



[www.bayerischelaufzeitung.de](http://www.bayerischelaufzeitung.de)

2026



# Pressebericht

ERWIN FLADERER

## Johannesbad Thermen Marathon Bad Füssing

31. Januar

1. Februar 2026



**JOHANNESBAD**  
THERMEN-MARATHON

**31. Johannesbad Thermen-Marathon**  
Sonntag, 01. Februar 2026  
Mit Marathon, Halbmarathon, 10-km-Lauf und Schülerlauf

**Sport-Symposium** | **Nudelparty**  
Sa, 31. Januar, 14 - 16 Uhr | Sa, 31. Januar, 16 - 19 Uhr

**Johannesbad Thermen-Marathon:**  
Tel.: 09531 - 23 28 78 | Email: [marathon@johannesbad.com](mailto:marathon@johannesbad.com)  
[www.thermen-marathon.de](http://www.thermen-marathon.de)  
Johannesbad Thermen-Marathon | Johannesstraße 2 | 94072 Bad Füssing



Erwin Fladerer und Rosi Ober  
Eschenweg 8  
84562 Mettenheim  
08631-16 64 64  
[www.bayerischelaufzeitung.de](http://www.bayerischelaufzeitung.de)



Der Bericht ist erschienen > [www.bayerischelaufzeitung.de](http://www.bayerischelaufzeitung.de)  
Alle Informationen hier > <https://thermen-marathon.de>  
Alle Ergebnisse hier > <https://www.zeitgemaess.info/starters.php?accesscode=202602011>  
Eine Bildergalerie hier > <https://bayerischelaufzeitung.de/galerie/2026-2/>

## Johannesbad Thermen Marathon

### Bad Füssing am 31. Januar/ 1. Februar 2026

#### Seit 31 Jahren ein beliebter Treffpunkt

**Bad Füssing** – Die Lauftermine für das Jahr 2026 sind zumindest für einen Teil zusammengestellt. Und Bad Füssing steht ganz oben auf der Wunschliste vieler LäuferInnen. Es ist der erste und ein beliebter Treffpunkt, mit Lauffreunden in Kontakt zu treten. Ob es ein Wettkampf oder nur eine Formüberprüfung wird, bleibt jedem selbst überlassen.



Ein großes Plus in Bad Füssing ist die Streckenauswahl: vom Kinderlauf über 10 km und Halbmarathon reicht die Palette jetzt im Winter sogar bis zum Marathonlauf. Das zweite Highlight ist und bleibt die Zwei-Tage-Veranstaltung mit Sportsymposium, freiem Eintritt in die Johannesbad-Thermen und eine Nudelparty am Vortag der Läufe. Immer ein Highlight ist das

#### Sportsymposium – diesmal „Longevity und Ausdauersport“

Um 14 Uhr hat im Saal des Johannesbades hoch oben im 10. Stock Andreas Breitfeld über das Thema „Biohacking und Longevity“ im Zusammenhang mit Ausdauersport gesprochen. Und wie! In deutscher Sprache ist das nichts anderes als die „Langlebigkeit“. Und von wem würde diese nicht gewünscht und erreicht werden? Auf gesunde Weise!

Moderator Peter Maisenbacher fand im vollbesetzten Saal einen hervorragenden Zugang zu diesen Themen, begrüßte den Hausherrn Dr. med. Johannes Zwick und mit Günter Zahn, Rudolf G. Maier und Erwin Fladerer eine Reihe von „Legenden“ des Laufsports. Ebenso die beiden Streckenvermesser

Peter M. Gottwald und Franz Gross, die mit der frisch durchgeführten AIMS Vermessung für einen internationalen Standard und damit womöglich zu Legenden in Bad Füssing werden. Um dann den Referenten Andreas Breitfeld vorzustellen, der sich dem „Longevity“ und „Biohacking“ verschrieben hat.

Wie spannend und vor allem wie wichtig dieses Thema gerade heute sein kann, damit fesselte er quasi die Zuhörer zu einer bedingungslosen Aufmerksamkeit. Warum Ausdauersport ein mächtiges Werkzeug für Langlebigkeit sein kann – und wie sich die beiden auch im Weg stehen können. Der Vortrag verband moderne Longevity-Forschung mit praktischen Strategien für Training, Erholung und Zellgesundheit – wissenschaftlich fundiert, verständlich erklärt und unmittelbar anwendbar. Das „Upgrade für Deinen Körper“ nennt Breitfeld es eingangs seiner Website <https://www.breitfeld-biohacking.com/>

Biohacker möchten dauerhaft ein besseres Lebensgefühl, Leistungsstärke, Gesundheit und maximale Zufriedenheit erreichen. Ziel ist es außerdem, dem Alterungsprozess entgegenzuwirken. Biohacking bedeutet, dass Menschen versuchen, eine gesunde Lebensweise zu pflegen, um das Optimum aus Körper und Geist herauszuholen. Faktoren wie Schlaf, Bewegung und Ernährung sind für eine Langlebigkeit ebenso entscheidend wie Kälteanwendungen, Wärme und Licht. „Du kannst das sofort umsetzen, um länger gesund alt zu werden. Also ab jetzt: Biohacking“, schloss Andreas Breitfeld seinen Teil des Themas beim Bad Füssinger Sportsymposium ab.

#### *Über Andreas Breitfeld*

*„Biohacking hat mein Leben verändert, einfacher, schneller, natürlicher und nachhaltiger als ich das jemals für möglich gehalten hätte. Jetzt habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, andere dabei zu unterstützen, ihr Leben durch Biohacking zu verändern. Persönlich arbeite ich mit Menschen, die tiefer in die Welt des Biohacking eintauchen wollen, vor allem mit Spitzensportlerinnen und Spitzensportlern und anderen Menschen die in ihrem Leben außergewöhnliche Leistungen von sich erwarten.“*



## Länger klar im Kopf, stark im Körper und lebendig im Leben bleiben

Die Fortsetzung zu diesem Thema und noch weiter medizinisch fundiert als es Breitfeld ohnehin schon vorgetragen hat, damit wusste Dr.med. Johannes Zwick mit diesem Titel eindrucksvoll zu überzeugen. Dabei ging es vordergründig um die Zellgesundheit des Menschen. Der Aufsichtsratsvorsitzende und Ärztliche Direktor der Johannesbad Gruppe hält die Zellverjüngung durch Epigenetik als Schlüssel, den menschlichen Körper mit neuer Energie zu versorgen. Dazu im



Austausch mit führenden wissenschaftlichen Universitäten und Häusern ist Chōju entstanden -<https://www.choju-health.com/ueber-uns/gruender-und-beratungsteam/>

Die weiteren Grundlagen, die das Leben verlängern können sind

- Körperliche Aktivität
- Gute Ernährung
- Rauchverzicht
- Positiv mit Stressumgehen
- Nicht übermäßig Alkohol trinken
- Regelmäßiger Schlaf
- Positive soziale Beziehungen pflegen



Dr.med. Johannes Zwick

## Vor dem Start zu den Läufen

### AIMS neu vermessen und zertifiziert für internationale Standards

Die Strecken des Johannesbad Thermen-Marathons wurden offiziell durch den internationalen Weltverband AIMS (Association of International Marathons and Distance Races) neu vermessen. Damit erfüllen alle angebotenen Distanzen die strengen internationalen Vorgaben für Straßenläufe.

Die AIMS-Zertifizierung garantiert eine exakte Streckenlänge und sichert die offizielle Anerkennung von Laufzeiten auf nationaler und internationaler Ebene. Für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bedeutet dies faire Wettbewerbsbedingungen und optimale Voraussetzungen für persönliche Bestleistungen.

#### Über AIMS

*Die Association of International Marathons and Distance Races (AIMS) wurde 1982 gegründet und ist heute der weltweit führende Verband für Langstreckenläufe. AIMS arbeitet eng mit der IAAF (heute World Athletics) zusammen, um internationale Standards für Marathon- und Straßenlaufveranstaltungen zu definieren und deren Einhaltung sicherzustellen. Weltweit sind über 400 Marathonveranstaltungen und Straßenläufe AIMS-zertifiziert.*

#### Neuvermessung und Mitgliedschaft

Die Neuvermessung der Strecken erfolgte nach den offiziellen AIMS-Richtlinien durch Peter M. Gottwald (AIMS/World Athletics Measurer A Grade) zusammen mit Franz Gross, die höchste Präzision bei der Längenmessung gewährleisten. Mit der Aufnahme in den internationalen Verband festigt der Johannesbad Thermen-Marathon seine Position auf der



Peter Maisenbacher mit den AIMS Streckenvermessern P. Gottwald und F. Gross

globalen Laufkarte und unterstreicht seinen Anspruch auf höchste Qualität und internationale Vergleichbarkeit.

### **Internationales Teilnehmerfeld wächst**

In den letzten Jahren hat sich der Johannesbad Thermen-Marathon zunehmend als attraktive Veranstaltung für internationale Spitzenläufer etabliert. Immer mehr Profiathleten aus dem In- und Ausland starten in Bad Füssing, was die Bedeutung der AIMS-Zertifizierung noch unterstreicht und den Marathon zu einem anerkannten Treffpunkt für die internationale Laufcommunity macht.

„Die exakte Vermessung durch AIMS ist ein wichtiger Schritt, um unseren Läuferinnen und Läufern faire Bedingungen zu bieten und die Veranstaltung international anerkannt zu positionieren“, sagt Jürgen Knaus (Organisationsleiter).

### **Über Kanada und die Antarktis nach Bad Füssing**

#### **Wie cool ist das denn? Dana Mersich läuft bei „warmen“ Temperaturen eine internationale Qualifikationszeit**

Ganz spontan meldete sich die kanadische Läuferin Dana Mersich für den Thermen Marathon an. Ihr Beweggrund war, hier eine Qualifikationszeit im „Fast-Runner-Programm“ für den Berlin Marathon 2026 zu laufen. Und weil sie kühle Temperaturen liebt, fiel die Wahl gleich zu Beginn des Jahres auf Bad Füssing.

Schließlich gelang ihr, bei für sie „warmen“ Temperaturen, mit dem ersten Platz in der AK W45 und einer Zeit von 3:13:58 Std. die direkte Qualifikation auf internationaler Ebene auf AIMS vermessener Strecke. Völlig überrascht wurde sie von Organisationsleiter Jürgen Knaus, den Moderatoren Peter Maisenbacher und Roland Balzer zu einem „Aushängeschild“ für eine



internationale Bedeutung Bad Füssing's gehoben. Nicht zuletzt aber auch deshalb, weil sie

von Rosi Ober und Erwin Fladerer im Johannesbad Hotel Königshof nicht nur entdeckt, sondern auch über das ganze Wochenende begleitet wurde.

Dann ging es schon wieder zurück nach Kanada, bevor sie im September zum Berlin Marathon wieder nach Deutschland zurückkehrt. Und im Februar 2027 womöglich nach Bad Füssing, bei dem sie so herzlich aufgenommen wurde.

„Hier lieber noch etwas kälter als bei den Null Grad Celsius 2026. Dann streife ich mir vielleicht auch ein T-Shirt drüber, wie beim Antarktis Marathon im Dezember 2025“, sagt die quirliche Läuferin aus Kanada.



Dana auf der Marathonstrecke und im Ziel, wo sie von Rosi warm massiert wurde



## Jetzt geht's auf die Laufstrecke

### Der Schülerlauf

Omar Al-Darraj (14 Jahre) von der Maria Ward Realschule Neuhaus war nach 6:51 Minuten der Schnellste auf der 1800 Meter langen Runde des Schülerlaufes. Nur neun Sekunden später lief der erst 10-jährige Luipold Schreiter vom Offspring Racing Team des RSV Bad Griesbach als Zweiter ins Ziel. Bei den Mädchen gab es zwei gleichzeitige Siegerinnen mit Viktoria Becker (Maria Ward Realschule Neuhaus/Inn) und Nele Gaier (DJK Laufwölfe Fürsteneck) in 7:29 Minuten.



Start des Schülerlaufes

### Der Bad Füssinger 10er

Über die flache und damit schnelle **10-km-Strecke** konnte der österreichische Mitfavorit und Vorjahressieger Dominik Hirczy/A, der 2025 in 29:46 Min. gewann, seinen Sieg nicht verteidigen. Die LG Telis Finanz Regensburg war hier mit einer Reihe „Junger Wilden“ gewillt, den Sieg in die Oberpfalz zu holen. Allen voran Elias Kolar, der hier an gleicher Stelle vor einem Jahr die 30-Minutenmauer mit 30:02 nur hauchdünn verfehlte. Der 19-jährige war es dann nach einem spannenden Rennen bis an die Ziellinie, den Sieg 2026 in netto 29:51 Min. für die Läuferhochburg Regensburg fest zu machen. Zweiter wurde der von Regensburg nach Sindelfingen gewechselte Tobias Prater in 29:56 Min, Dritter Bastian Mrochen (LG Telis Finanz Regensburg) in 30:11 Minuten.



Sieger Elias Kolar

Sechs Läufer blieben unter 31 Minuten, darunter auch Florian Neuschwander. Er wollte nach seinem starken Vorjahresauftritt im Halbmarathon (1:05:59) diesmal über 10 Kilometer in der für ihn neuen AK M45 den Deutschen Rekord dieser Altersklasse (30:38 Min.) angreifen. Kurz verärgert, aber letztlich zufrieden mit einer glänzenden Zeit von 30:50 Minuten verließ er das Ziel, um den Trost in der Therme zu suchen.

### Domenika Mayer: Erstes Highlight des Tages

Bei den Frauen hat Domenika Mayer, die Streckenrekordhalterin in 31:57 Minuten, den Zuschauern und Ehrengästen erneut eine Glanzleistung geboten. 31:40 Minuten zeigte die Zieluhr des

Zeitnehmers ZEITGEMAESS! Persönliche Bestzeit auf der Straße und erneuter Streckenrekord in Bad Füssing! Zweite wurde Pia Schlattmann (LG Brillux Münster) in 33:04 Min, Dritte Linda Meier (LAC Passau) in 33:44 Minuten. Hervorragend bewerteten die fachkundigen Zuschauer die Leistung von Bernadette Schuster (SK Voest) als Erste der AK W45 in 36:36 Minuten.

Siegerin Domenika  
Mayer

## Der Bad Füssinger 21er - Halbmarathon

Wir haben noch den Doppelsieg von Esther und Hendrik Pfeiffer im HM 2025 in den Augen. Die Nachfolge traten Verena Cerna und Hannes Namberger an.

Während die Läuferin vom SSV Ulm in 1:20:36 Std. (1. Platz W45!) vor der Deutschen Ultratrail Meisterin Juliane Rößler (TG Viktoria Augsburg) in 1:21:03 Std. und Klara Popp (Malicrew/ 1:23:31 Std.) gewann, hatte der beste Ultratrailäufer Deutschlands und Dritte des Vorjahres in 1:07:30 Std. mit Moritz auf der Heide (1:08:44 Std.) und Johannes Löw (1:09:16 Std.) zwei weitere Trailspezialisten in der Verfolgung.



Das Siegertrio im Halbmarathon der Männer



HM Siegerin Verena Cerna



## Der Bad Füssinger 42er - Marathon

„De Zwaa“ sind nach wie vor dabei und an den Start gegangen, auch wenn sich ihre Zeiten mittlerweile Richtung Zielschluss orientieren: Theo Huhnholz und Martin Klugseder glänzten bisher 30 Mal ohne Unterbrechung auf der Marathonstrecke. Huhnholz war nach 5:01:09 Std. erneut im Ziel angekommen. Damit hat er in 1500 Wettkämpfen 342 Marathon/Ultraläufe gesammelt.



Martin Klugseder schaffte es bis zum offiziellen Zielschluss nicht, war aber nach eigenem Bekunden nach 5:37 Std. wieder am Johannesbad angekommen, dort wo er um 10.00 Uhr gestartet war.

Gerhard Wally und seine Mitstreiter vom 100 Marathon Club Austria

sammelten hier eine weitere klassische Distanz. Wie viele es nun für alle 100 Marathon Club Austria Starter in Bad Füssing in der Summe waren, ist nicht bekannt? Vielleicht 1000, 2000 oder noch mehr? Gerhard Wally jedoch wird am Abend einen Schnaps auf seinen 777. Marathonlauf getrunken haben.

Ganz anders stellte sich die Frage nach den Favoriten. Kein bisheriger Sieger war bei der 31. Auflage des Johannesbad Thermen Marathon gemeldet und Michael Braun vom TV Geiselhöring in 2:24:42 Std. immer noch der Streckenrekordhalter. Von den bisherigen Marathonsiegern war der 5-fache Rekordsieger Toni Gröschl (PTSV Rosenheim) als Betreuer und Zuschauer vor Ort. Marco Bscheidl (2016 und 2018) war als Zweiter der AK M45 und Josef Diensthuber (2020 und 2024) als Erster der AK M45 im Halbmarathon erfolgreich.

### Michael Diensthuber: Zweites Highlight des Tages



Sieger

Michael  
Diensthuber

Der zweifache Sieger Josef Diensthuber hat seinen Bruder Michael Diensthuber in das Rennen geschickt. Vielleicht sogar um den Sieg? Der ist nach seinem ersten Ironman in 8:57 Std. gut in Form und hat sich eine Zeit von unter 2:30 zum Ziel gesetzt. Florian Spötzl vom PTSV Rosenheim könnte in Glanzform vielleicht auch in diese Richtung laufen, 2:35 Std. sind eher realistisch. Vom Start weg war Michael Diensthuber gewillt, ein maximales Rennen zu machen, während Spötzl sein Tempo lief. Nach 1:13 Std. überquerte Diensthuber die Matte zur Halbzeit. Dann forcierte er nochmals und war bei 2:24:17 Std. im Ziel angekommen. Moderator Peter Maisenbacher und so manche Fotografen waren überrascht, nicht jedoch der Sieger. Michael Diensthuber hatte nach 31 Jahren den von Michael Braun (TV Geiselhöring/2:24:42) gehaltenen Streckenrekord verbessert! Zweiter wurde Florian Spötzl (PTSV Rosenheim/2:35:49), Dritter Robert Reiter (LG St.Wolfgang/A 2:39:56).



Maria Elisa Legelli, die sich neu den Munich Athletics anschloss, ist mit einer PB von 2:40 Std. eine ausgemachte Marathonspezialistin und wurde ihrer Favoritenrolle gerecht. Die Allgäuerin gewann in 2:46:45 Std. vor Jessica Wedel (ASV Eggstätt/2:55:55) und Lena Absmeier (LG Passau/3:00:36).

Marathonsiegerin Maria  
Elisa Legelli



## Die „Stammgäste“

Vereine wie der LLC Marathon Regensburg oder die Betriebssportler von ZF Passau gehören seit Jahren dazu. Ebenfalls die „Bad Füssing Kenner“

- Jürgen Steiner (TB Weiden), der in seinen 23 Marathonläufen in Bad Füssing einen weiteren AK-Sieg (jetzt M60) zugefügt hat.
- Sebastian Apfelbacher aus Kitzingen, der zuverlässige Zugläufer für ambitionierte Marathonis auf 2:59 Std. – anfangs noch mit einem großen Gefolge unterwegs.
- Albert Nagl, der „Hammerwirt“ aus Hammer bei Mühldorf, der „Halbmarathonspezialist“.
- Michael Rauch von der SG Indersdorf, der zwar sein hochgestecktes Ziel mit 49:59 Min. verfehlte, aber dennoch Sieger der AK M75 in 51:11 Min. über 10 km wurde.
- Josef Kronfeldner, Roland Blumensaat und Olaf Schmalfuß.
- Manfred Krüger aus Mecklenburg Vorpommern. Der sehbehinderte Läufer wurde von Bernhard Fladerer geführt. Beide fanden sich als Zweite auf dem Siegerpodest im HM wieder.
- Anton Luber hat dasselbe Handicap und erreichte mit Pacer Bastian Prectl eine beachtliche Marathonzeit.
- Centa und Albert – „De Zwoa“ in Rot als Ordner im Zieleinlauf.



Manfred Krüger und Bernhard Fladerer



## Die Ehrengäste

### Seit 31 Jahren ein beliebter Treffpunkt von Menschen aus Sport und Politik

Die sportlichen Akteure sind die einen. Viele weitere bekannte Menschen aus Sport und Politik die andere Seite beim Johannesbad Thermen Marathon. Und das sehr regelmäßig. Die lange Liste reicht von Gregor Gysi und führenden Staatsministern mit Bayerns Ministerpräsident Markus Söder bis zu Jutta Speidel, Fürstin Gloria von Thurn & Taxis sowie die früheren Skistars Rosi Mittermaier und Christian Neureuther. Denn die Johannesbad AG hat es schon immer verstanden, den Ort Bad Füssing und die Gesundheit der Menschen in Einklang zu bringen.

Ehrengäste – v.l. Dr. med. Johannes Zwick, MdB Johannes Schätzl (will im nächsten Jahr selbst mitlaufen), Bürgermeister Tobias Kurz, Stellv. Landrätin Cornelia Wasner-Sommer, Vorstandsvorsitzender der Johannesbad Gruppe, Jürgen Knaus Organisationsleiter Thermen Marathon und Günter Zahn, erfolgreichster Läufer im Landkreis Passau und olympischer Fackelträger 1972

Stark vertreten waren die Mitarbeiter des Johannesbades



## Aufgefallen

- Gert Kleinschmidt ist mit 89 Jahren der älteste Teilnehmer.
- In der M80 kann es Franz Stümpfle immer noch und gewann diese Klasse in 56:57 Minuten.
- Mit 83 Jahren wagte sich Dietmar Wagner als ältester Mann auf den Halbmarathon. Der Empfang für ihn von der Familie war einfach grandios.





- Edeltraud Bennewitz (84) legte über erfolgreiche 21,1 Kilometer noch ein Jahr drauf.

- Wem gehören denn diese geilen Schuhe? (>wir wissen es)

- Und wer weiß, wie hoch der Anteil der Carbonschuhe in einem Wettkampf wie beim Johannesbad Thermen Marathon sind? (>wir wissen es nicht)

- Neben der eingangs schon genannten „coolen“ Dana Mersich hat sich auch hier im Winter wieder ein Barfußläufer getraut: Sascha Buck im Halbmarathon.

- Wie immer aufgefallen und einmalig sind die im Startgeld inkludierten Leistungen wie Nudelparty, Freigetränke, Nutzung der Therme. Vermisst aber haben wir die in früheren Jahren hoch geschätzten Massagedienste.

