



## NEWSLETTER 2025/3

Liebe Leichtathletinnen und Leichtathleten des LAC Passau,

die Leichtathletik-Saison 2025 neigt sich dem Ende zu. Bei einer Reihe von Herbstsportfesten und Straßenläufen zeigten unsere Athletinnen und Athleten nochmal erfreuliche Leistungen, die auf den folgenden Seiten zusammengefasst sind. Außerdem gibt es einen Ausblick auf das Jahr 2026. Alles Weitere entnimmt bitte unserer Homepage unter [www.lac-passau.de](http://www.lac-passau.de).

Viel Spaß bei der Lektüre!

Ihre bzw. Eure Vorstandschaft

---

**Einladung zur Mitgliederversammlung  
im Gasthof „Knott“ in Tiefenbach am  
Samstag, 15.11.2025**

Wir laden recht herzlich zu unserer Mitgliederversammlung am **Samstag, 15.11.2025 um 18:00 Uhr im Gasthof „Knott“** in Tiefenbach 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 2026



Das Ostertrainingslager führt uns auch im nächsten Jahr wieder nach **Schloss Schielleiten** in der Steiermark in der Nähe von Graz. Von **Ostermontag, 06.04.2026** bis zum **Freitag, 10.04.2026** 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 2014/15 können nach Rücksprache mit den Übungsleitern mitfahren. Nähere Infos folgen die nächsten Wochen. 😊

---

### Terminausblick:

|            |         |                                                                                             |                   |
|------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 04.01.2026 | Sonntag | Dreikönigsmeeting<br>Mehrfachhalle & Laufmodul                                              | Passau            |
| 26.04.2026 | Sonntag | Frühjahrssportfest<br>mit Kinder-Leichtathletik und<br>Bezirks-Langstrecken-Meisterschaften | 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:

## 16.08.2025: Tschechische-Mannschaftsliga in Vlašim

René Hambergers Kugel fliegt auf 16,10 Meter



In Vlašim, gelegen in der hügeligen Landschaft der Böhmischemährischen Höhe, fand die letzte Runde der tschechischen Mannschaftsliga statt. **René Hambergers** Heimatverein, der AC Domažlice, musste sich kräftig ins Zeug legen, da in der Runde zuvor viele AC-Athleten verletzungsbedingt fehlten. Es ging um jeden Punkt für das Ranking und die Aufstellung im nächsten Jahr. Angeschlagen trat Hamberger in den Ring, wuchtete die Kugel nochmal auf 16,10 Meter und Rang zwei - viele wertvolle Punkte für den AC Domažlice. Tomáš Vilímek (TJ Spartak Třebíč) siegte mit 17,17 Metern, Dritter wurde Hambergers Vereinskollege Dominik Sládek (15,66 m). In der Mannschaftswertung belegte der AC Domažlice den dritten Platz. Für Hamberger stehen im Herbst erstmal einige Arztbesuche an.

## 22.-24.08.2025: Deutsche Meisterschaften der Masters in Gotha

**Bernhard Schneider** Deutscher Vizemeister über 400 Meter Hürden

Seinen deutschen Vizetitel verteidigte **Bernhard Schneider** bei den dreitägigen Deutschen Meisterschaften der Masters in Gotha. Der 43-jährige gewann erneut Silber über 400 Meter Hürden in der M40. Unangefochten siegte in herausragenden 56,88 Sekunden Matti Herrmann (SG Vorwärts Frankenber) vor Schneider in 61,76 Sekunden; Bronze ging an Benjamin Frerich (Team Voreifel, 62,77 sec). Die Farbe der Medaille stimmte, seine Saisonbestzeit steigerte der Haarbacher um 13 Hundertstel, war jedoch mit der Zeit nicht zufrieden. Eine 60er-Zeit war das Ziel gewesen. Nachdem bereits die erste Hürde nicht passte, er seinen Rhythmus nicht fand und viel Zeit an den Hürden liegen ließ, war zeitlich nicht mehr drin.



### Rang fünf über 400 Meter

Am zweiten Tag der Meisterschaften rannte Schneider auf der flachen Stadionrunde in 56,25 Sekunden auf Rang fünf. Er gewann den schwächeren zweiten Lauf in Saisonbestzeit. Auf den Vierten aus dem ersten Lauf fehlten ihm nur 13 Hundertstel. Wechselhaftes Wetter, insbesondere heftiger Gegenwind auf der Gegengeraden, erschwerte den 400-Meter-Läufern die Rennen. Ohne Druck der Konkurrenz auf den letzten 100 Metern ließ Schneider einige Zehntel liegen.

### Sechster über 800 Meter

Am dritten und letzten Tag der Masters-DM rannte Schneider über 800 Meter auf den sechsten Platz. Nach einem etwas zähen Beginn kam er ab 500 Meter besser ins Rollen, konnte drei Konkurrenten in 2:10,32 Sekunden und Saisonbestzeit noch knapp distanzieren. Für eine bessere Platzierung war der Weg nach vorn mit zweieinhalb Sekunden Abstand zu weit.



## 07.09.2025: Bayerische Halbmarathon-Meisterschaft in Ebermannstadt

### Katrina Jordan gewinnt Bronze in der W40

Erster Start im Trikot des LAC Passau und gleich der Sprung auf das Siegerpodium bei den Bayerischen Halbmarathon-Meisterschaften – besser hätte das Debut von **Katrina Jordan** nicht verlaufen können. Bei Ebermannstadt ging es durch das Herz der Fränkischen Schweiz, vorbei an malerischen Dörfern, Burgen und vielen Festen an der Strecke. Das Wetter spielte fast mit. Beim Start um neun Uhr war es angenehm frisch. Nur ein kräftiger Wind blies den Läuferinnen und Läufern zwischen fünf und 15 Kilometer ins Gesicht.

### Steigerung um über acht Minuten auf 1:31:00 Stunden

Bis Kilometer 15 lag Jordan auf Rang fünf in der W40. Mit Rückenwind auf den letzten sechs Kilometern und leichtem Gefälle Richtung Ziel drehte sie richtig auf, pulverisierte ihre Bestzeit aus dem Frühjahr um über acht Minuten auf 1:31:00 Minuten. Die 44-Jährige rückte fast noch Malgorzata Krasicka-Knoll auf den Pelz. Die Rosenheimerin gewann Silber in 1:30:31 Stunden.



Unangefochten ging der Titel in der W40 an Katrin Dinse aus Haus im Wald. Sie kürte sich für die Laufwölfe des DJK Fürsteneck zur Bayerischen Meisterin, mit einer fulminanten Steigerung ihrer bisherigen Bestzeit um über siebeneinhalb Minuten auf 1:28:22 Stunden.

## Gelungener Formtest für den New York City Marathon

Im „Vorbeigehen“ stellte Jordan eine neue Bestzeit über zehn Kilometer auf, belegte in der Frauen-Gesamtwertung Rang zwölf. Die Form stimmt. Die Fränkische Schweiz war Zwischenstation auf dem Weg nach New York. Dort wird Jordan am 2. November an der Startlinie stehen, ihre Bestzeit von London-Marathon im April (3:26:41 Std.) angreifen. Das Höhenprofil des New York City Marathons ist mit einem Anstieg von insgesamt 246 Metern, vor allem auf die Brücken, und Abstieg von 251 Metern anspruchsvoll und hügelig - wie in Ebermannstadt mit 190 Metern Anstieg.

## 13.09.2025: Zweibrückenlauf in Wernstein

### Einstieg der Läufer in das Herbst- und Wintertraining

"Drent" und "herent" absolvierten **Marco Voggenreiter** (U20) und **Anton Schmidmaier** (U18) 13,4 Kilometer entlang des Inns beim Zweibrückenlauf. Nach dem Start in Wernstein verläuft die Strecke auf der rechten Seite bis zum Kraftwerkwerk Ingling. Nach Überqueren der Staumauer geht's auf der deutschen Seite innaufwärts zurück nach Wernstein über den Steg bei Neuburg. Der 16-jährige Schmidmaier lief auf einen ausgezeichneten fünften Platz in der Gesamtwertung (M20 3., 48:44,3 min). Voggenreiter belegte Rang sieben (M20 4., 49:03,5 min). Elke Eisenreich gewann über 5,6 Kilometer die W55 (gesamt 4., 25:07,6 min).



## 21.09.2025: Altöttinger Halbmarathon

### Felix, Lorenz und Jonathan Adler feiern Dreifachsieg bei Hitzeschlacht

Der Wettergott meinte es zu gut mit den 1512 Läuferinnen und Läufern beim 34. Altöttinger Halbmarathon. Bestes Spätsommerwetter, erstklassig geeignet für einen Badetag, brachte manchen an seine Grenzen. Nicht so die **Adler-Brüder**. Bei Temperaturen knapp unter 30 Grad drückte das Trio vom Start weg dem Rennen seinen Stempel auf, bejubelte nach 21,0975 Kilometern einen Dreifachsieg. Perfekt wechselten sie sich in der Tempoarbeit ab.

### Fotofinish zwischen Felix und Lorenz Adler

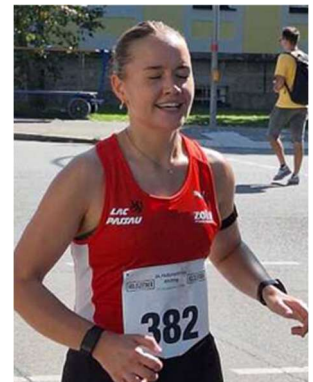
Der Verlauf der Route über weite Strecken durch den Forst linderte etwas die Hitze. Diesen Vorteil kompensierte allerdings sogleich wieder der feine Schotter auf den links und rechts leicht abfallenden Forststraßen. Felix Adler entschied das Familienduell um Haaresbreite zu seinen Gunsten, zeitgleich mit Zwillingbruder Lorenz (27). Nach Auswertung der Transponder und des Einlaufbildes setzte das Kampfgericht Felix Adler



in 1:11:59 Stunden auf Rang eins. Nur drei Sekunden dahinter kam Jonathan Adler (23) in das Ziel. Mit über eineinhalb Minuten Rückstand folgte der Vierte, der vereinslose Tobias Grünwald.

### Perfektes Training für den Frankfurt Marathon

Das LAC-Trio zeigte sich mit seinem Rennen restlos zufrieden. Ziel des „schönen und intensiven Trainingslaufs“, so Felix Adler, war eine Zeit um 1:12:30 Stunden. Das „klappte super“ als Vorbereitung auf den Frankfurt Marathon am 26. Oktober. Unter schwierigen äußeren Bedingungen erfüllten sie mit einem gleichmäßigen Tempo um 3:24 Minuten pro Kilometer ihr Soll mehr als deutlich. **Susanne Bründl** (26) präsentierte sich bei ihrem ersten Halbmarathon in guter Verfassung. Trotz der Hitzestrapsen landete sie in 1:48:17 Stunden im Gesamteinlauf der Frauen auf Rang 28, in der W20 auf Rang zehn.



## 21.09.2025: Bezirkevergleich in Hösbach

### Franziska Bichlmeier Vierte über 800 Meter

Auch die über sechswöchige Wettkampfpause konnte **Franziska Bichlmeier** beim Vergleichskampf der bayerischen Bezirke der Altersklassen W14 und M14 nicht bremsen. Als Vierte über 800 Meter erzielte die Läuferin aus Erlauzwiesel die beste Leistung einer niederbayerischen Athletin. Lediglich bei der M14 gab es weitere vierte Plätze. Im unterfränkischen Hösbach gingen für die sieben Bezirke pro Disziplin jeweils zwei



Athletinnen und Athleten an den Start. Erneut gewann das übermächtige Oberbayern (393 Punkte) vor Schwaben (287,5) und Unterfranken (286). Niederbayern (170,5) musste sich mit dem siebten und letzten Platz begnügen.

### Beste Leistung des niederbayerischen Teams

Die meisten Punkte für das niederbayerische Team lieferte Franziska Bichlmeier als Vierte über 800 Meter. Unangefochten gewann dieses Rennen die Bayerische W14-Meisterin Alia Belouazza (TSV Mühlendorf) in 2:24,95 Minuten vor der BM-Vierten Laura Schmidt (TV Bad Kötzing, 2:27,82) und BM-Dritten Magdalena Kroiß (TG Kitzingen, 2:28,27). Bichlmeier folgte



in 2:28,64 Minuten. Die Bronze-Gewinnerin bei den Bayerischen Meisterschaften über 1.500 Meter Hindernis kämpfte bravourös gegen die 800-Meter-Spezialistinnen. Nach einer verbummelten ersten Runde musste sie sich nach einer deutlichen Tempoverschärfung und einem langgezogenen Spurt den Erstplatzierten nur knapp geschlagen geben.

## 21.09.2025: U16-Ländervergleichskampf in Frankfurt

### Fiona Moog und Patrik Haselböck gewinnen mit Bayern

Erst der letzte Wettbewerb entschied über den Sieg beim U16-Ländervergleichskampf in Frankfurt am Main. Bis zur 4x800-Meter-Staffel lagen Bayern und Hessen gleich auf. Die gemischte Staffel gewann Württemberg vor Bayern und Hessen. Zwei Pünktchen entschieden über den Gesamtsieg der bayerischen Mannschaft (199 Punkte) vor Hessen (197) und Württemberg (182).

### Nominierung Lohn für herausragende Saison

Der Bayerische Leichtathletik-Verband hatte für das bayerische Team auch **Fiona Moog** und **Patrik Haselböck** nominiert. Für die Nachwuchstalente Lohn für ihre herausragenden Leistungen in der zurückliegenden Saison. Haselböck wurde Siebter bei der U16-DM über 300 Meter, Moog gewann Bronze bei der U16-BM im 100-Meter-Sprint, sprang zu Silber bei der Hallen-BM im Weitsprung. Beide sind Mitglied des Bayern-Kaders.



### Zweite mit der 4x100-Meter-Staffel

Nach einer langen, kräftezehrenden Sommersaison lief in Frankfurt nicht mehr alles rund. Moog sprintete in 12,97 Sekunden auf Rang vier über 100 Meter. Ausgezeichnet kam sie aus den Blöcken, hinten raus gingen ihr jedoch die Kräfte aus. Als Startläuferin der 4x100-Meter-Staffel errang sie für Bayern in 48,67 Sekunden den zweiten Platz.

### Patrik Haselböck verletzt sich

Als Schlussläufer war Haselböck ebenfalls für die 4x100-Meter-Staffel nominiert. Er verletzte sich auf den letzten Metern, rettete humpelnd Platz zwei für die Bayern-Staffel in das Ziel. Auf den Start über seine Paradedisziplin, die 300 Meter, musste er verletzungsbedingt verzichten.

## 20./21.09.2025: ARGE ALP-Cup in St. Gallen

### René Hamberger mit Bayern Zweiter

**René Hamberger** erkämpfte sich mit Team Bayern den zweiten Platz beim Ländervergleich der Alpenregion hinter Südtirol und vor dem Trentino. Mit starken Leistungen mit Kugel und Diskus trug er wesentlich dazu bei. Ein kleiner



Wermutstropfen trübte die Gesamtleistung. Zuvor gewann Bayern zehnmal in Folge den ARGE ALP-Cup. Heuer reichte es nur zu Rang zwei im schweizerischen St. Gallen. Die BLV-Auswahl bündelte bei traumhaften Herbstwetter trotz der Trainingspause vieler nochmal alle Kräfte. Rund 400 Athletinnen und Athleten aus der Schweiz, Österreich, Italien und Bayern kämpften um Punkte für ihre regionalen Mannschaften.

### Sieg mit der Kugel

Hamberger wuchtete seine Kugel als einziger über die 16-Meter-Marke, gewann den Wettbewerb mit 16,16 Metern vor dem Südtiroler Danilo D'alessandro (15,84) und dem Tiroler Leonhard Jäger (15,44). Für ihn ein besonderes Highlight, denn bei bisher acht Starts beim ARGE ALP-Cup in den letzten 14 Jahren war seine bisher beste Platzierung ein zweiter Platz.



### Zweiter mit dem Diskus

Im Diskuswurf ging Hamberger nur als „dritter Mann“, als Reserve an den Start. Aufgrund seiner massiven Knieprobleme konnte er heuer noch keinen Diskus in die Hand nehmen. Doch im letzten Versuch traf er die Zwei-Kilo-Scheibe perfekt, schleuderte sie auf 44,69 Meter. Damit rückte er von Rang sieben auf Rang zwei hinter dem dominierenden D'alessandro (51,31) und vor Jäger (44,24) nach vorne. Nach einer hervorragenden Saison als Süddeutscher Hallenmeister und Bayerischer Vizemeister und einer neuen Bestmarke im Kugelstoß mit 16,92 Metern muss Hamberger wegen seiner Knieprobleme jetzt „unters Messer“. Gesamtwertung: 1. Südtirol 241 Punkte 2. Bayern 233 Punkte 3. Trentino 223 4. St. Gallen 208 5. Tessin 149 6. Vorarlberg 118 7. Graubünden 107 8. Salzburg 105 9. Tirol 93

## 28.09.2025: Herbstwanderung des TEAM LAUF

### Drei Klausen und zwei Gipfel

Im Wechsel von Sonne und Wolken wanderten die Läuferinnen und Läufer auf ihrer Herbsttour durch den Mauther Forst, nahe der Tschechischen Grenze. Los liefen sie in der Nähe des Museumsdorfes Finsterau entlang des Reschbach. Erste Stationen waren die Alte Klause, die Reschbachklause und die Schwarzbachklause. An den Klausen wurde früher das Wasser aufgestaut, um Holz talwärts zu flößen (Trift). Steiler bergan ging es auf den Steinfleckberg (1.340 Meter), den kleineren Nachbar



des Lusen (1.373 Meter). Nach dem Abstieg vom Steinfleckberg wanderten die Läuferinnen und Läufer entlang der deutsch-tschechischen Grenze, dann die Steintreppe hoch zum Gipfelkreuz des Lusen. Glück gehabt am Lusenschutzhaus - im Moment der Ankunft wurde ein sonnenbeschienener Tisch frei. Nach einem Schlenker über den Tummelplatz erreichten sie den Parkplatz nach sechseinhalb Stunden und 19 Kilometern wieder.

## 03.10.2025: 10-Kilometer-Rennen in Östringen

### Jonathan Adler gewinnt zum dritten Mal in Folge mit Streckenrekord

Formtest für Marathon am Tag der Deutschen Einheit erfolgreich absolviert - **Jonathan Adler** gewann zum dritten Mal in Folge das 10-Kilometer-Rennen in Östringen, gelegen zwischen Karlsruhe und Heidelberg. Jonathan Adler startet mit seinen Brüdern Lorenz und Felix in vier Wochen beim Frankfurt Marathon. Seine Spitzentrainingswoche schloss Adler in Östringen mit einer harten „Trainingseinheit“ und Streckenrekord ab. Diesen hielt er seit 2023 mit 33:27 Minuten selbst.

### Starke 32:50 Minuten auf „knüppelharter“ Strecke

Im Alleingang, deutlich vor der Konkurrenz, bewältigte er den hügeligen Kurs, zum Teil auf Wald- und Wiesenwegen mit über 100 Höhenmetern und vielen Kurven, in starken 32:50 Minuten. „Auf der knüppelharten Strecke lief es besonders gut in den fallenden Passagen“, resümierte Adler. Die deutliche Steigerung des Streckenrekords gibt Grund zum Optimismus, dass Adler in Frankfurt bei seinem ersten Marathon die 2:30-Stunden-Marke angreifen kann.



## 03.10.2025: Niederbayerische Straßenlauf-Meisterschaften in Geiselhöring

### Anton Schmidmaier schnellster Jugendlicher über 10 Kilometer

Goldenes Herbstwetter bot perfekte äußere Bedingungen bei den Niederbayerischen Straßenlaufmeisterschaften über 10 Kilometer. **Anton Schmidmaier** knüpfte nahtlos an seine Leistungen in der Sommersaison an. Der Bayerische U18-Hindernismeister spulte auf der Wendestrecke im Labertal die 10 Kilometer weitestgehend im Alleingang sehr gleichmäßig ab. Der 16-Jährige war schnellster Jugendlicher. In 34:46 Minuten erzielte der Bayernkader-Athlet eine klasse Zeit, schob sich national unter die Top 30 der U18. Im Gesamteinlauf mit den Männern platzierte er sich in der Niederbayernwertung auf Rang drei. Zwillingbruder **Paul** wurde Zweiter in 36:43 Minuten (gesamt 6.). Katrina Jordan, Favoritin in der W40, stürzte nach einem Rempler. Sie musste das Rennen nach der Hälfte aufgeben.



### Franziska Bichlmeier U16-Siegerin über 5 Kilometer

Den U16-Meistertitel über 5 Kilometer errang **Franziska Bichlmeier**. Die Bayernkader-Athletin gewann überlegen in 20:33 Minuten. Mit dieser Zeit rangiert die 13-Jährige unter den Top 20



der W14 in Deutschland. Den Hobbylauf über 5 km gewann Laura Eisenreich in 19:53 Minuten. Dritte und Vierte wurden **Elke Eisenreich** (22:23) und **Susanne Bründl** (22:34). Als Fünfter platzierte sich **Julian Huber** bei den Männern (19:34).

### 03.10.2025: McDonald's Herbst-Meeting auf Oberhaus

#### LAC Passau erhält Pokal für den teilnehmerstärksten Verein



Der LAC Passau erhielt zum vierten Mal in Folge den Pokal für den teilnehmerstärksten Verein beim McDonald's-Meeting. 31 Kinder von der W/M6 bis zur W/M13 starteten im Pfaffinger-Go-Shirt für den LAC Passau. Bei sonnigem Herbstwetter sammelten sie Wettkampferfahrung im Sprint, Zonen-Weitsprung, mit dem Schlagball, zum Teil auch im Hochsprung und mit der Kugel. Erstmals sprinteten sie auf der neuen blauen Bahn auf Oberhaus. Mit großer Begeisterung, angefeuert durch ihre Eltern, Großeltern und Betreuer, meisterten auch die Jüngsten ihre Aufregung.

#### LAC-Starterinnen und -Starter

**W/M13:** Paul Schwarzmeier, Vincent Kovacs, Cosima Al-Kathib, Anna Fuchs, Sophia Leidl

**W/M12:** Jonathan Rump, Theresa Reiser, Lilly Straub, Luisa Ihle

**W11:** Anastasia Groh, Sarah Dazet

**W/M10:** Paul Walk, Samuel Lehner, Laetitia Ascher, Sophia Obermeier, Anthea Al-Kathib, Kaitlyn Jonscher

**W/M9:** Paul Diem, Louis Fuhrmann, Emma Wechter

**W8:** Mia Wagner, Josephine Lehner

**W/M7:** Johann Kehrer, Jonian Diller, Jonathan Peter, Maria Frankenberger, Viola Al-Kathib, Sarah Walk

**W/M6:** Valentin Lehner, Lilly Hensler, Elin Gellner

## 11.10.2025: Talentiade im Sportzentrum der Universität Passau

**Cosima Al-Kathib, Valentina Pratelli, Theresa Reiser, Paul Schwarzmeier für den U15-Kader nominiert**

Der Bezirk Niederbayern sichtete im Sportzentrum der Universität Passau Athletinnen und Athleten der Jahrgänge 2012 und 2013. 59 Jugendliche aus 16 Vereinen nahmen an der Talentiade teil. Ihre Leistungen wurden mit 0 bis 10 Punkten bewertet. Der Landeskader U15 ist die erste Förderstufe im Bayerischen Leichtathletik-Verband.



### **Test von Schnelligkeit, Sprungkraft, Wurfkraft und Ausdauer**

Vom LAC Passau nahmen **Cosima Al-Katib, Lilly Straub, Theresa Reiser** und **Paul Schwarzmeier** teil. Der Leistungstest prüft, 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 viele Meter laufen).



### **Paul Schwarzmeier war bester Athlet**

Bei den Jungen ragte Paul Schwarzmeier heraus. Er war Zweitschnellster im 30-Meter-Sprint, schockte den Medizinball am weitesten, sprang beim Fünfer-Hop am weitesten und siegte in der Gesamtwertung. Ihr Talent im Ausdauerbereich bewies Theresa Reiser als Zweite beim Cooper-Test.



### **Auf vier LAC-Athleten warten sechs Kadermaßnahmen**

37 Athletinnen und Athleten wurden für den U15-Kader 2025/2026 nominiert, vom LAC Passau neben Paul Schwarzmeier, Theresa Reiser und Cosima Al-Kathib auch Valentina Pratelli. Sie konnte an der Talentiade nicht teilnehmen. Der Bezirk nominierte sie aufgrund ihrer ausgezeichneten Leistungen in dieser Saison trotzdem für den U15-Kader. Sechs Kadermaßnahmen stehen in den Wintermonaten auf dem Programm. Der erste Lehrgang findet Anfang November in Deggendorf statt.

## 19.10.2024: Niederbayerische Crosslauf-Meisterschaft auf Oberhaus

LAC mit vielen Kindern am Start



Trockenes, kühles Herbstwetter bot optimale Bedingungen beim Crosslauf auf Oberhaus, mit Niederbayerischen Meisterschaften und Rahmenwettbewerben in den Altersklassen M/W 6 bis 11. Mit einem großen Team trat der LAC Passau auf dem Thingplatz an. Die Jüngsten zeigten auf einem anspruchsvollen Bergauf-Bergab-Kurs großen Kampfgeist. Fünf gelang der Sprung auf das Siegerpodest: Margaretha Klinkner (1. W6), Franz Hasenöhlrl (3. M7), Timo Schweiger (2. M8), Tobias Jancovic (3. M8), Sofia Malysheva (2. W9), Alice Naumann (3. W10), Anastasia Groh (2. W11).

### Drei Meistertitel für Theresa Reiser, Julian Hartmann und Anton Schmidmaier

Der erste Titel ging an Theresa Reiser über 1,2 Kilometer in der W12. Julian Hartmann (M15) zeigte über 1,8 Kilometer der Konkurrenz die Haken. Mit riesigem Vorsprung gewann Bayernkader-Athlet Anton Schmidmaier (U18) die 2,4 Kilometer als Tagesschnellster über alle Altersklassen hinweg. In seinem ersten Crossrennen platzierte sich Julian Huber in der Männerklasse über 2,4 Kilometer ebenfalls auf Rang eins (ohne weitere niederbayerische Starter). Silber erkämpfte sich Laura Eisenreich bei den Frauen über 4,2 Kilometer.

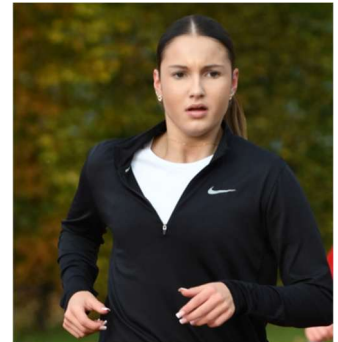
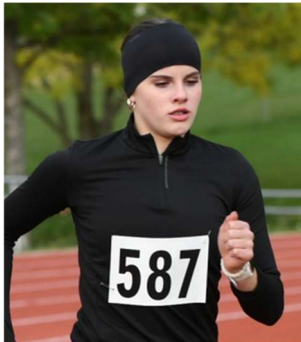


**350 m:** Margaretha Klinkner, Franz Hasenöhlrl, Jonian Diller, Jonathan Peter, Maria Frankenberger, Viola Al-Khatib, Alisa Malysheva, Timo Schweiger, Tobias Jancovic, Sofia Malysheva, Emma Wechter

**600 m:** Alice Naumann, Rosie Klinkner, Nina Kazai, Markus Sänger, Anastasia Groh, Sara Dazet

## 19.10.2025: BLV-Kadertest der U16 in München

Fiona Moog, Franziska Bichlmeier und Laura Pap-Orsag beim Landeskadertest



Der Bayerische Leichtathletikverband hatte Athletinnen und Athleten seines Nachwuchskaders und der U16 zum Landeskadertest in die Münchner Werner-von-Linde-Halle eingeladen. Vom LAC Passau waren **Fiona Moog** (U16 Sprint) sowie **Franziska Bichlmeier** und **Laura Pap-Orsag** mit dabei (Nachwuchskader Lauf bzw. Sprung). Getestet wurde nach dem Manual des DLV, das in allen Bundesländern einheitlich angewendet wird. Unabhängig vom Disziplinblock werden die anthropometrische Werte erfasst (Körpergröße, Körpergewicht, Sitzhöhe, Armspannweite, Reichhöhe im Stehen) und sportmotorische Basistests durchgeführt:

**Schnellkraft:** Drop Jump, Countermovement Jump, Dreier-Hop mit fünf Meter Anlauf  
Kugelschocken vorwärts

**Schnelligkeit:** 60-Meter-Sprint

**Ausdauer:** Cooper-Test

Hinzu kommen *disziplinspezifische Tests*:

**Sprint/Hürde:** 4 x 60 Meter, 90 Sekunden Pause; Frequenz-Vortrieb-Test

**Lauf:** Fünfer-Sprunglauf mit zehn Meter Anlauf; 6 x 60 Meter

**Sprung:** Fünfer-Sprunglauf mit zehn Meter Anlauf, Aufroller

## 25.10.2025: Freudenseelauf in Hauzenberg

Lena Koch siegt über 3,3 Kilometer

Zweimal um den Freudensee bei Hauzenberg. Dann lief Lena Koch als Erste ihrer Altersklasse W14 in das Ziel. Sie siegte über die 3,3 Kilometer lange Strecke in 14:28 Minuten mit zwölf Sekunden Vorsprung vor Valentina Mauerer (WSV-DJK Rastbüchl), belegte in der Gesamtwertung der U16 Rang zwei.



## 26.10.2025: Frankfurt-Marathon

### Team Adler im Flow unter zweieinhalb Stunden

Gemeinsam lieferten die Zwillinge **Felix** und **Lorenz Adler** mit ihrem jüngeren Bruder **Jonathan** beim Frankfurt Marathon ihr Meisterstück ab. Praktisch zeitgleich liefen sie nach 42,195 Kilometern auf dem roten Teppich in der Frankfurter Festhalle über die Ziellinie, Felix und Jonathan Adler in 2:27:26 Stunden, Lorenz Adler in 2:27:27 Stunden. Eine grandiose Teamzeit von 7:22:19 Stunden für das Familienteam Adler.



### Felix, Jonathan und Lorenz Adler trotzen dem Wind in 2:27:26 Stunden

Aufgrund des teils heftigen Windes waren die Bedingungen am Sonntag nicht optimal. Felix und Lorenz Adler verbesserten ihren vier Jahre alten Hausrekord von Linz in ihrem zweiten Marathon um über vier Minuten. Jonathan Adler gab bei seinem ersten Marathon ein beachtliches Debüt. Die flache Frankfurter Strecke gilt mit einem Unterschied bei der Gesamthöhe von 28 Metern als eine der Schnellsten weltweit.

### Brüderlicher Begleitschutz

Auf die Zweieinhalb-Stunden-Marke war das Training der „Eagles“ in den letzten Monaten ausgerichtet. Ursprünglich nur ein Trainingsplan für den 23-jährigen Jonathan Adler, den Felix und Lorenz Adler übernahmen. Sie wollten ihren Bruder bei seinem Marathon-Debüt „begleiten“, setzen sich aber schnell der vollen Härte des Marathontrainings aus.

### Marathonzug rollt konstant bis Kilometer 30

Hektisch ging es nach dem Start in der Innenstadt der deutschen Börsenmetropole zu. Vier Kilometer lang wechselte permanent das Tempo, bis sich Gruppen mit der gleichen Zielzeit gebildet hatten. Rund dreißig Läufer visierten eine Zeit von 2:28 Stunden an, Kilometerschnitt 3:30 Minuten. In dieser Gruppe „schwammen“ die drei LAC-Athleten „mit“. Wie ein Uhrwerk rollte der Marathonzug die ersten dreißig Kilometer dahin, mit 10-Kilometer-Splits von 35:01, 35:03 und 35:07 Minuten. Er profitierte von zwei Tempomachern der am Schluss zweitbesten Europäerin, der Ungarin Lili Vindics-Toth (2:28:15).



## Tempoverschärfung in der entscheidenden Phase

Zwischen Kilometer 14 und 30 wehte den Läufern der Wind kräftig ins Gesicht. Danach schloss die Adlergruppe zur Gruppe von Laura Hottenrott auf, der an diesem Tag besten Deutschen (2:28:17) mit Zielzeit 2:25 Stunden. Ab jetzt hatten die Läufer massiven Rückenwind. Die Adler setzten sich an die Spitze ihrer Gruppe und von ihr kontinuierlich ab, absolvierten den vierten Teilabschnitt in 34:37 Minuten als Schnellsten.

## Wadenkrampf bei Kilometer 41

Extrem herausfordernd war die Schlussphase auf den letzten vier Kilometern. Die Strecke führte von der Alten Oper über den Platz der Republik und die Friederich-Ebert-Anlage zum roten Teppich in der Festhalle. Bereits am Limit kämpften die Läufer wieder mit heftigem Gegenwind, aber auch mit vielen engen Kurven in den verwinkelten Straßen - und Lorenz Adler mit einem letzten dramatischen Spannungsbogen. Urplötzlich blieb er bei Kilometer 41 stehen, konnte wegen eines Wadenkrampfes nicht weiterlaufen, versuchte ihn durch Dehnen zu lindern. Felix Adler motivierte seinen Bruder zum lockeren Weiterlaufen, "lauf den Krampf raus". Lorenz Adler fand seinen Laufrhythmus wieder. Die Zwillinge schlossen zu Bruder Jonathan wieder auf.

## National unter den Top 20

Über 10.000 Marathoni erreichten in Frankfurt das Ziel, Felix, Jonathan und Lorenz Adler bei den Männern auf den Rängen 62 bis 64. National liefen sie mit Platz 15 bis 17 unter die Top 20 der besten deutschen Läufer. Die Rennstrategie, die zweite Rennhälfte schneller als die erste zu laufen, war aufgegangen - ein negativer Split von 1:14:01 Stunden für die erste und 1:13:25 Stunden für die zweite Rennhälfte.



## 29.10.2025: Niederbayerische Rekorde

### Marco Voggenreiter und Sebastian Hetzner setzen zehnmal neue Bestmarken

Zwei Athleten wirbelten 2025 die niederbayerischen Rekorde in ihren Spezialdisziplinen durcheinander - **Marco Voggenreiter** über die Hindernisse und **Sebastian Hetzner** im Kurzsprint. Bis auf einen Rekord lösten sie LAC-Athleten als Rekordhalter ab.

### Paul Feuerer nicht mehr Rekordhalter über die Hindernisse

Der zweifache Deutsche Jugendmeister und U20-EM-Cross-Starter Paul Feuerer verlor seinen U20-Rekord über 3.000 Meter Hindernis (9:19,85 min, 2019) an Marco Voggenreiter (9:03,86 min). Sein Rekord über 3.000 Meter blieb unangetastet.

## David Kantzog und Max Grieger verlieren ihre 100- und 200-Meter-Rekorde

Der Deutsche U16-Meister und Siebte des EYOF David Kantzog besaß die U18-Rekorde über 100 Meter (10,80 sec, 2022) und 200 Meter (22,00 sec, 2022). U20-EM-Teilnehmer und U20-DM-Bronze-Gewinner Max Grieger hielt den U20-Rekord über 100 Meter (10,67 sec, 2015). Diese Rekorde gingen an Sebastian Hetzner. Den 2.000-Meter-Hindernis-Rekord holte sich Voggenreiter vom Landshuter Valentin Unterholzer (5:54,02 min, 2011).



## Marco Voggenreiter viermal unter der alten Rekordmarke - Doppelschlag von Sebastian Hetzner

Voggenreiter blieb über 3.000-Meter-Hindernis 2025 viermal unter der alten Rekordmarke, zweimal verbesserte er sie. Dreimal schlug Hetzner über 100 Meter doppelt zu, trug sich zugleich in der U18 und U20 in die Rekordliste ein.



| Niederbayerische Rekorde LAC Passau 2025 |                   |             |     |            |              |
|------------------------------------------|-------------------|-------------|-----|------------|--------------|
| Athlet                                   | Disziplin         | Leistung    | AK  | Datum      | Ort          |
| Sebastian Hetzner                        | 100 m             | 10,66 sec   | U18 | 10.05.2025 | Germering    |
| Sebastian Hetzner                        | 100 m             | 10,66 sec   | U20 | 10.05.2025 | Germering    |
| Marco Voggenreiter                       | 2.000 m Hindernis | 5:52,91 min | U20 | 18.05.2025 | Pliezhausen  |
| Marco Voggenreiter                       | 3.000 m Hindernis | 9:09,57 min | U20 | 31.05.2025 | Karlsruhe    |
| Sebastian Hetzner                        | 100 m             | 10,58 sec   | U18 | 07.06.2025 | Wetzlar      |
| Sebastian Hetzner                        | 100 m             | 10,58 sec   | U20 | 07.06.2025 | Wetzlar      |
| Marco Voggenreiter                       | 3.000 m Hindernis | 9:03,86 min | U20 | 14.06.2025 | Wien         |
| Sebastian Hetzner                        | 100 m             | 10,52 sec   | U18 | 29.06.2025 | Vaterstetten |
| Sebastian Hetzner                        | 100 m             | 10,52 sec   | U20 | 29.06.2025 | Vaterstetten |
| Sebastian Hetzner                        | 200 m             | 21,82 sec   | U18 | 09.08.2025 | Andorf       |

## 02.11.2025: New-York-Marathon

### **Katrina Jordan rockt den New-York-Marathon in 3:16:32 Stunden**

Katrina Jordan nutzte perfekte äußere Bedingungen für eine erstklassige Zeit beim prestigeträchtigen New-York-Marathon. Zehn Grad beim Start, kein Regen, der oft kräftige New Yorker Wind wehte den Läuferinnen und Läufern nur leicht um die Nase. Mit viel Tempogefühl lief die Straßenlaufspezialistin beindruckend konstant ihr Tempo, jubelte über 3:16:32 Stunden im Ziel. Nach Chicago im letzten Herbst (3:34:16) und London im Frühjahr (3:26:41) steigerte sich die 44-Jährige erneut deutlich.



### **Über fünf Brücken und durch viele Straßenschluchten**

Auch bei besten Bedingungen - der wellige Kurs in New York ist eher nicht für Rekorde und Bestzeiten geeignet. 246 Höhenmeter geht es hoch, 251 runter. Fünf Brücken mit teils starken Anstiegen sind zu überqueren. Über 50.000 Teilnehmer liefen auf Staten Island in mehreren Wellen los, gefeiert und angefeuert von zwei Millionen Zuschauern entlang der Strecke.

### **„Ich bin blind gelaufen“**

Schrecksekunde für Jordan nach dem Start, ihre Uhr funktionierte nicht. Bis zum Ziel lief sie ohne eigene Zwischenzeiten. „Ich bin blind gelaufen“, so Jordan. Sie musste sich weitestgehend auf ihr Tempogefühl verlassen. Kurz nach dem Start ging es über die Verrazzano-Narrows-Bridge. Die Route führte weiter durch Brooklyn mit einem nahezu schnurgeraden Abschnitt zwischen Kilometer sechs und zwölf auf der 4th Avenue. Schnell fand Jordan ihren Rhythmus, rollte sich die ersten zehn Kilometer in 46:45 Minuten ein.

### **Sturz bei Kilometer 30**

Nach der Pulaski Bridge bei der Halbmarathonmarke gelangen die Läufer nach Queens. Der zweite „Zehner“ war Jordans Schnellster (45:55). Auf dem Weg nach Manhattan und die First Avenue wartete die Queensboro Bridge auf die Läufer. Zweite Schrecksekunde für Jordan bei Kilometer 30 (46:41 für Abschnitt drei) auf der fünfeinhalb Kilometer langen First Avenue. Nach einem Remppler stürzte sie, rappelte sich wieder auf und lief mit einem blutenden Knie weiter.

### **Verbesserung des 34 Jahre alten Vereinsrekords**

Brücke Nummer vier, die Willis Avenue Bridge, überquerte Jordan auf dem Weg für einen kurzen Abstecher in die Bronx. Über die Madison Avenue Bridge verläuft der Kurs zurück nach Manhattan und durch Harlem auf die Fifth Avenue. Entlang der Museumsmeile gelangen die Läufer zum Ziel im Central Park (46:59 für Abschnitt vier). Auch auf den letzten Kilometern „hauen ein paar Hügel nochmal richtig rein“, resümierte Jordan erschöpft und übergücklich nach dem Zieleinlauf. Unter 27.123 Frauen belegte sie Rang 766, in der W40 Rang 116. Und einen Rekord nahm sie aus New York auch mit. Sie verbesserte den 34 Jahre alten Marathonrekord des LAC Passau um viereinhalb Minuten.

### **Start beim Boston-Marathon**

Nach dem Marathon ist vor dem Marathon. Vor ein paar Wochen erhielt Jordan die Startzusage für den Boston Marathon am 20. April 2026, der Marathon mit der längsten Tradition seit 1897, abgesehen vom Olympia-Marathon.

## 05.11.2025: Marco Voggenreiter und Sebastian Hetzner im Nationalkader

### Ebenso Annika Just – Anton Schmidmaier schrammt knapp daran vorbei

Der Deutsche Leichtathletik-Verband hat Hindernisläufer **Marco Voggenreiter** und Sprinter **Sebastian Hetzner** in den Nachwuchskader 1 für 2025/2026 aufgenommen. Beide gehören 2026 der Altersklasse U20 an, wollen sich für die U20-WM in Eugene (Oregon) qualifizieren. Insgesamt gehören 455 Athleten dem Olympiakader, Perspektivkader und NK1 an.

### Marco Voggenreiter unterbietet viermal die Kadernorm

Nominiert wird nach den DLV-Kadernormen einer jeden Disziplin, gestaffelt nach dem jeweiligen Kader und Alter. Bei 9:15,00 Minuten lag die Kaderhürde für den 18-jährigen Voggenreiter, die er in jedem seiner vier Hindernisrennen unterbot. Bei der Track Night Vienna stellte er in 9:03,86 Minuten einen hochkarätigen niederbayerischen U20-Rekord auf, blieb deutlich unter der U20-EM-Norm von 9:06 Minuten. Wegen der enorm hohen Leistungsdichte über 3.000 Meter Hindernis reichten diese Zeit und ein fünfter Platz bei der U20-DM nicht für die EM-Nominierung.



### Hauptnorm plus Zusatznorm oder Dreierschnitt: Qualifikation der Sprinter

Zwei Wege stehen den Sprintern offen, sich für den Kader zu qualifizieren. Entweder über die Norm der Hauptdisziplin plus Erfüllen der Zusatznorm über eine weitere Sprintstrecke oder über den sogenannten Dreierschnitt in der Hauptdisziplin. Beide Kriterien erfüllte Hetzner mit 10,52 Sekunden über 100 Meter und 21,82 Sekunden über 200 Meter (DLV-Normen 10,75 und 22,10) sowie einem Dreierschnitt von 10,55 Sekunden mehr als deutlich (10,81). Der deutsche U18-Meister im 100-Meter-Sprint glänzte auch auf internationalem Parkett. Beim European Youth Olympic Festival bestach er als Sechster im 100-Meter-Finale. Als Startläufer der deutschen Schwedenstaffel brachte der 17-Jährige aus Skopje (Nordmazedonien) eine Bronzemedaille mit nach Hause.



### Annika Just erfüllt Dreierschnitt

Auch die 20-jährige Passauerin **Annika Just** (jetzt LG Stadtwerke München) berief der DLV nach beeindruckenden 11,44 Sekunden in Andorf und einem Dreierschnitt von 11,51 Sekunden wieder in den NK1 (11,55).



### Anton Schmidmaier fehlt eine gute Sekunde für den NK2

Um eine gute Sekunde schrammte ein weiteres Hindernis-As des LAC Passau, **Anton Schmidmaier**, am NK2 vorbei. In diesen nahm der DLV 176 fünfzehn- und sechzehnjährige Talente auf. Top-Zeiten, -Weiten und -Höhen und Platzierungen bei deutschen Meisterschaften sind hier die wesentlichen Kriterien. Schmidmaier rannte als Viertschnellster seines Jahrgangs 2009 mit 6:07,31 Minuten über 2.000 Meter Hindernis eine Top-Zeit bei der U18-DM. Aufgenommen in den NK2 wurde jedoch nur noch der Drittschnellste mit 6:06,10 Minuten.



## 07.11.2025: Konditionslehrgang des Landesstützpunktes im Altmühltal



### **Athletinnen und Athleten legen Grundstein für die Saison 2026**

Von der niederbayerischen bis zur deutschen Leichtathletik-Spitze – alles war vertreten beim Konditionslehrgang des Landesstützpunktes Passau in Essing im Altmühltal. Mit ihren Trainern **Tobias Brilka** und **Alois Schwarzmeier** arbeiteten die Athletinnen und Athleten vier Tage lang zweimal täglich an ihren konditionellen Grundlagen.

### **Echte Athleten werden im Winter gemacht**

„Echte Athleten werden im Winter gemacht“. Die alte Leichtathletik-Weisheit gilt auch für die 17 Jugendlichen vom LAC Passau, TSV Plattling, TuS Pfarrkirchen und TV Geisenfeld. Sprinter, Springer und Werfer absolvierten die sportmotorisch breit angelegten Trainingseinheiten gemeinsam. Athletik, Kraft, Technik und Ausdauer standen im Mittelpunkt.

### **Auf dem Tatzelwurm brannten die Oberschenkel**

Ein Höhepunkt des Lehrgangs wie immer, die Tempoläufe auf dem Tatzelwurm, eine in der Form einer Welle angelegte hölzerne Spannbandbrücke über den Main-Donau-Kanal. Die 193 Meter lange Brücke forderte mit ihren Auf- und Ab-Passagen Kondition und Konzentration im besonderen Maße. Nach dem Training auf dem eleganten Wellenschwung brannten die Oberschenkel. Noch ein Stück weit entfernt sind die ersten Ziele, Hallenwettkämpfe im Januar und Februar. Wichtige Grundlagen dafür wurden im Altmühltal gelegt.

### **Athleten aus fünf Vereinen**

Mit dabei waren David Kantzog, Catherina Walz Emma Plöchinger Sebastian Hetzner, Lilo Ketzler, Clara Seifert, Patrik Haselböck, Fiona Moog, Joline Spakowski, Laura Pap-Orsag, Cosima Al-Kathib, Theresa Reiser, Paul Schwarzmeier (LAC Passau), Sara Pfanner, Moritz Dollinger (TSV Plattling), Emma Lange (TuS Pfarrkirchen), Sita Nachbichler (TV Geisenfeld) und für einen Tag Mila und Valentina Woletz (TSV Deggendorf).

**Herzlichen Glückwunsch an all unsere Athletinnen und Athleten!**

## 27.09.2025: Ausbildungstage bei der Pfaffinger Unternehmensgruppe

### Sponsor des LAC Passau sucht Nachwuchs

40 Athletinnen und Athleten, Trainerinnen und Trainer des LAC Passau und Eltern kamen zu den Ausbildungstagen der Pfaffinger Unternehmensgruppe. Sie konnten am Hauptstandort in Haibach deren vielfältige Ausbildungsberufe kennenlernen. René Hamberger präsentierte in einem halbstündigen Vortrag die Firmengeschichte des 1855 gegründeten Familienunternehmens,



dessen Firmenphilosophie und Geschäftsfelder. Die Jugendlichen besichtigten das Betriebsgelände, konnten ihr Geschick unter Beweis stellen. Zum Beispiel beim Bedienen eines Baggers, dem Schweißen eines PE-Rohres oder dem Steuern eines Fräsroboters.

### Sehr großes und vielfältiges Ausbildungsangebot

Das Ausbildungsspektrum 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, kaufmännische Berufe bis zum dualen Studium für Bauingenieurwesen, Umweltingenieurwesen, Baumanagement und Maschinenbau.



## UNSERE SPONSOREN



**PFAFFINGER**  
UNTERNEHMENSGRUPPE



**SCHWAIBERGER**

*... immer für Sie da!*



**MICRO-EPSILON**



## TRAININGSZEITEN



| Wann?             | Zeit          | Wo?                                        | Was? Für wen?                                 | Übungsleiter                                                    |
|-------------------|---------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>Montag</b>     | 17:00 - 19:00 | Stadion bzw. Krafraum                      | Sprint-/Sprung-/Athletiktraining ab 13 Jahren | Alois Schwarzmeier                                              |
| <b>Dienstag</b>   | 17:00 - 19:00 | Stadion bzw. Oktober – März: DTH + LM      | Sprint-/Sprungtraining ab 14 Jahren           | Tobias Brilka – Fabian Fleischmann                              |
|                   | 15:15 - 17:00 | Krafraum Stadion                           | Senioren-Wettkampfsport                       | Wolf-Dieter Fussan                                              |
|                   | 16:15 - 17:15 | Haidenhof, Halle bzw. Freigelände          | Kindertraining 4 – 5 Jahre                    | Andrea Fleischmann – Tina Fuchs                                 |
| <b>Mittwoch</b>   | 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 – Alois Schwarzmeier – Annette Pingel              |
| <b>Donnerstag</b> | 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 Fussan                                              |
|                   | 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 – Fabian Fleischmann                              |
|                   | 19:00 - 21:15 | Haidenhof, Halle                           | Volleyball (Freizeitsport)                    | Eva Hansel – Rainer Koch                                        |
| <b>Freitag</b>    | 17:15 - 19:00 | Stadion bzw. Oktober – März: ASG obere TH  | ab 10 Jahren                                  | Laura Eisenreich                                                |
|                   | 17:15 - 19:00 | Stadion bzw. Oktober – März: ASG untere TH | ab 10 Jahren                                  | Sara Just                                                       |
| <b>Samstag</b>    | 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

Klaus Hammer-Behringer

Sara Just

Ralf Knettel-Adler

 [elke.eisenreich@lac-passau.de](mailto:elke.eisenreich@lac-passau.de)

 [klaus.hammerbehringer@lac-passau.de](mailto:klaus.hammerbehringer@lac-passau.de)

 [sara.just@lac-passau.de](mailto:sara.just@lac-passau.de)

 [ralf.knettel-adler@lac-passau.de](mailto:ralf.knettel-adler@lac-passau.de)

 0176-45742155

 0157-31621655

 0170-2321488

 0170-2922688

[www.lac-passau](http://www.lac-passau) oder [vorstand@lac-passau.de](mailto:vorstand@lac-passau.de)