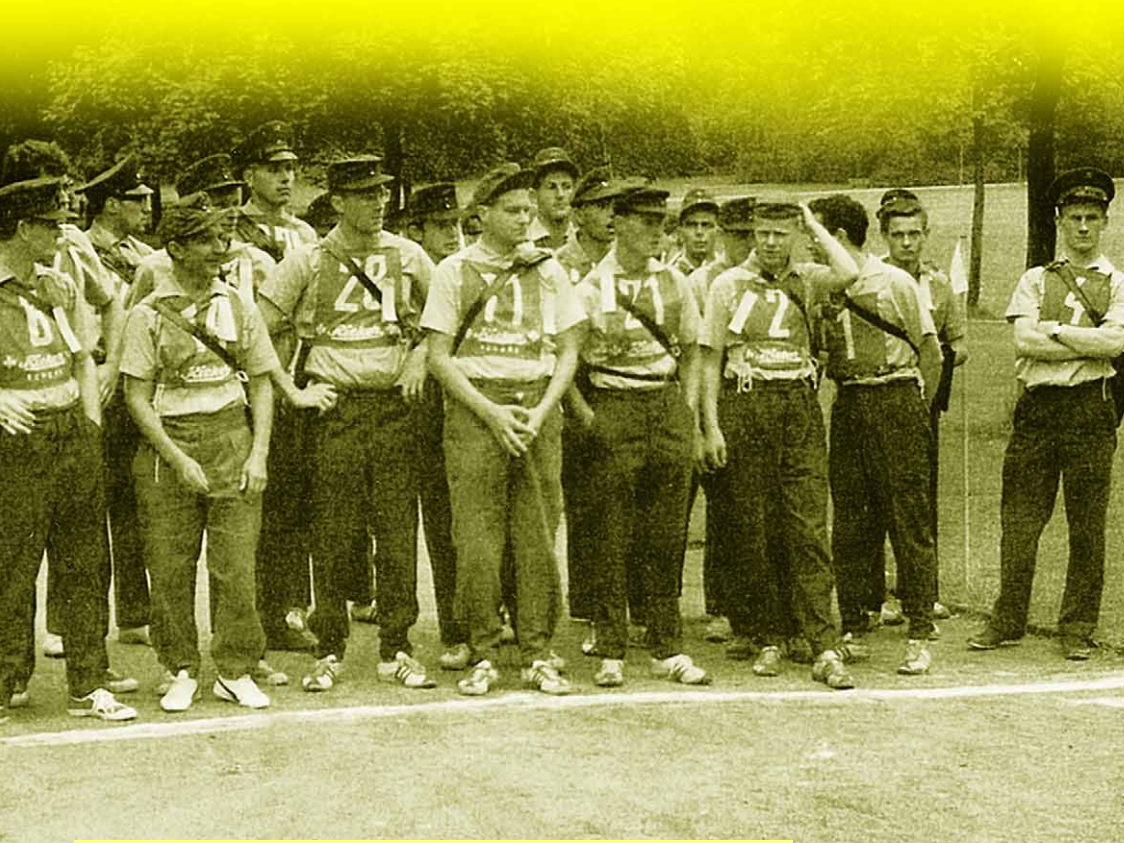
POST-SV TÜBINGEN
GEMEINSAM AKTIV

POSTSPORT

Mitteilungen

April 2007



Deutsche Post

Entgelt bezahlt
72070 Tübingen

VORWORT

Liebe Postsportler und Postsportlerinnen,
liebe Mitglieder!

Am 25. Februar 2007 konnten wir im Rahmen unserer Winterfeier auch einigen Jubilaren für langjährige Vereinszugehörigkeit unseren Dank und Anerkennung aussprechen. Neben 5 Jubilaren, die das 25. Jubiläum feierten, hatten wir 8 Jubiläen mit 40-jähriger Mitgliedschaft und 4 Jubilare, die 50 Jahre unserem Verein treu geblieben sind.

Über so lange Zeiten einem Verein die Treue zu erweisen ist nicht selbstverständlich, sondern bedeutet ein hohes Maß an Solidarität und sozialer Lebenseinstellung. Dazu können wir uns nur bedanken und unsere Hochachtung aussprechen.

Am Freitag, den 20. April 2007 findet in der Vereinsgaststätte des TV Derendingen um 19.00 Uhr unsere diesjährige Jahreshauptversammlung statt. Turnusgemäß stehen in diesem Jahr die Neuwahlen des Vorstandes und des Ausschusses auf der Tagesordnung. Satzungsgemäß müssen Vorstand und die Ausschuss-Mitglieder von den anwesenden Mitgliedern gewählt bzw. bestätigt werden. Auch die vergangene und künftige Vereinspolitik soll durch die Mitgliederversammlung, als höchstes Organ eines Vereins, besprochen und bestimmt werden.

Wir würden uns freuen, wenn diese Wahlen und das Geschehen unseres Vereins auch von einer möglichst großen und breiten Mehrheit der Mitglieder bestätigt würde und viele Mitglieder dies durch ihre Anwesenheit bei der Versammlung zum Ausdruck bringen würden.

Freundliche Grüße W. Amann
Wolfgang Amann (1.Vorsitzender)

INHALT

Qualitätssiegel für den Post-SV	3
Nordic Walking Sommer-Event 2006	4
Klausurwochenende	6
Wir sind die Aufsteiger	7
„Soll“ mehr als erfüllt	8
Erfolgreiche Saison 2006 der Post-SV/LAV Läufer	10
Nikolauslauf	11
SwissAlpine Marathon	12
Bergwochenende in Oberjoch	14
Herbstzeit ist Mountainbikezeit	16
Lange vor Walking und Nordic Walking	20
Ironman – die Langdistanz	25
Glückwünsche und Dank an unsere Jubilare	26
Ansprechpartner des Post-SV	27
Termine / Veranstaltungen	28
Unsere neuen Mitglieder	29
Das Sportangebot des Post-SV	30

Qualitätssiegel für den Post-SV

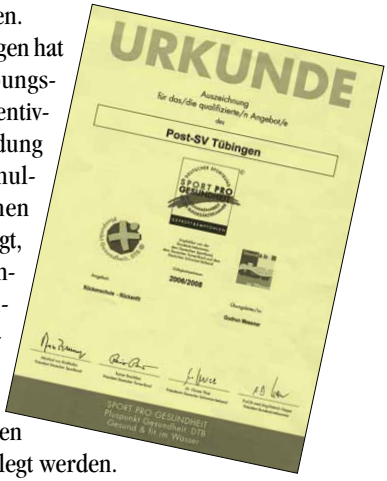
Seit Juli 2006 darf der Post-SV Tübingen das Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit. DTB / Sport pro Gesundheit“ führen. Es berechtigt den Verein, bestimmte sportliche Vorsorgemaßnahmen anzubieten, die von den Krankenkassen nach den Möglichkeiten des Sozialgesetzbuches (SGB V § 20 Absatz 1) bezuschusst bzw. den Mitgliedern erstattet werden. Der Verein darf das Qualitätssiegel in seinem Logo führen.

Diese Gesundheitsvorsorgemaßnahme wurde vom Deutschen Olympischen Sportbund in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Turnerbund und der Bundesärztekammer erarbeitet und wird von dort nach Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung des § 20 SGB empfohlen.

Voraussetzung dafür ist, dass die im Verein eingesetzten Sportlehrer, GymnastiklehrerInnen, KrankengymnastInnen, PhysiotherapeutInnen oder ÜbungsleiterInnen für den Präventivsport eine fachbezogene Spezialausbildung mit 60 Übungseinheiten an der DTB-Akademie erfolgreich abschließen.

Für den Post-SV Tübingen hat Gudrun Messner, Übungsleiterin für den Präventivsport, an der Ausbildung zur „DTB-Rückenschulleiterin“ teilgenommen und ist somit berechtigt, für den Post-SV Rückenschulkurse durchzuführen. Entsprechende Kurse sind inzwischen eingerichtet und können von unseren Vereinsmitgliedern belegt werden.

Weitere Auskünfte erteilt Gudrun Messner, Tel. 07071 / 73532.


URKUNDE

Auszeichnung für das/die qualifizierte/n Angebot/e der

Post-SV Tübingen

SPORT PRO GESUNDHEIT

2006/2008

Urkunde die den Verein berechtigt, bestimmte sportliche Vorsorgemaßnahmen durchzuführen.

Jahreshauptversammlung am 20. April 2007

19.00 Uhr, Sportheim-Gaststätte Derendingen

Tagesordnung:
- TOP 1: Begrüßung
- TOP 2: Berichte Vorsitzender, Kassier
- TOP 3: Bericht der Revisoren u. Aussprache zu den Berichten
- TOP 4: Entlastung
- TOP 5: Neuwahlen des Vorstandes
- TOP 6: Anträge an die Versammlung
- TOP 7: Verschiedenes

Anträge zur Versammlung können bis zum 15. April 2007 beim Vorstand eingereicht werden. Wir würden uns über eine große Beteiligung freuen!

Für den Vorstand: W. Amann (Vorsitzender)

Nordic Walking Sommer-Event 2006

Vom Dienstag den 22. bis Donnerstag den 24. August 2006 haben wir das Sommer-Event 2006 veranstaltet.
Es war das zweite NordicWalking-Event des Postsportvereins Tübingen. Im Jahr 2005 haben wir an 3 Abenden Tübingen umrundet. Das vergangene Jahr hat uns auf die 3 Höhenzüge des Landkreises geführt: Schönbuch, Rammert und Spitzberg.
Am ersten Tag brachte uns der Bus von der AOK nach Bebenhausen. Vom Touristik-Parkplatz aus starteten wir in mehreren Gruppen, insgesamt mit 9 Betreuerinnen und Betreuern. Am westlichen Ende von Bebenhausen stieg unsere Route ziemlich steil bergauf zum Fohlenweide-Traufweg. Dieser etwa 1,3 km Anstieg hat uns ganz schön gefordert. Aber alle waren sehr gut drauf, sodass keine Klagen zu vernehmen waren. Die Wege haben wir mit Plastikbändern ausreichend markiert, so dass sich jeder zurecht finden konnte; selbst wenn er sich von der Gruppe abgesetzt hat.

Nordic Walking vor eindrucksvoller Kulisse.

Auf der Höhe angekommen, fanden wir einen sehr angenehmen natürlichen Waldweg vor. Solche Wege sind selten geworden. Meistens sind sie geschottert oder asphaltiert. Auf verschlungenen Wegen sind wir über die Fohlenweide, Kohlhau, Schachbaumlinde zum Weißen Stein und schließlich zur Weiler Hütte gelangt. Unser allzeit bewährter Busfahrer Manfred Kocher sowie zwei Helfer (Kurt Bauer und Hans Pfeffer) haben dafür gesorgt, dass die Nordic-Walkerinnen und -Walker unbeschadet über die viel und schnell befahrene Bundesstrasse 464 kamen. Im Bus konnte sich wer wollte umziehen, und anschließend Hunger und Durst beim reichhaltigen und wohlschmeckenden gastronomischen Angebot stillen. Hier wurden wir flott und gut bedient.
Gut gesättigt und zufrieden fuhren wir mit dem Bus zurück zur AOK.
Am zweiten Abend brachte uns der Bus von der AOK nach Derendingen. Diese Etappe führte in den Rammert. Der Weg ging am Waldrand entlang über Weilheim nach Kilchberg. Am Friedhof ging es in mittlerer Steigung in den Rammert hinauf. Übers Tessin-Strässle walkten wir hinab ins Sengental. Nach etwa 2 km erreichten wir das Sportheim Bühl. Hier mussten wir uns alle in Geduld üben. Es dauerte lange, bis wir unsere Getränke und Speisen bekamen. Ein großes Lob an alle Teilnehmer, die durchweg geduldig warteten. Daraus haben die „Event-Manager“ gelernt. Das wird uns nicht wieder passieren.
Der dritte und letzte Abend führte uns direkt von der AOK durch die Linden-

Peter Reif (im Bild rechts)
begleitet eine Walkinggruppe zur Weiler Hütte.

allee, Biesinger Straße und Montfortweg hinauf zum Spitzberg. Auf dem Höhenweg nach Westen bis in den Sattel vor der Wurmlinger Kapelle. Auf halber Höhe ging es auf der nördlichen Flanke des Spitzbergs kurvenreich nach Osten bis Schwärzloch. Auf den letzten 3 Kilometern hat uns dann doch noch der Regen erwischt. Ein Gewitterschauer hat viele von uns bis auf die Haut durchnässt. Kurz vor Schwärzloch kam dann doch noch die Sonne hervor, und spannte über der Weststadt einen selten schönen Regenbogen, der uns wie eine Entschädigung von Petrus für den vorangegangenen Regen vorkam.
Nachdem wir uns im Bus „trockengelegt“ hatten, genossen wir das uns in Minutenschnelle servierte Essen: Schnitzel mit Kartoffelsalat. Es hat allen bestens gemundet.
Dieses drei abendliche Sommer-Event hat den Teilnehmern so gut gefallen, dass wir uns dieses Jahr 2007 wieder etwas einfallen lassen werden.
In der Planung ist die Schönbuchrandstrecke: Tübingen - Hohenentringen - Mönchberg - Rohrau.
Termin: 7. bis 9. August 2007.

Peter Reif und Gert Messner

Auch die Sicherheit muss organisiert sein! Das Überqueren der B 464.

Rechtsanwalt

DANILO SANTIN
Wöhrdstraße 20
72072 Tübingen

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

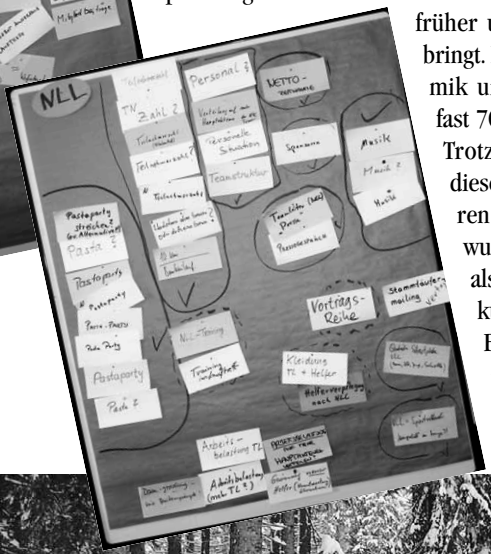
- **Bußgeldsachen**
- **Internationales Ehe- und Erbrecht**
- **Schadensregulierung nach Unfällen im Ausland**
- **Muttersprache italienisch**

Klausurwochenende des Nikolausteams und des Post-SV Vorstands

Ernste Themen waren es, die von 23.–25. März 2007 das Nikolausteam und den Post-SV Vorstand zu einem Wochenendseminar nach Hinterzarten in den Schwarzwald führte. Dort ging es darum, wie unser Verein in die Zukunft findet. Neben den vielen Sitzungsstunden gab es jedoch auch Gelegenheit, die Sportmöglichkeiten der Region (Langlauf, Jogging im Schnee und Schneeschuhwandern) gemeinsam zu nutzen, die am Samstagabend in der finnischen Sauna endeten. Sehr spannend war der Besuch von Skilegende Georg Thoma am Freitagabend. Der Olympiasieger von 1960 erzählte aus alten Tagen, von einer durch Hunger und Not geprägten Kindheit, von Wettkämpfen, Siegen, aber auch Niederlagen, von den Sorgen und Problemen, die die Popularität schon früher und verstärkt heute mit sich bringt. Beeindruckend war die Dynamik und das positive Denken des fast 70 Jahre alten Skihelden.

Trotz der vielen Arbeit hat sich dieses Wochenende, nach 21 Jahren der Abstinenz, gelohnt und wurde von den 22 Teilnehmern als „Aufbruch in eine gute Zukunft“ des Post-SV empfunden. Bei der Hauptversammlung am 20. 4. werden noch weitere Informationen gegeben.

Bernd Gugel/Gerold Knisel



Vielfältige Themen des Post-SV und des Nikolauslaufs.

Nikolausteam und Post-SV Vorstandschaft. Nach stundenlanger Arbeit sollte auch mal Freizeit sein.

Wir sind die Aufsteiger!

Wir haben es geschafft! Wir haben in der Saison 2006 alle gesetzten Ziele erreicht!

Seit Jahren haben wir wieder erstmals mit Monika Hägele, Viola Bächle, Helen Lückge, Christina Krause und Nora Magg eine eigene Frauenmannschaft in der Baden-Württembergischen Triathlonliga gestellt. Diese Frauenmannschaft ist das Ergebnis einer mehrjährigen Aufbauarbeit um unsere Deutsche Meisterin Monika Hägele die noch vor vier Jahren in der Männermannschaft gestartet ist. Wenn auch die Wettkämpfe in der Saison 2006 nicht immer optimal liefen, so waren die Tübinger Frauen mit ihrem 9. Rang von 16 Frauenteams zufrieden. Vor allem die besonders kurzen, dafür aber umso schnelleren Rennen lagen den Post-SV Frauen weniger, da deren Stärke eher auf den längeren Distanzen liegt.

„Je länger, desto besser!“ ist bei uns Post-SV Männern schon seit langem die Devise. Schon deshalb war der Auftakt bei dem Mannschaftssprint in Reutlingen unser schwächstes Ergebnis. Knapp am Podest vorbei sind wir aber bei der nächsten Veranstaltung, dem superharten Klassiker in Schömberg. In Schömberg belegten wir den vierten Platz und waren damit im Bereich der Aufstiegsplätze. Diese Position konnten wir in Zaberfeld und Empfingen halten und beim Abschluß am Schluchsee wurden Walter Ehrlichmann, Uwe Herrmann, Christian Obloh, Roland Schwarz sowie Bernd Gugel als Gesamtfünfte mit dem Aufstieg in die zweite Landesliga belohnt. Für die Saison 2007 gilt es nun den Klassenerhalt zu sichern, was vermutlich noch schwerer sein wird als der Aufstieg 2006.

Ebenfalls am Start in der dritten Landesliga war ein sogenanntes „Nachwuchsteam“. Für Frank Bächle, Iwan Fedulow, Yamandu Hilbert, Kilian Wieczorek und Jürgen Kuschnitzki galt es vor allem Erfahrung im Wettkampf zu sammeln.

Bernd Gugel

Christian Obloh war nicht nur wie hier in Empfingen einer der Leistungsträger des Aufsteigerteams.

Unser umtriebiges Triathlonehepaar, Viola und Frank Bächle.

Leider ein unvollständiges Mannschaftsbild beim Abschluss am Schluchsee.
v.l.n.r. stehend: Monika Hägele, Jörg Schreiner, Roland Schwarz, Iwan Fedulow, Nora Magg, Bernd Gugel
knieend: Helen Lückge, Jürgen Kuschnitzki, Uwe Herrmann und Walter Ehrlichmann.

»Soll« mehr als erfüllt

Nach wie vor befindet sich das Deutsche Sportabzeichen in der Gunst der Post-SVler im Aufwind.

Mit 59 Erwachsenen-Sportabzeichen (darunter 6 erstmalige Abnahmen) wurde das letztjährige Ergebnis um vier übertroffen und mit insgesamt 67 Sportabzeichen (Jugend und Schüler dazu gerechnet) haben wir einen neuen Höchststand erreicht. Auf die Gesamtmitgliederzahl umgerechnet bedeutet dies, dass 16,5% der Mitglieder ihre überdurchschnittliche vielfältige sportliche und körperliche Fitness auch 2006 wieder über das Deutsche Sportabzeichen unter Beweis gestellt haben. Mit diesem Ergebnis haben wir uns sicherlich erneut auf einen Platz unter den ersten drei Vereinen im Sportkreis Tübingen qualifiziert. Erfreulich auch, dass wir im Familienwettbewerb mit 4 Familien ebenso wie im Jahr 2005 vertreten sind.

Besondere Gratulation geht an Walter Alf, der nach längerer Pause sich mit dem 10. Sportabzeichen selbst das schönste Geschenk zum 80. Geburtstag gemacht hat, ebenso an Egon Demmler, der, ein Jahr jünger, zum 15. Mal erfolgreich war. Erwähnenswert auch die Kontinuität beim jetzt 12jährigen Tim Helten, der das außergewöhnliche Ergebnis von 6 Schüler-Sportabzeichen nachweisen kann und dies nur deshalb, weil er bereits im 7. Lebensjahr die Leistungen für 8jährige geschafft hat und dann ohne Unterbrechung Jahr für Jahr dabei war.

Diese Kontinuität haben auch unsere „Jubilare“ bewiesen, voran Friedrich Schäuble mit der 35. sowie Ruth Kocher und Rolf Bader mit der 30. erfolgreichen Prüfung. Ihnen sowie allen, die sich im Jahre 2006 wieder diesem sportlichen Fitnesstest erfolgreich gestellt haben, gilt unser aller Glückwunsch. Und für 2007 erhoffen wir natürlich ein mindestens ebenso gutes Ergebnis. Dabei sollte man nicht vergessen, dass das Sportabzeichen eigentlich für jeden der Abschluss und die Krönung eines erfolgreichen Sportjahres sein sollte und nicht nur den Wettkampfsportler, sondern auch den Freizeitsportler zu regelmäßigem Training anhalten soll. Wir bieten die Möglichkeit und die Gewähr dafür in unserem Verein. Unser PrüferInnenteam wird auch dieses Jahr wieder im SV-03 Stadion präsent sein.

Gert Messner

Sportabzeichen für Jung und Alt. Gert Messner gratuliert Egon Demmler (79) und Walter Alf (80) (v.l.n.r.); davor die Jüngste: Laura Kneer.

Die erfolgreichen Sportlerinnen und Sportler, die im Jahr 2006 das Sportabzeichen abgelegt haben.

Name	Vorname	Prüfungen
Erwachsene		
Alf	Walter	**10**
Amann	Ellen	16
Amann	Wolfgang	26
Bader	Irmtraud	31
Bader	Rolf	**30**
Bauer	Kurt	**20**
Becker	Ingo	6
Blessing	Monika	1
Bittner	Niko	2
Demmler	Egon	**15**
Diesch	Klaus	7
Diesch	Uschi	4
Eberhardt	Annerose	3
Fauser	Hilde	21
Fauser	Günter	**20**
Fischer	Sabine	2
Gugel	Bernd	**10**
Gessler	Rose	3
Hägele	Monika	3
Helten	Birgit	19
Helten	Eric	1
Helten	Helmut	21
Helten	Jan	7
Helten	Patrick	4
Henschel	Evi	22
Hermle	Willi	32
Herter	Kurt	43
Holz	Barbara	2
Juli	Liesel	37
Juli	Peter	38
Karrer	Ernst	**20**
Kernn	Kerstin	1
Knies	Georg	**5**
Knisel	Gerold	6
Knisel	Heike	6
Kocher	Manfred	28
Kocher	Ruth	**30**
Mages	Martin	1
Maier	Doris	7
Mayer	Fritz	18
Melzian	Matthias	1
Messner	Gert	36
Messner	Gudrun	22
Messner	Hans-Christian	9
Müller	Eva	17
Nadler	Georg	9
Pfeffer	Hans	24
Pukowski	Elvira	8
Rettenmaier	Günter	2
Ries	Helga	**20**
Schäuble	Friedrich	**35**
Scherer	Paul	37
Sindek	Jutta	4
Thon	Heike	4
Wiemer	Helga	31
Wieczorek	Kilian	4
Zeile	Adolf	4
Zeile	Christa	**5**
Jugend		
Schäuble	Alexander	1
Schüler/innen		
Bittner	Leon	2
Frank	Moritz	3
Gugel	Friedrich	4
Gugel	Julius	3
Helten	Tim	6
Kneer	Laura	1
Thon	Frederik	1

Familien	
Fauser	2 Erwachsene 1 Schülerin
Helten	5 Erwachsene 1 Schüler
Gugel/Sindek	2 Erwachsene 2 Schüler
Messner	3 Erwachsene

Die erfolgreiche Saison 2006 der Post-SV / LAV Läufer

Herausragend waren erneut die Erfolge der Post-SV Läuferinnen und Läufer, die im blauen ASICS-Trikot der LAV bis zu deutschen Meistertiteln errangen.

Besonders erfolgreich die M50 Senioren mit Markus Schmid-Appelrath, Joachim Stuhlinger und Werner Bauknecht, die im Team alleine 4 Goldmedaillen holten, Bauknecht holte nochmals vier Einzelmedaillen (2x Gold, 2x Silber) dazu. Eine Einzelmedaille bei der DM im 10km Lauf holte zudem Eduard Scherer (M40). Auch die M60 mit Walter Johnen, Bernhard Revermann und Gerhard Oehme holten den Meistertitel im Marathon in München. Die Mannschaft M55 (mit Alfred Groß, Roland Rödiger und Wolfgang Eberhardt) errang die Silbermedaille an gleicher Stelle auf der Königsdistanz. Im Berglauf wurden erstmals unsere Läuferinnen mit Silber belohnt. Renate Fischer, Friedel Blumtritt-Stöhr und Heike Knisel konnten sich darüber am Hohenneuffen sehr freuen. Weitere Titel konnten auf württ. Ebene im Volkslauf erreicht werden. In der M20 mit Daniel Kittel, Braun, Delfs, Gaber und Knisel, in der M45 mit Schleicher, Wolf, Wache, Becker und Walz und in der M55 mit Rödiger, Johnen, Gross, Eberhardt und Günther. Vizetitel holten die W20-Frauen mit Daniela Dressel, Renate Fischer, Dagmar Jaschonek, Heike Knisel und Katrin Kummer sowie die M40 mit Matheis, Mages, Sitter, Allgäuer und Oehme.

Auch in diesem Jahr werden sechs Teams wieder an den Start gehen und die Chancen bei der württ. Volkslaufmeisterschaft nutzen.

Mit Ute Philippi und Sabine Oesterle, die knapp hinter der Siegerin beim Nikolauslauf als zweite und dritte auf dem Treppchen standen, werden die Chancen noch größer. *Gerold Knisel*

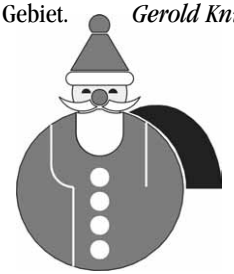
Die erfolgreichen M50 Senioren: Werner Bauknecht, Markus Schmid-Appelrath und Joachim Stuhlinger.

Heike Knisel, Renate Fischer und Friedel Blumtritt-Stöhr, die schnellen Bergläuferinnen.

Das Nikolauslauf-Siegerpodest mit Ute Philippi (4. von links) und Sabine Oesterle (rechts).

Nikolauslauf 2006

1900 zufriedene Finisher, so viele wie noch nie. Das war die Bilanz bei der 31. Auflage. Ein herzliches Dankeschön an alle Helferinnen und Helfer des Post-SV, den Sponsoren, den Läuferinnen und Läufern, der Stadt Tübingen, der Geschwister-Scholl-Schule als Gastgeberin sowie dem Tübinger Modell (Bewirtung) und den Helfern vom TSV Hagelloch am Bogentor. Und an Dieter Baumann und Annette Bendig als strahlendes Siegerpärchen. Das Nikolausteam wünscht sich in diesem Jahr wieder gutes Wetter und viele Helferinnen und Helfer für die 32. Auflage am 2. 12. 2007. Petra Kühner schied nach fünf Jahren als Personalchefin aus dem Team, hier wird eine neue Person gesucht, die das Nikolausteam verstärken kann. An Petra ein herzliches Dankeschön für ihre geleistete tolle Arbeit in diesem Gebiet. *Gerold Knisel*



Der Post-SV im Internet:
www.post-sv-tuebingen.de

Rechtsanwalt
Jochen Dieterich

Neckargasse 7
72070 Tübingen
Tel. 07071/409904
Fax 07071/51583
kanzlei@ra-dieterich.de

- **Familienrecht**
  Scheidung, Unterhalt
  Vermögensausgleich
  Erbrecht
- **Haftungsrecht**
  Verkehrsunfälle, Arzthaftung
- **Arbeitsrecht**
- **Reiserecht**

Gesund leben wird belohnt
Der Bonus-Tarif der AOK Baden-Württemberg

Sie halten sich fit und gehen regelmäßig zur Gesundheitsvorsorge?

Das kann sich für Sie mit dem AOK-Bonustarif doppelt lohnen:

Sie tun etwas für Ihre Gesundheit und können bis zu 340 Euro im Jahr sparen.

Weitere Informationen erhalten Sie in jedem AOK-KundenCenter!

AOK – Die Gesundheitskasse für den Landkreis Tübingen

Europastr. 4, 72072 Tübingen
Tel. (0 70 71) 9 14-0

E-Mail:
aok.tuebingen@bw.aok.de

Internet:
www.aok.de

AOK
Die Gesundheitskasse.

SwissAlpine Marathon

Trotz der Anstrengung: Motivation ist vorhanden.

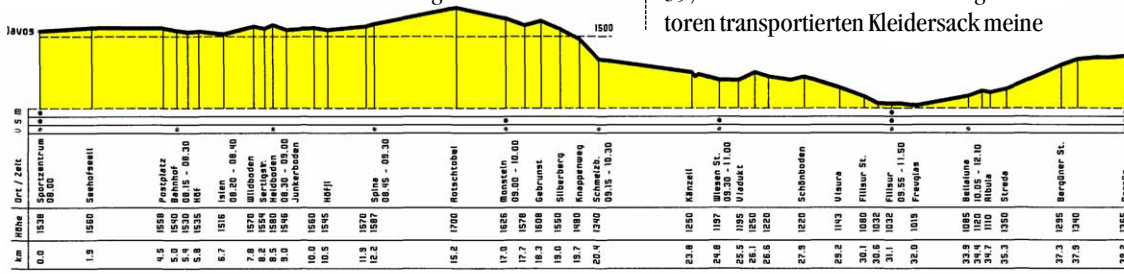
Das Jahr 2005 lief läuferisch nicht schlecht, der Berlin-Marathon war ganz in Ordnung. Die Zeit im Ziel war etwa so wie beim Marathon vorher. Ich war nicht unzufrieden, aber das mit den Marathons war nichts Neues mehr und viel schneller ging's wohl nicht mehr ohne größere Anstrengungen.

In meinem Laufkalender 2005 kam nach dem Berlin-Marathon der Hildrizhausener 25-km-Lauf. Ein Lauf, den ich empfehlen kann, mit der Laufstrecke quer durch den Schönbuch und mit gutem Kuchen beim Kaffee danach. Dort gibt es immer auch Infomaterial zu verschiedenen anderen Läufen und dort gab es ein Plakat. Ein Plakat über einen 78,5 km (!) Lauf. Ein Plakat auf dem dieser Lauf mit dem Verlauf des Lebens, dem Lebenslauf verglichen wurde.

Jeder Kilometer des SwissAlpine, so der Name dieses Laufs, sollte einem Lebensjahr entsprechen. Der Autor des Plakats war den SwissAlpin in Davos selbst gelaufen. Er beschrieb, wie er sich bei einzelnen Kilometern an Stationen seines Lebens erinnerte, die Einschulung (Kilometer 6), die Heirat (Kilometer 25), Geburt seines Kindes (Kilometer 31) ein Wechsel der Arbeitsstelle (39). Der Autor war immer weiter gelaufen und hatte sich vorgestellt wie es wohl weitergehen würde in seinem Leben und hatte es verglichen mit dem Lauf: der steile Anstieg, das Fortbewegen im Gebirge und die letzten 16 Kilometer, die sich leicht laufen, bergab, bis ins Ziel. Dieses Plakat und die Berichte von anderen Läufern aus dem Post-SV Lauftreff machten mich neugierig. Neugierig darauf, es auch einmal selbst zu versuchen mit dem SwissAlpine.

Nach gründlicher Vorbereitung, nach zwei Trainings-Marathons im Vorfeld, war es soweit: Showtime, um 8 Uhr, am 29. Juli 2006 in Davos.

Nach einer Hitzeperiode gab es am Vorabend ein heftiges Gewitter und der Morgen begann bei moderaten Temperaturen mit leichtem Nieselregen. Der Start im Davoser Sportzentrum, Laufen durch Davos, danach welliges Gelände in wunderschöner Natur dem Tal bergab folgend – es war wie im Traum. Die Stimmung bei uns in der hinteren Hälfte des Läuferfeldes war entspannt, erwartungsvoll und heiter. Einerseits zuversichtlich und hoffnungsvoll aber gleichzeitig auch neugierig darauf was der Tag noch bringen würde und ein Hauch von Zweifel ob man es auch schaffen würde. 78 km sind ja schließlich nicht nichts. Doch es ging alles gut, bis Bergün, km 39, wo ich aus dem von den Organisatoren transportierten Kleidersack meine



Windjacke nahm und meine Schirmmütze zurücklegte. Bis hier war die Streckenlänge fast ein Marathon und ich hatte erwartet, dass es ab hier zäher wird. Doch zum Glück, trotz zunehmender Steigung: es lief sich immer noch gut. Zu verdanken war das wohl dem bisherigen Tempo.

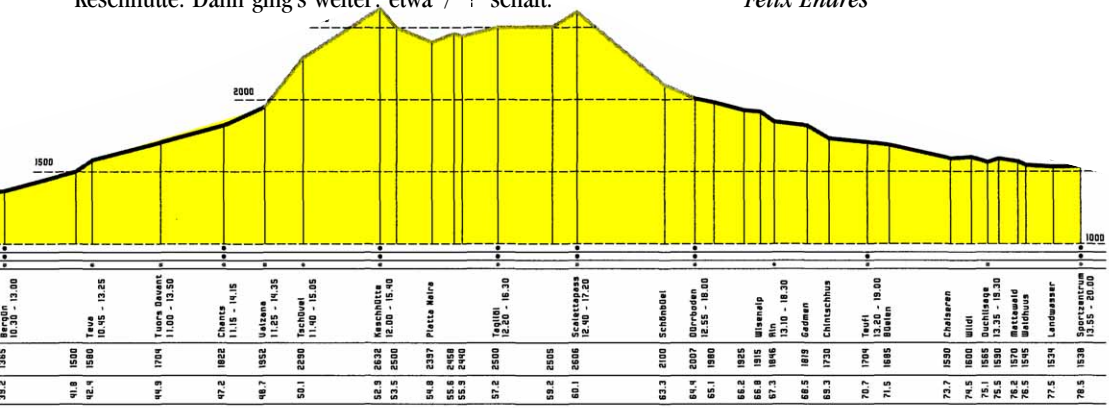
Der Weg folgte jetzt einem schmaler werdenden, auf den Piz Kesch zulaufenden, ansteigenden Tal. Kurz nach der Ortschaft Chants ging's dann richtig steil bergauf. Niemand um mich herum joggte jetzt noch, wir alle gingen, wanderten in einer langen Karawane Schritt für Schritt bergauf. 800 Höhenmeter am Stück, langsam wachsen keine Bäume mehr und die Gegend wird hochalpin. Der höchste Punkt, die Keschhütte auf über 2600 m liegt in einer reinen Felslandschaft. Es soll hier eine wunderschöne Aussicht geben, wunderschön und atemberaubend. Bei uns war es auch atemberaubend aber wegen der Anstrengung und nicht wegen der Aussicht. Die Sicht lag bei etwa 50 m mit durchziehenden Wolken und Regenschauer bei 4° C. Dankbar trank ich die heiße Bouillon der Verpflegungsstation Keschhütte. Dann ging's weiter: etwa 7 km etwa auf gleicher Höhe aber auf hochalpiner unwegsamer Strecke. Ich traute mich nur zu gehen, so schwierig war die Strecke. Nach der nächsten Verpflegungsstation am Scarlettapass gab es nur noch eine Richtung: abwärts. Zuerst auf schwierigem Gelände, dann auf Wirtschaftswegen immer Richtung Davos. Nur noch 16 km immer näher ans Ziel, nach Davos, am Hotel vorbei, nur noch eine Straße, nur noch eine Kurve, zurück ins Sportzentrum, noch 100 m auf der Tartanbahn und dann endlich im Ziel nach 78,5 km – und es hat sich gut angefühlt.

Am nächsten Tag konnte ich mich bewegen, zwar nicht wie der junge Frühling, aber es ging. Bei Marathons, auf Bestzeit gelaufen, waren die Probleme am nächsten Tag größer – beispielsweise mit Treppen.

Fazit: 78,5 Kilometer klingt nach viel und ist auch viel. Man sollte sich den Tag von anderen Sachen freihalten. Aber es ist machbar, mit sehr guter Vorbereitung und viel Zurückhaltung beim Lauf selber. Und es ist ein wunderschöner Lauf, mit perfekter Organisation und wirklich abwechslungsreicher Landschaft.

Felix Endres

Felix auf dem Weg ins Ziel!



Bergwochenende in Oberjoch

Rund 50 Bergwochenenden in den Alpen seit 1968 mit sehr vielen schönen Erinnerungen liegen hinter uns. Und so auch das Bergwochenende 2006 Ende August im Tannheimer Tal, bei dem wir auf dem Abendspaziergang am Freitag ein wunderschönes, unvergessliches Abendrot am Iseler erleben durften.

Am Samstagvormittag fuhren wir mit unserem Bus nach Hinterstein, wo zwei Gruppen gebildet wurden. Die Jüngeren und konditionsstarken Älteren machten sich unter der Führung von Uwe Ulmer und Olaf Stutz auf den 1200 m Anstieg an der Zipfelsalpe vorbei zum Bschiesser und weiter zum Ponten, mit 2045 m Höhe dem höchsten Punkt der Wanderung. Über das Zirleseck erfolgte sodann der Abstieg zunächst zur Einkehr in der urigen Willersalpe und weiter hinab nach Hinterstein.

Die zweite Gruppe mit den nicht mehr so konditionsstarken Älteren und den gesundheitlich Angeschlagenen fuhr mit dem Linienbus zum Giebelhaus und stieg von dort aus immerhin auch noch etwa 900 Meter hoch zum malerisch unter der Daumengruppe liegenden Engeratsgundsee. Dabei musste nicht unbedingt bis zum See hoch gestiegen werden, sondern es bestand die Möglichkeit, jederzeit den Aufstieg abzubrechen und auf die „Seebesucher“ an der Schwarzenberghütte bei einer Brotzeit zu warten, wovon einige auch Gebrauch machten. Nachdem alle an der Schwarzenberghütte etwas gegen Hunger und Durst getan hatten, stieg die Gruppe gemeinsam zur Straße im Tal ab und ließ sich wieder mit dem Linienbus nach Hinterstein zurück bringen, von wo aus beide Gruppen dann mit dem eigenen Bus nach Oberjoch zurück fuhren. Abends saßen wir dann wieder wie

Verdiente Rast am Engeratsgundsee.

Ausklang der Wanderung auf der schönen Terrasse unseres Quartiers.

am Vorabend bei einem (?) Viertel Wein oder einem anderen Getränk auf der Terrasse oder im Speiseraum des Hans-Gmelin-Hauses gemütlich beieinander. Am Sonntag fuhren wir alle mit dem Bus nach Tannheim. Während eine Gruppe sich auf den Aufstieg zum Zirleseck und zur Rohnenspitze begab, wanderte die zweite Gruppe in Halbhöhenlage am Höfersee vorbei nach Zöblen und von dort auf der anderen (nördlichen) Talseite zurück zum Bus in Tannheim. Die erste Gruppe musste dann leider wegen des inzwischen aufgekommenen schlechten Wetters mit Regen und Graupelschauern auf die Besteigung der Rohnenspitze verzichten und direkt von Zirleseck durch das Pontental nach Zöblen absteigen, wo sie von den »Talwanderern« bereits – natürlich im Cafe bei Kaffee und Kuchen – erwartet wurde. Nach der Einkehr ging es dann flott im Kocherbus mit Manfred am Steuer zurück nach Tübingen. Wieder einmal war ein schönes Bergwochenende zur Zufriedenheit aller Teilnehmer gut zu Ende gegangen. *Willi Maier*

UWE JANSEN
MASSIVHOLZWERKSTATT
SCHREINEREI

Schreibtisch
in Birnbaum

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

Herbstzeit ist Mountainbikezeit

Wenn die Tage kürzer, das Laub farbiger, die Temperaturen kälter und die Lust auf das Gleiten über glatten Asphalt geringer wird, dann ist die Zeit gekommen, das Rennrad durch das Mountainbike zu ersetzen.

Postler auf dem Spitzberg. Gleich gibt es eine herrliche Abfahrt oberhalb von Hirschau.

In den letzten Jahren sind etliche Post-SV Triathleten zusätzlich auf das Mountain Bike aufgestiegen, um damit ihre Trainingsmöglichkeiten zu erweitern. Mountainbiken ist eine ausgesprochen interessante Alternative zum Rennradfahen. Wer das Frühjahr und den Sommer über die Straßen im Großraum Tübingen abgefahren ist, der freut sich über Abwechslung im Radbereich. Zudem ist das Mountainbiken auch als Wettkampfdisziplin beispielsweise beim Wintertriathlon und beim Crosstriathlon fester Bestandteil und nicht wegzudenken.

Tübingen und seine Umgebung ist ein hervorragendes Revier um auf dicken Stollenreifen über befestigte und unbefestigte Wege und Pfade zu rollen, um knackige Anstiege zu erklimmen und rasante Abfahrten zu meistern. Dazu gibt es landschaftliche Genüsse und viel Ruhe abseits der Autostraßen.

Das kleinste, aber auch das feinste, Mountainbike Gebiet liegt direkt vor den Toren der Stadt.

Der Spitzberg ist ein ideales Terrain um nach Feierabend noch eine Stunde oder mehr sich auszutoben. Vor allem die Südseite ist ein landschaftlicher und fahrtechnischer Hochgenuss. Welch ein Bild ist es, im Abendlicht durch die Weinberge zu radeln und den Blick auf die Wurmlinger Kapelle zu richten. Aber auch für sogenannte „Hardcore Biker“ gibt es wahre Herausforderungen.

Fahrtechnisch bekannt und berüchtigt ist beispielsweise der Wurzelweg am Waldrand, oberhalb der Hirschauer Weinberge. Wer dort fährt, sollte schon etwas Geschick, Erfahrung und Mut mitbringen, um beim Befahren wirklich Spaß zu haben. Bei feuchten Verhältnissen gilt dies umso mehr. So manches Schlüsselbein wurde hier schon gebrochen.

Der Schönbuch bietet sich als weiteres Bikerevier an. Endlose Waldwege und viele Anstiege, die fahrtechnisch zwar einfach, aber konditionell nicht zu verachten sind, ermöglichen unzählige Streckenvarianten.

Besonders beliebt ist der Hauptwanderweg 5, der entlang des Schönbuchrandes oberhalb des Gäu's führt. Dieser Klassiker, von Tübingen nach Herrenberg, ist eine ideale Einsteigerstrecke. Überwiegend flach, mit nur wenigen Anstiegen und vielen abwechslungsreichen Fahrabschnitten ist diese Strecke selbst mit Kindern zu machen.

Zudem können, bei Bedarf, die anspruchsvolleren Streckenteile auch auf den parallel vorhandenen Waldwegen umfahren werden.
Das mit Abstand größte und interessanteste Gebiet für Mountain Bike Touren ist jedoch die Schwäbische Alb. Die Alb ist durch ein umfangreiches Wanderwegnetz sehr gut erschlossen. Ein wahres Eldorado sind die Wege und Pfade am Albtrauf. Da die Wanderwege oft sehr schmal und auch sehr steil sein können, ist dies nur für konditionell belastbare und erfahrene Biker zu empfehlen.
Da für die Fahrt zur Alb schon etliche Kilometer zu fahren sind, bietet sich vor allem die Region um den Roßberg an, weil sonst einfach zu viel Zeit für die Anfahrt benötigt wird.
Eine Hammerstrecke ist beispielsweise die Tour von Tübingen, durchs Steinlachtal, nach Gomaringen und von dort aus über die steile Verbindungsstraße hoch nach Öschingen.

Yamandu Hilbert: Der Bolberg ist geschafft.

Jörg Schreiner und Walter Ehrlichmann bei der Fahrt duch die Weinberge von Unterjesingen.

Ist dieser erste Asphaltanstieg geschafft, folgt als nächstes der Forstweg hoch zum Filsenberg. Vorbei am Öschinger Freibad, steigt der Weg anfangs nur mäßig an, wird dann aber zusehends steiler und ist am Schluss, vor dem Wanderparkplatz, nur noch mit viel Willenskraft und massiver Anstrengung zu befahren. Als Finale folgt die Auffahrt über den Wanderweg vom Filsenberg hoch zum Bolberg. Hier ist dann neben der Kondition auch noch Fahrgeschick im Aufstieg nötig, da anfangs feuchte Bodenverhältnisse, später Steine und Wurzeln, das Fahren stark erschweren. Als Lohn für die schweißtreibende Fahrt gibt es dann oben am Bolberg eine herrliche Aussicht über den Albtrauf. An besonders klaren Tagen schweift der Blick bis zu den Höhen des Schwarzwaldes. Vom Bolberg bieten sich dann mehrere Varianten für die Heimfahrt nach Tübingen an.
Die Straßenvariante, über die Albhochfläche, nach Genkingen und dann hinab

über die Straße in Richtung Gönningen. Oder, anstelle der Asphaltabfahrt, von Genkingen aus über Forstwege via Öschingen nach Gomaringen.
Fahrtechnisch erfahrene Biker werden das Wanderwegenetz nutzen, um auch bei der Abfahrt ihre Herausforderung zu suchen. Da viele Wanderpfade am Albtrauf jedoch auch sehr steil sind, ist dieses Befahren alles andere als ungefährlich und deshalb nur mit größter Vorsicht zu bewerkstelligen.
Mountainbiken ist eine herrliche Sportart mit viel Kontakt zur Natur. Leider ist Mountainbiken aber nicht ungefährlich und unumstritten. Deshalb gilt es einige Grundregeln zu beachten. *Bernd Gugel*

Jürgen Kuschnitzki arbeitet nicht nur als Radhändler sondern beherrscht auch das Fahren.

Mountain Bike Regeln

Fahre nur auf Wegen. Fahre nie querfeldein, sonst schädigst du die Natur. Respektiere lokale Wegesperrungen. Forstwirtschaft, Viehtrieb und Belange des Naturschutzes rechtfertigen dies.
Hinterlasse keine Spuren. Bremse nicht mit blockierenden Rädern (Ausnahme in Notsituationen). Sie begünstigen sonst evtl. das Auftreten von Erosionen. Stelle deine Fahrweise auf den Untergrund und die Wegbeschaffenheit ein. Nicht jeder Weg verträgt jedes Bremsmanöver und jede Fahrweise. Auch Pflanzen können bei unangepasster Fahrweise geschädigt werden.
Halten dein Fahrrad unter Kontrolle. Unachtsamkeit, auch nur für wenige Sekunden, kann einen Unfall verursachen. Passe deine Geschwindigkeit der jeweiligen Situation an. In nicht einsehbaren Passagen können jederzeit Fußgänger, Hindernisse oder andere Biker auftauchen. Du musst in Sichtweite anhalten können. Zu deiner eigenen Sicherheit und der anderer Menschen.
Übe Rücksichtnahme. Kündige deine Vorbeifahrt frühzeitig an. Erschrecke keine anderen Wegenutzer! Vermindere deine Geschwindigkeit beim Passieren auf Schrittgeschwindigkeit oder halte an. Bedenke, dass andere Wegenutzer dich zu spät wahrnehmen können. Fahre möglichst nur in kleinen Gruppen.
Nimm Rücksicht auf Tiere. Weidetiere und alle andere Tiere in Wald und Flur bedürfen besonderer Rücksichtnahme. Schließe Weidezäune, nachdem du sie passiert hast. Verlasse rechtzeitig zur Dämmerung den Wald, um die Tiere bei ihrer Nahrungsaufnahme nicht zu stören.
Plane im Voraus. Beginne deine Tour möglichst direkt vor deiner Haustüre. Prüfe deine Ausrüstung und schätze deine Fähigkeiten richtig ein und wähle die Gegend, in der du deine Tour planst, entsprechend aus. Schlechtes Wetter oder eine Panne können die Tour deutlich verlängern. Sei für unvorhersehbare Situationen gerüstet: Denke an Werkzeug, Proviant und ein Erste-Hilfe-Set. Trage eine Sicherheitsausrüstung: Ein Helm kann schützen, ist aber keine Lebensversicherung.

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
72005 Tübingen

Hechinger Straße 264
72072 Tübingen

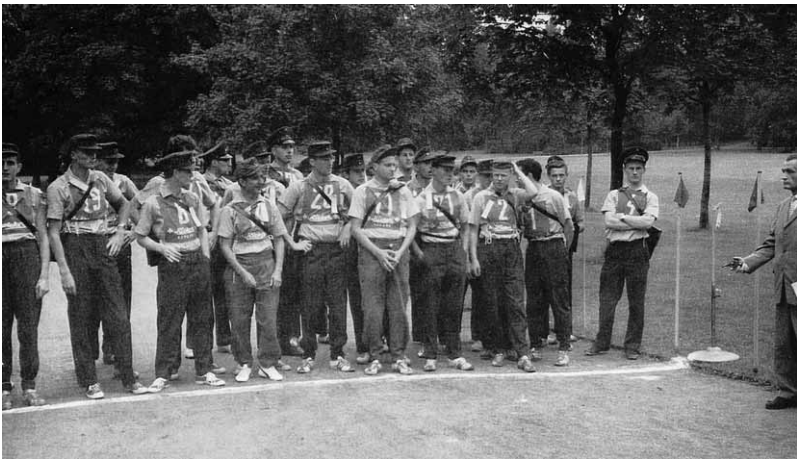
Telefon (07071) 7978-0
www.gulde-druck.de

Lange vor Walking und Nordic Walking

Die Geschichte der olympischen Leichtathletik-disziplin „Gehen“ im Post-SV Tübingen.

Seit Herbst 2004 hat der Post-SV sein Angebot im Freizeit- und Breitensport um die Trend-Sportart „Walking“ und „Nordic Walking“ erweitert. Mit diesem Angebot findet eine alte im Post-SV früher wettkampfmäßig auf hohem Niveau betriebene Sportart als Trendsportart im Freizeit- und Breitensport wieder zurück in unseren Verein. Rolf Baur – inzwischen in Bonn zu Hause – hat unserem Wunsch entsprochen und blickt als Zeitzeuge und einer der damals Erfolgreichen in der „Geher-Equipe“ des Post-SV in die Geschichte früherer Jahre zurück.

Begonnen hatte alles mit den Postsportfesten der Oberpostdirektion Tübingen, bei denen der Briefträgermarsch als der nach außen, also zu den Postkunden bzw. zur Bevölkerung, gerichtete Wettkampf galt. Fitness sowie Schnelligkeit der „Briefträger“ sollten der breiten Öffentlichkeit präsentiert werden. In Uniform, mit Mütze und Zustelltasche (s. Bild) marschierten die Sportler meist durch die Innenstadt der jeweiligen Austragungsorte. Für den Wettbewerb galten die Regeln des DLV für sportliches Gehen, d. h. es musste immer ein Fuß Bodenkontakt haben und im Schrittablauf hatte der Marschierer bzw. der Geher das Knie kurz durchzustrecken (siehe Bild). Auf die Einhaltung dieser Regeln achten Gehrichter, die bei einem Verstoß gegen die hehren Normen Verwarnungen und bei mehrfachem Nichtbeachten die Disqualifikation des Sportlers aussprechen. Warum gibt es diese Vorgaben, wird sich der Eine oder die Andere nun fragen. Hier sind Regeln zwingend notwendig, damit Chancengleichheit herrscht, weil sonst die Läufer, da der Bewegungsablauf schneller erfolgt, einen ungerechtfertigten Vorteil erzielen. Die Marschierer brachten – bei Einhalten dieser Prinzipien – die besten Voraussetzungen für das Wettkampf-Gehen mit. Bei den jährlichen Postsportfesten (seit 1957) versuchte jedes



So marschierten die „Briefträger“ bei den Postsportmärschen; hier bei der Ausscheidung zu den Europameisterschaften 1965 in Frankfurt.

Schreiber (li.) und Baur beim Bezirkssportfest 1965 in voller Aktion.

Postamt bzw. jede Post-Sport-Gemeinschaft (PSG) den schnellsten Briefträger und/oder die schnellste Mannschaft zu stellen. Diese Positionen hatten einen deutlich höheren Stellenwert als ein Sieg im leichtathletischen Dreikampf oder beim Fußballturnier. Mit einem Einzel- oder Mannschaftssieg und dem „Titel" schnellster Briefträger oder schnellste Briefträger-Mannschaft im Bezirk der OPD Tübingen konnten die betreffenden Postämter bei der Bevölkerung bzw. den Postkunden enorm an Ansehen gewinnen. Für die Postler selbst galten die Bezirkssportfeste als Olympiade der OPD-Sportler.

Beim ersten Briefträgermarsch 1957 in Balingen siegte in der Einzeldisziplin der im Gehen bereits erfolgreiche Heinrich Schulze vom Postamt Reutlingen, während das Team vom Postamt Rottweil, u. a. mit Kurt Schreiber, über den im Folgenden noch berichtet wird, den Mannschaftssieg errang.

Das auf diese Weise ermittelte Potential an leistungsstarken und wettkampforientierten Marschierern haben die PSGn mit Hilfe des Post-SV Tübingen und des WLV-Trainerstabes systematisch geschult und für die Meisterschaften der Geher fit gemacht. Mit Robert Kübler fanden sie einen erfahrenen wie erfolgreichen Aktiven (Allianz Stuttgart) sowie hervorragenden Verbands-Trainer vor, der den jungen Postlern sowohl im Sport als auch darüber hinaus in allen Lebenslagen als väterlicher Freund zur Verfügung stand.

Die Früchte dieses systematischen Trainings waren bereits 1958 sichtbar, als Rolf Baur und Kurt Schreiber (beide PSG Rottweil bzw. Post SV Tübingen) bei den Württembergischen Jugendmeisterschaften über 5000 m Bahngehen die Plätze 1 und 2 vor dem haushohen Favoriten aus Stuttgart belegten; bei den Deutschen Jugendmeisterschaften kam Kurt Schreiber damals auf Rang 4.

In den folgenden Jahren dominierten die Post-SV-Geher in Baden-Württemberg alle Wettbewerbe in der Einzel- wie in der Mannschaftswertung nach Belieben. Auf Bundesebene – Meisterschaften wie sonstige Wettbewerbe – gehörte insbesondere Kurt Schreiber über 20 und 50 km wie auch die Mannschaft mit Rolf Baur, Peter Schulze, Reinhard Hergesell, Siegfried Wegiel, Ernst Lörcher, Alfred Daske, Manfred Schäfer, Manfred Bott zu den Garanten vorderer Platzierungen. Durch die zahlreichen Erfolge auf die Tübinger Postler aufmerksam geworden, berief der DLV Kurt Schreiber, Rolf Baur und Manfred Bott in den engen Kreis der Geher-Nationalmannschaft und brachte sie bei Länderkämpfen vielfach zum Einsatz über 20 km wie auch über 50 km. Dass die Drei dabei auch erfolgreich waren, versteht sich fast von selbst.

Schreiber (re) und Baur „rahmen" den Schweizer Willy Stihl nach dem Länderkampf gegen die Schweizer Postler ein.

Parallel zu den vom DLV bzw. seinen Landesverbänden durchgeführten Geher-Veranstaltungen förderten sowohl die Deutsche Bundespost (DBP) als auch die OPD Tübingen die „Briefträger", bauten u. a. Kontakte zu ausländischen Postverwaltungen auf und führten internationale Briefträgermärsche durch. So fand z. B. anlässlich der Internationalen Verkehrs-Ausstellung 1965 in München der XI internationale Briefträgermarsch statt, bei dem Kurt Schreiber und Rolf Baur die Farben der DBP erfolgreich vertraten und mit ihren Leistungen wesentlich zum Mannschaftserfolg der Deutschen Bundespost beitrugen.

Der erste Wettkampf OPD Tübingen gegen die Vertreter der Schweizer Post fand 1961 im Rahmen des Postsportfestes in Freudenstadt statt. Hier gewann Kurt Schreiber, dicht gefolgt von Rolf Baur; beide mit einem deutlichen Vorsprung vor dem ersten Schweizer Postler Willy Stihl, so dass auch der Mannschaftssieg klar an die Tübinger ging. Das Bild zeigt Willy Stihl „eingerahmt" von Schreiber (re.) und Baur.

Alljährlich führte der Schweizer Geher-Verband s. Z. das internationale Staffel-Gehen Airolo (Schweiz) >Chiasso (Italien) durch. An diesem Event erster Klasse nahmen die Post-Geher aus Tübingen 1966 erstmals mit einer eigenen Mannschaft teil (zuvor hatte Kurt Schreiber „befreundete "Mannschaften verstärkt). Auf der Landstraße, die sicher viele Leser von der Fahrt in den Urlaub her kennen (durch die Schweiz, St. Gotthard, Lugano zum Lago Maggiore und weiter in den sonnigen Süden), waren 114 km von 5 Gehern zu bewältigen. Der Start erfolgte morgens um 6 Uhr auf dem gespenstisch anmutenden Marktplatz von Airolo und nach etwas mehr als 10 Stunden war das Ziel für die Post-SVler in Chiasso erreicht. Die Teilnehmer hatten dabei mit einem sehr anspruchsvollen Streckenprofil zu kämpfen, denn starkes Gefälle insbesondere auf der ersten Etappe sowie entsprechende Steigungen und wiederum Gefälle auf den anderen Teilabschnitten waren zu bewältigen. In der Reihenfolge Rolf Baur, Kurt Schreiber, Peter Schulze, Reinhard Hergesell und Siegfried Wegiel gewannen die Post-SVler die Mannschaftswertung für Vereinsmannschaften vor Fiamme Gilia Rom und Libertas Milano. Nach diesem grandiosen, nie erwarteten Sieg, fühlten sich die Post-Geher als Mannschafts-Europa-Meister, denn am Start waren alle europäischen Mannschaften von Rang und Namen (National- wie Vereinsmannschaften) mit den jeweils

stärksten Gehern, wie z. B. Abdon Pamich (Italien), damals amtierender Europameister über 20 km.

Bei den Deutschen Meisterschaften des gleichen Jahres in Hannover gewann das Trio Schreiber, Baur, Schulze erstmals die Deutsche Vizemeisterschaft im Mannschaftsgehen über 20 km. Mit der erzielten Zeit stellten die Drei einen neuen württembergischen Rekord auf, der bis zum heutigen Tag besteht. Damit sind die Post-Geher im „Besitz“ des ältesten WLV - Rekordes und freuen sich Jahr für Jahr, wenn am Jahresende die neue Bestenliste erscheint und sie sich heute noch, nach 40 Jahren, an vorderster Stelle vorfinden. Ein Blick in die Bestenliste 1966 des DLV gibt die damalige Stärke unserer Geher wider, denn Kurt Schreiber belegte in der Abschlussbilanz über 20 km den 5., Rolf Baur den 11. Platz, während die Mannschaft über 20 km mit Peter Schulze den 2. Rang und über 50 km den 3. Rang erreichte.

Einen besonderen sportlichen Leckerbissen präsentierten die Postler der Tübinger Bevölkerung 1967 mit der Ausrichtung des Länderkampfes Rumänien >Schweiz >Deutschland rund um den Anlagensee. Die Vertreter der Deutschen Bundespost, Hans-Jürgen Paul (Hannover), Kurt Schreiber und Siegfried Wegiel (beide Post-SV), gewannen damals die Mannschaftswertung. Dank der sehr guten Organisation dieses Wettbewerbs beauftragte der WLV den Post-SV 1970 mit der Ausrichtung des neu geschaffenen Baden-Württemberg-Cup. Diesen Wettkampf gewann Alfred Daske vor Kurt Schreiber und damit sicherten die beiden auch den ersten Platz für den Post-SV in der Mannschaftswertung vor Allianz Stuttgart.

Den letzten Meistertitel des WLV gewannen die Post-Sportler 1976 mit der Mannschaft über 20 km und bei den Baden-Württembergischen Meisterschaften über 50 km gab es dann noch einmal einen Mannschaft-Erfolg.

Die Auflösung der OPD Tübingen und damit auch berufliche Gründe bei den wichtigsten Akteuren, ein nachlassendes Interesse der Jugendlichen am Gehsport (Training und Wettkampf zu zeitaufwändig), aber auch die Konkurrenz Lauf-Treff, Volksläufe usw. waren Ursache für ein Nachlassen des Interesses am Wettkampf-Gehen ganz allgemein, aber auch beim Post-SV. Rolf Baur und Kurt Schreiber wandten sich ab 1975 dem neuen Breitensport-Renner „Lauf-Treff“ zu. Die Mit-Gründungsväter unseres Lauf Treffs stellten sich – solange sie in Tübingen bzw. Reutlingen wohnten – Samstag für Samstag als Lauf-Treff-Organisator bzw.

… immer diese Eintracht, die vor unseren Gehern „landete“, so die Überschrift eines Artikels aus dem Schwäbischen Tagblatt.

Lauf-Treff-Leiter auf dem Sand zur Verfügung; daneben fungierte Baur als Referent Lauf-Treff beim WLV und half dort mit, dieses neue Breitensportangebot in Württemberg zu etablieren.
Für ihre Verdienste und hervorragende Leistungen wurden Schreiber und Baur u. a. mit der Silbernen Ehrennadel des WLV ausgezeichnet und Kurt Schreiber durfte 1968 aus der Hand des damaligen Postministers Werner Dollinger erstmals den Sportpreis der Deutschen Bundespost entgegennehmen. Daneben gehörten die beiden über Jahre zu den „Stammgästen“ bei der jährlichen Sportlerehrung der Stadt Tübingen.
An dieser Stelle soll noch all denen gedacht und gedankt werden, die den Gehsport beim Post-SV aktiv unterstützten. Stellvertretend für die vielen Helfer sei Alfred Jetter genannt, einst Vizepräsident der OPD Tübingen und Vorsitzender des WLV. Er hatte jederzeit ein offenes Ohr für die Belange „seines Aushängeschildes“ Gehen. So unterstützte er u. a. die Versetzungswünsche von Schreiber und Baur von Rottweil nach Tübingen, was beiden bessere und vor allem gemeinsame Trainingseinheiten ermöglichte. Dass dieses Training nach Feierabend und am Wochenende durchgeführt wurde, sei nebenbei erwähnt, denn bereits damals hatten einige der Hauptkonkurrenten unserer Geher „Halbtagesjobs“ mit Volljob-Bezahlung! Gleichwohl ließen die Erfolge der Beiden nicht lange auf sich warten. Zu danken ist an dieser Stelle auch den damaligen Vorsitzenden des Post-SV Tübingen – Wilhelm Maier, Dr. Ernst Glasow und Manfred Schwinghammer – die mit hohem persönlichem Einsatz diese glanzvolle und erfolgreiche Zeit unseres Vereins wesentlich mitgestaltet haben.
Aus dieser sich so entwickelten Tradition unserer Geher war es eigentlich selbstverständlich, dass der Post-SV die neue Trendsportart Walking bzw. Nordic Walking ins sportliche Angebot aufgenommen hat; und vielleicht – unsere Zeit ist ja schnelllebig – ist dies der Anfang einer neuen sportlichen Zukunft des Ausdauersports in unserem Verein.

Rolf Baur und Kurt Schreiber

Kurt Schreiber, Alfred Keck und Rolf Baur (von links) mit dem Mannschaftspokal (Wanderpokal) nach dem Briefträgermarsch 1958 in Saulgau. Im Hintergrund Wilhelm Maier s. Z. Vorsitzender des Post SV.

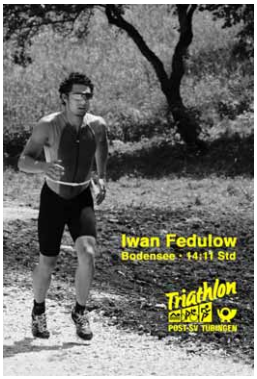
P.S. Sollten verdiente Geher, Mitarbeiter oder besondere Veranstaltungen nicht erwähnt worden sein, bitten die Verfasser dieser Zeilen um Nachsicht; es ist nicht absichtlich geschehen, einiges liegt schon lange zurück und „mer wird au elder“!!

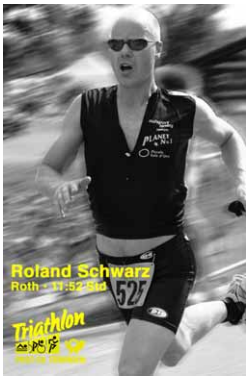
Ironman, auch Langdistanz genannt – die Königsdisziplin der Triathleten

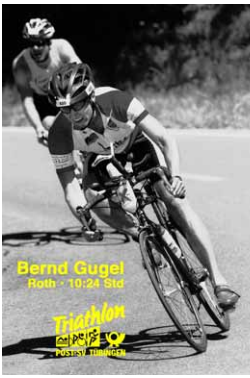
Wie jedes Jahr, so war auch die Triathlonsaison 2006 geprägt von den persönlichen Höhepunkten der Langdistanztriathleten des Post-SV: 3,8 km Schwimmen – 180 km Radfahren und dann noch 42,2 km Laufen. Mehr als nur eine Herausforderung!

So einheitlich die Streckenlänge ist, so unterschiedlich können doch die Bedingungen sein. Beispielsweise gilt der Ironman Lanzarote wegen den rund 2500 Höhenmetern, dem oft starken Wind und der herrschenden Hitze als der vermutlich härteste Ironman der Weltserie. Andererseits gilt der Klassiker im fränkischen Roth als schnelle Strecke. Hier wurde beispielsweise erstmals die magische 8 Stundenmarke unterschritten.

Wie auch immer, 226 km schwimmend, radfahrend und laufend am Stück zurückzulegen erfordert mehr als „nur“ Training.







Herzlichen Glückwunsch und Dank an unsere Jubilare

Bei unserer Winterfeier am 25. Februar 2007 war es für uns eine Ehre, langjährigen Vereinsmitgliedern unseren Dank für die Treue zum Verein aussprechen zu dürfen.

Für 50 jährige Mitgliedschaft:
Dieter Metzger
Walter Maier
Erwin Dürr
Harald Arps

Für 40 jährige Mitgliedschaft:
Ingeborg Röller
Roswitha Krüger
Hildegund Böß
Gerhard Hagmann
Fritz Mayer
Albert Röcker
Wolfgang Friebe
Kurt Pfeffer

Für 25 jährige Mitgliedschaft:
Roland Schaible
Dietmar Schmidt
Hans-Peter Maier
Peter Steiner
Hermann Jeckel

Ein kleiner Dank für viele Jahre an unsere Jubilare. V.l.n.r. Dieter Metzger (50), Harald Arps (50), Wolfgang Friebe (40), Ingeborg Röller (40) und Walter Maier (50). Ganz links Gert Messner; hintere Reihe Wolfgang Amann und Evi Henschel vom Vorstand.

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 Hallstattstraße 10 · 72070 Tübingen Tel: 07071 / 62732 · Fax: 07161 / 9255-1989 E-mail: g.knisel@lav-tuebingen.de
Triathlon	Bernd Gugel Georgstraße 4 · 72070 Tübingen Tel: 07071 / 22904 oder 0177 - 7978987 E-mail: bernd@gugel-tue.de
Sportabzeichen	Willi Hermle Eduard-Spranger-Str.57/I · 72076 Tübingen Tel.: 07071 / 64673
Bergwandern	Uwe Ulmer Steinbößstraße 51 · 72074 Tübingen E-mail: u.ulmer2@deutschepost.de
Skifahren	Irmtraud Bader Hirschauer Straße 37 · 72070 Tübingen Tel.: 07071 / 42546 E-mail: irmtraud.bader@t-online.de

Termine und Veranstaltungen

Bitte notieren!

Dienstag, 15. Mai 2007
Lauftag der Geschwister-Scholl-Schule
ab 17 Uhr unter Mitwirkung von Post-SV Lauftreff- und -Walkingleiter.

Samstag, 30. Juni 2007
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, 19. Juli 2007
Radtour der Gymnastikgruppe
Auskunft Gudrun Messner
Tel. 07071 / 7 35 32

7. – 9. August 2007
3. Nordic-Walking Event 2007
In drei Etappen mit je 10 km an drei Abenden entlang des westlichen Schönbuchrands. Es erfolgt eine besondere Ausschreibung.
Kontakt: Peter Reif, Tel. 07071/45949 oder e-mail: peterjosefreif@gmx.de

Wochenende 24. – 26. August 2007*)
Bergwochenende im Berghaus Iseler in Oberjoch; voraussichtliche Abfahrt in Tübingen am 24. 8. um 16.00 Uhr.

* 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 Uwe Ulmer, E-mail: u.ulmer2@deutschepost.de, wegen der Skiausfahrten bei Irmtraud Bader, Tel. 07071 / 4 25 46 melden.

Sonntag, 16. September 2007
Tübinger Stadtlauf 2007
Mithilfe durch den Post-SV; es werden zur Absperrung viele HelferInnen benötigt.

Sonntag, 11. November 2007
Nikolaus-Probelauf

Sonntag, 2. Dezember 2007
32. LBS-Nikolauslauf des Post-SV; wir brauchen rund 200 HelferInnen.

Wochenende 6. – 9. Dezember 2007
1. Skiausfahrt nach Kaprun*

Wochenende 17. – 20. Januar 2008
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 Bernd Gugel Georgstraße 4 · 72070 Tübingen Tel.07071/22904 od.0177-7978987 E-mail: bernd@gugel-tue.de
Redaktion:	Bernd Gugel Gerold Knisel, Gert Messner
Internet:	www.post-sv-tuebingen.de
Fotos:	Gugel, Knisel, Endres, Maier, Sack-Kühner, Archiv
Layout/Druckvorstufe:	WEDO Werbung Rolf Bader
Druck:	Gulde Druck Tübingen
Auflage	600 Stück

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Aberle, Sandra
Adam, Caterina
Appelhans, Lukas
Arnold, Raphael
Bauer, Iris
Bidlingmaier, Anita
Birken, Jan
Braig, Wilfried
Conzelmann, Freddy
Dr. Sauer, Wolfgang
Duffner, Patrick
Glocker, Mira
Groh, Ute
Hilbert, Yamandu
Keck. Hartmut
Kellmeyer, Bernd
Knorrscheidt, Rolf
Kurz, Ursula
Liubov, Rodina
Mangler, Birgit
Mater, Dejan
Müller, Larissa
Philipp, Jürgen
Rilling, Matthias
Ruckaberle, Oliver
Rzepka, Wolfgang
Schäfer, Lena
Scheib, Karl
Schellhorn, Philipp
Scherer, Eduard
Schmid, Norbert
Schnitzler, Uwe
Schultheiß, Catherine
Vetter-Martin, Birgit
Wieczorek, Kilian
Wieczorek, Klaus
Wiethoff, Sarah

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

POST-SV TÜBINGEN
GEMEINSAM AKTIV

STÄDTEREISEN

München	19,-
Straßburg	20,-
Zürich/Luzern	21,-
Freiburg/Basel	21,-
Paris - 3 Tage -	155,-
Bregenzer Festspiele inkl. Karte	115,-

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

Das Sportangebot des Post-SV

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 Peter Reif	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 bis 18 Uhr
Sa 10 bis 16 Uhr

Immer zu finden unter: www.radundtattuebingen.de

swt.
Stadtwerke Tübingen

Sprühen Sie mit uns vor Energie für den Sport!

Mit Energie und Ausdauer erreichen Sie Ihr Ziel.

Wir kümmern uns um den Rest: Strom, Erdgas, Wärme, Wasser, Telekommunikation, Stadtverkehr, Bäder, Parkhäuser.

Stadtwerke Tübingen GmbH
Eisenhutstraße 6 | 72072 Tübingen
www.swtue.de

Energie, die uns bewegt!

IHRE LAUFSPEZIALISTEN

KOSTENLOSE LAUFBAND-ANALYSE

- **Wir visualisieren Ihre Bewegungsabläufe per Video**
- **Wir vergleichen verschiedene Schuhe synchron**

DARTFISH

Spass im Sport

INTERSPORT®

RÄPPLE

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