

# Mitteilungen

Juni 2005

Post-SV Lauf- und  
Nordic Walking-Treff  
2005 –  
ein starkes Team



Deutsche Post

Entgelt bezahlt  
72070 Tübingen

## VORWORT

*Fast 15 Monate mussten die Post-SV Mitglieder warten bis zur neuen Post-SV Mitteilungen-Ausgabe. Erfreulich vor allem, dass das Heft nun von einem Redaktionsteam produziert wird. Bisher hatte sich nahezu ausschließlich Gert Messner, der auch weiterhin im Team bleibt, alleine darum gekümmert. Mit Bernd Gugel und Gerold Knisel kümmern sich zwei weitere „Nachwuchs“-Redakteure um die redaktionellen Beiträge. Rolf Bader wird wie bisher das Layout übernehmen. Mit dieser Ausgabe wird erstmals das neue Post-SV Logo „gemeinsam aktiv“ verwendet. Neben dem Bericht zur diesjährigen Hauptversammlung werden wir die neue Trendsportart Nordic Walking vorstellen sowie in einem Beitrag die 30 Jahre Lauftreff Revue passieren lassen. Bitte beachtet auch das neue Angebot zur einheitlichen Vereinskleidung. Es wäre schön, wenn wir durch einheitliches pfiffiges Outfit auch unsere Zusammengehörigkeit nach außen zeigen. Vielen Dank an alle, die mitgeholfen haben, durch Beiträge oder Bilder, insbesondere auch unseren Sponsoren.*

*Wir wünschen allen Lesern viel Spaß mit dieser Ausgabe.*

*Das Redaktionsteam.*

## INHALT

30 Jahre Lauftreff des Post-SV Tübingen	3 – 7
Ein erfolgreiches Sportabzeichenjahr 2004	8 – 9
Über die Alpen bis nach Hawaii	10 – 13
Nikolauslauf – Rückblick und Vorschau	14
Was ist eigentlich Qi Gong?	15
Lauf- und Nordic Walking-Treff	16 – 17
Glückwunsch und Dank an unsere Jubilare	19
Ehre, wem Ehre gebührt	20
Ansprechpartner	21
Die Post-SV-Läufer und ihre Erfolge	22 – 23
Hauptversammlung	24 – 25
Nachruf Friedemann Bubek	25
Termine und Veranstaltungen	26
Unsere neuen Mitglieder	27
Neues Lauf-Outfit	28 – 29
Das Sportangebot des Post-SV	30
Beitrittserklärung	31

## 30 Jahre Lauftreff des Post-SV Tübingen

**A**m 23. April dieses Jahres feierte der Postsportverein Tübingen den 30. Geburtstag seines Lauftreffs. Unterstützt wurde er dabei von Intersport Räßle, einem Tübinger Sportfachgeschäft, das ab Juni 2005 auf die Infrastruktur, aber auch die geballte läuferische Erfahrung und Kompetenz des Lauftreffs zurückgreifen wird.

Was hat nun das eine mit dem anderen zu tun? Nun, die Entwicklung kann stellvertretend für die Entwicklung des Lauftreffs in den letzten drei Dekaden gesehen werden. In einer Zeit gegründet, da die präventiven Wirkungen des Laufens gegen Zivilisationskrankheiten bekannt wurden, die Joggingwelle aus den Vereinigten Staaten herüberschwappte und man als Läufer mitunter noch etwas ungläubig bäugte wurde, leistete der Lauftreff Pionierarbeit, begleitete die Entwicklung des gesundheitsförderlichen Laufens und ist heute wie Wolfgang Amann zu sagen pflegt „für das Laufen und Walken in Tübingen zuständig“. Dass er damit voll im Trend der Zeit liegt, braucht angesichts immer weiter steigender Teilnehmerzahlen bei Walking-Wettbewerben, Volksläufen und Marathons nicht extra erwähnt zu werden. Dass er dies mit Erfolg tut, beweisen die Teilnehmerzahlen des Lauf- und Walkingtreffs wie auch die leistungssportlichen Erfolge der „Postler“ unter dem Dach der LAV ASICS Tübingen.

Grund genug also einen Blick in eine Zeit zu wagen, in der wie die Aufnahmen



So hat es angefangen: Die ersten 6 Lauftreffleiter bei der Hauptprobe in der Platanenallee im April 1975.

belegen, die Haare etwas länger, die Kotletten etwas buschiger und funktionale Laufbekleidung und die Pronationsstütze noch Fremdwörter waren. Am 19.4.75 eröffnete der damalige Tübinger Oberbürgermeister Dr. Eugen Schmid den 1. Tübinger Lauftreff mit sage und schreibe 300 Teilnehmern und „großen Bahnhof“ wie Gert Messner damals schrieb. Unter dem Motto: „Zum zweiten Mal im Leben laufen lernen“ wird der Lauftreff als „die modernste und gesündeste Form des Kaffeekränzchens“ vorgestellt. Dem gesundheitsförderlichen Gedanken folgend, wurden von Anfang an im



...vier mal mehr waren es 10 Jahre danach.



Unser erster „Vorturner“  
– Willi Köhler damals  
noch beim „Aufwärmen“.

Rahmen der Tübinger Lauftage das DLV-Laufabzeichen abgenommen und der von der AOK gestiftete Trimm-Taler verliehen. Doch waren bereits zu diesem Zeitpunkt leistungssportliche Motive erkennbar. Hierzu schreibt Willi Köhler in den Postsport-Mitteilungen von 1977: „Seit April 1975 (...) wird unter fach-

Im Sommer und im  
Winter: Gemeinsam aktiv.

kundiger Betreuung jeden Samstag auf Waldwegen im Schönbuch über 5, 9 und 11,5 km gelaufen ohne zu schnaufen. Letzteres ist manchmal tiefgestapelt; es soll Leute geben, die ganz schön pus-ten.“ Kein Wunder also, dass sich die Verantwortlichen des Lauftreffs bald dazu entschieden, am 5.12.1976 den ersten Nikolauslauf mit damals ganzen 24 Teilnehmern durchzuführen.

Die 80er begannen und der Lauftreff, damals bereits längst fester Bestandteil des Tübinger Veranstaltungskalenders, fragte im seinem Mitglieder-Journal, was das Jahr 1980 für den „Trimm-Trab“ mit sich bringen würde. Es war dann v.a. vor dem Hintergrund weiter steigender Ölpreise zu lesen: „Steht der



Ein schöner Rücken... –  
warm up einmal aus anderer Perspektive.

Ölscheich auf dem Schlauch, wird das Traben noch mehr Brauch.“ So geschah es dann auch. Rund 200 Teilnehmer nahmen an den 5. Tübinger Lauftagen teil und erwarben auf der 2000 Meter langen Strecke den Trimm-Taler. Dennoch galt auch 1980: „Alles mit Maß und Ziel“. Jedoch brachte das Jahr 1980 nicht nur Gutes: Der Nikolaus fiel das erste und bisher auch einzige Mal wegen Schnee und Regen aus. Außerdem teilten nicht alle Tübinger die Begeisterung für den Lauftreff wie im „Übrigens“ des Schwäbischen Tagblatts vom 3.3.80 zu lesen war. Dort war von einer „Renn-Plage“ die Rede, was den Lauftreff für einige Zeit in den Fokus Tübinger Leserbriefschreiber rückte. Gemeint war offensichtlich, dass der Lauftreff auf den Waldwegen zu viel Platz für sich beanspruche. Wer jedoch regelmäßig am Lauftreff teilnimmt weiß, dass die zahlenmäßig viel größeren Laufgruppen auch einzelnen Spaziergängern bereitwillig die Bahn räumen.

Von sportmedizinischer Seite erfuhr der Lauftreff bereits von Anfang an die Unterstützung des Instituts für Sportmedizin der Universität Tübingen unter seinem damaligen Leiter Prof. Dr. H. Jeschke. Am 24.3.1984 fand im IfS ein Symposium zum Thema „Dauerlauf in Theorie und Praxis“ statt. Mitveranstalter war der Post-SV. Prof. Jeschke präsentierte die ersten Ergebnisse seiner Fünf-Jahres-Studie über die Aus-



INNENAUSBAU

EINBAUKÜCHEN

HOLZFUSSBÖDEN

UWE JANSEN

MASSIVHOLZWERKSTATT

SCHREINEREI

Tel: (0 70 71) 3 22 70  
Fax: (0 70 71) 3 22 08  
Mobil: (01 77) 3 36 11 33  
info@uwejansen.de  
www.uwejansen.de

Büro: Christophstraße 23  
72072 Tübingen  
Werkstatt:  
Schwärzlochler Straße 83



Kein Lauftreff ohne Ansage und Aufrufen der Gruppen: hier Wolfgang Amann.

wirkungen des Dauerlaufs, der der Lauftreff mit zahlreichen Probanden zur Seite gestanden hatte. Die Ergebnisse flossen in der Folge auch in die Gestaltung des Samstag-Lauftreff mit ein. Das zehnjährige Bestehen des mittlerweile im Sommer auch mittwochs stattfindenden Lauftreffs wird 1985 von zahlreichen zusätzlichen Veranstaltungen begleitet. So übernahmen Tübinger Lauftreffler bei den Mössinger Gesundheitswochen den Bereich Gymnastik und Trimm-Trab, man traf sich zu einer Hocketse am Heuberger Tor, am IfS fand ein Seminar für Lauftreffleiter und Dauerläufer statt. In einer zu diesem Anlass erscheinenden Broschüre formulieren Wolfgang Amann und Gert Messner nochmals die Zielsetzung des Lauftreffs und rücken neben dem gesundheitlichen, einen hier bisher unerwähnt gebliebenen Aspekt in den Mittelpunkt: den „Freizeitsport zum Nulltarif“, „das Angebot an den Mitmenschen, einem regelmäßigen Freizeitsportangebot nachzugehen“.

Trotz dieser gesundheitsorientierten Ausrichtung ist der Lauftreff nie eine Veranstaltung für „Alte“ gewesen. Schon zu Beginn sind Kinder und Jugendliche mit von der Partie; mit dem 1988 erstmals durchgeführten Lauftag Geschwister-Scholl-Schule/PostSV-Lauftreff findet eine Jugend-Veranstaltung Eingang in den Terminkalender des Lauftreffs. Die Jahre vergehen, der Lauftreff mittlerweile Mitausrichter der 100 km-Staffel und erweitert um eine Marathongruppe, erlebt kurz vor seinem 20. Geburtstag seine bis dahin vielleicht größte Neuerung. Die Einrichtung des „Walking-Treffs.“ Die gemäßigte Form des Joggens öffnet den Lauftreff für all diejenigen, die aus orthopädischen oder organischen Gründen nicht laufen können, oder denen sportliche Betätigung auf diese Weise eben besser gefällt. Auch diesmal gilt dabei: Gemeinnützigkeit. Interessenten soll eine kostenlose Alternative zu kommerziellen Anbietern geboten werden. Spätestens seit dem 25jährigen Jubi-

läum ist beim Thema Post-SV-Lauftreff in der Lokalpresse nur noch vom „Urvater“ aller Lauftreffs die Rede. Ein Vierteljahrhundert Lauftreff hieß zur Jahrtausendwende aber auch zu bilanzieren. 108000 Menschen, eine wahrlich beeindruckende Zahl, seien bei durchschnittlich 90 Teilnehmern pro Samstag in den 25 Jahren zum Lauftreff gekommen, rechnet Lokalredakteur Hartmut Bihlmayer in seinem Artikel vor. Und: Drei Stunden benötige ein Lauftreff-Manager des Post-SV in der Regel zur Organisation. Man könnte also rechnen: 3 Stunden wöchentlich über 52 Wochen, ergibt 156 Stunden pro Jahr, was wiederum über 30 Jahre



Dem Ziel entgegen: locker und happy.

gesehen, einen Aufwand von 4680 Stunden ergibt, wobei es angesichts der zahlreichen Zusatzveranstaltungen sicher nicht immer dabei geblieben ist. Dafür gebührt v.a. Gert Messner und Wolfgang Amann, aber natürlich auch allen anderen engagierten Lauftreff-Mitarbeitern, für die hier stellvertretend der leider kürzlich verstorbene Friedemann Bubek genannt sei, unser Dank und unsere Annerkennung.

*Michael Wirth*

## Die AOK tut mehr.



### Mehr Gesundheit

**Rundum fit:** Mit den umfangreichen Gesundheitsangeboten der AOK Baden-Württemberg.

**Gesund leben zahlt sich aus:** Beim AOK-Bonustarif können Sie bis zu 340 Euro im Jahr sparen!

### Mehr Service

**Die Krankenkasse mit TÜV:** Die AOK Baden-Württemberg erhielt das TÜV-Gütesiegel „ServiceQualität“.

### Mehr Extras

**Neu:** Attraktive Zusatzversicherungen z. B. für Zahnersatz, Auslandsreisen und Krankenhausaufenthalte.

### Mehr Nähe

In über 300 KundenCentern bieten wir persönlichen Service.

**AOK-care** – das komplette Paket vom Gesundheitsmagazin bis zur Hotline.

**www.aok24.de**, das exklusive Internet-Portal, betreut und informiert rund um die Uhr.

**AOK – Die Gesundheitskasse für den Landkreis Tübingen**  
Europastraße 4 · 72072 Tübingen  
Telefon 07071 914-0

AOK Bezirksdirektion  
in Baden-Württemberg  
Angewandtheit für ganz Service



**AOK**  
Die Gesundheitskasse

www.aok.de/bw

## Ein erfolgreiches Sportabzeichenjahr 2004

**D**as Sportabzeichenjahr 2004 ist für den Sportkreis und den Post-SV Tübingen vor allem im Erwachsenenbereich sehr erfolgreich verlaufen. Im Sportkreis wurde mit 100 neuerworbenen Sportabzeichen die magische 700er-Grenze überschritten, beim PostSV war die Nachfrage und Beteiligung mit 57 Erwachsenen-, 1 Jugend- und 5 Schülersportabzeichen ebenfalls seit langem nicht mehr so groß. Dies bedeutete im Vereinswettbewerb des Kreises in der Gruppe B (251 – 500 Mitglieder) hinter dem Lauf- und Walking-Treff Gomaringen und dem SV Weilheim einen dritten Platz. Dafür gab es von der Kreissparkasse Tübingen einen Geldpreis in Höhe von 50 Euro. Neben den „Mehrfachwiederholern“ waren es acht „Neueinsteiger“. Ihnen und den „Jubiläumswiederholern“ mit 5, 10 usw. Wiederholungen gilt unser besonderer Glückwunsch. Mit jeweils 35 erfolgreichen Teilnahmen wurden Liesel Juli und Paul Scherer vom Land Baden-Württemberg und von der Universitätsstadt besonders geehrt. Spitzenreiter im Verein und im Sportkreis bleiben Hans Winkelmann mit 49, vor Willi Köhler mit 46 erfolgreichen Prüfungen. Hans Winkelmann wird dieses Jahr die „50“ voll machen und damit der erste im Sportkreis Tübingen sein, der das „halbe Hundert“ geschafft hat. Jüngster Teilnehmer war Julius Gugel mit 6 Jahren, die beiden ältesten Teilnehmer Egon Demmler und Willi

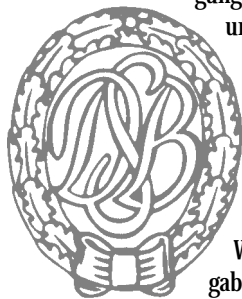
Köhler mit jeweils 76 Jahren.

Fazit: Man kann nicht früh genug mit dem Sportabzeichen anfangen und auch im Alter ist es bei guter Gesundheit ein echter Fitness-Test: das Deutsche Sportabzeichen. *Gert Messner*

### Deshalb auf ein neues im Jahr 2005. Sportabzeichen macht Schule – auch im Postsportverein.

Und hier die erfolgreichen Absolventen des Sportabzeichens des Jahres 2004:

Name	Vorname	Prüfungen
<b>Erwachsene</b>		
Amann	Ellen	14
Amann	Wolfgang	24
Bader	Irmtraud	29
Bader	Rolf	28
Bauer	Kurt	18
Becker	Ingo	4
Demmler	Egon	14
Diesch	Uschi	2
Diesch	Klaus	5
Eberhardt	Annerose	1
Eisenhardt-Schlemmermeyer	Sigrid	2
Fauser	Hilde	19
Fauser	Günter	18
Gugel	Bernd	8
Hägele	Monika	1
Helten	Birgit	17
Helten	Helmut	19
Helten	Jan	6
Helten	Michael	6
Helten	Patrick	2
Hermle	Willi	31



Herter	Kurt	41
Juli	Liesel	35
Juli	Peter	36
Karrer	Ernst	18
Knies	Georg	3
Knisel	Heike	4
Knisel	Gerold	4
Kocher	Ruth	28
Kocher	Manfred	26
Kocher	Jan	1
Kocher	Stefan	4
Köhler	Willi	46
Kornel	Ferenci	1
Kummer	Katrin	1
Maier	Doris	5
Mayer	Fritz	16
Messner	Gudrun	20
Messner	Gert	34
Müller	Eva	15
Nadler	Georg	7
Noe	Andreas	1
Pfeffer	Hans	22
Pukowski	Elvira	6

Ries	Helga	18
Santin	Danilo	12
Schäuble	Friedrich	33
Scherer	Paul	35
Schmidt	Susanne	1
Schreiner	Jörg	7
Sindek	Jutta	2
von Stockum	Ingeborg	1
Wieczorek	Kilian	2
Wiemer	Helga	29
Winkelmann	Hans	49
Zeile	Christa	3
Zeile	Adolf	2

### Jugend

Helten	Eric	4
--------	------	---

### Schüler

Frank	Moritz	1
Gugel	Friedrich	2
Gugel	Julius	1
Helten	Tim	4
Schäuble	Alexander	4

Die erfolgreichen Sportlerinnen und Sportler im Jahr 2004

Das Sportabzeichen im Familienverbund: Jutta und Bernd Gugel mit Julius und Friedrich und Freund Frank Moritz.





## Über die Alpen bis nach Hawaii

**M**it Ausdauer haben sich die Triathleten vielseitig und erfolgreich durch die Welt bewegt. Nicht nur zum Jahresbeginn beim Wintertriathlon am Kniebis, wo neben den traditionellen Einzelstärkern Thomas Härtner, Jörg Schreiner und Bernd Gugel auch erstmalig eine gemischte Staffel an den Start ging. Helen Lückge als Läuferin, Lorenz-Peter Seitz als Mountainbiker und Dietmar Großmann beim Skating gingen als Dritte ins Ziel und waren hoch zufrieden.

Höhepunkt des Winters war der Koa-saskimarathon in St. Johann/Österreich. Egon Demmler, der seit vielen Jahren dort startet wurde diesmal von Jörg, Thomas und der kompletten Familie Gugel, sowie Helen Lückge und Ame (Hermann Müller/TSG Reutlingen) begleitet.

Während die Männer über 50 und 30 km in der freien Technik sich gut im vorderen Mittelfeld hielten, belegte Jutta Sindek nach starker Leistung den zweiten Platz in der Klasse W35. Ebenfalls überraschend stark war Helen Lückge, die als dritte Frau in der W20 nach 42 km klassischer Technik das Ziel erreichte.

Für den sechsjährigen Julius Gugel war es ein großes Erlebnis, erstmals ein Kinderskiennen (5 km) mit zu machen. Selbst der strömende Regen konnte seine Begeisterung nicht bremsen. Duathlon ist ein Ausdauersport für die Übergangszeit wenn es noch zu kalt zum Schwimmen ist, aber schon warm genug um Rennrad zu fahren. Entsprechend sind die wenigen Wettkämpfe eher im Frühjahr. Von der Deutschen Meisterschaft in Backnang, die zugleich Baden-Württembergische Meisterschaft war, kamen Egon Demmler und Jochen Schlieper mit Begeisterung zurück. Die hervorragende Organisation und die tolle Stimmung auf dem Stadtkurs waren wirklich meisterschaftlich. Zudem errang Egon noch die Titel in seiner Altersklasse (M75).

Wie immer waren wir im Sommer in der Baden-Württembergischen Triathlonliga mit dabei.

Jeweils mit einer Mannschaft in der Seniorenliga und einem Team in der Dritten Landesliga.

Gleich zum Auftakt titelte das Schwäbische Tagblatt über uns „Tübinger Triathleten machten alles richtig“. Gemeint war der erste Wettkampf in Reutlingen. Wegen einer komplizierten und nicht optimal ausgeschilderten Strecke liefen etliche Athleten eine Runde zu wenig, weshalb dann das ganze Team disqualifiziert wurde. Schnelligkeit ist eben nicht alles. Auch Übersicht und Durchblick gehört dazu. Diese Eigenschaften hatten wir Tübinger Postler.

Auch beim zweiten Triathlon in Zaber-

feld hatten wir ein Erfolgserlebnis. Unser ungarischer Neuzugang Kornel Ferenci war wie erwartet super schnell und belegte einen der vorderen Plätze. Kornel den wir über unser Bahnlauftraining am Sportinstitut kennen gelernt hatten, belegte schon mal den dritten Platz (M20) bei der Ironman Weltmeisterschaft auf Hawaii. Leider konnte unser Medizinstudent nur bei diesem Rennen starten, da ein weiterer Studienabschnitt in Spanien und Frankreich anstand.

Weitere Triathlonstationen waren in Sigmaringen, wie immer mit einem Schwimmen in der „saukalten“ Donau und erstmalig am Breitenauer See, wo



beim Radfahren vier mal ein 16%iger Anstieg auf der 40 km langen Strecke bewältigt werden mußte.

Abschluss der Ligaserie war wie immer am Schluchsee. Nochmals waren schwimmend rund 1500 Meter, radelnd 36 km und 10 km-Lauf zu absolvieren, um wertvolle Punkte in der Gesamtwertung zu gewinnen. In dieser Gesamtwertung war unser Ergebnis allerdings sehr ernüchternd.

Die Senioren (ab 40 Jahre) Bernd Gugel, Uwe Hermann, Claus Breinlinger, Markus Frommlet, Felix Endres, Martin Mages, Jochen Schlieper und Roland Schwarz belegten Rang 8 von 12 gewerteten Teams.

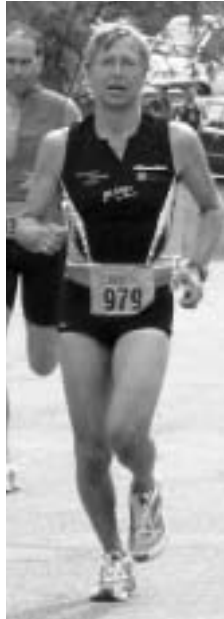
Etwas besser sah es bei den „Jungen“ in

der 3. Liga namentlich Volker Mayer, Walter Ehrlichmann, Kornel Ferenci, Lorenz-Peter Seitz und Hans-Ulrich Dengel, verstärkt durch Monika Hägele und Helen Lückge, aus. Damit war das Post-SV Team die einzigste gemischte Mannschaft in allen Männerligen Baden-Württembergs und belegte abschließend Rang 17 von 31 Teams.

Ursache für unser nicht optimales Abschneiden ist zum Einen die Aufteilung unser Kräfte in zwei Mannschaften und zum Anderen das gleichzeitige Engagement in der Langdistanz, die auch Ironman genannt wird, und über 3.8 km Schwimmen, 180 km Rad, 42 km Lauf führt.

Wer so eine Distanz gemacht hat, der benötigt halt doch eine längere Zeit um sich zu erholen.

Gleich zum Auftakt beim Ironman France in Geradmer gab es eine völlig unerwartete und böse Überraschung. Unsere beiden Tübinger Triathleten kamen nicht ins Ziel. Markus Frommlet bekam von dem lausig kalten Wasser des Vogensees rheumatische Probleme und mußte beim Radfahren aussteigen. Bei Kornel Ferenci meldete sich eine alte



Felix Endres beim zweiten Mal am Schluchsee.

Das erste Mal ...

„Das ist kein Problem für dich, Du bist ja fit. Gehst halt ein paar mal Schwimmen und Fahrradfahren, das langt.“ So redete mir Bernd Gugel zu, der Probleme hatte, die Altherren Triathlon Ligamannschaft zu besetzen. Nach einigem Training war's dann in Sigmaringen mit Mannschaftswettkampf soweit: zuerst Schwimmen in der Donau. Bei 15° Wassertemperatur muss ich trotz Neoprenanzug schon ohne Schwimmbewegung hyperventilieren – an Kraulen war nicht zu denken. Das anschließende Fahrradfahren, trotz 34 km/h Schnittgeschwindigkeit, Erholung im Windschatten von Bernd und Markus. Zum Schluss Laufen neben zwei wesentlich Schnelleren. Trotzdem mich beide zur Unterstützung schieben, bringt mich das im Ziel so nahe an die Kotzgrenze wie noch nie. Wirklich schön war's dann erst hinterher, bei gemeinsamem Essen und Trinken in der Sonne am Donaustrand.



Egon Demmler mit 77 Jahren auf dem Weg zur Deutschen Meisterschaft.





„Unsere Triathlonfamilie 2004“  
Volker und Elisa Mayer,  
beides aktive Trias,  
mit Töchterchen Emelia.



„Die Bezwingler der Alpen“:  
Uwe Hermann  
und Klaus Greif.

Wirbelsäulenverletzung mit beängstigenden Taubheitsgefühlen. Frustriert beendete Kornel das Rennen. Hätte er problemlos weiterlaufen können, wäre ein Platz in der Gesamtwertung um Rang 20-30 drin gewesen.

Besser lief's bei Jochen Schlieper, Walter Ehrlichmann und Bernd Gugel bei den Deutschen Meisterschaften über die lange Distanz beim Klassiker in Roth, bei dem rund 1800 Triathleten am Start waren. Für Jochen und Walter war es nicht der erste Roth-Start und so erreichten die Beiden routiniert das Ziel: Jochen Schlieper in 14:09 Std und Walter Ehrlichmann in 10:33 Std. Da in Roth zugleich die ersten „Weltmeisterschaften der Feuerwehren“ ausgetragen wurden, startete Post-SV Triathlet Bernd Gugel für die Tübinger Feuerwehr und finishte in 10:27 Std. Bei der Feuerwehrewertung reichte dies für Gesamtrang 22.

Ebenfalls in Roth mit dabei auch eine Staffel des Tübinger Schwimmvereins und der Freiwilligen Feuerwehr Tübingen. Dabei war Post-SV Triathlet und Feuerwehrmann Bernd Walter als Radfahrer für die Feuerwehrmannschaft auf der Strecke.

Ein noch größeres Teilnehmerfeld war in Frankfurt beim Ironman Germany am Start. Wir waren mit Volker Mayer, Claus Breinlinger und Monika Hägele unter den rund 2000 Athleten aus der ganzen Welt vertreten. Alle drei bemühten sich in der Mainmetropole bei toller Atmosphäre nicht nur um eine gute Zeit, sondern letztlich um eine Fahrkarte nach Hawaii. Leider reichten die Zeiten von Claus Breinlinger in 10:12 Std und Volker Mayer in 10:00 Std nicht aus. Mo-

### Unsere Trainingstermine:

■ Donnerstags 18:00 Uhr,  
IFS Stadion: Tempoläufe.

■ Sonntags: Rennradfahren, Mountainbiken, Skilanglauf (nur Winter) oder Laufen.

Die aktuellen Wettkampftermine und weitere Termine werden über einen aktuellen E-mail-Verteiler wöchentlich kommuniziert.

Gemeinsamkeit wird bei uns groß geschrieben. Zum Abschluss einer gemeinsamen Radausfahrt gehört es bei uns dazu, in unserem Stammcafé Piccolo Sole d'Oro einzukehren.

Monika Hägele schaffte in 10:55 Std durch einen dritten Platz in der Altersklasse W25 als erstes Mitglied des Post-SV und als erste Tübingerin überhaupt die begehrte Teilnahmeberechtigung für die Ironmanweltmeisterschaft zu bekommen.

Der Ironman Switzerland in Zürich war für Abteilungsleiter Jörg Schreiner der Saisonhöhepunkt. Bedingt durch seine bekannte Schwimmschwäche ist es für ihn typisch, das Feld von hinten aufzurollen. Trotz einer erst kurz zuvor erlittenen Fußballverletzung konnte er bei Radfahren und Laufen seine Stärken ausspielen und lief nach 10:01 Std in persönlicher Bestzeit im Ziel ein. Auch danach war er noch beim Mitteldistanzklassiker in Malterdingen und im September beim berühmten Triathlon von Nizza in hervorragender Verfassung. Eine ganz andere Herausforderung hatte sich Triathlet Uwe Hermann und Radfahrer Klaus Greif (Post-SV und RV Pfeil-Mitglied) vorgenommen: die Transalp Challenge.

Bei der siebten Auflage des spektakulären Mountainbike-Etappenrennens mußten die 538 Zweier-Teams über

22.000 Höhenmeter und 622 Kilometer absolvieren. 1074 durchtrainierte Mountainbiker aus 27 Nationen durchquerten in nur acht Tagen die Ostalpen vom Startort Mittenwald bis zum Ziel in Riva del Garda. Dabei überquerten sie 17 Pässe und Übergänge und durchquerten 4 Länder. Beispielsweise forderte die Königsetappe am siebten Tag von Kaltern nach Folgaria mit 123 Kilometer und knapp 4000 Höhenmetern den Bikern alles ab.

In der Mastersklasse finishten Klaus, der schon zum dritten Mal dabei war, und Uwe in 43:14 Std auf dem guten 32. Platz unter den 118 Teams. Die beiden waren besonders stolz darauf, als eines der wenigen Teams völlig pannenfrei geblieben zu sein.

Während im Oktober etliche Triathleten bei einem gemeinsamen von Markus Frommlet organisierten Wanderwochenende im Tannheimer Tal einen Wintereinbruch erlebten, war für Monika Hägele der große Traum Wirklichkeit geworden. Sie lief auf Big Island nach 3,8 km Schwimmen, 180 km Fahrt durch die Lavafelder Hawaiis und dem abschließenden Marathon im Ziel nach 11:47 Std ein.

Moni schreibt dazu:

„Die Stimmung bei den Ironman's ist unvergleichlich. Jeder hat während des Wettkampfes seine Höhen und Tiefen. Aber das Gefühl am Schluss die Zielinie zu überqueren und es geschafft zu haben, er-

schöpft und müde, aber glücklich, macht süchtig!“

Hawaii ist natürlich als Geburtsstätte des Triathlons etwas ganz besonderes. Dort am Start zu stehen wo schon so viel Triathlongeschichte geschrieben wurde, über glückliche und tragische Helden, ist wohl der Traum sehr vieler Triathleten. Ich bin sehr froh, dass ich durch meine Qualifikation in Frankfurt die Möglichkeit bekommen habe, diesen Traum Wirklichkeit werden zu lassen.

**„Lebe Deine Träume,  
und träume nicht dein Leben!“**

Kurz vor Redaktionsschluss erreichte uns diese herausragende Nachricht: Uwe Hermann und Moni Hägele haben beim Ironman-Lanzarote 2005 alle Erwartungen übertroffen. Uwe ist, einen Tag vor seinem 42-igsten Geburtstag, nach nur 11:37:11 Std. als 141. von rund 750 gestarteten Männern ins Ziel gekommen. Vor allem beim Marathon war er besonders stark. Moni hat die

von ihr so gefürchtete Radstrecke mit über 2500 Höhenmeter besser überstanden als erwartet. Nach 12:04 Std ist sie als Erste ihrer Altersklasse ins Ziel gekommen. Mit diesem Sieg hat sie auch die Qualifikation für Hawaii 2005 geschafft.

*Bernd Gugel*



Monika Hägele  
„Erste Tübingerin auf Hawaii“.  
Dritte in ihrer Altersklasse  
Ironman-Germany 2004.  
Altersklassensiegerin  
Ironman-Lanzarote 2005.



Der neue Abteilungsleiter  
Bernd Gugel übergibt dem  
alten Abteilungsleiter Jörg  
Schreiner ein Dankplakat.



## Nikolauslauf – Rückblick und Vorschau

**D**as größte Projekt beim Post-SV war wieder einmal unser Nikolauslauf. Mehr als 200 Vereinsmitglieder halfen erneut mit, dass...

■ wir wieder einmal eine tolle Resonanz erfuhren, von mehr als 2000 Läufern, vielen Zuschauern und Betreuern an der Strecke und unseren Sponsoren und  
■ wir wieder einmal zum beliebtesten Lauf in Deutschland gewählt wurden. Euch allen ein herzliches Dankeschön dafür.

Gespannt warten die Nikolausläufer auf den Startschuss.



Sylke Schmitz (1915) vom Laufftreff Kiebingen gewann zum ersten Mal.

Für den 30. Nikolauslauf am 4.12.05 laufen die Planungen des Projektteams schon auf Hochtouren, die Sponsoringgespräche sind abgeschlossen, das grobe Design steht. Neben der LBS haben wir weitere Premiumsponsoren gewinnen und langfristig binden können. Es sind dies: WMF Betriebskrankenkasse, DEE sportswear und die Stadtwerke Tübingen. Wir werden in diesem Jahr erstmals schon am Samstag Nachmittag (3.12.) die Startnummern ausgeben und eine Nudelparty in der Geschwister-Scholl-Schule anbieten.

*Für das Organisationsteam  
Gerold Knisel*

## Was ist eigentlich Qi Gong?

**Q**i steht für die Lebensenergie, Gong bedeutet Arbeit oder Übung. Mittels Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen sollen Blockaden in den Energiebahnen des Körpers, den Meridianen, gelöst werden, um das Qi im Körper wieder zum Fließen zu bringen. Qi Gong ist ein ideales Anti-Stress-Programm für Alt und Jung: Qi Gong verleiht Ruhe und Gelassenheit, weckt ein neues Lebensgefühl und Lebensfreude, baut Ärger ab und bringt Körper und Seele in Einklang.

Die Chinesen praktizieren seit über 4000 Jahren Qi Gong. Die Übungen sind ein Element des Tai Chi, einer meditativen Bewegungskunst mit zeitlupeartigen, fließenden Körperübungen, die der altchinesischen Kampfkunst nachempfunden sind. Als ein wesentlicher Bestandteil der chinesischen Medizin trägt Qi Gong zum Erhalt und zur Wiederherstellung von Gesundheit und Wohlbefinden bei.

Durch die entspannende und heilende Wirkung ist Qi Gong für jeden geeignet. Die Konzentration bei den Übungen wird auf die Atmung, bestimmte Organe oder Körperbereiche gerichtet. Dadurch kann die Lebensenergie Qi an erkrankte Stellen des Körpers geleitet und Bewegungsapparat, Immunsystem, Nerven- und Kreislaufsystem positiv beeinflusst werden. Qi Gong ist ideal bei Rücken- und Gelenksbeschwerden: Mit sanften und gezielten Atem- und Energieübungen werden Verspannungen gelöst und die Körperhaltung verbessert.

Qi Gong lernt man am besten in einem

Kurs unter qualifizierter Anleitung. Eine spezielle Ausrüstung ist nicht nötig. Das sanfte Bewegungstraining birgt bei korrekter Ausübung keine Gefahr einer Verletzung oder Überlastung.

Es gibt eine große Vielzahl von Übungsreihen, und einige ausgesuchte (die 18 Übungen der Harmonie, die inneren Organe, die 8 Brokatübungen, das Tai Qi-Kranich-Qi Gong) werden im Post-sportverein gemeinsam bearbeitet. Dabei steht langsames, ständig wiederholtes Üben im Vordergrund. Die Übungsstunde gliedert sich in drei Teile – das Aufwärmen, das Kennenlernen der einzelnen Bewegungen und Ausführung innerhalb der Bewegungsabfolge und die abschließende Selbstmassage mit Abklopfen.

Gisela Geilen-Maier und Harald Maier machten nach langjähriger Selbsterfahrung in Qi Gong die 3-jährige Ausbildung zur/zum Qi Gong-LehrerIn am Qi Gong Zentrum für Chinesische Medizin in Konstanz bei Wu Runjin, Arzt der traditionellen Chinesischen Medizin. Inhalt der Ausbildung war, die Praxis und Erfahrung auf diesem Gebiet zu erlernen.

Die wöchentlich stattfindende Übungsstunde ist Montags 19.00 – 20.00 Uhr in der Wildermuth-Sporthalle am Wildermuth-Gymnasium. Wer mitmachen möchte sollte einfach persönlich vorbeischauen. Auskünfte erteilt im Vorfeld auch Wolfgang Amann. Geübt wird in Freizeitkleidung.

*Wolfgang Amann*

**Chinesische  
Heilkunst**



# Lauf- und Nordic Walking-Treff beim Post-SV

**G**emeinsam aktiv lautet der Slogan, den sich der Post-SV für seine sportliche Arbeit gegeben hat. Getreu diesem Motto hat der Verein sein Angebot seit Herbst letzten Jahres beim Lauftreff um Nordic Walking erweitert. Damit will der Verein der großen Nachfrage in den letzten Monaten gerecht werden. Mit inzwischen acht aus eigenen Reihen hervorgegangenen und vom Württ. Leichtathletikverband geprüften und lizenzierten Nordic Walking-Betreuern fühlt man sich jetzt in der Lage, der Tübinger Bevölkerung ein zuverlässiges und vor allem qualifiziertes Angebot zu unterbreiten.

Genutzt werden selbstverständlich die bewährten Strukturen des Lauftreffs, d.h. es wird mit einer Aufwärm-Gymnastik mit Musik begonnen. Der Start erfolgt nach den Läufern auf den bezeichneten, allerdings zeitlich von der Länge her auf die Verhältnisse der Nordic Walking zugeschnittenen Stre-



cken. Es soll wie bisher gewährleistet sein, dass die bekannte Familienfreundlichkeit dieses samstägliches Sportangebots beibehalten bleibt, alle sollen gemeinsam an- und abreisen können.

Nordic Walking, ein effektiver Gesundheitssport, ist wie keine andere sportliche Betätigung für jedermann/-frau als sanftes Ganzkörper-Fitnesstraining bestens geeignet. Wie beim Laufen wird der Spaß durch gemeinsames Tun ganz erheblich gesteigert. Deshalb wird dem

Gruppenenerlebnis absolute Priorität eingeräumt. Durch die Bildung von wenigstens vier Gruppen, glaubt das Betreuer-Team den individuellen Erwartungen und Ansprüchen von Einsteigern und Fortgeschrittenen entsprechen und so dem Nordic Walking-Treff des Post-SV neben dem Lauftreff zum Erfolg auf Dauer verhelfen zu können. Wir treffen uns wie schon seit 30 Jahren jeden Samstag um 16.00 Uhr beim Waldsportpfad Sand/Falkenweg.

*Susanne Albus-Marschalik*

Nach der Nordic Walking Runde wird noch gedehnt.



## Rundstrecken des Post-SV Lauftreff Tübingen

Auf den hier gezeigten Rundstrecken ist der Lauftreff des Post-Sportvereins Tübingen aktiv. In unterschiedlichen Leistungsgruppen belasten und erholen sich dabei Menschen aller Altersstufen beim Laufen, Walking und Durchatmen.

**Dieter-Baumann-Runde**  
4,6 km, 90 Höhenmeter

Leichte, weiche Einzelstrecken.

**Grete-Waltz-Runde**  
5,5 km, 115 Höhenmeter

Kurze Strecke mit stärkerem Steigung.

**Abebe-Bikila-Runde**  
6,5 km, 179 Höhenmeter

Höhenreiche Strecke für trainierte Sportler.

**Emil-Zátopek-Runde**: 10,5 km, 356 Höhenmeter

Interessante Strecke für geübte Läufer mit Kondition für etwas größere Herausforderungen.

**Paavo-Nurmi-Runde**: 12,0 km, 187 Höhenmeter

Anspruchsvolle Strecke für geübte Läufer, gleichzeitig Teil des Originalkurses des Tübinger Nikstraßlaufs.

**Ratschläge der Sportmedizin:**

- Stets zuerst aufwärmen, danach dehnen und kontrolliert in die Übungseinheit starten.
- Belastung so dosieren, dass man sich noch ohne Schwierigkeiten unterhalten kann.
- Ideal: Dreimal pro Woche 30 bis 60 Minuten Ausdauertraining betreiben.
- Wer deutlich übergewichtig ist, beginnt zum Schutz vor Überlastung mit Walking.
- Wer unter einer Infektion leidet, muß pausieren.
- Für Anfänger und Wiederersteger sollte vor Aufnahme des Ausdauertrainings eine medizinische Untersuchung stehen.
- → Empfohlene Laufrichtung.

© Dieter Baumann (Tübingen, \*1924, 5000 Meter-Olympiasieger 1962, Die „Jahresbeste“ Lauflegende 1981 (Stand 2004) im nationalen Rekord über 3000, 5000 sowie 10000 Meter und vier-werfmal deutscher Meister. © Grete Waltz (Pforzheim, \*1921), fünffache Cross-Vollmarathon- und neunmalige Gesamtsiegerin des Deutschen Alpenlaufwettbewerbs (1975 und 1988). Rekordmarathon im Weltrekord und als erste Frau unter einer Tonne bei 2:30 Stunden. © Abebe Bikila (Addis Abeba, 1932-1972), Marathon-Olympiasieger 1960 und 1964, Bester äthiopischer Marathonläufer in Rom 1960 (siehe in Tabelle), 1968 in Tokio (siehe in Tabelle) und bei 2:12:11 Stunden (siehe in Tabelle) gültiger olympischer Rekord auf 10000 Meter (Schweiz) bei 1:02:01. © Emil Zátopek (Tschschibowtsch, 1922-2007), viermaliger Olympiasieger in den Jahren 1948 und 1952 (Drei-, Tschschibowtsch) 10000 Meter (siehe in Tabelle) und dreimaliger Goldmedaillengewinner über 5000 und 10000 Meter sowie Marathon. © Paavo Nurmi (Finland, 1897-1973), neunmaliger Olympiasieger zwischen 1920 und 1928 auf Distanzen von 1500 bis 10000 Meter. Der 2. legendäre Finne (siehe in Tabelle) in nur 2 Stunden-Gold über 10000 Meter und 2000 Meter.

Seit einem Jahr sind die bewährten Rundstrecken des Lauftreffs ausgeschildert. Ein toller Service für alle Nutzer des Schönbuchs.



Unser „jüngstes“ Team: die Post-SV Nordic Walker mit den zertifizierten Betreuern Peter Reif, Susanne Albus-Marschalik, Mike Marschalik, Erna Krauß, Gert Messner (nicht auf dem Bild: Renate Frye-Malessa, Ulla Seifert, Marion Conzelmann und Willi Lippmann).

## Herzlichen Glückwunsch und Dank an unsere Jubilare

Bei unserer Jubilarfeier am 20. Februar 2005 war es für uns eine Ehre, langjährigen Vereinsmitgliedern unseren Dank für die Treue zum Verein ausprechen zu dürfen.

### Für 50 jährige Mitgliedschaft:

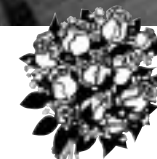
Marianne Paull	Waldemar Schiedt
Max Hitzler	Günter Fuchs

### Für 40 jährige Mitgliedschaft:

Tily Schmidt	Rudi Narr
Christian Versl	Erwin Kehrer
Gerhard Rupp	Wolfgang Temper
Heinz Zillgener	

### Für 25 jährige Mitgliedschaft:

Wolfgang Eberhardt	Günter Klösel-Lutz
Friedemann Bubek	Winfried Mengel
Heinrich Redlich	



v. l. n. r.: G. Messner, Ehrenvors., H. Redlich (25), T. Schmidt (40), Chr. Versl (40), H. Zillgener (40), G. Fuchs (50), G. Rupp (40), F. Bubek † (25), W. Temper (40), W. Amann, 1. Vors.



## RAD & TAT

Inhaber: Klaus Greif

Belthlestraße 23  
72070 Tübingen  
Tel./Fax: 07071/45808



## Fahrradladen & Werkstatt

Öffnungszeiten:

Vom 1. März bis 31. Oktober

Mo - Fr: 10 - 19 Uhr; ansonsten: 10 - 18 Uhr  
Sa 10 - 14 Uhr (auch im Winter)

Immer zu finden unter: [www.radundtattuebingen.de](http://www.radundtattuebingen.de)



Auch die kleine Lara freut sich über das erste Sportabzeichen ihrer Eltern Katrin Kummer und Andreas Noe.



Vier junge Turnertalente aus Hirschau: die Heffner-family.

## Ehre, wem Ehre gebührt

**S**portlerehrung der Stadt Tübingen am 15. April 2005. Geehrt wurden neben den vielen für die LAV startenden Post-SV Langstrecklern (siehe auch Erfolgsbilanz Läufer) noch weitere Mitglieder: Egon Demmler für seine besonderen Leistungen im Duathlon



(Deutscher Meister und Baden-Württembergischer Meister, AK 75), Monika Hägele als Finisherin beim Ironman-Triathlon in Hawaii (Platz 45 Frauen), Liesel Juli und Paul Scherer für 35-maliges Absolvieren des Deutschen Sportabzeichen.



Er hat den Durchblick – Kurt Bauer, Lauftreff-Chef und techn. Leiter beim Nikolauslauf.

Zudem wurde für sein langjähriges ehrenamtliches Engagement geehrt: Kurt Bauer. Kurt ist langjähriger Mitarbeiter im Organisationsteam des Nikolauslaufs, Abteilungsleiter Lauftreff und im Organisationsteam des 100-Kilometer-Staffellauf der Universität. Herzlichen Glückwunsch! *Gerold Knisel*

Oberbürgermeisterin Russ-Scherer und der Meister des Sports Egon Demmler.

Ehrung für Monika Hägele für ihr erfolgreiches Auftreten beim Hawaii-Triathlon durch BM Gerd Weimer.

Tübingen – die Stadt des Sports; OBM Brigitte Russ-Scherer, BM Gerd Weimer und BM Eugen Höschele (Mitglied im Post-SV) schafften im vergangenen Jahr zum ersten Mal die Bedingungen für das Deutsche Sportabzeichen. Dafür gab es anerkennende Worte des Sportabzeichenreferenten Gert Messner und viel Beifall von der Bühne.



## Ansprechpartner im Post-SV

### 1. Vorsitzender

Wolfgang Amann  
Danziger Straße 23 · 72072 Tübingen  
Tel: 07071 / 74695  
E-mail: w.amann2@deutschepost.de

### Gymnastik

Evi Henschel  
Ulmenweg 4 · 72076 Tübingen  
Tel: 07071 / 65981 pr / 559011 d  
E-mail: evelinehenschel@t-online.de

### Lauftreff

Kurt Bauer  
Hegelstraße 27 · 72072 Tübingen  
Tel: 07071 / 72293  
E-mail: bauer.kurt@web.de

### Nordic Walking

Peter Reif  
Paul-Löffler-Weg 13 · 72070 Tübingen  
Tel: 07071 / 45949  
E-mail: bpreif@z.zgs.de

### Wettkampforientiertes Lauftraining für Aktive/Senioren & Nikolauslauf

Gerold Knisel  
Falkenweg 14 · 72076 Tübingen  
Tel: 07071/62732,  
Fax: 07071 / 689451  
E-mail: g.knisel@lav-tuebingen.de

### Triathlon

Bernd Gugel  
Georgstraße 4 · 72072 Tübingen  
Tel: 07071 / 22904 oder 797827  
E-mail: bernd@gugel-tue.de  
In eiligen Fällen:  
b.gugel@gulde-druck.de

Der Post-SV im Internet:  
[www.post-sv-tuebingen.de](http://www.post-sv-tuebingen.de)

## Die Post-SV-Läufer und ihre Erfolge 2004/2005

Anmerkung: der Post-SV Tübingen ist einer der Stammvereine für die Leichtathletik Vereinigung Tübingen (LAV). Nur durch die Bündelung dieser Aktivitäten in Tübingen ist ein so enormer Erfolg in den letzten Jahren möglich gewesen. Mehr als 100 Post-SV Mitglieder sind gleichzeitig Mitglied in der LAV Tübingen.

Wie schon in den vergangenen Jahren ist begonnen, wurde die Erfolgsbilanz der Post-SV-Läufer (unter der Flagge der LAV ASICS Tübingen) ausgebaut und weiter fortgesetzt. Herzlichen Glückwunsch!  
*Gerold Knisel*



oben:  
Stuttgart Lauf 2005:  
Daniel Kittel, Matthias  
Koch und Marcus Engler.

rechts:  
Matthias Koch: Deutscher  
Marathonmeister  
der Altersklasse M40.

unten:  
Das erfolgreiche Marathon  
Team am 8. Mai in  
Regensburg.  
Von links stehend:  
Schuster, Günther, Knisel,  
Kittel, Hack, Revermann,  
Matheis, Wirth, Walz.  
Vorne: Eberhardt, Rödiger,  
Schleicher, Engler.



### Einzelwertung:

#### 2004:

Gerold Knisel	8. Platz (M45)	DIV	Marathon	2:44:19 Stunden (Hannover)
Dagmar Jaschonek	8. Platz (W50)	DIV	10km	44:39 Minuten (Bad Liebenzell)
Matthias Koch	2. Platz (M40)	WLW	Halbmarathon	1:16:58 Stunden (Filderstadt)

#### 2005:

Matthias Koch	4. Platz (M40)	DIV	Halbmarathon	1:13:51 Stunden (Ohrdruf)
Matthias Koch	1. Platz (M40)	DIV	Marathon	2:35:25 Stunden (Regensburg)
Gerold Knisel	6. Platz (M45)	DIV	Marathon	2:45:39 Stunden (Regensburg)
Siegfried Walz	8. Platz (M45)	DIV	Marathon	2:47:06 Stunden (Regensburg)
Klaus Mezger	8. Platz (M50)	DIV	Marathon	2:52:15 Stunden (Regensburg)

DIV = Deutsche Meisterschaften  
WLW = Württ. Meisterschaften

### Mannschaften:

#### 2004:

Roland Rödiger (mit W. Bauknecht und H. Ulrich) (Siegburg)	3. Platz (M50)	DIV	Halbmarathon	4:01:55 Stunden
Roland Rödiger und Konrad Göggel (mit W. Bauknecht) (Asperg)	1. Platz (M50)	WLW	3x1000 Meter	9:58,86 Minuten
Gerold Knisel, Waldemar Schleicher, Markus Schmid-Appelrath (Hannover)	1. Platz (M45)	DIV	Marathon	8:26:04 Stunden (württ. Rekord)
Joachim Stuhlinger, Gerold Knisel, Waldemar Schleicher (Bad Liebenzell)	2. Platz (M45)	DIV	10 km	1:43:55 Stunden
Daniel Kittel, Gerold Knisel, Jens Delfs, Heiko Reiner, Claudius Hack	1. Platz (M20)	WLW	Volkslauf	
Robert Sitter, Klaus Diesch, Ekke Schuster, Martin Mages, Michael Wirth	1. Platz (M30)	WLW	Volkslauf	
Waldemar Schleicher, Klaus Coenning, Markus Schmid-Appelrath, Wilhelm Dengler, Siegfried Walz	1. Platz (M45)	WLW	Volkslauf	
Matthias Koch, Mathias Allgäuer, Waldemar Schleicher (Filderstadt)	1. Platz (M40)	WLW	Halbmarathon	3:55:58 Stunden

#### 2005:

Waldemar Schleicher, Gerold Knisel, Markus Schmid-Appelrath (Ohrdruf)	3. Platz (M45)	DIV	Halbmarathon	3:55:35 Stunden
Gerold Knisel, Siegfried Walz, Waldemar Schleicher (Regensburg)	1. Platz (M45)	DIV	Marathon	8:21:30 Stunden (württ. Rekord)

## Hauptversammlung 2005

Liebe Postsportler und Postsportlerinnen, der Post-SV ist weiterhin sehr aktiv, dabei haben wir uns im letzten halben Jahr an vielerlei Aktivitäten beteiligt. Nicht nur sportliche Erfolge und Leistungen standen im Vordergrund unseres Wirkens, wir haben uns auch bei verschiedenen sportpolitischen Themen und Aufgaben eingemischt und engagiert. Die Kürzungen der Sportfördermittel durch die Landes-Regierung, die Diskussion – Übergabe und Belegungsrechte der neuen Großsporthalle (TÜ-Arena), unsere Beteiligung bzw. Umsetzung eines neuen Wegeleitsystems durch den Schönbuch mit der Schönbuch-Naturpark-Verwaltung, bedurften gro-

ßer Anstrengungen und führten jeweils zum erwünschten Erfolg. Unsere sportlichen Angebote in den Abteilungen werden weiterhin stark frequentiert, der jetzt seit 30 Jahren bestehende Lauffreiwurde um die moderne und boomende Sportart „Nordic Walking“ erweitert. Der Tübinger Nikolauslauf – bereits zum zweiten Mal als beliebtester Lauf in Deutschland ausgezeichnet, zählt inzwischen zum TOP-Angebot für Läuferinnen/Läufer über die Grenzen Baden-Württembergs hinaus. Bei der Jahreshauptversammlung am 8. April 05 wurde der Vorstand für das vergangene Vereinsjahr entlastet. Ganz persönlich und im Namen des Vorstandes bedanken wir uns für das

München	17,-
Straßburg	18,-
Zürich/Luzern	18,-
Freiburg/Basel	18,-
Paris - 3 Tage-	135,-
Bregenzer Festspiele inkl. Karte	112,-



TÜ Tel. 07071 / 9327-0  
RT Tel. 07127 / 8113-0  
[www.kocherlutz.de](http://www.kocherlutz.de)

Vertrauen. Die Neuwahlen des Vorstandes erbrachten zwei Änderungen. Die Beisitzerzahl im Vorstand hat sich durch den Tod unseres Freundes Friedemann Bubek verringert, Ingo Becker hat aus persönlichen Gründen nicht mehr als 2. stellvertretender Vorsitzender kandidiert. Diese Positionen bleiben künftig unbesetzt.

In einer sehr engagierten und kontrollierten Diskussion über eine Beitragserhöhung wurde der Vorschlag des Vorstandes durch Mehrheitsbeschluss von der Hauptversammlung angenommen. Der Grundbeitrag für Erwachsene und Familien bleibt unverändert. Einen Schüler/Studenten-Beitrag wird es nicht mehr geben. Wegen erhöhter Aufwendungen an Dritte durch den Verein wurde für Mitglieder der Triathlon-Abteilung der Jahresbeitrag um Euro 10,- erhöht. Die relativ hohen Kosten des Startpasses müssen von den Triathleten/Innen selbst übernommen werden. LAV-Mitglieder beteiligen sich künftig mit der Hälfte des Anteils, der vom Post-SV an die LAV gezahlt werden muss. Dies bedeutet eine Erhöhung um Euro 15,-. Der Beschluss war aus finanziellen Gründen erforderlich und wird ab 1. 1. 2006 realisiert.

Ich möchte mich bei all denen bedanken, die uns immer wieder mit Rat und Tat zur Seite stehen. Ohne sie wäre oftmals ein funktionierendes Vereinsleben nicht mehr möglich. Ich bedanke mich auch ausdrücklich ganz herzlich bei denen, die uns schon so viele Jahre die Treue halten und sich hoffentlich auch weiterhin dem Post-SV verbunden fühlen.

*Wolfgang Amann (1. Vorsitzender)*

Der Postsportverein Tübingen trauert um sein Mitglied, seinen Sportkameraden und guten Freund

## Friedemann Bubek

der im März diesen Jahres verstorben ist. Neben der Freude am Sport hat er sich in 25 jähriger Mitgliedschaft vorbildlich durch Übernahme von Verantwortung und großem Arbeitsinsatz für unseren Verein verdient gemacht.

Über viele Jahre hinweg war er aktiv in unserer Tennisabteilung engagiert, war Abteilungsleiter des Lauftreffs Tübingen, Beisitzer im Vorstand und hat uns durch seine technisch-handwerkliche Erfahrung große Hilfestellung gegeben. Bis zuletzt war er im Organisations-Team des Nikolauslaufes in verantwortlicher Position tätig. Seine offene, ehrliche, unkomplizierte Art war geprägt durch Zuverlässigkeit und Aufopferung. Nichts war ihm zu viel. Er hat mit einer Selbstverständlichkeit Ehrenämter begleitet, wie es sich ein Verein nur wünschen kann. Im Jahre 2003 wurde ihm für sein sportliches Engagement die Ehrenmedaille der Stadt Tübingen überreicht.

Er wird uns fehlen, wir gedenken seiner in großer Dankbarkeit. Viele von uns haben ihn auf seinem letzten Weg begleitet.



Friedemann Bubek hat beim Postsportverein Tübingen eine große Lücke hinterlassen, die wir nur schwer wieder schließen können.



## Termine und Veranstaltungen

**Samstag, 25. Juni 2005**

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

**Freitag, 15. Juli 2005**

**Otto-Locher-Gedächtnissportfest** in Rottenburg. Für Aktive und Senioren. Gelegenheit zur Abnahme des Sportabzeichens und der Mehrkampfnadel. Beginn 17.30 Uhr.

**Donnerstag, 21. Juli 2005**

**Radtour der Gymnastikgruppe**  
Abfahrt 17.30 Uhr bei Messners in der Fuchsstraße 72. Tel. 07071 / 7 35 32

**22. – 24. August 2005**

**Tour de Tübingen**  
Nordic Walking in 3 Etappen à 8 Kilometer (an drei Abenden) Tübingen bequem umrunden. Start am 22. 8. 2005 an der Bushaltestelle „Weststadt“ (Sindelfinger Straße). Näheres wird über eine gesonderte Ausschreibung bekanntgegeben.

Kontakt: Peter Reif, Tel. 07071/45949 oder e-mail: bpreif@zgs.de

**Wochenende 26. – 28. August 2005\***

**Bergwochenende im Berghaus Iseler in Oberjoch; voraussichtliche Abfahrt in Tübingen am 26. 8. um 16.00 Uhr.**

**Sonntag, 18. September 2005**

**Tübinger Stadtlaf 2005**  
Mithilfe durch den Post-SV; es werden viele HelferInnen benötigt.

**Sonntag, 25. September 2005**

**Berlin-Marathon** in Kooperation mit Sport Rappke Tübingen. Auskunft Wolfgang Amann Tel. 07071 / 7 46 95.

**Sonntag, 13. November 2005**

**Nikolaus-Probelauf**  
Start 10.00 Uhr auf der Originalstrecke. Start: Waldhäuser Straße.

**Sonntag, 4. Dezember 2005**

**30. LBS-Nikolauslauf** des Post-SV; wir brauchen rund 200 HelferInnen.

**Wochenende 8. – 11. Dezember 2005**

**1. Skiausfahrt nach Kaprun\***

**Vielen Dank an unsere Sponsoren und Inserenten, ohne die dieses Mitgliederheft nicht möglich wäre.  
Bitte berücksichtigen Sie diese bei Ihren Einkäufen.**

### IMPRESSUM

Kontakt:	Post-SV Tübingen Gert Messner Fuchsstraße 72 · 72072 Tübingen Telefon 07071/73532
Redaktion:	Gert Messner Gerold Knisel Bernd Gugel
1. Vorsitzender:	Wolfgang Amann Telefon 07071/74695
Internet:	www.post-sv-tuebingen.de
Fotos:	Faden, Gugel, Knisel, Marschallik, Archiv
Layout/Druckvorstufe:	WEDO Werbung Rolf Bader
Druck:	Gulde Druck Tübingen
Auflage:	500 Stück

## Wir begrüßen unsere neuen Vereinsmitglieder

Werner Pfeifer  
Carmelo Catarraso  
Markus Grawe  
Clemens Scharf  
Matthias Keller  
Martina Burkhardt  
Evi Wieland  
Annerose Eberhardt  
Wolfgang Steinacher  
Klaus Digel  
Marcus Engler  
Heinrich Hempel  
Hans-Peter Baiker  
Peter Hein

Viola Bächle  
Michael Braun  
Stefan Schmid  
Sebastian Hallmann  
Arne Gabius  
Klaus Matheis  
Anja Jakubowski  
Alexander Rief  
Karl-Heinz Hornung  
Frank Wallbrecht  
Safiong Touray  
Markus King  
Otto Buchegger  
Peter Münch

Dietmar Großmann  
Anneliese Riemann  
Marion Conzelmann  
Frank Bächle  
Christina Krause

**Herzlich willkommen im Postsportverein mit viel Spaß, Freude und Erfolg!**

**POST-SV TÜBINGEN**  
GEMEINSAM AKTIV

## » gulde druck

ihr ansprechpartner

Noch Fragen?  
Fordern Sie unsere Imagebroschüre an:

» gulde druck gmbh

Postfach 1547 Hechinger Straße 264 Telefon (07071) 7978-0  
72005 Tübingen 72072 Tübingen www.gulde-druck.de

**Bitte notieren!**

\* Die genaueren Ausschreibungen werden beim Lauffreund 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.

## Post-SV Lauf-, Walking- und Fitnesskollektion 2005 für Training, Wettkampf und Freizeit

für alle Mitglieder und Nichtmitglieder



powered by



### Post-SV-Träger-Shirt, unisex (30,-€)

Shirt aus 100% Polyester, Microfaser, sehr angenehmer Tragekomfort, glatte, seidige Oberfläche, pflegeleicht, atmungsaktiv, schnell trocknend, leicht, formbeständig, knitterfrei, schmaler Schnitt. Farbe: gelb / schwarz. Größen: S, M, L, XL, XXL



### Post-SV-Funktions-Shirt (20,-€)

V-Shirt aus 100% Polyester, bietet optimalen Tragekomfort, atmungsaktiv, schnell trocknend, maximaler Schweißtransport und minimale Feuchtigkeitsaufnahme, Waben-Optik, formstabil, knitterfrei, Lycraeagen. Farbe: schwarz. Größen: S, M, L, XL, XXL, XXXL



### Post-SV Laufjacke (65,-€)

Jacke aus 100% Polyester DEE-Dry, windabweisend, atmungsaktiv, wasserdicht, unterlegter Frontreißverschluss, verlängerter Rücken, Ärmel abtippbar, Reflektorpipeline am Reißverschluss, seitlich und oberhalb der Rückentasche, Gummilap am Ärmelabschluss, Kordelzug mit Stopper am Saum, Reflektordruck im Nacken. Farbe: dunkelgrau / gelb. Größen: XS, S, M, L, XL, XXL



### Post-SV Präsentations Anzug (60,-€)

Jacke und Hose aus 100% Polyester, optimaler Tragekomfort, weiche, funktionelle Webstoffqualität, pflegeleicht, formstabil, matte Optik, Gummizug mit Stopper am Saum, elastischer Ärmelabschluss, RV-Taschen, elastischer Bund an Hose, Kordelzug mit Stopper am Hosenbeinsaum, Gewicht ca. 115 gr/m<sup>2</sup>. Farbe: schwarz / weiß. Größen: 128, 140, 152, 164, XS, S, M, L, XL, XXL, XXXL



### "Sprinter"hose (14,-€)

Superleichte Laufhose aus hoch atmungsaktivem Material mit Innenhose, 100% Polyester, optimaler Tragekomfort, schnell trocknend, maximaler Schweißtransport, min. Feuchtigkeitsaufnahme, Waben-Optik, formstabil, Fallock-Nähte, Kordelzug am Bund, kurzer, sportiver Schnitt. Farbe: schwarz. Größen: S, M, L, XL, XXL

### Short Tight (17,-€), 3/4 Knee Tight (20,-€), Long Tight (22,-€)

Technische Power-Stretch Qualität mit hohem Lycra-Anteil aus 80% Polyamid, 20% Elasthan garantiert perfekte, fest sitzende Passform, unterstützt die Muskeldurchblutung, mehr Leistungsfähigkeit durch verminderte Muskelvibration, atmungsaktiv, Pipeline an Seitennaht, elastischer Beinabschluss (Long Tight mit RV), Gummizug mit Kordel, DEE Reflektor Logo, eine Gesäßbräse rechts mit Reißverschluss. Farbe: schwarz. Größen: Short Tight in XS, XS, S, M, L, XL, XXL, 3/4 Knee Tight in S, M, L, XL, XXL, Long Tight in S, M, L, XL, XXL

Hiermit bestelle ich folgende Teile der neuen Post-SV Lauf-, Walking- und Fitness-kollektion:

#### Hosen

"Sprinter"hose (14,-€)  
Short Tight (17,-€)  
3/4 Knee Tight (20,-€)  
Long Tight (22,-€)

#### Größe Stück


#### Trikots / Shirts

Post-SV-Träger-Shirt (30,-€)  
Post-SV-Funktions-Shirt (20,-€)  
Post-SV Anzug (60,-€)  
Post-SV Laufjacke (65,-€)

#### Größe Stück


Name:

Vorname:

Straße:

PLZ Ort:

Telefon:

E-Mail:

Datum:

Unterschrift:

Bitte bis zum 30. Juni 2005

im Lauftreff an Wolfgang Amann oder die Lauftreffleiter

Prospekt, weitere Infos und Fotos auf unserer Homepage  
[www.post-sv-tuebingen.de](http://www.post-sv-tuebingen.de)

# Das Sportangebot des PostSV

Sonntag	9.00 Uhr	Marathontraining	Wolfgang Amann	Parkplatz Sand/Falkenweg
Montag	18.00 – 19.30 Uhr	Sportabzeichen Training und Abnahme	Willi Hermle	SV03 Stadion
	18.00 – 19.00 Uhr	Gymnastik	Gert Messner	Wildermuth Turnhalle
	19.00 – 20.00 Uhr	Qi Gong	Ulrike Schmid G. und H. Maier	Wildermuth Turnhalle
Mittwoch	17.00 – 18.30 Uhr	Lauftreff	Kurt Bauer	Parkplatz Sand/Falkenweg
	19.00 – 20.00 Uhr	Gymnastik	Birgit Helten	Turnhalle Philosophenweg
Donnerstag	18.00 – 19.30 Uhr	Sportabzeichen Training und Abnahme	Willi Hermle	SV03 Stadion
	18.00 – 19.30 Uhr	Bahntraining	Gert Messner	IFS Stadion
		Triathlongruppe	Stefan Weber	
	18.00 – 19.00 Uhr	Gymnastik	Gudrun Messner	Wildermuth Turnhalle
19.00 – 20.00 Uhr	Volleyball	Siggi Haible	Wildermuth Turnhalle	
Samstag	16.00 Uhr	Lauf- und Walkingtreff	Kurt Bauer	Parkplatz Sand/Falkenweg

Katrin Kummer und Elvira Pukowski, glückliche Halbmarathon-Finisherinnen nach dem Stuttgart Lauf am 5. Juni 2005.



gültig ab 1. 1. 2005

Beitritts-Datum:

## Beitrittserklärung

Ich erkläre hiermit meinen Beitritt zum Post-SV Tübingen.

In der Anlage ermächtige ich den Post-SV Tübingen zum Einzug des Jahresbeitrags von derzeit Euro 40,- (Erwachsene, Familien) bzw. Euro 20,- (Schüler/Studenten).

Name  Vorname

geboren am  ggf. E-mail-Adresse

Straße  PLZ/Ort

Ggf. weitere aktive Familienmitglieder  
Name(n) / Vorname(n) / geb. am:

Ich bin an folgendem Angebot interessiert (bitte ankreuzen):

Leichtathletik  Lauftreff  Gymnastik  Triathlon  Skifahren  Wandern

Unterschrift des Mitglieds  VZ: Vorstand / Kassierer / Mitglieds-Datei

- für den Verein -



## Ermächtigung zum Einzug von Forderungen durch Lastschriften

Hiermit ermächtige(n) ich/wir Sie widerruflich, die von mir/uns zu entrichtenden Zahlungen, bei Fälligkeit zu Lasten meines/unseres Girokontos durch Lastschrift einzuziehen:

Konto-Nummer	Bank	BLZ
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Wenn mein/unser Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Kreditinstituts (s.o.) keine Verpflichtung zur Einlösung. Teileinlösungen werden im Lastschriftverfahren nicht vorgenommen.

Name, Vorname, Anschrift des Kontoinhabers

Ort, Datum  Unterschrift

- für die Bank -

**Die schönsten Läufe  
im Kreis Tübingen**



**Lauf-S-PASS**  
Wieder Bonuspunkte sammeln und gewinnen!

Lauf-S-Pass Hoft  
erhalten Sie bei allen  
Laufveranstaltungen  
und bei Intersport Räßple.

Spass im Sport  
**INTERSPORT®**  
**RÄPPLÉ**

Im Zinser Dreieck · 72072 Tübingen · Tel. 0 70 71/91 25-0