1. FC PASSAU
Abteilung Leichtathletik

NEWSLETTER 2018/3

Liebe Leichtathletinnen und Leichtathleten des 1. FC Passau,

unser traditioneller Jahresabend findet dieses Jahr am **24. 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 2019 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, 24.11.2018**

Wir laden recht herzlich zu unserem Jahresabend am **Samstag, 24.11.2018 um 19:00 Uhr in den Vogl-Stadl** in Passau-Ries ein. Lasst uns gemeinsam mit unserem Deutschen Vizemeister und Europameisterschaftsteilnehmer im Weitsprung, **Maximilian Entholzner**, sowie unserem Deutschen Jugendmeister über 2000 m Hindernis, **Paul „Jose" Feuerer**, eine äußerst erfolgreiche Saison Revue passieren und einen schönen Abend erleben. Außerdem wollen wir uns bei allen bedanken, die in der zurückliegenden Saison weitere tolle Leistungen erbracht haben, und bei all denjenigen, die unsere Abteilung tatkräftig unterstützt haben.

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme.

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

Torten- und Kuchenspenden werden für die Tombola gerne angenommen. Schachteln dazu gibt's bei Christl Leidl. Auch sonstige Preise können bei ihr abgegeben werden.
Wie bereits per Mail angekündigt, stellen wir die diesjährige Tombola auch unter das Motto „Selbstgemachtes". Wenn ihr also mit z.B. mit Kuchen, Torten, Marmelade, Säften, sonstigem "Eingeweckten", selbstgebranntem Schnaps, Honig, Geräuchertem usw. dazu beitragen könnt, dass wir wieder viel Spaß bei der Tombola haben, dann stellt dies zur Verfügung und meldet euch bitte unter abteilungsleitung@fcpassau-leichtathletik.de
Vorab herzlichen Dank dafür.

Ostertrainingslager 2019

Das Ostertrainingslager führt uns auch im nächsten Jahr wieder nach **Schloss Schielleiten** in der Steiermark in der Nähe von Graz. Von **Ostermontag**, **22.04.2019** bis zum **Samstag**, **27.04.2019** 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 2007 können nach Rücksprache mit den Übungsleitern mitfahren. Nähere Infos gibt es noch dieses Jahr zeitnah von Benedikt Eisenreich per Mail. Vorabanmeldungen bei Bene sind schon möglich (benedikteisenreich@yahoo.de).

Terminausblick:

31.12.2018	Sonntag	Silvesterlauf	Peuerbach
06.01.2019	**Sonntag**	**Hallensportfest Mehrfachhalle & Laufmodul**	**Passau**
26.01.2019	Samstag	Niederbayerische Cross-MS	Dingolfing
26./27.01.2019	Samstag Sonntag	Bayerische Hallen-MS Männer/Frauen/U18	Fürth
09.02.2019	Samstag	Bayerische Hallen-MS U20/U16	München
16./17.02.2019	Samstag Sonntag	Deutsche Hallen-MS Männer/Frauen	Leipzig
24.02.2019	Sonntag	Bayerische Crossmeisterschaften	Kemmern
23./24.02.2019	Sa/So	Deutsche Jugend-Hallen-MS	NN
09.03.2019	Samstag	Deutsche Crossmeisterschaften	**Ingolstadt**
23.03.2019	Samstag	Bayerische 10.000 m MS	Regensburg
01.05.2019	**Sonntag**	**Frühjahrssportfest**	**Dreiflüssestadion**
17.05.2019	**Freitag**	**Niederbayerische Hindernis- und Langhürden Meisterschaften**	**Dreiflüssestadion**
29.09.2019	**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. Sollten wir einen Wettkampf übersehen haben, bitten wir das zu entschuldigen.

15.-18.08.2018: Volksfestwettkampf in Dachau und Moosacher Wurfserie IV

Letzte Tests vor den World Masters Athletics Championships in Málaga (Spanien)

8.000 Senioren-Leichtathleten gemeldet – Mit am Start Helmut Maryniak und Gunter Langenbach

Zweien Tests unterzog sich **Helmut Maryniak** vor den Senioren-Weltmeisterschaften in Málaga (4.-16. September). Die meisten Einzelmeldungen entfallen dort mit 2.451 auf die Altersklasse M50/W50. Beim Volksfestwettkampf in Dachau mischte der 50-jährige Maryniak bei den Männern mit. Im Diskuswurf schleuderte er die Zwei-Kilo-Scheibe mit einem soliden Wurf auf Platz fünf. Die Bestweite von 43,01 Metern erzielte er im ersten Versuch. Drei Tage später in Moosach ließ er die ein halbes Kilo leichtere Scheibe der M50 zum Sieg auf 53,62 Metern segeln. Mit den ersten drei Würfen von 53,59, 53,12 und 53,62 Metern gelang ihm eine schöne Serie. Sein Werferherz ließ höherschlagen, dass er nach langer Zeit wieder mal Norbert Demmel (53,56 Meter) schlagen konnte. Der Unterhachinger hatte zwei Wochen zuvor einen Weltrekord im Wurf-Fünfkampf der M55 aufgestellt. Auch das Kugelstoßen gewann Helmut Maryniak mit guten 13,10 Metern (Saisonbestleistung 13,43 Meter).

Ziel in Malaga: Edelmetall

Wirft Helmut Maryniak im Bereich seiner Saisonbestleistung von 56,83 Metern am 9. September in Málaga, stehen die Chancen auf Edelmetall nicht schlecht. Für den Sprung ganz nach oben auf dem Siegertreppchen müsste er Gabriel Pedroso Ferber schlagen, ein schier unmögliches Unterfangen. Der Kubaner hat heuer mit dem Zwei-Kilo-Diskus bereits 53,64 Meter und mit dem Eineinhalb-Kilo-Diskus 57,57 Meter geworfen. Ebenfalls am Start in Málaga ist **Gunter Langenbach** am 5. September über 100 Meter und 300 Meter Hürden, am 7. September über 200 Meter und am 11. September über 400 Meter.

08.09.2018: Zweibrückenlauf in Wernstein

Felix und Lorenz Adler mit Bestzeit auf den Rängen vier und fünf
Deutliche Steigerung gegenüber dem Vorjahr trotz Trainingspause

Zum Brückenfest in Wernstein gehört auch der Zweibrückenlauf. „Drent" und „herent" wird beim Klassiker über 13,44 Kilometer gelaufen, nach dem Start in Wernstein auf der österreichischen Seite entlang des Inns bis zum Kraftwerkwerk Ingling, über die Staumauer auf die deutsche Seite und innaufwärts zurück zum Innsteg zwischen Neuburg und Wernstein. Nach der dreiwöchigen „lauflosen" Trainingspause im August, garniert mit alternativem Training wie Schwimmen und Radfahren, waren die Erwartungen bei **Felix** und **Lorenz Adler** nicht allzu hoch. Hinzu kam im Gegensatz zum Vorjahr ein sehr warmes Wetter. Und doch zeigten die beiden,

wie hoch das Niveau ihrer Grundlagenausdauer inzwischen ist. Sie steigerten sich deutlich gegenüber 2017. Felix Adler lief in Wernstein in 47:26 Minuten in das Ziel (Schnitt/Kilometer 3:30,8 Minuten; 2017 48:53 Minuten), Lorenz in 47:49 Minuten (Schnitt/Kilometer 3:32,5 Minuten; 2017 48:53 Minuten). Trotz der Steigerung belegten sie wie 2017 die Ränge vier und fünf. Felix Adler fehlten 21 Sekunden zum „Stockerl". Im Jugendlauf über 5,6 Kilometer belegte **Valentin Fuchs** in 22:26 Minuten Platz drei.

09.09.2018: World Masters Athletics Championships in Málaga (Spanien)

Helmut Maryniak´s Diskus fliegt zur Vizeweltmeisterschaft
Das beste WM-Diskus-Finale der M50 „aller Zeiten" in Málaga

Bei den Senioren-Weltmeisterschaften in Málaga gelang **Helmut Maryniak** der große Wurf. Mit 55,60 Metern kürte er sich in der M50 zum Vizeweltmeister, nur geschlagen vom Spanier Gabriel Pedroso. Die Silbermedaille glänzte bei diesen Senioren-Weltmeisterschaften in Spanien besonders. Ein Rekordteilnehmerfeld von 46 Startern erforderte die Aufteilung in drei Gruppen. Aber nicht nur quantitativ, sondern auch qualitativ war das Teilnehmerfeld der M50 exzellent besetzt. Vier ehemalige 60-Meter-Werfer der Aktivenklasse befanden sich darunter, an ihrer Spitze Gabriel Pedroso, ein Exilkubaner, der mehrfach Medaillen bei den Panamerika-Meisterschaften gewonnen hat. Es bahnte sich zwangsläufig das beste WM-Diskus-Finale der M50 „aller Zeiten" an.

Enger Kampf um Silber und Bronze

Alle taten sich beim Einwerfen und im ersten Versuch schwer. Der äußerst glatte Ring war sehr gewöhnungsbedürftig. Kurzzeitig konnte Helmut Maryniak sogar Gabriel Pedroso – wie dieser nach dem Wettbewerb anmerkte - mit seinem zweiten Versuch auf 55,52 Meter beeindrucken. Doch dann machte der Spanier alles klar mit seinem herausragenden Siegeswurf auf 58,63 Meter. Bis zum letzten Versuch lagen die weiteren Konkurrenten beim Kampf um Edelmetall deutlich hinter Helmut Maryniak. Richtig eng wurde es erst im sechsten Versuch, als der Ungar Otto Benczenleitner die Eineinhalb-Kilo-Scheibe auf 55,30 Meter und der Schwede Anders Larsson auf 54,00 Meter schleuderten. Damit hatte Helmut Maryniak vor seinem letzten Versuch Silber bereits sicher und ließ befreit den Diskus nochmals ein paar Zentimeter weiter auf 55,60 Meter segeln.

Ex-Passauer Robert Ingenbleek mit Kugel und Diskus unter den Top Acht

Zwei weitere deutsche Werfer qualifizierten sich mit **Robert Ingenbleek** und Norbert Weinreich für den Endkampf der besten Acht. Sie belegten mit 49,18 und 45,07 Metern die Plätze sechs und acht sowie Robert Ingenbleek im Kugelstoßen mit 14,33 Metern Platz acht. Mit ihm streifte sich ein ehemaliger Athlet des 1. FC Passau das Nationaltrikot über. Er studierte von 1983 bis 1986 Jura in Passau. Im Trikot des 1. FC Passau wurde Robert Ingenbleek 1986 Bayerische Vizemeister im Weitsprung. Maryniak und Ingenbleek sind für den Senioren-Länderkampf zwischen Belgien, Frankreich und Deutschland in zwei Wochen nominiert.

15./16.09.2018: Décarstar Mehrkampf-Meeting in Talence (Frankreich)

Verena Preiner auf Platz sechs mit 6.133 Punkten
Zum Saisonabschluss nochmals mitten in der europäischen Spitzenklasse

Das Mehrkampf-Meeting in Talence war durch den fantastischen Weltrekord von Kevin Mayer in aller Munde. Der Franzose pulverisierte mit 9.126 Punkten den alten Weltrekord von Ashton Eaton. **Verena Preiner**, die Achte der EM von Berlin, lieferte mit 6.133 Punkten im Siebenkampf nochmals ein Spitzenergebnis ab und belegte Rang sechs. Siegerin war Carolin Schäfer, die Gewinnerin der Bronzemedaille von Berlin.

Die einzelnen Ergebnisse von Verena Preiner: 100 Meter Hürden 13,91 Sekunden, Hochsprung 1,74 Meter (SB), Kugelstoßen 13,48 Meter, 200 Meter 24,80 Sekunden, Weitsprung 5,89 Meter, Speerwurf 48,63 Meter, 800 Meter 2:12,73 Minuten.

16.09.2018: Karlsfelder Seelauf

Franziska Drexler steigert sich über fünf Kilometer auf klasse 20:09 Minuten
Nur eine Läuferin der Frauenklasse knapp vor der Zwölfjährigen

Sehr gute äußere Bedingungen bot der Karlsfelder Seelauf im Nordwesten von München für die Läuferinnen und Läufer. Diese nutzte Franziska Drexler für eine klasse Zeit über fünf Kilometer. Sie steigerte sich gegenüber dem Vorjahr um eine knappe Minute auf 20:09 Minuten. Franziska Drexler verpasste nur um drei Sekunden den Gesamtsieg unter allen Läuferinnen. Lediglich Cathrin Möller (LG Stadtwerke München) war in 20:06 Minuten schneller als sie. In Bayern ist Franziska Drexler 2018 bei den 14- und 15-Jährigen die drittschnellste Läuferin über fünf Kilometer.

16.09.2018: World Masters Athletics Championships in Málaga (Spanien)

Gunter Langenbach Vizeweltmeister mit der Staffel
Silber über 4x100 Meter bei den World Masters Athletics Championships

Am letzten Tag der Senioren-WM im spanischen Málaga schlug die Stunde für **Gunter Langenbach** (links im Bild). Mit der 4x100-Meter-Staffel gewann er die Silbermedaille in der Altersklasse M60 hinter den USA und vor Spanien. Die USA siegte in 48,66 Sekunden vor dem deutschen Quartett. Dieses distanzierte in der Besetzung Matthias Konopka, Roland Eberle (beide TV 1860 Gunzenhausen), Gunter Langenbach und Gerhard Zorn (TSV Vatterstetten) in 50,68 Sekunden den Dritten Spanien in 52,16 Sekunden ebenfalls klar. Für den überlegenen Sieg der USA zeichnete vor allem Val Barnell verantwortlich, der Sieger des 100-Meter-Finales vor Gerhard Zorn. Die „bayerische" Staffel konnte sich vor allem auf den Mann aus Vatterstetten verlassen, den Doppel-Weltmeister über 200 und 400 Meter von Málaga, der als Schlussläufer Deutschland souverän zur Vizeweltmeisterschaft führte.

Qualifikation für die deutsche Staffel mit 13,66 Sekunden

Gunter Langenbach hatte sich für die vom 4.-16. September dauernde Senioren-WM ein sattes Programm auferlegt. Bereits am 5. September absolvierte er die Vorläufe über 100 Meter und 300 Meter Hürden. Die starken 13,66 Sekunden im Vorlauf über 100 Meter bei 1,1 Meter Gegenwind/Sekunde reichten für das Halbfinale. Vor allem qualifizierte er sich als viertbester Deutscher für die schwarzrotgoldene Staffel. Ohne Chance auf das Finale über 100 Meter absolvierte er locker das Halbfinale in 14,51 Sekunden.

Rang 10 über 300 Meter Hürden

Tadellos gewann Gunter Langenbach den Vorlauf über die 300 Meter Hürden in 50,60 Sekunden. Im Halbfinale am nächsten Tag steigerte er sich deutlich auf 49,93 Sekunden. Diese Zeit reichte jedoch nicht für das Finale. Der Sechste der letztjährigen Senioren-EM über die 300 Meter Hürden belegte insgesamt einen respektablen zehnten Platz.

Endstation nach den Vorläufen über 200 und 400 Meter

Das bisherige Programm hatte Gunter Langenbach einige Körner gekostet. Am nächsten Tag bedeuteten 28,46 Sekunden über 200 Meter bereits Endstation nach dem Vorlauf. Er blieb deutlich über seiner Saisonbestleistung von 27,57 Sekunden. Über die 400 Meter lief er zwei Tage später beeindruckende 63,04 Sekunden. Doch ihm fehlten fünf Hundertstel für das Erreichen des Halbfinales. Noch bitterer, als fünfbester Deutscher verpasste er nur knapp einen Startplatz in der 4x400-Meter-Staffel. Einen Vorteil hatte sein Ausscheiden nach diesen beiden Vorläufen: Es blieb ihm nach seinem strapaziösen Programm fünf Tage lang ausreichend Zeit, sich für das „Silber-Rennen" am Schlusstag der Senioren-WM zu erholen.

17.09.2018: ARGE ALP-Cup in Bregenz

Tina Vetter gewinnt mit Bayern den ARGE ALP-Cup Über 200 Meter und mit der Staffel am Start beim Cup der Alpenländer

Sprinterin Tina Vetter gewann mit dem bayerischen Team in Bregenz, gelegen am Ostufer des Bodensees, den ARGE ALP-Cup. Die bayerischen Athleten holten wie bereits in den Jahren 2015-2017 den Gesamtsieg vor St. Gallen und Südtirol. Beim Ländervergleich der Alpenregionen waren außerdem das Tessin, Vorarlberg, Tirol, Salzburg und Graubünden am Start. In Bregenz, Landeshauptstadt des Bundeslandes Vorarlberg, kämpften rund 400 Athleten um Punkte für ihre regionalen Teams aus der Schweiz, Österreichs und Italien.

Dritte mit der 4x100-Meter-Staffel

Tina Vetter, Süddeutsche Vizemeisterin über 100 Meter und Bayerische Vizemeisterin über 200 Meter, vertrat die bayerischen Farben über 200 Meter und in der 4x100-Meter-Staffel. Bei insgesamt 17 Teilnehmerinnen belegte sie über 200 Meter in 25,91 Sekunden Platz acht. Nach einer mehrwöchigen Sommer-Trainingspause war ihre Leistung (Bestleistung 24,73 Sekunden) erwartungsgemäß eher mäßig. Als Mitglied des bayerischen Staffelquartetts sicherte sie mit deren dritten Platz in 48,81 Sekunden wertvolle Punkte für das BLV-Team. Mit dabei war außerdem als Betreuer Roland Fleischmann.

Gesamtwertung: 1. Bayern 227 Punkte, 2. St. Gallen 208, 3. Südtirol 183, 4. Tessin 154, 5. Vorarlberg 141, Tirol 102, Salzburg 81, Graubünden 67

20.-23.09.2018: Paul Feuerer bei DLV-Kadersichtung in Kienbaum

Deutsche Lauftalente im Olympischen und Paraolympischen Trainingszentrum

Wälder, Stille, Abgeschiedenheit – Ein Leistungszentrum am See

Über Hof und Leipzig fast bis Berlin, weiter Richtung Fürstenwalde, bei Hangelsberg links nach Kienbaum abzweigen. Acht Kilometer schurgerade durch einen wundervollen Kiefernwald – und man steht vor dem Olympischen und Paraolympischen Trainingszentrum Kienbaum. Ruhe, Stille und Abgeschiedenheit prägen das weitläufige, 55 Hektar große Gelände, gelegen in herrlicher märkischer Landschaft an einem See. Hier bereitete sich Maximilian Entholzner wie das gesamte EM-Team - fernab von jeglichem Trubel - in der letzten Woche auf seinen Start bei der EM vor.

Leistungstest für den Deutschen U18-Meister über 2.000 Meter Hindernis

Nach seinem deutschen Meistertitel und seiner deutschen Jahresbestzeit erreichte **Paul Feuerer** Ende August die Einladung des DLV nach Kienbaum zur Sichtung für den Nachwuchskader 1 U20. Kienbaum entwickelte sich bereits in den 50er-Jahren zu einer Leistungssportschule des DTSB der DDR. Nach der Wende wurde es 1997 als Sportarten-übergreifendes Bundesleistungszentrum anerkannt. Dorthin lud der DLV seine hoffnungsvollen Mittel- und Langstreckentalente von 16 bis 18 Jahren zum Leistungstest ein.

Noten von 3+ bis 3- beim Test von Schnelligkeit, Schnellkraft und Ausdauer

DLV-Trainer und Mitarbeiter des Instituts für angewandte Trainingswissenschaft in Leipzig testeten Schnelligkeit, Schnellkraft, Ausdauer und Lauftechnik. Den Abschluss bildete ein psychologischer Test, der sogenannte Wiener Test, ein standardisierter Reaktionstest. Paul Feuerer zeigte durchschnittliche Werte im Sprint über 30 und 60 Meter. Gleiches gilt für den Test der Schnellkraft beim Drop Jump (Stützdauer, Effizienz) und Zehner-Sprunglauf, hier aber mit einer deutlichen Tendenz zu einer guten Bewertung. Eine klare Note 3 gab es bei der Schnelligkeitsausdauer über 8 mal 60 Meter (Pause 30 Sekunden). Der Ausdauer-Stufentest über 4 mal 2.000 Meter tendierte im Ergebnis zur Note 4. Im Vergleich zu seinen Hindernis-Konkurrenten schlug sich Paul Feuerer jedoch gut.

Sprint- und Lauftechnik mit Verbesserungspotential

Betonen der geradlinigen Armführung, Vermeiden der Oberkörperrotation, Fixieren der Hüfte, Betonen der Knie- und Hüftstreckung während der Stützphase und Vermeiden einer zu starken Beugung. Außerdem: Schulung des aktiven Fußaufsatzes unter dem Köperschwerpunkt. Das waren die kritischen Hinweise zur Sprint- und Lauftechnik.

Überdurchschnittliches Niveau der Wettkampfleistung

Bemerkenswert: Die Wettkampfleistung wurde mit 2,5 bewertet (Unterdistanz 800 m, Hauptstrecke 2.000 Meter Hindernis, Überdistanz 3.000 Meter). Das Gesamtergebnis zeigte, dass Paul Feuerer in allen Bereichen noch genügend Potenziale für eine Leistungssteigerung hat. Das DLV-Trainerteam Mittel- und Langstrecke erarbeitet nach Kienbaum einen Vorschlag für die Berufung in den Nachwuchskader. Über diese entscheidet abschließend Ende Oktober der Bundesausschuss Leistungssport des DLV in Abstimmung mit dem DOSB. Aus Bayern hatte neben Paul Feuerer nur noch ein Läufer, Florian Bremm vom TV Leutershausen, eine Einladung zur Sichtung erhalten, jedoch keine einzige Läuferin.

23.09.2018: BLV-Vergleichskampf der sieben Bezirke für M14/W14 in Garmisch-Partenkirchen

Annika Just und Laura Eisenreich für Niederbayern am Start
Gute Platzierungen über 100 Meter, 800 Meter und mit der Staffel

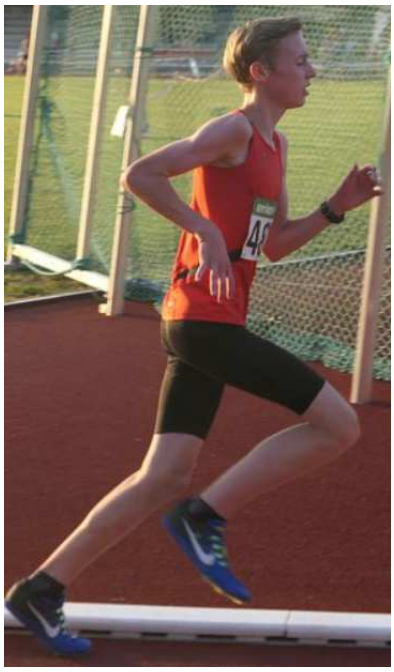
Annika Just und **Laura Eisenreich** waren für Niederbayern beim Schüler-Vergleichskampf der Bayerischen Bezirke in Garmisch-Partenkirchen am Start. Startberechtigt waren dreizehn- und vierzehnjährige Athleten, jeweils zwei pro Disziplin und Bezirk. Annika Just vertrat Niederbayern über 100 Meter und in der 4x100-Meter-Staffel, Laura Eisenreich über 800 Meter.

Die 13-jährige Annika Just belegte in 13,14 Sekunden Platz sechs unter den vierzehn Sprinterinnen. Im Juli war sie bei den Bayerischen Meisterschaften in 12,77 Sekunden zur Silbermedaille in der W14 gerannt. An Position zwei übernahm sie den Stab in der 4x100-Mater-Staffel. Das niederbayerische Staffelquartett belegte im Ziel Rang vier. Auch Laura Eisenreich hat heuer mit Crosslauf-Bronze bereits Edelmetall bei einer Bayerischen Meisterschaft errungen. In Garmisch-Partenkirchen lief sie über 800 Meter in 2:31,02 Minuten auf Platz sieben.

Die niederbayerischen Mädchen konnten sich unter den sieben Bezirken mit Rang vier und 122 Punkten im Mittelfeld platzieren. In der Gesamtwertung mit den Jungs landete die niederbayerische Mannschaft allerdings auf dem siebten und letzten Platz, wenn auch mit 196 Punkten nur denkbar knapp hinter Oberfranken und Unterfranken (jeweils 200 Punkte).

25.09.2018: Luis Dressel im Bayernkader

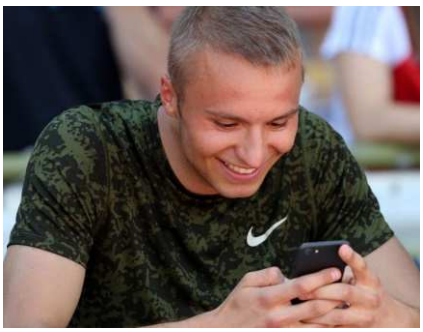
Nachwuchsläufer schafft die Kadernorm über 3.000 Meter



Am Tag der deutschen Einheit wurde er erst fünfzehn – doch ein paar Wochen vorher bekam **Luis Dressel** mit der Post vom Bayerischen Leichtathletik-Verband ein vorzeitiges Geburtstagsgeschenk. Ab dem Herbst 2018 wird er in den Landeskader des BLV aufgenommen. Er schaffte die Qualifikationsnorm der U16 über 3.000 Meter von 9:40,00 Minuten. Mit einem fulminanten letzten Tausender in 3:03 Minuten stürmte er Anfang August in Neustadt an der Waldnaab zu 9:36,26 Minuten. Bereits bei den Bayerischen Hallenmeisterschaften im Winter hatte er mit der Silbermedaille über 3.000 Meter sein Können aufblitzen lassen. Im Sommer war es dann der vierte Platz. Los geht es mit dem ersten Kaderlehrgang vom 26.-28. Oktober in der Sportschule Oberhaching südlich von München. Erste Saisonhöhepunkte werden für Luis Dressel die Bayerischen und Deutschen Crosslauf-Meisterschaften Ende Februar und Anfang März in Puchheim bzw. Ingolstadt sein.

28.09.2018: Europäische Leichtathletik-Bestenliste

FC-Athleten hervorragend platziert in Europa
Maximilian Entholzner auf Platz 21, Paul Feuerer auf Platz 20



Maximilian Entholzner und **Paul Feuerer** sind nicht nur in der deutschen Bestenliste glänzend platziert. Der Deutsche Vizemeister im Weitsprung und Teilnehmer an der Europameisterschaft ist dort Fünfter, der Deutsche U18-Meister über 2000 Meter Hindernis führt sie an.

Maximilian Entholzner konnte sich mit seinen 7,96 Metern von Oberteuringen auch in der Europäischen Bestenliste weit vorne platzieren Die Bestenliste des Europaverbandes EAA führt ihn auf Rang 21. In der Welt-Bestenliste des IAAF ist er auf Rang 81.

Paul Feuerer hat es in Europa unter die „Top Twenty" geschafft. In der Europäischen Bestenliste ist er mit der Siegerzeit von Rostock auf Rang 20, in der Welt-Bestenliste bedeuten 6:02,65 Minuten Rang 42. Mit dieser Zeit lag er nur zweieinhalb Sekunden über der Norm für die U18-Europa-Meisterschaften in Ungarn.

29.09.2018: Senioren-Challenge Belgien – Frankreich - Deutschland in Rehlingen

Herbstlicher Weitenflug für Helmut Maryniak
Senioren-Vizeweltmeister gewinnt Senioren-Challenge mit 56,53 Metern

Der Vizeweltmeister ließ seinen Diskus beim Senioren-Länderkampf Belgien – Frankreich - Deutschland auf 56,53 Meter fliegen – nur ein guter Meter unter seiner Saisonbestweite. Bei strahlendem Sonnenschein und kühlem Wind feierte die deutsche Mannschaft zum vierten Mal in Folge den Gesamtsieg.

Robert Ingenbleek auf Rang drei

Im schwarz-rot-goldenen Trikot besiegte **Helmut Maryniak** mit 56,53 Metern in der M50 mit dem gewaltigen Vorsprung von über acht Metern die Konkurrenz. Hinter ihm lagen der Franzose Wilfrid Bartkowski (48,17), der Ex-Passauer Robert Ingenbleek (46,18), der zweite Franzose (42,41) und die beiden Belgier (41.04 und 40,73). Schon beim Einwerfen mit dem eineinhalb Kilo schweren Diskus spürte der Passauer, dass die Top-Form von der WM noch da war. Mit schönem Aufwind schleuderte er die Scheibe im zweiten Versuch auf die Tagesbestweite und festigte seine Position in der M50 als Nummer zwei der Welt hinter Gabriel Pedroso, dem Weltmeister von Málaga. Nach dem zweiten Wurf fehlte der Aufwind für die ganz weiten Würfe. Helmut Maryniak gelang trotzdem noch eine beeindrucke Wurfserie von 54,56, 53,36, 52,24 und 54,38 Metern. Im nächsten Jahr sollen es noch einige Meter mehr sein.

Deutschland gewinnt zum vierten Mal in Folge

Das deutsche Team gewann in Rehlingen die zehnte Auflage des Senioren-Länderkampfes mit deutlichem Vorsprung zum vierten Mal hintereinander. Es starteten die Altersklassen 40 Jahre und älter sowie 50 Jahre und älter. Am Ende hatte Deutschland 362 Punkte gesammelt und lag deutlich vor Frankreich (318) und Belgien (154).

30.09.2018: Herbstsportfest und Kreismeisterschaften im Dreiflüssestadion

140 Teilnehmer bei sonnigem Herbstwetter

Feuertaufe für die neuen Hindernisbalken mit einer 6x400-Meter-Staffel

140 Leichtathleten kämpften im Dreiflüssestadion um die Kreismeistertitel. Der Wettergott hatte sich auf die Seiten der Leichtathleten geschlagen, der 1. Passau perfekt die Meisterschaften von der U14 bis zu den Aktiven organisiert. Abschließender Höhepunkt war der Start der gemischten Hindernis-Staffeln über 6x400 Meter mit je drei Teilnehmern pro Staffel. In Anwesenheit von Bürgermeister Urban Mangold erhielten die von der Stadt Passau neu beschafften Hindernisbalken ihre Feuertaufe. Ausgerechnet Paul Feuerer, der frisch gebackene deutsche U18-Meister über 2.000 Meter Hindernis, musste nach einem kapitalen Überschlag am Balken im Wassergraben ein Bad nehmen. Zum Glück verflüchtigte sich der erste heftige Schock schnell. Übrig blieben für einige Tage schmerzhafte Prellungen an den Beinen.

Dreifachsieger Malte Sieger, je zwei Titel für Nicola Leidl, Valentin Fuchs, Lisa Rohmann, Vincent Just

Bei den Männern ragte Malte Sieger, Neuzugang des 1. FC Passau, als Sieger im Hochsprung, Weitsprung und Speerwurf heraus, bei den Frauen Nicola Leidl als Siegerin im Kugelstoßen und Speerwurf. Ein Doppelschlag gelang in der U20 Valentin Fuchs über 100 Meter und im Hochsprung, in der M15 Vincent Just über 100 Meter und im Kugelstoßen und in der W15 Lisa Rohmann im Kugelstoßen und Weitsprung. Kreismeister wurde außerdem Paul Feuerer im Kugelstoßen.

03.10.2018: McDonalds-Meeting in Passau

Große Begeisterung und tolle Erfolge des jüngsten Leichtathletik-Nachwuchses

Vorbildlich: 21 Kinder waren gemeldet – alle sind gekommen

Die vier- bis elfjährigen Kinder ließen sich nicht vom sehr kühlen und windigen Wetter abschrecken. Für manche der 21 gemeldeten Kinder war es der erste Wettkampf, andere waren schon „alte Hasen". Da waren sie alle – ohne Ausnahme – und absolvierten unterstützt von ihren Eltern die drei Disziplinen.

Auf dem Siegerpodest standen im Sprint, Weitsprung und Ballwurf folgende Kinder:

- Hanna Wild (2012) gewann alle drei Disziplinen.
- Marlene Unfried (2012) holte dreimal Bronze.
- Paulie Kesper (2011) wurde mit dem Paul Erste und Dritte über 30 Meter.
- Sophie Waßer (2010) schleuderte den Ball auf den zweiten Platz.
- Rebecca Freund (2007) siegte über 50 Meter und wurde jeweils Zweite im Weitsprung und Ballwurf.

- Samuel Haupt (2009) sicherte sich Rang drei mit dem Ball.
- Ganz oben auf dem Siegerpodest stand Peter Wild (2010) im Ballwurf.
- Paul Puhl (2010) gewann Silber mit dem Ball.
- Dreimal einen Podestplatz gab es für Alexander Schick (2012) als Erster im Ballwurf, Zweiter im Weitsprung und Dritter über 30 Meter.
- Michael Hesse (2008) wurde Zweiter mit dem Ball.

Dabei waren noch Jakob Weißenberger (2009), Leonhard Reitberger (2009), Tobias Weber (2009), Elisabeth Schick (2014), Elena Sigl (2010), Charlotte Schick (2010), Carolin Kesper (2009), Anna und Romy Krompaß (2008), Katharina Biber (2008) und Katja Stadlhuber (2007).

Die eingesetzten Pendelstaffeln in der U12 Mädchen, U10 Mädchen und U10 Jungen siegten alle.

03.10.2018: Niederbayerische Straßenlauf-Meisterschaften in Geiselhöring

Sonja Eisenreich, Paul Feuerer und Franziska Drexler Niederbayerische Straßenlauf-Meister Felix und Lorenz Adler trotzen dem heftigen und kalten Wind Silber und Bronze ab

Ein heftiger kalter Wind und eine wellige Strecke bremsten die Läufer bei den Niederbayerischen Straßenlauf-Meisterschaften in Geiselhöring aus. Die Läufer des 1. FC Passau drückten trotzdem vielen Wettbewerben von der Schüler- bis zur Aktivenklasse ihren Stempel auf. Die **Adler-Zwillinge** und **Paul Feuerer** sorgten an der Spitze des Feldes für das Tempo über zehn Kilometer. Florian Zimmermann vom FTSV Straubing nutze neun Kilometer lang den Windschatten der drei und setzte sich dann ab. Er gewann die Männerklasse in 34:16 Minuten. Felix und Lorenz Adler sicherten sich Silber und Bronze in 34:28 und 34:34 Minuten.

Doppelsiege durch Paul Feuerer und Simon Pachulski, Sonja Eisenreich und Lydia Florschütz, Franziska Drexler und Elina Dressel

Der siebenzehnjährige Paul Feuerer, Deutscher U18-Meister über 2.000 Meter Hindernis, belegte im Gesamteinlauf in 34:56 Minuten Rang vier und Platz eins in der U18. **Simon Pachulski** errang in der gleichen Altersklasse in 36:21 Minuten die Vizemeisterschaft. Ebenfalls einen Doppelsieg gab es in der weiblichen U18 durch **Sonja Eisenreich** in 45:33 und **Lydia Florschütz** in 50:29 Minuten. Auch der jüngste Laufnachwuchs stemmte sich über fünf Kilometer erfolgreich gegen den Wind. **Franziska Drexler** enteilte bereits kurz nach dem Start ihrer Konkurrenz, siegte in der W12 in 21:14 Minuten. Für einen weiteren Doppelsieg sorgte **Elina Dressel** in 21:46 Minuten. Die Bronzemedaille gewann **Luisa Stephani** in der W13 in 23:02 Minuten.

Franziska Drexler, Elina Dressel, Luisa Stephani gewinnen U16/U14-Mannschaft

Als Mannschaft waren die drei in der U16/U14-Wertung nicht zu schlagen. Sie setzten sich gegen die ältere Konkurrenz in 1:08:01 Stunden klar durch. Platz zwei gehörte **Elke Eisenreich** im Hobbylauf der Frauen über fünf Kilometer in 22:06 Minuten.

07.10.2018: Annika Just im Nachwuchskader

Nachwuchssprinterin schafft die Kadernorm

Mit dreizehn Jahren 12,77 Sekunden

Sie ist mit 13 Jahren eine der Jüngsten – Annika Just, Jahrgang 2005, wurde jedoch bereits jetzt in den Nachwuchskader des Bayerischen Leichtathletik-Verbandes aufgenommen. Die entsprechenden Normen beginnen bei 14 Jahren. Der Nachwuchskader setzt sich daher fast durchgängig aus dem Jahrgang 2004 zusammen. In das Blickfeld des BLV rückte sie mit dem Gewinn ihrer Silbermedaille bei den Bayerischen U16-Meisterschaften Mitte Juli in Kitzingen. Die dreizehnjährige Sprinterin glänzte in der W14 über 100 Meter mit fabelhaften 12,80 Sekunden, die sie zwei Wochen später auf 12,77 Sekunden steigerte. Damit machte sie nicht nur erstmals auf bayerischer Ebene auf sich aufmerksam, sie unterbot auch die W14-Kadernom von 13,00 Sekunden deutlich.

Lieblingsdisziplin Staffel

Der erste Kaderlehrgang startet vom 12.-14. Oktober in der Sportschule Oberhaching. Ihre Trainer Tobias Brilka und Roland Fleischmann wollen sie behutsam aufbauen. Sie wird daher noch nicht an allen Fördermaßnahmen teilnehmen. Im Mittelpunkt des Trainings stehen in der nächsten Zeit der Sprint und der Hürdensprint sowie der Weitsprung. Die Lieblingsdisziplin der hoffnungsvollen Nachwuchsathletin ist ein Team-Wettbewerb, die 4x100-Meter-Staffel.

11.10.2018: Maximilian Entholzner zum Herbst- und Wintertraining in Madrid

Mit der Sonne Spaniens zur Hallen-EM in Glasgow
Motivationsschub durch das Training mit spanischen Top-Athleten

Wie im letzten Herbst und Winter hat sich EM-Teilnehmer **Maximilian Entholzner** im Rahmen seines Studiums wieder Madrid als Trainingsquartier ausgesucht. In einer Art Olympiastützpunkt trainiert er mit spanischen Top-Athleten. Einzelheiten zum Trainingsaufenthalt in Madrid und den vielen Höhen und wenigen Tiefen der Saison 2018 bietet das Portrait bei *leichtathletik.de*

14.10.2018: Marathon, Halbmarathon und zehn Kilometer in München

Franziska Drexler top über zehn Kilometer
Wegen einer Magenverstimmung fiel das Warmlaufen flach

Franziska Drexler steigerte sich im Rahmen des München-Marathons über zehn Kilometer auf 43:13 Minuten. Dabei stand ihr Start bis zum Startschuss wegen einer Magenverstimmung auf des Messers Schneide. Das Warmlaufen fiel flach. Nach verhaltenen ersten Kilometern kam sie gut ins Rollen. Wie im Marathon und Halbmarathon galt auch über zehn Kilometer: ein Lauf wie eine Sightseeing-Tour. Nur eben kürzer! Nach dem Start im Olympiapark verlief die Strecke durch Schwabing bis zur Leopoldstraße, wendete vor dem Siegestor und ging auf gleichem Wege zurück zum Olympiapark – durch das Marathontor hinein in das Olympiastadion.

12-Jährige lässt über 2.800 Läufer hinter sich

Nach dem Ziellauf war auch bei Franziska Drechsler das Lächeln zurück, neue Bestzeit trotz der Probleme vor dem Start. 3.000 Zehn-Kilometer-Läufer erreichten das Ziel. Die junge Passauerin wurde insgesamt 143., zweitbeste Läuferin unter zwanzig Jahren und gewann natürlich ihre Altersklasse U14.

2.11.2018: Maximilian Entholzner und Paul Feuerer im Bundeskader 2019

Bundesausschuss Leistungssport beruft in Abstimmung mit dem DOSB 468 Athleten
Maximilian Entholzner bleibt im Perspektivkader - Paul Feuerer im Nachwuchskader NK1

Jetzt steht es fest: Der DLV hat EM-Teilnehmer **Maximilian Entholzner** wieder in den Perspektivkader berufen. Neu in den Nationalkader NK1 berief er **Paul Feuerer**, den U18-Jahresschnellsten über 2000 Meter Hindernis. Die DLV-Trainerteams hatten nach der Saison 2018 und Tests im Olympia-Trainingszentrum Kienbaum einen Vorschlag erarbeitet. Diesen beschloss nach intensiver Prüfung der Bundesausschuss Leistungssport des DLV. Dem folgte die finale Abstimmung mit dem Geschäftsbereich Leistungssport im Olympischen Sportbund (DOSB).

Olympiakader, Perspektivkader, Ergänzungskader, Nachwuchskader

Insgesamt 468 Athleten hat der DLV in die verschiedenen Bundeskader berufen. Diese gliedern sich auf in den Olympiakader (OK), den Perspektivkader (PK), den Ergänzungskader (EK) sowie den Nachwuchskader 1 (NK1). Zudem wurden 104 jüngere Talente in den Nachwuchskader 2 (NK2) berufen.

1.FC Passau vertritt allein Niederbayern im Bundeskader

Außer dem 1. FC Passau hat kein weiterer niederbayerischer Verein einen Athleten oder eine Athletin in einem Bundeskader. Im Weitsprung befindet sich Maximilian Entholzner mit Ituah Enahoro (TSV Bayer Uerdingen/Dormagen), Stephan Hartmann (LG Nord Berlin) und Julian Howard (LG Region Karlsruhe) im Perspektivkader. Europavizemeister Fabian Heinle (VfB Stuttgart) wurde in den Olympiakader aufgenommen. Im NK1 (U23/U20) sind Paul Feuerer, Niklas Buchholz (LSC Höchstadt/Aisch, Hindernis) und Florian Bremm (TV Leutershausen, Langstrecke) die einzigen bayerischen Athleten für die Mittel- und Langstrecken sowie Hindernisse. Mit Paul Feuerer sind es insgesamt vier Hindernisläufer im NK1 der U20.

28.-31.2017: Trainingslager in Essing (Altmühltal)

Athleten des Landesstützpunktes Passau feilen an Basiskondition

12 Sprinter, Springer und Läufer vom 1. FC Passau mit dabei

Roland Fleischmann, Leiter des Landestützpunkts Passau, und **Tobias Brilka** arbeiteten im Altmühltal mit 24 Athleten vier Tage lang von Donnerstag bis Sonntag an ihren konditionellen Grundlagen. Vom 1. FC Passau nahmen an dem mit Hilfe von Sponsoren finanzierten Trainingslager Sebastian Schubach, Tina Vetter, Julia Hofer, Antonia Wimberger, Felix und Lorenz Adler, Maximilian Feuerer, Valentin Fuchs, Paul Feuerer, Lea Wenninger, Sonja Eisenreich und Vincent Just teil. Die weiteren Athleten kamen vom FTSV Straubing, TV Eggenfelden, TuS Pfarrkirchen, TSV Plattling, von der LG Stadtwerke München und LG Landkreis Roth.

Tatzelwurm, Schwimmbad, Spanferkel

Sprinter, Springer und Läufer absolvierten die meisten der sportmotorisch breit angelegten Trainings-einheiten gemeinsam. Mit Videoaufnahmen von Karl-Heinz Reiser analysierten die Trainer Technik und Bewegungsabläufe. An ihr Limit trieben viele Athleten 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 wegen ihrer kräftigen Auf- und Ab-Passagen Kondition und Konzentration im besonderen Maße. Nach den Tempoläufen auf dem eleganten Wellenschwung brannten den Athleten die Oberschenkel. Ein Highlight war wie immer das von Roland Fleischmann für den Freitagabend organisierte Spanferkelessen. Zuvor absolvierten die Athleten eine regenerative „Trainingseinheit" im Kelheimer Schwimmbad.

Herzlichen Glückwunsch an alle unsere erfolgreichen Athletinnen und Athleten!

WISSENSWERTES AM RANDE

20.09.2018: DAP-GmbH sponsert die Leichtathleten

Zweiter neuer Sponsor der Leichtathletik-Abteilung

Passauer IT-Firma unterstützt die Leichtathleten

Neben der Schwaiberger Lebensmittel-GmbH unterstützt auch die Passauer IT-Firma **DAP GmbH** die Leichtathletik-Abteilung. Die DAP GmbH ist ein führender Hersteller von Business-Software für Mediaagenturen. Ihre Werbung ziert die rechte Seite des Abteilungsbusses. Die DAP GmbH ist seit über 35 Jahren in der Medien- und Marktforschung tätig und beschäftigt rund 100 Mitarbeiter. Athleten und Trainer trafen sich mit einem der DAP-Gesellschafter, Sebastian Zimmer, zum Fototermin beim Dreiflüssestadion.

27.09.2018: Simon Krautloher – Top-Athlet mit dem Stechpaddel

Es begann bei den Leichtathleten des 1. FC Passau

Erste sportliche Gehversuche machte **Simon Krautloher**, Sohn der erfolgreichen Läuferin Bärbel Krautloher (früher Kellermann), beim 1. FC Passau. Dessen Mitglied ist er bis heute. Als 12-Jähriger probierte sich der vielseitig talentierte Athlet über 1.000 Meter, im Hochsprung, Weitsprung und Ballwurf aus. Er wandte sich dann dem Radsport zu, entwickelte sich zu einem auf bayerischer und nationaler Ebene erfolgreichen Mountainbiker.

Von Null auf Hundert im Canadier

Nach einer Zimmererlehre studiert er seit 2015 Holzbau und Ausbau an der Hochschule in Rosenheim. Im gleichen Jahr wechselt er zum Kanu-Rennsport und etablierte sich in kürzester Zeit im Canadier in der deutschen Spitze. Im Canadier stellt der Athlet das vordere Bein in das Boot und kniet mit dem hinteren im Boot. Er treibt dieses nur auf einer Seite mit dem Blatt an, dem Stechpaddel. Gesteuert wird das Boot durch das Eindrehen des Blattes am Ende des „Schlags" - das Durchziehen.

Auf dem Sprung in die Nationalmannschaft

Bereits 2017 triumphierte Simon Krautloher im Einer-Canadier über 1.000 Meter mit der Bronzemedaille bei den Deutschen Meisterschaften. Seit 2017 startet er für die Rheinbrüder Karlsruhe. 2018 vertrat der 24-Jährige die deutschen Farben bei der Studierenden-WM im ungarischen Szolnok und beeindruckte mit Platz vier über 1.000 Meter und Platz neun über 200 Meter. Bei den Deutschen Meisterschaften in Hamburg/Allermöhe überzeugte er durch Spitzenränge mit den Plätzen vier über 5.000, fünf über 1.000 und sechs über 500 Meter. Sein großes Ziel sind die Aufnahme in die A-Nationalmannschaft und der Start bei Welt- und Europameisterschaften oder gar bei der Olympiade in Tokio.

13.10.2018: Einweihung der neuen Mehrfachhalle und des Laufmoduls

Paul Feuerer hält Festrede
Einweihungsfeier mit Tag der offenen Tür für 14,5-Millionen-Projekt

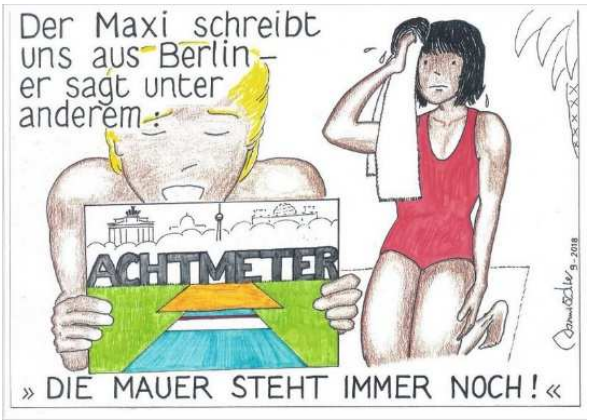
Eine ihrer größten Hochbau-Maßnahmen der letzten Jahrzehnte hat die Stadt Passau mit der Einweihung der neuen Mehrfachhalle und des Laufmoduls abgeschlossen. Oberbürgermeister Jürgen Dupper hob hervor: „Besonders stolz bin ich auf das Leichtathletik-Modul, das mit Indoor-Laufbahnen und Weitsprung-Anlage dafür sorgt, dass die entsprechenden Disziplinen ganzjährig ausgeübt werden können, was die Strahlkraft Passaus als Landesstützpunkt des BLV sicherlich noch verstärken wird." Die Mehrfachhalle liegt gleich neben der alten Dreifachhalle und bietet auf den beiden Zuschauergalerien 600 Personen Platz. Im ersten Obergeschoss befindet sich das Lauf-Modul mit vier 60 Meter langen Laufbahnen. In diesen Teil ist eine Weitsprunganlage mit Bewässerung installiert.

Vom untalentierten Fußballer zum Spitzenläufer

Nach der Begrüßung durch den Oberbürgermeister und Projektvorstellung durch Architekt Robert Kurz hielten Monika Wimmer, Olympia-Siebte im Rennrodeln in Innsbruck 1968, und Paul Feuerer zwei Festreden. Paul Feuerer, Deutscher U18-Meister 2018 über 2.000-Meter-Hindernis, berichtete über seine Entwicklung vom untalentierten Fußballer zum Spitzenläufer, über die Motivation durch seine Trainingsgruppe, die Disziplin für ein tägliches Training, die Trainingsbedingungen, die durch den Sport entstehenden Freundschaften und - last but not least - seine Erfolge.

Zu guter Letzt...

Auch im Herbst hat uns unser Franzose Claude Darmstädter mit Karikaturen über die Leichtathleten des 1. FC Passau versorgt. Herzlichen Dank dafür.



TRAININGSZEITEN

Wann?	Zeit	Wo?	Was? Für wen?	Übungsleiter
Montag	17:00 -18:00	Treffpunkt **Winter & Sommer** Trimm-Dich-Pfad Neuburger Wald	Nordic Walking	Ursula Reiser
	17:00 - 19:30	Stadion - Kraftraum	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
Dienstag	17:00 - 19:00	Stadion bzw. Oktober - März: DTH + LM	Training ab 14 Jahren	Tobias Brilka - Roland Fleischmann
	16:00 - 17:00	Kraftraum Stadion	Senioren	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
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	Ursula Reiser
	17:00 - 19:00	Stadion bzw. Oktober - März: MFH + LM	ab 12 Jahren	Elke Eisenreich - Klaus Hammer-Behringer
	17:00 - 19:00	Stadion bzw. Oktober - März: MFH + LM	ab 12 Jahren	Albert Leidl – Nicola Leidl
Donnerstag	16:30 - 17:45	DTH, April – September: Haidenhof	4 – 6 Jahre	Sara Just
	16:30 - 17:45	DTH, April – September: Stadion	6 – 9 Jahre	Antonia Wimberger – Franca Behringer – Lorenz Adler
	16:00 - 17:30	Kraftraum Stadion	Fitnesstraining (Freizeitsport)	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 - Roland Fleischmann
	19:00 - 20:00	Haidenhof, Halle	Gesundheitsgymnastik, Rückenschule	Karin Koch
	20:00 - 21:15	Haidenhof, Halle	Volleyball (Freizeitsport)	Eva Hansel - Rainer Koch
Freitag	18:00 - 20:00	Stadion bzw. Oktober - März: ASG obere TH	9 – 12 Jahre	Sara Just – Christoph Lehner
	18:00 - 20:00	Stadion bzw. Oktober - März: ASG untere TH	12 – 16 Jahre	Sara Just – Christoph Lehner
Samstag	nach Vereinbarung	Stadion	Wurf- und Sprinttraining	Albert Leidl – Tobias Brilka
	ab 10:30	Stadion bzw. Okt – März Ingling	Lauftraining ab 12 Jahren	Klaus Hammer-Behringer – Elke Eisenreich

DTH = alte Dreifachturnhalle MFH = neue Mehrfachhalle LM = Laufmodul

---

Ansprechpartner beim 1.FC Passau – Abteilung Leichtathletik:

Elke Eisenreich	elke.eisenreich@gmx.de	0176-45742155
Klaus Hammer-Behringer	klaus.hammerbehringer@gmail.de	0157-31621655
Sara Just	sara.just@t-online.de	0170-2321488
Ralf Knettel-Adler	ralf.knettel-adler@gmx.de	0170-2922688

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