POST-SV TÜBINGEN
GEMEINSAM AKTIV

POSTSPORT

Mitteilungen

April 2011

INFOPOST
Ein Service der Deutschen Post

VORWORT

Liebe Postsportler und Postsportlerinnen,
liebe Vereinsmitglieder!

Bisher befürchtet, jetzt Wirklichkeit – , die Finanz- und Wirtschaftskrise zwingt zum Handeln. Kreise, Städte und Gemeinden bluten finanziell aus! Sparprogramme fordern Wegfall und Verzicht von Zuschüssen und Leistungen.
Der Sparzwang hat inzwischen auch Tübingen erreicht, die Sportvereine müssen ihre Gürtel enger schnallen und werden zur Kasse gebeten.
Die Haushaltskonsolidierung der Stadt „ Minus 10%“ (Rasenmäher) auch im Bereich Schule und Sport hätte die elementare Funktionsfähigkeit der ehrenamtlichen Arbeit der Sportvereine infrage gestellt. Durch solidarische Geschlossenheit der Sportvereine und dem Stadtverband für Sport, ist es uns gelungen, der Stadtverwaltung und dem Gemeinderat eigene Sparvorschläge zu unterbreiten, die im Bereich von Streichungen und Reduzierungen bei Sportler-Ehrungen, sächlicher Aufwands-Sportförderung und bei Mitteln für Unterhaltung von Sportanlagen liegen.
Wir sind der Meinung, dass diese Maßnahmen zur Not noch akzeptiert werden müssen. Wir verwehren uns aber grundsätzlich dagegen, dass auch Tübingen den Rotstift bei den Sportvereinen ansetzt, die schon immer ihrer sozialen Verpflichtung und gesellschaftlichen (ehrenamtlichen) Aufgabe in hohem Maße nachkommen. Der Postsportverein Tübingen wird weiterhin sein Sportangebot aufrecht erhalten können, auch wenn die Hallenmieten um das 3-fache gestiegen sind.
Wir sind glücklich und zufrieden, miterleben zu können, wie unsere Bewegungs-Angebote von Jüngeren, insbesonders aber auch von „älteren“ Mitgliedern angenommen und gelebt werden.
Unser Vorsatz und Handeln – gemeinsam aktiv – macht Ältere jünger und
Jüngere nicht älter!

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

INHALT

Von Krankenkassen prämiiert	1
Einladung zur Jahreshauptversammlung	1
Das sechste NordicWalking-Event	2 – 5
Start Up in den Frühling	6
Wir machen den Weg frei	7
Das Sportabzeichenjahr 2010	8 – 10
Nikolauslauf	11 – 14
Seminar in Hinterzarten	15
Langdistanz-WM	16 – 17
Baden-Württemberg Triathlon-Liga 2010	18 – 19
Langlaufplausch in Davos	20 – 21
Gemeinsam Radtrainingslager und Rennen	22 – 23
Unsere Skiausfahrten	24 – 25
Winterfeier mit Jubilarehrung	26
In memoriam Kurt Herter	27
Unser Tria-Lokal	28
Ansprechpartner im Post-SV	29
Termine / Veranstaltungen	30
Das Sportangebot des Post-SV	32

Titelbild: Großes Gedränge beim Start zum Nikolauslauf.

Von Krankenkassen prämiiert: Rückenschule/Rückenfit

Jeden Dienstag um 9.15 Uhr trifft sich die Gruppe Rückenschule/ Rückenfit im Gymnastikraum der Unfallkasse Post/Telekom am Europaplatz.

Das Kursangebot zielt darauf ab, den Teilnehmern die Problematik und daraus folgernd das rückengerechte Verhalten im Alltag in Theorie und Praxis zu vermitteln. Das Angebot wird als Kurs in 12 Übungseinheiten durchgeführt. Schwerpunkte sind die Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, die Mobilisation des Muskelapparats, Haltungs- und Bewegungsschulung bei Aktivitäten des täglichen Lebens, Kräftigung, Lockerung und Dehnung von Muskeln, Sehnen und Bändern, Körperwahrnehmung und Entspannungstechniken.

Leiterin des Kurses ist Gudrun Messner, langjährige Übungsleiterin im Post-SV mit zertifizierter Zusatzausbildung zur Rückenschulleiterin.

Die Rückenschule ist keine Krankengymnastik, was wiederum heißt, dass bei Vorliegen struktureller Veränderungen oder chronischer Erkrankung der Wirbelsäule auf eine ärztliche Präventionsempfehlung nicht verzichtet werden kann. Die Kursteilnahme wird von mehreren Krankenkassen im Bonussystem anerkannt und prämiiert.

Auskunft und Anmeldung bei:
Gudrun Messner
Telefon 07071/73532
E-mail: gegume@web.de

Jahreshauptversammlung am Freitag, 20. Mai 2011

19.00 Uhr TSG-Gaststätte beim Freibad

Liebe Postsportler/Postsportlerinnen, liebe Mitglieder!
Zu unserer diesjährigen Mitgliederversammlung möchten wir alle unsere Mitglieder zur Teilnahme aufrufen und würden uns freuen, wenn möglichst viele unserem Ruf folgen könnten.

Folgende Themen stehen auf der Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Tätigkeitsberichte (Vorsitzender, Abteilungen, Projekte)
3. Kassenbericht – Schatzmeister
4. Kassenprüfbericht und Aussprache zu den Berichten
5. Entlastungen
6. Neuwahl des Vorstandes
7. Anträge an die Versammlung
8. Verschiedenes

Anträge an die Versammlung bitte bis zum 6. Mai 2011 schriftlich beim Vorstand einreichen.

Herzliche Grüße Wolfgang Amann (Vorsitzender) Heinrich Hempel (stellv.Vorsitzender)

Das sechste NordicWalking Sommer-Event 2010

Es ist Donnerstag, 5. August, 16 Uhr. Ob das Wetter wohl hält? Den ganzen Vormittag hat es gekübelt, da werden bestimmt nur wenige kommen. Aber der Reihe nach:

Dienstag, 3. August

Bei strahlendem Sonnenschein und angenehmen 24 Grad kommen schon um 16 Uhr die ersten Teilnehmer zur AOK. Wer noch nicht angemeldet ist, tut es jetzt; wir wollen schließlich pünktlich um 17 Uhr starten. Die Busse der Firma Kocher-Lutz fahren vor, und warten auf „Beladung". Vor dem Einsteigen müssen die Teilnehmer noch einiges über den Ablauf des heutigen Tags erfahren. Erst jetzt, nachdem jeder sein gewünschtes Essen bestellt hat, darf er in den Bus steigen.

Heute fahren wir mit zwei gut gefüllten Bussen zum Brühlweiher, Nähe Käl-berstelle. Vor dem „Massenstart" müssen die Gruppen eingeteilt werden. Vorneweg übernehmen Helga und Peter die Streckenkontrolle und führen die flotte Gruppe an. Die mittlere übernehmen Rosi, Susanne, Ulla und Willi. Damit wir niemand verlieren, walken am Schluss Gert und Erna, die gleichzeitig die Markierungsbänder entfernen.

Jetzt können wir endlich los legen. Fast eben walken wir über den Kohlhau, dann hinab zur Teufelsbrücke, den Neuen Jägerweg hinauf zur Königlichen Jagdhütte. Diese zwei Kilometer haben es in sich, immer nur bergauf. Trotzdem rennt unser Fotograf, Hartmut Assmann, immer wieder uns hinterher; schließlich will er schöne Bilder machen. Aus allen möglichen Perspektiven rückt er uns ins rechte Licht. Es ist gar nicht so einfach, mit zu walken und nebenher noch zu fotografieren. Gelegentlich

Die versammelte Truppe vor der AOK.

scheint die Sonne zwischen den Bäumen durch, und wir haben herrliche Ausblicke in die Täler unseres geliebten Schönbuchs. Weiter geht es über's Kayher Sträßle am Wildgehege vorbei, zum Entringer Sportplatz und nach kurzem kräftigen Anstieg nach Hohenentringen. Hier speisen wir entweder Spaghetti Bolognese oder Kartoffeltaschen mit Frischkäse und Kräuter; dazu einen gemischten Salat. Als alle gespeist haben, wird es schon dämmrig. Die Busse bringen uns zur AOK zurück.

Eine gelungene 11-Kilometer-Tour liegt hinter uns. Die meisten haben sie in 1¾ Stunden geschafft.

Mittwoch, 4. August

Am zweiten Tag des Events, bringt uns der Bus nach den üblichen Informationen an der AOK nach Kiebingen. Von dort aus starten wir wieder in drei verschiedenen Gruppen in Richtung Bühler Tal. Ein netter Anstieg von ca. 1 km Länge zum Bühler Wald hinauf fordert uns schon ganz ordentlich. Was soll's.

Abb. ganz oben:
Die Frauen sind ganz gut drauf.

In alter Frische gehts ins Bühler Tal.

Beim „Heiligen Wald" erreichen wir den höchsten Punkt, die „Hannesles-Hütte". Von nun an geht es nur noch auf ebenen Wegen zum Eckhof. Hier haben wir die schönste Aussicht auf die Schwäbische Alb. Die letzten 20 Minuten bringen uns oberhalb der Deponie hinab nach Dußlingen ins Schützenhaus. Hier erwartet uns ein hervorragendes Buffet mit Kalb- und Rindergulasch, Spätzle und Salat. Für die Vegetarier steht eine große Auswahl von verschiedenen Salaten bereit. Unsere Busse bringen uns gegen 21 Uhr zur AOK zurück. Eines sollte noch unbedingt gesagt werden,

Vom Brühlweiher zum Kohlhau.

wir waren alle voll des Lobes. Die Speisen waren von bester Qualität, und jeder hatte sofort sein Essen. Der Wirt war mit uns zufrieden, und wir mit ihm; was will man mehr?

Donnerstag, 5. August

Am 3. und letzten Tag des Events hat die Sonne sich versteckt, und verwöhnt uns wahrlich in keinster Weise. Vormittags hatte es mehrmals gekübelt, und so mancher wird sich wohl gefragt haben: soll ich mir das antun? Gott sei Dank, gegen 14 Uhr hört der Regen auf, so dass es doch eigentlich zu machen sein müsste. Wir vom Post-SV und bestimmt auch andere, lassen sich von ein „bisschen“ Regen nicht abhalten. Statt wie an den beiden ersten Tagen, kommen statt 120 nur ca. 70 „Wasserfeste“, und wir brauchen nur einen Bus. Diesmal bringt er uns in Kirnbachtal.

Eine Woche zuvor hatten Kurt, Gert und Peter eine Bresche in den Schönbuch geschlagen, indem sie einen aufgelassenen Waldweg reaktivierten. Mit Genehmigung des Försters waren sie mit Motorsäge, Motorsense und Astscheren angerückt und legten eine Abkürzung von 1,5 km frei.

Der Himmel hält tatsächlich dicht, und wir können trocken starten. Ein schmaler Schluchtweg führt uns zum Olgahain hinauf. Auf dem historischen Pfad, den einst die Königin Olga Nikolajewna hinaufstieg, erreichen wir die Anhöhe. Über den Kirnberg laufen wir zur Mauterswiese. Wie schon am ersten Tag

Das Frauen-Quartett mit Spiegelbild.

Bilder gibt's im Internet:
www.picasaweb.google.de/hartmutassmann
www.tuepps.de („Bilderblog“ anklicken)

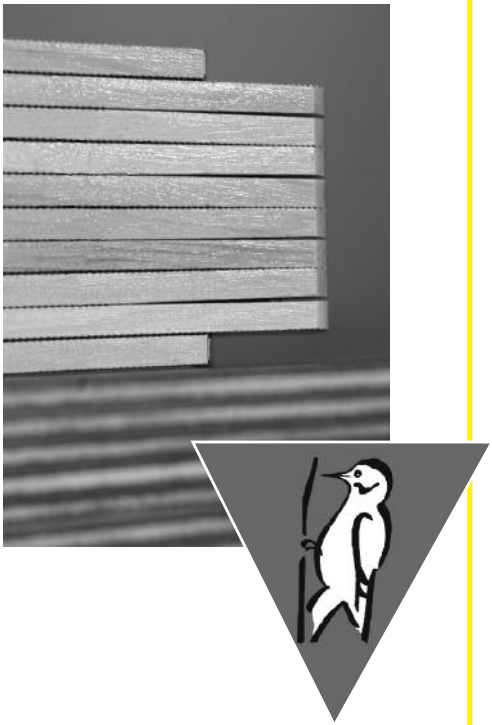
müssen wir feststellen, dass eine ganze Anzahl von Wegmarkierungen auf unserer Strecke entweder mutwillig oder gezielt – vielleicht durch den Jagdpächter – entfernt wurden. Da wir das Problem kennen, hat unsere Strecken-Kontrolle einige Bänder ersetzt, damit die Nachfolgenden nicht in die Irre laufen. Das hindert aber einige Unaufmerksame nicht – vielleicht haben sie sich gut unterhalten – an entscheidender Stelle doch in die falsche Richtung abzubiegen. Sie nehmen dadurch ganz unfreiwillig eine Abkürzung und sind zur Überraschung der ersten Gruppe als erste am Ziel.

Als wir ins Kirnbachtal kommen – zwei Drittel der Strecke sind jetzt zurückgelegt – beginnt es zu regnen. Macht nix, wir walken munter weiter, am Schwedenkreuz vorbei, über den „Langer Rücken“ zum Pfeifferstein und bald ist Bebenhausen erreicht.Im bereitstehenden Bus können wir uns „trocken legen“. Dann genießen wir in der Kutschenhalle unser Vesper. Der Landgasthof „Hirsch“ bewirtet uns wie schon vor fünf Jahren vorzüglich mit den beliebten Schnitzelwecken. Für reichlich Gesprächsstoff ist an diesem Abend auf jeden Fall gesorgt...

Wieder einmal erlebten wir drei unterhaltsame und sportliche Abende in unserer schönen Umgebung des Landkreises; auf oft unbekannten Wegen, auch wenn sie fast vor unserer Haustüre liegen.

Was kommt das nächste Jahr? Das steht in den Sternen, oder im Hinterkopf des Organisators, der noch nichts verraten will...

Peter Reif, Hartmut Assmann



UWE JANSEN
MASSIVHOLZWERKSTATT
SCHREINEREI

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

Büro: Christophstraße 23
72072 Tübingen
Werkstatt:
Schwärzlocher Straße 83

Start Up in den Frühling 2011

Bei herrlichem Wetter und frühsommerlichen Temperaturen um 22° C starteten am 2. April 2011 die Freizeitläufer und -walker offiziell in die 37. Saison. Vor 36 Jahren wurde oben auf dem Tübinger Sand der erste Samstag-Lauftreff des Post-SV als vereinsoffenes Angebot gegründet. Seither ist am Samstag nicht ein Lauf- und Walking-Treff ausgefallen. Fürwahr eine tolle Bilanz: 1872 Lauf- und Nordic-Walking-Treffs in ununterbrochener Folge. Kontinuität zeigten auch die langjährigen Unterstützer unserer Treffs: die AOK Tübingen, Intersport Räpple und Ultra-Sports. Sie servierten nach dem Lauf ein Refresher-Getränk und überraschten die Teilnehmer mit einem kleinen Präsent.

Wir machen den Weg frei

Die dritte Etappe des 6. NordicWalking-Sommer-Events musste mühevoll aufbereitet werden.

Vom Grillplatz im Kirnbachtal gibt es einen total eingewachsenen, nicht mehr gepflegten Weg hinauf zum Olgahain. Er ist zwar teilweise etwas steil, dafür verläuft er in einer romantischen Schlucht. Da der Förster nach seinen Angaben keine Zeit zum Auslichten des ca. 500 m langen Wegs hat, haben Ende Juli Gert Messner, Kurt Bauer und Peter Reif zu Astschere, Fadenmäher und Kettensäge gegriffen, damit wir unseren Nordic Walkerinnen und -Walkern diese Abkürzung zum Olgahain anbieten konnten. Das erspart einen Umweg von etwa 1,5 km.

Der Einstieg war kaum noch zu finden, obwohl dieser Weg in jeder Wanderkarte eingezeichnet ist. Viel Gestrüpp, Büsche und querliegende Stämme machten den Pfad fast unpassierbar.

Unserem Werkzeug widerstand natürlich nichts. Nach einer Stunde sah es wieder ganz anders aus. Die Hemden waren zwar nassgeschwitzt, aber der Weg frei!

Jetzt werden wohl auch die Mountain-Biker wieder ihre helle Freude daran haben; vor allem bergab...

Weg frei!
Drei fleißige Nordic-Walker bei Forstarbeiten auf dem Weg zum Olgahain.

Das Sportabzeichenjahr 2010 – Ziel erreicht!

Die inzwischen magische Zahl „100“ haben wir in 2010 erneut geschafft. Mit 111 Sportabzeichen, darunter 30 Jugendsportabzeichen, werden wir unseren 1. Platz im Sportabzeichenwettbewerb des Sportkreises Tübingen erfolgreich verteidigen und den Wanderpokal samt Geldprämie der KSK Tübingen bei der Sportabzeichen-Ehrung des Sportkreises wieder in Empfang nehmen dürfen.

Ein respektables Ergebnis, wenn man bedenkt, dass – auf die gesamte Mitgliederzahl des Vereins umgerechnet – jedes vierte Mitglied diesen sportlichen Test für eine überdurchschnittliche Fitness erfolgreich bestanden hat.

Dabei erstreckt sich die Altersspanne vom Jüngsten, in diesem Jahr Marius Knisel mit 8 Jahren, bis zu den Ältesten, Günter Fauser mit 80 Jahren und 23 Prüfungen sowie Paul Scherer mit 81 Jahren und 41 Prüfungen. Mit jetzt 13 Familien – insgesamt 48 erfolgreiche Prüfungen – haben wir eine neue Höchstmarke erreicht. Dort, ebenso wie in der erstmals statistisch erfassten Paarwertung spiegelt sich ganz besonders die interfamiliäre soziale Komponente des Sportabzeichenangebots wider, wenn Großeltern, Eltern und Kinder sich beim Laufen, Springen, Werfen und Schwimmen gegenseitig motivieren und letztlich mit bleibenden Erinnerungen die Familienchronik bereichern.

Mit jeweils 40 Prüfungen in ununterbrochener Folge haben Gert Messner und Friedrich Schäuble den Sprung in die „Ewige Bestenliste des Vereins“ geschafft; sie wird nach wie vor von Hans Winkelmann mit 50 Prüfungen angeführt.

Mit jeweils „Jugend-Gold 10“ werden sich Marc Müller und Alexander Schäuble, wegen Erreichens der Altersgrenze, aus dem Jugendbereich verabschieden und dieses Jahr erstmals bei den Erwachsenen starten, wo sie trotz höherer Leistungsanforderungen be-stimmt ebenso erfolgreich sein werden.

Wie in jedem Jahr möchte ich meinen Team-Mitgliedern für ihren Einsatz im

Auch früher Wintereinbruch kann die Abnahme des Sportabzeichens im SV-03 Stadion nicht verhindern.

Jugend

Knisel	Marius	1	**Bronze**
Ruckaberle	Celine-Marie	1	
Ruckaberle	Lillian	1	
Tausch	Benedikt	1	
Vetter	Lara	1	
Vetter	Marika	1	
Diesch	Leona	2	**Silber**
Kneer	Julian	2	
Steidinger	Tim	2	
Vetter	Leon	2	
Wagner	Julia	2	
Wagner	Theresia	2	
Wellhäuser	Felix	2	
Wellhäuser	Lisa	2	
Pawlak	Elena	3	**Gold**
Diesch	Tabea	3	
Knisel	Fabian	3	
Thon	Kristina	3	
Kneer	Laura	4	
Nagel	Anna	4	
Wagner	Michael	4	
Estler	Eva	5	
Thon	Frederik	5	
Frank	Moritz	6	
Thon	Jana	6	
Gugel	Friedrich	7	
Gugel	Julius	7	
Helten	Tim	10	
Müller	Marc	10	
Schäuble	Alexander	10	

vergangenen Jahr recht herzlichen Dank sagen: im besonderen Irmtraud und Rolf Bader, Ottmar Geckle, Fritz Mayer, Helga Wiemer, Ernst Karrer und Kilian Wieczorek, nicht zuletzt aber unserem kurz nach Weihnachten leider verstorbenen Kurt Herter (s.bes.Nachruf). Sie

Erwachsene

Egler	Jürgen	1	**Bronze**
Eitle	Monika	1	
Estler	Arne	1	
Heiner	Waltraud	1	
Mehnert	Renate	1	
Schlumpberger (KSK)	Günther	1	
Vetter	Klaus	1	
Blessing	Monika	3	**Silber**
Dieterich	Jochen	3	
Gauggel-Holzm.	Tina	3	
Johnen	Walter	3	
Knisel	Kristin	3	
Maier	Anke	3	
Nagel	Silke	3	
Tafferner	Ulrike	3	
Estler	Eberhard	5	**Gold**
Kummer	Katrin	5	
Noe	Andreas	5	
Stürner	Ralf (RP)	5	
Wellhäuser	Norbert	5	
Becker	Ingo	10	**Gold**
Knisel	Gerold	10	
Knisel	Heike	10	
Amann	Ellen	20	**Gold**
Müller	Eva	20	
Helten	Helmut	25	**Gold**
Amann	Wolfgang	30	**Gold**
Bader	Irmtraud	35	**Gold**
Wiemer	Helga	35	
Messner	Gert	40	**Gold**
Schäuble	Friedrich	40	

Wir gratulieren den Teilnehmern und Familien zur bestandenen Sportabzeichenprüfung im Jahr 2010.

Namentlich aufgeführt sind nur die Verleihungen; daneben haben 50 Teilnehmer wiederholt.

Familien

7 Mitglieder
Familie Knisel/Göhner mit Dietrich, Gretel, Gerold, Heike, Kristin, Fabian und Marius 4. Prüfung

6 Mitglieder
Familie Maier mit Doris, Hermann, Silke, Anke, Anna und Marc 3. Prüfung

5 Mitglieder
Familie Fauser mit Günther, Hildegard, Susanne, Laura und Julian 4. Prüfung

4 Mitglieder
Familie Diesch mit Klaus, Uschi, Leona und Tabea 2. Prüfung

Familie Thon mit Heike, Kristina, Frederik und Jana 3. Prüfung

Familie Vetter mit Klaus, Leon, Marika und Lara 1. Prüfung

3 Mitglieder
Familie Bader mit Rolf, Irmtraud und Tim 2. Prüfung

Familie Estler mit Eberhard, Arne und Eva 5. Prüfung

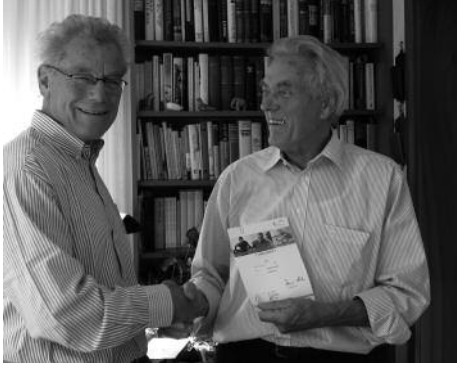
Familie Helten mit Helmut, Birgit und Tim 23. Prüfung

Familie Gugel mit Bernd, Friedrich und Julius 7. Prüfung

Familie Messner mit Gert, Gudrun und Hans-Christian 16. Prüfung

Familie Wellhäuser mit Norbert, Felix und Lisa 1. Prüfung

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



Sich selbst das schönste Geschenk gemacht: Das 23. Sportabzeichen zum 80. Geburtstag für Günther Fauser.

haben dafür gesorgt, dass wir zu den Abnahmezeiten am Montag bzw. Mittwoch stets präsent waren.

In dieser Kontinuierlichkeit liegt unsere Stärke. Dies ist in der Tübinger Sportszene wohl einmalig. Es wäre schön, wenn wir uns deshalb noch etwas verstärken könnten. Wer Interesse hat, wende sich an unser Team.

In diesem Sinne möchten wir alle aufrufen, auch in dieser Saison wieder mit dabei zu sein oder zu beginnen und so das Deutsche Sportabzeichen im 98. Jahr seines Bestehens zum sportlichen Lebensbegleiter zu machen.

Gert Messner

Ewige Bestenliste

Männer

Hans Winkelmann	50 Prüfungen
Willi Köhler	47 Prüfungen
Kurt Herter	46 Prüfungen
Peter Juli	42 Prüfungen
Paul Scherer	41 Prüfungen
Gert Messner	40 Prüfungen
Friedrich Schäuble	40 Prüfungen

Frauen

Liesel Juli	41 Prüfungen
Irmtraud Bader	35 Prüfungen
Helga Wiemer	35 Prüfungen
Ruth Kocher	34 Prüfungen

Oesterle macht Nägel mit Köpfen: Erster Nikolauslauf-Sieg

Clemens Bleistein und Sabine Oesterle haben den 35. Tübinger LBS-Nikolauslauf gewonnen. Mit weit über 2000 Finishern verpasste der Nikolauslauf nur ganz knapp einen neuen Teilnehmerrekord – bei den harten winterlichen Bedingungen, denen die Läuferinnen und Läufer dieses Jahr ausgesetzt waren, war dies aber eine wirklich schöne Überraschung.

Um zum Pressekonferenzraum zu gelangen, muss man beim Tübinger Nikolauslauf (wie viele Leser/innen wissen) zunächst durch das große Foyer der Geschwister-Scholl-Schule, vorbei an vielen neugierigen Blicken erschöpfter Läuferinnen und Läufern oder interessierten Zuschauern und Gästen. Auch Sabine Oesterle (LAV Asics Tübingen), die Siegerin bei den Frauen, bahnte sich hier also eine Stunde nach dem Lauf frisch geduscht und bester Laune ihren Weg, nahm Glückwünsche entgegen und wechselte hier und da ein paar Worte mit Bekannten. Wer noch genauer hinschaute, bemerkte das Paar Schuhe in ihrer rechten Hand. Keine herkömmlichen Laufschuhe, sondern solche mit 12 Millimeter langen Nägeln. Und Oesterle schien sie an diesem Tag nicht mehr aus der Hand geben zu wollen. Durchaus verständlich – hatten sie ihr doch tüchtig geholfen bei ihrem ersehnten ersten Nikolauslauf-Sieg.

Oesterle gewinnt erstmals

Im Gegensatz zu allen anderen Spitzenläufern war Oesterle also mit Spikes gestartet. „Mutig auf einer Halbmarathon-Distanz“, befand Cheforganisator Gerold Knisel. „Zum Glück“, wie Oesterle später selber meinte. Wie auch

Los geht's: 2000 Läuferinnen und Läufer dicht gereiht wie eine Perlenkette.

immer, nach einigen vergeblichen Anläufen seit 2006 konnte die LAV-Läuferin den Nikolauslauf nun endlich für sich entscheiden, in einer (für die schwierigen Streckenbedingungen) exzellenten Zeit von 1:26:49 Stunden. „Das war ein toller Lauf – ich hatte von Anfang an ein gutes Gefühl“, freute sich Oesterle, die freilich nicht nur die Spikes als Grund für den Sieg heranzog. „Insbesondere habe ich einfach richtig gut trainiert und den Nikolauslauf als winterlichen Höhepunkt eingeplant“. Und noch etwas lief an diesem Tag gut für die Tübingerin, denn früh im Rennen fand sie in ihrem Vereinskollegen Matthias Koch, dem deutschen Marathonmeister in der M45, einen optimalen Tempomacher. „Er hat mich super gezogen – gerade als es hart wurde, war das eine tolle Hilfe“. Und so war Oesterles Vorsprung zu der Zweiten und letztjährigen Siegerin Julia Wagner (WMF BKK & DEE Running Team) mit knapp fünf Minuten (1:31:18 Stunden) sehr deutlich. Wagner, eigentlich Triathletin, spürte ihren anstrengenden Marathonsieg von Luzern noch in den Beinen, Friederike Kallenberg (LAC Pliezhausen), die dritte Frau, hatte nicht so gut ins Rennen gefunden und sah sich anschließend, mit Blick auf ihren Rückstand von rund sechs Minuten, in ihrem Eindruck bestätigt, dass sie „einfach keine Schneeläuferin“ sei.

Der Jüngste lässt die Konkurrenz alt aussehen

Auch bei den Männern war Tübingen vorne. Der erst 20-jährige Clemens Bleistein (LAV), im vergangenen Jahr mit 19 der jüngste Sieger aller Zeiten, verteidigte seinen Sieg souverän in 1:15:42 Stunden. Bleisteins Taktik: Geduld. „Ich habe mich in der ersten Hälfte zurückgehalten und dann gemerkt, dass ich Timo überholen kann.“ Der Vorsatz, Geduld zu wahren und auf die Chance

Titel erfolgreich verteidigt: Clemens Bleistein (LAV ASICS Tübingen) kommt als Erster ins Ziel.

zu warten, habe sich ausgezahlt. Bleistein meinte den 29-jährigen Trochtelfinger Timo Zeiler, der dieses Jahr zum dritten Mal in Folge deutscher Berglaufmeister wurde. Zeiler hatte schnell begonnen, lange in Führung gelegen und sich gut gefühlt; „zu gut“ jedoch, wie er später einräumen musste. Sein großer Vorsprung schmolz dahin – schließlich, bei der zweiten Hatz den sogenannten „Bettelweg“ hinauf, überholte Medizinstudent Bleistein den für Frankfurt startenden Zeiler, der dann auch noch den heraneilenden Tobias Schwippel vorbei lassen musste. Der 24-Jährige Schwippel sorgte in 1:16:21 Stunden für den Doppelsieg der LAV Asics Tübingen bei den Männern und war selbst ganz überrascht: „Damit habe ich nicht gerechnet. Das war mein erstes Rennen über mehr als zehn Kilometer.“ Oesterle, Bleistein, Schwippel ... „Nicht schlecht“, meinte Knisel, „schön, dass unsere Joungsters heute mal gezeigt haben, wie gut sie sind und wie gut in Tübingen gearbeitet wird“. In der Tat: Erstmals in ihrer Geschichte zählt die LAV Asics Tübingen seit kurzem zu den zehn erfolgreichsten Leichtathletik-

Hat endlich ihr Ziel erreicht: Sabine Österle (LAV ASICS Tübingen) gewinnt den Lauf bei den Frauen.

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**

vereinen Deutschlands. Der DLV kürte die Tübinger Startergemeinschaft darüber hinaus zum „Aufsteiger des Jahres“.

Märchenhaft verzuckert

Erstmals seit 1998 fand der Tübinger Nikolauslauf also wieder ganz in weiß statt, vor wunderschöner Kulisse im Tübinger Norden, aber eben auf Schnee. Problem? „Überhaupt nicht – im Gegenteil!“, stellte Gerold Knisel schon Tage zuvor klar. „Wir alle können uns darauf freuen, dass der Nikolauslauf dieses Jahr endlich bei winterlichen Bedingungen stattfindet und seinem Namen alle Ehre macht.“ An eine Absage dachte niemand. Klar war, dass es mit neuen persönlichen Bestzeiten oder Streckenrekorden in diesem Jahr für die meisten wohl nichts werden würde. „Den Ehrgeiz sollte man bei diesen Bedingungen etwas drosseln und den Lauf dagegen mehr genießen“, so Knisel. Das fand Gehör. Ungewöhnlich fröhlich wirkten die 2176 Läuferinnen und Läufer auf der Halbmarathon-Strecke, die vom Veranstalterteam des Post-SV Tübingen schon Tage im Voraus präpariert worden war (Plattwalzen, Splitten usw.). Im Schnitt sechs Minuten verloren die Teilnehmer im Vergleich zum Vorjahr durch die immer schwieriger werdenden Bedingungen. Denn je mehr Läufer über die Halbmarathon-Strecke gingen, desto weniger Halt bot die Schneedecke.

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

Olympiasieger Baumann am Start

Lange in der Spitzengruppe zeigte sich 5000 Meter-Olympiasieger und vierfacher Gewinner des Nikolauslaufs Dieter Baumann (LAV) – der nach eigener Aussage auf Sieg gelaufen war. „Auf Sieg in meiner Altersklasse“, so Baumann schmunzelnd. Mit 1:21:19 Stunden und Gesamtplatz 11 gewann er dann auch die M45. Freilich weit entfernt von seinem Streckenrekord aus dem Jahre 2005, als er nach 1:07:15 Stunden das Ziel erreichte. *Johannes Heil*

Rechtsanwalt
Jochen Dieterich

Neckargasse 7 · 72070 Tübingen
Telefon 07071/40 99 04 · Fax 07071/5 15 83
kanzlei@ra-dieterich.de

- **Familienrecht**
  Scheidung, Unterhalt
  Vermögensausgleich, Erbrecht
- **Haftungsrecht**
  Verkehrsunfälle, Arzthaftung
- **Arbeitsrecht**
- **Miet- und Wohnungseigentumsrecht**

Intensives Arbeitswochenende Hinterzarten 2011

Im olympischen Zyklus, wie schon 2007, trafen sich der Vorstand des Post-SV Tübingen und das Nikolauslaufteam im Seminarhotel Sonnenhof um gemeinsam ein intensives Wochenende mit gemeinsamer ehrenamtlicher Arbeit zu verbringen.

Neben der Entwicklung unseres Nikolauslaufs stand auch die zukunftsorientierte Entwickung des Post-SV Tübingen als zentraler Programmpunkt auf der Agenda dieses Arbeitswochenendes.

Nicht nur während der Arbeitssitzungen sondern auch Abends nach dem Essen des ehemaligen „Olympiakochs“ Charly Doll wurde in zahlreichen Gesprächen an der zukünftigen Entwicklung unseres Vereins und unseres Nikolauslaufs gearbeitet.

Ein ganz besonderer Dank geht an Birgit Grandjot und an Georg Knies für die Organisation und Durchführung dieses Arbeitswochenendes. *Heinrich Hempel*

Design **Entwurf**
Satzherstellung
Repro und **Grafik**
Internet**design**
Werbetechnik
Be**schrift**ungen
Offset**druck**
Buchbinderei

... meine Druckerei im Steinlachtal

72147 **Nehren** Talstraße 14
Telefon 07473/**9408-0**
info@**laupp**-goebel.de
www.meine-**druckerei**.de

VEREINIGTE DRUCKEREIBETRIEBE
LAUPP & GÖBEL · SATZ + DRUCK

Langdistanz-WM im Allgäu

Nach schlafloser Nacht (Seenachtfest incl. Feuerwerk bis in den Morgen) und Bike-Check-In um 5:00 Uhr müde auf einer Bank am See. Als nächstes gleich mal erste Konkurrentin kennengelernt: „Haben auswärts übernachtet. Noch nie so gut geschlafen. Wie heißt du? Ich bin Daniela. Ach, auch W30? Heute ist mein Glückstag. Das hier übrigens mein Freund. Quatsche ich zuviel? Sollen wir dich zum Frühstück einladen? Wahnsinn, jetzt spielen die auch noch meinen Lieblingssong…“ Bevor wir ins Wasser und zur Startlinie schwimmen dürfen, bemerkt ein netter Belgier meine Ungeduld: „Let's go in, sen we are first in se water“. Später, mitten im Alpsee katastrophale Krämpfe. Zappelnd ruf ich um Hilfe, aber die DLRG hat offensichtlich ihre Lektion (Den lass'mer ruhig gurgle) gelernt. Irgendwann kommt ein Schwarm Wasserschatten, der mich auch mit angezogenen Füßen mitnimmt. An Land endlich gute Laune. Riesen-Spaß auf dem Rad. Am Anfang der Laufstrecke auf Platz 1 von W30. Von Daniela (an den Wendepunktabschnitten) und ihrem Freund angefeuert. Trotzdem bald von einer Irin überholt. Eine weitere Person mit langen blonden Locken zieht vorbei (schade, wenn das so weitergeht…). Endlich das Ziel. Die „blond gelockte“ gratuliert mir, heißt Thomas und kommt aus Neuseeland. Die Irin sagt, ich sei zweite und sie erste und grinst. Mit Matze zur Obstbar im Zielbereich. Siegerehrung. Von Anja heimfahren lassen und dann zwei Tage später ein wohlwollender Tagblattbericht. Empfehlenswertes Wochenende! *Monika Vogel*

Weltmeisterschaft der Internationalen Triathlon Union (ITU) 2010 in Immenstadt (Allgäu)

Monika Vogel, die 32-jährige Radiologin aus Tübingen kam 1. August 2010 nach vier Kilometern Schwimmen, 130 Kilometern Rennrad fahren und 30 Kilometern Laufen auf einer bergigen Strecke nach 8:17:18 Stunden ins Ziel. Damit wurde sie in ihrer Altersklasse W 30 Vize-Weltmeisterin, im Gesamtklassement der Frauen belegte sie den elften Platz.

Auf den letzten Metern
zum Titel Vizeweltmeisterin: Monika Vogel.

Ironman WM – ITU WM

Triathlon wird weltweit von zwei Verbänden organisiert: der World Triathlon Coperation (WTC) die die Ironman Weltserie durchführt, aber keine Kurzdistanz anbietet. Die WTC ist ein kommerzielles Unternehmen mit Sitz in den USA. Ironman ist ein eingetragenes Warenzeichen.

Als Internationaler Verband, der auch olympisch anerkannt ist, ist die International Triathlon Union (ITU) weltweit vertreten. Beispielsweise in Deutschland durch die Deutsche Triathlon Union (DTU) und wiederum hier im Land durch den Baden-Württembergischer Triathlonverband (BWTV). Der Post-SV ist Mitglied dieses Verbandes.

Der Ironman auf Hawaii gilt als Weltmeisterschaft der prestigeträchtigen Ironman-Serie, die von der World Triahtlon Coperation (WTC) veranstaltet wird. Parallel dazu schreibt die International Triathlon Union (ITU) ihre eigenen Langdistanz-Weltmeisterschaften über eine meistens etwas kürzere Distanz aus. Die ITU Weltmeisterschaft findet rund um den Globus an wechselnden Orten statt. Z.B. 2010 in Immenstadt, 2011 in Henderson Nevada (USA).

Grundsätzlich hat die Ironman Welt-Serie und deren WM auf Hawaii den höheren Stellenwert im Vergleich der beiden Verbände.

Klaus Mezger machte mit 55 Jahren in Zürich seinen ersten Ironman.

Abb. oben links: Vincent Wolff mit 20 Jahren der jüngste Ironman des Post-SV.

Ironman- und Langdistanz Finisher des Post-SV (2010)
(3,8 km Schimmen – 180 km Radfahren – 42,2 km Laufen)

Monika Hägele	Ironman Austria	(Klagenfurt)	10:58 Std
Walter Ehrlichmann	Ironman Austria	(Klagenfurt)	9:54 Std
Bernd Gugel	Ironman Austria	(Klagenfurt)	11:08 Std
Jörg Schreiner	Ironman Switzerland	(Zürich)	10:03 Std
Roland Schwarz	Ironman Switzerland	(Zürich)	11:02 Std
Klaus Mezger	Ironman Switzerland	(Zürich)	11:36 Std
Thomas Beiersdörfer	Ironman Regensburg	(Regensburg)	12:46 Std
Matthias Baumann	Ironman France	(Nizza)	13:26 Std
Matthias Baumann	Ironman WM	Hawaii	12:43 Std
Vincent Wolff	Wasserstadt Triathlon	(Hannover)	12:10 Std
Iwan Fedulow	Wasserstadt Triathlon	(Hannover)	12:10 Std
Wolfgang Pfeifer	Quelle Challenge	(Roth)	10:08 Std
Monika Vogel	ITU WM	(Immenstadt)	8:17 Std
	verkürzte Distanz		

Baden-Württemberg Triathlon Liga 2010

Seit etlichen Jahren ist die Triathlonliga das Kernstück des Wettkampfgeschehens in Baden-Württemberg; auch bei uns Post-SV Triathleten.

Wie immer gab es auch 2010 wieder fünf spannende und verschiedenartige Rennen auf einem sehr hohen Leistungsniveau. Der Auftakt fand am 9. Mai in Reutlingen statt, wo im Freibad und am und um das Kreuzeiche Stadion ein so genannter Staffelsprintwettbewerb stattfand. Eine sehr kurze Sprintdistanz bei dem die einzelnen Teammitglieder in Staffelmanier hintereinanderweg schwimmend, Rad fahrend und laufend das Staffelholz in Form eines Transponders ins Ziel brachten.

Die Rennen waren spannend und auf einem sehr hohen Leistungsniveau.

Fast schon traditionell fand das zweite Rennen gleich eine Woche nach dem Auftakt in Reutlingen im badischen Forst bei Bruchsal statt: der Teamtriathlon. Bei diesem Rennen ist gegenseitige Hilfe innerhalb des Teams nicht nur genehmigt, sondern geradezu Pflicht. Denn das gesamte Team muß zusammen ins Ziel kommen. Einer oder eine darf dabei ausscheiden, die Zeit des oder der Dritten des Teams ist die Teamzeit. Es nützt also nichts, wenn ein oder zwei Teammitglieder deutlich schneller im Ziel sind. Wasserschattenschwimmen und vor allem Windschattenfahren auf der super flachen und sehr schnellen Radstrecke sind absolut notwendig, gegenseitiges Schieben auf der Laufstrecke nicht unüblich. Entscheidend für einen guten Platz ist das zusammenstellen eines Teams, in dem alle drei bzw. vier harmonieren. Besonders unseren Frauen gelang dies recht gut. Monika Hägele, Monika Vogel, Inga Krauss und Katrin Danneker konnten sich als Siebte gut platzieren. Aber auch die Männer waren zufrieden. Vor allem mit den Leistungen auf dem Rad. Wann fährt man schon mal einen 40er Schnitt.

Wechsel in Reutlingen. Frank Bächle übernimmt von Ossamma Alkahil.

Wie schon so oft war auch der Triathlon in Schömberg im Programm der Landesliga. Diese Strecke gilt als sehr schwer. Drei Mal gilt es von Schömberg per Rad hoch auf die Alb zu fahren. Jedes Mal über einen 18 Prozent-Anstieg, vor dem auch die Stärksten Respekt haben. Aber auch die 10 km lange Laufstrecke kann mit steilen Anstiegen protzen. Die Frauen sind bei diesem Wettkampf noch nie im Rahmen der Liga zugelassen gewesen. Es starten nur die Männer.

Der 20. Juni 2010 wird unvergessen bleiben. Denn wir hatten einen noch nie da gewesenen Kälteeinbruch in der Geschichte des Baden-Württembergischen Triathlons. Das Wasser war mit 16 Grad noch angenehm mild beim Schwimmen im Stausee über die 1300 Meter lange Wettkampfstrecke. Aber mit

Wechsel bei den Senioren. Manfred Quooß übergibt an Thomas Beiersdörfer.

einem vom Schwimmen nassen Dress bei gerade mal 8 Grad Lufttemperatur Rad zu fahren, das war schon ein absoluter Hammer.

Ungewöhnliche Szenen gab es. Anstelle von aerodynamischen Einteilern waren Windjacken, Handschuhe, Armlinge und sogar lange Hosen zu sehen. Jeder versuchte auf seine persönliche Art und Weise der Kälte zu trotzen. Dies gelang besonders gut Thomas Beiersdörfer, Jörg Schreiner, Bernd Gugel und Roland Schwarz, die sich mit einem siebten Platz im Feld der 24 Mannschaften der Seniorenliga bravourös schlugen.

Ganz anders präsentiert sich die wellige Strecke in Erbach bei Ulm. Dort, eine Woche nach dem Kälteschock von Schömberg, gab es absolut sommerliche Temperaturen. Über 1500 m Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen ging es wie immer in Erbach sehr schnell zur Sache. Dieses Jahr allerdings noch schneller als sonst, da erstmalig das Windschattenfahrverbot aufgehoben wurde. Für das Post-SV Team in der Dritten Liga: Walter Ehrlichmann, dem syrischen Studenten Ossamma Alkahil, Joachim Dengler und Frank Bächle war sogar der sechste Platz der 32 Mannschaften drin, während die Post-SV Damen keinen guten Tag an der Donau hatten.

Einen versöhnlichen Abschluss erlebten unsere Frauen dafür am Schluchsee, wo erstmalig eine verlängerte Olympische Distanz ausgetragen wurde. 1800 m Schwimmen im wie immer welligen Schluchsee, 48 bergige Radkilometer und zuletzt 13 km anspruchsvolle Laufkilometer. Das war schon eine Herausforderung bei mal wieder allem anderen als sommerlichem, aber wenigstens trockenem Wetter. Vor allem den erfahrenen Langdistanztriathletinnen Monika Vogel, Helen Lückge und Monika Hägele kam diese längere Strecke entgegen. Zusammen mit Katrin Dannecker platzierten sich die Vier als sechste im Feld, kamen sogar in die Preisränge und schlossen zuletzt in der Frauenliga auf dem neunten Rang der Gesamtwertung die Serie ab.

Auch das Post-SV Männerteam in der Dritten Landesliga konnte nochmals einige Punkte am Schluchsee gut machen und war zuletzt mit dem 18. Gesamtrang im Feld der 32 Vereine zufrieden. Die Senioren landeten gar auf dem 12. Gesamtrang der 24 Seniorenmannschaften in Baden-Württemberg.

Bernd Gugel

Das Post-SV Team in Erbach. V.l.n.r.: Ossamma Alkahil, Roland Schwarz, Walter Ehrlichmann, Monika Vogel, Anais Tommy-Martin, Jörg Schreiner, Ruth Barthos, Jürgen Kuschnitzki, Kathrin Dannecker, Thomas Beiersdörfer.

Langlaufplausch in Davos

Viele Post-SV Triathleten sind in den letzten Jahren auch Skilangläufer(innen) geworden. Und das aus gutem Grund. Skilanglauf ist eine hervorragende Sportart, um im Winter den ganzen Körper zu trainieren und Abwechslung ins Training zu bringen. Besonders beliebt ist mittlerweile dabei der Skating-Stil, also die „Freie Technik“ die sich im Langlaufbereich immer weiter durchsetzt. Aber Skating muß auch erst erlernt werden. Eins- Eins, Zwei-Eins, Asymetrisch, das sind die Grundschrittarten, die es zu erlernen gilt. Bloss wo und bei wem erlernen? Zudem braucht man eine Ausrüstung und natürlich die entsprechende Loipe.

All dies bietet der Langlaufplausch in Davos. Seit Jahrzehnten findet immer zum Beginn der Saison in Davos ein Langlauf-Opening statt, an dem Tausende von Langläufer in der etwas mehr als 1600 m über dem Meer liegenden, höchstgelegenen Stadt Europas teilnehmen. Durch einen Zufall sind 1998 auch Thomas Härtner und Bernd Gugel zu dieser ursprünglich in rein Schweizer Hand gewesenen Veranstaltung hinzugekommen. Der Langlaufplausch hat den beiden derart gut gefallen, dass Thomas und Bernd wieder gekommen sind und gleich noch mehr Tübinger mitgebracht haben. Seitdem ist der Langlaufplausch ein fester Termin. Aber nicht nur beim Post-SV Triathlon, sondern auch bei der Tübinger DAV Sektion. Denn über weitere Kontakte sind auch einige Mitglieder des Alpenvereins hinzu gestoßen. Allen voran deren Vorsitzender Karl Leonhardt.

Dieses Jahr waren wir über 20 Skilangläufer(innen) vom Post-SV, dem DAV und vom RV Pfeil, die bei sehr guten Schneeverhältnissen auf den Davoser Loipen die individuelle Technik verbessern konnten. Im Servicepaket des Lang-

Wie so oft, ein unvollständiges Gruppenbild.

laufplausch ist jedoch nicht nur die Schulung, sondern auch das Material enthalten. So ist es möglich die neuesten Modelle im Ski-, Schuh- und Bindungsbereich zu testen.

Der Langlaufplausch ist jedoch nicht nur ein sportives Erlebnis, sondern auch ein erholsamer Aufenthalt. Geselligkeit, gutes Essen und Trinken, relaxen in den Wellness-Einrichtungen der Hotels und im Davoser Erlebnisbad sind ein genauso wichtiger Faktor. Und dies alles zum bezahlbaren Preis, da der Langlaufplausch von Davos vom Tourismus, einem Davoser Sportgeschäft und vor allem einer großen Schweizer Zeitung gesponsert wird.

Und wenn's nur wenig oder gar kein Schnee hat? Diese Situation gab's tatsächlich auch schon. Bei wenig Schnee im Tal haben die Davoser eigens Loipen im hochgelegenen Alpinskigebiet auf den dortigen, flacheren Bereichen gespurt. Das war ein anstrengendes, aber auch berauschendes Skilanglaufen in dünner Luft und bei fantastischem Blick in rund 2000m Höhe. Und einmal gab's kein Schnee, dafür aber tolle Erlebnisse beim Nordic-Walking, Eislaufen, Joggen und unvergessliche Mountainbike Abenteuer.

Eines ist sicher, auch dieses Jahr wollen wir wieder „Auf und DAVOS"!

Bernd Gugel

Jörg Schreiner, Klaus Mezger, Ulrich Rexhausen und Bernd Gugel üben Bergtechnik bei der 14fachen Schweizer Meisterin Brigitte Albrecht-Loretan.

Abb. oben links: Einkehren, Essen und Trinken – die gemütliche Seite des Plauschs.

Pause beim langen Anstieg zur Mühle im Sertig Tal.

Gemeinsam Radtrainingslager und Rennen

Warum starten Post-SV Triathleten in Nordrhein-Westfalen bei einem Mitteldistanztriathlon? Ganz einfach, weil Post-SV Triathlet Walter Ehrlichmann aus dieser Region stammt und dort mal wieder mitmachen wollte, um sich mit seinen alten Kumpels aus seinem Heimatort Dorsten zu messen.

Aber Walter wollte nicht alleine zum heimischen Rennen fahren und machte deshalb Werbung bei anderen Vereinsmitgliedern. Walter pries das Rennen am Aasee als super flache Strecke an, auf der sehr schnelle Radzeiten möglich sind. Wirklich flach – nicht so wie in Baden-Württemberg, wo flach bedeutet, dass es keine richtigen Berge gibt.

Zudem wäre Übernachtung und viel und gutes Essen bei Familie Ehrlichmann in Dorsten natürlich dabei.

Die „alten Kumpels“ von Walter sind keine Unbekannten für die Post-SV Triathleten. Im Gegenteil. Etliche Jahre lang gab es im Frühjahr auf Mallorca ein gemeinsames Radtrainingslager der Triathleten aus Tübingen und aus Dorsten.

Bei einem solchen zweiwöchigen Radtrainingslager, bei dem je nach Wetter rund 1500-2000 km gefahren werden, entstehen auch persönliche Kontakte. Beim Rad fahren wird bekanntlich nicht nur in die Pedale getreten, sondern auch viel gequatscht.

Kopf der Dorstener Triathlon Truppe ist Heiko Tewes, den man durchaus zur nationalen Klasse in Deutschland zählen kann. Beispielsweise belegte Heiko Tewes 2006 in Roth in 8:48 Std den gesamt 21. Platz, während Walter Ehrlichmann seine Ironman Bestzeit mit

Zusammen am Start, zusammen im Ziel: Monika Hägele, Roland Schwarz, Sarah Wiethoff, Walter Ehrlichmann.

9:53 Std unter die magische 10 Stundenmarke stellte und Monika Hägele damals in 10:35 Std Deutsche Meisterin der AK30 wurde.

Und tatsächlich, unter den rund 300 Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die am 13. Juni am Aasee bei Münster in Nordrhein-Westfallen ins Rennen gingen, war nicht nur Walter, sondern auch Monika Hägele, Sarah Wiethoff und Roland Schwarz. Also vier Tübinger, was dem vorwiegend aus Nordlichtern, Holländern und Belgiern bestehenden Teilnehmerfeld einen Hauch von „Internationalität“ gab.

Beim Rennen über 2000 Meter Schwimmen, 88 km Radfahren und abschließenden 20 km Laufen auf der wirklich topfebenen Wendepunktstrecke am Aasee, die bei Rad und Laufen viele Runden verzeichnete, ging es wie versprochen mit Hochgeschwindigkeit zur Sache und alle vier kamen mit sehr guten persönlichen Leistungen ins Ziel.

Walter Ehrlichmann: Aerodynamik bringt Geschwindigkeit.

Walter Ehrlichmann:
36:29 Schwimmen + 2:27:54 Rad + 1:22:06 Lauf = 4:26:31 h
Walter fuhr auf seiner selbst zusammengebauten Zeitfahrmaschine und konnte noch sehr schnell laufen. Mit dieser Zeit und Rang 34 im Feld der 205 ins Ziel gekommenen Männer hat sich Walter in seiner „alten Heimat“ super geschlagen und den Kumpels aus dem Pott gezeigt, was er kann.

Monika Hägele:
35:01 Schwimmen + 2:30:09 Rad + 1:30:28 Lauf = 4:35:48 h
Moni, wie so oft schnellste Tübingerin im Wasser, fuhr in Sichtweite zu Walter auf dem Rad (ca. 36er Schnitt) und war dann noch wie üblich schnell und beständig auf der Laufstrecke. Moni war die viertschnellste Frau dieses Rennens.

Roland Schwarz:
40:05 Schwimmen + 2:34:18 Rad + 1:27:24 Lauf = 4:42:29 h
Auch Roland war sehr zufrieden mit seiner Leistung auf dem Rad und der Laufstrecke.

Sarah Wiethoff:
35:50 Schwimmen + 2:44:49 Rad + 1:36:36 Lauf = 4:57:16 h
Sarah machte ihre erste Mitteldistanz und wird dieses Rennen sicherlich sehr gut in Erinnerung halten, denn gleich auf Anhieb gewann sie die Altersklasse W25.

Heiko Tewes belegte in 3:59:39 h den Dritten Platz. *Bernd Gugel*

Unterschiedliche Wetterbedingungen sorgen für Abwechslung

Skigebiet Schmittenhöhe Zell am See
9.12. bis 12.12.2010

Die Skisaison beim Post-Sportverein hat wieder begonnen. Unsere Skiausfahrt war wieder im Skigebiet Schmittenhöhe bei Zell am See. Die Wettervorhersagen waren nicht besonders gut, da für das ganze Wochenende Schneefall angesagt war. Die Anfahrt am Donnerstag lief wieder reibungslos. Pünktlich um 18:30 Uhr waren wir beim Nachtessen. Am Freitagmorgen schneite es stark und es wehte ein heftiger Wind. Dies ließ uns natürlich nicht davon abbringen, dass wir pünktlich um 09:00 Uhr zur Liftstation gefahren sind. Wir waren schon alle beim Bus mit unseren Skiern startbereit, als Imtraud, die unsere Karten holen wollte, zurückkam mit der Nachricht, dass keine Piste offen ist und somit keine Karten verkauft werden.

Am Freitag blieben fast alle Lifte den ganzen Tag geschlossen.

Jetzt musste Plan B her. Wir beschlossen einen Stadtrundgang in Zell am See zu machen und uns um 12:00 Uhr beim Bus wieder zu treffen. Zu dieser Zeit schneite es immer noch, einige Skigebiete waren jetzt offen, der Großteil hat sich aber für eine Schneewanderung zurück zum Hotel in Piesendorf entschieden. Eine Minderheit ist trotzdem noch ca. 2 Stunden Ski gefahren.

Am Samstag und Sonntag sind wir dann bei wunderbaren Schneeverhältnissen, jedoch immer noch bei starkem Schneefall, Ski gefahren. Es waren fast alle Pisten offen und somit ist jeder auf seine Kosten gekommen. Der Schnee war wie Watte, die Sicht verhältnismäßig gut.

PS: Bilder konnten aufgrund des schlechten Wetters diesmal keine gemacht werden.

Auf der Heimfahrt mussten wir einen Umweg über Kufstein machen, da bei Lofer erhöhte Lawinengefahr bestand und die Straße gesperrt war.

Trotz dieser widrigen Wetterverhältnisse war dies wieder eine sehr gelungene Skiausfahrt. Es ist immer wieder schön, eine Skiausfahrt mit dem Post-Sportverein zu machen, dank der guten Organisation durch unsere Irmtraud.

Siegfried Röber

Skigebiet Samnaun und Ischgl
(Schweiz, Österreich)
Skigebiet Schöneben (Italien)
20.01. bis 23.01.2011

Die zweite Skiausfahrt nach Pfunds war, wie eigentlich immer, eine gelungene Sache. Dieses Mal hat es auch die Wetterfee mit uns gut gemeint, wir hatten drei Tage nur Sonnenschein. Es war zwar knackig kalt, bis zu minus 16 Grad, dies hat uns aber nicht vom Skifahren abgehalten.

Am Donnerstag sind wir, wie nicht anders zu erwarten war, pünktlich um 13:00 Uhr mit dem Bus gestartet. Wir waren diesmal 29 begeisterte Skifahrer, einschließlich unserem Fahrer Bernt. Auf der Fahrt wurden wir wieder mit einem zünftigen Vesper verwöhnt, das Irmtraud und Ruth wieder professionell in dem schwankenden Bus uns servierten. Anschließend spendierten uns Ruth und Manfred noch einen Becher Sekt.

Zur Kaffeezeit wurden wir dann noch mit Kaffee und einer Schneckennudel verwöhnt. Letztendlich teilte Barbara noch ihre gedopten Gummibärchen aus. Ohne Stau sind wir schließlich pünktlich am Abend in Pfunds eingetroffen.

Am nächsten Morgen, Freitag, sind wir vom Skibus direkt am Hotel abgeholt worden und sind nach Samnaun gefahren. Diesen Service haben wir Irmtraud zu verdanken, die dies für uns organisiert hat. Je nach Kondition und Können haben sich Gruppen gebildet, um das weitläufige Skigebiet wieder neu zu erkunden. Die Schneeverhältnisse waren genial. Somit kam jeder zwei Tage in diesem Skigebiet auf seine Kosten.

Am Sonntag ging's mit dem Kocher-Lutz-Bus zum Reschenpass, wo wir im Skigebiet Schöneben nochmals gepflegt Skilaufen konnten. Schöneben ist ein kleines Skigebiet mit einer sehr breiten und leichten, aber auch mit schwarzen Abfahrten. Die Talabfahrt ist sehr beliebt und wurde von den meisten mehrfach befahren. Zum Schluss gab es noch einen „Willi" in der Skibar.

Die Heimfahrt verlief ohne Stau und wir sind pünktlich um 19:00 Uhr in Tübingen angekommen.

Wieder ist eine schöne Postsport-Skisaison vorbei. Wir können nun von den schönen Eindrücken bis zur neuen Skisaison im Dezember 2011 profitieren.

Besonderen Dank an Irmtraud, die wieder alles perfekt organisiert hat, was nicht immer leicht ist. *Siegfried Röber*

Sammelpunkt auf der Bergstation Schöneben.

Unser Hotel in Pfunds, diesmal ohne Schnee.

Winterfeier mit Jubilarehrung

Bei unserer Winterfeier am 25. Februar 2011 konnten wir unseren Vereinsjubilaren Dank und Anerkennung für ihre langjährige Treue zum Post-SV Tübingen aussprechen und Geschenke mit Urkunden überreichen. Herzlichen Glückwunsch!

Im Rhythmus der Band: Unsere Jüngsten sind bei der Winterfeier 2011 in der Kreissparkasse begeistert dabei.

50.jähriges Jubiläum:	Susanne Herrmann Reinhard Hauser Dieter Hartmaier Willi Maier Paul Scherer
40.jähriges Jubiläum:	Josef Braun Walter König Hans-Peter Schwöri Hans Winkelmann
25.jähriges Jubiläum:	Gerold Haitz Francesco Hipp Rosel Emminger Doris Kaiser Gerda Kienle Christiane Sailer Adolf Zeile

Der Vorstand ehrt über 300 Jahre Mitgliedschaft im Post-SV Tübingen: v. l.: W. Amann (Vors.), R. Hauser, S. Herrmann, W. Maier, H. Winkelmann, W. König, G. Kienle, A. Zeile, R. Emminger, D. Kaiser, G. Messner (Ehrenvors.), H. Hempel (Vors.)

In memoriam Kurt Herter

Nach mehrwöchiger Krankheit, für uns alle aber unerwartet, verstarb am frühen Morgen des 27.12.2010 unser lieber Sportkamerad Kurt Herter im Alter von fast 82 Jahren. Noch bis in den frühen Herbst hinein stand er uns bei der Abnahme der Prüfungen für das Deutsche Sportabzeichen zur Seite, und samstags war er noch regelmäßig oben auf dem Sand, um sich mit Nordic Walking fit zu halten.

Kurt Herter trat 1974 unserem Verein bei und zählte zu den ersten Mitgliedern, die nicht aus dem postalischen Umfeld stammten. Er, seine Frau Elfriede und seine Kinder Marion und Stefan fühlten sich bald wohl in unserer Mitte, nutzten unsere sportlichen Angebote und beteiligten sich aktiv am Vereinsleben, ob bei den früheren Postsportfesten, beim Wandern und bei Berg- oder Skiausfahrten, aber auch bei unseren geselligen Veranstaltungen. Er selbst brachte sich in ehrenamtlicher Arbeit als langjähriger Prüfer für das Deutsche Sportabzeichen, als Lauftreffleiter und beim Aufbau und der Durchführung unseres sportlichen Großereignisses, dem Nikolauslauf, lange Jahre verdienstvoll in unserem Verein ein.

Sport und Bewegung waren für ihn bis zuletzt existentiell: im Sommer Leichtathletik, Schwimmen, Wandern und Bergsteigen, im Winter Hallensport und Skifahren.

Kurt Herter war einer der ersten Mitglieder, die nicht aus dem postalischen Raum stammten.

In 46 aufeinanderfolgenden Jahren hat er die Bedingungen für das Deutsche Sportabzeichen dank kontinuierlichem Training mühelos geschafft. Das 47. Mal sollte ihm wegen der Anfang letzten Jahres aufgetretenen körperlichen Beschwerden versagt bleiben.

Viele Postsportlerinnen und Postsportler haben Kurt am vorletzten Tag des Jahres 2010 auf seinem letzten Gang begleitet.

Wir danken ihm für die lange Zeit, die wir gemeinsam miteinander verbringen, gestalten und erleben durften. Wir werden ihn vermissen, aber er wird in unseren Herzen und Gedanken weiterleben.

Seiner Frau Elfriede und seiner Familie gilt unsere herzliche Anteilnahme. *Gert Messner*

Unser Tria-Lokal: Piccolo Sole d'Oro

Ins Piccolo zu Michele gehen wir, fast immer nach dem Radfahren, oft nach dem Laufen, manchmal sogar nach dem Skilanglauf und auch sonst ziemlich oft. Häufig sind wir verschwitzt, nach dem Mountainbiken auch verdreckt – aber immer herzlich willkommen!

Danke Michele für Cappuccino, Latte, Espresso, Prosecco... und für die vielen schönen Erlebnisse und Momente bei dir im Piccolo.

Bei Michele im Piccolo Sole d'Oro sind nicht nur die Triathleten des Post-SV immer herzlich willkommen.

Kanzlei in der Südstadt
Rechtsanwälte Weidmann und Niederhöfer

Manfred Weidmann
Ausländerrecht
Asylrecht
Verwaltungsrecht

Eva de Beauclair
Fachanwältin für Sozialrecht
Fachanwältin für Arbeitsrecht
Vertragsrecht
Gesellschaftsrecht

Christine Sommer
Fachanwältin für Sozialrecht
und Arbeitsrecht

Fürststraße 13
72072 Tübingen
www.kanzlei-sued.de

Christian Niederhöfer
Strafrecht, Bußgeldsachen
Straßenverkehrsrecht
Jugendstrafrecht
Verkehrsrecht

Till Schröders
Allg. Zivilrecht
Urheberrecht
Musikrecht
Internetrecht

Wolfgang Albus
Allgemeines Vertragsrecht
Beamtenrecht

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

In Kooperation mit

Anwaltskanzlei Dr. Schumacher
Albstadt

Dr. Rolf Schumacher

Helmut Rössner
Fachanwalt für Familienrecht

Peter Schnee
Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht

Elke Haller-Schwabenthan
Fachanwältin für Familienrecht

Schmiechastr. 50 · 72458 Albstadt
Tel.: 07431 9004-0
Fax: 07431 9004-55
info@kanzlei-dr-schumacher.de
www.kanzlei-dr-schumacher.de

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, 17. April 2011

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

Freitag, 20. Mai 2011, 19.00 Uhr

Jahreshauptversammlung in der TSG-Gaststätte beim Freibad.

Samstag, 4. Juni 2011

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

2. – 4. August 2011

7. Nordic-Walking Event 2011
An drei Abenden (je 11 km) auf wenig bekannten und verschlungenen Wegen im Schönbuch, Spitzberg und Rammert.
1. Tag: Von Tübingen West nach Hohenentringen.
2. Tag: Eine neue Runde am Spitzberg, mit Wurmlinger Kapelle.
3. Tag: Durch den Rammert von Dettingen nach Bühl.
Kontakt: Peter Reif, Tel. 07071/4 59 49 oder e-mail: peterjosefreif@gmx.de

Wochenende 26. – 28. August 2011*

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

Sonntag, 18. September 2011

Tübinger Stadtlauf 2011
Mithilfe durch den Post-SV; es werden viele HelferInnen benötigt.

Sonntag, 2. Oktober 2011

NordicWalking Herbst-Event
Eine Wanderung für Ausdauernde auf der Schwäbischen Alb.

Sonntag, 13. November 2011

Nikolaus-Probelauf

Sonntag, 4. Dezember 2011

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

Wochenende 8. – 11. Dezember 2011

1. Skiausfahrt nach Kaprun*
Skigebiet Schmittenhöhe.

Wochenende 26. – 29. Januar 2012

2. Skiausfahrt nach Pfunds*
Skigebiet Samnaun, Ischgl, Schöneben

* 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. 07071/2 29 04 od. 0177-7978987 E-mail: bernd@gugel-tue.de
Redaktion:	Bernd Gugel Gerold Knisel, Gert Messner
Internet:	www.post-sv-tuebingen.de
Fotos:	Assmann, Bauer, Hägele, Gugel, Messner, Reif, Archiv
Layout/Druckvorstufe:	Rolf Bader
Druck:	Laupp & Göbel, Nehren
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

Venedig 02.06., 4 Tage, 3xHP im 4*-Hotel, ab € 395,-
bewährtes Hotel, Stadtführung Venedig, Schifffahrt

Paris & Versailles 10.06., 4 Tage, 3xÜF, ab € 415
bewährtes Hotel, bei Métrostation Linie 4, 2xAbendessen

Ruhr.2011 15.07., 3 Tage, 2xÜF im 4*-Hotel, ab € 255,-
Führungen Zeche Zollverein & Villa Hügel & Veltins Arena

Donauschifffahrt 28.07., 4 Tage, 3xÜF in 4*-Hotels
ab Passau nach Wien, 2xAbendessen an Bord, ab € 398,-

Thüringen mit Dr. W. Rug 25.08., 4 Tg., 3xHP, 4*-Hotel
Erfurt, Weimar, Jena, Dornb. Schlösser, Wartburg, ab € 380,-

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
	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	S. Wörner-Fischer Dr. Anne Ziebandt	Turnhalle Philosophenweg
	21.15 – 22.15 Uhr	Nachtschwimmen	Jürgen Kuschnitzki	Uhlandbad**
Donnerstag	18.00 – 19.30 Uhr	Bahntraining Triathlongruppe	Claus Breinlinger	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. ** September bis April *** in der Winterzeit 15.30 Uhr

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Im Jahr 2010 sind unserem Verein 29 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

Informationen:
www.swtue.de/oekostrom

blue green

*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