

Mitteilungen

März 2009



Deutsche Post

Entgelt bezahlt
72070 Tübingen

VORWORT



INHALT

Nordic Walking	
Kirschblüten-Event 2008	3 – 4
Sportabzeichen 2008	6 – 8
Mehrkampfabzeichen 2008	9
Kleiner Verein ganz groß	10 – 11
Monika Vogel flog über Lanzarote	12 – 14
Der Tag als der Regen kam	16 – 19
Meistens Traumwetter	20 – 21
33. LBS-Nikolauslauf	22 – 24
Ansprechpartner im Post-SV	25
Jubilare / Gymnastik	26
In memoriam Walter Maier	27
Termine / Veranstaltungen	28
Unsere neuen Mitglieder	29
Das Sportangebot des Post-SV	30

Titelbild:
Auftritt zu einem wolkenlosen Skitag in Schöneben am Reschensee im Januar 2009.

Liebe Postsportler und Postsportlerinnen!

Was wird uns wohl die Zukunft bringen? Durch den Zusammenbruch der Banken und Finanzinstitute erreichen uns fast täglich neue und immer bedrohlichere Nachrichten aus der Wirtschaft und aus der Politik.

Weil die Gier vieler Topmanager, Politiker, Wirtschaftswissenschaftler und Medienvertreter ins Unermessliche stieg, befinden wir uns jetzt in einer Wirtschaftskrise, bis hin zur Rezession.

In Windeseile hat die Bundesregierung einen Rettungsschirm von fast 500 Mrd. Euro aufgespannt, um die Deutschen Banken und Kreditinstitute vor dem Zusammenbruch zu bewahren. Die Politiker beschließen Konjunktur-Programme in Milliardenhöhe um die Wirtschaftskrise ein wenig zu mindern.

Plötzlich stehen Summen von Euros zur Verfügung, die in vergangenen Jahren noch als „utopisch“ bezeichnet wurden.

Und jetzt werden Pakete geschnürt und Programme angekurbelt, die uns aus dieser Lage befreien sollen.

Hier müssen auch wir unsere Ansprüche anmelden und den Politikern deutlich zu erkennen geben, dass gerade in den sozialen Bereichen, in den Vereinen, Kindertagesstätten, Schulen, Krankenhäusern und Altersheimen, ein großer Nachholbedarf besteht! Jetzt müssen wir laut und deutlich einfordern, was zu dem Leitbild unseres aktiven Sozialstaates gehört.

Wenn es jetzt darum geht, neu anzufangen, einer anderen Politik eine Chance zu geben, müssen wir uns lautstark beteiligen. Hoffen wir nicht, dass unser Sport, so wie wir ihn verstehen und ausüben, unter dieser Krise zu leiden hat. Hoffen wir, dass wir weiterhin unserem Hobby, unserer Leidenschaft „GEMEINSAM AKTIV“ nachgehen können.

Mit dieser Hoffnung möchte ich noch ein herzliches Dankeschön an alle aussprechen, die zum Gelingen unserer Interessen beitragen.

Freundliche Grüße

Wolfgang Amann (1. Vorsitzender)

Nordic Walking-Kirschblüten-Event

Am 20. April war es soweit. Die Kirschbäume standen in voller Blüte, die Sonne schien und eine Gruppe von ca. 40 Nordic Walker/innen haben sich am Schöbuchhang entlang auf den Weg von Breitenholz über Kayh, Mönchberg ins Sommertal zum Naturfreundehaus Herrenberg aufgemacht. Per Rundmail haben wir die Teilnehmer unseres letzten Nordic Walking-Sommer-Events dazu eingeladen.

In zwei Gruppen mit unterschiedlichem Tempo starteten wir um 9 Uhr in Breitenholz. An diesem Tag galt nicht das Motto: wer ist der oder die schnellste? Es wäre ein Frevel gewesen, die

schöne Landschaft bei prächtiger Kirschblüte im Sauseschritt zu durch-eilen. Die Strecke von ca. 10 km bis zum



10 Kilometer in einer prächtigen Landschaft mit herrlichen Ausblicken

Mitgliederversammlung am Freitag, 24. April 2009

19.00 Uhr
im Schützenhaus Tübingen
Reutlinger Straße 175

Liebe Mitglieder des Post-SV Tübingen!

Zu unserer diesjährigen Mitgliederversammlung möchten wir Euch ganz herzlich einladen.

Alle 2 Jahre muss laut Satzung der Vorstand neu gewählt bzw. bestätigt werden. Es wäre wünschenswert, wenn hierzu eine große Anzahl unserer Mitglieder mit abstimmen würden.

Tagesordnung: TOP 1: Begrüßung
TOP 2: Bericht Vorsitzender und Kassier
TOP 3: Bericht der Revision u. Aussprache zu den Berichten
TOP 4: Entlastung
TOP 5: Neuwahl des Vorstandes
TOP 6: Anträge an die Versammlung
TOP 7: Verschiedenes

Anträge an die Versammlung müssen bis zum 10. April 2009 schriftlich beim Vorstand eingereicht werden.

Für den Vorstand: W. Amann (Vorsitzender)

Naturfreundehaus hat die erste Gruppe in weniger als 2 Stunden, die zweite in ca. 2½ Stunden bewältigt.

Zum Mittagessen gab es Schnitzel mit Spätzle oder einen großen bunten Salateller. Allen hat es bestens geschmeckt. Der Rückweg führte uns auf einer etwas abgewandelten Route nach Breitenholz. Da die evangelische Kirchengemeinde von Kayh zur Zeit der Kirschblüte oberhalb des Orts Kaffee und Kuchen verkaufte, konnten wir natürlich nicht widerstehen und haben die hausgemachten Kuchen mit Genuß verspeist. Gegen 15 Uhr waren wir dann wieder

am Ausgangspunkt. Alle Teilnehmer waren sich einig: es ist wirklich einer der schönsten Wanderwege im Landkreis Tübingen, vor allem, wenn im Frühjahr alles grünt und blüht.

Für dieses Jahr – voraussichtlich der 19. April – ist diese Tour wieder geplant. Im Schwäbischen Tagblatt wird es einen Hinweis geben.

Zur Info: Das 5. Nordic Walking-Sommer-Event findet dieses Jahr vom 4.-6. August statt. Am 3. Oktober ist die „tour de tübingen“. Die Nordic Walking-Wanderung für Ausdauernde. Die 100% ige Runde um Tübingen. *Peter Reif*



Sonne, Wärme,
Blütenpracht –
Frühling von seiner
schönsten Seite



Gesünder leben zahlt sich aus!

Die AOK tut mehr!



ProFit

Das Prämienprogramm
der AOK Baden-Württemberg

Jetzt anmelden
– über 50 Euro
im Jahr sparen!

© HOHNHAUSEN · AOKBW-18-8003

Exklusiv für AOK-Versicherte.

ProFit, das Prämienprogramm der AOK Baden-Württemberg, macht Sie und Ihren Geldbeutel rundherum fit. Melden Sie sich an und sammeln Sie Punkte, die bares Geld wert sind! www.aok-profit.de oder www.suedbest.de/aok

AOK – Die Gesundheitskasse Neckar-Alb

Europastraße 4 · 72072 Tübingen
Info-Telefon 07071 914-0

Für Ihre Gesundheit machen wir uns stark.
www.aok-profit.de

Partner von



SüdBest

AOK
Die Gesundheitskasse.

Super – unsere Jugend

Das gab's noch nie beim Post-SV – 23 Schüler und Jugendliche schafften im vergangenen Olympia-Jahr die Bedingungen für das deutsche Jugendsportabzeichen. Mit diesem Ergebnis übertrafen sie das Vorjahresergebnis (12) um fast 100%. Wirklich eine erfreuliche und ganz tolle Leistung, die sich auch positiv auf den Familienwettbewerb ausgewirkt hat. Dort sind es diesmal 9 Familien (Vorjahr 6) mit insgesamt 32 Teilnehmern.

Doris Maier stellte dabei mit ihren zwei Töchtern und drei Enkeln die mitgliederstärkste Familie. Auch das Ergebnis bei den Erwachsenen kann sich sehen lassen, denn immerhin stehen auch dort 66 Abnahmen (Vorjahr 55) zu Buche, so dass wir mit insgesamt 89 erfolgreichen Sportabzeichenprüfungen in den Sportabzeichen-

wettbewerb des Sportkreises Tübingen gehen werden, einer Zahl also, die noch nie so hoch war (Vorjahr 69). Es besteht die Hoffnung, dass wir den im Vorjahr belegten 2. Platz in diesem Wettbewerb erfolgreich verteidigen und die damit verbundene Prämie der KSK Tübingen wieder in Empfang nehmen dürfen.

Kurt Herter (79) hat als ältester Aktiver im vergangenen Jahr zum 45. Mal in Folge seine Fitness genauso unter Beweis gestellt wie Peter Juli (70) mit 40 erfolgreichen Abnahmen.

Welch hohe Bedeutung solchen sportlichen Leistungen gesellschaftlich und gesundheitspolitisch beigemessen wird, zeigt, dass sie von der Stadt Tübingen, dem Sportkreis Tübingen und sogar vom Kultusminister des Landes Baden-Württemberg besonders gewürdigt werden.

Mit Manfred Kocher (30 mal Gold), Fritz Mayer (20 mal Gold), Danilo San-



Erfreulich positiv:
Unsere Jugendlichen
übertrafen das Ergebnis
des letzten Jahres.
v. li. n. re.: Tabea Diesch,
Antonia und Julia Hermle,
Laura Kneer, Julius Gugel,
Elena Pawlak,
Felix und Lisa Wellhäuser.

tin (15 mal Gold), Elvira Pukowski und Georg Knies (jeweils 10 mal Gold) haben wir weitere hochkarätige Jubiläumsehrenungen. Annerose Eberhardt und Monika Hägele schafften nach 5 erfolgreichen Prüfungen in den letzten Jahren den Sprung in den Bereich des Goldenen Deutschen Sportabzeichens. Kerstin Kernn, Kathrin Kummer, Eberhard Estler, Eric Helten, Andreas Noe und Günter Rettenmaier waren 3 mal erfolgreich und werden mit Silber ausgezeichnet. Besonders freuen wir uns auch mit Silke Nagel und ihrer Schwester Anke Maier sowie mit Ulrike Tafferner und Jochen Dietrich über ihr gelungenes Debut in Sachen Sportabzeichen, das beim ersten Mal mit Bronze geehrt wird. Herzlichen Glückwunsch an alle, die es geschafft haben,

auch wenn die Voraussetzungen für die leichtathletischen Disziplinen im alten SV03-Stadion nicht die günstigsten waren.

Besten Dank allen, die mich bei meiner Arbeit unterstützt haben; im besonderen unseren Prüfern Kurt Herter, Irmtraud Bader, Ottmar Geckle, Ernst Karrer, Danilo Santin und Helga Wiemer.

Bleibt mein Wunsch, dass wir im neuen Jahr noch einige mehr in unserem Verein erreichen und bewegen können, sich diesem persönlichen Fitnessstest im Laufe des Jahres zu unterziehen und wir so bald wie möglich im neuen Stadion an der Europastraße die lang herbeigewünschten normalen äußeren Bedingungen für Lauf, Sprung und Wurf/Stoß in Anspruch nehmen und genießen dürfen. *Gert Messner*

Name	Vorname	Prüfungen
Erwachsene		
Amann	Ellen	18
Amann	Wolfgang	28
Bader	Irmtraud	33
Bauer	Kurt	22
Becker	Ingo	8
Blessing	Monika	2
Demmler	Egon	17
Diesch	Klaus	9
Dietrich	Jochen	1
Estler	Eberhard	3
Eberhardt	Rose	5
Fauser	Günter	21
Fauser	Hildegard	22
Gugel	Bernd	12
Hägele	Monika	5
Helten	Birgit	21
Helten	Helmut	23
Helten	Eric	3

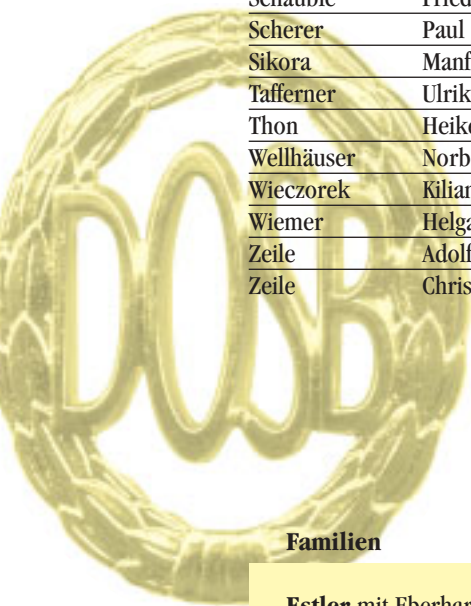
Name	Vorname	Prüfungen
Hermle	Wolfgang	17
Herter	Kurt	45
Holz	Barbara	4
Juli	Liesel	39
Juli	Peter	40
Karrer	Ernst	22
Kernn	Kerstin	3
Knies	Georg	10
Knisel	Gerold	8
Knisel	Heike	8
Kocher	Manfred	30
Kocher	Ruth	32
Kummer	Kathrin	3
Maier	Anke	1
Maier	Doris	9
Mayer	Fritz	20
Melzian	Matthias	2
Messner	Gert	38

Die erfolgreichen Sportlerinnen und Sportler, die im Jahr 2008 das Sportabzeichen abgelegt haben

Messner	Gudrun	24
Messner	Hans-Christ.	11
Moser	Andreas	8
Müller	Eva	18
Nadler	Georg	11
Nagel	Silke	1
Noe	Andreas	3
Pfeffer	Hans	26
Pukowski	Elvira	10
Rettenmaier	Günter	3
Ries	Helga	22
Santin	Danilo	15
Schäuble	Friedrich	37
Scherer	Paul	39
Sikora	Manfred	9
Tafferner	Ulrike	1
Thon	Heike	6
Wellhäuser	Norbert	4
Wieczorek	Kilian	6
Wiemer	Helga	33
Zeile	Adolf	6
Zeile	Christa	7

Jugend

Born	Ellen	Silber
Born	Maren	Silber
Diesch	Tabea	Bronze
Estler	Arne	Gold
Estler	Eva	Gold
Gugel	Julius	Gold 8
Helten	Tim	Gold 8
Hermle	Antonia	Silber
Hermle	Julia	Silber
Kneer	Laura	Silber
Knisel	Fabian	Bronze
Müller	Mark	Gold 8
Nagel	Anna	Silber
Nagel	Lisa	Gold
Pawlak	Elena	Bronze
Schäuble	Alexander	Gold 8
Thon	Frederik	Bronze
Thon	Jana	Gold 4
Thon	Kristina	Bronze
Wellhäuser	Felix	Bronze
Wellhäuser	Lisa	Bronze

**Familien**

Estler mit Eberhard, Arne und Eva

Fauser mit Günter, Hilde und Laura

Helten mit Helmut, Birgit, Eric und Tim

Hermle mit Wolfgang, Antonia und Julia

Knisel mit Gerold, Heike und Fabian

Maier/Müller/Nagel

mit Doris und Anke Maier; Silke, Lisa und Anna Nagel und Mark Müller

Messner mit Gert, Gudrun und Hans-Christian

Thon mit Heike, Jana, Frederik und Kristina

Wellhäuser mit Norbert, Felix und Lisa

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

Mehrkampfabzeichen des Württ. Leichtathletikverbandes

Neben dem Deutschen Sportabzeichen kann im Rahmen eines leichtathletischen Dreikampfes (Lauf, Sprung, Stoß/Wurf) die Mehrkampfnadel des Württ. Leichtathletikverbandes erworben werden. Im Unterschied zum Sportabzeichen müssen aber die Leistungen für alle drei vorgegebenen Disziplinen

innerhalb eines Wettkampfes erbracht werden. Die dabei erzielten Ergebnisse werden unter Berücksichtigung von Geschlecht und Alter nach Tabellen in Punkte umgerechnet. Aus der sich daraus ergebenden Punktzahl erfolgt die Verleihung in Gold, Silber und Bronze.

Gert Messner

Im Jahr 2008 wurden folgende 25 Sportlerinnen und Sportler mit dem Mehrkampfabzeichen ausgezeichnet:

Bader	Irmtraud	Gold
Bader	Rolf	Silber
Fauser	Günther	
Fauser	Hildegard	
Holz	Babara	Silber
Juli	Liesel	Gold
Juli	Peter	Gold
Karrer	Ernst	Gold
Knisel	Gerold	Gold
Kocher	Manfred	Gold
Kocher	Ruth	Silber

Maier	Doris	Silber
Messner	Gert	Gold
Müller	Eva	Bronze
Nagel	Silke	Bronze
Pfeffer	Hans	Gold
Ries	Helga	Gold
Schäuble	Friedrich	Gold
Sikora	Manfred	Silber
Thon	Frederik	Gold
Thon	Heike	Silber
Thon	Jana	Silber
Thon	Kristina	Gold
Wieczorek	Kilian	Silber
Wiemer	Helga	Gold

Herzlichen Glückwunsch!

Drei vorgegebene Disziplinen müssen innerhalb eines Wettkampfes erbracht werden.

Rechtsanwalt

Jochen Dieterich

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

■ Familienrecht

Scheidung, Unterhalt
Vermögensausgleich, Erbrecht

■ Haftungsrecht

Verkehrsunfälle, Arzthaftung

■ Arbeitsrecht

■ Reiserecht

Kleiner Verein ganz groß

Triathlon ist in! Nicht nur beim Baden-Württembergischen Triathlonverband steigen die Mitgliederzahlen sondern auch in den Vereinen. Beim Post-Sportverein herrschte 2008 ein so reger Zulauf, dass erstmals vier Teams im schwarz-gelben Post-Dress bei der Baden-Württembergischen Triathlonliga starteten.

Die drei schnellsten Post-SV-Frauen beim Teamtriathlon in Forst: Marlene Mauch, Inga Krauß, Monika Hägele



Mit bis zu 16 Triathleten waren wir als einer der kleineren Vereine ganz groß im Renngeschehen vertreten.

Besonders erfolgreich waren in der Saison 2008 die Damen um Monika Hägele. Mussten sich die Tübingerinnen bei den kurzen Rennen in Reutlingen und Forst sich noch mit Mittelfeldplätzen zufrieden geben, so konnten die

Post-SV-Frauen auf den längeren Distanzen ihre Ausdauer erfolgreich ausspielen. So beim Hitzerennen in Erbach, wo der fünfte Platz errungen wurde. Beim schweren Abschlussrennen am Schluchsee standen die Postsport-Triathletinnen mit Rang drei erstmals in der Vereinsgeschichte auf dem Siegerpodest.

Als fünftbestes Team in Baden-Württemberg schlossen Monika Hägele, Monika Vogel, Marlene Mauch, Inga Krauß, Helen Lückge und Sarah Wiethoff die Saison ab.

Ganz neu in der Liga war 2008 das Seniorenteam um Roland Schwarz und Bernd Gugel. Egal ob Frau oder Mann, Hauptsache älter als vierzig.

Attraktiv ist die Seniorenliga dadurch, dass die „Alten nicht mehr den Jungen“ hinterher rennen müssen, sondern sich mit in etwa Gleichaltrigen messen und vergleichen können.

Trotzdem das Verletzungspech noch mit im Rennen war, für die Postsenioren war der elfte Rang von 18 Mannschaften auf Anhieb recht zufriedenstellend.

Die jüngeren Männer tobten sich in der Dritten Liga aus. Da hier der Zuspriech besonders groß war, stellten wir zwei Teams.

Tolle Typen und echte Kerle: Roland Schwarz, Walter Ehrlichmann, Klaus Mezger, Thomas Kisser, Jörg Schreiner, Christoph Bentele, Yamandu Hilbert, Jan Ebell, Iwan Fedulow und Torsten Mönk



Ein „schnelleres“ Team mit den erfahrenen Trias Jörg Schreiner, Walter Ehrlichmann, Yamandu Hilbert und schnellen „Neulingen“ sowie ein „zweites Team“, bei dem es mehr darum ging Erfahrungen zu sammeln.

Absoluter Überflieger war Stefan Schmid. Der Triathlet im Basketballformat war nicht nur eine Klasse für sich bei uns Post-SVlern – Stefan Schmid war einer der Stärksten überhaupt in der gesamten Baden-Württembergischen Landesliga. Beispielsweise in Reutlingen und in Tauberbischofsheim, wo er ganz oben auf dem Podest stand und zum Sieger der Zweiten und Dritten Liga gekürt wurde.

Schade, Stefan Schmid, dem es bei uns sehr gefallen hat, wird in der Saison 2009 nicht mehr mit uns starten. Die Sponsorsuche des überaus talentierten Biologiestudenten mit Ambitionen auf die Langdistanz blieb leider erfolglos, und so hat er den Anwerbungsverlockungen von finanziell starken Vereinen nicht dauerhaft widerstehen können. In der ersten Landesliga wird er für das Team von Crailsheim starten.

Aber auch andere „Neulinge“ lieferten starke Leistungen ab. So zum Beispiel Jan Ebell aus Berlin. Obwohl er keinen vor Kälte schützenden und zugleich geschwindigkeitsfördernden Neoprenanzug besitzt, ist der Schwimmspezialist

einer der schnellsten Schwimmer überhaupt und konnte auch mit seinem hoffnungslos veralteten Rennrad viel Eindruck und Geschwindigkeit machen.

Eine deutliche Leistungsverbesserung war auch bei Torsten Mönk zu verzeichnen, der bereits die zweite Saison im Post-SV-Dress absolvierte.

Durch die verschiedenen individuellen Leistungen gelang es in der extrem stark besetzten Dritten Liga den 13. Rang durch das Post-SV-Topsteam zu erreichen. Das Nachwuchs- und Hoffnungsteam belegte den 29. Rang innerhalb der 34 gewerteten Teams. Aber mit Freude am Sport und positivem Erlebniswert sind wir mit Sicherheit in der ersten Liga in Baden-Württemberg.

Bernd Gugel



Julius Gugel, zweiter des Kindertriathlons in Reutlingen, zusammen mit Triathlon-Weltmeister Daniel Unger.



Unser Überflieger 2008: Stefan Schmid, ein ganz großes Talent!



Monika Vogel flog über Lanzarote

Im Nachhinein scheint der Wunsch, beim Ironman Lanzarote zu starten, viele Jahre alt gewesen zu sein. Dass es nun tatsächlich soweit kommen konnte, habe ich nun so vielen Trias und Nicht-Trias zu verdanken, dass nicht alle hier genannt werden können, es ist aber an alle gedacht. Auch auf Lanzarote gestartet sind dieses Jahr der frühere Tübinger Sportstudent Christopher Klenk, Schwimmgröße Niko Moritz und Vereinskollege Thomas Beiersdorfer. Was für mich der Saisonhöhepunkt war, war für den erfahrenen Ironman (und 2008 unter anderem Triathlon-Daimlermeister in der Mitteldistanz und 70.3-WM bzw. Halbironman-WM Teilnehmer) wohl nur der Aufwärmwettkampf für eine beeindruckende Saison.

Ein strukturiertes Triathlontraining (auch genannt 3-ning) gibt es bei mir nicht. Radeln und Schwimmen, wenn Zeit, Wetter und Wasser es erlauben und Laufen, wenn sonst nichts geht. Vermutlich ein Fehler. Knochen müssen sich zum Beispiel an Stossbelastungen anpassen. Genau zwei Wochen vor dem Rennen schmerzt und schwillt dann auf einmal das rechte Schienbein. Es wird nicht besser und so langsam passen die Beschwerden zu einem Ermüdungsbruch. Startgeld zurück gibt's nicht mehr und Urlaub ist längst beantragt. Die Reiserücktrittsversicherung zahlt nur einen Teil und das auch nur, wenn bescheinigt wird, dass ich nicht reisen kann. Also muss zunächst der Bruch diagnostiziert werden. Da hilft eine MTRA weiter, indem sie statt ihrer wohlverdienten Pause schnell ein Kernspin-

tomogramm von meinem Unterschenkel macht. Den Ermüdungsbruch können wir ausschließen und die sichtbare Muskel- und Faszienzerrung geht vielleicht in 10 Tagen wieder weg. Der Plan ist nun, zumindest Schwimmen und Radeln mitzumachen und dann zu schauen, wie es läuft. Aufgeben also lieber erst im Rennen, als vorher.

Beim Schwimmstart stehe ich fast ganz hinten am Strand. Ca. 100 m vom Wasser entfernt. Da gibt es keine Schlägereien mehr und man kann fast dauernd überholen und wird vorbeigelassen, weil die anderen hoffen, sich dann dranhängen

Ironman Lanzarote 2008:
Wer nach 3,8 km Schwimmen, 180 km Rad und dem Marathon noch so lachen kann, der ist eine wirkliche Ironwoman



zu können. Ganz vorne sind die Profis, dann die schnellen Schwimmer mit Thomas und Nico und dann der Rest der ca. 1300 Teilnehmer. Noch nie waren 3,8 km im Wasser so kurzweilig. Kein Wunder, in 69 Minuten bin ich auch noch nie so weit geschwommen. In der zweiten Runde überhole ich sogar eine Profistarterin. Kurz nach dem Wechsel aufs Rad zieht sie (Duathlonspezialistin Ulrike Schwalbe) aber mit einem Affenzahn vorbei. Zur Radstrecke gibt's nicht viel zu sagen. Bis auf ein paar kurze, besonders schlimme Abschnitte gibt es viele frisch und glatt asphaltierte Straßen. Grandiose, abwechslungsreiche Landschaft und nach dem Bad im Atlantik angenehme Hitze. Erst heftiger Gegenwind, später vorwiegend Rückenwind. Erst viel bergauf, später viel bergab. Die Radstrecke hätte nicht besser verlegt werden können. Am Berg kann ich viel überholen. Bei Gegenwind haben kleinere Menschen ja auch einen Vorteil. Am Ende der Radstrecke bin ich auf Platz eins in der Altersklasse. Davon weiß ich noch nichts. Beschließe eben loszujoggen so weit es geht. Nacheinander schmerzen

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:	Berger, Gelling, Gugel, Hägele, Heinz, Hoffmann, Lückge, Maier, Reif
Layout/Druckvorstufe:	Rolf Bader
Druck:	Gulde Druck Tübingen
Auflage	600 Stück



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:
Schwärzlochler Straße 83

Thomas Beiersdärfer, der schnellste und erfahrenste Post-SV-Seniorendriathlet, hier beim Ligatriathlon in Erbach

erstmal so ziemlich alle Gelenke. Das ist ja angeblich normal. Das rechte Schienbein meldet sich nicht. Um so besser. Der Rundkurs muss 4 x gelaufen werden. Auf der ersten Runde kommen mir die späteren Sieger entgegen. Dann treffe ich Nico, dann Thomas, dann Chris. Man ruft sich was zu. Auch mit vielen anderen Teilnehmern wird im Vorbeilaufen kommuniziert. Ein Spanier meint, wir seien gleichschnell und sollten zusammenlaufen. Er hat eine Runde Vorsprung, ist ein bisschen schneller und meint ich soll mich dranhängen. Warum nicht. Bei der nächsten Verpflegungsstation meint er, wir sollten anhalten. Zum Glück fällt mir rechtzeitig ein, was ich in Physik einst über die Trägheit der Masse gelernt habe. Die Zuschauer haben eine ziemliche Ausdauer. Ein Ehepaar aus Hirschau, das zufällig gerade auf Lanzarote Urlaub macht, fotografiert sogar. Thomas läuft mir mal wieder entgegen und ruft was Aufmunterndes. Er läuft ungewohnt langsam. Vielleicht bräuchte er auch

mal für eine Weile so einen spanischen Hasen. Später treffe ich ihn wieder und frag was los ist. Er kann nichts trinken. Inzwischen merkt man an der Hitze, dass die Sahara nur wenige km weiter östlich liegt. Auf einmal joggt eine Frau locker und flott an mir vorbei. Sie hat keine Startnummer und ich wundere mich, dass es erlaubt ist, auf der Wettkampfstrecke zu laufen. Mache mir nicht viele Gedanken, denn neben der Steckle ist vor lauter Zuschauern erst recht kein



Platz. Nico ruft bei der nächsten Begegnung „Du liegst Top!“ . Ich könnte weder schneller, noch langsamer. Einen Kilometer vor dem Ziel erschrecke ich. Soll es das etwa gleich schon gewesen sein?? Auf einmal geht es doch schneller. Erfahrene Vereinskollegen haben es mir schon bestätigt: Wenn man später an die letzten Meter zurückdenkt, kann man sich manchmal an keinerlei Bodenkontakt erinnern. Im Ziel ist es mir zunächst egal, dass ich doch nur zweite in der AK 25-29 bin und so nicht nach Hawaii kann. 3h 49 min für meinen ersten Marathon und 11h 38 min für den ganzen Ironman. Damit bin ich viel mehr als zufrieden. Erst am nächsten Morgen, als ich erfahre, dass die erste diese Frau ohne Startnummer und einheimische Lanzarotenierin ist, der die Kanarische Regierung alle Start- und Reisekosten bezahlt hat, und als mir Renndirektor Kenneth Gasque erklärt, dass sie nicht einmal pünktlich zur Slotvergabe kommen muss, werde ich etwas ärgerlich. Dabei war sie so oder so schneller. Den Spaß und die tolle Erfahrung kann mir aber keiner verderben.

Monika Vogel

Thomas Beiersdärfer:

11x Ironman Roth
 persönliche Bestzeit 9:03 Std
 dabei 7 Mal Qualifikation Hawaii
 5x Ironman WM Hawaii
 2x Ironman Kärnten
 1x Ironman Neu Seeland
 1x Ironman Florida
 1x Ironman Lanzarote
 1x Ironman Wisconsin
 1x Ironman 70,3 Germany
 1x Ironman 70.3 WM Florida

geplant 2009
 Ironman Switzerland
 Ironman Mexiko

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

13. Juli 08 – Der Tag als der Regen kam

Ironman, die Königsklasse des Triathlon! Mythos, Herausforderung und für viele Ausdauerathleten der Saisonhöhepunkt schlechthin. 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und dann noch Marathon laufen.

Niemand macht so eine Herausforderung aus dem Stand. Egal ob das Ankommen, eine bestimmte Zeit, Platzierung und Hawaiiqualifikation oder gar das Siegerpodest die Zielsetzung ist, Voraussetzung für das Gelingen ist eine lange und intensive Vorbereitung um am Tag X in optimaler körperlicher und geistiger Verfassung zu sein.

Auch für etliche Triathleten des Post-SV Tübingen war und ist Ironman, auch Langdistanztriathlon genannt, der wichtigste Wettkampf des Jahres. Für die Ironman Starterinnen und Starter sind irgendwelche Triathlons und Volksläufe, selbst ein Frühjahrsmarathon und die Triathlonliga nur Vorbereitung und Wettkampfttraining für das große Rennen.

Familie und Freunde und andere Interessen werden vernachlässigt, denn viel Training erfordert viel Zeit und auch viel Ruhe für die Regeneration.

An alles wird gedacht und auch etliches Geld investiert. Beispielsweise für das neue Wettkampfrad, für wind-schnittigere Laufräder, den schneller gleitenden Neoprenanzug, das oder die Trainingslager und schon alleine das Startgeld macht 300–400 Euro. Fast alles ist planbar – nicht voraussehbar und nicht planbar ist jedoch das Wetter. Selbst im kalendarischen Hochsommer kann es üble Schlechtwettertage geben.

Der 13. Juli 2008 war so ein markanter

Wettertag. Temperatur höchstens 15 Grad und zudem noch stundenlanger Dauerregen. Ausgerechnet der Tag als im legendären Roth die deutsche Langdistanzmeisterschaften ausgetragen wurde und in Zürich der Ironman Switzerland stattfand.

Wie gingen die Post-SV-Triathleten mit diesen üblen Bedingungen um, wie wirkten sich die Gegebenheiten aus, wie reagierten die einzelnen Triathleten darauf?

Marcel Heinz in Roth:

226 km Schwimmen, Radfahren, Laufen (und Essen als die vierte Disziplin), das alles hatte ich für den Tag X trainiert. Selbst der kalte Dauerregen verbreitete auf mich eine entspannende Wirkung, da unter solchen Bedingungen keine Bestzeit einzufordern wäre. Nein, die riesigen Menschenmassen waren meine Challenge. Mit dreihundert nervösen Athleten ins Wasser zu springen ist der maximale Kontrast zu den tausenden einsamen Trainingsmeilen. Gute 1200 Mitfahrer unter Windschattenverbot zu überholen brachte mir so manchen Mehrkilometer auf den Tacho. Am Solarer Berg dann sind die Zuschauer-massen im „Tour de France“-Spalier eine echte Motivation. Auf der Marathonstrecke ist aus der Teilnehmer-masse eine zunehmend löchrige Schnur der Leidenden geworden, anhand derer ich mich langsam an Vordermann und -frau heran- und vorbeiarbeiten konnte. Im Ziel ist die vor 10 Stunden noch bedrohliche Masse erschöpft und friedlich. Die Anmeldezahlen für 2009 spre-

Marcel Heinz
laufend und radfahrend
im Regen von Roth





chen für eine Verstärkung des Ironman-Hype. Ich persönlich habe in meinen Wettkampfkalender eine kleinere und mehr familiäre Langdistanz notiert.

Kilian Wieczorek in Roth:

Für mich hieß es im Rahmen einer Staffel der Berufsfeuerwehr Stuttgart bei der Weltmeisterschaft der Feuerwehren in Roth als Schwimmer anzutreten. Nach einer mehr oder weniger ruhigen Nacht auf den Feldbetten im Feuerwehrhaus in Roth standen wir bei strömenden Regen auf. Der Radfahrer meiner Mannschaft schaute mit Sorge aus dem Fenster, ich bemitleidete ihn schon jetzt.

Im Startbereich feuerten Zuschauer, in Mülltüten eingehüllt, lautstark die schon gestarteten Einzelstreiter an.

Mich selbst irritierte das Wetter ab dem Zeitpunkt nicht mehr, ab welchem ich meinen Neoprenanzug angezogen hatte. Nach dem Start war dann alles wie in den Jahren zuvor: Im Wasser bekommt man halt vom Wetter nichts mit.

Dank einem tapferen Radfahrer und einem schnellen Läufer konnten wir den Weltmeistertitel der Staffeln der Feuerwehren nach Stuttgart holen. So war der so regnerische Tag für mich ein ganz besonderer Tag, der mit einem Weltmeistertitel endete. Diesen Tag werde ich wohl nie vergessen.

Bernd Gugel in Roth:

Ich flüchtete mich beim Radfahren in alte, positive Erinnerungen und in eine angenehme Scheinwelt. Besonders einer meiner vier Transvoralbergl Triathlon's, den ich bei ähnlichem Wetter gemacht hatte, war präsent. Welch herrliches Gefühl war das damals. Hinterher, nach Kälte und Regen, mit der Gewissheit das Ziel erreicht zu haben, im warmen Bett einer Pension in Partenen zu liegen. Stundenlang hatte ich immer wieder dieses warme Bett und das Klopfen der Regentropfen am Fenster im Kopf. Wachste ich mal aus diesen Erinnerungen auf, dachte ich oft an Zürich. „Eigentlich ging's mir doch in Roth ganz gut. In Zürich ist es bestimmt noch kälter und vor allem gefährlicher. Hoffentlich passen Helen und Moni bei den steilen, regennassen Abfahrten hinunter zum Zürichsee auf.“

Ich überstand das Radfahren überraschend gut, was mich massiv motivierte. Zudem wurde es trockener. „Alles war noch möglich!“ Nach 38 fast trockenen Laufkilometern rannte ich die letzten Kilometer des Marathons durch einen heftigen Wolkenbruch ins Ziel. Welch ein unerwartetes Erfolgserlebnis, denn ich hatte meine persönliche Bestzeit fast erreicht.

Sandra Hoffmann in Roth:

Viele Gedanken beschäftigten mich im Vorfeld meiner ersten Langdistanz in Roth. Unter anderem natürlich, wie ich wohl durchkommen und vor allem auch immer wieder, wie ich wohl mit der Hitze klar kommen würde. Zumindest den letzten Gedanken konnte ich am Morgen des 13. Julis 2008 getrost werfen. Es regnete. Und es war keine



Sandra Hoffmann konnte selbst im Regen ihre gute Laune nicht verlieren

Besserung in Sicht. An sich eher mein Wetter als Hitze. Ich war nur traurig, dass ich dann wahrscheinlich die Serpentina nicht so runter fahren konnte, wie ich wollte. Das Schwimmen verlief unspektakulär. Beim ersten Wechsel ließ ich mir genügend Zeit, denn ich wollte bei dem Wetter auf dem Rad so gut wie möglich geschützt sein. Dies gelang nur teilweise. Je länger ich auf dem Rad saß, desto steifer wurde mein Nacken vor lauter Kälte und Regen. Nichtsdestotrotz war ich schneller als geplant und die Serpentina konnte ich teilweise auch genießen. Auch der zweite Wechsel war nicht viel schneller. In weiser Voraussicht hatte ich mir ein zweites paar Socken in den Beutel gelegt, worüber ich sehr froh war. Doch nun rächte sich das Wetter bei mir. Ich hatte zu wenig getrunken auf dem Rad. Und das war in zweierlei Hinsicht fatal, denn mein Trinken war gleichzeitig meine Nahrung. Nun machte sich die feste Nahrung bemerkbar, die ich unplanmäßig aufgenommen hatte. An Laufen war nicht mehr zu denken, mir war einfach nur schlecht. So ein Marathon kann ganz schön lange sein, wenn

man geht. Irgendwann hat es mir gereicht. Ich hatte keine Lust mehr. Das war bei km 30. Ich wollte einfach nur noch ins Ziel. Also bin ich wieder gelaufen. Die Übelkeit hatte ich inzwischen in Griff und ich beschloss, an keiner Verpflegungsstelle mehr zu halten. Und es lief. Sogar der letzte kleine Anstieg vor dem Ziel war kein Problem. Im Ziel war ich einfach nur noch glücklich! Roth hat mich sicherlich nicht zum letzten Mal gesehen. Das nächste Mal dann vielleicht mit Sonne.

Helen Lückge in Zürich:

Bereits im Frühjahr beim Training hat sich gezeigt, dass das Wetter etwas gegen mein Ironman-Vorhaben hat. Von daher hätte es mich fast gewundert, wenn am 13. Juli die Sonne geschienen hätte. Entsprechend bin ich sowohl physisch als auch psychisch abgehärtet ins Rennen gestartet, schliesslich hatte ich bei meinem ersten IM ja auch nichts zu verlieren. Nach zwei wärmenden Schwimmrunden (Wasser war wärmer als die Luft) bin ich positiv auf die Radstrecke gestartet. Beim Radln habe ich mich dann köstlich amüsiert, da ich reihenweise Männer auf High-Tech Equipment überholt habe, die mit ihren aufgeplusterten Wind- und Regenjacken kaum von der Stelle kamen.

Beim Laufen war ich dann fast froh, dass es nicht so warm war. Dank guter Verpflegung und aufmunternden Worten von Marcel, meinen Kollegen und Zürcher Trainingspartnern lief die letzte Disziplin auch unerwartet gut. Kurz bevor es auf die letzten 10 km ging wusste ich: jetzt schaffe ich es voll! – und das, obwohl ich noch nie im Leben



mehr als 2.5 Stunden am Stück gelaufen war. Trotz schlechtem Wetter bin ich dann deutlich unter meiner angepeilten Zeit übergücklich ins Ziel gelaufen.

Roland Schwarz in Roth:

Da ich schon mal in Kulmbach das gleiche Wetter auf dem Rad erlebt habe wusste ich ungefähr was auf mich zu kommen würde. Und da ja die Hoffnung zu letzt stirbt hofft man darauf, dass es WENIGSTENS beim Laufen von oben trocken wird.

Triathleten haben ja bekanntlich eine positive Lebenseinstellung aber nach einer Stunde auf dem Rad war mir klar dass es nicht mehr darum geht möglichst nahe an die Zehnstundengrenze

zu kommen sondern einfach das Ganze unbeschadet zu überstehen. Ich glaube bei km 100 habe ich mich der Situation ergeben und es war mir nicht mehr so wichtig, ob es nun aufhört zu regnen oder nicht. Schließlich habe ich mich nur noch auf den Marathon gefreut. Hauptsache runter vom Rad. Beim Laufen hab ich mich dann nur noch auf eine heiße Dusche gefreut...

Trotzdem habe ich Roth positiv in Erinnerung. Nicht nur wegen meiner persönlichen Bestzeit, sondern vor allem wegen dem Drumherum. Triathlon ist eben keine Einzelkämpferveranstaltung sondern macht durch den Kontakt mit Anderen am meisten Spaß. Ob beim Training oder auch beim Wettkampf.

Walter Ehrlichmann in Roth:

Nun, lieber Bernd, mein schönstes Roth Erlebnis war eigentlich, dass du mir hinterher gesagt hast: „Gefroren habe ich eigentlich nicht.“

Helen Lückge ließ sich beim „Heimrennen“ in Zürich von Regen und Kälte nicht unterkriegen

Rechtsanwalt

DANILO SANTIN

Wöhrdstraße 20

72072 Tübingen

Tel. 07071 - 33033

Fax 07071 - 31623

santin@anwalt-tuebingen.de

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

Trotz schlechter Wetterprognosen meistens Traumwetter

*Ausfahrt vom 11. 12. bis 14. 12. 2008.
Skigebiet Schmittenhöhe Zell am See.*

Das Skigebiet mit 77 km Pistenlänge lässt keine Wünsche offen und ist für jung und alt befahrbar. Auch für den etwas anspruchsvolleren Skifahrer sind genügend schwierige Pisten vorhanden.

Schon auf der Hinfahrt im Bus wurden wir mit einem ausreichenden Vesper versorgt. Sogar zum Kaffee wurden noch

Abendliche Plauderrunde an der Hoteltheke.



Schneckenudeln serviert. Alles von unserer Irmtraud organisiert und vorbereitet.

Im Gasthof Waidachhof in Piesendorf/Kaprun, der nur ca. 15 Minuten von den Skiliften entfernt ist, haben wir übernachtet. Nach dem Essen haben wir die Abende gemütlich in lustiger und fröhlicher Runde verbracht.

Auf der Piste haben wir uns je nach Kondition und Können zu Gruppen zusammen getan. Obwohl die Wettervorhersage nicht besonders gut war, hatten wir drei sehr schöne Tage mit viel Sonnenschein und sehr guten Schneeverhältnissen.

Am Abend des ersten Skitages sind wir direkt von der Piste zum Weihnachtsmarkt Zell am See gefahren und haben uns mit einer schönen Tasse Glühwein aufgewärmt.

Alles in allem war dies wieder eine sehr gelungene Skiausfahrt.

Unmittelbar vor der Heimfahrt wird noch ein kurzes Sonnenbad genossen.



*Ausfahrt vom 22. 1. bis 25. 1. 2009.
Skigebiet Silvretta-Arena mit den
Orten Samnaun (Schweiz) und
Ischgl (Österreich) und Skigebiet
Schöneben am Reschensee (Italien).*

Das Skigebiet Silvretta-Arena ist die größte Skiarena der Ostalpen, mit insgesamt 40 Lifтанlagen und 235 km Pisten. In diesem Gebiet kommen wirklich alle auf ihre Kosten.

Das Skigebiet Schöneben ist ein kleines Skigebiet, besonders geeignet für Familien. Aber auch hier gibt es sehr steile Abfahrten.

Wie bereits schon bei der Ausfahrt nach Kaprun sind wir wieder mit einem köstlichen Vesper auf der Hinfahrt von der Irmtraud und Ruth verwöhnt worden. Gegen später gab es dann noch Sekt, Kaffee und eine Schneckenudel. Babara verteilte dann wieder ihre gedopten Gummibärle.

Pünktlich zum Abendessen sind wir dann im Hotel Edelweiss in Pfunds angekommen. Dort wurden wir dann vier Tage mit einem sehr guten Essen verwöhnt. Jeder konnte sich am Morgen unter drei Gerichten eines aussuchen.

Am Freitag und Samstag sind wir mit dem Skibus, der uns am Hotel abholt hat, nach Samnaun in das Skigebiet Silvretta-Arena gefahren.

Am Freitag konnten wir leider nur schemenhaft die Pisten ertasten. Wir fuhren nur nach Gefühl. Am Abend hat es innerhalb von zwei Stunden 15 – 20 cm geschneit. Dafür wurden wir aber mit einem herrlichen Wetter am Samstag verwöhnt. Jetzt erst konnten wir das riesige Angebot von Pisten, je nach Kondition, nutzen. Durch den Neu-



Hotel Edelweiss – unser schönes Quartier in Pfunds.

schnee waren die Pisten wie Watte unter den Skiern. Auf den Pisten waren wir fast alleine, da der Samstag ein Ab- und Anreisetag ist. Das schlechte Wetter vom Freitag war vergessen!

Am Sonntag mussten wir morgens unsere Zimmer räumen, konnten aber unser Gepäck dort lassen um uns vor der Heimfahrt noch im Hotel umzuziehen. An diesem Tag sind wir in das Skigebiet Schöneben (siehe Titelbild) gefahren. Dort hatten wir ein wunderbares Wetter, die Pisten waren sehr gut präpariert. Die sehr schöne Talabfahrt hat jeder genossen. Auf der Heimfahrt wurden wir wieder mit einem Vesper verwöhnt.

Jetzt liegt eine lange Durststrecke vor uns, denn erst im Dezember werden wir hoffentlich wieder die Skisaison in Kaprun eröffnen. *Siegfried Röber*

Noch eine Anmerkung:

Vielen Dank dir liebe Irmtraud für die gute Organisation beider Skiausfahrten. Natürlich auch an die gesamte Gruppe, die dazu beigetragen hat, das wir vier wunderbare Tage erleben durften.

Wenns' hart wird, läuft Metallica

Der Tübinger Nikolauslauf endlich wieder einmal in weißem Schneegewand? Nein, auch 2008 wurde nichts daraus und ein bisschen traurig war der Chefkoordinator Gerold Knisel schon, aber wirklich nur ein bisschen: „Das stünde dem Nikolauslauf durchaus mal wieder gut zu Gesicht, weil es einfach auch schön aussieht: alles in weiß, auch wenn die Lauf-Zeiten dann natürlich nicht so gut wären“. Aber dieser ästhetische Einwand fand auf hohem Niveau statt, denn ansonsten hatte der 33. LBS-Nikolauslauf für Läufer und Zuschauer nur Bestes zu bieten, schrieb abschließlich positive Schlagzeilen, weswegen Knisel dem gesamten Organisationsteam des Veranstalters Post-SV Tübingen mit 200 Helfern ein großes Lob aussprach: „Ich bin stolz auf unser Helfer-Team, das hat enorm viel geleistet!“. Stolz konnte er auch wieder auf

die große Anmelderesonanz sein, denn die Startplätze gingen weg wie warme Semmeln – und wenn wir schon bei denen sind: Auch die kulinarische Verpflegung an der Strecke, im Ziel und später in der Geschwister-Scholl-Schule ließ nichts zu wünschen übrig. Eitel Sonnenschein also bei läuferfreundlicher Bewölkung, zuweilen nassen, aber ordentlichen Streckenbedingungen und Hunderten von Zuschauern an der Strecke, die nicht müde wurden, jede Läuferin und jeden Läufer anzufeuern. Und so begleiteten sie auch die hinteren der letztlich 1870 Finisher (über 2400 hatten sich gemeldet) mit bester Spektakel-Stimmung bis ins Ziel der anspruchsvollen 21,1 Kilometer.

Aber blicken wir zunächst an die Spitze: Als wollten sie dem Veranstalter namentlich alle Ehre machen, ging bei den Favoriten Eduard Scherer und Dieter

Eduard Scherer gewann den 33. LBS-Nikolauslauf des Post-SV Tübingen. Knapp 1873 ‚Finisher‘ machten den Traditionslauf zum winterlichen Laufhighlight

Startschuss zum 33. Tübinger LBS Nikolauslauf



Baumann (beide LAV ASICS Tübingen) gleich zu Beginn ordentlich die Post ab. Und als handelte es sich bei der Veranstaltung um den berühmten „Paarlauf“ drei Wochen vor dem eigentlichen Wettkampf, liefen die beiden die längste Zeit Seite an Seite, selbst den Bettelweg (zum zweiten) spurteten beide noch fast zusammen hoch. Ob sie sich während dieser vielen Kilometer zu zweit anfreundeten, ist noch nicht geklärt, sicher ist jedoch, dass beide während des Laufs nicht miteinander sprechen konnten, was wiederum mehr an Scherer lag, der traditionell Musik in den Ohren hatte. Welche, war lange das best gehütete Geheimnis des LAV-Läufers, im Laufe seiner vielen Erfolgsinterviews konnte er aber der journalistischen Neugier zuletzt nicht länger widerstehen und verriet schließlich seine Erfolgsmusik: jede Menge Metallica. Pothässliche Musik, sagten da viele, sagte auch er. „Aber man gewöhnt sich daran – und dann hilft sie, wenn’s hart wird“, so Scherer. Hart wurde es spätestens bei Kilometer 16. Und hier muss sich Scherer gedacht haben, dass Dabeisein nicht alles sein könne, hörte nochmals genau in seine Ohrenstöpsel hinein, lief schneller und gewann zum Abschluss seiner fantastischen Saison auch den Nikolauslauf mit der Zeit von 1:12:22 Stunden. „Ein Traum!“, resümierte der glückliche Mediziner.



Er gewann deutlich vor Christoph Hakenes (Marathon Steinfurt; 1:13:30) und Markus Ruopp (SV Ohmenhausen; 1:13:45). Und Dieter Baumann? Der musste seine Serie (hatte den Nikolauslauf zuvor vier Mal in Folge gewinnen können) abbrechen lassen, dies schien für ihn aber kein Problem zu sein. „Ich kann zwar noch schnell laufen, aber ohne gezieltes Training reicht das nicht für 21 Kilometer“, resümierte er später. Baumann ließ also auch Hakenes und Ruopp zwischen Kilometer 16 und 19 zunächst an sich vorbei-, später weglaufen und wechselte seine Rolle bei der 33. Auflage des Nikolauslaufs: Vom Favoriten zum Motivationskünstler. „Ich kann stolz sagen, dass ich offensichtlich auf alle drei Läufer eine motivierende Wirkung hatte. Als sie mich überholten, wirkten sie geradezu wie beflügelt“, so Baumann, der schließlich guter Vierter wurde.

Ruopp bestätigte Baumanns Einschätzung, indem er Einblick gewährte in seine Gefühlswelt während des Laufs: „Als ich Baumann immer näher kam und schließlich zu ihm aufschließen konnte, war mir klar, dass das ein besonderer Moment sein würde: Wann

Lange Zeit das gleiche Bild: Baumann und Scherer schenken sich keinen Meter. Erst bei Kilometer 16 kam ‚Bewegung‘ in den Lauf



Auch für beste Verpflegung sorgte das 200 Frau bzw. Mann starke Helfer-Team des Post-SV Tübingen während und nach dem Lauf



So sieht glücklich aus: Friederike Kallenberg gewinnt den Nikolauslauf bei den Frauen in 1:23:47 Stunden

überholt man schon mal einen Olympiasieger?“ Hakenes lief einige Sekunden vor Ruopp als zufriedener Zweiter ins Ziel; da ihm hier alles so gut gefallen hat, blieb er gleich in Tübingen: neuer Job! Und weil so ein zweiter Platz sicher auch Appetit auf mehr macht, wird man ihn hier auch bisweilen laufen sehen.

Apropos Appetit: Der ist Sabine Österle gründlich vergangen, und zwar schon am Abend vor dem Lauf – durch eine Magen-Darm-Geschichte ohne das erhoffte schnelle Happy End. Das schmerzte und sorgte auch für Tränen, denn die Chancen auf den Sieg bei den Frauen standen nicht schlecht, eher gut oder sogar sehr gut. Einzig Österles Dauerrivalin von der LAC Pliezhausen, Friederike Kallenberg, war als ernsthafte Konkurrenz am Start. Und so durfte (oder besser: musste) Kallenberg eben alleine auf und davon laufen; sie gewann in 1:23:47 Stunden und vermisste Österle als Duellantin: „Als ich gehört hatte, dass Sie nicht mitlaufen würde, war ich wirklich enttäuscht – es hätte sicher ein tolles Rennen gegeben“, sagte sie. Kallenberg siegte vor Julia Wagner (WMF BKK & DEE Running-Team) und

Das war's: Eduard Scherer gewinnt bei den Männern in 1:12:22 Stunden



Ute Philippi (LAV ASICS Tübingen). Sabine Österle wollte es jedoch nicht ganz lassen an diesem Tag und lief als Schlussläuferin und Letzte ins Ziel. Später begründete sie dies fast philosophisch: „Entweder ich laufe ganz vorne – oder eben ganz hinten“.

Zwischenzeitlich ganz unten lag Werner Bauknecht, nach seinem Sturz am Sand, den er aber mit einer Spezialtaktik gut überstand. „Ich hatte mich durch zusammenrollen auf den Aufprall vorbereitet, so daß ich zunächst kaum was spürte“, erzählte er anschließend. „Einen Kilometer später kamen zwar die ersten Schmerzen, aber da war ich wieder in einem Rhythmus, so dass ich dachte, jetzt lauf ich erst mal, so lange es geht.“ Bauknecht kam ins Ziel, und das sogar richtig gut (1:19:56), Schürfwunden trug er allerdings als Andenken mit nach Hause.

Das Ärzte-Team um Dr. Eberhardt Estler verbrachte einen recht ruhigen Sonntagvormittag. Lediglich noch ein Läufer schien im Ziel etwas kreislaufgeschwächt zu sein. Dieser sprang aber auf und rannte davon, als er die Liege kommen sah.

Pünktlich zum Nikolaus (6. Dezember) wird der diesjährige und 34. LBS-Nikolauslauf des Post-SV Tübingen über die Bühne gehen. Ob er allerdings in weiß stattfinden wird, ist Schnee von morgen.

Johannes Heil

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.knise1@lav-tuebingen.de
Triathlon	Bernd Gugel Georgstraße 4 · 72070 Tübingen Tel: 07071 / 22904 oder 0177 - 7978987 E-mail: bernd@gugel-tue.de
Sportabzeichen	Gert Messner Fuchsstraße 72 · 72072 Tübingen Tel.: 07071 / 73532 E-mail: gegume@web.de
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

Dank und Anerkennung den Jubilaren



B. Wütz, D. Santin, M. Wulf, F. Beck, H. Pfeffer, K. Kehrer, H. Triebener, W. Alf, V. Retzlaff, flankiert von den Vorständen G. Messner, E. Henschel und W. Amann.

Im Rahmen unserer Winterfeier 2009 wurde den Jubilaren Dank und Anerkennung für langjährige Treue zum Verein ausgesprochen und ein kleines Geschenk überreicht.

50 jähriges Jubiläum:

Arthur Gaiser, Günther Holz,
Karl Kehrer, Walter Stammler

40 jähriges Jubiläum: Hans Triebener

25 jähriges Jubiläum:

Walter Alf, Fritz Beck, Manfred Haspel,
Hans Pfeffer, Veronika Retzlaff, Danilo
Santin, Bruno Wütz, Manfred Wulf

GYMNASTIK

„Alle Jahre wieder“...ist es den Gymnastikteilnehmern ein Anliegen, ihren „Vorturnerinnen“ zu Weihnachten einen kleinen Dank abzustatten. Auf dem oberen Bild die Montagsgymnastik. Ulrike Schmid (mit Blumenstrauß) freut sich mit ihren Töchtern Lena und Julia, die ihrerseits zusammen mit Dackel „Emmi“ die Teilnehmer mit einem kleinen Geschenk überraschten.



Auf dem unteren Bild die Donnerstagsgruppe, in der es im vergangenen Jahr einen ÜL-Wechsel gab. Anstelle von Gudrun Messner (leider nicht auf dem Bild) hat Sabine Fischer (mit Blumenstrauß) seit Oktober 2008 das „Zepter“ übernommen.



In memoriam Walter Maier

Völlig unerwartet verstarb am Donnerstag, dem 23. Oktober 2008, unser Senior und Ehrenmitglied Walter Maier im Alter von 86 Jahren. Wie immer seit vielen Jahren hatte er sich auf unsere donnerstägliche Gymnastik gefreut und vorbereitet, doch kurz davor ereilte ihn der plötzliche Tod. Mit Walter Maier verlieren wir ein Urgestein; einer, der mit Leib und Seele diesem Verein angehörte; als aktiver Sportler, aber auch mit hohem ehrenamtlichen Einsatz für andere. Sein Lebenselixier – so sagte er selbst – war der Sport; seine zweite Familie der Postsportverein.

Über fünfzig Jahre hat er viel zum Wachsen, Gedeihen und zur guten Referenz unseres Vereins beigetragen. Er war über 30 Jahre Leiter der Gymnastikabteilung; er gehörte zu den Gründungsmitgliedern unseres Lauftreffs und des Nikolauslaufs. Als lizenziertes Übungs- und Laufreffleiter hat er sein Wissen, sein Können und seine Erfahrung über mehr als 20 Jahre in den Dienst der Allgemeinheit gestellt. Viele Laufanfänger gehörten zu seinen Elèven und erinnern sich gerne an die im wesentlichen von ihm betreute „Laufreff-Gruppe 1“ droben auf dem Sand. In späteren Jahren schloss er sich der Nordic-Walking-Gruppe an und war auch dort Samstag für Samstag anzutreffen. Er selbst war ein begeisterter Läufer und Leichtathlet. Das beweisen 30 erfolgreich abgelegte Sportabzeichenprüfungen und aktiven Teilnahmen an ebensovielen Postsportfesten. Bei Ski- und Bergausfahrten war Walter bis vor wenigen Jahren stets dabei.

Von der Mentalität her war er ein echter Oberschwabe: weltoffen, gesellig, kontakt- und konversationsfreudig und stets positiv denkend. So haben wir ihn erleben dürfen: beim gemeinsamen Sporttreiben, im Wettkampf, bei vielen Vorstandssitzungen, Besprechungen, Stammtischen und den vielen geselligen Veranstaltungen unseres Vereins. Dies alles war Grund genug, ihn im Mai 1994 zum Ehrenmitglied zu ernennen.

Unter großer Beteiligung haben wir unseren lieben Freund und Sportkameraden am 30. Oktober 2008 auf dem letzten Gang begleitet.

Wir danken ihm für die vielen gemeinsam verbrachten Stunden. In seinem Umfeld haben wir uns wohlgefühlt.

Seiner Frau Gertrud, die für sein sportliches Engagement stets viel Verständnis zeigte und seinen Angehörigen gilt unsere herzliche Anteilnahme.

Walter Maier wird in unseren Herzen und Gedanken weiterleben.

Gert Messner



Dietrich Stiller

Kurz vor Redaktionsschluss erreichte uns die traurige Mitteilung, dass unser langjähriges, aktives Mitglied Dietrich Stiller am 25. Februar 2009 plötzlich und unerwartet verstorben ist.

Er kam im Jahre 1976 über den Laufreff zu unserem Verein, hat sich sehr bald als Laufreffleiter engagiert und hat unsere Gedanken zur Organisation des Nikolauslaufs in einer ersten Regieanweisung zusammengefasst. Er war bei vielen Skiausfahrten dabei und bis zuletzt im Januar d. J. aktives Mitglied der Gymnastikgruppe.

Wir danken Dietrich Stiller für seinen Einsatz und werden ihm ein ehrendes Andenken bewahren.

Termine und Veranstaltungen

Sonntag, 19. April 2009

Nordic-Walking Kirschblütenwanderung,

siehe auch www.post-sv-tuebingen.de

Freitag, 24. April 2009, 19.00 Uhr

Mitgliederversammlung im Schützenhaus Tübingen

Samstag, 22. Juni 2009

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

4. – 6. August 2009

5. Nordic-Walking Event 2009

Rund um den Einsiedel – von Weilheim durch den Rammert nach Dusslingen – über den Spitzberg – Wurmlinger Kapelle ins Schwärzloch. Siehe auch: www.post-sv-tuebingen.de und besondere Ausschreibung. Kontakt: Peter Reif, Telefon 07071/45949 oder e-mail: peterjosefreif@gmx.de

Wochenende 28. – 30. August 2009*)

Bergwochenende im Berghaus Iseler in Oberjoch; voraussichtliche Abfahrt in Tübingen am 28. 8. um 16.00 Uhr.

Sonntag, 13. September 2009

Tübinger Stadtlauf 2009

Mithilfe durch den Post-SV; es werden viele HelferInnen benötigt.

Sonntag, 3. Oktober 2009

Nordic-Walking für Ausdauernde

„tour de tübingen“,

siehe auch www.post-sv-tuebingen.de

Sonntag, 15. November 2009

Nikolaus-Probelauf

Sonntag, 6. Dezember 2009

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

Wochenende 10. – 13. Dezember 2009

1. Skiausfahrt nach Kaprun*

Wochenende 21. – 24. Januar 2010

2. Skiausfahrt nach Pfunds*

**Bitte
notieren!**

* 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.

Kurt Herter wurde 80

Am 23. Februar 2009 konnte unser Mitglied und Aktiver Kurt Herter in erfreulich guter gesundheitlicher Verfassung seinen 80. Geburtstag feiern. Kein Wunder: der passionierte vielseitige Sportler schont sich nicht; noch heute hält er sich täglich mit Gymnastik, Nordic Walking und im Sommer mit Schwimmen im Freibad fit, obwohl's in diesem Alter natürlich auch mal da und dort zwickt. Aber ein Kurt Herter kennt keinen Schmerz. Dass dies noch lange

so bleibt und der im vergangenen Jahr zum 45. Male abgelegten erfolgreichen Sportabzeichenprüfung noch viele folgen mögen, das wünschten dem sympathischen Sportkameraden die Post-sportler und Lauftreffler beim schon traditionellen Geburtstagsständchen nach dem Lauftreff auf dem Sand. Natürlich ließ er sich auch da nicht „lumpen“ und gab einen „Kräftigen“ aus. Lieber Kurt – Danke und zum Geburtstag alles Gute!




Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Balz, Anke
 Becker, Helmut
 Benzinger, Lukas
 Bleistein, Clemens
 Chapron, Adrian
 Faller, Klaus
 Fleisch, Martin
 Greitmann Dr, Ines
 Heinz, Marcel
 Heitmann, Elisabeth
 Hoffmann, Sandra
 Janz, Dietmar
 Kalogeropoulos, Helena

Krauß, Inga
 Krehl, Brigitte
 Lichtenberger, Brigitte
 Lieb, Gunther
 Mauch, Marlene
 Mersch, Laura
 Mertz, Aurel
 Michalsky, Raban
 Müller, Rasmus
 Röhm, Gunter
 Rösner, Nora
 Stäbler, Oliver
 Steinmann, Uwe
 von Bank, Nico

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

POST-SV TÜBINGEN
 GEMEINSAM AKTIV 

- ✓ Städtereisen
- ✓ Kulturreisen
- ✓ Erlebnisreisen
- ✓ Transfers
- ✓ Planung/Organisation
- ✓ alle Busgrößen



Standorte in Reutlingen und Tübingen
 Tel.: 07127/81130, Fax: 811313
 Tel.: 07071/93270, Fax: 932727

info@kocherlutz.de
 www.kocherlutz.de

Das Sportangebot des Post-SV

Sonntag	9.00 Uhr	Marathontraining	Wolfgang Amann	Parkplatz Sand/Falkenweg
Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Gymnastik	Ulrike Schmid	Wildermuth Turnhalle
	19.00 – 20.00 Uhr	Badminton	Wolfgang Amann	Wildermuth Turnhalle
Mittwoch	17.00 – 18.30 Uhr	Lauffreff	Kurt Bauer	Parkplatz Sand/Falkenweg
	18.00 – 20.00 Uhr	Sportabzeichen	Gert Messner	Sportanlagen Lustnau
	19.00 – 20.00 Uhr	Gymnastik	Magdalena Fahrner	Turnhalle Philosophenweg
Donnerstag	18.00 – 19.30 Uhr	Bahntraining Triathlongruppe		IFS Stadion
	18.00 – 19.00 Uhr	Gymnastik	Sabine Fischer	Wildermuth Turnhalle
	19.00 – 20.00 Uhr	Volleyball	Siggi Haible	Wildermuth Turnhalle
Freitag	18.00 – 20.00 Uhr	Sportabzeichen	Gert Messner	Sportanlagen Lustnau
Samstag	16.00 Uhr	Lauf- und Walkingtreff	Kurt Bauer Peter Reif	Parkplatz Sand/Falkenweg
Sonntag	9.00 – 13.00 Uhr	Rennrad, MTB oder Ski	Information Bernd Gugel	Feuerwehrhaus Kelterstraße



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

Tübingen macht
blau

10 % weniger CO₂ bis 2010



bluegreen

**Sauberer Strom
100 % aus
Wasserkraft**



für nur 1,19 Cent/kWh
zu jedem swt-Tarif.

INTERSPORT®
RÄPPLÉ

IHRE LAUFSPEZIALISTEN

***Mit den passenden
LAUFSCHUHEN
erfolgreich ins Ziel***



INTERSPORT®
RÄPPLÉ

Im Zinser Dreieck - 72072 Tübingen - Tel. 0 70 71/91 25-0
Montag bis Samstag: 9.30 bis 19.00 Uhr

KOSTENLOSE LAUFBANDANALYSE!

- Wir visualisieren Ihre Bewegungsabläufe per Video
- Wir vergleichen verschiedene Schuhe synchron
- Wir finden den optimalen Schuh für Sie



Aus Liebe zum Sport