



# Mitteilungen

März 2004

**...dreiiiiii – ...zweiiiiii – eiiiiins – Gooooo !!!**

Mit neuem Teilnehmerrekord startete der 28. Nikolauslauf am 7. Dezember letzten Jahres auf die 21,2 km lange Halbmarathon-Strecke durch den Schönbuch.

Nach einer Internetumfrage hat unser Lauf einen hohen Bekanntheits- und einen noch höheren Beliebtheitsgrad. Unter 700 Laufveranstaltungen landete er – noch vor dem viel größeren Berlin-Marathon – auf Platz 1. (siehe Interview „Eine Kultveranstaltung am Rande des Schönbuchs“ ab Seite 3).



## EDITORIAL



*Liebe Postsportler, liebe Postsportlerinnen!*

*Anfang der neunziger Jahre kam ich als aktiver Läufer über den Lauftreff zum PostSV, den ich dann in den Farben der LAV auf diversen Wettkämpfen vertreten habe.*

*Ein besonderer Höhepunkt war der Start beim 100. Boston-Marathon 1996. Als „Funktionär“ war ich zunächst Besitzer im Vorstand, seit April 2003 in Nachfolge von Helmut Helten Stellvertretender Vorsitzender unseres Vereins. Hier bin ich im Besonderen Verbindungsmann zur „LAV asics Tübingen“ und arbeite dort auch bei der Durchführung des Stadtlaufs mit. Besonders ans Herz gewachsen ist mir aber der Nikolauslauf unseres Vereins. Diese fantastische Traditionsveranstaltung durfte einfach nicht sterben. Ich war deshalb sofort hauptverantwortlich mit dabei, ihn im Jahre 2001 auf neue Beine zu stellen. Der Erfolg und die Resonanz in Läuferkreisen und in der Öffentlichkeit hat uns recht gegeben.*

*Überhaupt: Tradition ist eine wichtige Basis im PostSV. Das hat auch die diesjährige Winterfeier gezeigt, an der rund ein Drittel aller Mitglieder teilgenommen haben. Aber Tradition darf nicht erstarren! Sie ist vielmehr zu nutzen als Grundlage, um Neues zu schaffen. Bei der gegebenen Altersstruktur der Mitgliedschaft sehe ich vor allem die Notwendigkeit und große Aufgabe, Jugendliche und junge Erwachsene für den Verein zu gewinnen. Mit unserer sehr aktiven Triathlon-Abteilung im Verbunde mit den Möglichkeiten über die LAV, der wir als Mitgliedsverein angehören, sehe ich hier gute Chancen.*

*Ich setze natürlich auch auf die weitere vielfältige Unterstützung und die ungebrochene Bereitschaft zur Mithilfe vieler unserer Mitglieder. Um die Zukunft des PostSV ist mir deshalb nicht bange.*

*Herzliche Grüße  
Euer*

*Ingo Becker*

## INHALT

Eine Kultveranstaltung am  
Rande des Schönbuschs 3 – 6

Das Sport-  
abzeichenjahr 2003 7

Wandern 8

Ski- und Radfahren 9

In langer Freundschaft  
verbunden 10 – 11

Glückwunsch und Dank  
an unsere Jubilare 11

Wir machen alles  
mit Ausdauer 12 – 14

Unser Sportangebot 14

Was gab's noch? 15

Termine u. Veranstaltungen 16

Unsere neuen Mitglieder 16

# Eine Kultveranstaltung am Rande des Schönbooks

**D**er 28. LBS-Nikolauslauf des PostSV Tübingen ist in seiner Art und Qualität kaum mehr zu überbieten. Im Rahmen einer Internetumfrage wurde er von den Teilnehmern als beliebtester Lauf im deutschsprachigen Raum genannt. Über den sportlichen Ablauf wurde in den Medien – auch im Fernsehen – sowohl vor, besonders ausführlich aber nach dem Lauf viel und ausführlich berichtet. In einem Interview mit den drei Hauptverantwortlichen dieser Veranstaltung, nämlich mit Gerold Knisel, Ingo Becker und Björn Sack-Kühner wollen wir unsere Mitglieder etwas hinter die Kulissen dieses Spektakels schauen lassen, denn wie heißt es so schön: „Von Nichts kommt Nichts“.

**Red.:** Zunächst herzlichen Glückwunsch zu diesem ermutigenden Erfolg und Ergebnis. Gerold, wo liegt der Schwerpunkt Deiner Aufgaben beim Nikolauslauf?

Sie haben die Sache im Griff:  
Gerold Knisel, Ingo Becker und Björn Sack-Kühner.



**Gerold:** Ich bin einer der Koordinatoren des „Projekts Tübinger Nikolauslauf“. Den in der Presse öfters zitierten Titel „Nikolauslauf-Chef“ höre ich allerdings nicht gerne. Wir sind ein Team, da lege ich größten Wert darauf. Wir kommen ohne jede „Chefideologie“ gut zurecht. Jeder hat seine Aufgabe selbstverantwortlich und eigenständig zu erledigen. Ich selbst sehe mich in der Rolle des Moderators mit dem Schwerpunkt Kommunikation, Medienarbeit und Sponsoring.

**Red.:** Wo siehst Du den Schlüssel zu diesem großartigen Zuspruch und Erfolg?

**Gerold:** Im Internet wurden mehr als 700 Veranstaltungen genannt. Wir wurden auf Platz 1 gewählt. Dies ist sicher Ausdruck der sehr guten Arbeit, nicht nur der letzten 3 Jahre, sondern – und ich sage dies ausdrücklich – der vorangegangenen 25 Jahre durch die Initiatoren mit ihren Teams. Einen solch guten Ruf erreicht man nicht von heute auf morgen. Wir konnten auf einem festen Fundament weitermachen und dieses aktualisieren. Es wäre schade, wenn es diesen Lauf nicht mehr gäbe. Keine Frage: Das sehr gute Marketing und unser Internetauftritt haben viel zu diesem Erfolg beigetragen. Es sind aber auch die vielen Kleinigkeiten und Aufmerksamkeiten, die der Veranstaltung zu der ihr eigenen, schon fast familiären Atmosphäre verhelfen. Trotz jetzt 1800 Startern ist der individuelle Charakter



Freunde aus früheren Zeiten: Peter und Martha Klopfer aus den USA gewannen die M70 und W65.



Fanggruppe am Heuberger Tor.

erhalten geblieben. Im Geschäftsleben würde man sagen, die Veranstaltung ist sehr „kundenorientiert“ mit guter „Qualität und einem stimmigen Preis-/Leistungsverhältnis“. Dabei achten wir auf ein positives Finanzergebnis, das wir unseren Sponsoren, aber auch der hervorragenden Budgetierung durch unseren Finanz-Experten Uwe Dannenmann zu verdanken haben.

**Red.:** Wie groß ist Euer Mitarbeiterstab, wie ist er organisiert und wie könnt Ihr die Leute für diesen ausnahmslos ehrenamtlichen Einsatz motivieren? Wann beginnt Ihr mit den Vorbereitungen?

**Gerold:** Zunächst zur letzten Frage: Es ist natürlich eine Ganzjahresaufgabe, die mal mehr, mal weniger arbeitsintensiv ist. Sie macht mir nach wie vor Spaß, auch dank der Unterstützung und des großen Verständnisses meiner Frau Heike. Wichtig ist 1. eine rechtzeitige und detaillierte Planung ohne Chaos, 2. eine transparente Kommunikation im Team, 3. die Aufgabenverteilung auf viele Schultern mit entsprechender Kompetenz und ganz wichtig, die Wertschätzung aller am Erfolg beteiligten fast 200 Mitarbeiter und Helfer, z. B. mit einem persönlichen Weihnachtsbrief und einem Sachgeschenk. Wenn's darüber hinaus die finanzielle Situation zulässt, trifft sich das Kernteam mit seinen derzeit 24 Teamleitern einmal im Jahr zu einem gemütlichen und kameradschaftlichen Beisammensein.

Üblicherweise beginnen wir gleich zu Beginn des neuen Jahres (dieses Jahr am 2. Februar) mit einer Feedback-Sitzung. Hier werden die Weichen gestellt, Verbesserungsvorschläge und

neue Ideen diskutiert und möglichst schon ins neue Konzept eingebaut. Bis Ostern müssen die Sponsorengespräche vereinbart und die Verträge schriftlich fixiert sein. Ausschreibungen und Plakate müssen frühzeitig in Druck gegeben und der Internetauftritt aktualisiert werden. Im August gehen dann mehr als 2000 Serienbrief-Einladungen an unsere Stammläufer raus. Ab September beginnt die „heiße“ Phase, wenn die Online-Anmeldung freigeschaltet ist.

**Red.:** Ingo, welchen großen Bereich hast Du abzudecken und wie stellt sich Deine Arbeit das Jahr über dar?

**Ingo:** Zu meinem Hauptbereich gehören im Vorfeld des Laufes die Entgegennahme und Bearbeitung der Teilnehmermeldungen. Außerdem habe ich die Website erstellt ([www.cityinfonyetz.de/nikolauslauf](http://www.cityinfonyetz.de/nikolauslauf)) und bin für deren Pflege und Aktualisierung zuständig. Die schriftliche Anmeldung tritt mehr und mehr in den Hintergrund und bereits gut zwei Drittel aller Anmeldungen erfolgen heute auf diesem Kommunikationsweg. Nach deren Eingang habe ich sie zu kategorisieren, d.h., den einzelnen Klassen nach Geschlecht, Alter und angegebenen Laufzeiten zuzuordnen. Wir haben derzeit jeweils 12 Altersklassen von 18 bis 75 Jahre bei Männern und Frauen. Zu ermitteln ist auch die teilnehmerstärkste Mannschaft sowie der oder die jüngste bzw. älteste Teilnehmer(in).

**Red.:** Wie sieht's dann am Wettkampftag aus?

**Ingo:** Am Wettkampftag selbst ist für mich dann Stress pur angesagt: Ich leite

das Wettkampfbüro. Dort sitzen neben mir noch drei weitere Kräfte, die die vom Ziel eingehenden elektronisch erfassten Laufzeiten überprüfen und der weiteren Bearbeitung zuführen. Unser vorgegebenes Ziel ist es, auf diesem Wege die ermittelten Daten so schnell wie möglich in Ergebnislisten zusammenzustellen und sie mit den Urkunden dem Siegerehrungs-Team weiter- und an die natürlich höchst gespannten Läuferinnen und Läufer bekanntzugeben. Es ist jedes Mal eine große Herausforderung und hohe nervliche Anspannung. Aber wir sind ein gutes Team und konnten – so meine ich – die an uns gestellten Anforderungen bisher gut „satteln“.

**Red.:** Bei solch großen Veranstaltungen wird oft bemängelt, dass mit der Siegerehrung viel zu spät begonnen werden kann bzw. dass sie sich zu sehr in die Länge zieht. Nicht so bei uns. Wie schafft Ihr ein solch tolles Timing?

**Ingo:** Eine solch zügige Auswertung ist nur über ein hundertprozentig funktionierendes Datensystem zu schaffen. Meine zentrale Aufgabe ist es sicherzustellen, dass über dieses System die gestoppte Laufzeit richtig erfasst und über einen Barcodescanner am Ende des Zielkanals der richtigen Startnummer zugeordnet wird. Wir benötigen deshalb in den beiden Zielkanälen relativ viele und vor allem sachkundige und durchsetzungsfähige Helfer. Ein Überholen oder Ausscheren eines Läufers in und aus diesem Bereich würde natürlich zu fatalen Fehlern hinsichtlich der jeweiligen Platzierung in der Ergebnisliste führen. Die Daten werden dann

mehrmals mittels Diskette zum Wettkampfbüro überbracht und sofort über ein Programm verarbeitet.

**Red.:** Björn, welche Funktionen hast Du beim Nikolauslauf übernommen und was hat Dich bewogen, in diesen Bereich ehrenamtlich einzusteigen?

**Björn:** Für den Nikolauslauf bin ich im Bereich Marketing verantwortlich. Dazu gehören neben Sponsorenkontakten die Gestaltung und Verteilung der Ausschreibungen, die Beschaffung der Teilnehmer-Give-aways, das sind kleine Erinnerungsgaben an die Teilnehmer, wie z.B. Trinkflaschen oder der obligatorische Schoko-Nikolaus, dann die Beschaffung der Läufer-Shirts und der Siegerpreise. Zusammen mit meiner Frau Petra, die die Betreuung der Helfer- und Teamleiter-Datenbank übernommen hat, kümmere ich mich auch um die Helferkleidung und -präsente. Zunächst war es das Weiterbestehen dieses traditionellen Laufes, heute motivieren uns beide die zahlreichen positiven Reaktionen von überall her. Außerdem macht die Arbeit in diesem Team einfach Spaß. Alles läuft gut organisiert und relativ stressfrei ab, auch wenn in der Vorweihnachtszeit unser Wohnzimmer zweckentfremdet überwiegend als Lager- und Versandraum genutzt werden



Die Stimmungsmacher – Lumpenkapelle aus Sickingen.

muss. Ein Glück, dass wir unsere 8-jährige Dagny haben, die uns beim Eintüten der Ausschreibungen, beim Sortieren der ganzen Waren und bei der Ausgabe am Veranstaltungstag eine wertvolle Hilfe ist.

**Red.:** Marketing und Sponsoring sind bei solchen Veranstaltungen wesentliche Elemente zur finanziellen und wirtschaftlichen Absicherung. Wie gestaltet sich dieser Bereich beim Nikolauslauf?

**Björn:** Der Nikolauslauf steht finanziell und wirtschaftlich auf gesunden Beinen.

Wir haben die Landesbau-sparkasse Baden-Württemberg (LBS) schon viele Jahre als vertrauenswürdigen und verlässlichen Titelsponsor. Daneben verbreitert sich die Basis regionaler Sponsoren und Partner mit zunehmendem Erfolg. Wir pflegen

unsere Kontakte und haben immer das Ziel einer langjährigen Zusammenarbeit im Blickfeld und zeigen uns weiteren Anfragen und weiterem Engagement interessierter Partner gegenüber stets offen und verhandlungsbereit. Eines muss man stets vor Augen haben: die Konkurrenz schläft nicht und mit dem Erreichten, nämlich Nr. 1 in Deutschland zu sein, ist auch eine große Herausforderung verbunden. Für die Zukunft wird diesbezüglich der Internetbereich eine noch größere Bedeutung erlangen.

**Red.:** Ist es sehr schwierig, überhaupt noch Sponsoren zu gewinnen, und besteht nicht die Gefahr, dass der eigentliche Veranstalter in den Hintergrund

gedrängt und von professionellen Interessen dominiert wird?

**Björn:** Natürlich müssen auch die Sponsoren von Sportveranstaltungen haushalten, doch haben wir aufgrund unseres Bekanntheitsgrades weiterhin gute Karten. Es ist enorm, mit welchem Engagement unsere Sponsoren einsteigen und mithalten, im Übrigen auch diejenigen aus dem öffentlichen Bereich. Dies gilt sowohl für die finanzielle wie auch für die organisatorische Unterstützung. Die Gefahr, nur noch ausführendes Organ und nicht mehr Herr des Geschehens zu sein, besteht natürlich immer. Bei uns ist dies – auch auf Grund des gesamten Veranstaltungskonzepts – allerdings nicht der Fall. Diesbezüglich sei zum Schluss auch ein besonderer Dank an die LBS ausgesprochen. Sie lässt uns als Hauptsponsor sehr viele Freiheiten bei der Gestaltung und Abwicklung unserer Veranstaltung.

**Red.:** Frage an alle: Gibt es einen 30. Jubiläumslauf im Jahre 2005?

**Alle:** Das dürfte keine Frage sein. Wir denken jetzt schon darüber nach, wie wir diesen Lauf besonders attraktiv gestalten können. Und wir gehen einfach davon aus, dass wir wie bisher so tatkräftig von unseren Sponsoren und unseren Mitgliedern unterstützt werden. Schmunzelnd: Im Übrigen hoffen wir, dass die jetzt heranwachsende junge Generation den Nikolauslauf nach der 50. Auflage übernehmen wird.

**Red.** Herzlichen Dank und viel Erfolg für die nächsten 22 Läufe (dann ist die Zahl 50 erreicht).



Kalt war's – Andrang am Glühweinstand.

# Das Sportabzeichenjahr 2003

**Z**ehn Prozent mehr Sportabzeichen als im vorausgegangenen Jahr, vier Erstverleihungen, darunter der 70-

jährige Adolf Zeile, dazu eine Menge hochgradiger Jubiläumsabnahmen – für wahr keine schlechte Bilanz.

Name	Vorname	Abnahme
Amann	Ellen	13
Amann	Wolfgang	23
Bader	Irmtraud	28
Bader	Rolf	27
Bauer	Kurt	17
Becker	Ingo	3
Böckle	Uli	5
Demmler	Egon	13
Diesch	Uschi	1
Diesch	Klaus	4
Fauser	Hilde	18
Fauser	Günter	17
Gugel	Bernd	7
Helten	Birgit	16
Helten	Helmut	18
Helten	Jan	5
Helten	Michael	5
Helten	Patrick	1
Hermle	Willi	30
Herter	Kurt	40
John	Claudia	2
Juli	Liesel	34
Juli	Peter	35
Dr. Juli	Thomas	15
Karrer	Ernst	17
Knies	Georg	2
Knisel	Heike	3
Knisel	Gerold	3
Kocher	Ruth	27
Kocher	Manfred	25
Köhler	Willi	45
Krauß	Erna	9
Letsch	Yvonne	2
Maier	Doris	4

Name	Vorname	Abnahme
Mayer	Fritz	15
Messner	Gert	33
Messner	Gudrun	19
Müller	Eva	14
Nadler	Georg	5
Pfeffer	Hans	21
Pukowski	Elvira	5
Ries	Helga	17
Santin	Danilo	11
Schäuble	Friedrich	32
Scherer	Paul	34
Schreiner	Jörg	6
Sindeck	Jutta	1
Wiemer	Helga	28
Winkelmann	Hans	48
Zeile	Christa	2
Zeile	Adolf	1

Die erfolgreichen Sportlerinnen und Sportler im Jahr 2003

## Jugendsportabzeichen

Helten	Eric	3
--------	------	---

## Schülersportabzeichen

Gugel	Friedrich	1
Helten	Tim	3
Ringleb	Chenea	2

## Familiensportabzeichen

Familie Peter und Liesel Juli	30
Insgesamt 4 Familienmitglieder aus 3 Generationen	

Familie Helmut und Birgit Helten	13
Insgesamt 7 Familienmitglieder aus 2 Generationen	

### Bergwanderung

Auch Willi Maier hatte wieder zwei attraktive „Events“ (wie man heute neudeutsch sagt), für das wanderlustige Volk vorbereitet.

Ende August ist Postsport-Bergwanderzeit. Vom 22. – 23.8.03 fuhren wir traditionsgemäß zum Basislager „Iseler Berghaus“ nach Oberjoch. Nach den Wettervorhersagen brauchte man sich diesen Sommer ohnehin nicht kümmern; es war wie seit Wochen dauerhaft schön, in den Mittagsstunden manchmal fast unerträglich heiß. Und so konnten wir auch am Samstagmorgen bei wolkenlosem Himmel unsere „Iselerüberschreitung“ bei besten Bedingungen in Angriff nehmen. Über die „Wiedalm“ ging's auf sehr steilem, zum Teil bröseligen und ausgesetzten Steig über den „Kühgrundgrat“ zum gleichnamigen Kopf und übers „Wannejoch“ zum 1876 m hohen Gipfel. Die Trinkvorräte gingen so langsam zu Ende. Wir waren deshalb froh, dass die am Abstiegsweg liegende „Iseler-Platzhütte“ ausreichend mit Getränken versorgt war. Danach wurde es auf dem „Palmweg“ (Westabstieg) nochmals richtig heiß und durstig. Dann aber ging's in den kühlen „Wildbachtobel“, wo sich in den „Naturgumpen“ herrlich erfrischende Bademöglichkeiten boten. Ein schöner Tag, ausklin-

gend bei einem von den „Hauseltern“ Egger wieder schmackhaft zubereiteten Nachtessen und beim „Auftanken“ des Flüssigkeitshaushalts. Die etwas leichtere Tour dann am Sonntag. Vom „Buchel“ (Unterjoch) unterm Skilift hinauf zum „Spießler“ (1649 m), dann steil hinunter und in einem langen, aber weniger anstrengenden Anstieg zum Tagesziel „Wertacher Hörnle“ (1695 m). Der Durst machte beim Abstieg eine längere Pause auf der „Buchelalpe“ notwendig, bevor wir dann unten am Bus wieder ankamen und Manfred uns in gewohnter Manier wieder sicher nach Hause „kutscherte“.

### Familienwanderung

Am Sonntag, dem 15. Juni 2003 fuhren wir bei bestem Wetter mit dem Kocher-Bus nach Zollhaus-Blumberg auf den Randen im Schwarzwald-Baar-Kreis. Von dort ging's über die „Wasenbiehlhütte“ in zwei Gruppen hinunter ins Wutachtal. Die einen benutzten den gut ausgebauten „Eisenbahnlehrpfad“, die anderen den etwas ausgesetzteren Steig durch die „Wutachflühe“. In Lausheim-Blumegg legten wir eine ausgedehnte Rast ein, bis uns um Dreiviertelvier die historische „Sauschwänzles-Bahn“ über fünf Tunnel und drei Viadukte von 500 m Höhe auf 702 m keuchend, schnaubend und pfeifend durch ein heftiges Gewitter wieder sicher zum Ausgangspunkt brachte. Als wir ausstiegen, schien schon wieder die Sonne und die Aufräumkommandos beseitigten bereits den zentimeterdick niedergegangenen Hagelschlag, der allerdings (auch bei uns!) keinen Schaden anrichtete.

Wenn wir erklimmen...  
auf dem Weg  
zum Kühgrundgrat.



## Skiausfahrten

Die Skisaison wurde mit der Ausfahrt am 1. Dezember-Wochenende vom 4. – 7.12.03 nach Kaprun eröffnet. Scheinbar fühlten sich einige noch nicht ganz fit, so dass im Bus einige Plätze nicht besetzt waren. Diejenigen, die dabei waren, haben's aber nicht bereut, obwohl wegen der Schneeverhältnisse oben auf dem Gletscher, also am Kitzsteinhorn gefahren werden musste. Dort waren die Bedingungen allerdings optimal. Bester Schnee und die ganzen drei Tage Sonnenschein. Genau umgekehrt bei unserer zweiten Ausfahrt vom 15. – 18.1.04 nach Pfunds. Ausgebucht, jede Menge Schnee, aber die Sonne ließ sich um alles in der Welt nicht sehen. Im Gegenteil: so manche Abfahrt wurde zum „Blindflug“. Aber es gab keine ernsthaften Stürze, so dass unter Irm-

traud Baders bewährter Regie und Manfred Kochers sicherer Fahrkunst wieder alle bis auf ein paar kleinere Blessuren gut in Tübingen gelandet sind und sich sicherlich heute schon wieder auf die nächste Skiausfahrt freuen.

## Radwandergruppe

Etabliert hat sich schon lange auch die Radwanderung der Gymnastikgruppe am letzten Donnerstag vor den Sommerferien. Diesmal ging's am 17. Juli mit 19 Teilnehmern in einem Rundkurs durchs Ammertal hinauf nach Oberndorf und über Wendelsheim zum gemütlichen Abschluss beim „Kratzer“ unter der Wurmlinger Kapelle.



Nach der Bergwertung beim „Kratzer“.

Wir laden ein und würden uns über Ihr und Euer Kommen freuen

## Mitgliederversammlung

**Sonntag,  
den 30. April 2004,  
um 17.00 Uhr  
in der  
SV 03-Sportgaststätte**

### Tagesordnung:

- TOP 1: Begrüßung
- TOP 2: Bericht des Vorstands
- TOP 3: Kassenbericht
- TOP 4: Kassenprüfbericht
- TOP 5: Aussprache zu den Berichten
- TOP 6: Entlastung
- TOP 7: Anträge an die Versammlung
- TOP 8: Verschiedenes

Der Vorstand  
gez. Amann, 1.Vorsitzender

Anträge an die Mitgliederversammlung können bis zum 23. April 2004 schriftlich beim Vorstand, Postfach 2228, 72012 Tübingen, eingereicht werden.

## In langer Freundschaft verbunden

**H**erbert Drössel und Rainer Neuziehen Bilanz einer langen postalischen deutsch-schweizerischen Fußball-Freundschaft.

Sie war eine der ersten, aktivsten und im postalischen Bereich auch erfolgreichsten Abteilungen unseres Vereins:

die Fußballabteilung des PostSV. Angefangen hat es in den 50er-Jahren mit Spielen gegen andere Tübinger Behörden und Firmen; Höhepunkte waren in jedem Jahr die Oberpostdirektions-Meisterschaften mit den Endspielen bei den Bezirks-Postsportfesten, wie sie

von 1957 bis 1976 stattgefunden haben. Lang, lang ist's her, die Fußballabteilung gibt es seit der Verschlingung des Vereins offiziell nicht mehr, geblieben ist aber der in den 70er Jahren entstandene Kontakt zum schweizerischen Post-sportverein Romanshorn. Dort wird seit jener Zeit ein zweitägiges Internationales Turnier für Postfußball-Mannschaften durchgeführt, das die Tübinger etliche Male gewinnen konnten, auf jeden Fall aber immer mit einer oder zwei Mannschaften beschiedten.

Fast etwas wehmütig klingt der von den beiden o. g. Betreuern zugesandte Bericht, wenn sie uns schreiben:

„Wie jedes Jahr wurden wir von unseren Schweizer Gastgebern für 2003 zum Turnier nach Romanshorn eingeladen, diesmal im Rahmen des 40jährigen

Vereinsjubiläums. Und eine Selbstverständlichkeit war es auch, dass wir dort wenigstens mit einer Mannschaft angetreten sind. Allerdings, das muss man mit Bedauern feststellen, die schönen Zeiten sind vorbei. War das noch toll, als wir mit zwei mehr als kompletten Mannschaften und einer Menge Schlachtenbummlern mit dem Kocher-Bus an den Bodensee gefahren sind und manche sogar mit dem Privat-Pkw hinterher kamen, weil der Bus ausgebucht war!!! Diese Zeiten sind vorbei. „Leider“ muss man sagen. Seit sechs Jahren fahren wir nur noch mit den Senioren. Wie schwierig es ist, überhaupt noch eine Mannschaft zusammenzubringen, zeigt der folgende Kommentar:

„14 Tage vor dem Turnier hast du noch 20 Zusagen, zwei Tage zuvor sind's dann nur noch 5.“ Sechs Spieler braucht man aber auf jeden Fall (die Red.).

In einem solchen Fall zahlt sich dann aber langjährige internationale Freundschaft aus; Zitate aus den letzten vier Jahren:

„Im ersten Spiel verpflichteten wir den Torwart von Romanshorn, im zweiten Spiel stand er uns nicht zur Verfügung, weil wir gegen s e i n e Mannschaft spielen mussten. In dieser Notsituation gingen wir zu unseren Freunden von Luzern. Sie sagten spontan zu und liehen uns ihren Keeper aus. Und weil wir keinen Auswechselspieler hatten, mussten alle das Letzte geben. Einfach super, was die leisteten, und als wir den PostSV Stuttgart noch mit 1:0 besiegten, war



Siegetrophäen aus Romanshorn.

uns der erste Platz sicher“ (Bericht aus dem Jahre 2000).

Im Rückblick 2001 heißt es: „Wieder dasselbe Übel! Drei Tage vor dem Turnier noch 10 Spieler. Samstagmorgen noch 5. Also machte ich mich auf die Socken bzw. Suche. Zum Glück hat man ja noch Söhne und Schwiegersöhne sowie eine AH-Mannschaft in Wachen-dorf. Zu Siebt sind wir gefahren und, was keiner erwartet hatte, wir belegten wieder den ersten Platz!“

Auch in den folgenden Jahren 2002 und 2003 konnten die tapferen Postsenioren-Fußballer einen 2. bzw. einen 4. Platz erreichen.

Herbert Drössel und Rainer Neu als Betreuer sowie einige andere langgediente Postfußballer wie Gernot Fahrner und Walter König sind nun in die Jahre gekommen und werden künftig nicht

mehr dabei sein. Dafür haben sich Thomas Edel und Dieter Brunner be-reiterklärt, die Nachfolge anzutreten und auch das Turnier in Romanshorn wird 2004 wieder stattfinden, natürlich mit Tübinger Beteiligung.

Rainer Neu und Herbert Drössel sei an dieser Stelle auch im Namen vieler fußballbegeisterter Postler ein herzliches Dankeschön gesagt für die vielen frohen und unvergesslichen Stunden und Tage, für die sie viel Arbeit und Mühe auf sich genommen haben. Den beiden „Neuen“ wünschen wir ein glückliches Händchen und möglichst wenig Verdross und Stress beim Zusammenstellen einer schlagkräftigen und erfolgreichen Mannschaft. Vielleicht gibt's doch mal wieder eine Fußballabteilung beim PostSV!

## Herzlichen Glückwunsch und Dank an unsere Jubilare

Im Rahmen unserer Winterfeier wurden geehrt:

### 50 Jahre (Eintritt 1953)

Willi Köhler	Rudolf Kost
--------------	-------------

### 40 Jahre (Eintritt 1963)

Anton Fleisch	Hans Kurz
Ottmar Geckle	Jürgen Rathgeber
Elfriede Herrmann	Gerhard Sienz
Ingrid Krüger	

### 25 Jahre (Eintritt 1978)

Dietmar Fleck	Walter Pfau
Karl-Ludwig Krauss	



v.l.n.r.: Gert Messner, Anton Fleisch, Hans Kurz, Gerhard Sienz, Ingrid Krüger, Willi Köhler, Ottmar Geckle, Wolfgang Amann.

## Wir machen alles mit Ausdauer

**S**o lautet das Motto der Triathleten des Post SV. Und im Gegensatz zu manchem Werbeslogan der mehr verspricht als das Produkt bietet, sind wir keine Mogelpackung.

Unsere Ausdauer stellen wir, wie es sich für Triathleten gehört, in unterschiedlichsten Bereichen und Bedingungen unter Beweis. Sportlich im Training und Wettkampf, aber auch im zwischenmenschlichen Bereich, während und nach dem Sport.

Da im Winter die Form für den Sommer geschaffen wird, gab es anstelle von Winterschlaf entsprechendes Grundlagentraining auf Schnee. Anfangs des Winters im Schwarzwald, Abends auf der beleuchteten Nachtloipe am Kniebis und Sonntags auf den Loipen der deutlich schneesicheren Region Martinskapelle bei Furtwangen.

Ab Februar gab es Schnee in Massen – auch auf der Alb. Auf dem Raichberg und Heersberg fanden wir die seit vielen Jahren besten Bedingungen vor. Bis zu vier mal in der Woche und am Wochenende sind wir mit vollbesetzten Autos hochgefahren.

Natürlich wurden auch winterliche Wettkämpfe bestritten. Bei den Deutschen Meisterschaften im Wintertriathlon am Kniebis und bei der Weltmeisterschaft in Oberstaufen haben wir uns beim Laufen, Mountainbiken und Skating mit Anderen gemessen. Die Zeiten reichten zwar nicht für Titel und Pokale, aber verstecken müssen wir uns mit unseren Leistungen nicht. Wintertriathlon kann ungemein hart sein! Aber

wir haben ja Egon Demmler, der uns als 76jähriger wie ein Junger betreut.

Kaum war der Schnee weg, wurden Ski gegen Rennrad ausgetauscht und auf der Straße die Frühlingkilometer gesammelt.

So gut trainiert gingen wir wohl noch nie in die Triathlonsaison. Wie in den letzten Jahren starteten wir in der Baden-Württembergischen Liga. Dieses Jahr erstmalig mit einem Mixed Team in der dritten Liga und einer zusätzlichen Mannschaft in der Seniorenliga. Übrigens waren wir der einzige Verein, der in der Männerliga ein Mixedteam stellte. Anfängliche Bedenken, ob wir die personelle Herausforderung bestehen, bei den Veranstaltungen in Zaberfeld, Schömberg, Sigmaringen, Dornstetten und Schluchsee jeweils zwei Teams mit je 4 Startern zu stellen, verflogen schnell. Allerdings hätten wir dies ohne unsere Frauen Helen Lückge und Monika Hägele sowie unsere beiden „Neusenioren“ Jürgen Kuschnitzki und Martin Mages nicht geschafft.

Wie erwartet, machte sich der personelle Engpass der Triathlon-Abteilung letztlich doch bemerkbar. Die Endplatzierung des Mixedteams in der 3. Liga war etwas schlechter als die Jahre zuvor. Dafür waren die „alten Herren“ in der Seniorenliga im vorderen Mittelfeld ganz gut dabei.

Die Krönung der Ausdauer liegt bei der Langdistanz, die über 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und den abschließenden 42 km-Lauf geht. Bekannt ist die sogenannte Langdistanz auch



Laufspezialist Martin Mages bekommt Hilfe beim Schwimmausstieg von Claus Breinlinger.

unter dem Begriff „Ironman“. Für eine solche Wettkampflänge und Härte ist eine intensive körperliche Belastbarkeit Grundvoraussetzung. Fast noch wichtiger ist jedoch die psychische Einstellung. Bewältigt wird solch ein Tagesprogramm vor allem im Kopf.

Im Vogesenstädtchen Geradmer stellten sich beim „Ironman France“ Volker Mayer, Uwe Hermann und Jörg Schreiner dieser Herausforderung. Auf dieser als schwierig geltenden Ironmanstrecke verpassten Volker und Jörg nur knapp die Qualifikation zum Ironman Hawaii. Kurz darauf, beim flachen Langdistanzklassiker im fränkischen Roth waren unter den Finishern Walter Erlichmann, Jochen Schlieper und Monika Hägele. Im Gegensatz zu den Männern, die alle „alte Hasen“ sind, machte Moni ihren „ersten Langen“ und dies gleich in der Fabelzeit von 10:40 Std.

In Embrun, inmitten der französischen Alpen, gab es dann die ultimative Herausforderung für Jörg, unseren Trainingspartner Ame (Hermann Müller TSG Reutlingen) und Bernd Gugel. Die bereits beschriebene Distanz liegt dort größtenteils im Hochgebirge und entsprechend summieren sich die Höhenmeter auf rund 4000. Die französische Sportbegeisterung ließ nicht nur auf dem Col d'Isoard in fast 2400 m Höhe ein Gefühl von Tour de France aufkommen. Ein fantastischer Triathlon in der gigantischen Kulisse der Alpen. Unbedingt zu empfehlen. Hier einige Zitate aus einer Internetseite zum Embrunman: „Embrunman: Mythos“ „Wahnsinn...“ „Em- was?“ „Der geilste Ironman.“

Wo immer man dieses Zauberwort unter Triathleten in die Runde wirft, irgend-einer bekommt immer glänzende Augen. „Und dann dieser letzte 14%er, nachdem du schon fast viertausend Höhenmeter in den Keulen hängen hast. Ich sach' dir Alter, nich' normal!“ Oder: „Die Schwimmstrecke? Ja, die is' flach, aber wenn die da einen Berg einbauen könnten, sie würden's tun...“ Übrigens sind alle drei Tübinger Starter in Embrun ins Ziel gekommen. Und dies nicht auf den hintern Plätzen! Saisonfinale war dann bei den Mitteldistanzklassikern Malterdingen und Locarno (2-80-20). Beide Mal erreichte dabei unser Neuzugang Roland Schwarz, zusammen mit anderen „Postlern“, das Ziel.

Nicht nur im Triathlon sind wir mit dabei, sondern auch bei diversen Laufveranstaltungen in Tübingen und Umgebung, bei Marathons, Radrennen, Schwimmwettkämpfen... Dadurch ergeben sich auch Schnittstellen mit anderen Vereinen und Einrichtungen. Beispielsweise mit dem Tübinger Radsportverein



Jochen Schlieper auf dem Weg vom Wasser zum Rad.

Hilfe ist erlaubt beim Teamwettkampf. Da werden auch die „Hosen“ gegenseitig runtergezogen.



Pfeil. Vernetzt über Email ergeben sich gemeinsame Trainingsfahrten.

Auch beim Tübinger Schwimmverein sind wir mit dabei. Besonders erwähnenswert war 2003, dass Lorenz Seitz durch intensives Technik- und Konditionstraining seine Zeit beim weihnachtlichen Vereinsschwimmen über 1000 m von letztjährigen knapp 18 Minuten auf 14:54 min heruntergeschraubt hat.

Mit dem Universitätssport verbindet uns das gemeinsame Training auf der Tartanbahn. Das nicht nur intensive, sondern auch qualitative Laufen mit unseren beiden Trainern Stefan Weber und Claus Breinlinger macht sich durch schnelle Zeiten bemerkbar. Stefan und Claus sind zudem eine feste Größe in unserem Team.

Im Fitnessstudio sind seit Jahren einige Trias im Winter dabei, ihre Rückenprobleme zu beseitigen, Kondition beim Spinning zu holen, an Geräten Kraft zu tanken und um zu saunieren.

Mit besonderer Ausdauer sind wir jedoch im Cafe Piccolo Sole d'Oro. Hinterher ins Piccolo zu gehen, gehört für uns einfach zum Sport dazu und scheint manchmal fast am wichtigsten zu sein. Zudem haben wir in Michele Abbonizio, dem Inhaber des Cafes, auch einen sportbegeisterten Freund und Förderer gewonnen.

Für das Jahr 2004 haben wir natürlich schon viele Ideen und Wünsche, die wir mit der uns eigenen Ausdauer anstreben werden. Sicherlich wird es wieder gemeinsame Erlebnisse und persönliche Höhepunkte geben. *Bernd Gugel*

## Das Sportangebot des PostSV

Sonntag	9.00 Uhr	Marathontraining	Wolfgang Amann	Parkplatz Sand/Falkenweg
Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Gymnastik	Ulrike Schmid	Wildermuth Turnhalle
	19.00 – 20.00 Uhr	Qi Gong	G. und H. Maier	Wildermuth Turnhalle
Mittwoch	19.00 – 20.00 Uhr	Gymnastik	Birgit Helten	Turnhalle Philosophenweg
Donnerstag	18.00 – 19.00 Uhr	Gymnastik	Gudrun Messner	Wildermuth Turnhalle
	19.00 – 20.00 Uhr	Volleyball	Siggi Haible	Wildermuth Turnhalle
Samstag	15.30 bzw. 16.00 Uhr	Lauf- und Walkingtreff	Kurt Bauer	Parkplatz Sand/Falkenweg

\* entsprechend der offiziellen Sommer- und Winterzeit; die Sommerzeit beginnt dieses Jahr am Sonntag, dem 28. März und endet am Samstag, dem 30. Oktober

### Winterfeier

Auch sie ist nicht mehr aus dem Vereinsgeschehen wegzudenken: unsere Winterfeier war am 8. Februar 2004 mit 120 Gästen so gut besucht, dass die Wirtsleute in der Vereinsgaststätte des SV 03 zwar kein Wasser in den Wein, aber, wie man den Eindruck hatte, in die Gulaschsuppe gießen mussten. Dies konnte die frohe Schar allerdings nicht verdrießen. Die Artistengruppe „Eigenart“ führte uns anschließend vor, was wir im sportlichen Bereich alles noch nachzuholen haben. Jubilar- und Sportlerlehre rundeten dann die gelungene Veranstaltung ab.

### Mitgliederversammlung

Bei der am 23. März 2003 stattgefundenen Mitgliederversammlung gab es bei den Neuwahlen des Vorstands einen personellen Wechsel. Helmut Helten stand nach elf Jahren im Amte des Stellvertretenden Vorsitzenden nicht mehr

zur Verfügung. Für ihn wurde Ingo Becker einstimmig von den 39 anwesenden Mitgliedern gewählt. Friedemann Bubeck wechselte vom Organisator Lauftreff in den Beirat. Sein Amt hat jetzt Kurt Bauer übernommen. Er wird unterstützt von Peter Reif, Michael Wirth, Klaus Diesch und Siegfried Straub. Für die 390 Mitglieder wurde ab 1. Jan. 2004 eine Beitragserhöhung beschlossen.

### Zum SWR nach Stuttgart

Am 29. Juni 2003 fuhr das Nikolaus-Organisations-Team zum Südwest-Rundfunk in die Villa Berg nach Stuttgart. Wir besuchten die Sendung „Sport im Dritten“. Neben den Berichten zum aktuellen Sportgeschehen war das Interview mit dem neugewählten Vorstandsvorsitzenden des VfB Stuttgart, Erwin Staudt, von besonderem Interesse.

### Fernsehen live

25 Teilnehmer aus den Gymnastikgruppen warfen am 9. Juli 2003 einen Blick hinter die Kulissen des Fernsehens und waren live dabei, als die vom SWR in „unserem Dritten“ ausgestrahlte Nachrichtensendung „Aktuell“ gesendet wurde.

### Wir gratulieren!

Unter der Flagge der LAV Tübingen wurden die PostSV-Läufer Gerold Knisel, Klaus Mezger und Joachim Stuhlinger Deutscher Mannschafts-Marathonmeister in der M45 – und dies bei sengender Hitze von 35 Grad im Schatten. Hinzu kamen für die starke Läufergruppe im Mannschaftswettbewerb weitere tolle Platzierungen: 2. Platz bei der Deutschen Halbmarathon-Meisterschaft M45 mit Gerold Knisel, Joachim Stuhlinger und Waldemar Schleicher und Württ. Volkslauf-Meister M45 mit Gerold Knisel, Daniel Kittel, Siegfried Walz, Jürgen Berger und Konrad Göggel.



Deutsche Meisterehren für drei PostSV-Läufer: Gerold Knisel, Joachim Stuhlinger, Klaus Mezger.

Filmon Ghirmai (seit 2003 PostSV-Mitglied) wurde am 22. Februar dieses Jahres Deutscher Vize-Hallenmeister über 3000 m. Zeit 8:04.67. Nach seinen Worten ist er auf einem guten Wege zur Olympiade 2004 in Athen.

# Termine und Veranstaltungen

**Freitag, 30. April 2004, 17.00 Uhr**

**Mitgliederversammlung** in der SV 03-Gaststätte in Tübingen.  
(siehe auch Anzeige in dieser Ausgabe)

**Sonntag, 16. Mai 2004**

**Familienwanderung\***

**Samstag, 26. Juni 2004**

**100 km-Staffel-Lauf** im Institut für Sportwissenschaften – Aktive Teilnahme von Mannschaften des PostSV; Mitorganisation durch unseren Verein; wir brauchen mindestens 20 HelferInnen.

**Freitag, 9. Juli 2004**

**Siegbert-Häußer-Sportfest** in Lustnau Gelegenheit zur Abnahme des Sportabzeichens und der Mehrkampfnadel.

**Donnerstag, 22. Juli 2004**

**Radtour der Gymnastikgruppe**  
Auskunft Gudrun Messner  
Tel. 07071 / 735 32

**Wochenende 27. – 29. August 2004\***

**Bergwochenende** im Berghaus Iseler in Oberjoch; voraussichtliche Abfahrt in Tübingen am 27. 8. um 16.00 Uhr.

**Sonntag, 19. September 2004**

**Tübinger Stadtlaf 2004**  
Mithilfe durch den PostSV; es werden viele HelferInnen benötigt.

**Wochenende 1. – 3. Oktober 2004**

**Marathonlauf in Budapest**  
Auskunft Wolfgang Amann  
Tel. 07071 / 7 46 95

**5. Dezember 2004**

**29. LBS-Nikolauslauf** des PostSV; wir brauchen rund 200 HelferInnen.

**Wochenende 9. – 12. Dezember 2004**

**1. Skiausfahrt nach Kaprun\***

**Wochenende 20. – 23. Januar 2005**

**2. Skiausfahrt nach Pfunds\***

**Bitte  
notieren!**

**Wir begrüßen unsere  
neuen Mitglieder**

Bader, Wolfgang  
Dengler, Wilhelm  
Frommlet, Markus  
Gaugel, Werner und Tina  
Ghirmai, Filmon  
Höschele, Eugen  
Kuschnitzki, Jürgen  
Lückge, Helen  
Muth, Alexander  
Prothmann, Felix  
Schiller, Ulf  
Schmid-Appelrath, Markus  
Schwarz, Roland  
Sitter, Robert  
Wildberger, Carl  
Zuchowski,  
Loreen  
und Marius



## IMPRESSUM

Herausgeber: PostSV Tübingen  
Postfach 2228 · 72012 Tübingen  
Redaktion: Gert Messner  
Telefon 07071/73532  
1. Vorsitzender: Wolfgang Amann  
Telefon 07071/74695  
Vereinskonto: Postbank Stuttgart  
(BLZ 60010070) 33041-707  
Gestaltung/Satzherstellung: WEDO Werbung Rolf Bader

\* Die genaueren Aus-schreibungen werden beim Lauftreff und in den Sportgruppen verteilt. Wer über diesen Weg nicht informiert werden kann, an den Ausfahrten aber interessiert ist, sollte sich wegen der Wanderungen bei Willi Maier, Tel. 07071 / 7 82 80, wegen der Skiausfahrten bei Irmtraud Bader, Tel. 07071 / 4 25 46 melden.