1. FC PASSAU
Abteilung Leichtathletik

NEWSLETTER 2016/3

Liebe Leichtathletinnen und Leichtathleten des 1. FC Passau,

unser traditioneller Jahresabend findet dieses Jahr am **19. November** statt. Auf den folgenden Seiten sind Berichte über das erfolgreiche Abschneiden unserer Athletinnen und Athleten im vergangenen Spätsommer sowie ein Ausblick auf das Jahr 2017 zu finden. Alles Weitere entnehmt bitte unserer Homepage unter www.fcpassau-leichtathletik.de.
Viel Spaß bei der Lektüre!

Ihre bzw. Eure Abteilungsleitung

Einladung zum **Jahresabend** im Vogl-Stadl am **Samstag, 19.11.2016**

Wir laden recht herzlich zu unserem Jahresabend am **Samstag, 19.11.2016 um 19:00 Uhr in den Vogl-Stadl** in Passau-Ries ein. An diesem Abend werden wir wie immer das ausklingende Jahr Revue passieren lassen und wollen gemeinsam mit unseren Mitgliedern einen schönen Abend verbringen. Außerdem wollen wir uns bei allen bedanken, die in der zurückliegenden Saison tolle Leistungen erbracht haben, und bei all denjenigen, die unsere Abteilung tatkräftig unterstützt haben. In diesem Jahr finden auch wieder die Neuwahlen der Abteilungsleitung statt.

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme.

Wolfgang Leitl, Benedikt Eisenreich, Klaus Hammer-Behringer, Ralf Knettel-Adler

Torten- und Kuchenspenden werden für die Tombola gerne angenommen. Schachteln dazu gibt's bei Christl Leidl. Auch sonstige Preise für die Tombola können bei ihr abgegeben werden.

Ostertrainingslager 2017

Das Ostertrainingslager führt uns im nächsten Jahr wieder nach **Schloss Schielleiten** in der Steiermark in der Nähe von Graz. Von **Ostermontag**, **17.04.2017** bis zum **Samstag**, **22.04.2017** 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 2005 können nach Rücksprache mit den Übungsleitern mitfahren. Nähere Infos gibt es dieses Jahr zeitnah von Benedikt Eisenreich per Mail. Vorabanmeldungen an Bene sind schon möglich.

Terminausblick:

04.12.2016	Sonntag	Nikolauscross - Kreismeisterschaften	Arnstorf
31.12.2016	Samstag	Silvesterlauf	Peuerbach
15.01.2017	Sonntag	Südbayerische Hallen-MS Männer/Frauen/U18	München
21.01.2017	Samstag	Bayerische Hallen-MS U20/U16	München
28.29.01.2017	Samstag Sonntag	Bayerische Hallen-MS Männer/Frauen/U18	Fürth
12.02.2017	Samstag	Niederbayerische Cross-MS	Geiselhöring
18./19.02.2017	Samstag Sonntag	Deutsche Hallen-MS Männer/Frauen	Leipzig
19.02.2017	Sonntag	Bayerische Crossmeisterschaften	Kemmern
19.02.2017	**Sonntag**	**Fun in Athletics**	**Dreifachturnhalle**
25./26.02.2017	Sa/So	Deutsche Jugend-Hallen-MS	Sindelfingen
11.03.2017	Samstag	Deutsche Crossmeisterschaften	Löningen (Niedersachsen)
30.04.2017	**Sonntag**	**Frühjahrssportfest**	**Dreiflüssestadion**
24.09.2017	**Sonntag**	**Kreismeisterschaften**	**Dreiflüssestadion**

Zu **unseren 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 **Ergebnisse des Spätsommers** zusammengefasst.
Weitere Informationen sind wie immer auf unserer Homepage zu finden.

13.08.2016 Internationales Seniorenmeeting in Wels

Beim Internationalen Seniorenmeeting in Wels ließ Helmut Maryniak die Zwei-Kilo-Scheibe auf respektable 45,36 Meter und Platz 1 in der M45 segeln. Die tschechische Oldie-Elite hatte er damit im Griff. Beeindruckend vor allem die Konstanz der sechs gültigen Würfe: 44,61, 43,26, 43,47, 45,34, 44,62 und die Tagesbestweite im letzten Versuch von 45,36 Metern. Georg Sewald gewann in der M60 die 100 Meter. Mit 14,05 Sekunden verfehlte er seine Saisonbestleistung von Pocking nur um eine Hundertstel.

15.08.2016 Landesoffene Volksfestwettkämpfe in Dachau

Im Diskuswurf belegte Helmut Maryniak mit 43,83 Metern einen guten dritten Platz. Der sehr gute vierte Versuch mit rund 46 bis 47 Metern war leider ganz knapp übergetreten. Marianna Hellauer sprintete 13,54 Sekunden über 100 Meter und sprang 4,97 Meter weit.

27./28.08.2016 Österreichische Meisterschaften der Master in Amstetten

Josef Rothofer zweifacher internationaler österreichischer Vizemeister

Im Mostviertel Niederösterreichs glänzten die Senioren mit Podest-Plätzen bei den Österreichischen Meisterschaften der Master. In Amstetten hatten sich die besten österreichischen Senioren-Leichtathleten im Beisein von viel Konkurrenz aus den angrenzenden Ländern versammelt und kämpften um die Meistertitel. Josef Rothofer mischte in der M65 munter vorne mit. Gleich zweimal sicherte er sich den Titel eines Internationalen Österreichischen Master-Vizemeisters. Über die 100 und 200 Meter sprintete er in 14,94 und 31,10 Sekunden jeweils auf das „Stockerl". Jeweils mit Saisonbestleistungen in den Sprintdisziplinen wartete Gunter Langenbach in der M55 auf. In 13,49 Sekunden platzierte er sich über 100 Meter auf Rang 5. Glänzend seine Zeit über 200 Meter. Für 27,54 Sekunden gab es die Bronzemedaille. Ebenfalls Dritter wurde er im Weitsprung mit 4,23 Metern. Wieder „Bronze" gab es für Georg Sewald in der M60 über 200 Meter in 30,57 Sekunden, auch hier eine Saison-Bestleistung. Zuvor hatte er über 100 Meter in 14,13 Sekunden Rang 4 belegt. Und auch der vierte Passauer hatte die Bronzemedaille über die 200 Meter abonniert. Peter Scholz erkämpfte sie in der M 70 in 33,00 Sekunden. Über 100 Meter belegt er Rang 5 in 16,02 Sekunden.

27./28.08.2016 Internationaler Werfertag in Bad Köstritz

Sarah Leidl behauptet sich unter Olympiastartern

14 Teilnehmer von Rio beim Werfermeeting in Bad Köstritz
Vom Zuckerhut nach Bad Köstritz ging es für 14 Teilnehmer der Olympischen Spiele. Beim thüringischen Werfermeeting starteten Athleten aus 12 Ländern, von Australien bis Weißrußland. Im kompakten Programm ragten das Kugelstoßen und Speerwerfen heraus, im Teilnehmerfeld Sarah Leidl vom 1. FC Passau. Alleine im Kugelstoßen der Frauen trafen fünf Teilnehmerinnen von Olympia

aufeinander, an der Spitze die Gewinnerin der Silbermedaille Valerie Adams aus Neuseeland und die amtierende Welt- und Europameisterin Christina Schwanitz (LV 90 Erzgebirge). Der zweifache Weltmeister David Storl (SC DHfK Leipzig) war Chef im Ring bei den Männern. Keine weite Anreise hatte Speerwerferin Sarah Leidl vom 1. FC Passau. Die Realschullehrerin für Sport und Deutsch unterrichtet seit Ende August 2015 an der Oberschule in Böhlen bei Borna und wohnt in Leipzig. Bei extremen Temperaturen nahe 40 Grad im Schatten schleuderte die Fünfte der Deutschen Meisterschaften und Bayerische Meisterin bereits im ersten Versuch ihren Speer auf dieTagesbestweite von 50,30 Metern. Nach 49,23 Metern folgten noch vier ungültige Versuche. Mehr war am Ende der Saison und bei der großen Hitze nicht drin.

Die Passauer platzierte sich in einem Klassefeld immerhin auf Rang 5. Alleine der Australierin Kathryn Mitchell gelang eine Weltklasseleistung. Sie gewann mit 64,21 Metern. Zweite wurde die Deutsche Meisterin Christin Hussong (LAZ Zweibrücken) mit 58,21 Metern vor der Slowenin Martina Ratej mit 57,16 Metern.
Am Mikrofon überzeugte der Olympiasieger im Speerwurf Thomas Röhler, der vor allem das Speerwerfen kommentierte. Der 24-jährige ist außerdem Weltjahresbester mit 91,28 Metern. Unweit seiner Heimat Jena erfüllte er zudem Autogramm- und Fotowünsche.

10.09.2016 Herbstfestmeeting in Rosenheim

Doppelsieg für Helmut Maryniak – Diskus fliegt auf 45,89 Meter
Einen optimalen Einstieg fand Helmut Maryniak beim Rosenheimer Herbstfestmeeting in den Diskuswurf. Gleich im ersten Versuch ließ er die Zwei-Kilo-Scheibe auf 45,89 Meter zum Sieg segeln. Nachdem die Zeit zum Einstoßen fehlte, lief der Kugelstoß-Wettbewerb für ihn zäh an. Ab dem dritten Versuch lief es besser. Es folgten 12,51, 12,64 und 12,64 Meter. Jeder dieser Versuche landete über der bisherigen Jahresbestleistung von 12,30 Metern und bedeutete auch hier Rang 1.

10.09.2016 Zweibrückenlauf in Wernstein

Jonathan Adler wird Zweiter über 1,5 km

Optimales Badewetter bot der elfte Zweibrückenlauf in Wernstein seinen Teilnehmern. Brütende, dumpfe Schwüle forderte den Masochismus der Läufer. Als erster Starter des FC-Laufnachwuchses trotzte Jonathan Adler den Temperaturen. Er belegte im Lauf der U16 über 1,5 Kilometer in 5:22,2 Minuten den zweiten Rang, trotz der Hitze eine Verbesserung gegenüber dem Vorjahr um 18 Sekunden.
Im Hauptlauf über 13,5 Kilometer stand für die drei Jugendlichen der U18 bzw. 20 ein harter Trainingslauf auf dem Programm. Felix und Lorenz Adler waren einige

der wenigen Läufer, die sich gegenüber dem Vorjahr verbesserten, nicht nur mit der Platzierung, sondern auch mit der Zeit. Felix Adler belegte in der Gesamtwertung Rang 8 in 51:42,3 Minuten, Lorenz Adler Rang 9 in 51:43,3 Minuten (allgemeine Männerklasse Rang 4 und 5). Maximilian Feuerer musste einer Erkrankung, wie sich hinterher herausstellte, Tribut zollen. Er kam als 39-ster mit 59:08,8 Minuten in das Ziel (Rang 10).

17.09.2016 Jugendvergleichskampf Bayern/Hessen/Württemberg in Ludwigsburg

Paul Feuerer führt bayerische 3x1000-Meter-Staffel zum Sieg

Im württembergischen Ludwigsburg fand der traditionelle Jugendvergleichskampf der U16 zwischen Bayern, Hessen und Württemberg statt. Aus Niederbayern nominierte der BLV als einzigen männlichen Teilnehmer Paul Feuerer für die bayerische Auswahl. Als Fünfter der Deutschen Meisterschaften und Bayerischer Meister über 3000 Meter hatte sich Paul Feuerer in die 3x1000-Meter-Staffel gelaufen. Er war als Schlussläufer nominiert, nachdem er mit 2:06,65 Minuten über die 800 Meter heuer bereits seine Schnelligkeit und mehrfach in Meisterschaftsrennen seine Spurtqualitäten unter Beweis gestellt hatte. Für die bayerische Staffel starteten zudem Ruben Weißhaar (DJK Friedberg) und Florian Frank (TuS Bad Aibling). Weißhaar übergab als Zweiter an Frank, dieser wiederum als Dritter mit 15 Metern Rückstand auf Württemberg und Hessen an Paul Feuerer. Dieser schloss die Lücke rasch nach hundert Metern.

Richtig zur Sache ginge es dann auf den letzten 400 Metern. Sie legte Paul Feuerer in 63,5 Sekunden zurück. Brust an Brust kämpften die drei Staffelläufer auf der Zielgeraden um den Sieg. Erst 50 Meter vor dem Ziel überspurtete Paul Feuerer die Staffeln aus Württemberg und Hessen und sicherte Bayern in 8:29,96 Minuten den Sieg vor Württemberg (8:31,56 Minuten) und Hessen (8:32,72 Minuten). Seinen Tausender legte der 15-jährige knapp unter 2:45 Minuten zurück.

Kommentar auf www.blv-sport.de: „Das stimmungsmäßige Tageshighlight lieferte der Schlussakkord: die männliche 3x1000-Meter-Staffel. Nachdem sich Württemberg und Hessen schon leicht absetzen konnten, lief Schlussläufer Paul Feuerer (1. FC Passau) gleich an die 15 vor ihm laufenden Konkurrenten auf und legte sich diese für den Schlussspurt zurecht, den er auf den letzten 100 Metern überlegen für sich entschied."

Das bayerische Team der männlichen U16 gewann mit zehn Einzelsiegen souverän mit 131,50 Punkten vor Württemberg (89,50) und Hessen (73,00). Und auch in der Gesamtwertung mit den Mädchen stellte die AK 15-Bayernauswahl zum ersten Mal nach 2010 wieder den Sieger.

17./18.09.2016 ARGE-ALP-Länderkampf in Plattling

FC-Leichtathleten erfolgreich beim ARGE-ALP-Länderkampf - Julia Hofer Punktegarant für die siegreiche bayerische Mannschaft

Beim ARGE-ALP-Länderkampf in Plattling wiederholte das Bayern-Team trotz strömenden Regens am ersten Wettkampftag den Erfolg des Vorjahres. Ganz wesentlich zum Sieg trug Julia Hofer bei. Als Erste über 200 Meter und jeweils Zweite über 100 Meter und mit der 4x100 Meter-Staffel war sie die erfolgreichste bayerische Punktelieferantin.

Teilnehmerregionen waren die Mitglieder der Arbeitsgemeinschaft Alpenländer (Arge Alp), verteilt auf vier Nationen (Deutschland, Österreich, Schweiz, Italien). Bayern, Graubünden, St. Gallen, Tessin, Tirol, Vorarlberg und Südtirol schickten ihre Leichtathleten nach Plattling. Absagen mussten leider die Mannschaften aus der Lombardei, dem Trentino und Salzburg.

Am ersten Wettkampftag hätte man keinen Hund vor die Tür gejagt. Der Himmel hatte alle seine Schleusen geöffnet. Trotzdem kannte der Zeitplan keine Gnade mit den Leichtathleten. Julia Hofer erkämpfte als Zweite über 100 Meter in 12,40 Sekunden die ersten sieben Punkte für Bayern.

Am Sonntag siegte das bayerische Sprint-Ass über 200 Meter in 25,25 Sekunden und holte die Maximal-Punktzahl. Zusammen mit Vereinskollegin Antonia Wimberger, Amelie-Sophie Lederer (LAC Quelle Fürth) und Elisabeth Glonegger (MTV 1881 Ingolstadt) gab es nochmals sieben Punkte für den zweiten Platz mit der 4x100-Meter-Staffel in 49,01 Sekunden hinter dem Sieger aus Südtirol (48,49 Sekunden).
Einen dritten Rang belegte Antonia Wimberger im Dreisprung der Frauen mit 11,44 Metern. Sie kam allerdings wegen einer besser platzierten weiteren bayerischen Dreispringerin nicht in die Punktewertung. Ebenfalls ausgezeichnete Platzierungen erzielte Werfer Rene Hamberger. Ein dritter Rang im Kugelstoßen mit 14,92 Metern und ein vierter Rang im Diskuswurf mit 43,53 Metern standen zu Buche. Doch auch hier war jeweils ein anderer bayerischer Starter besser platziert.
In der Gesamtwertung siegte Bayern mit deutlichem Vorsprung, bei den Männern mit 119 Punkten vor Südtirol (110) und dem Tessin (99), bei den Frauen mit 120,5 Punkten vor Südtirol (104) und Tirol (83,5).

25.09.2016 Offene Kreismeisterschaften In Passau

Rene Hamberger mit den besten Leistungen des Tages

Optimale Rahmenbedingungen bot das traumhafte Herbstwetter bei den offenen Kreismeisterschaften im Dreiflüssestadion. 130 Leichtathleten aus ganz Niederbayern nutzten die letzte Chance in 2016, im Sprint, Sprung, Wurf und Lauf im Freien zu starten. Herausragend Rene Hamberger bei seinem Doppelsieg im Kugelstoßen und Diskuswurf. Er wuchtete die 7,26 Kilogramm schwere Kugel auf 14,95 Meter und warf die Zwei-Kilo-Scheibe auf 44,05 Meter. 2016 ist er in Bayern jeweils sechsbester Kugelstoßer und Diskuswerfer. Bei den Frauen gewann Nicola Leidl das Kugelstoßen mit der sehr guten Weite von 11,19 Metern und belegte Rang 2 im Diskuswurf mit persönlicher Bestleistung (PB) von 30,85 Metern. Ein erfolgreiches Comeback feierte Martina Schneider mit 10,42 Metern und einem zweiten Platz im Kugelstoßen sowie Platz 3 im Diskuswurf (23,13 Meter).

Lorenz und Felix Adler rannten in der U 20 mit 16:31,53 und 16:32,40 Minuten über 5000 Meter auf Platz 4 und 5 der Bayerischen Bestliste, Maximilian und Paul Feuerer mit 16:44,96 und 17:20,41 Minuten sogar auf die Plätze 1 und 2 in der U18 (alle PB). Den Sieg über die 100 Meter sicherte sich in der U20 Stefan Hartmann in 11,64 Sekunden (PB, auch wenn er bei den Bayerischen Polizeimeisterschaften noch schneller war). Hinzu kamen zwei zweite Plätze im Hochsprung mit 1,65 Metern (PB) und im Kugelstoßen mit 10,06 Metern (PB). Die 400 Meter der U18 gewann Valentin Fuchs in 55,56 Sekunden. Außerdem wurde er Kreismeister über 100 Meter in 12,58 Sekunden (PB). Luis Dressel und Jonathan Adler liefen in der M13 und M14 über 800 Meter jeweils als Erste in 2:33,36 bzw. 2:38,36 Minuten in das Ziel. Fiona Materny belegte in der W15 im Kugelstoßen mit 7,61 Metern (PB) und im Diskuswurf mit 20,72 Metern (PB) jeweils den dritten Rang. Mona Globisch gewann das Kugelstoßen der W12 mit 7,23 Metern (PB). Dort auf Platz 3 Nadine Dietzinger mit 6,48 Metern (PB).

25.09.2016 Schülersportfest und Saisonabschluss in Wasserburg

Helmut Maryniak gewinnt in Wasserburg mit 45,84 Metern

Der Frühling und der Herbst scheinen Helmut Maryniak heuer zu beflügeln. Ende April war er mit 46,96 Metern in die Saison gestartet, der Sommer verlief durchwachsen mit Weiten zwischen 43 und 44 Metern. Zum Ende der Saison im Herbst geht es wieder aufwärts. Mit 45,84 Metern gewann er den Diskuswurf-Wettbewerb in Wasserburg. Auch die Konstanz der vier gültigen Versuche mit 44,00, 45,84, 44,08 und 44,49 Metern kann sich sehen lassen. Die letzte Chance noch einen drauf zu setzen: Am 15. Oktober das MeetIN in Ingolstadt.

03.10.2016 Niederbayerische Straßenlaufmeisterschaft in Geiselhöring

Männliche Jugend dominiert die Meisterschaften über 5 und 10 Kilometer

Die jungen FC-Läufer drückten in der U16 bis U20 den Niederbayerischen Straßenlauf-Meisterschaften ihren Stempel auf. In Geiselhöring gewinnt Felix Adler die M20 vor seinem Bruder Lorenz und wird Zweiter im Gesamteinlauf, Maximilian Feuerer die M18 und Paul Feuerer die M15. Jonathan Adler wird Dritter in der M14.

Felix und Lorenz Zweiter und Dritter des Gesamteinlaufs

In den Frauen-, Männer-, U20- und U18-Klassen absolvierten die Läufer 10 Kilometer auf einer flachen Pendelstrecke im Tal der kleinen Laber. Bei ansonsten angenehmen Witterungsbedingungen ärgerte starker Gegenwind die Läufer auf der Hälfte der Strecke und drückte auf die Zeiten.

Weitestgehend alleine mussten Felix und Lorenz Adler ihr Rennen gestalten. Brust an Brust liefen sie gleichauf deutlich vor der Konkurrenz in der M20 ins Ziel. Das Zielgericht setzte trotzdem Felix Adler mit 34:54 Minuten auf Rang 1 vor seinem Zwillingsbruder Lorenz mit 34:55 Minuten. Die beiden belegten im Gesamteinlauf hinter dem Sieger bei den Männern, Sebastian Schnurrenberger (FTSV Straubing), die Plätze 2 und 3. In Bayern stehen sie in der U20 mit ihren Zeiten 2016 auf Rang 3 und 4. Maximilian Feuerer trotzte ebenfalls erfolgreich dem Wind. Er gewann die U18 mit 36:04 Minuten, belegte im Gesamteinlauf Platz 6 und kaperte Platz 1 der Bayerischen Bestenliste.

Paul Feuerer dominiert die M15

Paul Feuerer und Jonathan Adler - noch der U16 angehörig - legten 5 Kilometer zurück. Paul Feuerer distanzierte den Zweitplatzierten um eine dreiviertel Minute. Er gewann den Meistertitel der M15 mit 17:37 Minuten und ist über 5 Kilometer 2016 damit Bayerns Schnellster. Die Bronzemedaille sicherte sich Jonathan Adler in der M14 mit 20:53 Minuten. Eine der Besten war die erst zehnjährige Franziska Drexler bei den Mädchen der U16 und U14. Außerhalb der Meisterschaftswertung belegte sie in der Labertal-Wertung mit sehr guten 22:50 Minuten Rang 2.

05.10.2016 Paul Feuerer im Nachwuchskader des BLV

Der Bayerische Leichtathletik-Verband hat Paul Feuerer wegen seiner sehr guten Leistungen in seinen Nachwuchskader, den sogenannten D-Kader aufgenommen. Paul Feuerer wurde 2016 Fünfter bei den Deutschen Meisterschaften der M15 über 3000 Meter. Die Kadernorm von 9:40,00 Minuten unterbot er mit seiner bei der DM in Bremen gelaufenen Zeit von 9:23,23 Minuten deutlich. Anfang November geht es zum ersten Lehrgang nach Oberhaching.

08.10.2016 Franz-Haberkorn-Werfertag in Zuchering

Helmut Maryniak Sieger in Zuchering

Wieder eine schöne Serie gelang Helmut Maryniak in Zuchering, einem Stadtteil von Ingolstadt. 45,33, 45,50, 44,54, und 45,37 Meter hieß es nach dem fünften Versuch. Mit dem sechsten und letzten Versuch kratzte er mit 45,93 Metern an der 46-Meter-Marke, neun Zentimeter weiter als in Wasserburg. Das war bei sehr kühlen Temperarturen (8 Grad) die Siegesweite mit zehn Metern Vorsprung auf den Zweiten.

15.10.2016 Wurf MeetIN in Ingolstadt

Silberner Herbst für Helmut Maryniak

Mit dem erhofften Ausreißer nach oben klappte es auch beim letzten Diskuswettbewerb des Jahres nicht. Auch wenn Helmut Maryniak beim Wurf Meet-IN in Ingolstadt gleich zwei Chancen hatte. Die Wettbewerbe der Männer und der Senioren wurden getrennt voneinander gestartet. Helmut Maryniak, der M45 angehörig, versuchte zweimal sein Glück. Die Senioren waren zuerst an der Reihe. Sein Diskus landete im zweiten Versuch bei 45,96 Metern, genau einen Meter unter der Saisonbestweite aus dem April von Germering. Weiter als in diesem Versuch flog die Scheibe jedoch nicht mehr. Auch im zwei Stunden später statt findenden Wettbewerb der Männer blieb sie bei 44,89 Metern „hängen". Ein zweiter Versuch mit 44,88 Metern folgte noch. Den Wettbewerb der Senioren gewann Helmut Maryniak, bei den Männern stand er als Zweiter auf dem Siegerpodest.

15.10.2016 Kreismeisterschaft Crosslauf in Grainet

Girls-Power in Grainet

Der weibliche Laufnachwuchs räumte bei den Crosslauf-Meisterschaften des Kreises Passau kräftig ab. Drei Titel und zwei Siege in Rahmenwettbewerben nahmen die Crossläuferinnen bei herrlichem Herbstwetter aus dem Graineter Kessel mit. Die Laufstrecke hatte es in sich und führte ausschließlich über Wiesen bergauf und bergab. Sonja Eisenreich siegte als Tagesschnellste über die 1.700 Meter in der W14, Selina Fredl in der W13 und Magali Florschütz in der W12. Die Schnellste über die 1.300 Meter war Luisa Stephani in der W11, in der gleichen Altersklasse liefen auf Platz 3 Cosima Florschütz und auf Platz 5 Josefine Sarembe. Franziska Drexler gewann mit deutlichem Vorsprung die W10.

23.10.2016 Werfermeeting in Inzing (Tirol)

„Der letzte Wurf des Jahres"?

Bereits zweimal angekündigt - jetzt soll es wirklich der letzte Diskuswettbewerb in 2016 gewesen sein. Auch in österreichischen Gefilden flog der Diskus von Helmut Maryniak nicht mehr über 46 Meter. In der kleinen Tiroler Gemeinde Inzing, nahe Innsbruck gelegen, trafen sich zum Saisonabschluss die Hammer- und Diskuswerfer. Im dritten Versuch schleuderte Helmut Maryniak den Diskus auf 45,47 Meter.

28.-30.10.2016 Trainingslager in Essing (Altmühltal)

Zur Vorbereitung auf 2017 erster Trainingshöhepunkt in Essing

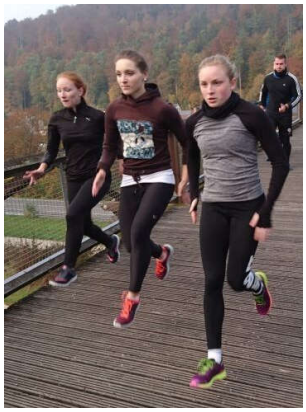
Seit Anfang Oktober laufen für die Leichtathleten die Vorbereitungen auf die Wettkampfsaison 2017 auf Hochtouren. Im Januar und Februar stehen die Hallen-Meisterschaften, im Februar und März die Crosslauf-Meisterschaften an. Einen ersten Trainingshöhepunkt setzten sie beim Trainingslager im malerischen Essing, gelegen im Altmühltal und dort eingebettet zwischen steil aufragenden Jurafelsen und der Altmühl und dem Main-Donau-Kanal.

Roland Fleischmann holt Athleten in das Altmühltal

Roland Fleischmann, bis September bayerischer Landestrainer für die Sprungdisziplinen und weiterhin Leiter des Landesstützpunkts Passau, versammelte im Altmühltal für vier Tage seine Schützlinge des Landesstützpunktes. Aber auch Athleten des BLV-Nachwuchskaders Sprung waren gekommen wie zum Beispiel Laura Gröll (LG Eckental), die Deutsche U20-Vizemeisterin im Hochsprung mit einer Bestleistung von 1,83 Metern. Aus Passau reisten an Julia Hofer, Antonia Wimberger, Neuzugang Tina Vetter, Felix und Lorenz Adler, Maximilian Feuerer und Rene Hamberger.

Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit für alle

Im Oktober steht bei allen Leichtathleten, egal ob Sprint, Sprung, Wurf oder Lauf, das allgemeine Training im Vordergrund. Die konditionellen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit sollten auch in Essing gleichermaßen optimiert werden. Entsprechend breit war das Training sportmotorisch angelegt. Sprinter, Springer, Werfer und Läufer absolvierten einen Großteil der Trainingseinheiten gemeinsam.



Rauf und runter auf dem Tatzelwurm

Erster Höhepunkt des Trainingslagers waren gleich am ersten Tag die Tempoläufe auf dem Tatzelwurm bei Essing. So heißt wegen ihres eleganten wellenförmigen Schwungs im Volksmund eine hölzerne Spannbandbrücke über die Altmühl und den Main-Donau-Kanal. Die 190 Meter lange Brücke, eine der längsten Brücken Europas dieser Art, forderte wegen ihrer kräftigen Auf- und Ab-Passagen Kondition und Konzentration der Athleten im besonderen Maße. Die Läufer „vergnügten" sich derweil bei einem langen Fahrtspiel entlang des Main-Donau-Kanals.

Mit Aerobic, Rock´n Roll, Turnen und Spanferkel zum Erfolg

Auch unspezifische Trainingsformen wie Aerobic, Rock´n Roll und Turnen standen auf dem Trainingsprogramm. Die Trainer Susi und Sepp Kitzlinger schulten damit vielseitig Koordination, Ausdauer und Athletik. Zweiter Höhepunkt des Trainingslagers war am Samstagabend das von Roland Fleischmann organisierte Spanferkelessen. Und am Sonntagnachmittag ging es zur Regeneration in das Kehlheimer Schwimmbad, das auch die Läufer nach einigen Irrwegen nach zwölf statt neun Kilometern erreichten. Bemerkenswert: Die Athleten genossen die Abende ohne Smartphone begeistert bei Activity, Schafkopf, Meiern und anderen Spielen. Rene Hamberger gab sein Bestes auf der Gitarre.

01.11.2016 Maximilian Entholzner ist zurück im DLV-Weitsprung-Kader

Erster Kader-Lehrgang in Hamburg

Maximilian Entholzner ist wieder zurück unter Deutschlands besten Weitspringern. Und das nicht nur als Deutscher U23-Meister, sondern auch durch die Wiederaufnahme in den Weitsprung-Kader des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV). Die Mitglieder des A- und B-Kaders starteten am dritten Wochenende des Oktobers in Hamburg mit einem Lehrgang in die Vorbereitung auf das WM-Jahr 2017, unter ihnen Maximilian Entholzner als Mitglied des B-Kaders.

Fulminantes Comeback mit 7,81 Metern

Dem B-Kader des DLV gehörte er bereits für ein Jahr seit dem Herbst 2014 an. Damals sprang er in Wesel unter den Fittichen von Roland Fleischmann und Tobias Brilka mit 7,70 Metern zur Deutschen U23-Vizemeisterschaft. Doch die Aufnahme in den Bundeskader war für ihn für lange Zeit das letzte positive sportliche Ereignis. 21 Monate musste er nach einer langen Verletzungs- und Trainingspause warten, bis er in 2016 seinen nächsten Wettkampf bestreiten konnte. Trotzdem feierte er bei seinem ersten Wettkampf Anfang Mai in Bad Kissingen ein fulminantes Comeback. Dort flog er auf 7,81 Meter und zum Bayerischen U23-Rekord, der sage und schreibe 35 Jahre lang in Stein gemeißelt schien.

Fast nicht im Finale – dann Deutscher Meister

Für die Deutschen U23-Meisterschaften im Juli in Wattenscheid galt Maximilian Entholzner als einer der Medaillenaspiranten. Doch beinahe versäumte er nach den ersten drei Sprüngen den Endkampf. Mit 7,16 Metern qualifizierte er sich im dritten Durchgang gerade noch für die finalen drei Versuche. In seinem fünften Versuch schockte er aber dann die Konkurrenz mit 7,66 Metern bei beachtlichen 1,3 Metern Gegenwind pro Sekunde und feierte nach Versuch Nummer sechs den Gewinn seines Deutschen Meistertitels.

Achillessehnendiagnostik und Termin beim Physio

Beim Kaderlehrgang in Hamburg standen sportmedizinische Untersuchungen im Mittelpunkt. Ein ausgefeilter „Stundenplan" führte jeden Athleten von der Blutentnahme bis zum Einzelgespräch mit Bundestrainer Uwe Klorczak. Überprüft wurde auch der Zustand der Achillessehne, analysiert die Struktur der Muskel-Sehnen-Einheit von Wadenmuskulatur und Achillessehne. Eine orthopädische Untersuchung gehörte selbstverständlich mit dazu. Erfolgreiches leistungssportliches Handeln setzt neben gut entwickelten physiologischen auch starke psychologische Leistungskomponenten voraus. Um deren Überprüfung ging es beim Einsatz des Wiener Testsystems, einer computergestützten psychologischen Diagnostik.

Beratung durch den Bundestrainer

Uwe Florczak ging im Einzelgespräch mit Maximilian Entholzner die Planung für 2017 durch. Welche Wettkämpfe visiert er mit seinem Heimtrainer an? An welchen Stellschrauben soll im Training und im Alltag noch etwas optimiert werden? Nach dem vollgepackten Tagesprogramm am Samstag wurde am Sonntag trainiert. Bergläufe bildeten den Auftakt für das Grundlagentraining des Herbstes zur Stärkung der Kraftausdauer.

Herzlichen Glückwunsch an alle unsere erfolgreichen Athletinnen und Athleten!

KURIOSES & WISSENSWERTES

19.09.2016 Höhenrekord der Vereinsfahne am Kilimandscharo

Theresas Vereinsfahne toppt Rainers Vereinsmütze

Wie im letzten Newsletter berichtet hatte die Vereinsmütze von Rainer Koch am 29.06.2016 einen neuen Höhenrekord am Chimborasso aufgestellt. Sie schaffte auf dem Anstieg zum höchsten Berg des Andenstaates Ecuador 5100 Meter. Das ließ Theresa Wiedemann keine Ruhe. 2005 war sie Deutsche Meisterin im Siebenkampf der W15, 2016 beinharte Kämpferin des siegreichen Frauenteams beim Bayerncup über 1500 Meter. Jetzt wollte sie diesen ganz speziellen Vereinsrekord unbedingt in ihren Besitz bringen und ein richtiges Höhentrainingslager als langfristige Vorbereitung für den nächsten Bayerncup absolvieren.

Am 19. September 2016 „hisste" Theresa Wiedemann am Kilimandscharo mit ihrer Patentante die Vereinsfahne der Leichtathletik-Abteilung und übertrumpfte Rainer Koch (und seine Vereinsmütze) um rund 800 Meter. Nicht einmal drei Monate befand sich damit der Rekord in seinen Händen.

Der Kilimandscharo ist mit dem 5895 Metern hohen Kibo das höchste Bergmassiv Afrikas im Nordosten von Tansania und seit 1987 Weltkulturerbe. Rund 25.000 Menschen pro Jahr versuchen wegen der nur geringfügigen technischen Schwierigkeiten einen Aufstieg. Etwa nur die Hälfte von ihnen erreicht wegen der großen körperlichen Anstrengungen den Gipfel.

24.09.2016 Verabschiedung von Roland Fleischmann

Herausragende Persönlichkeit in Bayerns Trainergilde

Der Bayerische Leichtathletik-Verband (BLV) verabschiedete beim ARGE-ALP-Cup seinen langjährigen Teamleiter „Sprung" Roland Fleischmann in den Ruhestand. Er gilt als Urgestein in der Leichtathletik-Trainergilde Bayerns. Sage und schreibe 38 Jahre stand er bis zum 31. August 2016 in den Diensten des BLV. Niederbayern Bezirksvorsitzender Gerhard Waschler hielt die Laudatio. Er stellte die großen Verdienste Roland Fleischmanns um die Leichtathletik in Bayern, speziell im ostbayerischen Raum heraus. Bei seinem 60-sten Geburtstag 2011 lobte der BLV-Vizepräsident Gerhard Neubauer seine fachlichen Fähigkeiten, seine integrative Kraft und seine menschlichen Fähigkeiten. Er habe das Bild der Leichtathletik im Freistaat bis heute wesentlich mitgeprägt.

Gott sei Dank zu wenig Talent für den Fußball

Geboren am Fuße des Dreisessels bei Altreichenau, aufgewachsen in Deggendorf und Passau, Abitur am ASG, betätigte sich Roland Fleischmann in seiner Jugend als Turner, Leichtathlet und Fußballer. Beim 1. FC Passau, damals immerhin in der dritthöchsten Liga, der Bayernliga, kam er allerdings nicht über die Ersatzbank hinaus. Aus Sicht der Leichtathletik, Gott sei Dank! Seit 1970 ist er Mitglied der Leichtathletik-Abteilung, in den Anfängen als Hoch- und Weitspringer.

Landestrainer seit 1978

Von 1973 an fungierte er ehrenamtlich als Stützpunkt- und Disziplintrainer „Hoch weiblich" im BLV und DLV-Stützpunktrainer in Freising. 1978 schloss er das Lehramtsstudium für Sport und Erdkunde in Regensburg ab und nahm an der ersten A-Trainerausbildung Sprung des Deutschen Leichtathletik-Verbandes teil. Am 1. Oktober 1978 wurde er vom BLV als Landestrainer im Bereich „Sprint"

verpflichtet.

„Sprint", „Sprung" und „Nachwuchs"

Einer weiteren Ausbildung zum A-Trainer Sprint folgte ein Weiterbildungsstudium an der Trainerakademie Köln. Beim BLV übernahm er neben dem Sprint den Bereich „Sprung". Außerdem war Roland Fleischmann in Personalunion Teameiter Nachwuchs, viele Jahre Mitglied des BSJ-Fachausschusses „Bildungsarbeit" sowie des Landesausschusses „Lehrwesen".

Aufbau und Leitung von Stützpunkten

Er baute die Stützpunkt-Schule am Comenius-Gymnasium Deggendorf auf, arbeitete an der BBS Nürnberg, baute den Landesstützpunkt Passau auf und leitete ihn. Außerdem betreute er das Stützpunkttraining an den Standorten München, Fürth, Passau, Landshut, Regensburg, Landshut, Teising, Mühldorf, Plattling, Simbach, Freyung, Waldkirchen und Jandelsbrunn und half als Beauftragter des DLV in den Sportfördergruppen Fürstenfeldbruck und Neubiberg mit.

08.10.2016 Herbstwanderung TEAM Lauf in Knizeci Plan (Tschechien)

Einmal Tschechien und zurück

Nach den Alpen (Dolomitensteig) im Vorjahr war jetzt wieder der Bayerische Wald an der Reihe. Und nicht nur dieser, über die Grenze ging es in den Böhmerwald (Nationalpark Šumava) für das TEAM Lauf. Zu nachtschlafender Zeit – behaupteten mit alkohol-verhangenem Blick ein paar Teilnehmer – fiel der Startschuss in Passau um viertel nach sieben.

Siebensteinkopf

Los ging es vom Parkplatz unterhalb des Freilichtmuseum Finsterau am Reschbach entlang. Über die Alte Klause und die Reschbachklause war das erste Ziel das Gipfelkreuz des Siebensteinkopfs (1263 Meter). Dann wanderten die jugendlichen Läufer, im Anhang die Eltern und ein Golden Retriever, über den Grenzübergang Buchwald (Bucina) in den Böhmerwald und – beäugt von trägen Angusrindern und Schafen - weiter zum einzigen Haus in Fürstenhut (Knížecí Plán), dem Gasthaus für Wanderer und Radfahrer.

Fürstenhut

Fürstenhut ist ein verlassenes Dorf, dessen überwiegend deutschstämmige Bewohner 1946 vertrieben und dessen Gebäude bis 1956 abgerissen wurden. Die nächsten Jahrzehnte lag es in der Sperrzone und war der Öffentlichkeit nicht zugänglich. 1992 bekamen die ehemaligen Bewohner die Erlaubnis, die Grabsteine wieder aufzurichten und den Friedhof zu sanieren.

Kuchen- und Torten-Highlight

Zurück ging es über die Teufelsklause und weiter wieder zum Reschbach, an diesem entlang über die Alte Klause zum Parkplatz. Nicht fehlen durfte als krönender Abschluss ein Besuch des Café Beer in Mauth, für Liebhaber von Kuchen und Torten ein absoluter Geheimtipp.

25.10.2016 Tina Vetter wechselt vom LAV Neustadt zum 1. FC Passau

Sprinterin aus Oberfranken verstärkt die Sprint-Staffel der Frauen

Über einen schnellen Neuzugang freut sich die Leichtathletikabteilung. Tina Vetter vom LAV Neustadt wechselt zum 1. FC Passau. Die 23-jährige Sprinterin zieht es wegen ihres Masterstudiums aus Neustadt bei Coburg an die Universität Passau. Dort studiert sie European Studies im zweiten Master-Semester. Im Sprintbereich machte Tina Vetter nach ein paar ruhigeren Jahren 2016 einen deutlichen Leistungssprung. Sie steigerte sich über 100

Meter auf ausgezeichnete 12,48 Sekunden. Auch die 26,25 Sekunden über 200 Meter von 2016 und die 60,86 Sekunden über 400 Meter - bereits 2010 gelaufen - können sich sehen lassen.

Tolle Steigerung in Erding

Mit ihren neuen Staffelkolleginnen traf sich die Oberfränkin heuer bereits in den Vor- und Zwischenläufen bei den Bayerischen Meisterschaften in Erding. Im Vorlauf über 100 Meter kam sie als Dritte hinter Antonia Wimberger mit der neuen Bestzeit von 12,48 Sekunden in das Ziel. Im Halbfinale ging es dann gegen gleich gegen zwei Passauerinnen. Julia Hofer und Antonia Wimberger zogen in das Finale ein, Tina Vetter schied mit 12,72 Sekunden aus.

TRAININGSZEITEN

Wann?	Zeit	Wo?	Was? Für wen?	Übungsleiter
Montag	17:30 - 19:30	Stadion	Training ab 14 Jahren	Albert Leidl - Tobias Brilka
	18:00 - 19:00	Treffpunkt **Winter:** Aldi/Haidenhof **Sommer:** Trimm-Dich-Pfad Neuburger Wald (beim Johannes)	Lauftreff (Freizeitsport, auch für Nichtmitglieder)	in Absprache
	17:00 -18:00	Treffpunkt **Winter & Sommer** Trimm-Dich-Pfad Neuburger Wald	Nordic Walking für Fortgeschrittene	Ursula Reiser
Dienstag	15:30 - 17:30	Stadion bzw. Oktober - März: Dreifachhalle	Training ab 14 Jahren	Tobias Brilka - Roland Fleischmann
	16:00 - 17:00	Kraftraum Stadion	DAMM Senioren M60	Wolf-Dieter Fussan
	16:15 - 17:15	Haidenhof, Halle bzw. Freigelände	Eltern-Kind-Gruppe	Martina Felder
	16:00 - 17:30	Kraftraum Stadion	Fitnesstraining (Freizeitsport)	Wolf-Dieter Fussan
	18:00 - 19:30	Kraftraum Stadion	Sportabzeichen-Training (Freizeitsport)	Ursula Reiser
Mittwoch	09:00 - 11:00	Kraftraum Stadion	Fitnesstraining für Frauen (Freizeitsport)	Christl Leidl
	17:00 - 18:00	Treffpunkt **Winter & Sommer** Trimm-Dich-Pfad Neuburger Wald	Nordic Walking für Fortgeschrittene	Ursula Reiser
	18:00 - 20:00	Stadion bzw. Oktober - März: ASG obere TH	ab 12 Jahren	Elke Eisenreich - Klaus Hammer-Behringer
	18:00 - 20:00	Stadion bzw. Oktober - März: ASG untere TH	ab 12 Jahren	Albert Leidl – Sara Just
Donnerstag	16:30 - 17:45	Dreifachturnhalle	4 – 6 Jahre	Antonia Wimberger
	16:30 - 17:45	Dreifachturnhalle	6 – 9 Jahre	Franziska Winkelmann
	16:30 - 18:00	Stadion bzw. Oktober - März: Dreifachhalle	Grundlagentraining Sprung ab 10 Jahren	Roland Fleischmann
	16:00 - 17:30	Kraftraum Stadion	Fitnesstraining (Freizeitsport)	Wolf-Dieter Fussan
	18:00 - 20:00	Stadion bzw. Oktober - März: Dreifachhalle	Wurftraining ab 14 Jahren	Albert Leidl
	18:00 - 20:00	Stadion bzw. Oktober - März: Dreifachhalle	Sprint-/Sprungtraining ab 14 Jahren	Tobias Brilka - Roland Fleischmann
	19:00 - 20:00	Haidenhof, Halle	Gesundheitsgymnastik, Rückenschule	Karin Koch
	20:00 - 21:15	Haidenhof, Halle	Volleyball (Freizeitsport)	Rainer Koch
Freitag	18:00 - 20:00	Stadion bzw. Oktober - März: ASG obere TH	9 – 12 Jahre	Sara Just - NN
	18:00 - 20:00	Stadion bzw. Oktober - März: ASG untere TH	12 – 16 Jahre	Sara Just - NN
Samstag	nach Vereinbarung	Stadion	Wurf- und Sprinttraining	Albert Leidl – Tobias Brilka
	11:00	Kirchenparkplatz Patriching/Hacklberg n.V.	Schülerlauftreff von 9 – 14 Jahren	Elke Eisenreich (Tel: 0851-755882)
	ab 10:30	Ingling/Trimm-Dich-Pfad/Stadion n.V.	Lauftraining ab 12 Jahren	Klaus Hammer-Behringer

---

Ansprechpartner beim 1.FC Passau – Abteilung Leichtathletik:

Ruth & Wolfgang Leitl	leitlfamily@kabelmail.de	0170-2157811
Benedikt Eisenreich	benedikteisenreich@yahoo.de	0176-41629430
Klaus Hammer-Behringer	klaus.hammerbehringer@gmail.de	0157-31621655
Christl Leidl	christl.leidl@gmx.de	0170-8618348
Ralf Knettel-Adler	ralf.knettel-adler@gmx.de	0170-2922688

www.fcpassau-leichtathletik.de **oder** info@fcpassau-leichathletik.de