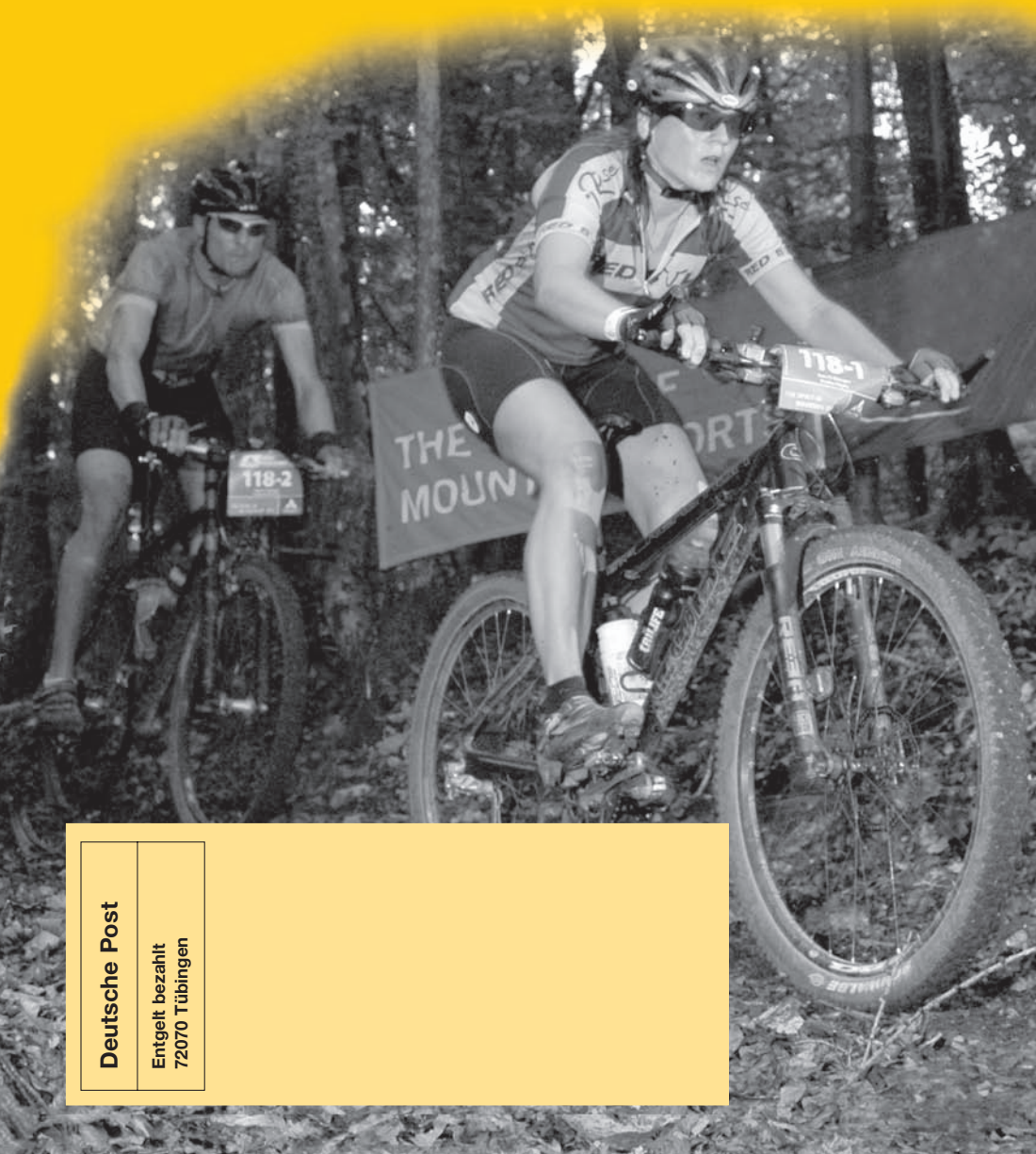
POST-SV TÜBINGEN
GEMEINSAM AKTIV

POSTSPORT

Mitteilungen

März 2010



Deutsche Post

Entgelt bezahlt
72070 Tübingen

VORWORT

Liebe Vereinsmitglieder!
ich hoffe, Ihr konntet das neue Jahr gut beginnen und fühlt Euch gesundheitlich wohl.
Unsere Entscheidung bei der letzten Jahreshauptversammlung, uns für einen 13-köpfigen Vorstand auszusprechen, hat sich bewährt, die vielseitigen Aufgabenbereiche und Geschäfte konnten wir gemeinsam gut bewältigen. Auch der Wechsel des stellvertretenden Vorsitzenden von Evi Henschel zu Heinrich Hempel ist wunschgemäß und reibungslos über die Bühne gegangen.
Ich habe mit Heinrich Hempel einen vertrauensvollen, verantwortungsvollen und eifrigen Stellvertreter gefunden.
Für die gute Zusammenarbeit mit unseren Vorstandsmitgliedern möchte ich mich ganz herzlich bedanken. Wir haben als Verein wieder einmal unsere sportlichen Aufgaben beispielhaft erfüllt, in den Sportprojekten Nikolauslauf und Sportabzeichen ist es den Verantwortlichen sogar gelungen, die Teilnehmerzahlen erheblich zu steigern! Über unsere Triathlon-Abteilung ist der Postsportverein auch regelmäßig durch die gute Pressearbeit repräsentiert.
Unsere neue Vereins-Homepage ist als Kommunikationsmittel bei vielen Mitgliedern angekommen, durch professionelle und aktuelle Pflege, haben wir jetzt unsere Informations-Plattform erweitern können. Auch hier den Verantwortlichen und Machern ein großes Lob für ihre Arbeit.
Die gegenwärtige Finanz- und Wirtschaftskrise und die damit verbundene Situation der leeren Kassen in den Kommunen wird auch nicht spurlos an den Vereinen vorbei gehen. Ich hoffe nicht, dass der rigorose Sparzwang sich zu sehr im Bereich der Sportfördermittel und anderer Zuschüsse durch Stadt und Land auswirken wird. Ich wünsche mir, dass die Stadtverwaltung und der Gemeinderat gerade auch in solchen Zeiten sich bewusst daran erinnern, welchen sozialen Beitrag die Vereine in unserer Gesellschaft leisten!

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

INHALT

Nordic Walking Veranstaltungen	4 – 5
Sportabzeichen 2010	6 – 8
Volleyball „Der Bericht“	9
Montags zur Ausgleichsgymnastik	10 – 11
Donnerstags zur Gymnastik	13
Alles andere als Federball	14
Nikolauslauf	15
Positive Läuferbilanz	16 – 17
Reger Zuspruch bei unseren Skiausfahrten	18 – 19
Mein erster Ironman in Roth	20 – 21
Einladung zur Jahreshauptversammlung	21
Das rabenschwarze Jahr 2009 im Triathlon	22 – 23
Triathleten auf Abwegen	24 – 25
Dank an unsere Jubilare	26
Ansprechpartner im Post-SV	27
Termine / Veranstaltungen	28
Das Sportangebot des Post-SV	30

Titelbild: Monika Hägele und Walter Ehrlichmann beim Transschwarzwald.

Fast ein Jahr stellvertretender Vorsitzender des Post-SV Tübingen

Nach der Wahl im April 2009 wurde ich gleich bei der ersten Vorstandssitzung von meinen Vorstandskolleginnen und -kollegen sehr offen und freundlich empfangen. Wolfgang informierte mich bereits im Vorfeld über die wichtigsten vereinsrelevanten Dinge, sodass mir der Einstieg in die Vereinsarbeit erheblich erleichtert wurde.

Eine bedeutende Aufgabe im Jahr 2009 nahm für mich der Bereich Öffentlichkeitsarbeit ein. Es ist gut, wenn unser Verein mit all seinen breitensportlichen Bereichen in der Tübinger Öffentlichkeit wahrgenommen wird. Wir sind ein sehr vielschichtiger Verein, der innerhalb seiner sportlichen Aktivitäten, trotz Ehrenamt, eine sehr professionelle sportliche Betreuung bietet. Wir brauchen uns nicht hinter gewinnorientierten Institutionen zu verstecken. Ganz im Gegenteil!

So nahm der Post-SV Tübingen im vergangenen Juli an der Veranstaltung „Gesund und Aktiv älter werden“ teil. Im November hatten wir einen Informationsstand am Abend zur Begrüßung der Tübinger Neubürgerinnen und Neubürger im LTT und konnten uns im Dezember in einer einstündigen Radiosendung der Zuhörerschaft als breitensportlich engagierter Verein vorstellen.

Für diese ehrenamtliche Arbeit möchte ich mich bei allen Mitwirkenden ganz herzlich bedanken. Diese drei Veranstaltungen haben aber auch unser abteilungsübergreifendes Zugehörigkeitsempfinden gestärkt.

Unsere neue Homepage war sicherlich eine der größten Herausforderungen des letzten Jahres. Dank unseres Webmasters Torsten Mönk konnten wir alle unsere Ideen und Vorstellungen realisieren. Er hat dafür sehr viel Zeit und Engagement investiert. Hierfür ein ganz besonderer persönlicher Dank.

Natürlich hat eine Homepage auch etwas mit Öffentlichkeitsarbeit zu tun. In unserem Falle, als ein Verein ohne Vereinsheim, erfüllt sie aber auch den Zweck eines „virtuellen Vereinsheimes“. Neben den direkten sportlichen und privaten Kontakten innerhalb des Post-SV dient unsere Homepage der gegenseitigen, übergreifenden Information und Kommunikation.

Information und Kommunikation sind entscheidende Faktoren für das individuelle Zugehörigkeitsempfinden innerhalb einer Vereinsgemeinschaft.

Sobald man sich als Nutzer auf unserer Homepage registriert hat, kann man, nicht nur die internen Berichte lesen, sondern erreicht auch das Post-SV Forum. Hier kann jeder Nutzer selber Themen eröffnen und Beiträge schreiben. Persönlich kann ich nur jeden dazu auffordern, sich auf unserer Homepage zu registrieren und sich aktiv in das Vereinsgeschehen einzubringen.

Heinrich Hempel

Heinrich Hempel beim Halbmarathon in Freiburg.

Kirschblütenwanderung – die Zweite

Am 19. April 2009 hat sich eine ca. 40 köpfige Gruppe zum zweiten Nordic Walking-Kirschblütenevent getroffen. Wie im Vorjahr war der Start in Breitenholz und ging auf halber Höhe dem Schönbuchhang entlang über Kayh, Mönchberg durch die in voller Blüte stehenden Kirschbaumfelder nach Herrenberg. Auf dem schönsten Wanderweg im Landkreis, mit herrlichem Blick ins Gäu und auf die Schwäbische Alb,

und das alles bei strahlendem Sonnenschein, wanderte die muntere Truppe zum Naturfreundehaus. Nach der Mittagspause wurde der Rückweg auf einer etwas anderen Route angetreten. Aber immer auf der Sonnenseite des Schönbuchrands inmitten der Blütenpracht. Heute war nicht das Motto: wer ist der oder die schnellste, sondern wer genießt die herrliche Natur am intensivsten. In Breitenholz angekommen, gönnten sich im Ochsen die meisten noch einen Kaffee mit Kuchen. Die ganze Tour betrug ca. 20 Kilometer, die alle Teilnehmer locker bewältigten.

Tour de Tübingen – die Zweite

2005 gab es schon einmal die tour de tuebingen. Allerdings als Sommer-Event in 3 Etappen.

Dieses Jahr wollten es etwa 1 Dutzend NordicWalker/innen genau wissen, ob sie die knapp 30 km mit der 100%igen Umrundung der Stadt schaffen werden. Der Start war Schwärzloch, hinauf auf den Spitzberg, hinab ins Neckartal – Derendingen – Waldhörnle – Aspenhau bei Wankheim – Kusterdingen, Umsetzer – Lustnau. Auf dem Spielplatz bei der Dorfackerschule war Halbzeit und gleichzeitig die Mittagspause. Danach führte die Strecke durchs Goldersbachtal nach Bebenhausen. Einige genossen

hier ihren obligatorischen Kaffee. Die anderen strebten dem Ziel entgegen: hinauf zum Heuberger Tor – über den „Oberer Roter Rain-Weg“ Richtung Rosenau – Neuhalde – Hagellocher Weg – Eisweg – die B 28 wurde überquert. Nun war es noch einen Katzensprung bis Schwärzloch, wo Kaffee und Kuchen oder ein Vesper genossen werden konnte. Allgemeines Fazit: Die Strecke war schön, kaum Stadtberührung und gut zu schaffen – eine echte Rundwanderung.

Sommerevent – das Fünfte

Vom 4. bis 6. August 2009 fand das 5. NordicWalking-Sommerevent statt. Dieses Jahr waren es wieder drei Strecken von je 11 Kilometer:

1. Tag: von Pfrondorf zum Einsiedel, Roten Tor und zurück nach Pfrondorf. Der Organisator verspricht: Die gastronomische Panne wird sich nicht wiederholen!

2. Tag: von Weilheim durch den Rammert nach Dusslingen ins Schützenhaus. Alle mit der Bewirtung sehr zufrieden.

3. Tag: eine neue Strecke am Spitzberg: vom Bismarckturm aus Richtung Hirschau, zur Wurmlinger Kapelle und nach Schwärzloch. *Peter Reif*

An allen drei Abenden war schönes Wetter, die gute Laune trieb die Teilnehmer zu Höchstleistungen an. Nach 1½ bis 2 Stunden war das Ziel erreicht und ein Vesper wohl verdient.

Das „Event-Management“ hat für 2010 folgendes geplant:

...weil's so schön war:
Das Kirschblüten-Event am Sonntag 25. April.
Strecke wie 2009; es ist einfach die schönste Wanderung zur Kirschblüte im Landkreis.

...weil's fast schon Tradition ist:
Das NordicWalking-Sommerevent vom 3. bis 5. August.
1. Tag Kälberstelle – Hohenentringen
2. Tag Kiebingen – Dusslingen
3. Tag Kirnbachtal – Olgahain – Bebenhausen

Das Deutsche Sportabzeichen – ein sportlicher Leistungsspiegel

In langjähriger Tradition fand auch dieses Jahr die Sportabzeichen-Ehrung wieder im Rahmen der außerordentlich gutbesuchten und schönen Winterfeier statt, diesmal im Kreissparkassen-Carré bei besten räumlichen Voraussetzungen.

Dem fünffachen sportlichen Leistungstest des Deutschen Sportabzeichens haben sich im vergangenen Jahr über 120 Erwachsene und Kinder unseres Vereins – so viele wie noch nie – unterzogen: 87 Erwachsene und 27 Jugendliche sowie 11 Familien haben ihn erfolgreich bestanden . Dies bedeutet ein Plus von 22% gegenüber dem Vorjahr und setzt eine absolute Höchstmarke in unserer bald 60-jährigen Vereinsgeschichte.

Entscheidend zum Erfolgsergebnis beigetragen hat ohne Zweifel die neue Leichtathletikanlage in unserer „alten Heimat“, dem SV-03 Stadion. Es ist einfach eine Freude, auf den blaueingefärbten Tartanbahnen seine Runden zu drehen oder die gepflegten und wettkampfgerechten Sprung-, Wurf- und Stoßanlagen zu benutzen. Vorbei sind die Zeiten, in denen wir in ungepflegten, verunkrauteten, zeitweise morastigen oder verstaubten Wettkampfstätten herumstolpern bzw. -hüpfen mussten. Auch die anfänglichen Bedenken, wegen der jetzt stärkeren Belegung durch die Schulen und die Vereine sei ein gleichzeitiges Nebeneinander von Schul-, Leistungs- und Breitensport-Training nicht möglich, wurden sehr schnell ausgeräumt – im Gegenteil, wir haben uns arrangiert und die Leistungssportler, insbesondere die Läufer, haben erkannt, dass das Sportabzeichen wegen seiner Vielseitigkeit auch für sie ein respektabler Leistungstest sein kann, der jedem einiges abverlangt und erst mal bestanden werden muss.

19 Erstverleihungen im Erwachsenen- und 7 im Jugendbereich sind eine sehr gute Bilanz und lassen für die neue Saison hoffen. Denn, wer erst einmal angefangen hat, bleibt in der Regel dabei. Dies zeigen die Wiederholungszahlen

Viel Freude bei unseren Jüngsten über Urkunde, Nadel und Kinokarten.

Schüler und Jugendliche

Bronze:		
Lucy	Krämer	1
Marvin	Spohn	1
Tim	Steidinger	1
Julia	Wagner	1
Theresia	Wagner	1
Leona	Diesch	1
Julian	Kneer	1
Silber:		
Tabea	Diesch	2
Fabian	Knisel	2
Elena	Pawlak	2
Kristina	Thon	2
Gold:		
Antonia	Hermle	3
Julia	Hermle	3
Laura	Kneer	3
Anna	Nagel	3
Michael	Wagner	3
Niklas	Becker	4
Arne	Estler	4
Eva	Estler	4
Frederik	Thon	4
Moritz	Frank	5
Jana	Thon	5
Friedrich	Gugel	6
Julius	Gugel	6
Tim	Helten	9
Marc	Müller	9
Alexander	Schäuble	9

im Jugendbereich, wo immerhin schon drei Jungen 9 von 12 möglichen Prüfungen erfolgreich abgeschlossen haben und so den Vorbildern der vorausgehenden Generationen nacheifern. Dort führen bei den Männern Hans Winkelmann mit 50 und bei den Frauen Liesel Juli mit 40 bestandenen Prüfungen die Vereinsbestenliste an. In diesen Kreis aufgenommen wurde jetzt auch Paul Scherer, Jahrgang 1929, der 2009 ebenfalls die 40. erfolgreiche Prüfung geschafft hat. Ein Beweis dafür, dass das Deutsche Sportabzeichen zum lebensbegleitenden sportlichen Leistungsspiegel gemacht werden kann. Nicht umsonst wird es auch von vielen Krankenkassen als prämienbezogene Vorsorgeleistung anerkannt.

Besonders erfreulich ist auch, dass die Zahl der teilnehmenden Familien steigt und am Familienwettbewerb des Sportkreises Tübingen teilnimmt. Waren es vor Jahren noch 3 oder 4 Familien, so sind es dieses Mal 11 und damit 2 mehr als 2008. Sicherlich wird der Sportkreis zusammen mit der Kreissparkasse Tübingen dieses starke Engagement im Rahmen einer besonderen Ehrung am 24. 3. d. J. wieder mit schönen Preisen honorieren.

Bleibt mir nur noch, auch dieses Jahr meinen Team-Mitgliedern Irmtraud Ba-

Wir gratulieren den Teilnehmern und Familien zur bestandenen Sportabzeichenprüfung im Jahr 2009.

Jubiläums-Wiederholungen

Silber:		
Susanne	Burkhard	3
Matthias	Melzian	3
Andreas	Rabe	3
Bernhard	Revermann	3
Gold:		
Uschi	Diesch	5
Barbara	Holz	5
Klaus	Diesch	10
Doris	Maier	10
Manfred	Sikora	10
Gudrun	Messner	25
Liesel	Juli	40
Paul	Scherer	40

der, Kurt Herter, Ottmar Geckle, Fritz Mayer und Kilian Wieczorek herzlichen Dank zu sagen. Sie haben sich zusammen mit mir von Anfang Mai bis Ende Oktober insgesamt 34mal, jeweils am Montag bzw. Donnerstag zur Anleitung der Teilnehmer und zur Abnahme der Prüfungen zur Verfügung gestellt; ohne dieses ehrenamtliche Engagement wäre eine solche Erfolgsbilanz nicht möglich.

Übrigens – wer sich vorstellen kann, bei uns mitzumachen, darf sich gerne bei mir melden. Voraussetzung ist der Besuch eines eintägigen Lehrgangs (jeweils samstags) und natürlich die tatkräftige Unterstützung unseres Teams. Der WLSB hat für 2010 mehrere solcher Lehrgänge vorgesehen.

Die vollständigen Teilnehmerlisten können Sie auf unserer Homepage unter post-sv-tuebingen.de einsehen.

Mehrkampfnadel 2009

Die Mehrkampfnadel des Württ. Leichtathletikverbandes wird in Gold, Silber oder Bronze dann verliehen, wenn im Rahmen eines Wettkampfes in drei nach Geschlecht und Alter festgelegten Disziplinen (Kurzstrecke, Sprung, Wurf bzw. Stoß) eine vorgegebene Punktzahl erreicht wird. Beim Post-SV wurden ebenfalls im Rahmen der Winterfeier 21 Mehrkampfnadeln in Gold, 9 in Silber und 4 in Bronze verliehen. Herzlichen Glückwunsch! *Gert Messner*

Bronze (erstmalig!)

Werner	Bauknecht	1
Rudi	Beschorner	1
Dieter	Clauss	1
Christa	Diedhiou	1
Claus	Füger	1
Johannes	Heil	1
Dietmar	Janz	1
Ines	Kienzler	1
Susanne	Kneer	1
Heinrich	Lind	1
Hermann	Müller	1
Oliver	Ruckaberle	1
Berthold	Ruf	1
Tanja	Schettler	1
Jens	Schittenhelm	1
Waldemar	Schleicher	1
Christiane	Schmidt	1
Monika	Schott	1
Katrin	Trautmann	1

Familien

6 Mitglieder	Familie Maier	Doris, Hermann, Silke, Anke, Anna u. Marc	2
5 Mitglieder	Familie Fauser	Günter, Hildegard, Susanne, Laura u. Julian	3
4 Mitglieder	Familie Diesch	Klaus, Uschi, Leona und Tabea	1
	Familie Estler	Eberhard, Marion, Arne und Eva	4
	Familie Helten	Helmut, Birgit, Eric und Tim	22
	Familie Knisel	Gerold, Heike, Kristin und Fabian	3
	Familie Thon	Heike, Kristina, Frederik und Jana	2
3 Mitglieder	Familie Bader	Rolf, Irmtraud und Tim	1
	Familie Gugel	Bernd, Friedrich und Julius	6
	Familie Hermle	Wolfgang, Antonia und Julia	13
	Familie Messner	Gert, Gudrun und Hans-Christian	15

Volleyball „Der Bericht“

Vergangenen Donnerstag kam Heike mit einem Fotoapparat zum Volleyball. Sie meinte, dass wir jetzt ein paar Bilder machen und dann soll noch ein Bericht fürs Mitteilungsblatt geschrieben werden. Das sei mit Bernd so abgesprochen. Die Bilder waren schnell gemacht. Nur der Berichteschreiber fehlte noch. Da plötzlich alle die Mücken an den Wänden zählten und keiner sich spontan meldete, wurde von den anderen einstimmig und ganz demokratisch beschlossen, dass der Bericht von mir geschrieben werden soll. Ein „Berichtle“ würde ausreichen. Hauptsache er bringt rüber, wie nett wir alle sind und was für eine tolle Truppe. Da hatte ich nun den Salat. Das alles natürlich sofort und augenblicklich, da der Abgabetermin praktisch schon vorbei war. Mir war eigentlich sofort klar, dass das nie klappen würde. Einerseits verfüge ich über ein einigermaßen schlechtes Namensgedächtnis, das mir höchstens erlaubt, die Vornamen zu merken. Und die Sprüche, die ich bekannt machen sollte, ebensowenig. Also was tun? Am Einfachsten erzählen, wie ich zum Volleyball kam. Das war nach den Sommerferien. Da ich der Meinung war, dass mir neben dem fast autistischen durch die Gegend rennen, noch eine andere Sportart gut täte, fing ich zunächst mit Badminton an. Da ich den Eindruck hatte, dieser Sport vertragen meine nicht mehr ganz so jungen Gelenke nicht gut, wollte ich es mal mit Volleyball versuchen. Obwohl mein Können äußerst bescheiden war (und immer noch ist), blieb ich dabei. Warum? Ganz einfach: Es macht Spaß. Angefangen von Siggis, unserem Coach, geliebtem Aufwärmspiel mit dem unmöglichen kleinen gelben Ball, über die anschließende Kurzgymnastik bis zum eigentlichen Spiel. Mitunter bemüht Siggi sich redlich, uns sogar noch einige technische und taktische Fertigkeiten beizubringen. Und ich behaupte jetzt einfach mal mit einigem Erfolg. Also unter dem Strich bleibt: Einfach mal ausprobieren. Egal wie alt ihr seid, ob Männlein oder Weiblein. *Jochen Dieterich*

Donnerstags in der Wildermuthhalle: Baggern, Pritschen, Schmettern.

Montags zur Ausgleichsgymnastik

Fünfzehn Minuten Aufwärmen, dann den Rest der Stunde Gymnastik, viel davon am Boden, ohne und mit Hilfsmitteln, wie Tennisball, Seil oder Theraband. Zum Schluss der Stunde machen wir Lockerungsübungen, damit es keinen Muskelkater gibt. Damit wir besser in Schwung kommen, gibt es dazu abwechslungsreiche Musikuntermalung. Für jeden Geschmack ist etwas dabei. Die Ausgleichsgymnastik beinhaltet Übungen zur Verbesserung der Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Alles unter dem Gesichtspunkt eines gesunden und rückenschonenden Trainings.

Wir treffen uns jeden Montag von 18 bis 19 Uhr in der großen Sporthalle des Wildermuthgymnasiums in Tübingen. Wer früh kommt, bekommt noch einen Parkplatz direkt vor dem Haustor, was sehr praktisch ist, wenn man dann verschwitzt gleich wieder mit dem Auto nach Hause fahren will. Im Sommer kommen viele mit dem Fahrrad und sind dann auch unterwegs schon sportlich.

Übungsleiterin ist Ulrike Schmid, Krankengymnastin aus Gönningen: Sie motiviert ihre Gruppe, meist so zwischen 25 und 30 Personen, mit Humor und großer Kenntnis bestens. Jeder kann nach seinen Möglichkeiten mitmachen und es darf geredet werden, was besonders in den ersten 15 Minuten auch ausgie-

We are the Champions.

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**

big gemacht wird. Auf jeden Fall macht diese Gymnastik wirklich Spaß und sie ist viel mehr als ein Beitrag zur Fitness. Die Alterstruktur beginnt bei 30 und ist nach oben offen. Seniorinnen und Senioren sind zwar in der Überzahl, die Übungen machen jedoch auch den Jungen Spaß. Matten werden zur Verfügung gestellt, aber wer es besonders sauber haben will, bringt seine eigene mit oder zumindest ein kleines Handtuch als Kopfunterlage.

Wer nicht verreist ist, kommt regelmäßig. Wie gut diese Gymnastik uns tut, sieht man vor allem daran, dass wir sie in den Schulferien wirklich vermissen. Wer reinschnuppern will, Trainingsanzug und Hallenschuhe mitbringen und einfach mal mitmachen!

Otto Buchegger

Viel Spaß und Beweglichkeit.

Gesünder leben zahlt sich aus!

Exklusiv für AOK-Versicherte.

ProFit, das Prämienprogramm, macht Sie und Ihren Geldbeutel rundherum fit.

Ob Check-up, Impfen, Sport oder Zahnvorsorge – gesundes Leben wird bei ProFit mit Prämienpunkten belohnt, die bares Geld wert sind.

Jetzt anmelden unter:
www.aok-profit.de

Jetzt mitmachen! Punkte sammeln. Und Prämien sichern!

ProFit
Das Prämienprogramm der AOK Baden-Württemberg

AOK – Die Gesundheitskasse Neckar-Alb
Europastraße 4 · 72072 Tübingen
Telefon: 07071 914-0

AOK Die Gesundheitskasse.

© HOHNHAUSEN · AOKBW-05-10078

Donnerstags zur Gymnastik

Ob Baum, Heuschrecke, Seestern, Fisch, Kobra, Dreieck, Brett oder Tisch, Kamel, Hund oder Katz – am Donnerstag wird nicht geratzt.

Eine hoch motovierte und kreative Gruppe trifft sich jeden Donnerstag um 18.00 Uhr und arbeitet an einer flexiblen starken Wirbelsäule.

Denn: Altes Yogigeheimnis, das Alter eines Menschen sieht man an der Beweglichkeit seiner Wirbelsäule und nicht an seinem wahren Alter.

Es macht total Spass mit dieser Gruppe zu üben. Und es macht riesen Spass gemeinsam in dieser Gruppe mitzumachen. *Sabine Wörner-Fischer*

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**
- **Miet- und Wohnungseigentumsrecht**

Alles andere als Federball

Während meines ersten Schüleraustauschs nach England, vor 32 Jahren, hatte ich das erste und letzte Mal Badminton gespielt. Ich habe sogar meinen Badmintonschläger von damals, trotz vielfacher Wohnortwechsel und damit verbundenen Umzügen, sofort wieder gefunden. Seit dem letzten Umzug nach Tübingen hatte dieser Badmintonschläger wieder einen neuen Platz im Schrank.

Seit Januar bin ich Mitglied im Post-SV Tübingen, da ich hier so einen schönen Einstieg beim Skilanglauf/Skating gefunden habe. Nun las ich, dass es dort ebenso Gymnastik, Badminton und Volleyball im Programm gibt.

Kein Federballspiel – Badminton „fast" wie die Pofis von Rottenburg.

Etwas verunsichert, ob meine Badmintonkenntnisse eigentlich ausreichen, um in der Universitätsstadt Tübingen in einem Verein Badminton spielen zu können, gab ich mir einen Ruck und schaute einfach einmal beim Training der Badmintongruppe vorbei. Hier wurde ich sofort sehr freundlich aufgenommen; auch ohne große Vorkenntnisse. Die Regeln von 1978 sind vermutlich nicht mehr die gleichen – doch der Spaß und die Freude beim Spiel waren sofort wieder da.

Letzten Montag, nun war ich schon das zweite Mal beim Training, hatte ich plötzlich alle Sätze im Einzel und im Doppel gewonnen. Da hatte ich einfach Glück gehabt. Glück, dass die Gruppe einfach jeden aufnimmt, auch Anfänger. Also Anfängerglück so zu sagen.

Überrascht war ich, dass ich überhaupt nach so vielen Jahren den Federball treffe. ...Ah, nun war es mir klar geworden. Ich hatte ganz vergessen, wie ich früher so gerne Federball gespielt hatte. Im Sommer spielten wir mit Freunden oftmals bis wir den Federball in der Dämmerung nicht mehr sehen konnten, da es zu dunkel wurde. Damals träumten wir davon, einen beleuchteten Federball zu haben. Wir hatten keinen iPod und keine Computerspiele. Geblieben ist mir auf jeden Fall die Freude an der Bewegung.

Die Badmintongruppe trainiert montags von 19 bis 20 Uhr im Wildermuth-Gymnasium, große Sporthalle. Das Training leitet Roland Rödiger. *Heike*

Darf's ein bisschen mehr sein?

Beim Tübinger LBS-Nikolauslauf 2009 gab's von allem ein bisschen mehr – oder sagen wir besser: von fast allem. Mehr Läuferinnen und Läufer, Helferinnen und Helfer, mehr Messestände, mehr Funktionsshirts, mehr Marketing, mehr German Road Races, mehr Wellen beim Start und mehr – nein, Kilometer gab's nicht mehr. Wie immer für exakt vermessene 21,0975 Kilometer holten dieses Mal über 2000 Finisher ihre „Schuhe raus zum Nikolauf", am 6. Dezember 2009. Clemens Bleistein (LAV ASICS Tübingen) lief bei den Männern auf und davon und wurde erst im Ziel wieder gesehen, Friederike Kallenberg (WMF BKK & DEE Running-Team) zeigte den Frauen, wie's richtig schnell geht. Aber auch alle übrigen Sportlerinnen und Sportler hatten einen vergnüglichen Lauf bei besten Bedingungen. Alles hervorragend organisiert vom hochmotivierten Team des Post-SV Tübingen, das keine Aufgaben und Wünsche unerfüllt ließ. Daran hat sich, wie erwartet, also auch nichts verändert. Und so gab es am Ende ein dickes Lob vom Nikolauslauf-Regisseur Gerold Knisel: „Wir können alle stolz auf uns sein!"

Die Planung der 35. Ausgabe des LBS-Nikolauslaufs am 5. 12. 2010 ist bereits in vollem Gange. Und, wie hätte es anders sein können, das Nikolausteam hat auch dieses Jahr wieder Neuerungen auf Lager: so wird zum Beispiel erstmals eine Nettozeitmessung (mit Chip am Schuh) eingeführt – bei der bewährten Wellenstartmethode bleibt es natürlich. Weitere Informationen gibt's auf www.nikolauslauf-tuebingen.de, wo man sich auch für den regelmäßigen Newsletter anmelden kann. Das Post-SV Nikolauslaufteam bedankt sich bei Helfern und Sponsoren für die tolle Unterstützung! *Johannes Heil*

35. LBS Nikolauslauf Tübingen

Auch ganz hinten im Feld extra Klasse: Sybille und Felix machten ihre Sache als Schlussläufer sehr gut. 2186 Läufer, alle gesund im Ziel, das ist neuer Nikolauslauf-Rekord.

Hat mal wieder Spaß gemacht: der 34. Nikolauslauf Tübingen.

Das Maß der Dinge

Die Läufer des Post-SV Tübingen konnten auch in diesem Jahr ihre erfolgreiche Bilanz der letzten Jahre fortsetzen. Auf Landesebene und auch bei Deutschen Meisterschaften waren wir oft das Maß der Dinge. Besonders hervorzuheben sind die sieben DM-Einzeltitel von Ute Philippi, Werner Bauknecht, Alfred Gross, Eduard Scherer, Matthias Koch, Arne Gabius und Fili Ghirmai. Bei der Sportlerehrung Anfang März im Tübinger Rathaus wurden alleine 50 erwachsene Post-SV Läufer für ihre herausragenden sportlichen Leistungen eingeladen. Bei den Senioren hängt die Messlatte in Tübingen besonders hoch. Nur Deutsche Meister werden geehrt.

Volkslauf-Mannschaftsmeisterschaft in Calw. Die Tübinger Volkslauf-Teams – erstmals gemanagt von Hansjörg Wache – dominierten die Serie und heimsten nur erste und zweite Plätze ein. Auch in diesem Jahr starten wieder sechs Teams bei den Läufen in Kiebingen, Welzheim, Calw und Mössingen.

Bietigheimer Silvesterlauf 2009:
Zweimal Teamsieg für die Tübinger Teams
in Bietigheim.

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

Reger Zuspruch bei unseren zwei Skiausfahrten

Skigebiet Schmittenhöhe Zell am See
10.12. bis 13.12.2009

Endlich war es wieder soweit, dass wir zum Skifahren in das Skigebiet Schmittenhöhe fahren durften. Die Vorzeichen waren jedoch nicht besonders gut, da leider noch nicht genügend Schnee vorhanden war.

Am ersten Tag waren nur drei Pisten offen. Die Sicht war verhältnismäßig schlecht, aber wir Postsportler haben uns nicht daran gestört und sind trotzdem eifrig gefahren. Nach dem Skifahren haben wir dann noch den Weihnachtsmarkt in Zell aufgesucht und gemütlich einen Glühwein getrunken.

Am zweiten Tag wurde dann auch die Kabinenbahn „Areitbahn“ in Betrieb genommen, damit war die Anfahrt deutlich kürzer. Leider waren nach wie vor nur drei Pisten offen.

Am dritten Tag hat es dann angefangen zu schneien. So stark, dass wir in kürzester Zeit immer zum Schneemann wurden. Sogar die Skibrillen wurden zugeschneit. Skifahren war nur noch im Blindflug möglich.

Trotz diesen nicht sehr idealen Bedingungen war der Skiausflug wieder gelungen. Die Unterbringung in Piesendorf im Gasthof Waidachhof war wie schon gewohnt sehr gut.

Winterliche Verhältnisse vor unserem Quartier.

Gute Stimmung trotz nicht idealer Wetterbedingungen.

Skigebiet Samnaun und Ischgl
(Schweiz, Österreich)
Skigebiet Schöneben (Italien)
21.01. bis 24.01.2010

Zu unserer zweiten Skiausfahrt in diesem Winter haben wir wieder im Hotel Edelweiss in Pfunds übernachtet. Die Unterbringung, der Service und das Essen waren wieder hervorragend. Dadurch, dass wir diesmal 35 Personen waren, mussten sechs davon in der Pension Fuchs übernachten und vier in der Ferienwohnung bei der Oma, was aber überhaupt kein Problem war.

Natürlich waren wir gespannt, was uns für Wetter und Schneebedingungen erwartete. Am nächsten Tag wurden wir dann mit blauem Himmel und traumhaften Pisten überrascht. Drei Tage haben wir dieses herrliche Wetter und die traumhafte Bergkulisse genossen.

Alle beide Ausfahrten waren wieder voll gelungen, Dank der guten Organisation von unserer Irmtraud, die uns alles abgenommen hat. Natürlich auch an die gesamte Gruppe, die dazu beigetragen hat, dass wir je vier schöne Tage erleben durften.

Bei diesen Bedingungen konnten wir das riesige Angebot von Pisten und Lift en der Silvretta-Arena voll ausnutzen.

Auch am letzten Tag in Schöneben waren das Wetter und die Schneebedingungen erstklassig. Wie schon in den Vorjahren begeisterte jeden die Talabfahrt. Der Reschensee war zugefroren und darauf tummelten sich viele SnowKitfahrer. (Skifahren vom Fallschirm gezogen).

Jetzt haben wir wieder eine lange Durststrecke bis zum Dezember vor uns und hoffen doch, dass wir uns dann alle wiedersehen können. *Siegfried Röber*

Schneeskulpturen unter dem Motto: Wickie und die starken Männer.

Glühweinparty zum Ausklang eines schönen Skitags.

Warten auf den Skibus, der uns direkt am Hotel abholt.

Roth 2009 – Mein erster Ironman

Alles fing schon im Sommer 2008 an, als ich mich für die Challenge in Roth anmeldete. Es ist unglaublich, dass man sich ein Jahr vorher anmelden muss, um einen Platz zu bekommen. Und eine Woche nach der Freigabe der Startplätze hatte ich Glück, mich noch als Ausländer anmelden zu können, da alle Plätze für nationale Starter schon vergeben waren. So ein Jahr vergeht schnell und der große Tag nahte schon. Die Trainingskilometer wurden mehr und die Anspannung auf den ersten Ironman stieg gewaltig.

In Roth angekommen, erschien mir alles so, wie im Märchen. Man erkannte uns Triathleten an dem weißen Armband und wer am Sonntag nicht laufen würde, würde zumindest anfeuern. Ich wusste nicht, ob ich meine angepeilte Zeit von 10 Stunden über- oder unterbieten würde. Das neue Rennrad, das ich mir bestellt hatte, zeigte 100 km auf den Tacho. Würde es gut gehen? 180 km auf einem Fahrrad, mit dem man nicht oft im Training gefahren ist, können schnell zur Hölle werden!

Jose Marugan auf dem Weg zu einer beeindruckenden Marathonzeit.

Der Wecker klingelte am Sonntagmorgen sehr früh. Zu früh für den Normalsterblichen, aber genau richtig, um nicht zu spät zu kommen. Zum Glück lief alles reibungslos. Einmal den Parkplatz gefunden, packte ich meine sieben Sachen in Richtung Start und verabschiedete mich von Anais, die mich an diesem Tag lauthals anfeuern und unterstützen würde.

Der Start war für mich endlich die Erfüllung eines anstrengenden Trainingsjahres. Während dieser ganzen Zeit waren immer wieder Zweifel aufgekommen, aus gesundheitlichen und technischen Gründen nicht starten zu können. Die Stimmung beim Start, die vielen Zuschauer, die Musik und vieles mehr machten den Start einzigartig. Endlich ist es so weit. Nach dem Schuss fangen alle an zu schwimmen; ich finde schnell meinen Rhythmus. Nach der ersten Boje habe ich das Gefühl, ich bin fast fertig, aber das Gefühl täuscht. Die zweite Schwimmhälfte erscheint mir unheimlich lange, da ich nicht vorbereitet war so weit nach der Brücke schwimmen zu müssen, um die zweite Boje zu erreichen. Endlich komme ich aus dem Wasser, greife mein Fahrrad und mache mich auf den Weg, die 180 km zu meistern. Anais und ich hatten die Strecke teils mit dem Fahrrad, teils

Der 28 jährige Spanier Jose Marugan hat bei seinem ersten Ironman mit einer Zeit von 9:38:23 Std., am 12. Juli 2009 beim legendären Triathlon-Klassiker in Roth, fast den Vereinsrekord des Post-SV Tübingen geknackt. Nur eine gute Minute fehlte, um die Vereinsbestzeit zu unterbieten.

Vor allem seine Marathonzeit von 3:27:36 nach 180 km Radfahren und 3,8 km Schwimmen war besonders stark!

mit dem Auto kennengelernt und ich wusste worauf ich mich einlassen würde. Die 180 km gehen schnell voran und die Stimmung ist unbeschreiblich, vor allem am Solarerberg. Diese anfeuernde Menschenmasse tobt wie eine Wand vor meinem Fahrrad und helfen mir diesen 500-m-Anstieg zu meistern. Als ich vom Rad absteige, laufen meine Beine gut mit. Ich fühle mich noch in Form, um den Marathon durchzulaufen. Bis zum Kilometerstand 25 läuft alles wie am Schnürchen. Ich überhole viele Läufer und sehe schon fast das Ziel vor mir. Aber genauso wie im Wasser trügt der Schein. Ab Kilometer 25 muss man sich geografisch vom Ziel entfernen. Die letzte Schleife, bevor man wieder in Richtung Ziel läuft, erscheint mir unendlich und ich bin froh, endlich wieder am Kanal zu sein und Anais zu sehen. Noch 10 Kilometer und auch ich bin ein Ironman. Diese Kilometer gehen schnell vorbei, obwohl ich mich mit einigen Krämpfen rumschlagen muss. Und dann komme ich ins Ziel. Bei den letzten 100 Metern auf der blauen Matte bin ich einfach nur glücklich. Der Spruch „nur für Sekunden spürst du, warum du dir das antust. Aber diesen Moment wirst du nie vergessen“ trifft genau zu. Jetzt habe ich es geschafft. *Jose Marugan*

Jahreshauptversammlung am Freitag, 30. April 2010

18.00 Uhr im TSG-Heim Beim Freibad 3 Tübingen

Liebe Mitglieder des Post-SV Tübingen!
Zu unserer diesjährigen Jahreshauptversammlung möchten wir Euch ganz herzlich einladen.

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: Anträge an die Versammlung
- TOP 6: Verschiedenes

Anträge an die Versammlung müssen bis zum 16. April 2010 schriftlich beim Vorstand eingereicht werden.

Für den Vorstand: W. Amann (Vorsitzender)

Auf dem Fahrrad läuft alles gut.

Das rabenschwarze Jahr 2009

Marlene Mauch

Helen Lückge

Anais Tommy-Martin

Monika Vogel

Es gibt Zeiten, manchmal aber auch Projekte und Aktionen, da klappt nichts. Probleme tauchen auf und nichts scheint zu gelingen. Wie vom Pech verfolgt sagt man, oder man spricht von einer „Schwarzen Serie".

Unsere geplante „Langdistanz Vereinsmeisterschaft" beim Ironman Switzerland und überhaupt die ganze Triathlonsaison 2009 war so eine Pleite-, Pech- und Pannenserie.

Im Januar stürzte die in Basel lebende Post-SV Triathletin Marlene Mauch bei einer Skitour in den Alpen und riss sich das Kreuzband ab. Für die promovierte Sportmedizinerin folgte dann eine Operation und mehrere Monate Genesungszeit. Der Ironman Switzerland war für sie gelaufen.

Ende März verdrehte sich beim Snowboarden unsere deutsch-französische Triathletin Anais Tommy-Martin, das Knie. Anstelle im Mai bei der Liga zu starten war sie auf Krücken unterwegs.

Im April erwischte es die nächste „Schweizerin". Die in Zürich lebende und arbeitende Helen Lückge stürzte beim Radtraining und musste sich einen Schleimbeutel im rechten Knie operativ entfernen lassen. Sie kam zwar wieder relativ schnell auf die Beine, doch für den Ironman in Zürich fehlten etliche Wochen Training.

Bei der Abfahrt auf der Genkinger Steige kam unser Neuzugang Ossamma Al-Kahil ins schlingern, verlor die Kontrolle übers Rennrad und stürzte. Die direkt hinter ihm fahrende Monika Vogel konnte nicht mehr ausweichen und stürzte ebenfalls.

Glücklicherweise sah die Sache erst schlimmer aus als es dann war. Beide konnten relativ schnell das Reutlinger Kreiskrankenhaus verlassen. Was blieb, waren wochenlange Schmerzen von den Prellungen und Schürfwunden sowie ein Totalschaden an Moni Vogels Rennrad, geborstene Helme und diverse Schäden an Ossammas Rad.

Zwei Wochen vor dem Ironman Switzerland der nächste Unfall. Beim Rennradtraining wird Jörg Schreiner von einem Auto abgeschossen. Die Folgen für Jörg: Totalverlust des Rennrads und etliche Verletzungen, verbunden mit wochenlangem gefesselt sein an Bett, Sofa und Krücken.

Erst im Herbst konnte Jörg wieder die ersten Laufversuche machen. Dafür startete er dann beim Nikolauslauf mit einer Laufzeit von 1:28 Std. gleich voll durch. So eine Zeit, nach so einer Verletzungspause, das ist einfach Klasse!

Der Ironman Switzerland war dann die Krönung der Schwarzen Serie. Von den ursprünglich gemeldeten sieben Post-SV-Trias waren nur noch Monika Hägele, Roland Schwarz, Thomas Beiersdörfer und Bernd Gugel am Start.

Scheinbar ging alles gut. Nach dem zähen Schwimmen folgte ein schnelles Radfahren durch die vier Post-SV-Triathleten. Doch beim abschließenden Marathon, der über vier Runden a 10,5 km ging stieg Roland Schwarz nach der zweiten Runde aus. Er hatte vom Schwimmen kommend in der Wechselzone eine Rempelei mit einem voraus rennenden Konkurrenten. Beim Ausweichen knallte er schmerzhaft mit dem

Fuß gegen eine Absperrung. Der Fuß, exakt ein kleiner Zeh, schwoll schnell und schmerzhaft an. Roland konnte dennoch die 180 km lange Radstrecke fahren. Beim Laufen machte der inzwischen stark angeschwollene Zeh Probleme. Der Schmerz wurde unerträglich und Roland stieg bei Kilometer 21 verständlicherweise aus. Der konsultierte Rennarzt attestierte einen Zehenbruch. So lange in dieser Verfassung durchzuhalten – das war eine wirklich eiserne Willensleistung.

Aussteigen musste auch Thomas Beiersdörfer. Dieser erfahrene Triathlet, der unter anderem fünf Mal beim legendären Ironman auf Hawaii im Ziel war, plagten schon auf dem Rad Magenprobleme. Nach rund zehn gelaufenen Kilometern waren die Magenkrämpfe nicht mehr zu ertragen.

Lediglich Monika Hägele und Bernd Gugel erreichten das Ziel des 13. Ironman Switzerland. Monika Hägele, wie immer mit soliden Leistungen in allen drei Disziplinen. Bemerkenswert war vor allem ihre starke Radfahrt auf der mit rund 1500 Höhenmeter gespickten, anspruchsvollen Strecke. Trotz dem Kräfte zehrenden Radfahren konnte sie den Marathon noch in 3:50 Std. laufen, etliche Plätze gut machen und als achte Frau ihrer Altersklasse in 10:42:42 ins Ziel laufen.

Auch Bernd Gugel konnte im Ziel mit seiner Zeit von 10:48:35 Std. sehr zufrieden sein. Der 47 jährige konnte eine seiner besten Radleistungen überhaupt hinlegen (180 km in 5:24 Std.) und nach einer monatelangen Sehnenentzündung an der Ferse erstmals wieder schmerzfrei ins Ziel laufen.

Nicht nur Verletzungsausfälle machten die Triathlonsaison 2009 sehr schwierig, sondern auch Ausfälle, bedingt durch Beruf oder Studium. Mehrere Leute konnten (wollten) Starts in der Triathlonliga nicht wahrnehmen, die sie noch Wochen zuvor zugesagt hatten. Eine ständige Suche nach Ersatzstartern(innen) bestimmte die gesamte Saison. Dass wir trotzdem die Triathlonliga mit allen Wettkämpfen durchziehen konnten, kann man schon als Erfolg ansehen.

Jedoch waren die Ergebnisse in der Liga mit den Wettkämpfen in Waiblingen, Forst, Schömberg, Erbach und am Schluchsee bescheiden.

Besonders die Frauen traf es durch die massiven Ausfälle. Rang 13 von insgesamt 17 Damenteams, der stark besetzten und boomenden Frauenliga – das war nach dem tollen Abschneiden der Liga 2008, als die Tübinger Frauen Gesamtfünfte und bei einzelnen Wettkämpfen gar auf dem Podest standen, schon sehr ernüchternd.

Bei den Männern lief es in der Dritten Liga für das „Schnelle Team“ noch relativ gut. Der 14. Rang unter den 33 Männerteams war in Ordnung. Das Nachwuchs- und Hoffnungsteam belegte den 27. Rang.

Auch die Senioren waren durch die Ausfälle von Jörg Schreiner und Roland Schwarz geschwächt, konnten aber noch den 16. Platz im Feld der 25 Baden-Württembergischen Seniorenteams erreichen.

Bleibt zu hoffen, dass wir 2010 wieder ein bisschen mehr Glück bei unseren Wettbewerben haben und alle ins Ziel kommen.

Bernd Gugel

Ossamma Al-Kahil

Jörg Schreiner

Thomas Beiersdörfer

Roland Schwarz

Trans Schwarzwald – Triathleten auf Abwegen

Fest im Sattel: Walter Ehrlichmann

Und eben jene Abwege stellten sich als die größte Herausforderung heraus. Aber davon später. Es sollte mal etwas Anderes sein als immer nur Triathlon. Bekannte von Monika Hägele hatten den richtigen Tipp parat: das Mountainbike Rennen „Vaude Trans Schwarzwald“. Eine nette und gemütliche Veranstaltung bei der es in 7 Etappen die Orte Pforzheim, Bad Wildbad, Bad Rippoldsau-Schapbach, Wolfach, Schonach, Engen, Grafenhausen, Murg-Niederhof über eine Strecke von insgesamt 550 km und 14600 Höhenmetern abzufahren galt. Eine prima Sache also.

Beim Start in Pforzheim wurden wir in einer endlosen Starterreihe in den Block mit den Mixed-Teams eingeordnet, warteten brav auf den Startschuss und hatten Gelegenheit, uns mit einigen der insgesamt 18 Mixed-Teams bekannt zu machen. Da hatten sich tatsächlich welche in kompletter Team-Bekleidung passend zur gefahrenen Radmarke angezogen: Team „Haibike“, Team „Vaude-Simplon“ oder das „Rothaus Cube“ Team. Tsss. Der Gipfel war allerdings, dass ein holländisches Team die Weltmeisterfarben an ihrem Trikot hatten, wo doch jeder Rennradfahrer weiß, dass man ein solches Trikot nicht entehren darf.

Als weiteres Team aus Tübingen war „Rad & Tat“ mit Klaus Greif und dessen Sohn Lukas Hehn erfolgreich und belegten den 25. Rang der 32 Männerteams.

In dieser ersten und bestimmt noch den beiden folgenden Etappen mussten wir, die wir noch nie ein Mountainbikerennen gefahren sind, das schnelle Abfahren auf Schotterpisten oder das Durchfahren von spitzen Kurven auf den Abfahrten erlernen. Als das relativ gut ging, machte die Veranstaltung richtig Spaß. Das Wetter war bis auf einen Tag, an dem die Strecke sehr nass war, weil es die ganze Nacht geregnet hatte, richtig gut und warm. Unterwegs gab es ausreichend Verpflegungsstationen an denen wir unsere Radflaschen und Riegelvorräte hastig auffüllten, noch schnell einen Hefezopf in den Mund steckten und dann noch kauend weiterfuhren. Himmel, ich habe in einer Woche noch nie so viel Hefezopf gegessen!

Die Verpflegung war allerdings wirklich gut. Abends gab es Nudeln in den verschiedensten Varianten in großer Menge und Lidl, damals gerade von der Affäre um die Bespitzelung seiner Mitarbeiter schwer gebeutet, versuchte sich als einer der Hauptsponsoren mit einer ordentlichen Frühstücksverpflegung zurück in unsere Herzen zu spielen.

Für die Unterbringung hatten die Veranstalter Turnhallen gemietet, in denen jeder Teilnehmer zunächst seine Isomatte nebst Schlafsack und, nach Duschen und Essen, sich selbst an irgendeiner Stelle fallen ließ. Wir haben in dieser Woche gelernt, dass offenbar jeder Ort im Schwarzwald eine aus dicken Holzbalken gezimmerte, riesige Stadthalle besitzt, in der wir uns die allabendliche Siegereherung anschauen konnten. Müßig zu erwähnen, dass es sich bei den zuvor erwähnten Teams um Profis handelte, die Niederländerin Mountainbike-Weltweisterin war und diese Teams in wechselnder Konstellation auf dem Podium standen.

Da jede Zielankunft in einem der Orte lag und die bekanntermaßen eher in den Tälern liegen, diese Orte wiederum viel Werbung für Mountainbike-Urlauber machen wollen und folgerichtig den Teilnehmern ihren wildesten Single-Trail ins Tal präsentieren wollten, galt es auf den letzten Kilometern regelmäßig sehr steile Abfahrten zu meistern. Für Triathleten, deren fahrerische Qualitäten sich im schnellen Geradeausfahren erschöpfen, eine unlösbare Aufgabe und es kam nicht selten vor, dass wir Passagen heruntergeschoben haben.

Am Ende konnten wir uns dennoch über einem 14. Gesamtrang von 18 gestarteten Teams freuen, haben große Achtung für die fahrerischen Qualitäten unserer stollenbewährten Sportkollegen bekommen und konnten auf den geraden Teilstücken vorführen, wie man sich mit den Ellenbogen auf einem Mountainbikelenker abstützt und einen richtig dicken Gang fährt. Triathlon eben.

Wer sich also von der unausrottbaren Schönheit von Schwarzwald-Folkloreabenden, Massenlagern mit Toilettenanstehen und anspruchsvollen Abfahrten nicht abschrecken lässt, dem sei diese Veranstaltung wärmstens ans Herz gelegt. *Walter Ehrlichmann*

Das Mixed Team „Post-SV Tübingen“: Monika Hägele und Walter Ehrlichmann bei der Fahrt ins Ziel.

Herzlichen Glückwunsch und Dank an unsere Jubilare

Bei der Winterfeier am 5. Februar. 2010 konnte der Vorsitzende für langjährige Treue zum Verein, Dank und Anerkennung aussprechen.

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

Für 25 jährige Mitgliedschaft:
Gisela Heinzelmann
Wolfgang Hermle
Hanne Kurz
Brigitte Walz
Gerhard Bürker

Für 40 jährige Mitgliedschaft:
Adolf Zürn

Für 50 jährige Mitgliedschaft:
Robert Beuter

Kanzlei in der Südstadt
Rechtsanwälte Weidmann und Niederhöfer

Manfred Weidmann
Ausländerrecht
Asylrecht
Familienrecht
Verwaltungsrecht

Christian Niederhöfer
Strafrecht, Bußgeldsachen
Straßenverkehrsrecht
Jugendstrafrecht

Eva de Beauclair
Fachanwältin für Sozialrecht
Arbeitsrecht
Vertragsrecht
Gesellschaftsrecht

Till Schröders
Allg. Zivilrecht
Urheberrecht
Musikrecht
Vertragsrecht

Christine Sommer
Fachanwältin für Sozialrecht
und Arbeitsrecht

Wolfgang Albus
Allgemeines Vertragsrecht
Beamtenrecht

Fürststraße 13
72072 Tübingen
www.kanzlei-sued.de

anwalt@kanzlei-sued.de
Telefon: 07071 13390
Telefax: 07071 133999

Ansprechpartner im Post-SV

1. Vorsitzender	Wolfgang Amann Danziger Straße 23 · 72072 Tübingen Tel: 07071 / 74695 E-mail: w.amann2@deutschepost.de
Gymnastik	Sabine Wörner-Fischer Haydnweg 1 · 72076 Tübingen Tel: 07071 / 64706 E-mail: sabinewoerner@googlemail.com
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	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

Termine und Veranstaltungen

Bitte notieren!

Sonntag, 25. April 2010

Nordic-Walking Kirschblütenwanderung,
siehe auch www.post-sv-tuebingen.de

Freitag, 30. April 2010, 18.00 Uhr

Jahreshauptversammlung im TSG-Heim Tübingen

Samstag, 26. Juni 2010

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

3. – 5. August 2010

6. Nordic-Walking Event 2010
An 3 Abenden auf wenig bekannten und verschlungenen Wegen im Schönbuch und Rammert:
1. Tag Kälberstelle – Hohenentringen
2. Tag Kiebingen – Dusslingen
3. Tag Kirnbachtal – Olgahain – Bebenhausen
In Planung: Eine Tageswanderung am Albtrauf oder im nahen Schwarzwald, zusammen mit der Wandergruppe des Post-SV. Fahrt mit Bus oder Naldo. Termin: Juni, September oder Oktober. Genauere Infos gibt es baldmöglichst unter www.post-sv-tuebingen.de und mit besonderer Ausschreibung.
Kontakt: Peter Reif, Tel. 07071/45949 oder e-mail: peterjosefreif@gmx.de

Wochenende 3. – 5. September 2010*

Bergwochenende im Berghaus Iseler in Oberjoch; voraussichtliche Abfahrt in Tübingen am 3. 9. um 16.00 Uhr.

Sonntag, 19. September 2010

Tübinger Stadtlauf 2010
Mithilfe durch den Post-SV; es werden viele HelferInnen benötigt.

Sonntag, 14. November 2010

Nikolaus-Probelauf

Sonntag, 5. Dezember 2010

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

Wochenende 9. – 12. Dezember 2010

1. Skiausfahrt nach Kaprun*
Skigebiet Schmittenhöhe.

Wochenende 20. – 23. Januar 2011

2. Skiausfahrt nach Pfunds*
Skigebiet Samnaun und Ischgl.

* Die genauen 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.

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:	Assmann, Hägele, Hempel, Gugel, Marugan, Rambow, Archiv
Layout/Druckvorstufe:	Rolf Bader
Druck:	Gulde Druck Tübingen
Auflage	600 Stück

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

Das Sportangebot des Post-SV

Sonntag	9.00 Uhr	Marathontraining	Wolfgang Amann	Parkplatz Sand/Falkenweg
	9.00 – 13.00 Uhr	Triathlontraining	Bernd Gugel	Feuerwehrhaus Kelternstr.
Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Gymnastik	Ulrike Schmid	Wildermuth Turnhalle
	18.00 – 20.00 Uhr	Sportabzeichen	Gert Messner	SV03 Stadion*
	19.00 – 20.00 Uhr	Badminton	Wolfgang Amann	Wildermuth Turnhalle
Dienstag	9.15 – 10.15 Uhr	Rückenschule	Gudrun Messner	Gymnastikraum der Unfallkasse P/T Europaplatz
Mittwoch	17.00 – 18.30 Uhr	Lauftreff	Kurt Bauer	Parkplatz Sand/Falkenweg
	18.00 – 20.00 Uhr	Sportabzeichen	Gert Messner	SV03 Stadion*
	19.00 – 20.00 Uhr	Gymnastik	Sabine Wörner-Fischer	Turnhalle Philosophenweg
Donnerstag	18.00 – 19.30 Uhr	Bahntraining Triathlongruppe		IfS Stadion
	18.00 – 19.00 Uhr	Gymnastik	Sabine Wörner-Fischer	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

* nur in der Zeit vom 15. April bis 30. Oktober.

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Im Jahr 2009 sind unserem Verein 28 neue Mitglieder beigetreten.
Wir hoffen, dass sie sich bei uns wohlfühlen und wünschen ihnen viel Spaß, Freude und Erfolg.

POST-SV TÜBINGEN
GEMEINSAM AKTIV

swt.
Stadtwerke Tübingen

bluegreen
– 100 % aus Wasserkraft!

Sauberer Strom für nur 2,48 Euro/Monat*
zu jedem swt-Tarif.

- ✔ klimafreundlich
- ✔ natürlich
- ✔ nachhaltig

bluegreen

Informationen:
www.swtue.de/oekostrom

*2-Personen-Haushalt mit 2.500 kWh/Jahr

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

Energie, die uns bewegt!

INTERSPORT®
RÄPPLE

IHRE LAUFSPEZIALISTEN

Mit den passenden
LAUFSCHUHEN
erfolgreich ins Ziel

INTERSPORT®
RÄPPLE

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

DARTFISH

Aus Liebe zum Sport