



NEWSLETTER 2024/3

Liebe Leichtathletinnen und Leichtathleten des LAC Passau,

die Leichtathletik-Saison 2024 neigt sich dem Ende zu. Die letzten Medaillen wurden auf Landesebene bei den Bayerischen Straßenlaufmeisterschaften in Regensburg vergeben. Auf den folgenden Seiten sind Berichte über das erfolgreiche Abschneiden unserer Athletinnen und Athleten im vergangenen Spätsommer sowie ein Ausblick auf das Jahr 2024 zu finden. Alles Weitere entnehmt bitte unserer Homepage unter www.lac-passau.de.

Viel Spaß bei der Lektüre!

Ihre bzw. Eure Vorstandschaft

Einladung zur Mitgliederversammlung

beim „Streiblwirt“ am

Samstag, 16.11.2024

Wir laden recht herzlich zu unserer Mitgliederversammlung am **Samstag, 16.11.2024 um 18:00 Uhr beim „Streiblwirt“** in Passau-Rittsteig ein. Lasst uns gemeinsam mit unseren Athletinnen und Athleten sowie den Medaillengewinnerinnen und -gewinnern auf Landes- und Bundesebene eine erfolgreiche Saison Revue passieren und einen schönen Abend erleben. Außerdem wollen wir uns bei allen bedanken, die in der zurückliegenden Saison weitere tolle Leistungen erbracht haben, und bei all denjenigen, die unseren Verein tatkräftig unterstützen.

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme!

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

Ostertrainingslager 2025



Das Ostertrainingslager führt uns auch im nächsten Jahr wieder nach **Schloss Schielleiten** in der Steiermark in der Nähe von Graz. Von **Ostermontag, 21.04.2025** bis zum **Freitag, 25. oder Samstag, 26.04.2025** sind in Österreich die Zimmer gebucht. Dort steht auch eine Halle zur Verfügung, falls uns das Wetter einen Streich spielen sollte. Mädchen und Jungen ab Jahrgang 2013/14 können nach Rücksprache mit den Übungsleitern mitfahren. Nähere Infos folgen die nächsten Wochen. 😊



Terminausblick:

05.01.2025	Sonntag	Dreikönigsmeeting Mehrfachhalle & Laufmodul	Passau
04.05.2025	Sonntag	Frühjahrssportfest mit Kinder-Leichtathletik	Dreiflüssestadion

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

Vorab schon heute ein herzliches Dankeschön

Nachfolgend sind die Wettkämpfe seit August zusammengefasst:

04.08.2024: Regensburg Triathlon

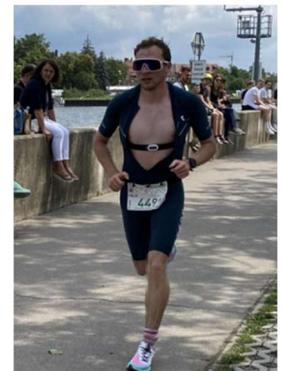
Felix Adler betritt sportliches Neuland

Alte Pfade verließ **Felix Adler**, wagte Neues beim 33. Regensburger Triathlon. Auf der Olympischen Distanz belegte er nach 2:29:22 Stunden in der AK2 (25 bis 29 Jahre) Rang sieben (gesamt 32.). 260 Teilnehmer stürzten sich beim Start unter der Oberpfalzbrücke in das Wasser. Felix Adler kraulte in 29:04 Minuten durch die 1,5 Kilometer des Schleusenkanals, erreichte die Wechselzone als Siebzehnter der AK2 (gesamt 64.). Auf dem Rad musste er viele Körner investieren, um auf dem welligen Kurs mit einem kurzen, fünfzehnprozentigen Steilstück nicht allzu viele Plätze zu verlieren. 1:24:10 Stunden brauchte er für die 45 Kilometer (32,08 km/h), reihte sich beim Wechsel auf die Laufstrecke auf Platz 21 ein (gesamt 73.).



Zweitschnellster Läufer

Meter um Meter, Platz um Platz machte er auf der Laufstrecke gut. Er lief mit 33:03 Minuten die zweitschnellste Zeit des gesamten Feldes auf den knapp zehn Kilometern am Grieser Spitz. Für den angepeilten Ironman muss er sein Potential beim Schwimmen und Radfahren noch besser ausschöpfen.



17.08.2024: Internationales Laufmeeting in Andorf

Bestzeiten für Lilo Ketzler, Clara Seifert und Fiona Moog

Andorf nahe Schärding war wieder einmal ein perfektes Pflaster für Sprinterinnen und Sprinter. Reihenweise purzelten die Bestzeiten. Eine fantastische Stimmung, sommerliche Temperaturen und erstklassige Konkurrenz, gespickt mit einigen Top-Athleten, boten optimale Bedingungen beim Internationalen Laufmeeting.



Weltklasse am Start

Das Finale der Männer über 100 Meter gewann der kenianische Weltklasseathlet Ferdinand Omanyala in 10,00 Sekunden (VL 9,95). Omanyala ist mit 9,77 Sekunden der achtschnellste Sprinter aller Zeiten, hält den Afrikarekord, war Siebter bei der letzten WM in Budapest. Bei den Frauen siegte im 100-Meter-Finale die Jamaikanerin Christiana Williams in 11,40 Sekunden (PB 10,96). Sie gewann 2016 bei der Olympiade in Rio Silber mit der Staffel.

Bestzeiten über 100 und 200 Meter

Die Nachwuchssprinterinnen des LAC Passau nutzen die tollen Bedingungen für Bestzeiten. **Lilo Ketzel**, bayerische U18-Meisterin im Dreisprung, steigerte sich über 200 Meter um eine halbe Sekunde auf 26,33 Sekunden. Zum Warmup absolvierte sie die 100 Meter in 12,96 Sekunden. Die noch der W14 angehörende **Fiona Moog** war in 13,22 Sekunden elf Hundertstel schneller als bisher. Die 15-jährige **Clara Seifert** schraubte ihre bisherige Bestzeit um vier Zehntel auf 13,90 Sekunden runter.

Klarer Aufwärtstrend bei David Kantzog

Nach einer langen Verletzungs- und Wiederaufbauphase kommt **David Kantzog** immer besser in Schwung. Der 18-Jährige steigerte seine Saisonbestleistung von 11,75 auf 11,28 Sekunden. **Paul Schmidmaier** (M15) gelang eine Verbesserung seiner 1.000-Meter-Bestzeit um vier Sekunden auf 3:10,81 Minuten.

18.08.2024: Vierte Runde der tschechischen Mannschaftsmeisterschaft in Prag

René Hamberger auf Rang drei mit dem AC Domažlice

In der vierten und letzten Runde der ersten tschechischen Meisterschaftsliga flog die Kugel von **René Hamberger** auf knapp 16 Meter. Bei 15,97 Metern schlug sie für den Dritten des Wettbewerbs ein. Seinen Diskus schleuderte er mit einem Sicherheitswurf als Siebter auf 41,20 Meter – ein akzeptables Ergebnis. Denn Hamberger nahm heuer den Diskus nur viermal in der Hand, jedes Mal in einem Wettkampf. Beide Ergebnisse füllten kräftig das Punktekonto des AC Domažlice.



Dritter in der Gesamtwertung

Der AC Domažlice belegte hinter Spartak Praha 4 (344) und ASK Slavia Praha (281) mit 176 Punkten Rang drei. Genauso hieß die Reihenfolge im Gesamtergebnis der vier Runden: Spartak Praha 4 (1.146), ASK Slavia Praha (1.086,5), AC Domažlice (822). Ein hervorragender dritter Platz unter acht Vereinen und ein großer Erfolg für das Städtchen mit 11.000 Einwohnern. Hamberger steuerte mit 76 Punkten die meisten Punkte der 26-köpfigen Mannschaft zum Gesamtergebnis bei. Bereits seit 2011 startet er für den AC Domažlice in der Mannschaftsmeisterschaft. Sein ganz persönliches Ziel: Die 1.000-Punkte-Marke knacken. Derzeit steht er bei 707 Punkten.

Vorbild Tschechien

Der tschechische Leichtathletik-Verband fördert in hohem Maße Mannschaftswettbewerbe. Tschechien hat daher eine große und blühende Leichtathletikszene. Vier Ligen gibt es in Tschechien: Die sogenannte Profiliga mit acht Mannschaften. Hier starten in der Regel nur „Vollprofis“ wie zum Beispiel Teilnehmer an internationalen Wettkämpfen. Die Profiliga hat

jedoch nur zwei statt wie sonst vier Runden. Darunter sind die erste, zweite und dritte Liga angesiedelt. Der AC Domažlice befindet sich in einer der drei Gruppen der ersten Liga mit 24 Mannschaften. Die zweite Liga teilt sich in fünf Gruppen mit 42 Mannschaften, die dritte Liga in sechs Gruppen mit rund 50 Mannschaften auf.

13. bis 25.08.2024: Masters-Weltmeisterschaft in Göteborg

Bronze für Gunter Langenbach mit der Staffel

Am letzten Tag der Masters-WM klappte es mit dem erhofften Edelmetall. **Gunter Langenbach** gewann in der M65 mit der deutschen 4x400-Meter-Staffel Bronze. Zwölf Tage dauerte die WM in Göteborg, der zweitgrößten Stadt Schwedens an der Westküste (600.000 Einwohner). Mehr als



8.000 Athletinnen und Athleten aus 110 Nationen rangen um die Medaillen. Langenbach startete über 300 Meter Hürden und 400 Meter.

Das Aus nach den Vorläufen über 300 Meter Hürden und 400 Meter

Das Kampfgericht disqualifiziert den Freinberger über 300 Meter Hürden nach dem Vorlauf wegen einer - angeblich - regelwidrigen Hürdenüberquerung, revidierte die Disqualifikation aber später. Seine 54,45 Sekunden hätten aber nicht für das Finale gereicht. Der Vorlauf war auch Endstation über 400 Meter. Mit 70,14 Sekunden qualifizierte sich der 67-Jährige jedoch für die deutsche Staffel.

Bronze mit der Staffel

Neun Nationen starteten in der 4x400-Meter-Staffel der M65. Favoriten waren wie so oft die Viertelmeiler von der Insel; diese Staffel ist seit jeher eine Domäne der Briten. Der Favoritenrolle wurden die Briten bei Regen und Wind gerecht. Sie konnten sich aber überraschend erst auf der Zielgeraden mit ihrem vierfachen Weltmeister John Wright (4:14,10 min) gegen die bis dahin führenden Lokalmatadoren aus Schweden durchsetzen (4:17,36 min). Ungefährdet brachte der deutsche Schlussläufer Gerhard Zorn (TSV Vaterstetten) den Staffelstab auf dem Bronzeplatz, deutlich vor Dänemark, USA und Puerto Rico, in das Ziel. Gold und Silber waren außer Reichweite (4:22,80 min.) Startläufer der deutschen Staffel war der Sachse Wolfgang Thate (LSV 99 Hartha), Bronze-Gewinner in der M70 über 400 Meter. Ihm folgten mit Langenbach, Laszlo Müller (LAC Quelle Fürth) und Zorn drei bayerische Läufer. Zorn, Top-Läufer der deutschen Staffel, hatte bis dahin schon einen kompletten Medallensatz eingeheimst. Er gewann Gold mit der 4x100-Meter-Staffel, Silber über 400 Meter und Bronze über 200 Meter. Für Langenbach war es insgesamt seine 13. EM- und WM-Medaille bei den Masters.

27.-31.08.2024: U20-Weltmeisterschaften in Lima (Peru)

Traum von einer WM-Medaille geplatzt

Bitter endeten für **Annika Just** die globalen Leichtathletik-Titelkämpfe. Insgesamt 77 Talente hatte der DLV für die U20-WM in der Elf-Millionen-Metropole Lima, Hauptstadt von Peru, nominiert. Auch Just durfte sich erstmals auf Weltebene mit gleichaltriger Konkurrenz messen. Der Start in der 4x100-Meter-Staffel sollte für sie der Höhepunkt ihrer bisherigen Karriere werden. Internationale Erfahrung hatte sie bereits 2022 als Siebte der U18-EM über 100 Meter und im Jahr darauf als Staffel-Reservistin bei der U20-EM gesammelt.

Deutsches Quartett Medaillenkandidat

Der südamerikanische Winter empfing die deutschen Sprinterinnen mit Temperaturen um 16 bis 20 Grad. Das deutsche Quartett reiste mit der drittschnellsten Zeit an (44,26 sec). Nur Jamaica und die USA rannten in dieser Saison bereits schneller.

Starke Kurve von Annika Just

Doch nach dem ersten von drei Vorläufen verließ Deutschlands Staffel ratlos und enttäuscht den Innenraum des Estadio Atletico de la Villa Deportiva Nacional. Sie hatte den Stab nicht ins Ziel gebracht. Statt Chelsea Kadiri (SC Magdeburg) nahm Philina Schwartz (SC Berlin) die Position der Startläuferin ein. Die Siebte des WM-Finals über 100 Meter schonten die Trainer für den Endlauf. Schwartz reicht den Stab an die Halbfinalistin Sherin Kimuanga (SC DHfK Leipzig) weiter. Kimuanga und Just wechselten gut. Die Passauerin absolvierte eine starke Kurve, fliegend in 11,10 Sekunden.

Dritter Wechsel verpatzt

Dann das Missgeschick beim dritten Wechsel. Schlussläuferin Holly Okuku (Sprintteam Wetzlar) legte zu früh los. Die spätere Auswertung zeigt, dass sie loslief, als sich Just noch rund 1,4 Meter vor der vereinbarten Wechselmarke befand. Ein aussichtsloses Unterfangen für Just, Okuku vor dem Ende des Wechselraums zu erreichen. In der Ergebnisliste prangte bei Germany "DNF".



Medaille zum Greifen nahe

Eine bittere Erfahrung für Annika Just auf der Weltbühne des Sports. Neben Deutschland erwischte es in den Vorläufen vier weitere Nationen mit einer Disqualifikation, darunter die starken französischen und britischen Staffeln. Finale und Medaille waren für das deutsche Quartett greifbar nahe. 45,26 Sekunden reichten für das Finale, eine Sekunde über der Saisonbestzeit der Deutschen. Weltmeister wurde Jamaica (43,39) vor der Schweiz (44,06) und Kanada (44,60).



31.08.2023: Stadtlauf in Ried

Passau-Distance-Elite siegt im Teamrennen

Frank Schneider (LG Passau), **Maximilian Spielbauer** und **Lea Wenninger** (beide LAC Passau) bestritten beim Rieder Stadtlauf das Teamrennen über 7,2 Kilometer. Unter „Passau-Distance-Elite“ liefen Schneider und Spielbauer jeweils zwei Runden, Lea Wenninger eine Runde. Sie gewannen mit über vier Minuten Vorsprung in 23:27 Minuten. Ex-LAC-Athletin Linda Meier (LAV Tübingen) rannte als erste Frau in 24:55 Minuten über die Ziellinie, rangierte in der Gesamtwertung von Männern und Frauen auf dem fünften Rang.



08.09.2024: Oberfränkische Senioren-Meisterschaften in Röthenbach

René Hamberger gewinnt mit bleiern Beinen

Eine solide Serie gelang **René Hamberger** bei der oberfränkischen Senioren-Meisterschaften in Röthenbach an der Pegnitz. Fünfmal wuchtete er seine Kugel auf 15,26 bis 15,63 Meter. Am weitesten flog sie im vierten und fünften Versuch mit 15,62 und 15,63 Metern. Etwas bleiern waren die Beine von einer Hochzeit am Vorabend. Hamberger gewann unangefochten, wiederholte den Erfolg des Vorjahres.



10.09.2024: Zweibrückenlauf in Wernstein

Maximilian Spielbauer siegt im 5,6-Kilometer-Rennen

Neben dem Klassiker des Zweibrückenlaufs, die 13,4 Kilometer entlang des Inns zwischen Innviertel und Bayern, stand auch ein Rennen über 5,6 Kilometer auf dem Programm des Brückenfestes. **Maximilian Spielbauer** gewann nicht nur die U20, sondern auch die Gesamtwertung mit deutlichem Vorsprung (18:14,9 min). Ex-LAC-Athletin Linda Meier (LAV Tübingen) war über die 13,4 Kilometer nicht nur bei den Frauen eine Klasse für sich (49:56 min). Sie belegte im Gesamteinlauf der Männer und Frauen den dritten Rang. Auf Rang zwei fehlten ihr nur sieben Sekunden.



08.09.2024: Dettinger Wurf- und Sprungtag

Diskus von Helmut Maryniak fliegt über 45 Meter

Gleich im ersten Durchgang schleuderte **Helmut Maryniak** (M55) seine eineinhalb Kilo schwere Scheibe auf 45,63 Meter in Dettingen, einem Stadtteil von Ehingen, südwestlich von Ulm. Dem Siegeswurf ließ er drei „Ungültige“ folgen. Rang zwei belegte Andreas Glück (LG Welfen) mit 42,52 Metern.



11.09.2024: Abendmeeting in Domažlice

René Hamberger über 16 Meter unter widrigen Bedingungen



Starke Konkurrenz erwartete René Hamberger im Kugelstoß-Wettbewerb des 59. Abendmeetings des AC Domažlice. Mit Tadeáš Procházka (A. C. TEPO Kladno) betrat auch der tschechische Hallenmeister von 2021 den Ring. Der 25-Jährige ließ die Kugel heuer auf eine persönliche Bestleistung von 19,25 Metern fliegen. In Domažlice reichten 18,54 Meter

für den Sieg. Noch zwei weitere Stoßer platzierten sich vor dem LAC-Athleten, David Tupý (A. C. TEPO Kladno) mit 16,98 und Dominik Sládek (AC Domažlice) mit 16,51 Metern. Angesichts des Regens und 12 Grad bot Hamberger mit 16,36 Metern und Rang vier eine gute Leistung. Es blieb sein einziger Stoß an diesem Tag über 16 Meter.

21.09.2024: Einweihung der neuen Laufbahn - Vereins- und Sportfest



Riesige Freude über neue Laufbahn

Für die Leichtathletinnen und Leichtathleten des LAC Passau fielen Ostern und Weihnachten heuer gemeinsam auf den ersten August. Die Stadt Passau hatte Laufbahn und Kurvensegmente des Dreiflüssestadions generalsaniert. Sie waren deutlich in die Jahre gekommen. Wettkämpfe mussten entfallen, das Training war eingeschränkt. Jetzt wurde ein komplett neuer Tartanbelag aufgetragen, alles neu markiert. Von April bis Juli waren Stadion und Laufbahn gesperrt. Der LAC Passau konnte in der Zwischenzeit das Stadion der Universität nutzen; sein jüngster Nachwuchs trainierte auf dem Sportgeländes des ASG.

Messsystem in die Laufbahn integriert

Seit Anfang August strahlen Laufbahn und Kurvensegmente in leuchtendem Rot. Die Laufbahn ist mit einem professionellem Messsystem ausgestattet, um mit integrierten Magnetzeitschranken Trainingsleistungen digital detailliert zu erfassen und auszuwerten. Der LAC Passau feierte die Einweihung der neuen Bahn mit einem Sport- und Vereinsfest.



Dank an die Stadt Passau und die neuen Sponsoren

Vorstand Ralf Knettel-Adler begrüßte insbesondere Oberbürgermeister Jürgen Dupper und die Bürgermeister Andreas Rother und Armin Dickl. Er dankte der Stadt Passau und dem Schul- und Sportausschuss für die kostenintensive Sanierung und den neuen Sponsoren Pfaffinger Unternehmensgruppe und Micro-Epsilon für ihr Engagement beim LAC Passau. Oberbürgermeister Dupper betonte in seiner Rede die große Bedeutung des LAC Passau für die Leichtathletik in Niederbayern und Bayern sowie seine Präsenz auf nationaler und internationaler Ebene.



Pfaffinger Unternehmensgruppe sponsort LAC-Athleten mit Sportkleidung

Die Pfaffinger Unternehmensgruppe hatte zur Einweihung der neuen Laufbahn den gesamten Nachwuchs mit Trainingsanzügen ausgestattet. „Nicht nur auf der Laufbahn, auch in unseren Projekten sind Leistungswille und Motivation wichtige Erfolgsfaktoren, um als Unternehmen erfolgreich zu sein. Und da schließt sich der Kreis für das Haus Pfaffinger: Wir fördern junge leistungsbereite Menschen, Sportlerinnen und Sportler. Diese brauchen wir mehr denn je für eine erfolgreiche Zukunft unserer Gesellschaft“, so René Hamberger, Vereinspate des LAC Passau und Oberbauleiter bei der Pfaffinger Unternehmensgruppe, in seiner Ansprache.



Kinder-Leichtathletik im Mittelpunkt

Im Mittelpunkt des vereinsinternen Sportfestes stand die Kinder-Leichtathletik mit Stabweitsprung, einem Drehwurf mit Ringen und 30-Meter-Sprint. Den sportlichen Teil schloss ein Staffelrennen für jedermann über eine Runde ab. Kaiserwetter begleitete das Fest bis in die Abendstunden. Viele Eltern waren mit ihren Kindern gekommen und genossen bei strahlendem Sonnenschein den Nachmittag, suchten immer wieder das schattenspendende Zelt.

René Hamberger explodiert mit der Kugel

Für die höheren Altersklassen ab 12 Jahren standen Kugelstoß und Hochsprung auf dem Programm. Für die herausragende Leistung im Kugelstoß sorgte Lokalmatador René Hamberger. Er lief im Herbst zu großer Form auf, wuchtete die 7,26 Kilogramm schwere Männerkugel auf bärenstarke 16,77 Meter, nur haarscharf einen Zentimeter unter seiner Saisonbestleistung. Zur persönlichen Bestleistung, aufgestellt im letzten Jahr,



fehlten nur vier Zentimeter. Diese stieß Oliver Ispan (TSV Plattling) mit der Vier-Kilo-Kugel in der M15 mit 15,47 Metern.

Klasse Nachwuchsleistungen im Hochsprung

Die erst zwölfjährige Valentina Pratelli floppte über 1,39 Meter (PB), der gleichaltrige Paul Schwarzmeier über 1,51 Meter (PB). In der W14 präsentierten sich im Hochsprung Fiona Moog (1,45), Aura Ganczer (1,39, PB) und Joline Spakowski (1,39, PB) stark

21./22.09.2024: ARGE ALP-Cup in Aichach

René Hamberger schleudert Diskus zur Saisonbestleistung

René Hamberger landete mit Team Bayern einen überlegenen Gesamtsieg beim Ländervergleich der Alpenregion. Den Bayern gelang dies zum zehnten Mal in Folge beim ARGE ALP-Cup vor dem Tessin und Trentino. Die BLV-Auswahl bündelte spät in der Saison - trotz der Trainingspause vieler Athleten - nochmal alle Kräfte. Beim Heimspiel in Aichach kämpften rund 350 Athleten um Punkte für ihre regionalen Teams aus der Schweiz, Österreich, Italien und Bayern.



Verzicht auf Kugelstoß

Hamberger trat bei der zweitägigen Veranstaltung nur am Sonntag mit dem Diskus an. Auf den Kugelstoß am Samstag hatte er wegen der Einweihung der neuen Laufbahn im Dreiflüssestadion verzichtet. Dort glänzte er mit Saisonbestleistung von 16,77 Metern. Diese Weite hätte in Aichach locker - mit über einem Meter Vorsprung - zum Sieg gereicht.

Zwei-Kilo-Scheibe landet bei 45,12 Metern

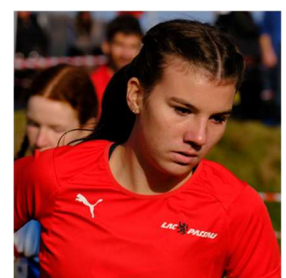
Aber auch mit dem Diskus steuerte Hamberger sieben von acht möglichen Punkten zum Sieg der Bayern bei. Holprig kam er mit 39,27 Metern und zwei ungültigen Versuchen in den Wettkampf. Im vierten Durchgang platzte der Knoten. Die Zwei-Kilo-Scheibe landete bei 44,61 Metern. Und im fünften Durchgang flog sie sogar auf 45,12 Meter - Saisonbestleistung für den LAC-Athleten. Das brachte Hamberger Platz zwei hinter dem dominierenden Tessiner Gian Vetterli (51,04) und vor dem Tiroler Leonhard Jäger (42,11) ein.

Gesamtwertung: 1. Bayern 219 Punkte 2. Tessin 197 3. Trentino 182 4. Südtirol 178 5. Vorarlberg 122 6. Salzburg 107 7. Graubünden 95 8. Tirol 47

29.09.2024: Ruhstorfer Geländelauf

Pauline Lorenz gewinnt 7,5-Kilometer-Lauf

Die Schnellste in der Frauenklasse war **Pauline Lorenz** beim Ruhstorfer Geländelauf. Bei trockenem Herbstwetter legte sie auf dem Geländeparcours die 7,5 Kilometer in 36:21 Minuten zurück.



03.10.2024: Bayerische und Süddeutsche Senioren-Meisterschaften im Mehrkampf in Aichach

Josef Rothofer gewinnt Dreikampf

Gold und Bronze gingen an den LAC Passau bei den Bayerischen und Süddeutschen Senioren-Meisterschaften im Mehrkampf in Aichach. Überlegen gewann **Josef Rothofer** den Dreikampf in der M75 mit 1.526 Punkten, knapp 200 Punkte mehr als beim letzten Dreikampf 2022. Die Konkurrenz mit Peter Blank (LG Röthenbach an der Pegnitz) und Rusin Hendryk (TSV Allershausen) distanzierte er klar um 234 bzw. 321 Punkte. Am stärksten zeigte sich Rothofer im Kugelstoß mit 8,76 Metern (643 Punkte). Die 100 Meter lief der 75-Jährige in 16,70 Sekunden (525), 2,88 Meter sprang er weit (358).



Bronze für Hans Peter Stoiber

Hans Peter Stoiber konnte sich ebenfalls gegenüber 2023 steigern. Mit 1.480 Punkten hatte er 20 Punkte mehr auf der Habenseite als im Vorjahr, holte sich erneut in der M65 die Bronzemedaille im Dreikampf. Auch für ihn brachte der Stoß mit der Fünf-Kilo-Kugel auf 8,31 Meter die meisten Punkte (549). Im 100-Meter-Sprint verbuchte der 68-Jährige 16,44 Sekunden (522), im Weitsprung 3,48 Meter (409).

05.10.2024: Altöttinger Crosslauf

Jakob Rochlitz Sieger über 4,6 Kilometer

Jakob Rochlitz gewann beim Altöttinger Crosslauf das Rennen über 4,6 Kilometer. Er war der Schnellste im Landschaftsschutzgebiet „Gries“ mit mehr als zwei Minuten Vorsprung in 17:47 Minuten. Der Rundkurs führte über Schotterwege mit einem kurzen Asphaltstück.



05.10.2024: Talentiade im Sportzentrum der Universität Passau

Valentina Pratelli, Lorenz Derse und Paul Schwarzmeier für den U15-Kader nominiert

Der Bezirk Niederbayern sichtete im Sportzentrum der Universität Athletinnen und Athleten der Jahrgänge 2011 und 2012. 64 Jugendliche aus 17 Vereinen nahmen an der Talentiade teil. Ihre Leistungen wurden mit einem Punktesystem von 0 bis 10 Punkten bewertet. Ab einer bestimmten Punktzahl wurden sie in den niederbayerischen U15-Kader - bisher E-Kader - aufgenommen. Der Landeskader U15 ist die erste Förderungsstufe im Bayerischen Leichtathletik-Verband.

Zehn Talente vom LAC Passau dabei

Vom LAC Passau nahmen zehn Sportlerinnen und Sportler teil:

Christoph Diem, Cosima Al-Katib, Laura Süß, Lisa Keilitz, Lorenz Derse, Mira Koller, Nenneh Fofana-Dirschlmayer, Nora Jacobi, Valentina Pratelli sowie Victoria Lange

Die Talentiade begann mit einem gemeinsamen Aufwärmen mit athletischen und turnerischen Elementen: Lauf-ABC mit Skippings, Kniehebelauf, Anfersen, Hopslerlauf etc., Gymnastik und Turnelementen wie Rolle vorwärts und rückwärts, Handstand, Rad, Liegestütz etc.



Leistungstest

Mit einem Leistungstest wurde überprüft, ob eine ausreichende Grundausbildung vorhanden ist: Schnelligkeit (30 Meter fliegend), Sprungkraft (Fünferhopp, ohne Anlauf mit beidbeiniger Landung), Wurfkraft (Medizinballschocken vorwärts, Mädchen 2 kg, Jungen 3 kg) und Ausdauer (Cooper-Test: In zwölf Minuten möglichst weit laufen). Unter 37 Mädchen platzierte sich Valentina Pratelli im Vorderfeld, belegte Rang acht, punktgleich mit zwei weiteren Mädchen. Sie hatte ein ausgeglichenes Leistungsbild, erzielte ihre beste Leistung im Sprint als Drittschnellste. Sechster unter 17 Jungen wurde Lorenz Derse. Auch er zeigte sich in seinen Leistungen ausgeglichen. Seine stärkste Leistung bot er beim Cooper-Test als Zweiter mit 2.780 Metern.

Nominierung für den U15-Kader

16 Athletinnen und Athleten wurden für den U15-Kader 2024/2025 nominiert, darunter Valentina Pratelli, Lorenz Derse und Paul Schwarzmeier. Letzterer nahm wegen einer Erkrankung nicht am Leistungstest teil. Der Bezirk nominierte ihn aufgrund seiner hervorragenden Leistungen in dieser Saison.

06.10.2024: Stadtlauf in Dillingen

Max Wörner gewinnt erneut

Wie 2024 war es ein Start-Ziel-Sieg für **Max Wörner** beim Dillinger Stadtlauf. Beim Inklusionslauf in der Donaustadt liefen 800 Starterinnen und Starter - mit und ohne Behinderung - auf einem flachen Rundkurs durch die Innenstadt. Vom Start weg dominierte Wörner den Hauptlauf über 9,2 Kilometer. Der Dritte der Bayerischen U23-Meisterschaften über 1.500 Meter lief seinen „Trainingslauf“ konkurrenzlos von der Spitze weg. Er gewann in 30:15 Minuten mit über einer Minute Vorsprung vor Yevhen Okuniev (TF Feuerbach, 31:25) und Christian Berthold (Tri TV Lauingen, 33:05). Der gebürtige Dillinger war etwas angeschlagen in sein „Heimrennen“ gegangen, blieb 50 Sekunden über der Siegerzeit vom Vorjahr.



03.10.2024: McDonald's Herbst-Meeting auf Oberhaus

LAC Passau teilnehmerstärkster Verein

Der LAC Passau erhielt wie bereits 2022 und 2023 den Pokal für den teilnehmerstärksten Verein beim McDonald's-Meeting. Mit 57 Nachwuchstalenten stellte er ein Viertel der Teilnehmerschar auf dem Oberhaus. Viele der Kinder sammelten erste Wettkampferfahrungen im Sprint, Zonen-Weitsprung und mit dem Schlagball. Mit viel Spaß und Begeisterung meisterten auch die Jüngsten ab der W 5 und M 5 ihre Aufregung. Alois Schwarzmeier, Albert Leidl, Anette Pingel, Christoph Lehner und Sara Just betreuten die Kinder.



LAC-Starterinnen und -Starter

W14: Fiona Moog, Joline Spakowski, Aura Gancer, Lina Kalb

W13/M13: Lorenz Derse, Victoria Lange, Nora Jacobi, Theresa Schlingmann, Lisa Keilitz

W12/M12: Valentina Pratelli, Cosima Al-Kathib, Sophia Leidl, Laura Süß, Paul Schwarzmeier, Vincent Kovacs, Christoph Diem, Henri Löw

W11: Theresa Reiser, Luisa Ihle

W10/M10: Anastasia Groh, Jana Neumüller, Theresa Lang, Sarah Dazet, Dominik Mosonyi, Markus Sänger, Tobias Kreilinger

W9/M9: Paula Derse, Laetitia Ascher, Anthea Al-Kathib, Rosmarie Klinkner, Sophia Obermeier, Lea Swiecznik, Samuel Lehner, Timotej Buna

W8/M8: Sophia Malysheva, Zora Moinaar, Ella Paßberger, Clara Ullmann, Leni Kronschnabl, Paul Diem, Jonathan Dahlhausen, Xaver Piper

W7/M7: Josephine Lehner, Noemi Mosonyi, Emilia DeReuver, Timo Schweiger, Tobias Jovanovic, Anton Leidl, Emil Middendorf

W6/M6: Alisa Malysheva, Viola Al-Kathib, Peter Botka, Simon Buna, Samuel Urban

W5/M5: Linda Paßberger, Margaretha Klinkner, Valentin Lehner

13.10.2024: Schweinfurter Werfertag

René Hamberger stößt Meeting Record

Den Meeting Rekord besaß **René Hamberger** bereits seit dem Schweinfurter Werfertag im letzten Jahr. Als Erster hatte er die 7,26 Kilogramm schwere Kugel beim 35. Werfertag über 16 Meter gewuchtet, exakt um zwei Zentimeter. Heuer legte er nochmal zwölf Zentimeter drauf. Im vierten Versuch landete die Kugel bei 16,14 Metern. Die Konkurrenz düpiert er um über fünfeinhalb Meter.



Mit Mütze und warmer Kleidung gegen „Sauwetter“

Hamberger sorgte auf dem Sportgelände beim Wildpark „An den Eichen“ unter den Diskuswerfern, Kugelstoßern und Speerwerfern für die beste Leistung des Tages. Die Bedingungen waren bei kaltem und windigem „Sauwetter“ mehr als mäßig. Mit warmer Kleidung und Mütze blieb es bei dem einen Stoß über 16 Meter, zwei Stößen auf 15,34 und 15,90 Meter und drei ungültigen Versuchen. Nichtsdestotrotz, ein guter Abschluss der Saison 2024 für Hamberger, dessen Gedanken schon bei der Vorbereitung auf die Saison 2025 weilten. In zwei Wochen geht's los.

13.10.2024: Münchner Marathon

Jonathan Adler auf Rang sechs im Halbmarathon

Der Wettergott war den 28.000 Teilnehmern aus 120 Nationen beim München-Marathon nicht gewogen. Ob Marathoni, Halbmarathoni, 10-Kilometer-Läufer oder in der Marathon-Staffel und im Mini-Marathon - alle kämpften nicht nur mit der Strecke, sondern auch mit starken Regenschauern und böigem Wind. Im letzten Wettbewerb, dem Halbmarathon, schickten die Veranstalter über 12.000 Läuferinnen und Läufer auf die Strecke. Auf einen ausgezeichneten sechsten Rang lief **Jonathan Adler** in 1:12:41 Stunden. Angepeilt hatte er 1:10er-Zeit.



Gegenwind der Hauptgegner

Bereits das Einlaufen gestaltete sich bei strömendem Regen schwierig. Im Rennen selbst kämpften die Läufer mit starkem Wind, mit Windböen bis zu 27 km/h. Ziel und Start waren nicht identisch. Los ging es im Englischen Garten am Chinesischen Turm über Friedensstraße (KM 11) Marienplatz (KM 14), Siegestor (KM 16) zum Ziel im Olympiapark (KM 21,098). Daher hielten sich Rücken- und Gegenwind nicht in etwa die Waage, wie auf einem Rundkurs. Auf einem Großteil der Strecke blies der Wind den Läufern in das Gesicht. Optimistisch lag Adler auf den ersten sechs Kilometern auf einem Kurs von 1:10 Stunden.

Bescheidenes Wetter verhindert gute Zeiten

Ab dann bewegte sich das Renntempo kontinuierlich Richtung 3:30 min/km bis zum Olympiapark. Die Bestzeit von Dresden im letzten Herbst mit 1:10:51 Stunden war deutlich außer Reichweite. Das bescheidene Wetter verhinderte bessere Zeiten und dürfte auch vielen Münchnern die Lust genommen haben, die Läufer an der Strecke anzufeuern. Das Rennen gewann der Österreicher Dominik Hirczy (1:07:15) vor dem deutschen Ultramarathonläufer Florian Neuschwander (1:08:07) und dem Guatemalteken Luis Rivero (1:09:56).

19.10.2024: DJK-Crosslauf auf Oberhaus

Sieben Podestplätze für den LAC-Nachwuchs

Der jüngste Nachwuchs zeigte großen Kampfgeist beim DJK-Crosslauf auf Oberhaus. Im Rahmen der Niederbayerischen Crosslauf-Meisterschaften bewies er seine Ausdauerqualitäten auf einem anspruchsvollen, hügeligen Kurs auf dem Thingplatz. 17 Kinder des LAC Passau rannten 350 Meter in der W/M 6 bis 9 und 600 Meter in der W/M 10 und 11. Siebenmal standen sie auf dem Siegerpodest. **Jana Neumüller** (W10) und **Theresa Reiser** (W11) gewannen ihre Läufe, Silber errangen **Sofia Malysheva** (W8) und **Dominik Mosony** (M10), Bronze **Viola Al-Khatib** (W6), **Laetitia Ascher** (W9) und **Greta Leebmann** (W11). Gute Ergebnisse erzielten auf dem Wiesengeläuf **Noemi Mosonyi** (W7), **Anton Peters** (M10), **Hannah Wecher**, **Frieda Peters**, **Theresa Lang**, **Charlotte Leebmann** (alle W10), **Jonathan Rump** (M11), **Greta Leebmann**, **Lilly Straub** und **Luisa Ihle** (alle W11).



19./20.10: Internationale Österreichische Master-Meisterschaften in Amstetten

Gunter Langenbach auf dem „Stockerl“

Bestes Herbstwetter begleitete die Internationalen Österreichischen Master-Meisterschaften. Ab Samstagmittag schien in Amstetten durchgängig die Sonne. Über 100 Meter der M65 reichten 15,25 Sekunden nicht für das Siegerpodest. **Gunter Langenbach** musste sich mit Rang vier begnügen. Einen Stockerlplatz sicherte er sich über die halbe Stadionrunde. Der 67-Jährige belegte Rang drei über 200 Meter in 31,34 Sekunden. Nach einer fünfwöchigen sehr hartnäckigen Erkältung waren die Saisonbestleistungen von 14,84 und 30,21 Sekunden kein realistisches Ziel.



27.10.2024: Bayerische Straßenlauf-Meisterschaften in Regensburg

Marco Voggenreiter gewinnt mit niederbayerischem Rekord

Zweimal Edelmetall für jeden Athleten - das war die perfekte Medallenausbeute bei den Bayerischen Straßenlauf-Meisterschaften in Regensburg. Das Wetter bot bei den 10 Kilometern am Oberen Wöhrd mit 12 Grad und Windstille sehr gute Bedingungen. Die 1,66-Kilometer-Runde selbst ist mit einigen Ecken und engen Kurven nicht die Schnellste. **Jonathan Adler**, **Max Wörner** (beide U23) und **Marco Voggenreiter** (U18) liefen vom Start weg bis fast in das Ziel geschlossen ihr Rennen, platzierten sich als Achter, Neunter und Zehnter in der Gesamtwertung.



Jonathan Adler Bayerischer Vizemeister - Bronze für Max Wörner

Für das Tempo in der Gruppe sorgte durchgängig Jonathan Adler. Er sicherte sich in 33:02 Minuten den U23-Vizetitel, tat sich jedoch sichtlich schwer. Ihm steckte noch der Halbmarathon von München in den Knochen. Der Bayerische U23-Vizemeister im Crosslauf musste Laurin Hayler (LG Stadtwerke, 32:47) ziehen lassen, der in Normalverfassung kein Problem für ihn gewesen wäre. Etwas überraschend konnte Max Wörner nach einem überstandenen Infekt Anschluss halten und auf den Bronzerang laufen (33:17).

Titel und Bezirksrekord für Marco Voggenreiter

Marco Voggenreiter jubelte als U18-Sieger über Gold und einen niederbayerischen Rekord. Er gewann souverän in 33:14 Minuten vor Noah Möller (LG Staffelstein, 33:38). Der Dritte der heurigen U18-DM über die Hindernisse entriss den Rekord seinem Vereinskollegen Paul Feuerer, der 2018 auf der gleichen Strecke den Bezirksrekord auf 33:23 Minuten geschraubt hatte.

Silber für die Mannschaft

Ihre zweite Medaille holten Adler, Voggenreiter und Wörner gemeinsam mit Teamsilber in der Männerwertung (1:39:30 Stunden). Nur neun Sekunden fehlten zum Bayerischen Meister, der LG Telis Finanz Regensburg. Für alle drei LAC-Athleten war Regensburg ein intensives Training als Durchgangsstation zu den Deutschen Crosslauf-Meisterschaften Ende November.



Herzlichen Glückwunsch an all unsere Athletinnen und Athleten!

Pfaffinger Ausbildungstage am 29.09.2024

Gesucht: Nachwuchs für Ausbildungsberufe

Die Pfaffinger Unternehmensgruppe, neuer Sponsor des LAC Passau, hatte zu den Pfaffinger Ausbildungstagen am Hauptstandort in Haibach eingeladen. Das Familienunternehmen mit über 750 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sucht Nachwuchs für viele Ausbildungsberufe an den Standorten Passau und Iggenbach. Pfaffinger präsentierte ein breitgefächertes



Geschäftsfeld im Bau- und Industriesektor. Das Spektrum reicht vom Beton- und Stahlbauer über den Rohrleitungsbauer, Umwelttechnologen für Rohrleitungsnetze und Industrieanlagen, Baugeräteführer, Anlagenmechaniker, Konstruktionsmechaniker, Land- und Baumaschinen-Mechatroniker, Bauzeichner, Technischen Produktdesigner, Fachinformatiker für Anwendungsentwicklung, Kaufmann für Büromanagement, Industriekaufmann bis zum dualen Studium für Bauingenieurwesen, Umweltingenieurwesen, Baumanagement und Maschinenbau. Nach einer Führung durch Oberbauleiter René Hamberger durfte LAC-Vorstandsmitglied Klaus Hammer-Behringer seine Schusskünste auf ein Tor mit der Schaufel eines Kleinbaggers beweisen.

UNSERE SPONSOREN



PFAFFINGER
UNTERNEHMENSGRUPPE



SCHWAIBERGER

... immer für Sie da!



MICRO-EPSILON



PINTER GUSS

TRAININGSZEITEN


Wann?	Zeit	Wo?	Was? Für wen?	Übungsleiter
Montag	17:00 - 19:30	Stadion – Krafraum	Krafttraining ab 14 Jahren	Albert Leidl
Dienstag	16:00 - 18:00	Stadion bzw. Oktober – März: DTH + LM	Sprint-/Sprungtraining ab 12 Jahren	Roland Fleischmann
	17:00 - 19:00	Stadion bzw. Oktober – März: DTH + LM	Sprint-/Sprungtraining ab 14 Jahren	Tobias Brilka
	15:15 - 17:00	Krafraum Stadion	Senioren-Wettkampfsport	Wolf-Dieter Fussen
	16:15 - 17:15	Haidenhof, Halle bzw. Freigelände	Kindertraining 4 – 5 Jahre	Andrea Fleischmann – Tina Fuchs
Mittwoch	09:00 - 11:00	Krafraum Stadion	Fitnesstraining für Frauen (Freizeitsport)	Christl Leidl
	17:00 - 19:00	Stadion bzw. Oktober – März: MFH + LM	ab 12 Jahren – Lauftraining	Klaus Hammer-Behringer
	17:00 - 19:00	Stadion bzw. Oktober – März: MFH + LM	ab 10 Jahren – Grundlagentraining	Albert Leidl – Benjamin Haizinger
Donnerstag	16:15 - 17:15	Haidenhof, Halle bzw. Freigelände	Eltern – Kind – Turnen	Nicola Leidl – Julia Praßer
	16:30 - 17:45	DTH, April – September: Stadion	6 – 9 Jahre	Christoph Lehner – Susanne Bründl – Julia Hofer – Johanna Seitz
	15:15 - 17:00	Krafraum Stadion	Senioren-Wettkampfsport	Wolf-Dieter Fussen
	18:00 - 20:00	Stadion bzw. Oktober – März: DTH + LM	Wurftraining ab 14 Jahren	Albert Leidl
	18:00 - 20:00	Stadion bzw. Oktober – März: DTH + LM	Sprint-/Sprungtraining ab 14 Jahren	Tobias Brilka – Roland Fleischmann
	19:00 - 21:15	Haidenhof, Halle	Volleyball (Freizeitsport)	Eva Hansel – Rainer Koch
Freitag	17:15 - 19:00	Stadion bzw. Oktober – März: ASG obere TH	ab 10 Jahren	Vincent Just
	17:15 - 19:00	Stadion bzw. Oktober – März: ASG untere TH	ab 10 Jahren	Sara Just
Samstag	nach Vereinbarung	Stadion	Sprinttraining/Tempoläufe	Sara Just – Tobias Brilka
	10:00 – 12:00	Stadion bzw. Okt – März Ingling	Lauftraining ab 12 Jahren	Klaus Hammer-Behringer

DTH = alte Dreifachturnhalle MFH = neue Mehrfachhalle LM = Laufmodul

Ansprechpartner beim LAC Passau:


Elke Eisenreich

 elke.eisenreich@lac-passau.de

 0176-45742155


Klaus Hammer-Behringer

 klaus.hammerbehringer@lac-passau.de

 0157-31621655


Sara Just

 sara.just@lac-passau.de

 0170-2321488

Ralf Knettel-Adler

 ralf.knettel-adler@lac-passau.de

 0170-2922688

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