

PRESSE BERICHTE

2025



ANJA
KOBs 

Speakerin | Leistungssportlerin | Sport- & Mentaltrainerin & Hospizbegleiterin

PRESSEBERICHTE

2025*)

1. 13.02.2025 Allgäu Vertical
2. 27.02.2025 Zeigt her Eure Schuhe – Interview
3. 05.03.2025 Neues Kapitel – [Interview](#)
4. 21.03.2025 Ottobeuren Halbmarathon
5. 22.03.2025 Amperhof Ökokiste – [ONLINE](#)
6. 22.04.2025 Waging am See
7. 12.05.2025 St. Wendel Marathon
[ARD-Mediathek](#) (ab Minute 4)
8. 13.05.2025 [Tag des Lokaljournalismus](#)
9. 15.05.2025 DUV-Sportlerin des Jahres
10. 31.05.2025 [Weltnichtrauchertag](#) (Süddeutsche Zeitung)
11. 20.06.2025 DUV-Sportlerin des Jahres (Kreisbote)
12. 26.06.2025 Koasamarsch
13. 04.07.2025 Trail de la Vallée des Lacs
14. 17.07.2025 Mitteilungsblatt Gemeinde Alling DUV Ehrung
15. 29.07.2025 Stelvio Traillauf
16. 04.08.2025 Portrait Süddeutsche Zeitung Hospizarbeit
17. 14.08.2025 Indersdorf Strassenlauf
18. 19.08.2025 Ankündigung 6h Weltrekord
19. 21.08.2025 Hospiz Germering – Vortrag
20. 30.08.2025 Unterwössen und Triathlon München
21. 05.09.2025 Triathlon Podersdorf
22. 13.09.2025 Hospizdienst
23. 29.09.2025 Halbmarathon Karlsfeld
24. 22.10.2025 6h Lauf Schwindegg (Bayerische Laufzeitung)
25. 24.10.2025 6h-Lauf Schwindegg
26. 25.10.2025 6h-Lauf Schwindegg (OVB)
27. 03.11.2025 Vereinswechsel
28. 11.12.2025 Mountainman Pommelsbrunn

13.2.25

„Anja kann es einfach nicht lassen“

TRAILRUN Allingerin wird Zweite beim Allgäu Vertical – Echtes Comeback oder nur Gaudi-Start?

Alling – Rund vier Monate nach dem Ende ihrer „Multisportkarriere“ stand Anja Kobs am vergangenen Samstag doch wieder am Start – und wurde prompt Zweite! Der Anlass: das „Allgäu Vertical“, ein Steil-Berg-auf-Rennen mit 572 Höhenmetern auf nur 2,1 Kilometern Streckenlänge.

Ort des Geschehens war ausgerechnet Bolsterlang im Oberallgäu, ein Etappenort des Allgäu Panorama Ultra-Marathons, bei dem sich Kobs im vergangenen August einen Handbruch zugezogen hatte. Eine Verletzung, die sie in

ihrem Entschluss bestärkt hatte, künftig auf Topherausforderungen zu verzichten.

War das jetzt ein Comeback?, fragte das Tagblatt nach. Kobs gut gelaunte Antwort: „Ich wollte einfach mal wieder raus und Spaß haben.“ Den hatte sie offenbar. Die mittlerweile 48-jährige Allingerin startete als siebte Frau und sammelte binnen 15 Minuten sechs Sportrinnen ein, darunter einige Topathletinnen wie die 33-jährige Württembergerin Lisa Madlener (Team Erdinger Alkoholfrei), Siegerin des Nesselwanger Mountmain-Rennen 2024,



Die Silbermedaille gewann Anja Kobs. PRIVAT

oder auch die 35-jährige Lokalmatadorin Johanna Steinmüller, die im vergangenen Jahr mit ihrer Teampartnerin sechs von sieben Etappen des Transalpine-Runs gewonnen hatte. Nur die Siegerin des Allgäu Verticals 2024, Tanja Löwenhagen (Allgäu Outlet Racing Team), ehemals Deutsche Meisterin im Skibergsteigen 2023, blieb außer Reichweite. Die 30-jährige Allgäuerin aus Rettenberg riss nach 25:48 Minuten das Zielband, Kobs folgte in 26:06 Minuten. Dritte wurde Steinmüller (26:44 Minuten), Vierte Madlener (26:45 Minuten). Au-

ßer Löwenhagen waren nur 13 Männer schneller als Kobs, bei insgesamt 149 Finishern.

Und das, obwohl die Bedingungen alles andere als einfach waren: Der Parcours war zum Teil verschneit und rutschig, Grödeln waren quasi Pflicht, Stirnlampe hatte der Veranstalter vorgeschrieben.

Die Frage, ob Kobs im Allgäu ihr Comeback gegeben hatte, blieb offen. Ein langjähriger Beobachter ihrer Karriere meinte: „Anja kann es einfach nicht lassen.“ Zumindest nicht solche „Spaß-Wettbewerbe“ wie das „Allgäu Vertical“. kra

Ihre Auswahl füllt einen Kofferraum

ZEIGT HER EUER SCHUHWERK Anja Kobs läuft über 3000 Kilometer im Jahr

Alling — Zum Interview am Oberschleißheimer Regattasee hat Anja Kobs den Kofferraum ihres Autos mit einigen ihrer aktuellen Sportschuhe vollgepackt. Als Triathletin, Duathletin, Ultradistanzläuferin, Berg- und Trailrun-Spezialistin benötigt die frühere Triathlon-Altersklassen-Welt- und Vize-Europameisterin aus Alling unterschiedlichstes Schuhwerk, wie sich im Gespräch mit dem Tagblatt herausstellt. Daran wird sich wohl auch nach dem im vergangenen Jahr angekündigten Ende ihrer Profi- und Semiprofi-Karriere so schnell nichts ändern.

Hallo, Frau Kobs! Dass Sie so viele Schuhe mitbringen, hätten wir ehrlich gesagt nicht erwartet.

(lacht) Ach was, das ist nur eine kleine Auswahl. Zu Hause lagern derzeit rund 35 Paar Sportschuhe, pro Jahr benötige ich rund zehn Paar Schuhe!

Warum so viele?

Jedes Jahr lege ich rund 3000 Kilometer laufend, rennend und joggend zurück, die Rad-Kilometer nicht gerechnet. Die Schwimm- und Ski-Langlauf-Kilometer auch nicht. Insgesamt sind es 13 000 Trainings-Kilometer.

Okay. Dann müssen Sie erklären, welche Schuhty-



„Das ist nur eine kleine Auswahl.“ Die Allinger Multi-Ausdauersportlerin Anja Kobs hat die passenden Schuhe für nahezu jeden Untergrund.

HORST KRAMER

pen Sie für welche Herausforderungen benötigen.

Na ja, ich bestreite Wettkämpfe auf der Bahn, auf der Straße und im Gelände. Außerdem bin ich im Gebirge bei Trail- und Berglauf-Veranstaltungen aktiv. Auf der Bahn braucht man Spikes, auf der Straße leichte Schuhe mit schnellen Sohlen – manchmal

auch rutschfeste Sohlen, bei Regen, Schnee oder Frost. Für Crossläufe und fürs Gebirge gibt es unterschiedliche Trail-schuhe.

Nutzen Sie die Trainings-schuhe auch für den Wett-kampf beziehungsweise umgekehrt?

Nur sehr selten.

Früher gab es mal die Faustregel, dass ein Paar Laufschuhe nach rund eintausend Kilometern aussortiert werden sollte. Gilt das heute denn auch noch?

Nein, die Haltbarkeit ist inzwischen geringer. Ich schätze mal, die liegt bei 600 bis 800 Kilometer.

Warum?

Das mag am Material oder auch an den höheren Geschwindigkeiten liegen. Übrigens führe ich nicht Buch über die gelaufenen Kilometer pro Schuhpaar. Ich schaue mir die Abnutzung an und entscheide dann nach Gefühl.

Nutzen Sie auch Laufschuhe mit Carbonsohlen (sie reduzieren den Energieverlust beim Auftreten und steigern das Tempo)?

Ja, aber nur im Wettkampf. Der Fuß wird dadurch stärker belastet. Ich kenne einige Läuferrinnen und Läufer, die glauben, dass sie durch die ständige Nutzung von Carbonschuhen verletzungsanfälliger geworden sind. Carbonschuhe sind Sportgeräte, die mit Bedacht eingesetzt werden müssen.

Abschlussfrage: Haben Sie eigentlich mehr Sport- als Freizeitschuhe?

(lacht) Viel mehr Sportschuhe!
Interview: Horst Kramer

Die Serie

Ball, Schläger oder Speer – sie sind die Hauptdarsteller in vielen Sportarten. Schuhe fristen dagegen ein Schattendasein. Dabei sind die Treter für die Athleten unersetzbare und unglaublich vielfältig. Das Tagblatt spricht mit den Landkreis-Sportlern über ihr Schuhwerk.

„Ich schlage ein neues Kapitel auf“

LAUFSPORT Anja Kobs spricht über ihre sportlichen und beruflichen Pläne

Alling – Im vergangenen Jahr verkündete sie ihren Rücktritt, Anfang Februar stand sie schon wieder auf einem Traillauf-Podium: Die Rede ist von Anja Kobs (48), die bekannteste und erfolgreichste Ausdauersportlerin aus dem Brucker Land. Auch als das Tagblatt kürzlich mit ihr über ihre Sportschuhe sprach, deutete sie mit keinem Wort an, künftig die Füße hochzulegen. Ein guter Grund, bei Kobs mal nachzuhaken, wie es nun bei ihr weitergeht.

Servus, Frau Kobs! Wann können wir über Ihren nächsten Erfolg berichten?
(schmunzelt) Keine Ahnung, das liegt an Ihnen.

Das heißt, Sie sind weiterhin aktiv?

Na klar! Ich habe ja nie gesagt, dass ich keinen Sport mehr machen werde. Sondern nur, dass ich meine Semiprofi- und Profikarriere beende.

Bedeutet das, dass Sie sich nun auf Beruf und Hobbys konzentrieren – und nur noch in der Freizeit sportlich aktiv sind? So wie die meisten von uns?

Ganz so wird es wohl nicht kommen.

Das müssen Sie erklären!

Ich habe mich entschlossen, ein neues, das dritte große Kapitel meines beruflichen Le-

bens aufzuschlagen und arbeitet ab jetzt als Coach.

Als Trainerin? Betreuen Sie ab jetzt Triathleten oder Läufer?

Auch. Und vielleicht noch mehr. Dazu muss ich ausholen. Ich bin jetzt 48. Meine sportliche Vita umfasst jedoch nur die vergangenen 13 Jahre, das zweite Kapitel ...

Das war sehr erfolgreich mit Altersklassen WM- und EM-Titeln und -Platzierungen im Triathlon, dem Deutschen Meistertitel im Ultramarathon und der WM-Teilnahme im DLV-Trikot vor zwei Jahren

...

... Genau, doch auch beruflich habe ich einiges erreicht, im ersten Kapitel meiner Erwachsenen-Vita: mit einer internationalen Karriere in der Finanzdienstleistungsbranche und vielen Jahren in London, Zürich und Chicago.

Zuletzt waren Sie aber in Bereich „Human Resources“ tätig, also Personalplanung, betriebliche Weiterbildung und ähnlichem.

Stimmt, da war ich Quereinsteiger. Weil ich in der Finanzdienstleistungsbranche so erfolgreich war, dass ich einen Burnout erlitt (lacht). Der führte mich schließlich vor 13 Jahren



Hat noch viel vor: Anja Kobs.

HORST KRAMER

zum Sport und durch Zufall in den HR-Bereich. So war ich in den letzten Jahren bei einem mittelständischen Unternehmen zuerst als Personalreferentin und dann in der Personalleitung in Teilzeit beschäftigt.

In der HR-Branche laufen ja auch zahlreiche Coaches herum. Unter anderem viele Ex-Profi-Sportlerinnen und -sportler, die auf

den einschlägigen Kongressen über Motivation, Resilienz und ähnlichem referieren.

(grinst) Das kann man so sagen. Wobei viele Ex-Profis das Berufsleben bestenfalls von Außen kennen. Ich hingegen von Innen, mit allen positiven und negativen Seiten.

Okay, verstehe. Aber das hat doch nur wenig mit einer Tätigkeit als Lauf-,

Berglauf- oder Triathlon-Trainerin zu tun, oder?

Das sehe ich anders. Nicht zuletzt, weil ich aus Erfahrung weiß, dass sportliche Aktivitäten die berufliche Leistungsfähigkeit steigern und man viele mentale Techniken in die Berufswelt transferieren kann. Eine Erfahrung, von der auch meine Läuferinnen und Läufer profitieren.

Ach, das heißt, Sie betreuen schon jetzt Sportlerinnen und Sportler?

Ja, seit dem vergangenen Jahr. Und dabei habe ich gemerkt, dass es mir Spaß macht, meine Erfahrungen, mein Wissen und auch meine Motivation weiterzugeben. So entstand die Idee, meine beiden bisherigen Karrieren zu verbinden und ein drittes Kapitel aufzuschlagen: als Trainerin im Sport- und im HR-Bereich.

Und gleichzeitig machen Sie selber weiter Sport und treten bei Wettkämpfen an?

Genau. Aber nur bei Wettbewerben, die mir Spaß machen und die mich reizen.

Wo sind Sie als nächstes zu sehen? Etwa beim Puchheimer Stadtlauf?

(grinst) Lassen Sie sich überraschen.
Interview: Horst Kramer

Triumph mit neuem persönlichen Rekord

21.325

LAUFSPORT Anja Kobs gewinnt Halbmarathon im Allgäu

Alling – „Ja, warum rennt sie denn so? Ihr Sieg ist doch völlig ungefährdet“, wunderte sich der Streckensprecher des 13. Ottobeurer Halbmarathons, als Anja Kobs nach knapp 20,8 Kilometern ins Ottobeurer Stadion einbog. „Mir ist in diesem Augenblick klar geworden, dass ich noch meinen Streckenrekord aus 2023 knacken kann“, erzählte die 48-Jährige hinterher. Die Uhr blieb bei 1:26:17 Stunden stehen, genau zwei Sekunden früher als vor zwei Jahren.

Dabei waren die Bedingungen im Unterallgäu alles andere als ideal: Es war kalt, nass, die Teilstrecken über die Felder und in den Wäldern waren vermatscht, dazu noch 200 Meter Höhenunterschied. „Ehrlich gesagt, bin ich auch überrascht“, sagte Kobs grinsend, „schließlich bin ich inzwischen schon 48.“ Zumal sie im vergangenen Winter verletzungsbedingt deutlich weniger trainierte als damals.



Anja Kobs hat den Ottobeurer Halbmarathon gewonnen.

Schon am Wochenende geht es für Kobs weiter. Am Sonntag startet sie beim Puchheimer

Stadtlauf über zehn Kilometer. „Ich freue mich schon“, sagt Kobs.

kra

Der jüngeren Konkurrenz enteilt

LAUFSPORT Anja Kobs mit Streckenrekord

Alling – Waging am See kennt man vor allem als Destination für gehobene Kulinarik, schließlich hatte dort der gastronomische Tausendfüßler Alfons Schuhbeck einst seine bunte Karriere begonnen. Nun hat die Allingerin Anja Kobs in Waging einen beeindruckenden sportlichen Fußabdruck hinterlassen. Sie gewann den 39. Waginger Straßenlauf und stellte dabei gleich einen Streckenrekord auf. Kobs riss das Zielband nach 11,8 Kilometern in einer Zeit von 46:44 Minuten, 2:29 Minuten schneller als Kerstin Esterlechner (PTSV Rosenheim) vor drei Jahren, damals immerhin amtierende Deutsche Berglaufmeisterin im Team.

„Waging am See“ klingt nach einem flachen Terrain. Doch das täuscht: Der Luftkurort liegt in einer Mulde, mitten zwischen rund einhundert Metern höheren Erhebungen. Die Höhenunterschiede auf der Strecke addieren sich daher auf zweihundert Meter.

Am Start konnte Kobs eine gute Bekannte begrüßen: die gebürtige Starnbergerin Julia Rath (LG Stadtwerke Mün-



Im Turbo-Modus spurtete die Allingerin Anja Kobs zum Sieg.

PRIVAT

chen), Deutsche U20-Berglaufmeisterin 2022 und U20-EM-Vierte über 3000 Meter Hindernis 2023 – Ende März holte die 20-Jährige Silber beim Tenerifa-Trail über 24 Kilometer. Im September 2022 waren sich die beiden beim Hörnlelauf in Bad

Kohlgrub begegnet: erst an der Startlinie, dann auf dem Siegerinnen-Podest, mit Kobs als Gewinnerin und Rath als Zweite.

Die Allingerin wollte es heuer genauso halten und ging das Rennen zügig an. Doch Rath drückte noch etwas mehr aufs Tempo, vielleicht weil sie im Tandem mit der ein Jahr älteren Johanna Nitzinger (SC Aining) unterwegs war. Schon nach zwei Kilometern hatte Kobs die beiden überholt. Doch die beiden U23-Sportlerinnen konterten und versuchten, sich abzusetzen. Vergeblich. Ab Kilometer lag sechs Kobs wieder in Front und verteidigte einen Elf-Sekunden-Vorsprung gegenüber Rath, Nitzinger folgte weitere 1:40 Minuten später. „Julia blieb mir immer auf den Fersen, ich bin gerannt, als ob es kein morgen mehr gäbe“, erzählte Kobs dem Tagblatt.

Erst nach der Siegerehrung fiel der 48-jährigen Multisportlerin auf, dass ihre beiden Sportkameradinnen zusammen weniger Jahre (41) auf das Siegerinnen-Podest brachten, als sie alleine. „Geil“, kommentierte sie mit einem breiten Grinsen.

HORST KRAMER

Dem Burnout davongelaufen

LEICHTATHLETIK Anja Kobs feiert ihren ersten Marathon-Sieg unter erschwerten Bedingungen

Alling – Am ersten Mai-Wochenende hat die Allingerin Anja Kobs wieder einmal ein Rennen gewonnen. Diesmal den Marathon der saarländischen Kreisstadt St. Wendel. Klingt wie eine der vielen Erfolgsmeldungen, die an dieser Stelle seit rund 15 Jahren zu lesen sind. Ist es aber nicht. Zuarbeiterst, weil die Straßen-, Berg- und Trailläuferin bis dato noch nie einen regulären Wettbewerb über 42,195 Kilometer gewonnen hat. Sofern man einen Einladungs-Marathon in Dresden aus dem Corona-November 2020 außer Acht lässt, den Kobs als Schnellste nach 2:59:52 Stunden beendet hatte – eine Veranstaltung mit einem winzigen, gerade mal achtköpfigen Feld.

Insofern war Kobs' Freude riesig, als sie in St. Wendel nach 3:00:39 Stunden im Ziel bejubelt wurde, mit 4:34 Minuten Vorsprung vor der Zweiten Stephanie Dörr, eine Lokalmatadorin. Dass sich Kobs über die

39 Sekunden jenseits der Dreistunden-Schallmauer ärgerte, versteht sich bei der ehrgeizigen Sportlerin fast von selbst. Und das, obwohl der Zehn-Kilometer-Kurs drei Wendepunkte aufwies, die jeweils viermal angelaufen werden mussten. Noch dazu bei Gegenwind und mehr als 200 Höhenmetern.

Zehn Tag vorher gab sie Diagnose bekannt

Das Besondere dieses Sieges: Keine zehn Tage zuvor hatte Kobs auf ihrer Homepage von einem Burnout berichtet, mit „mittelstarken depressiven Verstimmungen“. Auf ihrem Instagram-Account postete sie damals: „One last post for a while“. Nun reiste sie fast 450 Kilometer ins Saarland, um einen Langstrecken-Wettkampf zu bestreiten. Klar, dass das Tagblatt nachhakte und wissen wollte: Burnout und Marathon – wie passt das zusammen?

„Ich bin ja körperlich topfit“, betont die Ausdauer-Expertin



Reich dekoriert kehrte die Allingerin Anja Kobs aus dem Saarland zurück.

PRIVAT

und erklärt: Ursprünglich wollte sie Anfang April am Wien-Marathon teilnehmen, doch einige Tage zuvor hätte sie festgestellt, „mir fehlen noch ein, zwei Wochen Training.“ Kobs‘

Selbstskepsis hatte indes wohl weitere Gründe, psychische und körperliche. Sie mündeten in der Diagnose „Burnout“ und emotionale Erschöpfung, nicht zuletzt wegen zweier Todesfälle im engsten Umfeld. Der erste Schritt zur Genesung, so ihr Arzt, sei Druck rauszunehmen, Spaß haben, erzählt die frühere Finanzwirtschafts-Managerin.

Der Sport ist für sie die beste Medizin

„In meinem Fall ist das einfach“, grinst die 48-Jährige. „Mir macht Sport Spaß, deswegen betreibe ich ihn ja so gerne.“ Jedoch werde sie in diesem Sommer wirklich kürzertreten und nur an „ganz wenigen“ Wettkämpfen teilnehmen und eine „gute Zeit“ haben. „Ich will einen Sommer nur für mich“, zitiert Anja Kobs mit einem Augenzwinkern einen Song der Ärzte aus dem Jahr 2000, der heute genauso aktuell ist wie damals.

kra

„Unverzichtbarer Teil der Informationsquelle“

Landkreis – Eine lebendige Demokratie braucht starke, unabhängige Lokalmedien – heute mehr denn je. Das Fürstenfeldbrucker Tagblatt steht dafür, dass die Stimmen, Geschichten und Anliegen der Menschen vor Ort gehört und ernst genommen werden. Wie wichtig das ist, zeigen wir Ihnen am Donnerstag, 15. Mai, beim ersten Tag des Lokaljournalismus. Unter dem Motto „Näher dran“ erwarten Sie besondere Berichte, Aktionen und Einblicke. Lassen Sie sich überraschen! Vorab haben wir uns im Landkreis umgehört: Warum ist Lokaljournalismus für Sie unverzichtbar?

Anja Kobs: „Lokaljournalismus ist für mich ein unverzichtbarer Teil der Informationsquelle. Ich lese das Tagblatt



Anja Kobs

„Als Erstes lese ich als Athletin den lokalen Sportteil.“



immer beim Abendessen, da habe ich am meisten Zeit und habe alle wichtigen Nachrich-

ten kompakt aus einer Hand. Auch wenn ich die sozialen Medien bislang als Sportler aktiv sehr intensiv genutzt habe, geht mir diese Zeitverschwendug zunehmend auf die Nerven. Eine Zeitung kann man schlichtweg nicht ersetzen.

Als Erstes lese ich als Athletin den lokalen Sportteil, weil es mich interessiert, was in den anderen Nicht-Fußball-Sportarten so los ist. Darüber hinaus ist für mich aber auch wichtig, was in meiner Heimat passiert.

Ich finde, dass man als Bürger hier in der Holschuld ist und man zeigt dadurch Respekt und Achtung gegenüber seiner Mitbevölkerung. Dann geht es zurück auf Seite 1 für die anderen Bücher und lese im Detail, was für mich relevant ist.“

LEICHTATHLETIK

Ehrung für Dauerläuferin

Alling – Eine erfreuliche Nachricht ist im E-Mail-Postfach von Anja Kobs gelandet: Michael Sommer, der Vizepräsident des Deutschen Ultramarathon-Verbandes (DUV) und DLV-Ultramarathon-Koordinator, teilte der Allingerin mit, dass sie vom DUV-Präsidium samt Sportausschuss zur „DUV-Sportlerin des Jahres 2024“ gewählt wurde. Sommer schreibt: „Durch deinen deutschen Meistertitel über 50 Kilometer in Bremen in 3:27 Stunden und deinen zweiten Platz bei der DM im Ultra-trail in Reit im Winkl hast du dir diesen Titel redlich erlaufen. Das Präsidium gratuliert dir herzlich dazu.“



Ausgelassener Jubel: Anja Kobs bei ihrem Triumph in Bremen

PRIVAT

Die DUV ehrt seit 2018 herausragende Ultrastrecken-Aktive (flach und bergig) in den Kategorien Frauen, Männer, Seniorinnen, Senioren und Team. Kobs war über die Auszeichnung sehr überrascht und hocherfreut: „Ich bin sehr stolz über diese große Anerkennung meiner Leistungen auf höchster Ebene“, wie sie dem Tagblatt mitteilte.

Die DUV wird die Ehrungen der Ultra-Sportlerinnen und Ultra-Sportler des Jahres im Rahmen seiner Mitgliederversammlung am 7. Juni in Gotha durchführen. Kobs wird wohl in die alte Residenzstadt im Herzen Thüringens reisen, um die Urkunde persönlich in Empfang zu nehmen und ein bisschen in die Atmosphäre eines 24-Stunden-Laufs reinzuschupfern. Denn am Folgetag werden in Gotha die Deutschen 24-Stunden-Meistertitel vergeben.

kra

Ohne Glimmstägel durchs Leben

30. Mai 2025, 12:51 Uhr | Lesezeit: 4 Min.



Rauchen ist laut Bundesgesundheitsministerium das größte vermeidbare Gesundheitsrisiko in Deutschland. An diesem Samstag ist Weltnichtrauchertag.

(Foto: Joana Hahn)

Von der Zigarette loszukommen, kann schwer sein. Drei Menschen, die früher mal geraucht haben, erzählen anlässlich des Weltnichtrauchertags, wie sie es geschafft haben.

Von Heike A. Batzer, Fürstenfeldbruck

Anja Kobs, Läuferin und Triathletin



Anja Kobs

(Foto: Jana Islinger)

Dass Anja Kobs mal geraucht hat, kann man sich gar nicht vorstellen. Die 48 Jahre alte Multisportlerin aus Alling betreibt Straßen- und Traillauf, Triathlon und Duathlon. Ihre Jahre als Raucherin liegen, zugegebenermaßen, auch schon lange zurück. Wäre eine sportliche Laufbahn wie ihre als Raucherin überhaupt möglich gewesen?

„Eigentlich nicht“, sagt sie. Neulich habe sie mal einen Marathonteilnehmer mit Zigarette gesehen, aber das sei eher die Ausnahme.

Kobs' Abschied von der Zigarette fällt mit dem Beginn ihrer sportlichen Ambitionen zusammen. Geraucht hat sie etwa zehn Jahre lang, im Durchschnitt eine Schachtel Zigaretten am Tag. Beim Aufhören halfen ihre Disziplin und mentale Stärke. Sie erinnert sich noch genau: Es war im Juni 2002, als sie nach erfolgreich abgeschlossenem Studium als Versicherungsbetriebswirtin ein Wellness-Wochenende einlegte und auch das Buch „Endlich Nichtraucher“ von Allen Carr im Gepäck hatte.

Letzte Zigarette beim Lesen

Für Carr ist die Abhängigkeit weniger eine körperliche als eine psychische. Man solle während des Lesens weiterrauchen, habe die Empfehlung gelautet, erzählt Anja Kobs. Um dann mit der letzten Seite des Buchs die letzte Zigarette zu genießen. „Ich habe es in drei Tagen gelesen und das Buch dann zugeklappt und mit dem Rauchen aufgehört.“

Das klingt so einfach. Doch sie habe sich schon mental darauf vorbereitet, erzählt Kobs. Diese mentale Stärke, die sie auch im Sport hat, hat ihr beim Schlussmachen geholfen. „Ich wollte einfach zu 150 Prozent aufhören, weil ich wusste, dass es nicht gut ist für die Gesundheit.“ Sie habe das damals schon längere Zeit vorgehabt. Als sie dann von dem Buch erfuhr, setzte sie das Vorhaben in die Tat um. Gleichzeitig entdeckte sie damals die Liebe zum Laufen, begann erst einmal zu joggen. „Jetzt hatte ich ja viel Luft in der Lunge“, erzählt sie und lacht.

Und zwischendurch mal eine mitrauchen, wenn andere es tun? Bei dem Gedanken habe sie sich schon die Frage gestellt, was passieren würde, wenn sie das tue? Würde sie rückfällig werden? „Das wollte ich nicht riskieren.“

Donnerstag, 12. Juni 2025, Fürstenfeldbrucker Tagblatt / Lokalsport

RADSPORT

Non-Stop in 14 Stunden über die Alpen

Wind und Temperaturen setzen Anja Kobs mächtig zu



Ziel-Selfie: Anja Kobs am Lago di Molveno. © Privat

Alling – Frühlingsurlaub am Lago di Molveno, dem Molvenosee, ist ein Traum. Das dachte sich auch Allings Ausdauer-Expertin Anja Kobs vor einiger Zeit und buchte für Anfang Juni ein Hotel am Ufer des vielleicht schönsten

Sees Italiens. Für die Anfahrt hatte sich Kobs etwas Besonderes ausgedacht: Sie wollte per Rad über den Brenner, nonstop, bis ins Trentino fahren, rund 336 Kilometer.

Geplant, getan. Jetzt war es so weit. Um 3.30 Uhr stieg die Extremsportlerin in Alling auf ihr Rennrad, knappe 14 Stunden später stand sie am Strand. Doch die Tour verlief nicht so wie geplant. Im Gegenteil. „Das war das Brutalste, was ich je gemacht habe“, erzählte sie später dem Tagblatt.

Ihre Route führte von ihrem Heimatort zum Starnberger See und ab Wolf-Ratshausen Isaraufwärts bis zum Sylvensteinstausee. Dort bog Kobs Richtung Achensee ab und radelte zum Inn hinunter. Anschließend quälte sie sich über die Serpentinen der alten Brennerstraße bis hinauf zum berühmtesten Alpenpass (1368 Meter). Um 11.45 Uhr querte sie die Grenze. Bis auf einen – durchaus heftigen – Schlussanstieg sollte nun der leichtere Teil der Tour beginnen, erst auf dem Eisacktal-Radweg, dann auf dem Etschtal-Radweg.

Doch es kam ganz anders. Kobs wurde von einem heftigen Südwind empfangen, der berühmt-berüchtigten „Ora“, die Surffans am Gardasee heiß und innig lieben. „Ora“ und das nächtliche Nord-Gegenstück „Pelér“ hatten schon mehrere Tage an den Nerven der Südtiroler gezerrt und der Natur zugesetzt. „Die Radwege waren in den Waldgebieten voll mit Ästen und Blättern“, berichtet Kobs. „Es sah aus wie bei uns nach einem heftigen Gewitter, nur dass es hier jeden Tag sieben Stunden dauerte.“ Zur Erklärung: Die Ora flaut am Nachmittag ab, wenn die Sonne hinter den Bergen verschwindet. Zudem stiegen die Temperaturen ab mittags auf mehr als 30 Grad.

Als die Allingerin bei San Michele all’Adige in die letzte lange Steigung mit 400 Höhenmetern auf 20 Kilometern einbog, war ihr Akku eigentlich leer. Dennoch kämpfte sie sich den Berg hinauf, stieg dann aber um 13:43 Uhr in Spornaggiore ab und aus, rund 15 Kilometer vor Molveno. „Ich kam dort auf der letzten Rille an“, erzählt die 47-jährige Extremsportlerin. Ihr Hotel holte sie und ihr Rad dort netterweise ab. Kobs schwärmt: „Der Ort und der See sind ein Traum! Und ich hab ihn mir erfüllt. Das entschädigt für die Strapazen!“ Zurück ging es bis Bozen mit dem Rad und dann per Bahn nach München.

Mit den rund 336 Kilometern an einem Tag blieb Kobs nur ganz knapp unter ihrer Ein-Tages-Tour nach Freiburg im Juli 2022, bei der sie 337,1 Kilometer herunterriß. Allerdings hatte sie damals nur 600 Höhenmeter zu bewältigen, die letzten 15 Kilometer ging es bergab. Diesmal waren es 2746 Höhenmeter und deutlich höhere Temperaturen.

KRA



Sportlerin des Jahres

Landkreis – Im Rahmen der jährlichen Mitgliederversammlung wurde Anja Kobs von der Deutschen Ultramarathon-Vereinigung als „Sportlerin des Jahres 2024“ ausgezeichnet. Zu dieser Ehrung führten folgende Leistungen: Deutsche Meisterin Ultramarathon (50km) – beim Werdenseelauf in Bremen (03/2024), Zeit: 03.27,50 – zeitgleich Deutscher Rekord in der Altersklasse 45 und 19. Platz in der Weltjahresbestenliste der Frauen und sie wurde Deutsche Vizemeisterin im Ultratrail (70km) beim Mountainmain Reit im Winkel (10/2024) mit der Zeit: 08.34,08 – Gesamtplatz m/w: 25.

kb/Foto: Privat

ULTRATRAIL

Platz drei beim Koasamarsch



Glücklich: Anja Kobs mit Trophäe. © Privat

Alling - Der „Koasa-55-Panorama-Trail“ ist ein Ultra-trail-Rennen der besonderen Art: mit 55 Kilometern Länge und 3900 Höhenmetern, die durch die Hänge und über die Grate des Zahmen Kaiser führt, sowie durch die Nordhänge des Wilden Kaiser und durch das Kaiserbachtal. Dieser Herausforderung stellte sich jetzt Anja Kobs – mit Erfolg. Die Allingerin hatte im vergangenen Jahr den Ebbser Koasamarsch gewonnen, der damals allerdings „nur“ 44 Kilometer umfasste. Als sie im Vorfeld den neuen Kurs studierte, den das Ebbser Organisationsteam zum 55. Jubiläum der Veranstaltung auf 55 Kilometer verlängert hatte, gestand sie: „Ganz ehrlich, da hab ich Muffensausen.“

Nicht zu Unrecht, wie sich herausstellen sollte – trotz des glücklichen Ausgangs: Denn nach 9:07:55 Stunden stand die Lauf-Spezialistin wieder einmal auf dem Stockerl, als Dritte. Und das, obwohl es gerade im Tal richtig heiß wurde, mit Temperaturen jenseits der 30 Grad. Dazu kamen nicht ungefährliche Abstiege, wie auch die Allingerin schmerhaft erfahren musste: Bei Kilometer 37 kam sie ins Stolpern und stürzte auf den felsigen Pfad. Sie lief mit blutendem rechten Knie weiter, wenngleich etwa vorsichtiger, wie sie dem Tagblatt gestand.

Kobs lag praktisch durchgängig auf Platz drei. Hinter der 35-jährigen Kimi Schreiber und der 30-jährigen Lokalmatadorin Sonja Kinner, beides Profi-Sportlerinnen. Die beiden machten den Sieg unter sich aus:

Schreiber gewann mit einer Zeit von 7:42:42 Stunden und ließ dabei auch alle Männer hinter sich. Kinner folgte in 7:50:25 Stunden. Die 47-jährige Kobs hätte in der Männerwertung Platz sechs eingenommen. Wie hart das Rennen war, zeigt die Anzahl der Aktiven, die es nicht ins Ziel schafften: 39 der 89 Gestarteten mussten aufgeben.

KRA

ULTRATRAIL

Erfolgreiche Urlaubspause

Alling - Viele Menschen nutzen ihre Urlaubswochen, um Kraft zu tanken oder ihrer Haut einen bronzenfarbenen Ton zu verpassen. Nicht so Anja Kobs: Die Allingerin unterbrach ihre Radtour durch die Vogesen, um einen Ultratrail zu absolvieren, mit 43 Kilometern und 2200 Höhenmetern. Nach 4:51:32 Stunden stand Kobs auf dem Stockerl, mit einer Bronzemedaille um den Hals und einer Flasche elsässischem Wein samt Präsentbeutel in den Händen.

Und das durchaus überraschend. Zum einen wegen der starken französischen Konkurrenz. Zum anderen wegen der Nachwirkungen ihrer Teilnahme am Koasa-55-Panorama-Trail Mitte Juni, bei dem sie ebenfalls Dritte geworden war. Ein Sturz gegen Ende des Rennens hatte Spuren hinterlassen: Eine entzündete Kniewunde samt Schleimbeutel-Entzündung, die ihr Arzt mit Antibiotika behandeln musste. Kobs hatte daher ihre Erwartungen im Vorfeld des Trails durch das „Tal der Seen“ heruntergeschraubt und von einem „Trainingslauf am Ende einer Radlwoche“ gesprochen.

Spätestens an der Startlinie meldete sich dann wohl ihr Kämpferinnenherz. Obwohl neben ihr einige Vollprofi-Trailsportlerinnen standen, darunter Sarah Vieuille (42 Jahre) oder Ségolène Valance (34). Kobs blieb den beiden indes auf den Hacken, war durchgängig Dritte und gewann ihre Altersklasse mit riesigem Vorsprung. Vieuille wurde Erste in 4:22:27 Stunden, Valance Zweite in 4:38:15 Stunden.

„Ich bin diesmal sehr happy mit meiner Performance“, erzählte Kobs hinterher dem Tagblatt. Zumal nur 26 Männer schneller waren als sie, aber rund 600 Männer (und 160 Frauen) langsamer. In den Vogesen herrschten übrigens ähnlich tropische Temperaturen wie hierzulande, deswegen stiegen rund 120 Aktive aus dem Rennen aus.

KRA

Donnerstag, 17. Juli 2025, Fürstenfeldbrucker Tagblatt / Lokalsport

LAUFSPORT

Von Null auf 21 in 15 Monaten

Lauf-Anfängerin meistert Halbmarathon – Nächstes Ziel: Triathlon



Zusatzmotivation: Anja Kobs (l.) überließ ihrer Schülerin Nicole Kißlinger (r.) eines ihrer Rennräder. © Privat

Germering – Auch einen Tag nach dem Sport-Scheck-Halbmarathon war Nicole Kißlinger überwältigt von dem Erlebnis. „Die letzten zwei Kilometer waren einfach grandios! Die vielen Menschen an der Strecke haben mich förmlich getragen! Gänsehautatmosphäre pur.“ Die 46-jährige Germeringerin lief nicht etwa als Erste über die Ziellinie, sondern als 3143. von 6399 Finishern. Doch für die Erzieherin fühlte es sich an wie ein Sieg. Denn sie hat erst vor 15 Monaten den Laufsport für sich entdeckt.

Rückblende ins Frühjahr 2024: Damals zog sich Nicole Kißlinger erstmals Laufschuhe an. „Ich hab nie groß Sport gemacht in meinem Leben“, erzählt sie dem Tagblatt. Ein bisschen Reiten in der Jugend, später ab und zu Tennis. In ihrem Beruf muss sie sich ständig bücken. Irgendwann bekam sie Rückenprobleme, seit sechs Jahren besucht sie daher regelmäßig ein Studio, um die

Rückenmuskulatur zu stärken. „Doch ich wollte auch raus, an die frische Luft“, erzählt Nicole Kißlinger. Also begann die Mutter zweier Töchter (13, 19) zu joggen. „Ohne großen Plan“, gesteht die Erzieherin. „Ich war froh, als ich erst einen, dann zwei Kilometer am Stück joggen konnte.“

Überraschungserfolg beim Stadtlauf

Im vergangenen Oktober nahm sie am Germeringer Stadtlauf teil – und wurde prompt Achte über fünf Kilometer. Die Allingerin Anja Kobs leitete das Aufwärmtraining für die Stadtlauf-Teilnehmer. „Das hat mir gefallen“, sagt Kißlinger. Sie sprach Kobs an, die auch seit geraumer Zeit als Trainerin tätig ist. Die Mehrkämpferin war von der Zeit und dem Leistungswillen der Lauf-Novizin überzeugt und schrieb ihr ein individuelles Trainingsprogramm auf den Leib. Nicht nur für Laufeinheiten, sondern auch zum Radeln und Schwimmen. „So lassen sich einseitige Belastungen vermeiden“, erklärt Kobs.

Behutsam steigerten die beiden den Umfang der Übungseinheiten. Zuletzt war Kißlinger zwischen acht bis zehn Stunden in der Woche sportlich aktiv, an bis zu sechs Tagen in der Woche: mal mit Laufschuhen, dann im Wasserbecken oder See, mit dem Radl und weiterhin im Studio. „Mir macht das alles riesigen Spaß“, lächelt Kißlinger, „ich fühle mich physisch wie psychisch wohler und stärker.“

Mit den Erfolgserlebnissen im Training wuchs ihr sportlicher Ehrgeiz. Im Mai trat sie beim Münchner-Kindl-Lauf erstmals über zehn Kilometer an und lief als 33. und W45-Fünfte in 54:19 Minuten ein. Jetzt folgte der Halbmarathon. Den die Sportlerin bravourös bewältigte. Kobs lobt: „Nicole hat sich genau an unseren Marschplan gehalten und konnte daher auf den letzten Kilometer sogar zulegen.“

Wobei Kißlinger gerne schneller unterwegs gewesen wäre. Die vielen Teilnehmenden machten die Sache nicht einfach. „Vom Start bis zum Finish musste ich nach Lücken suchen“, erklärt sie. Trotzdem wollte sie unbedingt unter zwei Stunden bleiben. Das gelang ihr: Auf der Ziellinie riss sie die Arme in Luft und jubelte. Die Uhr zeigte 1:59:32 Stunden.

Irgendwo in der Menge wartete ihr Mann. Kißlinger konnte ihn nicht entdecken – und auch nicht anrufen. Sie wandte sich an einen Polizisten. „Kein Problem“, meinte der uniformierte Freund und Helfer. „Den finden wir. Zur Not fahre ich sie nach Hause.“ Doch in diesem Augenblick erblickte Kißlinger ihren Gatten, die Blaulichtfahrt nach Germering kam nicht zustande. „Trotzdem möchte ich mich bei dem Mann für seine Hilfsbereitschaft bedanken“, betont Kißlinger.

In Karlsfeld startet sie auf der Volksdistanz

Schon am 20. Juli geht das sportliche Abenteuer für die Germeringerin weiter. Dann feiert sie eine weitere Premiere – als Triathletin beim Karlsfelder Triathlon. Kißlinger versucht sich an der Volksdistanz (500 Meter Schwimmen, 25 Kilometer mit dem Rad und fünf Kilometer Laufen). „Ich bin sehr gespannt, wie es mir dabei geht“, kommentiert die Sportlerin, mit offensichtlichem Respekt vor der Aufgabe. Kobs hat keinerlei Sorgen: „Nicole schafft das. Davon bin ich hundertprozentig überzeugt.“

HORST KRAMER

Sportlerin des Jahres der Deutschen Ultramarathon-Vereinigung (DUV).



Eine besondere Ehrung für Anja Kobs nach dem offiziellen Ende ihrer sportlichen Karriere und eine starke Werbung für Alling und den TSV. Die DUV würdigte damit Anjas Erfolge 2024 als Deutsche Meisterin im 50 km Ultramarathon und den 2. Platz in der Deutschen Meisterschaft im Ultratrail über 73 km und 3.300 Höhenmeter.

Dienstag, 29. Juli 2025, Fürstenfeldbrucker Tagblatt / Lokalsport

TRAILRUN

Souverän zum Altersklassensieg

Alling - Während sich ihre Athletin Nicole Kißlinger am vergangenen Samstag auf ihren ersten Triathlon-Zenith ihrer jungen, gleichwohl späten Sportrinnenkarriere vorbereitete (wir berichteten), bezwang Anja Kobs wieder einmal alpine Höhe. Diesmal das Stilfserjoch, den Passo dello Stelvio, ein Hochpass in den Ortler-Alpen, der Südtirol mit seiner italienischen Nachbarprovinz Lombardei verbindet. Die Allingerin startete beim Stelvio Trail Run, ein Berglauf mit Start im Ort Prad am Stilfserjoch auf 915 Metern und Ziel bei einem Berggasthof oberhalb der Jochstraße auf 2845 Metern. Kobs kam oben nach 21 Kilometer und 2100 Höhenmetern in einer Zeit von 2:35:02 Stunden an. Das entspricht einem Kilometerschnitt von 7:21 Minuten. Zum Vergleich: Geübte Bergwanderfans schaffen rund 300 bis 400 Höhenmeter in der Stunde. Bis zum Stilfserjoch hätten sie also rund sechs bis sieben Stunden benötigt.

Die Allingerin wurde Vierte, nach großem Kampf. In der Anfangsphase lag sie auf Rang sieben, nach Kilometer fünf hatte sie sich auf Platz drei vorgearbeitet. Dann zog erst die spätere Siegerin, die Württembergerin Katharina Esswein (2:31:42), und danach die Zweite, die Badenerin Franziska Schmieder (2:32:48), an ihr vorbei. Kobs konterte, rückte auf Platz vier vor und griff die spätere Dritte, die Tschechin Michaela Gerychová (2:34:39), an. „Fünfhundert Meter mehr und ich hätte sie gehabt“, ärgert sich Anja Kobs. Aber nur ein kleines bisschen.

Sie betont: „Ich bin hochzufrieden mit meiner Leistung.“ Als Vierte in einem hochkarätigen Rennen gegen deutlich jüngere Spezialistinnen, als F45-Siegerin und 24. von 162 Finishern. Zumal Kobs gerade eine Infektion hinter sich gebracht hatte. Vier Tage zuvor war sie sich noch nicht sicher gewesen, ob sie überhaupt starten könne. Die Veranstalter hatten den Teilnehmenden Mountainbikes für den Rückweg zum Start zur Verfügung gestellt. Kobs „rollte beschwingt runter“, wie sie mit einem Augenzwinkern anmerkt. „Das hat richtig Spaß gemacht.“

Ende August wechselt Anja Kobs dann wieder ins Triathlonfach und tritt über die Langdistanz im burgenländischen Podersdorf an. Dort stand die Allinger Läuferin schon einmal ganz oben auf dem Siegertreppchen.

Im Porträt

Ausdauer auch, wenn es um Todkranke geht

4. August 2025, 15:55 Uhr | Lesezeit: 3 Min.

Anja Kobs aus Alling ist Deutschlands zweitbeste Bergläuferin und erfolgreiche Triathletin. Ihren Sport und ihre Bekanntheit nutzt die 48-Jährige, um das Germeringer Hospiz zu unterstützen, für das sie ehrenamtlich tätig ist.

Von Karl-Wilhelm Götte, Alling/Germering

Vor 14 Jahren hatte Anja Kobs ihr Schlüsselerlebnis, als sie berufsbedingtes Burn-out erlitt. Sie arbeitete damals als leitende Angestellte einer großen deutschen Versicherung in den USA. „Mir wurde klar, dass ich etwas in meinem Leben ändern musste“, erzählt sie rückblickend. Sie kündigte diese Tätigkeit und begann gleichzeitig sehr systematisch mit dem Lauf- und Triathlonsport. Wieder zurück in Alling knüpfte sie auch Kontakte zum damaligen ambulanten Hospiz- und Palliativdienst der Caritas in Fürstenfeldbruck. Als vor drei Jahren das stationäre Germeringer Hospiz eröffnete, wurde Anja Kobs zu dessen sportlicher Botschafterin und Unterstützerin.

Anja Kobs ist ausgebildete Hospizbegleiterin. Regelmäßig veranstaltet sie dort ein Hospiz-Café, sitzt mit den Bewohnern zusammen und spricht mit den Angehörigen. Das Hospiz – der Begriff weckt eher düstere Assoziationen – erstrahlt überall strahlend und wohltuend, es wirkt eher wie ein durchaus luxuriöses Hotel. Zehn Plätze sind dort für die Bewohnerinnen und Bewohner vorhanden, die eins zu eins betreut werden. Trotzdem sterben sie dort nach Tagen, Wochen oder Monaten, aber sie sterben, wenn man so will, in einer angenehmen Umgebung. Anja Kobs erlebt das regelmäßig mit. „Als ehrenamtliche Hospizbegleiterin habe ich ein positives Verhältnis zum Sterben entwickelt“, sagt sie. Zur Unterstützung der Einrichtung, die sich zum Großteil aus Spenden finanzieren muss, nutzt sie ihre Bekanntheit als Sportlerin, organisiert Benefizveranstaltungen und sammelt Spenden für den Hospizbetrieb.

Manchmal läuft es nicht so glatt mit einer Benefizaktion. Kürzlich musste Kobs erleben, dass ein von ihr initiiert Spendenlauf für das Hospiz abgesagt werden musste, weil sich kein Sponsor fand. „Ich habe eine Firma gesucht, die 500 Euro gibt“, erzählt die Allingerin von ihrem vergeblichen Bemühen. „Das war schon enttäuschend, weil ich auch schon viel Zeit investiert hatte.“ Dann fügt sie hinzu: „Muss man aber so akzeptieren, ich nehme es nicht persönlich.“ Gerade auch mental nicht bei bester Gesundheit, habe sie keine Energie gefunden, Firmen abzutelefonieren „und um Geld zu betteln“, wie sie sagt. Doch wie so häufig im Leben scheint nach einem

vermeintlichen Rückschlag mit düsterem Himmel doch wieder die Sonne. Nach einem Volkslauf in Puchheim kam ein Teilnehmer auf sie zu, der ihre Initiativen kannte und erklärte, dass ein EDV-Unternehmen 3000 Euro für das Germeringer Hospiz spenden möchte. Anja Kobs wird dafür im Unternehmen Mitte August einen kostenlosen Motivationsvortrag halten.

Kobs hatte sich vor drei Jahren entschieden, als Ausdauerathletin noch mal einen Gang höher zu schalten. Sie ist mit damals 45 Jahren Profisportlerin geworden. Fast jedenfalls, sie arbeitete auch noch als Personalleiterin in einem 30-Stunden-Job. Das Lauf- und Triathlontraining konnte sie trotzdem auf 15 Stunden in der Woche ausbauen. Es lohnte sich: Sie verbesserte ihre Bestzeiten im Halbmarathon auf 1:22:39 Stunden und im Marathon auf 2:54 Stunden. Viele Siege und Erfolge, darunter auch die deutsche Meisterschaft über 50 Kilometer auf der Straße, stellten sich ein.

Ihr größter Coup gelang Kobs vor zwei Jahren bei der Trail-WM in Innsbruck, als sie zur deutschen Berglauf-Nationalmannschaft gehörte, viele jüngere Athletinnen hinter sich ließ und im Fünf-Stunden-Rennen zweitbeste deutsche Bergläuferin wurde. „Besonders berghoch habe ich Vorteile, bergrunder bin ich etwas vorsichtiger“, erzählt die 48-Jährige. Inzwischen hat sie ihr Profi-Dasein zwar wieder beendet, nimmt aber immer noch an Rennen und Volksläufen teil. Seit einigen Monaten bietet sie auch Lauf-Coaching, Laufkurse und Firmenfitness an. Ende Juni reiste Kobs urlaubsreif nach Frankreich in die Vogesen. Dort angekommen, erfuhr sie von einem Trail-Berglauf in der Nähe. „Zufall ist das nicht“, sagt sie. Laufen verfolgt sie offenbar überall hin. Sie bewältigte die 43 Bergkilometer als Dritte in der Frauenkonkurrenz.

„Natürlich ist das auch Talent“, sagt Anja Kobs, „aber auch hartes Training“ – das sie diszipliniert absolviert. Dazu habe sie sich die nötige Gelassenheit angeeignet. Die Sportlerin ist sich sicher: „Druck spüre ich nicht mehr.“ Dass ihre Gegnerinnen teilweise ihre Kinder sein könnten, nimmt sie mit Humor. Oft ist sie nach einem anstrengenden Wettkampf schneller wieder fit als die 20-Jährigen. „Ich schlafe sehr viel und regeneriere sehr gut.“ Muskelkater kenne sie nicht.

Momentan macht sie eine Sommerpause beim Hospiz-Café. „Ich muss jetzt mal auf mich schauen“, sagt Kobs. „Jahrelang war ich für andere da.“ Sie werde das aber wieder aufnehmen, wenn es ihr besser geht. Ihre ehrenamtliche Arbeit im Hospiz wird dort sehr geschätzt. „Es ist eine tolle Sache, dass Anja hier aktiv ist“, bestätigt Tina Lamprecht, die Leiterin der Einrichtung. Das Hospiz erhält jährlich etwa 900 Anfragen zur Aufnahme Sterbender, aber nur um die hundert können aufgenommen werden. Anja Kobs hat dort auch viel für sich mitgenommen. „Ich habe mir durch meine Ausbildung zur Hospizbegleiterin angeeignet, mich nicht mehr allzu sehr aufzuregen und jeden Tag als Geschenk zu betrachten“, sagt sie. Sie bekennt aber auch: „Immer wenn ich hier rausgehe, atme ich tief durch und bin sehr froh, dass ich gesund bin.“

Bestens informiert mit SZ Plus – 4 Wochen für 0,99 € zur Probe lesen. Jetzt bestellen unter:
www.sz.de/szplus-testen

URL: www.sz.de/li.3281077

Copyright: Süddeutsche Zeitung Digitale Medien GmbH / Süddeutsche Zeitung GmbH

Quelle: SZ

Jegliche Veröffentlichung und nicht-private Nutzung exklusiv über Süddeutsche Zeitung Content. Bitte senden Sie Ihre Nutzungsanfrage an syndication@sueddeutsche.de.

Donnerstag, 14. August 2025, Fürstenfeldbrucker Tagblatt / Lokalsport

LAUFSPORT

Trainerin und Schülerin auf dem Treppchen

Allingerin treibt ihren Lehrling Nicole Kißlinger zu Höchstform an



Über Platz zwei freute sich Nicole Kißlinger. © Horst Kramer

Landkreis – Es war ein Finish mit Ansage: 9350 Meter hatte Anja Kobs die Frauenkonkurrenz des 9,4-Kilometer langen Indersdorfer Straßenlaufs angeführt. Immer dicht auf ihren Fersen: Hannah Sassnink (Diamonds Aichach).

50 Meter vor dem Ziel griff die Aichacherin an. Die 47-jährige Kobs hielt dagegen, konnte ihre zehn Jahre jüngere Konkurrentin aber nicht halten. Sassnink siegte in 31:30 Minuten, Kobs folgte eine Sekunde später.

Dass die Allingerin nicht erfreut war, im verregneten Indersdorf durchgängig die Führungsarbeit geleistet zu haben, um sich am Ende mit Platz zwei zu begnügen, versteht sich bei der Einhundert-Prozent-Sportlerin von selbst. Wichtiger war ihr indes die eigene Leistung: „Ich bin sehr zufrieden, gerade ange-sichts meiner gesundheitlichen Probleme in den letzten Wochen.“

Noch viel mehr freute sich Kobs über das Abschneiden der von ihr trainierten Nicole Kißlinger. Die Germeringerin hatte erst im Frühjahr 2024 mit dem Joggen begonnen, seit dem Winter wird sie von Kobs gecoacht und hat mittlerweile erfolgreich einen Halbmarathon und einen Volkstriathlon bestritten. Kißlinger kam nach 44:59 Minuten im Ziel an, die letzten 500 Meter gepusht von ihrer Trainerin, die ihr entgegengelaufen war.

Bei den Altersklassenehrungen standen beide nebeneinander auf dem W45-Treppchen: Kobs als Erste und Kißlinger als Zweite. „Ein Traum ist in Erfüllung gegangen“, freute sich die Erzieherin. „Das erste Mal in meinem Leben bin ich auf ein Siegerinnen-Treppchen gestiegen.“

Bei den Herren setzte sich der Münchner Profitriathlet Patrick Feil in 32:12 Minuten durch. Trotz des unfreundlichen Wetters nahmen 310 jüngere und ältere Aktive an der Veranstaltung teil.

KRA

Dienstag, 19. August 2025, Fürstenfeldbrucker Tagblatt / Lokalsport

LAUFSPORT

In sechs Stunden zum Weltrekord?

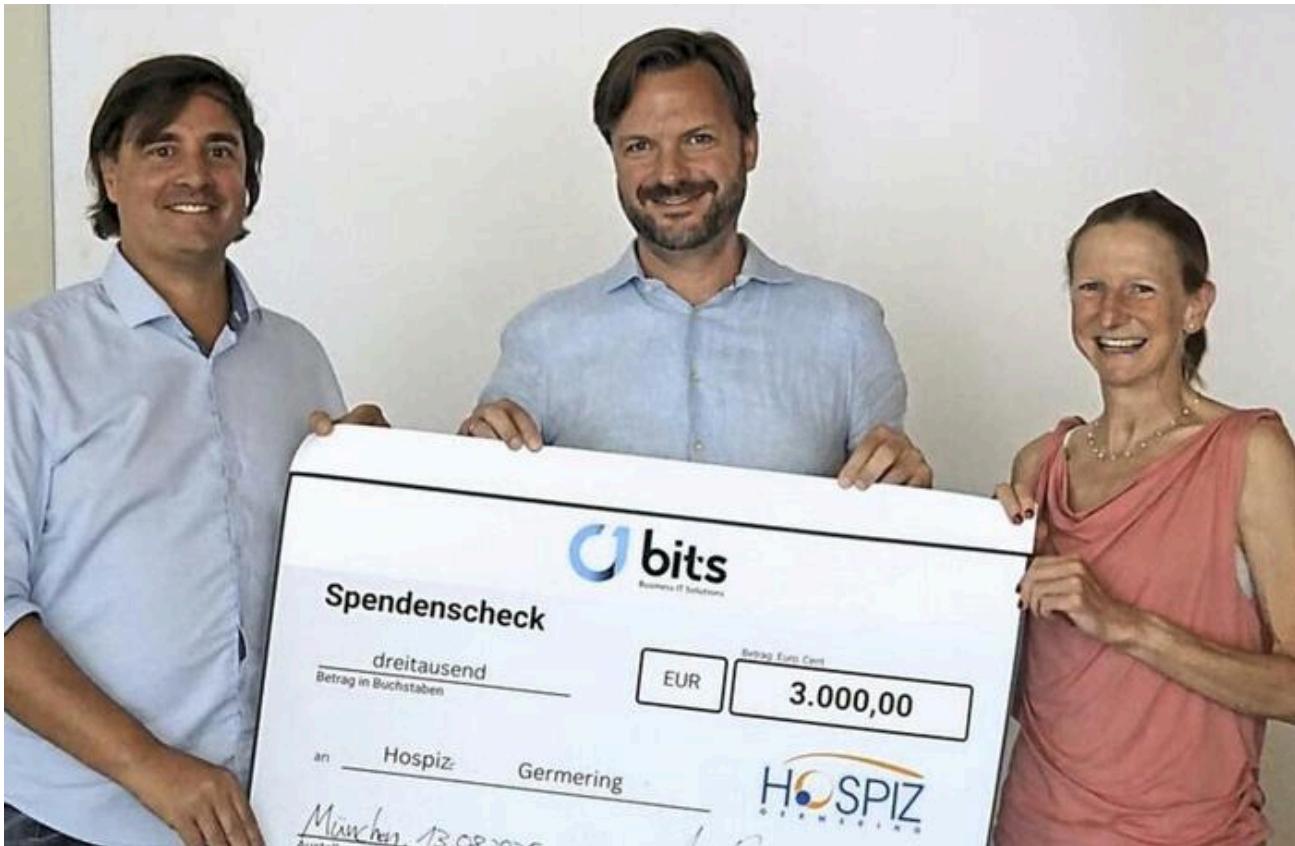
Alling - Anja Kobs hat sich für den Herbst ein ganz besonderes Ziel gesetzt: Die Allingerin will einen Altersklassen-Weltrekord im Sechs-Stunden-Lauf aufstellen. Üblicherweise werden Rekorde über bestimmte Distanzen aufgestellt, von 100 Meter bis zu 100 Kilometer. Doch auch die Umkehrung ist möglich: Wer kommt am weitesten in einer bestimmten Zeit. Bei extralangen Strecken ist die International Association of Ultrarunners (IAU) zuständig.

Der aktuelle W45-Weltrekord steht bei 77,60 Kilometern und wurde von der Französin Huguette Jouault im Jahr 1996 in Nantes aufgestellt. „Die Distanz traue ich mir zu“, sagt Kobs. Ihr Weltrekord-Versuch wird am 19. Oktober im Rahmen des Sechs-Stunden-Laufs des SV Schwindegg (Landkreis Mühldorf am Inn) stattfinden, auf einem flachen, amtlich vermessenen Rundkurs von 2349,22 Meter Länge. Deshalb muss zum Glück niemand die Meter der Runden mitzählen.

KRA

Donnerstag, 21. August 2025, Fürstenfeldbrucker Tagblatt / Germering

Hospiz-Botschafterin



Eine Spende für das Hospiz erhält Anja Kobs. © privat

Germering – Die Triathletin und Mentaltrainerin Anja Kobs hat bei der Firma „bits – Business IT Solutions“ einen Impulsvortrag zum Thema „Mentale Stärke“ gehalten. Rund 30 Mitarbeiter nahmen daran teil. Die Geschäftsleitung honorierte den Vortrag mit einer Spende in Höhe von 3000 Euro an das Hospiz Germering. „Mich freut es immer wieder, wenn ich meine ehrenamtliche Tätigkeit mit dem Sport verbinden kann“, sagte Kobs, die sich seit Jahren neben ihrer sportlichen Laufbahn für das Hospiz engagiert. Mit ihrem Vortrag machte sie deutlich, dass mentale Arbeit nicht nur im Leistungssport, sondern in allen Lebenslagen hilfreich sein kann.

Samstag, 30. August 2025, Fürstenfeldbrucker Tagblatt / Lokalsport

LEICHTATHLETIK

Allinger Extremsportlerin erfolgreich

Anja Kobs Zweite und Vierte



Anja Kobs lief in Unterwössen auf den zweiten Platz. © privat

Alling - Die Allinger Ausdauer-Spezialistin Anja Kobs hat zwei unterschiedliche Wettbewerbe erfolgreich absolviert. Bei einem Volkstriathlon an der Oberschleißheimer Ruderregattastrecke wurde sie Vierte. Einen Halbmarathon in Unterwössen im Traunsteiner Land in guten 1:25:01 Stunden als Zweite.

Der Wössener Kurs war moderat profiliert und führte knapp zur Hälfte über Feld- und Waldwege – ist also nicht allzu schnell. Kobs war quasi im Schon-gang unterwegs, wie sie erzählt. Wegen verschiedener Blessuren in der jüngsten Vergangenheit ging sie nicht voll ins Tempo. Es siegte die 30-jährige Amelie Schmalfuß vom nahen TSV Marquartstein in 1:23:55 Stunden. Kobs' Streckenrekord aus dem Jahr 2023 mit 1:23:51 Minuten bleibt weiterhin bestehen.

Beim Volksdistanz-Wettkampf bei Oberschleißheim mischte die 48-Jährige in einem Feld mit vielen Juniorinnen ganz vorne mit. Für die 400 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Radeln und den abschließenden Fünf-Kilometerlauf benötigte sie 1:04:34 Stunden. Als Erste ging die 21-jährige Pullacherin Pia-Marie Pichler nach 59:10 Minuten durch das Ziel.

„Für mich als Langstrecken-Spezialistin war dieser Volkstriathlon eigentlich viel zu kurz“, bekannte Kobs nach dem Rennen. Der Grund, warum sie dennoch am Start stand: Am Wochenende nimmt Kobs am Austria Triathlon im burgenländischen Podersdorf am Neusiedler See teil. Vor fünf Jahren gewann sie dort die Altersklassen-Mitteldistanz, vor zwei Jahren den Iron Man. Über die Langdistanz will sie auch heuer wieder gehen. „Darauf freue ich mich schon seit Wochen“, sagte Kobs.

KRA

Beim letzten Rennen frühzeitig ausgestiegen

TRIATHLON Neue Ziele für Allingerin

Alling – Sie hatte sich seit Wochen auf den Austria Iron Man am Neusiedler See gefreut, doch dann war nach 150 Kilometern auf dem Rad Schluss: Anja Kobs stieg am vergangenen Samstag aus dem Wettbewerb aus. „Ich hatte einfach keine Kraft mehr, die ging mir schon beim Schwimmen aus“, erzählte sie kurz danach dem Tagblatt. Sie verwies auf gesundheitliche Probleme der letzten Monate und meinte: „Irgendwie hätte ich es schon zu Ende gebracht, aber zu welchem Preis?“ Daher sei sie stolz, dass sie es geschafft habe, „den Stecker zu ziehen“, so Kobs.

Eigentlich sollte der Austria Triathlon ein letzter Höhepunkt und der Schlusspunkt ihrer Triathlonkarriere sein. Schon vorher hatte die Allingerin angekündigt, sich künftig auf Laufwettbewerbe zu konzentrieren. Daran habe auch

das „DNF“ (Did not finish) in Pöldersdorf nichts geändert, so Kobs zum Tagblatt.

Zur Erinnerung: Als Mehrkämpferin hatte die heute 48-jährige Ausdauersportlerin einige ihrer größten Erfolge gefeiert. So war sie in (ihrer jeweiligen Altersklasse) im Jahr 2015 Deutsche Meisterin im Sprinttriathlon, 2021 folgte der Vize-Europameistertitel auf der Mitteldistanz, ein Jahr später die Weltmeisterschaft auf der Langdistanz sowie die Vize-Europameisterschaft auf der Langdistanz. Zudem fuhr Kobs zahlreiche Siege und Podestplätze bei kleineren und größeren Rennen ein.

Ob sie künftig auch auf Duathlon-Auftritte verzichten will, ließ Kobs offen. Fest steht, dass die Allingerin nun ihren Schwerpunkt auf Ultralauf-Distanzen legen will. Sie kündigt sogar einen Altersklassen-Weltrekordversuch an.

kra

Samstag, 13. September 2025, Fürstenfeldbrucker Tagblatt / Germering

Extrem-Sportlerin hilft im Hospiz

VON HANS KÜRZL



Seit 2019 organisiert Anja Kobs Sportaktionen und Vorträge zugunsten der Hospizarbeit © Hans Kürzl

Alle zwei Wochen verbringt Sportlerin Anja Kobs Zeit mit Gästen des Hospiz Germering. Sie hört zu, redet mit ihnen – über Alltägliches und Lebensgeschichten. Für die 48-Jährige ist dieses Ehrenamt mehr als eine Aufgabe: Es ist eine Quelle von Dankbarkeit und neuen Zielen.

Germering – „Da bin ich für die Menschen einfach erst einmal da.“ Alle zwei Wochen nimmt sich Anja Kobs Zeit fürs Zuhören. Die zwei Stunden, die die gebürtige Allingerin im Café des Hospiz verbringt, sind auch für sie von großem Wert.

„Viele erzählen von ihrem Zuhause. Man merkt bei jedem Wort, wie gut das den Gästen tut.“ Manchmal geht es um Familie oder das Aufarbeiten von Lebensereignissen, manchmal bleibt es bei Geplauder.

Für Kobs haben diese Unterhaltungen jedoch eines gemeinsam: „Ich erlebe Dankbarkeit. Deshalb belasten mich diese Gespräche nicht.“ Natürlich sind dem Grenzen gesetzt, nämlich sobald das Fachwissen von Psychologen oder Pflegekräften gefragt ist.

Vom Burnout ins Ehrenamt

Möglichkeiten und Arbeitsweise einer Hospizbegleitung lernte die heute 48-Jährige vor acht Jahren bei den Barmherzigen Brüdern in Nymphenburg kennen – kein Kurs nebenbei, sondern ein Ausbildungstag pro Woche über ein ganzes Jahr. Angestoßen durch einen Zeitungsartikel entschied sie sich bewusst für dieses Ehrenamt. „Ich wollte etwas machen, vor dem viele zurückweichen.“

Die Auseinandersetzung mit der eigenen Vergänglichkeit habe ihr keine Angst gemacht, sagt Kobs. Im Gegenteil: Sie nehme ihr Leben heute viel bewusster wahr, lasse sich von Rückschlägen nicht mehr herunterziehen. „Belangloses prallt leichter ab als früher.“

Früher – das war die Zeit, als sie für einen Finanzdienstleister arbeitete. Ein Burnout beendete diesen Lebensabschnitt. Danach fand sie über den Sport und eine Teilzeitstelle als Personalleiterin in einem mittelständischen Unternehmen neue Wege.

Kontakt zum Hospiz in Germering nahm Kobs schon vor dessen Eröffnung im Juni 2022 auf. „Es war von Anfang an klar, dass ich nur hierher gehe.“ Erste Erfahrungen hatte sie zuvor als ambulante Hospizbegleiterin bei der Caritas in Fürstenfeldbruck gesammelt.

Sport, Spenden und neue Ziele

Ihre Karriere als Profi- und Semiprofisportlerin hat Kobs inzwischen beendet. Die Freude am Sport aber bleibt – auch, weil er für sie eine Brücke zum Ehrenamt ist. „Leistungen beim Triathlon oder über große Laufdistanzen benötigen eine starke Mentalität.“ Diese Erfahrungen gibt sie weiter: Seit 2019 organisiert sie Sportaktionen und Vorträge zugunsten der Hospizarbeit. Knapp 14 000 Euro hat sie bereits gesammelt. „Das erfüllt mich mit Stolz, dass ich helfen kann.“

Dass Spenden wichtig sind, bestätigt Hospizleiterin Sina Muscholl: Fünf Prozent des Budgets müssten jährlich durch private Zuwendungen aufgebracht

werden. „Noch wichtiger aber ist die ehrenamtliche Arbeit“, betont sie. „Das lässt sich in Zahlen gar nicht ausdrücken, wenn ein Mensch anderen seine Zeit schenkt.“

Insgesamt 30 Ehrenamtliche

Rund 30 Ehrenamtliche engagieren sich derzeit im Hospiz, dazu kommen ebenso viele hauptamtliche Kräfte. Für Kobs ist das Ehrenamt längst Antrieb für neue berufliche Pläne. Sie möchte Vorträge halten, Menschen motivieren und ihre Erfahrungen weitergeben. „Ich will es versuchen“, sagt die 48-Jährige. „Und wenn ich in 15 Jahren zurückblicke, bin ich gespannt, wie ich es geschafft habe.“

Montag, 29. September 2025, Fürstenfeldbrucker Tagblatt / Lokalsport

LAUFSPORT

Landkreis-Athleten überzeugen in Karlsfeld

Beim Seelauf springen zahlreiche Spitzenplätze heraus



Platz eins ging an Anja Kobs, Platz zwei an ihre Schülerin Nicole Kißlinger. © Privat

Landkreis – Der Karlsfelder Seelauf mit seinen Rennen über die Halbmarathon-Distanz sowie über zehn Kilometer und fünf Kilometer ist seit jeher beliebt in der Laufszene des Brucker Lands. Heuer waren besonders einige

Frauen sehr schnell und erfolgreich. Trotz der letzten Hochsommer-Temperaturen. So war die Allingerin Anja Kobs die mit Abstand schnellste Frau über 21,1 Kilometer in 1:25:29 Stunden. Ihr Vorsprung vor der Zweiten Andrea Horney – immerhin eine mehrfache Bayerische W40-Meisterin im Team des MTV Ingolstadt – betrug satte 8:05 Minuten.

Überraschungs-Zehnte wurde die Mittelstrecklerin Laura Meier vom SV Germering. Die U23-Athletin bewältigte den kurvigen Kurs in sehr guten 1:47:23 Stunden. Nicht weit dahinter folgte eine weitere Germeringerin: Nicole Kißlinger, die erst heuer in den Laufsport eingestiegen ist. Sie traf als Gesamt-17 und W45-Zweite – Platz eins ging an ihre Trainerin Anja Kobs – nach 1:53:33 Stunden ein, fast sechs Minuten schneller als bei ihrer Premiere im Mai. Die Allingerin zeigte sich mit der Leistung von Kißlinger mehr als zufrieden, weniger hingegen mit ihrer eigenen: „Eigentlich wollte ich unter 1:25 Stunden bleiben.“ Eine Selbstkritik, die wohl nicht ganz ernst gemeint war, denn der Halbmarathon war ein Vorbereitungs-Baustein auf ihren Sechs-Stunden-Altersklassen-Weltrekordversuch am 19. Oktober in Schwindegg (Landkreis Pfarrkirchen). „Meine Fußverletzung müsste auskuriert sein“, stellte Kobs erleichtert fest.

Auch bei den anderen Seelauf-Rennen konnten einige Brucker Aktive auf das Wertungsklassen-Treppchen steigen: etwa die Gröbenzellerin Sabine Lochner (LG Würm Athletik), die über fünf Kilometer als Gesamt-Zehnte die W40-Konkurrenz gewann in 23:40 Minuten. Oder Henning Gelse vom TV Emmering, der über dieselbe Distanz Gesamt-Achter wurde und Erster der M45-Riege in 18:07 Minuten. Hier siegten Arnaud Peterschmitt (LGSWM) in 16:15 Minuten und seine Teamkollegin Jana Dünser in 18:04 Minuten.

Über zehn Kilometer konnte sich Rainer Seifried vom TuS Fürstenfeldbruck über M65-Gold in 50:01 Minuten freuen, ebenso wie Max Hartmann vom FC Puchheim über M45-Bronze in 48:28 Minuten. Schnellster Mann war Michael Lang (SV Amberg) in 33:15 Minuten. Schnellste Frau war die Iffeldorfer Lauftikone Mikki Heiß (LG Telis Finanz Regensburg), die frühere zigfache Deutsche und Bayerische Meisterin ist auch als W50-Athletin noch flott unterwegs, wie ihre Siegeszeit von 40:26 Minuten bewies.

Einige Sportlerinnen und Sportler litten unter den letzten hochsommerlichen Temperaturen, andere genossen sie. Rund 700 Läuferinnen und Läufer erreichten ihr jeweiliges Ziel.

KRA



www.bayerischelaufzeitung.de

2025



Pressebericht

ERWIN FLADERER

6h-Lauf Schwindegg

19. Oktober 2025





Erwin Fladerer und Rosi Ober
Eschenweg 8
84562 Mettenheim
08631-16 64 64
www.bayerischelaufzeitung.de



6h VR Bank Lauf Schwindegg am 19. Oktober 2025

Zwei deutsche Bestleistungen beim Schwindegger VR-Bank 6h-Lauf Anja Kobs verfehlt die Weltbestzeit nur knapp

Schwindegg/Obb. – Beim 6-Stunden Lauf Event in Schwindegg war sogar ein Weltrekord geplant. Weil es aber im Gegensatz zu Wettbewerben im Stadion bei Straßenläufen keine Rekorde, sondern Bestzeiten gibt, sollte diese auf einer Pendelstrecke von 1,5 Kilometer Länge fallen. Alles war von Organisationsleiter Günther Weitzer vorbereitet. Ein Kampfrichter des BLV war extra vor Ort, die Antidopingkommission informiert und die neue Strecke offiziell vermessen. Michael Nitzsche bot als Zeitnehmer nicht nur exakte Rundenzeiten und Temposplits, sondern ein Live-Tracking über sechs Stunden an. Alles war gerichtet.

Mehr als ein Trostpflaster – zwei Deutsche Bestleistungen

Anja Kobs vom TSV Alling, eine sehr erfahrene Ausdauerathletin und DUV Sportlerin des Jahres 2024, war drauf und dran, die Weltbestleistung im 6-Stundenlauf in der Klasse W45 brechen zu wollen. Sie wird seit 1996 gehalten von der Französin Huguette Jouault mit 77,60 Kilometer. Runde um Runde im durchschnittlichen Tempo von 4:37 Min/km hielt sie ohne Leistungsabfall durch. Erst in der letzten halben Stunde zeichnete sich ab, dass der Ausgang des Vorhabens scheitern könnte. Letztlich



schrammte die 49-jährige Anja Kobs mit 76,846 Kilometer nur knapp an der Weltbestleistung vorbei. Ein Trostpflaster blieb dennoch aus Schwindegg zurück. Anja Kobs hat die deutsche Bestleistung von Katrin Gottschalk (74,778 km) auf ein neues Niveau gehoben. Nach Anja Kobs erreichten die Vorjahressiegerin Carmen Müller (ESV Augsburg) mit 66,369 Kilometer und Mona Winter (LAV Tübingen) mit 64,630 Kilometer die nächsten Plätze.



Kennst mi? Waren lange Zeit und stets unterhaltend zu Zweit unterwegs: Stefan Heigl (LG Mettenheim und die Dritte der Frauen Mona Winter (LAV Tübingen)



Harald Barnickel gewinnt bei den Männern

Eine zweite deutsche Bestleistung fiel an den Sieger des Schwindegger VR-Bank Laufes. Harald Barnickel vom TSV 1860 Staffelstein war extra aus Oberfranken angereist. Dass es sich gelohnt hat, bewies seine Leistung von 77,788 Kilometer, die er in exakt 6 Stunden zurücklegte. Der Rekord der Altersklasse M55 von Peter Wimmer mit 76,990 aus dem Jahr 1996 war damit Geschichte. Christian Jakob (SV Schwindegg) folgte als Zweiter mit 72,758 Kilometer, Dritter wurde Adrian Huber (DAV Mühldorf) mit 70,882 Kilometer.



Organisation top

Wie eingangs schon erwähnt, durfte sich jeder Teilnehmer über eine einwandfreie Organisation freuen. Runde um Runde konnten Runden- und Gesamtzeit abgelesen und die aktuelle Kilometerleistung abgerufen werden. Günther

Weitzer und Michael Nitzsche waren mit ihrem Team auf einem Top-Niveau. Bürgermeister und Schirmherr Roland Kamhuber war auf jeden Fall begeistert und fand bei der stimmungsvollen Siegerehrung viele anerkennende Worte für das Orga-Team und die LäuferInnen.

Dieser Lauf hält die Erinnerung an Hans Sextl wach

Eine schöne Geste des SV Schwindegg ist es seit Jahren, diesen Lauf dem am 19. April 2019 mit erst 51 Jahren verstorbenen Hans Sextl zu widmen. Er war auch in kurzer Zeit ein voll Frohsinn und Hilfsbereitschaft geprägter Mensch, der damit nicht in Vergessenheit gerät. Tochter Alina war mit Freundinnen selbst auf der Laufstrecke unterwegs.



Günther Ostler läuft mit 78 Jahren Marathon

Große Freude auch aus interner Sicht beim SV Schwindegg. Christina Hacker und der fast 78-jährige Günther Ostler freuten sich über ihren ersten erfolgreich absolvierten Marathon. Das ist doch einen Glückwunsch und Lächeln wert!



6h-Staffel läuft nicht spazieren

Sie holten wirklich alles aus sich heraus. Auch drei Staffeln waren sechs Stunden lang und bei guter Zuschauerresonanz unterwegs. Die All



Stars des SV Schwindegg mit Johanna Wagner, Henry Mertens, Matthias Mertens und Heike Würfl

legten sich ins Zeug und schafften 73,185 Kilometer. Damit verwiesen sie zwei Staffeln der VR-Bank auf die nächsten Plätze.

Eindrücke



Das war Werbung für die DM 2026 in Schwindegg

Ein Lauf über 6 Stunden wird keine Massen anziehen und Schwindegg liegt auch nicht am Nabel der Republik.

Dennoch hat der kleine, aber feine Ort im Südosten Bayerns spätestens heute ein Zeichen gesetzt, dass sie 6h können!

Die Deutsche Meisterschaft 2026 am 17.10.26 ist nach Schwindegg vergeben!

Deshalb wird sich für viele der Weg nach Schwindegg lohnen, für jene mit Meisterschaftsambitionen sowieso. Die Anbindung per Bahn und mit Autobahnausfahrt von München kommend ist gut.

Also auf nach Schwindegg, die 6h mögen, können oder kennenlernen wollen. Die familiäre Veranstaltung taugt nicht nur für Spitzensportler, sondern auch für Breitensportler mit perfekten Rahmenbedingungen.

Schließlich kann man, muß aber nicht 6 Stunden laufen. Ein Marathon mit offizieller Zeit tut's auch. Und sei es „nur“ im Team. Ausprobieren: das macht richtig Spaß und überfordert keinen der drei oder vier Beteiligten.

Freitag, 24. Oktober 2025, Fürstenfeldbrucker Tagblatt / Lokalsport

LAUFSPORT

Weltrekord knapp verpasst



Trotz des verpassten Rekords war Anja Kobs nicht enttäuscht.

Alling - Anja Kobs hat knapp einen W45-Weltrekord im Sechs-Stunden-Lauf verpasst. Der 48-Jährigen fehlten in Schwindegg nur wenige hundert Meter: Als das Zeitsignal ertönte, hatte die Allingerin 76,85 Kilometer hinter sich gebracht, nur rund 750 Meter weniger als der bisherige Rekord. Kobs wirkte nach dem Rennen dennoch nicht enttäuscht. „Es war zwar sehr knapp, ich bin aber total happy, dass ich bei meinem ersten Sechs-Stunden-Rennen so

nah an den Rekord herangekommen bin.“ Die Anstrengung war aber nicht umsonst, denn Kobs konnte zumindest die deutsche Sechs-Stunden-Bestleistung deutlich verbessern.

Insgesamt waren 30 Männer und 17 Frauen auf einem rund 1,5 Kilometer langen Rundkurs unterwegs – der Deutsche Ultralauf-Verband (DUV) hatte die Strecke wegen des Weltrekordversuchs vor zwei Wochen nochmals nachvermessen. Kobs drehte gerade die fünfzigste Runde, als die Schlusssirene ertönte. Ihre Rundenzeiten waren ziemlich konstant, im Schnitt war sie 7:07,60 Minuten pro Umdrehung unterwegs. Ausgerechnet die erste Runde fällt mit 10:02 Minuten heraus. Wohl auch wegen des Gedrängels – im Gegensatz zu den üblichen Volksläufen gehen routiniert Ultradistanz-Aktive ihre Rennen bewusst langsam an.

Ihre Marathon-Zwischenzeit lag bei 3:15:48 Stunden – eine Zeit, von der viele gut trainierte Marathonis – nicht nur jenseits der vierzig – nur träumen können. Dass sie einen neuen Streckenrekord aufgestellt hatte, nahm Kobs hinterher erfreut zur Kenntnis. Günther Weitzer, der Schwindegger Ultralauf-Abteilungsleiter, lobte die Allingerin bei der Siegerehrung: „Wir haben uns sehr gefreut, eine so hochklassige Sportlerin bei unserem Lauf in Schwindegg am Start gehabt zu haben. Das hat die Veranstaltung aufgewertet und gibt hoffentlich einen Push für die nächsten Jahre.“

KRA

800 Meter fehlen zum neuen Rekord

Zwei deutsche Bestleistungen beim Schwindegger VR-Bank 6-Stunden-Lauf – Anja Kobs verfehlt die Weltbestzeit nur knapp

Schwindegg – Beim 6-Stunden-Lauf-Event in Schwindegg war ein Weltrekord geplant. Dieser sollte auf einer Pendelstrecke von 1,5 Kilometern Länge fallen. Alles war von Organisationsleiter Günther Weitzer vorbereitet. Ein Kampfrichter des Bayerischen Leichtathletik-Verbands war extra vor Ort, die Antidopingkommission informiert und die neue Strecke offiziell vermessen. Michael Nitzsche bot als Zeitnehmer nicht nur exakte Rundenzeiten und Temposplits, sondern ein Live-Tracking über sechs Stunden an. Alles war gerichtet.

Anja Kobs vom TSV Alling, eine sehr erfahrene Ausdauerathletin, war gewillt, die Weltbestleistung im 6-Stunden-Lauf in der Klasse W45 zu brechen. Die wird seit 1996 von der Französin Hu-



Anja Kobs (TSV Alling) verpasste die neue Weltbestzeit in der Klasse W45.

FOTO ERWIN FLADERER



Harald Barnickel (TSV 1860 Staffelstein) lief deutschen Rekord.

FOTO ERWIN FLADERER

guette Jouault mit 77,60 Kilometern gehalten. Runde um Runde im durchschnittlichen Tempo von 4:37 Minuten pro Kilometer hielt Kobs ohne Leistungsabfall durch. Erst in der letzten halben Stunde zeichnete sich ab, dass der Ausgang des Vorhabens scheitern könnte. Letztlich schrammte die 49-Jährige mit 76,846 Kilometern nur knapp an der Weltbestleistung vorbei. Ein Trostpflaster blieb: Kobs hob die deutsche Bestleistung von Katrin Gottschalk (74,778 Kilometer) auf ein neues Niveau. Nach Kobs erreichten die Vorjahressiegerin Carmen Müller (ESV Augsburg) mit 66,369 Kilometern und Mona Winter (LAV Tübingen) mit 64,630 Kilometern die nächsten Plätze. Eine zweite deutsche Bestleistung fiel an den Sie-

ger des Schwindegger VR-Bank-Laufes. Harald Barnickel vom TSV 1860 Staffelstein war extra aus Oberfranken angereist. Mit 77,788 Kilometern, die er in exakt sechs Stunden zurücklegte, war der Rekord der Altersklasse M55 von Peter Wimmer mit 76,990 aus dem Jahr 1996 Geschichte. Christian Jakob (SV Schwindegg) folgte als Zweiter mit 72,758 Kilometern, Dritter wurde Adrian Huber (DAV Mühldorf) mit 70,882 Kilometern.

Auch drei Staffeln waren sechs Stunden lang unterwegs. Die All Stars des SV Schwindegg mit Johanna Wagner, Henry Mertens, Matthias Mertens und Heike Würfl schafften 73,185 Kilometer. Damit verwiesen sie zwei Staffeln der VR-Bank auf die nächsten Plätze. efl

Montag, 3. November 2025, Fürstenfeldbrucker Tagblatt / Lokalsport

LAUFSPORT

Wechsel nach Frankfurt



Alling - Anja Kobs wird ab dem 1. Januar im Trikot von Spiridon Frankfurt, ein renommier-

ter Laufsportverein, der 1978 gegründet wurde, laufen. Der Name verweist auf Spyridon Louis, den ersten Olympiasieger im Marathonlauf (1896), aber auch auf „Spiridon“, Deutschlands erstes Laufmagazin, das der zweifache Olympia-Marathoni Manfred Steffny ab 1974 auf den Markt brachte.

Kobs wechselt zum Frankfurter Traditionsvier, unter anderem, um Mannschaftstitel zu gewinnen. Dessen Frauen-Leistungsgruppe hat in den vergangenen 20 Jahren mehrfach DLV-Team-Gold und -Silber errungen. Zudem baut der Verein eine starke Trail- und Ultralaufgruppe auf, darunter Sarah Kistner, die vor einigen Jahren gemeinsam mit der Puchheimerin Nada Balcarczyk U20-Berglauf-Welt- und Europa-meisterin geworden war. „Bin gespannt, was wir zusammen wuppen“, sagt Kobs mit einem Augenzwinkern, „auch wenn ich die Mutter der Truppe sein werde.“

Der Vereinswechsel ist nicht mit einem Ortswechsel verbunden. Kobs lebt und trainiert weiterhin in Alling, nimmt allerdings an Trainingslagern der Hessen teil und profitiert von der professionellen Betreuung des Teams bei

Meisterschaften und anderen Großveranstaltungen.

Kobs wird indes nicht mehr für ihren Heimatverein TSV Alling starten. „Der Schritt fiel mir schwer“, sagte sie dem Tagblatt. „Klar, dass ich dem TSV als Mitglied verbunden bleibe und mich weiterhin engagiere.“

KRA

Donnerstag, 11. Dezember 2025, Fürstenfeldbrucker Tagblatt / Lokalsport

LEICHTATHLETIK

Allingerin siegt in Mittelfranken



Im Ziel: Anja Kobs.

Alling - „Eigentlich war der Lauf im Nu vorbei, nur diese flachen fünf Kilometer durch Pommelsbrunn haben richtig geschlaucht“, sagt Anja Kobs. Die Allingerin hatte kurz zuvor ein XL-Rennen der Sonderklasse gewonnen: den Mountainman-Nussknacker-Trail im mittelfränkischen Pommelsbrunn mit einer Streckenlänge von rund 43 Kilometern und zirka 1450 Höhenmetern. Ihre Zeit: 4:09 Stunden.

Tatsächlich hatte es der Kurs in sich. „Matsch, Matsch, Matsch“, so die Ausdauerspezialistin. Für die landschaftliche Schönheit der beliebten Ausflugsregion hatte sie keine Zeit.

Ihre Konkurrentinnen beschäftigten Kobs indes kaum – sie lag von Anfang an in Front. Stattdessen sammelte die 48-Jährige auf der zweiten Streckenhälfte einige Mountainmänner ein, sie wurde schließlich Gesamt-Neunte. Tages schnellster war der international erfolgreiche Benedikt Nußbaum aus dem württembergischen Süßen, der schon nach 3:30 Stunden angekommen war.

„Die Strecke ist technisch anspruchsvoll, die Stimmung war großartig“, lobte Kobs die Veranstaltung hinterher. „Für mich war es ein grandioser Abschluss eines ereignisreichen Jahres.“ Sie widmete den Sieg ihrem langjährigen Trainer Jo Spindler, der sie zu vielen Erfolgen geführt hatte. Mittlerweile wird sie vom Füssener Trainerteam „Two Peak Endurance“ betreut, das sich auf Ultra-Distanzen spezialisiert hat (wir berichteten).

Zudem war das Pommelsbrunner Rennen womöglich Kobs' letzter Auftritt für den TSV Alling. Wie berichtet ist sie ab dem kommenden Jahr für den Traditionen-Laufklub Spiridon Frankfurt unterwegs. „Der Abschied vom TSV fällt mir schwer“, gesteht die Allingerin. „Klar ist aber, dass ich mich weiterhin für meinen Heimatverein engagieren werde!“ Besonders zu Herzen ging ihr eine E-Mail vom TSV-Chef Charly Niebler, der ihr geschrieben hatte: „Es war eine Freude, Dich als Leistungssportlerin in unserem Verein gehabt zu haben. Wir freuen uns über viele zukünftige Erfolgsnachrichten von Dir. Die Türen bei uns stehen Dir immer offen.“ Womöglich kann sich die TSV-Gemeinschaft sogar noch über einen weiteren Sieg ihrer schnellen Vereinskameradin freuen. Sofern Anja Kobs am 31. Dezember erneut am Silvesterlauf in Pfaffenhofen an der Glonn teilnimmt – und im Namen des TSV Alling gewinnt.

KRA