

# Der perfekte Lauf

## LEICHTATHLETIK Inken Siebert verabschiedet sich als Süddeutsche Vizemeisterin von der LAG

VON MARINA TOMIC

**Freising** – Mit einem lachenden und einem weinenden Auge blickt die Freisingerin Inken Siebert auf die süddeutschen Meisterschaften in Frankfurt zurück: In einem taktisch geprägten 5000-Meter-Lauf griff die Langstreckenläuferin nach der Silbermedaille, schraubte ihre Bestmarke auf 17:57,01 Minuten und heimste den bisher größten Erfolg ihrer Karriere ein. Allerdings: Es war ihr letztes Rennen im Trikot der LAG Mittlere Isar.

Seit 2015 trainiert Siebert bei Mittel- und Langstrecken-Coach Francisco Munoz. Mit dem letztjährigen Wechsel von der Sprintdistanz auf die Langstrecke zeigte Munoz das nötige Fingerspitzengefühl für seine Athletin. „Bei den längeren Distanzen fühle ich mich einfach pudelwohl, der Spaßfaktor im Training und auf den Wettkämpfen hat sich verdreifacht“, erzählt die U23-Juniorin und strahlt dabei über das ganze Gesicht.

Vollständig realisieren kann die 20-jährige Leichtathletin ihren diesjährigen Leistungsprung noch nicht, es lief einfach besser als gedacht. In ihrem zweiten Wettkampf qualifizierte sich Siebert über die 3000 Meter Hindernis zum ersten Mal in einer Einzeldisziplin

für die deutschen Meisterschaften. Eine Teilnahme an den nationalen Titelkämpfen blieb ihr dennoch verwehrt, da die Norm zu spät gelaufen wurde. Coronabedingt war eine frühere Qualifikation für Nicht-Kaderathleten aber unmöglich, da diese erst Mitte Juni ins Wettkampfgeschehen eingreifen durften. Mit einer DM-Teilnahme sollte es heuer nicht klappen, dafür aber mit den bayerischen Meisterschaften in ihrer Altersklasse U 23. Hier lief Siebert im 3000-Meter-Hindernislauf in einer Zeit von 11:44,06 Minuten zur Silbermedaille.

### ■ Siebert wird in Berlin ihren Weg gehen

Bei den darauffolgenden süddeutschen Titelkämpfen ging es mit konkreten Anweisungen an den 5000-Meter-Start: Am Spitzentrio dranzubleiben – das war die Devise. „Über die Zwischenzeiten war ich selbst total erstaunt. Aber ich habe schon beim Laufen gemerkt, dass es sich echt gut und vor allem locker anfühlt“, erzählt sie. In der letzten Runde kam der Befehl, ganz vorne anzugreifen. Gesagt, getan! „Ich hatte wirklich zu kämpfen. Kurz hatte ich befürchtet, zu früh mit dem Schlusspurt angesetzt zu haben.“ Siebert zählt auf ihren Kampfgeist – um



Für Hammerzeiten auf ihren Langdistanzen haben Emilia Anneser (l.) und Inken Siebert bei den süddeutschen Meisterschaften in Frankfurt gesorgt.

FOTO: TOMIC

keinen Preis wollte sie sich so kurz vor dem Ziel den Sprung aufs Podium nehmen lassen.

Außerdem schwirrte ihr die Tatsache im Hinterkopf herum, dass es ihr letztes Rennen im LAG-Dress war. Denn im Oktober verlässt das Lauf-talent die Domstadt, um ihr Studium in Berlin in Angriff

zu nehmen. Munoz freut sich für seinen Schützling: „Der Lauf war perfekt, sie hat ihre bisher stärkste Leistung abgeliefert. Den Süddeutschen Vitztittel vergönne ich ihr besonders, weil sie so hart dafür gearbeitet hat. Ich bin mir sicher, dass sie ihren Weg gehen wird.“ Für einen Berliner

Verein möchte Siebert nächstes Jahr über die Langlauf- und Hindernis-Distanzen auf Medaillenjagd gehen.

### ■ Bärenstarke Leistung von Emilia Anneser

Voller Aufregung wagte sich auch Trainingskollegin Emilia Anneser bei ihren ersten

süddeutschen Meisterschaften an die 2000-Meter-Distanz. Besonders hektisch wurde es kurz vor Start, als Anneser fälschlicherweise nicht auf der Meldeliste stand. Glücklicherweise konnte Coach Munoz das Missverständnis klären, denn die W14-Athletin hatte sich hohe Ziele gesteckt: eine neue Bestzeit unter sieben Minuten. Bereits nach 200 Metern war dem erfahrenen Trainer klar, dass es ein ganz schwieriger Lauf wird, die Konkurrenz legte nämlich ein richtig flottes Tempo vor. „Besonders beeindruckend war, dass Emilia auf all meine Anweisungen reagiert hat. Sie musste das Risiko eingehen und dieses hohe Tempo mitgehen. Das schafft nicht jede Athletin mit 14 Jahren“, erzählt Munoz.

Für eine Medaille hat es am Ende nicht gereicht. Dennoch durfte sich Emilia Anneser mit 6:57,62 Minuten über eine super Zeit und einen sechsten Platz freuen. Eine bärenstarke Leistung, wenn man bedenkt, dass die Schülerin erst seit diesem Frühjahr unter Munoz trainiert. Ihre 2000-Meter-Zeit verbesserte sie um eine Minute, obendrein wurde sie Oberbayerische Meisterin und für nächste Saison in den erlesenen Kreis der Bayernauswahl aufgenommen. Der Trainingseifer zahlt sich aus.

## IN KÜRZE

### FC Mintraching Gesund und fröhlich in den Herbst (ft)

Die Abteilung Gesundheitssport des FC Mintraching beendet die Sommerpause und beginnt offiziell wieder - unter Einhaltung der 3G-Regel - ab Montag, 27.09., mit den drei Rückenkursen. Ab Dienstag gibt es nach der Entspannungsstunde die „Sitzgymnastik und Denksport mit Spaß“. Donnerstag beginnen wir wieder mit der Lungensportgruppe, anschließend folgt die Präventionsstunde und dann schweben wir nach dem „sanften Qigong“, entspannt ins Wochenende.

Unter Einhaltung des Hygienekonzeptes und der Beachtung der 3 G-Regel sind in unserer kleinen Halle leider nur noch wenige Plätze für neue, interessierte Personen frei.

Für Rückfragen steht die Abteilungsleitung (Petra Schmitt, 08165-2705) gerne zur Verfügung.

### VfB Hallbergmoos Sportkegeln Herren 2 (cob)

Nach der unglücklichen Niederlage beim Saisonauftaktspiel der Zweiten Herren beim KC Bernried I galt es Wiedergutmachung zu betreiben und dank der Unterstützung von Patrick Krieger und Mario Cekovic von der Ersten gelang dies auch in überzeugender Art und Weise, nämlich mit einem neuen Heimrekord von 3503 Holz, der zugleich der auch neuer Ligaheimrekord in der Bezirksliga ist. Auch die 625 Holz von Patrick Krieger sind neuer Einzelspielerheimrekord in der Liga. Von Anfang an war der Sieg ungefährdet denn sowohl Patrick Krieger gewann sein Spiel souverän, als auch Mario Cekovic und Dan Mihaila punkteten mit 587 bzw. 600 Holz. Im zweiten Durchgang kamen mussten dann die Neuzugänge Daniel Süß und Martin Gürster ihr Können zeigen und sie gewannen ihre

## FUSSBALL – DIE TORJÄGER DES LANDKREISES

### Bayernliga Süd

**5 Tore**  
Fabian Diranko (VfB Hallbergmoos).

**4 Tore**  
Simon Werner (VfB Hallbergmoos).

**3 Tore**  
Kaan Aygün (VfB Hallbergmoos).

**2 Tore**  
Philipp Beetz, Andreas Kistorz (beide VfB Hallbergmoos).

**1 Tor**  
Andre Gasteiger, Carl Opitz (beide VfB Hallbergmoos).

### Landesliga Südost

**6 Tore**  
Florian Bittner, Andreas Hohlenburger (beide SE Freising).

**3 Tore**  
Sebastian Niedermayer (SE Freising).

**2 Tore**  
Benedict Geuenich, Selim Magat, Andi Manhart, Domagoj Tiric (alle SE Freising).

### Bezirksliga Nord

**4 Tore**  
Niklas Kiermeier, Lukas Schmitt, Marcel

Truntschka (alle SpVgg Kammerberg), Noah Staudt (SVA Palzing).

**3 Tore**  
Leander Lask (SpVgg Kammerberg), Luka Topic (TSV Eching).

**2 Tore**  
Marius Cosa, Alexander Nefzger (beide SpVgg Kammerberg), Jonas Grundmann, Thomas Kaindl, Marcel Radlmaier, Tobias Wirth (alle SVA Palzing), Florian Höhl (TSV Eching).

### Kreis Donau/Isar

#### Kreisliga 2

**8 Tore**  
Alfred Neudecker (FC Eitting), Christian Käser (SV Walpertskirchen).

**6 Tore**  
Eral Usküplü (TSV Moosburg).

**5 Tore**  
Didier Nguelefack (BC Attaching), Andre Huber (BSG Taufkirchen), Manuel Fuchs (FC Finsing), Thomas Hadler (SC Kirchdorf), Daniel Mömkes (SV Kranzberg), Florian Hornauer (TSV Wartenberg).

**4 Tore**  
Michael Pech (FC Eitting), Fabian Kövener (FC Finsing), Daniel Schuhmann (SC Kirchdorf),

Florian Rupprecht (SV Würth).

**3 Tore**  
u. a. Patrick Hujina, Domenic Hörmann (beide BC Attaching), Stefan Schleyen (SV Kranzberg), Maciej Machi (TSV Allershausen), Alexander Schwarz (TSV Au).

**2 Tore**  
u. a. Florian Neumaier, Imouiroune Ouro-Agouda (beide BC Attaching), Andreas Abstreiter (SC Kirchdorf), Thomas Kopp (SV Kranzberg), Domenik Baller, Michael Hagn, Maximilian Held, Markus Lachner, Dario Turkman (alle TSV Allershausen), Luis Stiglmaier (TSV Au), Kilian Siemsen (TSV Moosburg).

#### Kreisklasse 3

**14 Tore**  
Fatih Masat (Vatanspor Freising).

**8 Tore**  
Matthias Hayer, Markus Zacherl (beide FCA Unterbruck).

**7 Tore**  
Tobias Duffner (SV Marzling).

**6 Tore**  
Johannes Gerlspeck (TSV Nandlstadt).

**5 Tore**  
Alexander Deptalla (FVgg Gammelsdorf),

Andreas Kreitmeier (SpVgg Zolling), Jonas Sittenaier (SV Vötting).

**4 Tore**  
Matteo Kern, Andreas Pallauf (beide FCA Unterbruck), Sebastian Liegert, Kilian Oberprieler (beide SV Hörgetshausen), Alexander Feichtmeier, Niklas Tafelmaier (beide TSV Nandlstadt).

**3 Tore**  
Roland Lintner (FCA Unterbruck), Christian Lütig, Felix Oklmann (beide FC Moosburg), Thomas Huber (FVgg Gammelsdorf), Benedikt Kubina, Mesut Toprak (beide SC Freising), Christian Pflügler (SV Marzling), Michael Düber, Christian Pflügler (beide SV Vötting), Mert Akinci (TSV Nandlstadt), Philipp Böhm, Dominik Reitmeier (beide TSV Paunzhausen), Xhino Myrteza (Vatanspor Freising).

#### A-Klasse 5

**9 Tore**  
Nicusen Bailesteanu (SC Massenhausen), Michael Diemer (SpVgg Steinkirchen), Nico Häcker (TSV Eching II).

**8 Tore**  
Niklas Reuter (SG Eichenfeld), Marc Gundel

(VfB Hallbergmoos II).

**6 Tore**  
Mihai Raducanu (SV Pulling).

**5 Tore**  
Erik Ogbebor (TSV Allershausen II).

**4 Tore**  
Tobias Sigl (FCA Unterbruck II), Andreas Ziegler (SC Massenhausen), Peter Seidl (TSV Jetzendorf II).

**3 Tore**  
Lukas Büchler (FC Hettenshausen), Tobias Messner (SpVgg Steinkirchen), Antonio Heuback (SV Dietersheim), Daniel Prokisch (SV Pulling), Domenik Baller (TSV Allershausen II), Kevin Stoiber (TSV Eching II), Thomas Eichner, David Raabe (beide TSV Jetzendorf II), Tobias Bracht (VfB Hallbergmoos II).

#### A-Klasse 6

**15 Tore**  
Christian Lorenz (SpVgg Attenkirchen).

**7 Tore**  
Johannes Pollhammer (SpVgg Mauern).

**6 Tore**  
Alexander Schneider (SV Oberhaidlfling), Kim Peter, Martin Redl, Jakob Rott (alle SVA

Palzing II), Matthias Holzinger (VfR Haag).

**5 Tore**  
Felix Zeilmaier (SC Kirchdorf II), Sven Öchsner (SpVgg Mauern), Sebastian Elephand (VfR Haag).

**4 Tore**  
Marcus Klaas (SpVgg Attenkirchen), Daniel Stadler (SpVgg Mauern).

**3 Tore**  
Robert Hagl (FC Moosburg II), Andreas Irl, Robert Wanka (beide FC Wang), Mahmut Yaras (SGT Istanbul Moosburg), Andre Bauer (SV Oberhaidlfling), Michael Glaser (SVA Palzing II), Sebastian Maier (VfR Haag).

QUELLE: BFV

 fussball-vorort.de

Hier finden Sie das Online-Portal für Fußball in Ihrer Region mit Ergebnissen, Spielberichten und Statistiken.

180-180  
UV.1  
.Bild-4s-oBU / .AFArtikel38