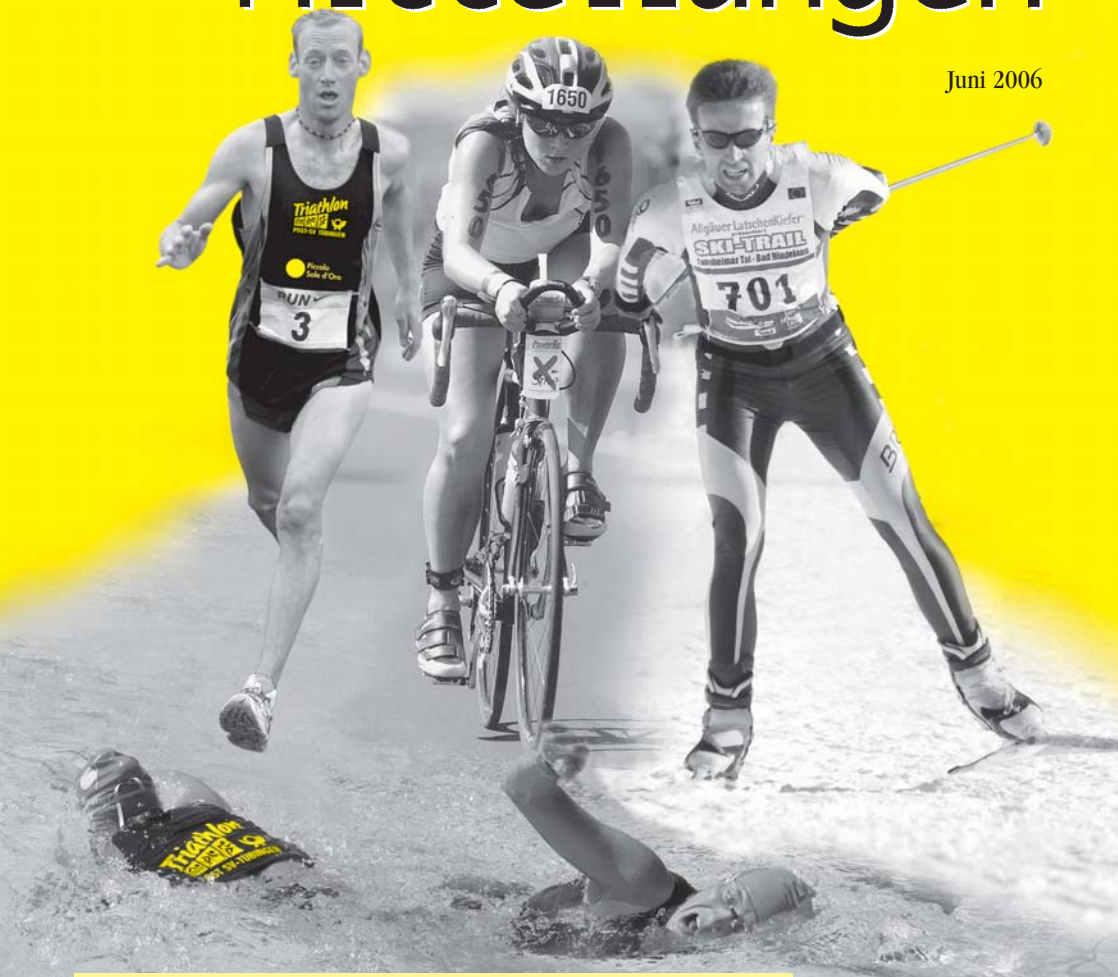
POST-SV TÜBINGEN
GEMEINSAM AKTIV

POSTSPORT

Mitteilungen

Juni 2006



Deutsche Post

Entgelt bezahlt
72070 Tübingen

VORWORT

Liebe Vereinsmitglieder!
Dem Readaktionsteam Gert Messner, Rolf Bader, Bernd Gugel, Gerold Knisel und weiteren Helfern ist es gelungen, eine neue Ausgabe der „Postsport Mitteilungen“ auf die Beine zu stellen.
Bei der Jahreshauptversammlung am 24. März 2006 ist der gesamte Vorstand in seiner Funktion bestätigt worden. Die Beitragsdiskussion aus der Mitgliederversammlung 2005 und der Beschluss, den Beitrag bei Mitgliedern der Triathlonabteilung und für Mitglieder der LAV zu erhöhen, konnte jetzt durch glückliche Umstände in den Finanzen wieder reguliert werden. Somit ist unser Beitrag für Erwachsene, zugleich der Familienbeitrag, mit 40 Euro bestätigt worden. Die Vereinsarbeit im letzten Jahr hat offensichtlich dem Interesse und den Bedürfnissen unserer Mitglieder entsprochen. Dies lässt sich auch daran erkennen, dass wir in den letzten zwölf Monaten 48 Neumitglieder bei uns begrüßen durften.
Wir freuen uns über die z.T. beachtlichen Erfolge unserer Aktiven sowie über unseren Nikolauslauf, der erneut das Prädikat „Runner des Jahres“ verdient.
Obwohl der lang anhaltende Winter manche Trainingspläne durcheinander gebracht hat, sind einige Postsportler und -sportlerinnen schon wieder fit für neue Wettkämpfe und sportliche Abenteuer. Wir wünschen viel Erfolg, Glück und Gesundheit um die gesteckten Ziele zu erreichen.
Alle unsere Mitglieder möchte ich aufrufen, am Vereinsgeschehen teilzunehmen. Wie wäre es mal mit dem Versuch, das Sportabzeichen abzulegen. Oder an einer Wanderung teilzunehmen. Nordic-Walking macht unheimlich Spaß! Oder, oder, oder …

In diesem Sinne, freundliche Grüße
Wolfgang Amann (1.Vors.)

INHALT

Ein neues Angebot des Post-SV: Rückenschule	3
Tour de Tübingen 2005	4 – 5
Läufer erneut sehr erfolgreich	6 – 7
Sportabzeichen 2005	8 – 9
Interview Hans Winkelmann	10 – 11
Ein großes Ziel: Berlin-Marathon	12 – 13
Post-SV beim Everest-Marathon	14 – 15
Was machen eigentlich Triathleten im Winter?	16 – 17
Ironmann – Der Weg ins Ziel	18 – 20
Eine schwierige Saison	22 – 25
Nachruf Willi Köhler	26
Dank an unsere Jubilare	26
Ansprechpartner des Post-SV	27
Termine / Veranstaltungen	28
Unsere neuen Mitglieder	29
Das Sportangebot des Post-SV	30
Beitrittserklärung	31

Ein neues Angebot des Post-SV: Rückenschule

Rückenschmerzen und Beschwerden rund um die Wirbelsäule entwickeln sich mehr und mehr zur „Zivilisationskrankheit“. Nach neuesten Befragungen haben vier von fünf Erwachsenen schon mindestens einmal in ihrem Leben Probleme mit dem Rücken gehabt, bei einem Drittel davon dauerten die Beschwerden für längere Zeit an. Je älter die Patienten sind, umso mehr nehmen die Rückenbeschwerden zu. Die Ursachen sind vielfältig und sie sind auch bekannt: Ein Großteil des Tages wird im Beruf, aber auch in der Freizeit sitzender Weise, beispielsweise am Schreibtisch, am Computer, im Auto oder am Fernseher verbracht, meist sogar in falscher Sitzhaltung. Es fehlt an Bewegung; außerdem verhalten sich viele Menschen nicht gerade wirbelsäulenfreundlich, sei es beim Liegen, Laufen, Bücken oder beim Heben von Lasten. Und das eventuell noch bei Übergewicht.
Das Problem ist erkannt, nicht nur weil es für den einzelnen schmerzhaft und unangenehm ist, sondern weil es auch die Allgemeinheit, sprich Kranken- und Rentenkassen mit enormen Kosten belastet. Neben den Volkshochschulen haben sich die Sportvereine und andere Sportanbieter auf diese Situation eingestellt und bieten verstärkt Rückengymnastik an – auch der Post-SV.
Seit Mitte Januar 2006 gibt es beim Post-SV ein entsprechendes Kursangebot. Unter Anleitung von Übungsleiterin Gudrun Messner, die über eine Zusatzausbildung beim Deutschen Sportbund das Zertifikat „Rückenschulleiterin“ erworben hat, wird vermittelt, auf was es ankommt, seinen Rücken fit zu halten. Schwerpunkt dieser Kurse, die sich in Theorie und Praxis über 10 Übungseinheiten à 60 Minuten erstrecken, sind der Aufbau und die Anatomie der Wirbelsäule und der Muskeln, die Aktivierung des Herz- und Kreislaufsystems, die Mobilisation des Muskelapparats, Haltungs- und Bewegungsschulungen, Kräftigung, Lockerung und Dehnung von Muskeln, Sehnen und Bändern sowie Körperwahrnehmungen und Entspannungstechniken.
In der Unfallkasse Post und Telekom, direkt am Europaplatz, steht uns ein idealer und bestens ausgestatteter Übungsraum mit Umkleidemöglichkeit zur Verfügung. Wir treffen uns dort regelmäßig am Dienstagmorgen um 9.30 Uhr. Kurskosten für Mitglieder 30 Euro, für Nichtmitglieder 40 Euro.
Anfragen oder Anmeldungen sind zu richten an: Gudrun Messner,
Tel 07071/73532 oder unter E-Mail: gegume@web.de *Gudrun Messner*

Tour de Tübingen 2005

Eigentlich war es ein ganz persönliches und privates Vorhaben und sollte ein etwas schnellerer Sonntagsspaziergang mit Freunden werden. Aber der Gedanke von Peter Reif, Tübingen im Nordic-Walking-Stil an einem Tag zu umrunden, war für den Rest seines Teams so zündend, dass man sich kurzfristig entschloss, ihn für die Allgemeinheit in die Tat umzusetzen.

Nach einigen Diskussionen und Beratungen war die Organisation sehr schnell auf die Beine gestellt. Dabei wollten wir auf jeden Fall drei wichtige Grundgedanken und Voraussetzungen realisieren:

1. Zentraler Sammelpunkt ist der Omnibusbahnhof, damit An- und Rückfahrt für die Teilnehmer auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln möglich ist.
2. Alle Teilnehmer müssen am Ziel die Möglichkeit haben, eine Erfrischung in Form eines Vespers und Getränks zu sich zu nehmen.
3. Alle Teilnehmer haben die Gelegenheit, mit einem von uns gestellten Bus vom Zielort zum Busbahnhof nach Tübingen zurückzufahren und am andern Tag wieder von dort zum Etappenstart anzureisen. Dies kostet alles Geld. Aber dank der spontanen Zusage unserer Sponsoren Intersport-Räpple, AOK Tübingen, Stadt Tübingen und Omnibusunternehmen Kocher-Lutz ließen sich auch diese Probleme lösen. So konnten auch die Teilnehmergebühren im Limit gehalten werden. Unserem Unternehmen stand also nichts mehr im Wege.

Man entschloss sich, die Veranstaltung in die Hauptferienzeit, nämlich auf die Abende des 22., 23. und 24. August, Start jeweils um 18.00 Uhr, zu legen: ein Angebot für die Daheimgebliebenen. Und damit es für keine(n) zuviel wurde, teilte man die Strecke in etwa drei gleich lange Etappen über 1,5 – 2 Stunden auf. Dadurch konnte der Kreis zwar nicht ganz geschlossen werden, aber es ging ja nicht um einen Wettkampf, sondern um ein Freizeitvergnügen. Wir merkten sehr bald, dass wir aufgrund der eingeleiteten Werbemaßnahmen großes Interesse bei der Bevölkerung in und um Tübingen herum geweckt hatten. Das war etwas Neues für Tübingen.

Der Tag des Events nahte und der Regen prasselte hernieder. Aber wie ein Wunder, der Wettergott muss ein Nordic-Walker sein, eine Stunde vor Beginn der ersten Etappe hat es aufgehört zu regnen. Wir starteten, die Teilnehmer mit besonders für diesen Anlass beschafften gelben, die Walking-Leiter mit roten Caps an der AOK vorbei, über Derendingen zum Waldhörnle hinauf nach Wankheim. Schon nach 1 Stunde und 10 Minuten waren die ersten nach rd. 8 km am Etappenziel Gasthaus Löwen. Nach einer kurzen Trink- und Rote-Wurst-Pause hat uns der Omnibus der Firma Kocher-Lutz wieder sicher nach Tübingen zurückgebracht.

Am zweiten Tag fuhr uns der Bus nach Wankheim, also zum Ziel des ersten Tages. Die zweite Etappe, etwa 9 km, führte am Kusterdinger Umsetzer vorbei über Lustnau durchs Goldersbachtal nach Bebenhausen.

Im Kutschensaal des Klosters bewirtete uns der Landgasthof Hirsch mit Getränken und Schnitzelwecken. Das hat allen bestens geschmeckt. Mit dem Bus ging es anschließend wieder zurück.

Die dritte und letzte Etappe begann in Bebenhausen bei strahlendem Sonnenschein und führte uns über das Heuberger Tor, an der Rosenau vorbei, die Neuhalde hinunter, zum Schwärzlocher Hof, wo wir nach etwa 1½ Stunden in der dortigen Gartenwirtschaft den wohlverdienten und gemütlichen Abschluss feiern konnten.

Wir danken dem Wettergott, dass er uns an allen 3 Tagen trockenen Fußes die ganze Tour de Tübingen hat walken lassen. Wie man hörte, waren alle Teilnehmer, immerhin jeden Abend circa 150 Nordic-Walker, zufrieden und wünschten sich eine Wiederholung in diesem Jahr.

Das Organisationsteam dankt allen Sponsoren und Helfern für das Mitwirken am gelungenen Event.

Für dieses Jahr ist geplant: 3 Abende mit je einer Strecke von 10 – 12 km im Rammert, im Schönbuch und am Spitzberg. Alles weitere werden wir rechtzeitig bekannt geben.

Peter Reif und Gert Messner

Rechtsanwalt

DANILO SANTIN
Wöhrdstraße 20
72072 Tübingen

Tel. 07071 - 33033
Fax 07071 - 31623
anwalt-tuebingen@t-online.de

- **Bußgeldsachen**
- **Internationales Ehe- und Erbrecht**
- **Schadensregulierung nach Unfällen im Ausland**
- **Muttersprache italienisch**

Läufer des Post-SV Tübingen 2005/2006 erneut sehr erfolgreich bei deutschen Meisterschaften

Bei Deutschen Meisterschaften starten ja bekanntermaßen unsere Läufer im LAV-Trikot. Hier wurden 2005 in der M45 drei Medaillen geholt. Im Marathon die goldene mit neuem württembergischen Rekord, im Halbmarathon die bronzene und im 10-Kilometerlauf die Silbermedaille. Mit im Team dabei waren hier Gerold Knisel, Waldemar Schleicher (alle drei Wettbewerbe), sowie Joachim Stuhlinger (10 km), Markus Schmid-Appelrath (HM) und Sigi Walz (Marathon). In der M50 siegten im März 2006 in Herten auf der Halbmarathonstrecke Werner Bauknecht (zusätzlich deutscher HM-Meister in der Einzelwertung), Joachim Stuhlinger und Markus Schmid-Appelrath. In der M60 errangen ebenfalls auf der HM-Strecke Walter Johnen, Bernhard Revermann und Gerhard Oehme die Silbermedaille.

Des weiteren konnten 2005 alle sechs Teams bei der württembergischen Volkslaufmannschaftsmeisterschaft die Goldmedaille holen, auch in diesem Jahr liegen die sieben gemeldeten Teams bei Halbzeit, d.h. bei zwei von vier Läufen, sehr gut platziert. Fast selbstverständlich wurden auch bei den baden-württembergischen Meisterschaften im Halbmarathon im Herbst 2005 in Hengstett bei Calw ein Doppelsieg (Gold: Kittel, Bauknecht, Knisel; Silber: Schleicher, Wolf, Diesch) errungen.

DM 10 km Vize M45 Schleicher, Knisel, Stuhlinger.

LAV Team in Herten DM HM.

Deutsche Meisterschaften 10 000 Meter mit der „Entwicklungs-Hilfe" von Post-SV Läufern.

In der Vereinsgesamtwertung des württembergischen Leichtathletikverbandes liegen bei den Senioren die LAV ASICS Tübingen (805 Punkte) vor der LG Neckar-Enz (719) und dem LAZ Salamander (714) ganz vorne, die dafür nötigen Punkte (aufgrund der Platzierungen in der Bestenliste) haben fast ausschließlich die Post-SV-Läufer/innen der LAV eingeheimst.

Deutsche Meisterschaften 10 000 Meter mit der „Entwicklungs-Hilfe" von Post-SV-Läufern einvoller Erfolg

Die in diesem Jahr erstmals in Tübingen ausgerichteten Meisterschaften waren ein voller Erfolg, sowohl in sportlicher Sicht mit dreifacher EM Qualifikation bei den Männern als auch was die Resonanz angeht. Mehr als 2000 Zuschauer sahen hautnah sehenswerte und spannende Wettbewerbe, beim begleitenden Charitylauf auch unter zahlreicher Post-SV-Beteiligung. Und: die 30 eingesetzten Post-SV-Rundenzähler zeigten volle Konzentration und keine arithmetischen Schwächen.

Siegerehrung mit Stil.

Post-SV Rundenzähler in voller Konzentration.

Charitylauf Post-SV Gruppe.

Nikolauslauf 2005

Das 30-jährige Jubiläum übertraf erneut die bisherigen Läufe. Neu eingeführt und bewährt haben sich die Pastaparty am Vorabend und die neue Chip-Zeiterfassung in der Startnummer. Auch einen neuen Teilnehmer- (1817) und Streckenrekord (1:07:15 Std.) durch Dieter Baumann konnten wir registrieren. Dank sei an dieser Stelle gesagt allen 200 Post-SV Helfern. Für den 31. Lauf am 3.12.2006 laufen schon die Vorbereitungen. *Gerold Knisel*

Super! Hans Winkelmann schaffte die »Goldene 50«

Absoluter Rekordhalter im Sportkreis Tübingen ist mit 50 erfolgreichen Sportabzeichenprüfungen unser Mitglied Hans Winkelmann. Mit 20 Jahren hat er als „Vorturner“ beim Sportverein Heiligenkirchen bei Detmold damit angefangen, eigentlich nur, um seinen „Zöglingen“ Vorbild zu sein und ihm nachzueifern; von „Motivation“ hat damals noch niemand gesprochen. Nunmehr, im Jahre 2005, hat er es wirklich geschafft – zum 50. Mal ohne Unterbrechung. Jahr für Jahr hat er die Bedingungen für das Deutsche Sportabzeichen erfolgreich erfüllt (siehe auch unser Interview).

Daneben konnten bei der Winterfeier im Februar dieses Jahres Gert Messner mit 35, Irmtraud Bader und Helga Wiemer mit 30, Wolfgang Amann mit 25 sowie Hilde Fauser und Helmut Helten mit je 20 erfolgreichen Abnahmen ebenfalls für hohe Jubiläumszahlen ausgezeichnet werden. Überhaupt, mit dem Jahr 2005 konnte man beim Post-SV wirklich zufrieden sein; mit 55 Erwachsenen-, 2 Jugend- und 8 Schülersportabzeichen, also insgesamt 65 Sportabzeichen wurde sogar das Ergebnis von 2004 getoppt. Nur einmal in der Geschichte des Post-SV waren es noch mehr; damals allerdings unter anderen Voraussetzungen. Mit diesem Ergebnis belegte der Post-SV im Sportkreis-Wettbewerb in der Gruppe 2 (bis 500 Mitglieder) hinter dem SV Weilheim wie im Jahr zuvor den 2. Platz und erhielt dafür einen Geldpreis der Kreissparkasse Tübingen. Besonders erfreulich: 11 erstmalige Abnahmen. Schön wär’s, wenn sie dieses Jahr wieder dabei wären. Außerdem erstmals vier Familien, die es im Familienverbund geschafft haben; darunter die Familie Helten (zum 15. Mal!), dieses Jahr zu fünft und die Familie Estler (zum ersten Mal) mit ebenfalls einem Elternpaar und drei Kindern. Bereits zum 3. Mal hat es die Familie Gugel-Sindek zu viert, mit Eltern und zwei Söhnen geschafft, sowie die Familie Messner mit drei Erwachsenen. Für 5mal Jugend- bzw. Schüler-Gold wurden Eric Helten, Tim Helten und Alexander Schäuble ausgezeichnet. Ihnen wurde das Europäische Sportabzeichen verliehen. Eine recht seltene Ehrung, die nur wenige Jugendliche und Schüler schaffen. Allen 65 Teilnehmern sei an dieser Stelle nochmals herzlich gratuliert.

Und schon ist’s wieder soweit – beginnen wir rechtzeitig mit dem Training – das Post-SV-Prüferteam steht bereit! Wie jedes Jahr treffen wir uns im SV03-Stadion am Montag und Donnerstag ab 18.00 Uhr.

Gert Messner

Name	Vorname	Prüfungen
Erwachsene		
Amann	Ellen	**15**
Amann	Wolfgang	**25**
Bader	Irmtraud	**30**
Bader	Rolf	29
Bauer	Kurt	19
Becker	Ingo	**5**
Bittner	Niko	1
Böckle	Ulrich	6
Diesch	Uschi	3
Diesch	Klaus	6
Eberhardt	Annerose	2
Dr. Estler	Eberhard	**1**
Dr. Estler	Marion	**1**
Fauser	Hilde	**20**
Fauser	Günter	19
Fischer	Sabine	**1**
Gugel	Bernd	9
Gessler	Rose	2
Hägele	Monika	2
Helten	Birgit	18
Helten	Helmut	**20**
Helten	Patrick	3
Herter	Kurt	42
Holz	Barbara	**1**
Kocher	Ruth	29
Kocher	Manfred	27
Köhler	Willi	47
Krauß	Erna	**10**
Maier	Doris	6
Mayer	Fritz	17
Messner	Gudrun	21
Messner	Gert	**35**
Messner	Hans-Christian	8
Müller	Eva	16
Nadler	Georg	8
Nadler	Georg	8
Pfeffer	Hans	23
Pukowski	Elvira	7
Rettenmaier	Günter	**1**
Ries	Helga	19
Santin	Danilo	13
Schäuble	Friedrich	34
Scherer	Paul	36
Sindek	Jutta	3
Juli	Liesel	36
Juli	Peter	37
Kaiser	Birgit	**1**
Karrer	Ernst	19
Knies	Georg	4
Kniesel	Heike	**5**
Kniesel	Gerold	**5**
Wieczorek	Kilian	3
Wiemer	Helga	**30**
Winkelmann	Hans	**50**
Zeile	Christa	4
Zeile	Adolf	3
Jugend		
Estler	Arne	**1**
Helten	Eric	**5**
Schüler/innen		
Bittner	Leon	**1**
Estler	Bent	**1**
Estler	Eva	**1**
Frank	Moritz	2
Gugel	Friedrich	3
Gugel	Julius	2
Helten	Tim	**5**
Schäuble	Alexander	**5**

Die erfolgreichen Sportlerinnen und Sportler im Jahr 2005.

Hans Winkelmann bei der Winterfeier 2006 zusammen mit Evi Henschel und Gert Messner.

Mit Hans Winkelmann im Gespräch

Hans Winkelmann bei seinem Lieblingssport in den 50er und 80er Jahren.

Interview mit unserem Mitglied Hans Winkelmann zur 50. erfolgreichen Abnahme des Deutschen Sportabzeichens (DSA).

Redaktion: Zunächst herzlichen Glückwunsch zu dieser großartigen sportlichen Lebensleistung. Du bist der Siebte im Bereich des Württembergischen Landesportbundes und der erste im Sportkreis Tübingen, der diese seltene Auszeichnung in Empfang nehmen darf.
Wann und wo hast Du zum ersten Mal das Sportabzeichen gemacht?
Hans Winkelmann: Die Bedingungen für das DSA hatte ich zum ersten Mal im Jahr 1956 in Heiligenkirchen bei Detmold erfüllt. Ich war damals 20.

Redaktion: Was hat Dich damals bewogen damit anzufangen und welchen Sport hast Du in jener Zeit schwerpunktmäßig betrieben?
Hans Winkelmann: Ich war damals Geräteturner beim SV Heiligenkirchen. Dies war mein liebster Sport. Vom Verein wurde kräftig für das DSA geworben und bei den jährlich veranstalteten Sportfesten wurde auch das DSA abgenommen. Dies war für mich ein zusätzlicher Leistungsanreiz, zumal ich schon immer gerne geschwommen bin und in etlichen turnerischen Wettkämpfen ja auch leichtathletische Disziplinen eingebaut sind.

Redaktion: Was machst Du heute sportlich und mit welcher Intensität?
Hans Winkelmann: Ich habe lange Volleyball als Freizeitsport betrieben. Nachdem die Knie aber nicht mehr so richtig mitmachen wollen, suche ich den Bewegungsausgleich beim Schwimmen und angemessenen Laufen und Radfahren.

Redaktion: 1956 hast Du mit dem Sportabzeichen begonnen! Das heißt, Du hast Dich ohne Unterbrechung, Jahr für Jahr, der Sportabzeichenprüfung unterzogen. Wie hast Du das geschafft?
Hans Winkelmann: Ja, es ist richtig, ich bin Jahr für Jahr angetreten. Zum Glück war ich nie ernsthaft erkrankt und mir hat's jedes Mal Spaß gemacht. Dazu zwingen musste ich mich nie. An dieser Stelle möchte ich auch allen Prüfern danken, die sich bereit fanden, mir in diesen vielen Jahren in den verschiedenen Sportstätten die erbrachten Leistungen abzunehmen und zu bescheinigen.

Redaktion: Welche besondere Bedeutung hat diese jährliche sportliche Herausforderung für Dich persönlich?
Hans Winkelmann: Die jährliche Wiederholung der Sportabzeichenbedingungen ist für mich ein Spiegelbild meiner sportlichen und körperlichen Fitness. Außerdem ist diese jährliche Zielsetzung Anlass dazu, sich ständig sportlich zu betätigen, was nicht zuletzt in jedem Alter von hohem gesundheitlichem Wert ist.

Redaktion: Es soll Weltmeister und Olympiasieger in Spezialdisziplinen geben, die die Bedingungen für das DSA nicht schaffen, weil vielseitige sportliche Leistungen wie Schwimmen, Laufen, Sprung, Werfen oder Stoß gefordert sind. Wo liegen Deine Stärken, wo musstest Du Sonderschichten im Training einlegen?
Hans Winkelmann: Mein ausgeübter Freizeitsport reichte eigentlich immer aus, um die geforderten Leistungen zu erbringen. Sonderschichten brauchte ich nie einzulegen. Verletzungsbedingt wäre ich bei der 45. Wiederholung im 3000 m Lauf beinahe eingebrochen. Seither habe ich mich hinsichtlich der Ausdauerleistung für das 20 km-Radfahren entschieden. Ich finde es gut, dass es solche Alternativen gibt.

Redaktion: Wie wird's weitergehen. Du stehst im 70. Lebensjahr; wirst Du weitermachen und wie wirst Du Dich darauf vorbereiten?
Hans Winkelmann: Klar mache ich weiter, wenn es meine Gesundheit zulässt. Meine Motivation heißt „Freude an der Bewegung". Und diese Freude möchte ich mir noch lange erhalten, indem ich mein Training altersgerecht ausrichte und meine Leistungen, meist Mitte des Jahres, mit Hilfe des Sportabzeichens auch nachweise und bestätigen lasse.

Redaktion: Vielen Dank. Wir wünschen Dir noch viele erfolgreiche Sportabzeichenabnahmen.

Das Interview führte Gert Messner

Eine große Aufgabe und ein großes Ziel: Berlin Marathon

Jedes Jahr schickt der Post-SV eine ambitionierte Gruppe zum Marathon. Es sind keine Deutschen Meister sondern Touristen (sagen unsere Meister). Für die Touristen ist es eine große sportliche Herausforderung und eine lieb gewonnene Tradition.
Doch nicht nur der Post-SV bringt Menschen zum Marathon. In den letzten Jahren hat auch Intersport Räpple bzw. dessen Geschäftsführer Thomas Riegler zusammen mit Wolfgang Feil von Ultra Sports auf kommerzieller Basis Anfänger und erfahrene Läufer auf die 42 km geführt.
Im letzten Jahr fanden Räpple und der Post-SV zum ersten Mal für einen Marathon zusammen. Claus Diesch und Kurt Bauer brachten die Idee von der Räpple-Marathon-Einführungsveranstaltung mit und Wolfgang Amann und wir Marathonis ließen uns überzeugen. Der Post-SV „macht“ die langen Läufe für die gesamte, etwa 60-köpfige Berlin-Marathon-Gruppe.

Training
Was wir machen, das machen wir gut. Die langen Läufe waren perfekt organisiert. In etwa 5 Gruppen (nach Tempo) aufgeteilt, hatte jede davon mindestens 2 Betreuer vom Post-SV. Unter den Teilnehmern befanden sich Erstläufer, die am Marathon-Ziel ankommen wollten und es gab Läufer, die unter 3 Stunden für die 42,2 km anpeilten. Und keiner musste alleine laufen!
Die Betreuer nahmen ihren Job ernst. So liefen einige aus Termingründen bereits am Freitag die 30 km Strecke. Zwei davon waren als Betreuer für den Sonntag vorgesehen und - sie liefen am Sonntag erneut 30 km. Weil die Gruppe sie brauchte!
Jeden Sonntag wurden die Berlin-Fahrer, nach großem Hallo, warmen Worten und Marathon-Tipps von Wolfgang sowie gemeinsamem Aufwärmen auf die Strecke geschickt. Unterwegs wurden Geist und Körper versorgt. Für den Geist gab es anregende Gespräche unter den Läufern und für den Körper sorgten zwei freiwillige Helfer mit der Getränkestation. Neben Wasser und „Buffer“ hatten sie immer auch aufmunternde Worte.
Für das Gemeinschaftsgefühl und die gute Stimmung war neben dem gemeinsamen Laufen auch das gemeinsame Essen förderlich. Dazu gehörte Brunch unter den Bäumen im Sand bei sommerlich angenehmem Wetter und gelegentlich das von Intersport Räpple organisierte gemeinsame Essen.

Berlin – Marathon
Mit guter Vorbereitung im Kopf und Training in den Beinen versammelte sich die große Post-SV / Räpple / Ultra Sports Mannschaft für das Wochenende vom 24. September in Berlin. Nach der Stadtbesichtigung mit dem Boot war eine gemeinsame Pasta-Party organisiert. Dabei hätte man glauben können unter die Abstinenzler gefallen zu sein, so wenig Alkohol wurde konsumiert.
Der Morgen des Marathon-Sonntags begann früh, wie sich das so gehört. Frühstück, die letzte Vorbereitung, Anfahrt zum Start, Abgabe der Kleider und Aufwärmen, alles braucht seine Zeit. Das Wetter war gigantisch gut, blauer Himmel, Sonne und (noch) nicht zu warm. Nervosität, freudige Erwartung inmitten der Massen von Mitläufern, noch ein letztes Mal trinken, noch ein letztes Mal pinkeln, auf der Stelle hüpfen und dann, der Countdown, alle schreien die Zahlen hinaus und endlich der Startschuss. Es dauert bis alle über den Start und auf der Strecke sind. Und es dauert bis alle wieder zurück sind von ihrer 42 km langen Berlinbesichtigung.

Ergebnisse
Der Platz reicht nicht aus, die Ergebnisse aller ca. 60 Teilnehmer hier aufzulisten. Schaut bitte im Internet nach: http://www.scc-events.com/events/berlin_marathon/2005/ergebnisse.php („Ergebnisdatenbank durchsuchen“, lediglich unter Verein „Tübingen“ eintippen dann wird eine Liste der Tübinger Teilnehmer angezeigt.)
Wir gratulieren den Post-SV Marathon Debütanten: Werner Gaugel lief seinen ersten Marathon locker und mit konstantem Tempo, Christian Niederhöfer schenkte sich an seinem Geburtstagswochenende einen Marathon, Heinz Schneck, bis Kilometer 40 flott unterwegs, konnte die vier-Stunden-Marke leider wegen muskulärer Probleme nicht knacken.

Nachtrag
Alle Berlin-Fahrer sind wieder gut nach Tübingen gekommen. Es gab eine gemeinsame Abschlussfeier im Ludwigs und es gab, später, Gespräche darüber was gut und was weniger gut war.
Es ist wohl nicht ganz einfach, kommerzielle Interessen auf der einen Seite und den Post-SV auf der anderen Seite zusammenzubringen. Das kann nur gut gehen wenn das Geben und Nehmen ausgeglichen ist. Während des Laufens, während der Betreuung hat es für die Betreuer aus meiner Sicht Spaß gemacht. Die Zufriedenheit, die die Teilnehmer zum Ausdruck brachten hat uns Betreuern gut getan. Diese Wertschätzung war nicht bei allen Nutznießern unserer Arbeit spürbar.
Andererseits war es insgesamt eine schöne Veranstaltung mit vielen zufriedenen Teilnehmern. Es ist schön und gut, wenn sich viele zusammen tun um ein gemeinsames Ziel zu erreichen. In unserem Fall heißt das, das Laufen und den Marathon gemeinsam zu begehen. Nicht nur weil es Spaß macht gemeinsam zu laufen, sondern weil nach den langen Läufen jeder wieder weiß, was wichtig ist und was unwichtig ist im Leben und auch im Training.

Felix Endres

Die erfolgreichen „Berliner“.

Post-SV beim Everestmarathon

Zum Lauftreff auf dem Sand lud mich bereits in den 80er Jahren Wolfgang Amann ein. Ich hatte bei ihm angerufen, um zu erfahren, was ich denn so alles mitzubringen hätte, um ziemlich spontan am Nikolauslauf teilnehmen zu können. Mein erster Kontakt mit dem Post-SV war sehr positiv: bestens betreut lief ich zum ersten Mal bewusst 11 km und konnte mir danach vorstellen, auch eine doppelt so lange Strecke zu überleben. Gar nicht so schlecht brachte ich meinen ersten Halbmarathon hinter mich, nicht ahnend, dass diese Strecke nicht zu den einfachsten zählt. Jedenfalls hat es riesig Spaß gemacht und ich wurde zur „regelmäßigen Gelegenheitsläuferin".

Zum Marathon gepuscht hat mich dann ein Freund mit dem Versprechen, nach meinem ersten Marathon liefe er seinen ersten Skimarathon. Das war ein Wort! Denn Sonne, Schnee und die gefrorenen Oberengadiner Seen, das war für mich jahrelang das Größte und der Engadiner Skimarathon, samt der Woche zuvor, war die wichtigste planbare Woche im Jahr. Bei Skitouren vormittags akklimatisieren und nachmittags schwerelos über das Eis zu skaten, ein Hochgenuss und gleichzeitig optimale Vorbereitung für das Highlight und den Abschluss der Woche, den Engadiner Skimarathon.

Isolde Fink am Ziel.

Kein Wunder, dass mein nächster Kontakt mit dem Post-SV über die Loipe führte. Im Schwarzwald war ich mit Freunden auf Tourenskiern unterwegs, als wir die Loipe der Feuerwehrmeisterschaften tangierten und mir ein Triathlet vorgestellt wurde. Er sollte zufällig wenig später, wie ich, nach Petrosawodsk reisen, um dort über die Loipe zu gleiten. Zu Bernd Gugel und mir gesellte sich dann für die Teilnahme am Fest der Winterfontänen in Tübingens Partnerstadt ein weiterer „Tria", nämlich Jörg Schreiner. Nun war's vorbei mit einsamen Runden auf der Langlaufloipe, weil keine/r meiner Bekannten das Skaten so wie ich liebte. Nach dem Aufenthalt 2002 im winterlichen Karelien erhielt ich regelmäßig E-Mails über die Treffs und Trainingsevents der Tübinger Triathleten. Seitdem genieße ich meinen Lieblingssport in angenehmer Gesellschaft auf der winterlichen Alb, bei Flutlicht am Kniebis oder im Davoser Trainingslager.

Und einseitig geht's bei den Trias ja bestimmt nicht zu: als Bike- und Laufpartner sind die auch äußerst tauglich. Vielleicht hat's etwas lange gedauert, bis mir dämmerte, dass mein Beitritt zum Post-SV und den Trias eigentlich nur konsequent wäre. Insgesamt bereichern die Aktivitäten der Trias mein sportliches Programm, das sich sonst im Wesentlichen am Fels und in den Gebirgen der Welt abspielt.

Beruflich bin ich viel unterwegs von Kamtschatka über das Sajangebirge und den Altai zum Tienshan oder über den Hindukusch und das Karakorum zum Himalaya. Im Himalaya, genauer gesagt

Vielseitig in jeder Position.

im Khumbugebiet, dort wo unser Planet in seinen höchsten Punkt gipfelt, bot sich mir im letzten Jahr dann auch die Gelegenheit, beim höchsten Marathon der Welt, dem Tenzing Hillary Everest Marathon teilzunehmen. Der Lauf startet dort, wo auch die Höhenbergsteiger zu ihrem ultimativen Abenteuer starten: im Everest Basecamp auf über 5300 m NN. Er bietet wirklich alles was das Läuferherz begehrt: Laufen auf überschuttetem Gletschereis, auf der Seitenmoräne des mächtigen Khumbugletschers, bergab und auch nahezu 1000 Höhenmeter bergauf, Gegenwind aus dem Dudh-Kosi-Tal, Staub und wirklich viel Schweiß. „Tour der Leiden" wurde dieser Lauf kürzlich genannt.

Zugegeben, hart ist es schon, auf dieser Höhe Marathon zu laufen, dennoch war dieser Lauf das Genialste was ich jemals bewältigt habe, in einer Landschaft, die ihresgleichen sucht. Vielleicht stammt das erforderliche Selbstbewusstsein zur Teilnahme zum Teil von den Trainingseinheiten mit den Trias? Möglicherweise möchte der eine oder andere Post-SV-ler mich auch einmal dorthin begleiten? Nur zu: er findet jährlich am 29. Mai, dem Tag der Erstbesteigung des Mt. Everest statt! Noch ist es möglich, neue Bestzeiten zu laufen. Natürlich nur im Vergleich mit den teilnehmenden Ausländern, die höhen- und geländegewöhnten Nepalis laufen wahrscheinlich allen davon. Auf geht's, mit dem Post-SV! *Isolde Fink*

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:
Schwärzlocher Straße 83

Christian Obloh

Frank Bächle

Iwan Fedulow

Jörg Schreiner

Jürgen Kuschnitzki

Monika Hägele

Was machen eigentlich Triathleten im Winter?

Slalomschwimmen im überfüllten Hallenbad? Radfahren bei lausigen Temperaturen? Laufen auf Schnee und Eis?

Bestimmt von allem etwas, aber bestimmt nichts wirklich mit Spaß, Genuss und sportlicher Befriedigung. Schwimmen, Rennradfahren und Laufen tun Triathleten im Sommer bei weitaus besseren Bedingungen zur Genüge. Da stellt sich dann zum Ende der Saison von alleine ein Sättigungseffekt ein und Körper und Geist verlangen nach Abwechslung. Mountainbiken, Fitnessstudio, Hallensportarten sind sicherlich gute Alternativen für die kalte Jahreszeit aber letztlich wäre eine richtige Wintersportart zu betreiben doch die eleganteste Alternative. Und wenn schon Wintersport dann doch gleich eine mit Ausdauer. Da bietet sich Skilanglauf an.

Praktischerweise haben wir Tübinger doch gleich zwei Mittelgebirge direkt vor der Haustür. Im Schwarzwald und auf der Schwäbischen Alb gibt es hervorragende Loipen die sowohl für die klassische Technik als auch für den freien Stil, also die sogenannte Skating Technik, präpariert sind. Auch ist Skilanglauf eine Sportart die den ganzen Körper beansprucht, Kraft und Ausdauer trainiert und auch bei kalten Temperaturen noch sehr gut zu praktizieren ist. Wer den Winter über den Körper beim Skilanglauf trainiert wird erstaunt sein wie viel Kraft beim Schwimmen in den Armen steckt. Auch die ersten Radausfahrten im Frühjahr gelingen erstaunlich gut da die Beine ähnlich gestärkt die kalte Jahreszeit überstanden haben. Nicht umsonst trainieren Skilangläufer im Sommer auch auf dem Fahrrad ihre Muskulatur.

Skilanglauf ist ungemein naturnah, erlebnisreich, kommunikativ, zudem eine sehr schonende und wenig belastende Sportart und daher eine willkommene Abwechslung zu Schwimmen, Radfahren und Laufen.

Aus der Triathlonabteilung des Post-SV hat sich in den letzten Jahren eine regelrechte Skatingabteilung entwickelt in der die Winterzeit schon mit regelrechten Ritualen und Abläufen strukturiert ist. Rechtzeitig zum Winterbeginn gibt es einen gemeinsamen Wachsabend bei dem die Graphitbeläge der Skier für den kommende Winter vorbereitet werden.

In den letzten Novembertagen geht es zur Saisoneröffnung nach Davos um dort von professionellen Trainern die Technik zu erlernen, aufzufrischen und die ersten Gleichgewichtserfahrungen auf den schmalen Latten zu sammeln.

Im 1-1, 2-1 und asymetrischen Stil geht es da über die platt gewalzte Loipe. Egal ob Anfänger, Fortgeschrittene oder gar Rennläufer für alle gibt es immer noch was zu erlernen. Daheim in Tübingen geht es am Wochenende in Fahrgemeinschaften, je nach den Schnee- und Wetterverhältnissen vorwiegend zu den Loipen am Kniebis und am nahen Raichberg. Aber auch unter der Woche geht es fast immer einmal auf die Nachtloipe

Die Coolman's 2006 aus Tübingen:
Einzelstarter Christian Obloh und Jörg Schreiner.
Vorne die Staffel 22 mit Bernd Gugel (Skating)
Kilian Wieczorek (Rad) und Thomas Härtner (Lauf).

wo unter Flutlicht die Kreise gezogen werden. Ist dies auf die Dauer zu eintönig, so gibt es auch noch Stirnlampen oder noch besser eine klare Vollmondnacht in der auch ohne Kunstlicht über den Schnee gegleitet werden kann. Gibt es wenig Schnee aber knackig kalte Minusgrade wird am Kniebis die Kunstschneeanlage in Betrieb gesetzt. Im Januar gibt es dann Meisterschaften im Wintertriathlon wo dann auf Schnee gelaufen, per Mountainbike geradelt und zum Abschluss noch geskatet wird. Seit vielen Jahren sind wir Post-SV Triathleten beim so genannten Coolman am Kniebis mit dabei. Vornehmlich Jörg Schreiner, Thomas Härtner und Bernd Gugel. Aber auch da hat sich mit Christian Obloh und Kilian Wieczorek schon Nachwuchs eingestellt. Auch in Oberstaufen, wo ebenfalls jedes Jahr ein weiterer Wintertriahtlon gestartet wird waren wir schon mehrmals vertreten. Natürlich sind wir auch bei Skimarathons mit dabei. Da scheint der Trend zum Skitrail im Tannheimer Tal zu gehen. Dieses Rennen über wahlweise 30 oder 50 km ist vom Streckenprofil sehr anspruchsvoll, zugleich aber durch die gute Anfahrt über die Autobahn, die einfache Anmelde- und Teilnahmemöglichkeit sehr attraktiv. Mit einer größeren Gruppe waren wir auch schon beim Koasalauf in St. Johann/Tirol, wo unser ältester Skilangläufer Egon Demmler seit vielen Jahren mit seiner Seniorengruppe trainiert. Die Wintersaison endet mit dem Engadiner Skimarathon, der immer am zweiten Märzwochenende stattfindet. Auch dort in St. Moritz, beim weltweit zweitgrößten Skimarathon, sind wir Triathleten seit über einem Jahrzehnt regelmäßig vertreten. Wenn im Engadin dann einige Triathleten nochmals auf den schmalen Latten um Zeiten und Platzierungen kämpfen, dann befinden sich andere Postsport Triathleten bereits auf Mallorca beim Radtraining unter südlicher Sonne.

Bernd Gugel

Thomas Härtner

Uwe Herrmann

Bernd Gugel

Egon Demmler

Helen Lückge

Viola Bächle

Walter Ehrlichmann

Roland Schwarz

Christina Krause

Post-Mitteilung 6_2006_gu.qxd 07.07.2006 10:47 Uhr Seite 18

Monika Hägele auf dem Weg zum Sieg auf Lanzarote.

Ironman - Der Weg ins Ziel

Ironman Lanzarote. Der härteste Wettkampf der Ironmanserie – 2500 Höhenmeter auf dem Rad, starker Wind, schlechte Straßen, Hitze. Nach Hawaii doch eine neue Herausforderung – dachte ich mir – so viel schlimmer als auf Big Island kann's schon nicht werden.

Samstag, 21.Mai, 7 Uhr Startschuss!

Es gab einen Landstart vom Strand aus. Profis und Frauen durften 20 Meter vor den Anderen starten. Das hört sich doch gut an – dachte ich. Im Startbereich wunderte ich mich dann doch etwas weshalb so wenig Frauen von dem Recht Gebrauch machten. Ich sollte es zu spüren bekommen!

Als der Startschuss fiel, stürmte die ganze Meute Richtung Wasser. Die 20 Meter Vorsprung waren schon weg bevor ich knietief im Wasser war und die Männer kamen mit voller Wucht und ohne Rücksicht auf Verluste angestürmt. Ich war also schon komplett durchgeprügelt bevor ich überhaupt meine ersten Kraulzüge machen konnte. Zum Glück war das Feld mit 850 Teilnehmern nicht ganz so groß und im Meer genug Platz. Mein Flehen wurde also erhört und nach ca. 300 Meter Schwimmen wie in der Waschmaschine, lichtete sich das Chaos. Dann ging es auf die beschwerliche 180 km lange Radstrecke. Die ersten 60 km liefen für mich, ohne größere Zwischenfälle, erstaunlich gut.

Nach rund zwei Stunden im Sattel kam ein ca. 5 km langes Streckenstück zwischen „So“ und „La Caleta“ an dem ich schon im Trainingslager meine Freude hatte! Denn schon damals hatten sich bei dem miserablen Straßenbelag alle Schrauben am Lenker gelockert. Während ich wie wild auf meinem Bike geschüttelt wurde, musste ich mit ansehen wie meine wichtigen Salztabletten sich lustig aus der Halterung befreiten und einzeln auf die Straße hüpften. Es war unmöglich den Lenker loszulassen und das Schauspiel zu beenden. Nicht nur mir sollte es so ergehen. Beim Versuch mich zu überholen hat ein Leidensgenosse seine ganze Rennverpflegung, die kunstvoll, aber leider nicht fest genug, am Aerolenker befestigt war, verloren. Da es auf der Radstrecke nur Versorgung mit Getränken gab, blieb ihm nichts anderes übrig als anzuhalten und alles neu zu befestigen.

Am Schluss des Streckenabschnitts verlor ich dann auch noch einen Schlauch und hatte nur noch eine einzige Satztablette in meiner Dose. Es wäre sicher spannend gewesen, später zu schauen, was die Anderen so alles verloren haben. Nach der Rütteltour ging es dann mal einfach zwei Stunden fast nur bergauf. Bei praller Sonne. Und jetzt ging's auf zum Marathon.

In der Wechselzone noch mal eine ordentliche Schicht Sonnencreme getankt, so wurde ich auf die glühend heiße Laufstrecke an der Strandpromenade entlassen. Es gab 4 Runden zu laufen, die laut Ausschreibung flach waren. Aber da hatte wohl jemand die vier größeren Bodenwellen übersehen, die in jeder Runde zu bewältigen waren. Ab der zweiten Runde hab' ich sie aber dafür umso deutlicher gespürt.

Als mich dann im Ziel meine Freundin Anke mit „du hast es geschafft, du bist Erste“ empfing, konnte ich es immer noch nicht glauben. Erst als ich die Bestätigung auf Papier sah, wurde mir so langsam bewusst, dass ich es geschafft hatte. Davon hatte ich zwar geträumt, aber nicht mehr geglaubt bei dem beschwerlichen Weg zum Ironman Lanzarote!

Müde, verbrannt aber sehr zufrieden hab' ich mich über die Glückwünsche von Familie und Freunden gefreut!

Ich kann nur allen ganz herzlich für die super Unterstützung danken!

Der vollständige Bericht über den Ironman Lanzarote gibt es im Internet unter www.post-sv-tuebingen.de

Die Ironman Weltmeisterschaft auf Hawaii im Oktober 2005.

Nachdem ich mich mit meinem 1. Platz in der Altersklasse auf Lanzarote schon im Mai für die WM in Hawaii qualifiziert hatte, war das Training für den Sommer klar definiert.

Allerdings gab es da dann doch einige Probleme, die mir und meiner Motivation schwer zu schaffen machten. Zuerst war ich mehrere Wochen mit einem Gipsarm zur Pause gezwungen. Danach spielte oft das Wetter nicht mit und gegen Ende des Sommers hab ich dann die lange Saison gemerkt und musste mich zum Training richtig zwingen.

Auf der Insel angekommen hatte ich dann ziemliche Probleme mit dem Klima. Ich war ständig müde und die Tage vor dem Wettkampf waren stressig. Dabei hatte ich mir doch so viel vorgenommen!!! Ich kannte die Strecke vom Jahr zuvor, wusste was auf mich zukommt, und wollte unbedingt eine bessere Platzierung als im letzten Jahr. Aber vielleicht hat mich genau dieser Druck, den ich mir gemacht habe, blockiert. Vielleicht war ich zu ver-

Monika Hägele,
geboren am 19. Juni 1976 arbeitet als Fachkinderkrankenschwester in der kardiologische Intensivstation der Universitätsklinik Tübingen und begann erst mit Anfang zwanzig Sport zu betreiben.

2001	erster Halbmarathon, dem noch weitere folgen sollten
Juni 2002	erster Triathlon über die Olympische Distanz (1,5km - 40km - 20km)
Sept. 2002	erster Mitteldistanztriathlon in Locarno (2km - 80km - 20km)
April 2003	erster Marathon in Hamburg in 3:35 Stunden
Juli 2003	erster Langdistanz-Triathlon, »Quelle Challenge Roth« in 11:20 Stunden 6. Platz der Deutschen Meisterschaften in der AK 25-29
Juli 2004	Langdistanz-Triathlon in Frankfurt »Opel Ironman Germany« in 10:55 Std, 3. Platz in der AK 25–29 und Startplatz für die WM in Hawaii.
Okt. 2004	Ironman Weltmeisterschaft Hawaii in 11:47 Stunden 16. Platz in der AK 25–29
Mai 2005	Langdistanz-Triathlon, »Ironman Lanzarote« in 12:04 Stunden Sieg in der Altersklasse 25-29 und Startplatz für die WM in Hawaii
Okt. 2005	Ironman Weltmeisterschaft Hawaii in 11:07 Stunden 25. Platz in der AK 25–29

Uwe Herrmann konnte beim Ironman Lanzarote 2005 nach der 180 km langen Radstrecke mit rund 2500 Höhenmeter den abschließenden Marathon bei brütend heißen Temperaturen noch in 3:40 Std laufen und kam nach 11:37 Std als 111 ins Ziel.

2006 war er auf Lanzarote beim Radfahren nochmals rund 13 Minuten schneller und konnte den Marathon in der selben Zeit laufen.

Post-Mitteilung 6_2006_gu.qxd 07.07.2006 10:47 Uhr Seite 20

bissen, anstatt den Wettkampf und Hawaii zu genießen.
Am Wettkampftag kam es dann wie es kommen musste. Ich fühlte mich morgens vor dem Start schon müde und wäre lieber noch mal ein paar Stunden ins Bett gegangen. Die Zeit nach den 3,8 km Schwimmen war eine einzige Katastrophe und meine Motivation auf dem Nullpunkt. Nachdem ich dann auf dem Fahrrad noch kräftig überholt wurde, hatte ich nach ca. 60 km auch noch Bauchkrämpfe. Ich war drauf und dran die Qual zu beenden und auszusteigen. Ich gab mir noch einen Versuch, meinen Kreislauf in Schwung zu bringen und hab deutlich früher als gewöhnlich angefangen, mich mit Cola und Coffeegel zu puschen und gehofft, dass mein Magen das Ganze aushält. Die zweite Hälfte der Radstrecke verlief dann erstaunlich gut und ich konnte zum Schluss noch eine sehr versöhnliche Marathonbestzeit laufen.

Jörg Schreiner und Uwe Hermann im Ziel des Ironman Lanzarote 2006.

Leider war es nicht möglich, die verlorene Zeit wieder gut zu machen. Aber ich bin im Ziel dann doch sehr froh darüber gewesen, dass ich nicht aufgegeben habe!
Danach gab es noch ein paar schöne Urlaubstage auf Maui und schon die ersten Gedanken ob ich es vielleicht in ein paar Jahren noch mal versuche.

Monika Hägele

Claus Breinlinger, der erfahrene Langdistanztriathlet, der 2005 in Klagenfurt und Zürich am Start war, macht 2006 eine Pause wegen Renovierung und Umzug.

Bernd Gugel (10:39 Std) beim Ironman Swiss 2005 in Zürich.

Jörg Schreiner (9:53 Std) beim Ironman Austria 2005 in Klagenfurt.

Kanzlei in der Südstadt
Rechtsanwälte Weidmann und Partner

Christian Niederhöfer
Rechtsanwalt
- allgemeines Zivilrecht
- Verkehrsunfallrecht
- Straßenverkehrsrecht
- Strafrecht
- Jugendstrafrecht

Kanzlei in der Südstadt
Rechtsanwälte Weidmann und Partner
Fürststraße 13
72072 Tübingen
Tel. 07071 1339-19
anwalt@kanzlei-sued.de

» 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

Post-Mitteilung 6_2006_gu.qxd 07.07.2006 10:47 Uhr Seite 22

Eine schwierige Saison

Wer startet wo und wer macht was? Diese Frage stellt sich jedes Jahr zum Beginn der Saison. So auch am Ende des Jahres 2004 als mitten im Winter bereits die Anmeldungen für die Triathlonliga getätigt werden müssen.
Können wir überhaupt eine Mannschaft stellen? Bekommen wir auch eine Frauenmannschaft zusammen? Fragen die am Jahresanfang nicht unbedingt uneingeschränkt mit ja beantwortet werden konnten.
Gründe verschiedenster Art, wie z. B. sportliche Umorientierung und andere Wettkampfschwerpunkte, Verletzungen, Krankheiten schwächten die Männermannschaft zusehends. Auch bei den drei Frauen, Monika Hägele, Helen Lückge und Viola Bächle war schnell klar, dass ohne weitere Verstärkung die Aufstellung eines Teams in der Zweiten Frauenliga nicht machbar war. Was tun? Im Frauenbereich wurde ein gemeinsames Team mit den Triathletinnen aus Kayh angesteuert. Auch die Kayher Frauen konnten alleine keine Mannschaft stellen, weshalb die Tübingen und Kayher Frauen sich schnell über die Bildung einer Startgemeinschaft einig waren. Bei den Männern ergab sich zum Glück noch eine unerwartete und wertvolle Verstärkung. Rolf-Peter Münch, ein altbewährter Post-SV Triathlet startete nach langjähriger Pause ein Comeback. Gerade richtig um die Mannschaft mit Lorenz-Peter Seitz, Frank Bächle, Bernd Gugel, Jörg Schreiner und Uwe Herrmann zu vervollständigen.
Umso publikumswirksamer war nach der schwierigen Mannschaftsfindung dann unser Auftakt im Bereich Öffentlichkeitsarbeit. Bei einer Trainingsradfahrt begegneten wir zufällig dem Tagblattsportredakteur Hartmut Bihlmayer, der ebenfalls in flotter Fahrt im Neckartal unterwegs war. Das Ergebnis unserer gemeinsamen Radfahrt war dann wenige Tage später im Sportteil des Tagblatts zu lesen und zu sehen. Ein großer Bericht über Triathlon allgemein und unsere Mannschaft speziell.
In Sigmaringen wurde ein Doppelwettkampf mit Teamwertung ausgetragen. Eine auf den ersten Blick nicht einfach zu verstehende Veranstaltung. Morgens einen „Swim and Run“ bei dem jeder Starter 500 m im Freibad zu schwimmen und anschließend 5 km zu laufen hatte. Die Einzelzeiten wurden dann zur Mannschaftszeit addiert und Nachmittags wurde bei einem „Bike and Run“ im zeitlichen Abstand des morgendlichen Ergebnisses aufs Neue gestartet. Diesmal mussten alle zusammen radeln und laufen. 20 km Teamzeitfahren im fast 40er Schnitt durch das flache Donautal und dann nochmals zusammen 5 km laufen.Im Ziel war dann die Zeit des Mannschaftsdritten die Teamzeit. Denken und Verstehen, Taktik und Mannschaftseinteilung sind bei dieser Wettkampfform fast genau so wichtig wie Kondition, Kraft und Wille.

Lorenz Seitz, hier beim „Half Ironman Monaco“ verbesserte sich 2005 deutlich.

Startvorbereitungen am Schömberger Stausee

Schwimmstarts wie hier in Schömberg sind nichts für schwache Nerven

Wie schon so oft war der Saisonauftakt unser schwierigster und im Endergebnis auch am schlechtester Wettkampf. Als Zwanzigste der 29 Mannschaften waren wir Männer überhaupt nicht zufrieden. Die Frauen wurden gar Vorletzte. Und dies trotz harten Einsatzes. Das kann nur besser werden, war unser aller Gedanke! Hoffnung gab uns die Tatsache, dass wir in Sigmaringen noch nie ein gutes Ergebnis eingefahren hatten und uns diese kurzen Sprintdistanzen noch nie lagen. Zuversicht in dieser Hinsicht gab uns auch das überraschend gute Abschneiden von Monika Hägele und Uwe Herrmann beim Ironman auf Lanzarote (siehe Bericht in dieser Ausgabe).
Und tatsächlich, das Ergebnis des ersten richtigen Ligatriathlon's in Zaberfeld war besser. Lorenz Seitz, Uwe Hermann und Bernd Gugel erreichten fast zeitgleich das Ziel und erzielten durch diese geschlossen Mannschaftsleistung, die durch Frank Bächle noch ergänzt wurde, einen achtbaren 14. Platz. Die Damen mussten ohne ihre verletzte Topfrau Monika Hägele starten. Viola Bächle, Helen Lückge und Christina Krause die erst kurz zuvor zum Team dazu kam starteten zusammen mit Petra Kresse von Tria Kayh. Leider gab es wieder einen vorletzten Platz für die 1000 m Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen auf sehr welligem Terrain.
Am 19. Juni stand mit dem Schömberger Triathlon der absolute Klassiker im Ligageschehen an. Dieser seit vielen Jahren ausgetragene Wettbewerb über die so genannte Olympische Distanz, also 1,5 km Schwimmen, 40 km Rad und 10 km Lauf ist auch der anspruchvollste Triathlon in der Ligaserie, wenn nicht gar in ganz Baden-Württemberg. Drei Mal wird die Radstrecke durchfahren und jedes Mal wird dabei ein selektiver Albanstieg mit bis zu 18% Steigung bewältigt bevor es wieder in rasender Fahrt mit teils über 70 Stundenkilometer ins Tal geht. Auch auf der Laufrunde um den See gibt es zwei Anstiege, die jeden durchschnittlichen Volksläufer zum Gehen zwingen würden. Vor allem der Anstieg vom See hoch in den Ort hat es dabei in sich. Und weil es so schön ist wird dieser 5 km Rundkurs gleich zwei Mal gelaufen.

Windschattenfahren, beim Teamwettkampf nicht nur erlaubt, sondern gewollt.

Post-Mitteilung 6_2006_gu.qxd 07.07.2006 10:47 Uhr Seite 24

In Schömberg waren wir schon immer gut. „Je länger desto besser“ lautet unsere Devise und auch 2005 bewiesen Peter Münch, Bernd Gugel, Lorenz Seitz und Frank Bächle, dass diese Post-SV Regel auch bei hochsommerlichen Temperaturen gilt. Die zweite Frauenliga war in Schömberg nicht am Start. Lediglich die Topfrauen, also die Erste Frauenliga durften sich dieser Tortur stellen. Genauso wurde auch der Ligawettkampf am Breitenauer See für die Frauen ausgespart. Dafür starteten die Männer mit einem Dreierteam bestehend aus Jörg Schreiner, Lorenz Seitz und Uwe Herrmann am Breitenauer See über die obligatorische Distanzen von 1,5 – 40–10. Das war schon Risiko, denn wäre Einer der Dreien ausgefallen, dann wäre die Mannschaft geplatzt. Das Regelwerk der Liga besagt, dass pro Mannschaft immer drei Mitglieder der vier Starter ins Ziel kommen müssen. Deren Zeit wird addiert zur Mannschaftszeit. Das Ergebnis des Viertplatzierten wird ge-strichen und hat für das Mannschafts-ergebnis keine Bedeutung.

Einlauf in die Wechselzone Rad - Lauf in Zaberfeld.

Helen Lückge, Viola Bächle und Christina Krause glücklich im Ziel von Zaberfeld.

Im Prinzip können also pro Team auch nur drei Männer starten. Fällt jedoch Einer aus, z. B. wegen einem technischen Defekt, dann wird die gesamte Mannschaft nicht gewertet und fährt Null Punkte ein. Insofern ist der vierte Mann im Team von besonderer Bedeutung. Er ist der Rettungsanker.

Den drei Post-SV Trias blieb jedoch keine andere Wahl als ohne „Rettungsanker“ zu starten. Bernd Gugel war zeitgleich beim Ironman in Zürich am Start und auch die anderen Ligastarter waren verhindert oder krank.

Ausgerechnet dieser Problemwettkampf wurde das Erfolgserlebnis der Ligaserie 2005. Platz 7 von 29 Mannschaften. Wieder zeigte sich, dass uns die längeren Strecken besser liegen und so rutschten die Postler in der Gesamtwertung deutlich nach vorne. Selbst ein Aufstiegsplatz in die zweite Liga war jetzt im Bereich des Möglichen. Jörg Schreiner, der nur zwei Wochen zuvor beim Ironman Austria in Klagenfurt mit 9:53 Std unter der magischen 10 Stundenmarke gefinished hatte, bewies auch hier seine ausgezeichnete Form.

Ende Juli war, wie schon in den Vorjahren, das Ligafinale am Schluchsee. Das war für die Teilnehmer der drei Männerligen, der Seniorenliga und den beiden Frauenligen die letzte Gelegenheit um Punkte für den Aufstieg oder gegen den Abstieg zu erkämpfen.

Aus diesem Grund wird am Schluchsee nochmals versucht ein möglichst optimales Team an den Start zu bringen. Da auch die prestigekräftigen Ironman Wettbewerbe in Frankfurt, Zürich und Klagenfurt sowie der Langdistanzklassiker in Roth, wo die Deutsche Meisterschaft ausgetragen wird, vorüber waren gab es keinerlei terminliche Überschneidungen mehr.

Auch wir waren bei den Männern nochmals mit einer sehr starken und ausgeglichenen Gruppe am Start. Peter Münch, Uwe Herrmann und Lorenz Seitz absolvierten die anspruchsvolle Strecke von 1,5 km Schwimmen, 38 km Radfahren und 10 km Laufen in jeweils 2:18 Std. und kamen damit 2 Minuten vor Bernd Gugel ins Ziel, der als Vierter der Postler nicht mehr in die Mannschaftswertung kam. Platz 13 war unser letztes Ergebnis und in der Endabrechnung lagen wir auf dem Neunten Rang. Lediglich 5 Punkte trennten uns vom Aufstieg in die Zweite Baden-Württembergische Liga.

Unsere Frauen waren vom Verletzungs- und Verhinderungspech verfolgt. Am Tag vor dem Schluchsee Wettkampf waren lediglich Moni Hägele und Viola Bächle startbereit. Die beiden anderen Postfrauen waren verhindert. Petra Kresse von Tria Kayh war aber am Wettkampftag, trotz Magen-Darmproblemen, dann doch noch in der Lage zu starten und konnte damit die Mannschaft überhaupt in die Wertung bringen. Leider gelang es nur den vorletzten Platz zu erringen.

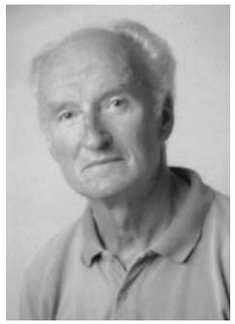
Trotz verpasstem Aufstieg bei den Männern und dem schlechten Abschneiden der Frauenmannschaft waren wir aber am Ende der Saison zufrieden. Im Anbetracht der Probleme die wir bei der Planung der Liga hatten, gab es doch am Ende positiv zu vermerken, dass wir alle Wettkämpfe personell bestreiten konnten, bei den längeren Distanzen gut mithalten konnten und erstmalig seit vielen Jahren überhaupt eine Frauenmannschaft gestellt hatten. Hoffnung für die Saison 2006 gab uns auch der Neuzugang von weiteren Vereinsmitgliedern, der uns ermöglichte, zum Auftakt der Ligaserie 2006 mit zwei Männermannschaften und einer eigenen Frauenmannschaft an den Start zu gehen. Beim Saisonauftakt im Mai 2006, wieder mit einem ungeliebten Teamwettkampf, gab es auch gleich deutlich bessere Ergebnisse bei den Frauen wie bei den Männern im Verglich zum Auftakt 2005. Bleibt zu hoffen, dass wir auch in diesem Jahr bei den längeren Wettkämpfen unsere Stärken ausspielen können. Vielleicht klappt es auch mit dem anvisierten Aufstieg in die Zweite Liga.

Bernd Gugel

Die Schömberger Postler mit Betreuer Egon Demmler

Post-Mitteilung 6_2006_gu.qxd 07.07.2006 10:47 Uhr Seite 26

Der Postsportverein Tübingen trauert um sein Ehrenmitglied Willi Köhler



Er ist am 23. Mai 2006 für uns alle unerwartet verstorben.
Willi Köhler war seit 1953 unser Mitglied. Er war ein vielseitiger, talentierter und erfolgreicher und vielseitiger Sportler, besonders im Faustball, Fussball, in der Leichtathletik und im Schwimmen. Sein besonderes Interesse als Übungsleiter galt vor allem der Gymnastik und dem Training zur Abnahme des Deutschen Sportabzeichens. Schon bald nach seinem Eintritt in unseren Verein hat er sich auch ehrenamtlich zur Verfügung gestellt. So war er über 30 Jahre Übungsleiter und Sportwart, also Regisseur und Organisator unseres Sportbetriebs. Es ist sein besonderes Verdienst, dass er in unserem Verein, der Mitte der 60er Jahre führungslos war, das sportliche Angebot aufrechterhalten hat, bis die Vorstandsfunktionen ab 1968 wieder besetzt waren. Von Willi gingen viele Initiativen und Aktivitäten aus. Er war Mitbegründer des Lauftreffs im Jahre 1975 und lange Jahre in verantwortungsvoller Funktion bei dem daraus hervorgegangenen Nikolauslauf. Unvergessen bleiben die von ihm organisierten Bergfahrten und Bergfreizeiten mit anspruchsvollen Hochgebirgstouren. Für Willi Köhler war Sport Lebensqualität und Lebenselixier, auch als er älter wurde und gesundheitlich immer wieder Rückschläge überstehen musste. Noch im vergangenen Jahr hat er die 47. Prüfung für das Deutsche Sportabzeichen erfolgreich abgelegt und hat sich bis zuletzt über unser Chi Gong-Angebot auch im meditativen Bereich um seine Fitness bemüht.
Für seine Verdienste wurde er im Jahre 1991 zum Ehrenmitglied ernannt.
Willi Köhler gilt unser aller Dank und Respekt. Er hat sich für den Post-SV verdient gemacht. *Gert Messner*

Herzlichen Glückwunsch und Dank an unsere Jubilare

Bei unserer Jubilarfeier am 19. Februar 2006 war es für uns eine Ehre, langjährigen Vereinsmitgliedern unseren Dank für die Treue zum Verein aussprechen zu dürfen.

Für 50 jährige Mitgliedschaft:
Herbert Binder
Walter Bürker

Für 40 jährige Mitgliedschaft:
Werner Dreier
Herbert Noller

Für 25 jährige Mitgliedschaft:
Bernd Giegling
Stefan Gugel
Martin Hank
Hans-Joachim Herpich
Emil Letzgus

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: peterjosefreif@gmx.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

Post-Mitteilung 6_2006_gu.qxd 07.07.2006 10:47 Uhr Seite 28

Termine und Veranstaltungen

Bitte notieren!

Samstag, 24. Juni 2006
100 km-Staffel-Lauf im Institut für Sportwissenschaften – Aktive Teilnahme von Mannschaften des Post-SV; Mitorganisation durch unseren Verein; wir brauchen mindestens 20 HelferInnen.

Donnerstag, 27. Juli 2006
Radtour der Gymnastikgruppe
Auskunft Gudrun Messner
Tel. 07071 / 7 35 32

22. – 24. August 2006
2. Nordic-Walking Event 2006
In drei Etappen mit ca. je 10km an drei Abenden durch den Schönbuch, den Rammert und über den Spitzberg. Es erfolgt eine besondere Ausschreibung. Kontakt: Peter Reif, Tel. 07071/45949 oder e-mail: peterjosefreif@gmx.de

Wochenende 25. – 27. August 2006*)
Bergwochenende im Berghaus Iseler in Oberjoch; voraussichtliche Abfahrt in Tübingen am 27. 8. um 16.00 Uhr.

Sonntag, 24. September 2006
Tübinger Stadtlauf 2005
Mithilfe durch den Post-SV; es werden zur Absperrung viele HelferInnen benötigt.

* Die genaueren Ausschreibungen 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.

Sonntag, 12. November 2006
Nikolaus-Probelauf
Besondere Ausschreibung.

Sonntag, 3. Dezember 2006
31. LBS-Nikolauslauf des Post-SV; wir brauchen rund 200 HelferInnen.

Wochenende 7. – 10. Dezember 2006
1. Skiausfahrt nach Kaprun*

Wochenende 18. – 21. Januar 2007
2. Skiausfahrt nach Pfunds*

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:	Gugel, Knisel, Winkelmann, Archiv
Layout/Druckvorstufe:	WEDO Werbung Rolf Bader
Druck:	Gulde Druck Tübingen
Auflage	500 Stück

Wir begrüßen unsere neuen Vereinsmitglieder

Eva Arndt
Wolfgang Behnke
Dietrich Bock
Dieter Braun
Mischa Elberhausen
Nico Elsäßer
Iwan Fedulow
Isolde Fink
Claus Füger
Tilman Gaber
Alfred Gross
Nils Grote
Claudius Hack
Richard Haumann
Maria Jochan
Sabine Kaiser
Raphael Kappeler
Detlef Kugele
Gudrun Kulas
Janosch Kunz
Jan Kocher
Willi Lippmann
Fabian Löffler
Nora Magg
Renate Malessa
Anke Maier
Heinz Maier
Christian Obloh
Marcel Reinold
Pierre Roth
Martin Steiger
Nicole Stümper
Tom Schliech
Ralf Thon
Roswitha Ulmer
Klaus Vetter
Karin Walz
Helga Wawrzinek
Susanne Zeeb
Eberhard Zenker

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

POST-SV TÜBINGEN
GEMEINSAM AKTIV

STÄDTEREISEN

München	18,-
Straßburg	19,-
Zürich/Luzern	20,-
Freiburg/Basel	20,-
Paris - 3 Tage -	145,-
Bregenzer Festspiele inkl. Karte	112,-

KOCHER | LUTZ
Omnibusunternehmen
TÜ Tel.: 07071/9327-0
RT Tel.: 07127/8113-0
www.kocherlutz.de

Post-Mitteilung 6_2006_gu.qxd 07.07.2006 10:47 Uhr Seite 30

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 Gert Messner	SV03 Stadion
	18.00 – 19.00 Uhr	Gymnastik	Ulrike Schmid	Wildermuth Turnhalle
	19.00 – 20.00 Uhr	Qi Gong	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 Gert Messner	SV03 Stadion
	18.00 – 19.30 Uhr	Bahntraining Triathlongruppe	Stefan Weber	IFS Stadion
	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

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

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

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 –

INTERSPORT®

Laufband-Analyse

Ein Schwerpunkt des Sortiments bei INTERSPORT RÄPPLE liegt bei Lauf- und Walkingschuhen und entsprechender Funktionsbekleidung . Hier steht Alexander Sulzberger, absoluter Allrounder rund um den Ballsport und selbst aktiver Läufer, den Kunden zur Verfügung. Auch seine von ihm geschulten Mitarbeiter sind aktive Läufer und für alle Kunden kompetente Ansprechpartner.

Neu im Angebot ist die Schuhempfehlung über Dartfish Video-Analyse, mit welcher garantiert der richtige Lauf- oder Walkingschuh gefunden wird. Jeder Kunde kann die biomechanische Analyse und Visualisierung der Bewegungsabläufe selbst auf Video betrachten. Bis zu vier verschiedene Lauf- und Walkingschuhe können synchron miteinander verglichen, Schritt für Schritt der passende Schuh gefunden werden.

Spass im Sport

INTERSPORT®

RÄPPLE

Öffnungszeiten:

Montag bis Samstag
9.30 bis 19.00 Uhr

Im Zinser-Dreieck · 72072 Tübingen · Telefon (0 70 71) 91 25-0

Dartfish Laufbandanalyse jetzt auch beim INTERSPORT-PROFI MARKT- in Reutlingen