahmentrainingsplan für das Nachwuchstraining erschienen.

Roland Fleischmann: Niederbayerns Pendant

Das bayerische bzw. niederbayerische Pendant zur Trainerleitfigur Wolfgang Killing ist Roland Fleischmann, „eine herausragende Persönlichkeit in Bayerns Trainergilde“ (so der BLV). 38 Jahre fungierte er als Landestrainer für den Sprint und Sprung, arbeitete im BLV-Lehrwesen und in der Lehrerfortbildung mit, war Mitglied im Landesausschuss „Lehrwesen“ und BSJ-Fachausschuss „Bildungsarbeit“, baute eine Stützpunktschule am Deggendorfer Comenius-Gymnasium und den Landestützpunkt Passau auf. Insbesondere Generationen niederbayerischer Leichtathletinnen und Leichtathleten verdanken Fleischmann ihre Erfolge. Bis heute kümmert sich der 72-Jährige als BLV-Stützpunkttrainer mit unverminderter Leidenschaft um den niederbayerischen Nachwuchs.



Fünf weitere Workshops folgen

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Passauer Workshop dürfen sich auf weitere fünf ähnlich top besetzte Workshops in den nächsten Monaten freuen. Dann geht es um „Praxis und Theorie Wurf im Rahmen der Wurfschule“, „Sprint Praxis und Theorie plus Wochenplanung“, „Lauf und Ausdauer“, „Mehrkampf“ und „Athletik und Kraft“.

23.02.2024: Sportlerehrung der Stadt Passau

29 Ehrennadeln in Gold, Silber und Bronze

Die Stadt Passau ehrte bei einem Festakt im großen Rathaussaal exakt 100 Athletinnen und Athleten für ihre ausgezeichneten Leistungen im Jahr 2023. Sie vertraten für Passauer Vereine erfolgreich die Dreiflüssestadt bei bayerischen, süddeutschen, deutschen und internationalen Meisterschaften. Je nach Medaillenfarbe oder Platzierung erhielten sie von Oberbürgermeister Jürgen Dupper Ehrennadeln in Gold, Silber oder Bronze.

Knapp ein Drittel der Geehrten vom LAC Passau

Wie stets in den letzten Jahren ging das Groß der Ehrungen an Athletinnen und Athleten des LAC Passau. Durch die Erfolge beim Bayerncup war die Zahl der Geehrten vom LAC Passau dieses Mal besonders hoch. 29-mal verlieh Oberbürgermeister Jürgen Dupper die Ehrennadel in Gold, Silber und Bronze an Sprinter, Läufer, Springer und Werfer des LAC Passau.



Ehrennadel in Gold: Linda Meier

Ehrennadel in Silber: Felix Adler, Jonathan Adler, Maria Anzinger, Luis Dressel, Maximilian Feuerer, Davis Goldschmidt, Elena Gust, René Hamberger, Julia Hofer, Annika Just, Andreas Kagerbauer, David Kantzog, Nicola Leidl, Tamara Leidl, Hannah Loibl, Sophie Loibl, Pauline Lorenz, Helmut Maryniak, Jeremias Menter, Franziska Rohmann, Änne Rothe, Maximilian Spielbauer, Marco Voggenreiter, Patricia Weiß, Lea Wenninger, Maximilian Wörner, Julia Zeindl

Ehrennadel in Bronze: Vincent Just

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	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 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
Freitag	19:00 - 21:15	Haidenhof, Halle	Volleyball (Freizeitsport)	Eva Hansel – Rainer Koch
	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