POST-SV TÜBINGEN
GEMEINSAM AKTIV

POSTSPORT

Mitteilungen

April 2012

INFOPOST
Ein Service der Deutschen Post

VORWORT

Liebe Postsportler und Postsportlerinnen,
liebe Vereinsmitglieder!

Schon wieder ist ein Sportlerjahr vergangen und der Postsportverein hat mit seinem Sportangebot und seinen Events wieder gezeigt, dass wir im Bereich des Freizeit- und Breitensports einiges anzubieten haben. Vergleicht man unseren relativ kleinen Verein mit anderen Sportvereinen, können wir mit Stolz behaupten, bei uns ist immer was los!
Unsere Mitgliederzahl steigt langsam aber stetig, und ich denke auch dies ist ein Indikator dafür, dass unsere Sportangebote und Veranstaltungen beim Mitglied ankommen und darüber hinaus (Nikolauslauf, Nordic-Walking-Event e.c.) auch bei der Bevölkerung bekannt und beliebt sind. Bei unseren Aktivitäten Lauf- und Nordic-Walking, Gymnastik, Triathlon sowie unseren Freizeit- und Breitensport-Gruppen Volleyball, Badminton, Skifahren, Bergwandern, aber auch Training und Abnahme zum Deutschen Sportabzeichen, legen wir weiterhin großen Wert auf gute Organisation und fachliche Betreuung! Dies ist auch mit unsere Stärke.
Ich bedanke mich bei all denen, die mit ihrem Einsatz dazu beigetragen haben, dass unsere Mitglieder mit ihrem Verein zufrieden sein können.
Und noch was: Wir haben mit der Organisation unseres bundesweit bekannten Nikolaus-Laufes vom BUND Deutschland eine Anfrage bekommen, ob wir unsere etablierte, qualitativ hochwertige Laufveranstaltung für eine Kooperation zur Verfügung stellen würden. Es geht um die Wiedereinbürgerung und Ansiedlung von „Wildkatzen“ in Deutschlands Wäldern. Auch im Schönbuch! Dieser Kooperation und dem Projekt „Wildkatze“ haben wir eine Zusage erteilt, sehen darin auch einen kleinen Beitrag zur Natur und ein DANKE an den Schönbuch, in dem wir uns so gerne sportlich betätigen. Unser nächster Nikolauslauf kann also künftig die zusätzliche Bezeichnung „Wildkatzenlauf“ führen.
Ich wünsche Euch allen weiterhin viel Erfolg und Freude am Sport, Natur pur im Schönbuch, bei bester Gesundheit.

Freundliche Grüße
Wolfgang Amann (Vorsitzender)

INHALT

Das Kirschblüten-Walking 2
Das kleine Ferienprogramm für die Daheimgebliebenen 4
Nordic Walking Herbst-Event 6
Kräftigung und Koordination 7
120 Deutsche Sportabzeichen – ein Rekordjahr 8
Nikolauslauf – besser geht es nicht 12
Absolutes Highlight im Vereinsjahr 16
Gymnastik am Mittwoch 18
Die Glück- im Unglücksaison 19
Expedition zum Mount Everest 22
Grillfest am Bettelweg 23
Spaß beim Badminton 23
Ein unvergessliches Erlebnis 24
Wo Man(n) weinen darf 26
Winterfeier mit Jubilarehrung 28
Ansprechpartner im Post-SV 29
Termine / Veranstaltungen 30
Das Sportangebot des Post-SV 32

Titelbild: Früh übt sich, was ein Meister werden will: Benedikt, Julian, Fabian, Marius und Lara.

Hohe Auszeichnung unseres Lauftreffs

Der Deutsche Leichtathletik-Verband hat unseren offenen Lauf- und Nordic Walking Treff mit dem Prädikat „sehr gut“ ausgezeichnet. Diese Auszeichnung ist der hervorragenden ehrenamtlichen Arbeit unseres Lauftreffleiters Kurt Bauer und unserem Nordic Walkingleiter Peter Reif sowie allen Laufgruppenleiterinnen und -leitern zu verdanken.

Neben dem DLV-Zertifikat wurde ein Aufkleber, mit dem wir auf unserem Lauftreff-Schild unsere besondere Qualität hervorheben können, überreicht.

Auch in allen eigenen Veröffentlichungen dürfen wir das Zertifikat uneingeschränkt verwenden.

Gültig ist das Zertifikat bis 31. Dezember 2014 und wir bemühen uns, auch weiterhin die nächsten Jahre die begehrte Plakette zu erhalten.

Jahreshauptversammlung am Freitag, 27. April 2012

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 erscheinen 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. Vorschlag zur Beitragserhöhung ab 2013
7. Anträge an die Versammlung
8. Verschiedenes

Anträge an die Versammlung bitte bis zum 16. April 2012 schriftlich beim Vorstand einreichen.

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

Das Kirschblüten-Walking 2011

Am 17. April war es wieder so weit. Das nun schon traditionelle Kirschblüten-Nordic-Walking-Event stand an. Unser emsiger Organisator Peter Reif konnte aufgrund seiner familiären Situation diesmal nicht mit von der Partie sein, doch hatte er in gewohnter Weise alles nur Erdenkliche so vorbereitet, dass sein Stellvertreter Gert Messner leichtes Spiel hatte.

Zum üblichen Treffpunkt in Breitenholz fanden sich an einem wundervollen, seinem Namen alle Ehre machenden Sonntag etwa 45 Wanderlustige ein. Offenbar hat Peter einen Pakt mit Petrus geschlossen, denn anders ist es nicht zu erklären, dass Jahr für Jahr genau zu dem lange vorgeplanten Termin die Sonne vom Himmel lacht. Nachdem Gert und Danilo problemlos die Wünsche für das geplante Mittagessen im Naturfreundehaus Herrenberg abgezählt hatten, gab es kein Halten mehr. Es ging hinaus in die Streuobstwiesen oberhalb des Dorfes am Südhang des Schönbuchs, von wo sich immer wieder fantastische Ausblicke auf das sonnendurchflutete Gäu ergaben.

Wir genießen den Blick ins Gäu.

Aufgrund der in diesem Jahr ungewöhnlich warmen März- und Aprilwochen hatte die Kirschblüte ihren Höhepunkt bereits überschritten, doch vor allem Apfel- und Birnenblüte sprangen in die Bresche, so dass der Freude der Wanderer und Naturliebhaber in keinster Weise Abbruch getan wurde.

Wo gibt es einen schöneren Weg als den, der oberhalb von Kayh auf das auf einem Sporn liegende Mönchberg zu führt! Dort wurde der erste Halt eingelegt, um diejenigen, die es – sicherlich ausschließlich wegen der Ah- und Oh-Ausblicke! – hatten langsamer angehen lassen, wieder „einzusammeln“. Es folgte ein längerer Schwenker durch den Wald, wo man sich trotz angeregter Gespräche wieder mehr auf das stilreine Walken konzentrieren konnte. Das wurde allerdings jäh unterbrochen, als es auf schmalem Weg in den sog. Kalten Brunnen hinunterging, wo Ferry sich als

Durch blühende Kirschbäume der Blick auf Kayh.

galanter Gentleman erwies und so mancher Dame zum gefahrlosen Überqueren des Baches die Hand reichte.

Nach knapp zwei Stunden war das Naturfreundehaus erreicht und aufgrund der perfekten Planung musste niemand lange auf sein Essen warten. Den Nachtisch versagten sich alle, denn es war damit zu rechnen, dass an so einem herrlichen Tag Mitglieder des Herrenberger Jugendsozialwerks oberhalb von Kayh wiederum Kaffee und Kuchen anbieten würden, um ihre Kasse aufzubessern.

Gestärkt und ausgeruht traten wir nach gut einer Stunde den Rückweg an. Niemand wird wohl den Moment vergessen, in dem wir aus dem Wald wieder ins Freie traten. Ein atemberaubender Blick bot sich von dort auf den Blütenhang bis hin nach Mönchberg. Fotograf und Chronist Hartmut Assmann bekam wieder alle Hände voll zu tun. Blühte da doch tatsächlich auf den von der Sonne verwöhnten Wiesen das Knabenkraut, eine heimische Orchidee!

Als der Kirchturm von Kayh zwischen den Blüten auftauchte, verlangte dann das leibliche Wohl wieder mehr nach seinem Recht. Einige Spaziergänger kamen uns entgegen, in den Händen ganz offensichtlich eingepackter Kuchen. Die Abschluss-Hocketse war gerettet! Aber würde für uns noch genügend Kuchen übrig gelassen worden sein? Es war! So saßen wir direkt unter blühenden Apfelbäumen beisammen, genossen Kaffee und Kuchen, ließen die schöne Wanderung Revue passieren und freuten uns schon wieder aufs nächste Jahr. *Hartmut Assmann*

Das kleine Ferienprogramm für die Daheimgebliebenen

2. bis 4. August 2011

Alle haben's gehofft und keiner wurde enttäuscht. Das Wetter hat mitgespielt. An allen drei Tagen erträgliche Temperaturen und kaum Niederschlag.

Die Teilnehmergebühr ist überwiesen oder bei Sport-Räpple bar bezahlt. In der Sporttasche sind die trockenen Sachen und werden mit den Stöcken im Bus deponiert. Vor der AOK versammeln wir uns und werden vom Organisator Peter Reif über die Einzelheiten der ersten Etappe informiert. Unsere Betreuerinnen und Betreuer sind in diesem Jahr: Helga, Susanne, Rosi, Erna, Ottmar, Gert, Willi, Mike und Danilo. An der Bushaltestelle „Kreuzberg" am Hagellocher Weg starten fünf Gruppen, aufgeteilt nach unterschiedlicher Geschwindigkeit und Entfernung. Schöne Ausblicke zum Spitzberg und zur Wurmlinger Kapelle erleichtern uns den Anstieg in den Schönbuch. Unser Weg führt am Sportplatz Hagelloch und dem Bogentor vorbei nach Wellingtonien. Hier teilen sich unsere Routen in 9 und 11 km. Die eine hinab zum Arenbachtal, die andere über Roseck und Härtlesberg. Beide enden im Biergarten von Hohenentringen. Nach knapp zwei Stunden Gehzeit haben sich die Gruppen eingefunden. Ausreichend Getränke gut gekühlt stehen bereit. Für das leibliche Wohl in Form von Maultaschen und Salatplatte ist gesorgt. Ein Lob der Qualität der Speisen und des Service!

Am zweiten Tag fahren wir mit dem Bus nach Schwärzloch. Für dieses Jahr eine abgewandelte Runde am Spitzberg, die das „Erklimmen" der Wurmlinger Kapelle einschließt. Wer sich nicht so stark fühlt, kann die kürzere Strecke ohne Kapellenanstieg wählen, und gleich vom Burgstall aus den oberhalb von Hirschau führenden Blumenberg-Weg Richtung Spielplatz „Holzacker" nehmen. Es ist immer wieder schön, weit hinaus ins Neckartal und zur Schwäbischen Alb zu blicken. Nicht zu

Ein kleiner Teil von über 120 Sommer-Event-Teilnehmern.

Der Organisator Peter Reif macht klare Ansagen.

vergessen die vielen botanischen Raritäten, die man am Wegesrand entdecken kann. Aber dafür haben die wenigsten heute Zeit. Mit einer einzigen Ausnahme: Hartmut Assmann, er ist der umsichtigste und beste Entdecker der schönen kleinen Dinge an der Strecke. Bei jedem Event hat er mit seinen Bildern bewiesen, dass es vieles unterwegs noch zu bestaunen gibt. Er kann's einfach am besten!

In Schwärzloch angekommen, warten schon die Oberländer Kalbsbratwürste mit gemischtem Salat oder eine Salatplatte. Auch hier ein Lob dem ganzen Haus!

Die dritte und letzte Etappe beginnt mit einer halbstündigen Busfahrt nach Dettingen bei Rottenburg. Dort führt ein fast zwei Kilometer langer, knackiger Anstieg zum Heiligenwald. Auf der Höhe beginnt zu unser aller Freude ein ca. 7 km langer, mäßiger aber stetiger Abstieg ins Bühler Tal. Bei der Sulzhütte teilen sich die Wege: 9 km links das Sulzsträßle hinab; 11 km geradeaus, in einem großen Bogen den Saurücken entlang. Unten im Tal vereinigen sich die beiden Strecken.

Beim Verlassen des Waldes können wir schon Bühl erkennen. Nach 15 Minuten sind wir im Schlosssaal und können sofort das erste Getränk zischen lassen. Ein warmes Büffet mit Krustenbraten, Spätzle und Salat, oder einer bunten Salatplatte erwartet uns. Nach kurzem Anstehen kommt so jeder ganz stressfrei sofort an sein Menu.

Alle sind hier im Schlosssaal mit dem Büffet und Service sehr zufrieden. Wir genießen den schönen Ort, die Gemeinschaft, die Atmosphäre und freuen uns, wieder drei schöne Abende in unserer herrlichen Umgebung verbracht zu haben. *Peter Reif, Hartmut Assmann*

Unser Starfotograf Hartmut Assmann. Guten Appetit!

Ganz schön flott, kein lahmer Trott!

Nordic Walking Herbst-Event 2011

Der Herbst ist die ideale Jahreszeit zum Wandern. Manche möchten mit und manche ohne Nordic Walking-Stöcke unterwegs sein. Wir sehen das ganz entspannt. Bei uns sind alle willkommen.

Am Grillplatz auf dem Dreifürstenstein.

Eine bunte, ca. 20-köpfige Wandergruppe fährt am 2. Oktober mit dem NALDO-Zug nach Mössingen. Das vierte Herbst-Event führt uns wieder aus dem Landkreis Tübingen hinaus in den Zollern-Alb-Kreis. Wir wollen den Herbst mit seiner herrlichen Laubfärbung am Albtrauf erleben.

Es ist zwar noch etwas dunstig, das hält uns aber nicht von einem zügigen Wandertempo in Richtung Olgahöhe ab.

In den beginnenden Tag hinein loszumarschieren ist einfach schön. Schon nach 10 Minuten haben wir den Ort verlassen und bald erreichen wir die Olgahöhe. Ein Blick zurück gibt uns die Aussicht auf Mössingen und Umgebung frei. Ab jetzt geht es teilweise steil bergauf zum „Bergrutsch". Wir lieben naturbelassene Wege, müssen dafür aber gelegentlich auch schlammige Wegstücke in Kauf nehmen. Macht nix, das ist Natur.

Im Anstieg zur Olgahöhe bei Mössingen.

Unser Weg führt dicht am Bergrutsch vorbei zum „Hirschkopf" hinauf. Von hier aus sind es nur noch etwa 30 Minuten bis zum „Dreifürstenstein". Weil wir von der Vorwanderung her wissen, dass rund um die Feuerstelle kein Holz mehr zu finden ist, haben wir etwa 500 Meter vorher einige trockene Äste und Zweige aufgesammelt und können nun unsere Würste braten.

Nach einer Stunde Mittagspause führt unser Weg den Albtrauf entlang, oberhalb von Schlatt zum Weilerwaldkopf. Am Wegesrand finden wir immer wieder interessante Pflanzen, gelegentlich auch Pilze. Dann sind da die vielen traumhaften Ausblicke: z.B. hinunter nach Beuren, oder zur Burg Hohenzollern hinüber. Nach ca. 5 Stunden reiner Wanderzeit beginnt der Abstieg nach Jungingen. Weil unser Zug erst 1 Stunde später kommt, gönnen wir uns noch eine Tasse Kaffee oder einen Eisbecher im Garten des Hotel „Post". Unser Zug kommt pünktlich und bringt eine zufriedene Wandergruppe nach Tübingen zurück.

Alle Teilnehmer waren der Meinung, dass wir im kommenden Herbst wieder eine ähnliche Nordic Walking-Wanderung unternehmen sollten. Es gibt auch schon einen Vorschlag: Auf einem zertifizierten Traufweg bei Albstadt-Ebingen. Genaueres wird zur Zeit ausgearbeitet. *Peter Reif, Hartmut Assmann*

Kräftigung und Koordination

Jeden Donnerstag außer in den Schulferien treffen wir uns von 18.00 bis 19.00 Uhr in der Sporthalle des Wildermuthgymnasium.

Hier wird schwerpunktmäßig mit Elementen aus dem Hathayoga und Asthangayoga geübt. Fließende Bewegungen verschmelzen zu einem dynamischen Ganzkörpertraining. Entspannungs und Atemtechniken lassen Körper und Seele zur Ruhe kommen. Es entsteht ein Flow zwischen Körper, Atmung und Koordination. Flexibilität, Muskelkraft und Gleichgewicht wird trainiert. Durch Umkehrhaltungen werden Stoffwechsel und Durchblutung verbessert.

Hier eine kleine Flowreihe zum ausprobieren:

1. Kleine Kobra. Bauchlage, Arme anwinkeln, eng an den Körper ziehen, Hände gespreizt unter den Schultern. Einatmen und Kopf, Nacken, Herz nach oben schieben.

2. Seestern. Ausatmen und Arme weit nach vorne ausstrecken, Arme weit öffnen, leicht über dem Boden halten, Beine lang ausstrecken weit grätschen, leicht über dem Boden halten.

3. Heuschrecke. Einatmen und Arme nach hinten bringen, hinten auf dem Po die Hände falten, Schultern nach unten und außen ziehen, Kopf und Nacken abheben, Beine geschlossen leicht vom Boden abheben.

Nun wieder von 1 bis 3 die Übungen aneinanderreihen, nach Lust und Laune 6 Wiederholungen. *Om namah shivaya*

Sabine Wörner-Fischer

Entspannungs und Atemtechniken lassen Körper und Seele zur Ruhe kommen.

Kleine Kobra

Seestern

Heuschrecke

120 Deutsche Sportabzeichen in 2011 – ein Rekordjahr für den Post-SV

Jedes vierte Mitglied im Post-SV Tübingen hat im vergangenen Jahr den überdurchschnittlich sportlichen Fitness-Test, nämlich die Prüfung für das Deutsche Sportabzeichen geschafft. Dies dürfte wohl weit über die Kreisgrenzen hinaus für Vereine unserer Größe (bis 500 Mitglieder) einmalig sein. Allen, die mitgemacht haben, sei Dank gesagt. Ihnen gebührt unsere hohe Anerkennung und unser Glückwunsch!

Waren es 2001 noch 53 Mitglieder, darunter 5 Schüler und Jugendliche, so sind es jetzt, 10 Jahre später, mehr als doppelt so viele, nämlich 86 Erwachsene und 34 Jugendliche. Beim Wettbewerb der Familien hat sich die Zahl gar ums Fünffache auf 15 erhöht.

Darüber freuen wir uns ganz besonders, denn wo immer auch kann sich ein Familienverbund mit Kindern, Eltern und Großeltern besser gemeinsam betätigen und beweisen als beim gemeinsamen Sporttreiben.

Im Rahmen unserer Winterfeier wurden allen nebenstehend genannten Schülern und Jugendlichen sowie 27 Erwachsenen das Sportabzeichen in Bronze, Silber oder Gold nach den Sta-

11 von insgesamt 34 Jugendlichen freuen sich über ihre sportliche Vielseitigkeit und bekamen dafür das Deutsche Jugendsportabzeichen verliehen: v.l.n.r. Geschwister Tabea und Leona Diesch, Geschwister Lara, Marika und Leon Vetter, Julian Kneer, Maja Messner, Benedikt Tausch, Marius Knisel, Meo Amann und Fabian Knisel.

Jugend			
Amann	Meo	1	**Bronze**
Böckle	Lorenz	1	
Böckle	Mattis	1	
Kallmann	Ben	1	
Kallmann	Fiona	1	
Messner	Maja	1	
Noe	Lara	1	
Oehme	Janina	1	
Oehme	Jonathan	1	
Weigel	Maximilian	1	
Weigel	Thalia	1	
Knisel	Marius	2	**Silber**
Spohn	Marvin	2	
Tausch	Benedikt	2	
Vetter	Lara	2	
Vetter	Marika	2	
Diesch	Leona	3	**Gold**
Kneer	Julian	3	
Steidinger	Tim	3	
Vetter	Leon	3	
Wagner	Julia	3	
Diesch	Tabea	4	
Knisel	Fabian	4	
Sautter	Julia	4	
Thon	Kristina	4	
Becker	Niklas	5	
Kneer	Laura	5	
Nagel	Anna	5	
Wagner	Michael	5	
Estler	Eva	6	
Thon	Frederik	6	
Thon	Jana	7	
Gugel	Julius	8	
Helten	Tim	11	

tuten des Deutschen Olympischen Sportbundes verliehen. Die sogenannten „Wiederholer“ bekamen ihre Leistungen in Form einer Urkunde bestätigt.

Erwachsene			
Bruckdorfer	Till	1	**Bronze**
Groß	Wolfgang	1	
Lückge	Helen	1	
Kottler	Stephan	1	
Nastal	Christian	1	
Passers	Rita	1	
Sadri	Uwe	1	
Tancredi	Beate	1	
Weigel	Detlef	1	
Estler	Marion	3	**Silber**
Janz	Dietmar	3	
Müller	Hermann	3	
Ruckaberle	Oliver	3	
Ruf	Berthold	3	
Schmidt	Christiane	3	
Schott	Monika	3	
Burkhard	Susanne	5	**Gold**
Mages	Martin	5	
Moser	Andreas	10	**Gold**
Schneider	Karl	10	
Zeile	Christa	10	
Gugel	Bernd	15	**Gold**
Bauer	Kurt	25	**Gold**
Fauser	Hildegard	25	
Karrer	Ernst	25	
Ries	Helga	25	
Kocher	Ruth	35	**Gold**

Der Erfolg hat natürlich auch bei der Sportabzeichenabnahme viele Väter bzw. Mütter, deshalb sei dem gesamten Team, im besonderen aber Irmtraud und Rolf Bader sowie Ottmar Geckle, aber auch Fritz Mayer, unserem Außenposten im Steinlachtal, Helga Wiemer,

Herzlichen Glückwunsch den Teilnehmern und Familien zur bestandenen Sportabzeichenprüfung im Jahr 2011.

Namentlich aufgeführt sind nur die Verleihungen; 59 Teilnehmer haben wiederholt.
Die vollständigen Teilnehmerlisten können Sie auf unserer Homepage unter post-sv-tuebingen.de einsehen.

Familien

7 Mitglieder
Familie Knisel/Göhner mit Dietrich, Gretel, Gerold, Heike, Kristin, Fabian und Marius 5. Prüfung

6 Mitglieder
Familie Kurz mit Hans, Romy, Bernd, Sabine, Nora und Nico 17. Prüfung

5 Mitglieder
Familie Maier mit Doris, Hermann, Silke, Anke und Anna 4. Prüfung

Ernst Karrer und Kilian Wieczorek, die uns in „Stoßzeiten“ unterstützen, herzlichen Dank gesagt. Sie alle sind Garanten für unser großartiges Ergebnis im Jahr 2011.

Im Jahr 2012 wird das Deutsche Sportabzeichen 99 Jahre „alt“ oder „jung“.

Sportliche Vielfalt ist beim Sportabzeichen gefordert: Kein „Selbstläufer“ ist das Kugelstoßen.

4 Mitglieder
Familie Diesch mit Klaus, Uschi, Leona und Tabea 3. Prüfung

Familie Estler mit Eberhard, Marion, Arne und Eva 6. Prüfung

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

Familie Messner mit Gert, Gudrun, Hans-Christian u. Maja 17. Prüfung

Familie Thon mit Heike, Kristina, Frederik und Jana 4. Prüfung

Familie Vetter mit Klaus, Leon, Marika und Lara 2. Prüfung

3 Mitglieder
Familie Amann mit Wolfgang, Ellen und Meo 1. Prüfung

Familie Bader mit Rolf, Irmtraud und Tim 3. Prüfung

Familie Böckle mit Ulrich, Mattis und Lorenz 1. Prüfung

Familie Helten mit Helmut, Birgit und Tim 24. Prüfung

Familie Noe/Kummer mit Andreas, Katrin und Lara 1. Prüfung

Familie Weigel mit Detlef, Maximilian und Thalia 1. Prüfung

Die Verantwortlichen beim Deutschen Olympischen Sportbund sind der Auffassung, das Sportabzeichen sei „in die Jahre“ gekommen“ und müsse unserer heutigen Breitensportkultur angepasst werden. Wie dem auch sei – das Jahr

Namen, Fakten, Daten zum Sportabzeichenjahr 2011

Ältester Teilnehmer war Paul Scherer (Jahrgang 1929) mit jetzt insgesamt 42 Prüfungen.

Jüngste Prüflinge waren Meo Amann und Maja Messner. Sie haben mit ihren erst 7 Jahren die Bedingungen für 8-jährige mit z.T. ganz tollen Leistungen erfüllt und somit das Deutsche Jugendsportabzeichen zum ersten Mal geschafft.

Mit 7 Mitgliedern aus drei Generationen war die Familie Knisel/Göhner stärkster Familienverbund, gefolgt von den Familien Hans Kurz mit 6 und der Familie Doris Maier mit 5 Mitgliedern, ebenfalls drei Generationen. In der Bestenliste der Familien führt die Familie Helmut Helten, die zum 24. Mal teilgenommen hat, gefolgt von der Familie Messner mit 17 Abnahmen.

Die Ewige Bestenliste des Vereins hat sich kaum verändert. Unangefochten führt hier Hans Winkelmann mit 50 erfolgreichen Teilnahmen. Leider ist es ihm aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr möglich weiterzumachen.

Bei den Frauen führt ebenso eindeutig Liesel Juli mit jetzt 42 erfolgreichen Prüfungen.

2013, also der Eintritt ins neue „Sportabzeichenjahrhundert – wird in bezug auf Leistungsanforderungen und Verleihungsmodalitäten mit einer Zäsur verbunden sein. Verbindliche Einzelheiten werden wir im Mai dieses Jahres dazu

Akkurates Päparieren der Weitsprunganlage ist Voraussetzung für ein exaktes Messergebnis.

erfahren. Eines wird allerdings bleiben: Das Deutsche Sportabzeichen ist und bleibt für jedermann in jedem Alter ein überdurchscnittlicher sportlicher Leistungs- und Gesundheitstest und die einzige staatliche Auszeichnung, die selbst erarbeitet werden muss und somit nicht aufgrund der Empfehlung oder dem Vorschlag Dritter verliehen wird.

Deshalb – Wir werden dran bleiben und hoffen auf eine weitere ähnlich gute Beteiligung unserer Mitglieder wie im vergangenen Jahr. *Gert Messner*

Ewige Bestenliste

Männer	
Hans Winkelmann	50 Prüfungen
Willi Köhler †	47 Prüfungen
Kurt Herter †	46 Prüfungen
Peter Juli	42 Prüfungen
Paul Scherer	42 Prüfungen
Gert Messner	41 Prüfungen
Friedrich Schäuble	41 Prüfungen
Frauen	
Liesel Juli	42 Prüfungen
Irmtraud Bader	36 Prüfungen
Helga Wiemer	36 Prüfungen
Ruth Kocher	35 Prüfungen

Stand 31. 12. 2011

Nikolauslauf – besser geht es nicht

4. 12. 2011:
Auszüge aus dem Artikel von Laufticker.de

Sabine Oesterle und Timo Zeiler heißen die diesjährigen Sieger des Nikolauslaufes in Tübingen. Für beide bedeutet der Sieg ziemlich viel, wie sie im Anschluss an den Lauf bekannten.

„In der Heimat zu laufen und dann noch zu gewinnen, das ist immer etwas ganz besonderes“, so Timo Zeiler, der aus Trochtelfingen stammt. Der vielfache Deutsche Berglaufmeister lebt mittlerweile in der Pfalz, arbeitet dort als Disponent bei einem Wellpappe-Unternehmen und ist zwar Spitzenläufer, aber kein Profi. Wie bei vielen, die von ihrem Sport nicht leben können, muss er einen intensiven Arbeitstag mit viel Training unter einen Hut bekommen. Dennoch kommt er noch immer häufig in die alte Heimat. So weit ist es ja auch nicht - und für einen Start beim Nikolauslauf kann man schon mal 150 km fahren. Die Bergläufer sind ja auch sonst viel und weit unterwegs. Mehrfach ist er in Tübingen schon knapp am Sieg vorbei geschrammt, war Zweiter, Dritter und Vierter. Dieses Jahr hat es in 1:13:44 h geklappt, so wie der Lokalmatador und Olympiasieger Dieter Baumann es ihm vorhergesagt hatte. Zeilers sportlicher Traum ist eine Medaille bei einem internationalen Berglauf-Großereignis. Topplatzierungen hat er schon einige errungen, aber für eine Medaille hat es noch nie gereicht.

Für einen Start beim Nikolauslauf kann man schon mal 150 km fahren.

Die angehende Lehrerin für Englisch und Französisch Sabine Oesterle startet für die LAV Asics Tübingen und konnte im letzten Jahr den Nikolauslauf bereits für sich entscheiden. Wer dabei war, wird sich lebhaft erinnern, eine Schneeschlacht war es, bei der das Laufen ohne Spikes nur sehr beschwerlich von statten ging. Oesterle hatte damals den richtigen Schuh mit Nägeln (also Spikes) gewählt und lief ihren Konkurrentinnen auf und davon. Nicht wenige führten ihren Sieg vor allem auf die Spikes zurück. Dieses Jahr fanden die über

Rechtsanwalt

DANILO SANTIN
Wöhrdstraße 20
72072 Tübingen

Tel. 07071 - 33033
Fax 07071 - 31623
santin@anwalt-tuebingen.de

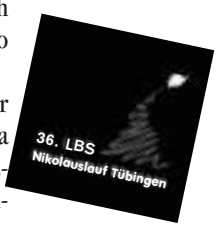
- **Bußgeldangelegenheiten**
- **Internationales Ehe- und Erbrecht**
- **Schadensregulierung nach Unfällen im Ausland**
- **Muttersprache italienisch**

Zum zweiten Mal in Folge als Erste dem Ziel entgegen: Sabine Österle.

2.500 Starter gänzlich andere äußere Bedingungen vor: bestes Geläuf und sehr milde Temperaturen, nur ein böiger Wind störte an der einen oder anderen Stelle.

„Ich habe mit einem harten Rennen mit Julia Wagner gerechnet und war vollkommen verblüfft, als bei Kilometer 5 keine meiner Gegnerinnen mehr zu sehen war.“ Oesterle, die sich gezielt auf das Rennen vorbereitet hatte, lief so einem Start-Ziel-Sieg entgegen und trug sich mit einer Zeit von 1:24:27 h erneut in die Siegerliste des Nikolauslaufes ein. „In der zweiten Runde bin ich ziemlich eingegangen, da ich, wie so oft, zu schnell gestartet war. Beim zweiten Mal am Heuberger Tor musste ich mich mühen, noch mit einem einigermaßen ordentlichen Laufstil den Berg hinauf zu kommen. Meinen Vorsprung konnte ich aber zum Glück gut ins Ziel retten“, so eine strahlende Siegerin.

Hinter ihr lief dann auch die nicht nur von ihr sehr stark eingeschätzte Julia Wagner wie im Vorjahr als Zweitplatzierte nach 1:26:25 h durch den Zielbogen. Wagner ist eigentlich Triathletin und konnte in dieser Sportart dieses Jahr große Erfolge feiern. Bei ihrem ersten Langdistanzrennen landete sie in Roth auf Anhieb mit der Klassezeit von 8:56 h auf dem zweiten Platz. Zum Saisonabschluss startete sie noch in München beim Marathon und wurde hier in ihrem zweiten Marathon mit sehr guten 2:47:42 h ebenfalls Zweite. „Die Saison war sehr lange und anstrengend, nach München habe ich erstmal pausiert und gerade eben erst wieder mit dem Training begonnen. Außerdem sind wir noch umgezogen, was ebenfalls viel Zeit und Energie gekostet hat.“ Daher ist es nicht weiter verwunderlich, dass die



Gute Bedingungen beim Nikolauslauf: Bestes Geläuf und milde Temperaturen.

„Welle eins“ pünktlich um 10 Uhr – der Start ist gelungen.

laufstarke Triathletin dieses Jahr nicht mit Oesterle mithalten konnte. Sie war angesichts der momentanen Möglichkeiten aber mit ihrer Leistung sehr zufrieden. Ganz nebenbei hat sie übrigens auch noch geheiratet und heißt nun Gajer. Zeit für Flitterwochen bleibt allerdings keine, denn bald geht es schon wieder mit den Vorbereitungen auf die Saison 2012 los, in der der Triathlon-Shooting-Star ihre Leistung von Roth gerne bestätigen würde. Und die Promotion der Apothekerin will ja auch noch voran kommen.

Platz drei ging mit Judith Mess ebenfalls an eine Triathletin. Sie war schon oft beim Nikolauslauf, aber für den Sprung aufs Treppchen hat es bisher nie gelangt. Sie startet wie Julia Wagner für das Team WMF BKK AST Süßen und war anfangs noch mit ihr mitgelaufen, konnte das Tempo aber nicht ganz halten. Nach 1:27:23 h stand für Mess ein toller dritter Platz fest.

Auch die Nikoläuse laufen auf Sieg: die „dritte Welle“ rollt.

Timo Zeiler auf dem Weg zum Sieg.

Eng ging es auf den Plätzen vier und fünf zu. In der ursprünglich nach Nettozeiten sortierten Ergebnisliste war Nora Kusterer vom SV Oberkollbach als Vierte zu finden, kurz vor ihr lief aber Heike Volkert, Siegerin des diesjährigen Stuttgart Laufs und mittlerweile LAV Asics Tübingen-Athletin über die Ziellinie. Die Regeln besagen, dass die Rangfolge beim Zieleinlauf entscheidend ist, was hier eben dazu führte, dass Kusterer und Volkert die Plätze tauschten. Für Volkert wurde eine 1:29:08 h und für Kusterer eine 1:29:09 h gestoppt. Schade für die junge Oberkollbacherin ist, dass sie trotz sehr guter Gesamtleistung auch in der Altersklasse „nur“ auf Rang vier landete, denn die schnellen ersten drei Damen starten wie sie alle in der Hauptklasse. [...]

Das Männerrennen verlief auf den ersten drei Plätzen nicht so eindeutig wie das der Frauen. Bei der ersten Passage des Heuberger Tors nach km 3 hatte sich eine Spitzengruppe aus sechs Läu-

fern gebildet, die sich bis km 7 auf fünf reduzieren sollte. Bei der dritten Passage des Heuberger Tors (km 13) war die Gruppe gesprengt und Timo Zeiler hatte bereits einen deutlichen Vorsprung auf seine Konkurrenten herausgelaufen. Zeiler, der ab dem nächsten Jahr für die LG Brandenkopf im Schwarzwald starten wird, gewann zwar in 1:13:44 h, hinter ihm wurde aber kräftig gekämpft. Zeilers Vorsprung von fast 50 Sekunden sollte bis zum Ziel gewaltig zusammenschrumpfen. Er hatte das Tempo etwas reduziert und so konnte der junge Simon Friedrich (noch TSV Trochtelfingen, bald LAV Asics Tübingen) ihm bedrohlich nahe kommen und nach 1:13:56 h den zweiten Platz erlaufen. Zuvor hatte er schon den bis dahin Zweitplatzierten Felix Köhler überholt. [...] Felix Köhler von Zeilers neuem Verein der LG Brandenkopf komplettierte in 1:14:31 h als Dritter das Podest.

Die beiden M45-Läufer Eduard Scherer und Dieter Baumann (beide Tübingen) liefen gemeinsam Hand in Hand in 1:15:45 h als Vierter und Fünfter über die Ziellinie. Die selbstgestrickten Socken der Schwester Claudia halfen Baumann damit nicht auf das Treppchen, er wird es gelassen nehmen, denn nach eigener Aussage ist er ja nur noch Freizeitsportler. Er war die ersten 10 km zu schnell angegangen und fasste sein Rennen kurz und knapp wie folgt zusammen: „Ich bin der Abkack-Meister." Sein Streckenrekord von 1:07 h war auch dieses Jahr nicht in Gefahr. Eduard Scherer, der Sieger von 2008, hatte sich das Rennen klug eingeteilt und war zwei Kilometer vor dem Ziel auf Baumann aufgelaufen. Wahrscheinlich hätte er Baumann überlaufen können, tat dies aber nicht und zog den gemeinsamen Zieleinlauf vor. [...]

Dem Ansturm von über 3.000 Anmeldungen und 2.447 Finishern begegnet man im 250 Mann und Frau starken Helferteam rund um Gerold Knisel in vorbildlicher Manier. Die Infrastruktur rund um die Geschwister Scholl Schule ist wie für solch ein Großereignis gemacht, das nahe Hallenbad und seine Duschmöglichkeiten entzerren nach dem Lauf den Engpass in den Umkleidekabinen. [...] *Nicole Benning*

Eduard Scherer und Dieter Baumann liefen gemeinsam Hand in Hand über die Ziellinie.

Zeigt her eure Füße: Abnahme der Zeitmess-Chips im Ziel.

Das tut gut: Therapeuten von Physios leisten besten Massageservice.

Absolutes Highlight im Vereinsjahr

Für Bergfreaks ist sie schon seit Jahren kein Geheimtipp mehr: die Post-SV-Bergwanderung.

Auch dieses Jahr war sie wieder bestens organisiert und (durch-)geführt von unseren kundigen Bergführern Uwe und Olaf. Manfred Kocher kutschierte uns in seinem Bus wie immer wohlbehalten und bei bestem Service hin und zurück.

Unser Standquartier war den meisten auch schon gut bekannt: das Berghaus am Iseler in Oberjoch. Während der Anfahrt zum Berghaus bei tropischen Temperaturen am Freitag 26. August konnte sich noch keiner so recht vorstellen, welches Wetter uns am Folgetag beim Wandern erwarten würde. Einige stürzten sich deshalb zur Abkühlung nach dem Abendessen sogar noch ins Moorfreibad von Oberjoch. Doch der Wetterbericht sollte recht behalten: Schon in der Nacht zum Samstag begann es in Strömen zu regnen und die Temperaturen waren bis zum Morgen auf unter 10 Grad abgestürzt. Ein echter Post-SVler lässt sich aber von widrigen Umständen nicht entmutigen. Nach kurzer Anfahrt ging's bei Regen und Kälte gut gerüstet von Obergschwend auf steilen Pfaden über die Buchelalpe in Richtung Wertacher Hörnle und Kessel. Als aber im Anstieg der Regen immer mehr in Schnee überging, beschloss man in Anbetracht der Wetterunbilden direkt zur Schnitzleralpe durchzumarschieren. Dort durften wir bei Tee und Cappuccino am warmen Kachelofen unsere nassen Kleider und durchgefrorenen Glieder wieder trocknen und aufwärmen. Nach flottem Rückmarsch auf der Anstiegsroute war jeder froh, als er sich „zuhause" im Berghaus die klammen Klamotten vom Leib reißen konnte.

Doch es kam besser: Am Sonntag fuhren wir bei strahlender Sonne und wieder steigenden Temperaturen ins Lechtal nach Reutte/Tirol. Mit der Bergbahn ging's hinauf Richtung Hahnenkamm, den wir von der Bergstation nach kur-

Ein herrlicher Tiefblick vom Hahnenkamm auf den Haldensee und die Tannheimer Berge.

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 / 94 00 - 0
info@**laupp**-goebel.de
www.meine-**druckerei**.de

VEREINIGTE DRUCKEREIBETRIEBE
LAUPP & GÖBEL · SATZ + DRUCK

zem Anstieg erreichten und den wunderbaren Rundumblick auf die vom Neuschnee überzuckerten Tiroler Berge genossen. Unter strahlend blauem Himmel wanderten wir vorbei am Alpenblumengarten über sattgrüne Matten mit glücklichen Kühen und blühenden Bergblumen zur Lechaschauer und zur Gehrenalpe am Fuß der Gehrenspitze. Hier wurde bei strahlendem Wetter eine längere Mittagsrast eingelegt. Gestärkt ging's dann auf steilen Pfaden, die einigen einen unangenehmen „Knieschlaggler" bescherten, wieder hinab zur Talstation. Dort erwartete uns am Bus eine äußerst angenehme Überraschung. Manch einer hatte schon gedacht, Barbara habe auf der Anfahrt vergessen uns mit ihren selbst gemachten Gummibärchen zu beglücken; doch stattdessen kredenzten sie und Ruland uns eine köstliche Rotweincuvée vom eigenen Wengert in bester Tübinger Lage. Danke Euch beiden! So klang bei hervorragender Stimmung in angenehmer Runde ein wirklich gelungenes Bergwochenende aus. *Wolfgang Eberhardt*

Nach getaner Arbeit eine wohlverdiente Brotzeit.

Kanzlei in der Südstadt
Rechtsanwälte Weidmann und Niederhöfer

In Kooperation mit

Anwaltskanzlei Dr. Schumacher
Albstadt

Manfred Weidmann
Ausländerrecht
Asylrecht
Verwaltungsrecht

Eva de Beaudair
Fachanwältin für Sozialrecht
Fachanwältin für Arbeitsrecht
Vertragsrecht
Gesellschaftsrecht

Christian Niederhöfer
Strafrecht, Bußgeldsachen
Straßenverkehrsrecht
Jugendstrafrecht
Verkehrsrecht
Allgemeines Zivilrecht

Wolfgang Albus
Allgemeines Vertragsrecht
Beamtenrecht

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

Fürststraße 13
72072 Tübingen
www.kanzlei-sued.de

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

Spannung im ganzen Körper

Im Herbst 2010 hatte ich die erste Begegnung mit der Gymnastikgruppe des Post-SV Tübingen. Mit einem einjährigen Sohn wollte ich etwas für meine Fitneß tun und begann so, ab und zu zum Gymnastikkurs zu gehen, der damals noch von Sabine Wörner-Fischer geleitet wurde. Da Sabine wegen einer beruflichen Veränderung stärker eingespannt war, bat sie mich dann, ab und zu den Kurs zu vertreten. Beim ersten Mal war ich noch etwas aufgeregt, hatte zwar schon Kurse geleitet und Vorträge gehalten, aber es war doch wieder eine neue Herausforderung. Ob die Teilnehmer wohl mit meinen Übungen und meiner Musikwahl zufrieden sind? Mir begegnete aber eine sehr nette Gruppe, die schon seit vielen Jahren besteht. Auch die Gemeinschaft abseits der Gymnastik begeisterte mich. Zweimal im Jahr, vor den Sommerferien und im neuen Jahr machen wir meist eine kleine Wanderung und kehren danach zum gemeinsamen Essen ein.

Termin jeden Mittwoch, außer in den Schulferien, von 19.00 bis 20.00 Uhr.

Jeder hat die Möglichkeit, eine Pause zu machen, wenn es nicht mehr geht.

Bei der Funktionsgymnastik beginnen wir immer mit Aufwärmen meist zu eher rockiger Musik. Dann mobilisieren wir unsere Gelenke und dehnen uns. Dabei bringe ich auch mein Wissen aus der Chinesischen Medizin mit ein, denn ich bin Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Chinesische Medizin, Vitalwellentherapie (Ultraschall) und Massagen. Seit April letzten Jahres habe ich meine eigene Praxis in der Uhlandstrasse 5 in Tübingen. So integriere ich dann auch Meridiandehnungsübungen wie z.B. die Dehnung des Lungenmeridians in der Erkältungszeit. Auch einfache Übungen aus dem Qigong machen wir oft. Danach folgen Kräftigungsübungen für alle wichtigen Muskelgruppen: Bauch, Beine, Po, Rücken und Arme. Meist sind Pilatesübungen oder Figuren aus dem Yoga dabei, wo die Spannung im ganzen Körper aufrecht erhalten werden muß. Dabei kommen einige Teilnehmer ganz schön ins Schwitzen, aber jeder hat die Möglichkeit, auch mal eine Pause zu machen, wenn es nicht mehr geht oder kann die Übung bei Bedarf variieren. Wenn ich dann am Ende sage: „Jetzt legt Ihr Euch in Rückenlage auf die Matte“, dann sind die Teilnehmer meist erleichtert, denn die letzten Minuten werden zur Entspannung genutzt und die Musik wird ruhiger. Da fällt es dann schon mal schwer, nach der Tiefenentspannung wieder aufzustehen.

Mir macht es großen Spaß, mit der Gruppe zu turnen und auch mein Sohn hat es schon erkannt: wenn er mal wieder mitgehen darf zur Gymnastik, dann freut er sich und sagt, wir gehen wieder zu den „Nette Leute“.

Anne-Kathrin Ziebandt

Die Glück- im Unglücksaison 2011

Manchmal kommt alles zusammen und es gibt regelrechte Glückssträhnen oder auch ganze Pechserien. Womit hat man diese verdient?

Darüber kann man lange philosophieren und letztlich keine befriedigende Antwort erhalten. Ist es eine Glückssträhne kann man sich freuen und hoffen sie hält noch lange an, ist es eine Pechserie dann kann man nur hoffen, dass irgendwann auch diese mal zu Ende geht und man vielleicht wenigstens Glück- im Unglück hat.

2011 war für uns Post-SV Triathleten die Glück im Unglücksaison.

Bernd Gugel, der bereits im März wegen eines Bandscheibenvorfalls (teilweise Lähmung des linken Beines) die ganze Triathlonliga absagen mußte, wurde wieder gesund und konnte sogar im Juli beim Langdistanzklassiker in Roth ins Ziel wandern.

Auch Walter Ehrlichmann und Kilian Wieczorek die beim Ligaauftakt in Forst während eines massivem und heftigen Hagelschauers beim Radfahren stürzten, sich an Bein und Arm (Kilian) bzw. Ellenbogen (Walter) verletzten, wurden wieder fit. Außer Narben und einem kaputten Fahrradrahmen gibt es auch keinen bleibenden Schäden.

Volker Mayer der, ebenfalls in Forst, durch den hagelbedingten Temperatursturz völlig ausgefroren von Sanitätern aufgenommen und im Rettungswagen wieder auf Normaltemperatur gebracht wurde, überstand auch den nächsten Kälteschock beim Triathlon in Schömberg und biss sich dort ins Ziel durch.

Schömberg war schon immer gut für Extreme. Die härteste Wettkampfstrecke in der Liga und eine der härtesten überhaupt im Land. Die Frauenliga ist hier nie gestartet. In Schömberg gab es schon Hitzeschlachten und vor allem gab es hier am Albrand schon sehr bescheidenes Wetter. Absoluter Hammer war der 20. Juni 2010, als die Lufttemperatur gerade mal 8°C betrug.

Die Saison war geprägt von schlechtem Wetter, Verletzungen und Ausfällen.

Abb. links unten: Roland Schwarz, nach dem Rennen in Schömberg.

Frauen-Tria Schömberg: Kathrin Dannecker, Sarah Wiethoff, Helen Lückge und Monika Hägele, die auch Geburtstag feierte.

Damals sprachen wir von Glück, denn es war trocken. Was wäre gewesen, wenn es auch noch geregnet hätte? Kaum auszudenken. Und wer hätte vorletztes Jahr gedacht, dass genau dieses Szenario sich schon am 2011 einstellen würde.

Tatsächlich gab es am 19. Juni 2011 nicht nur 8ºC (im Tal bei Schömberg) sondern auch noch heftigen Dauerregen und viel Wind und Böen. Eigentlich war es verrückt, überhaupt zu starten.

Der Rettungsdienst des DRK hatte alle Hände voll zu tun, denn Dutzende sind wegen Unterkühlung zitternd und frierend beim Radfahren ausgestiegen. Auch Iwan Feldulow und Torsten Mönk von uns Post-SV Triathleten. Den beiden kann kein Vorwurf gemacht werden, den wenn's nicht mehr geht, dann geht's einfach nicht mehr. Andere Teams sind erst gar nicht an den Start gegangen.

Zum Glück wurde die Strecke dieses Jahr verkürzt da erstmals auch die Frauen am Start waren.

Schwimmstart am Schluchsee.

Jörg Schreiner, nach langer Verletzung wieder stark wie immer.

Nur noch zwei Radrunden anstelle von drei hoch auf die Alb über den bis zu 18 prozentigen Anstieg. Mit dieser Verkürzung sollte die Strecke „Frauenkonform" gemacht werden. Frauen konform war sogar das Wetter beim Frauenstart. Nach stundenlangem Dauerregen gab es für die Damen eine längere Regenpause.

Nicht bei der Landesliga, dafür bei der Langdistanz (Ironman) in Roth gab es heiß und kalt. Bei hochsommerlichen Temperaturen fuhr Roland Schwarz nach dem Schwimmen über die 180 km lange Radstrecke in den Bereich einer neuen, persönlichen Bestzeit. Seine stärkste Disziplin ist das abschließende Laufen über die Marathonstrecke, seine Schwäche ist jedoch seine Sonnenempfindlichkeit. Roland kam nichts ins Ziel. Nach wenigen Kilometern auf der Laufstrecke machten Hitze und Sonne ein

Walter Ehrlichmann, seit Jahren der schnellste Post-SV Triathlet.

Torsten Mönk, nicht nur beim Nikolauslauf und als Post-SV Webmaster aktiv.

Weiterkommen unmöglich und Roland hing am Infusionstropf des Bayrischen Roten Kreuz. Schade!

Alle die länger unterwegs waren, wurden irgendwann im Verlauf des Mara-

Ironman oder auch Langdistanztriathlon 2011
3,8 km Schwimmen – 180 km Rad – 42,2 km Lauf

Ironman France (Nizza)	
Eugen Ruff	11:24 Std
Ironman Switzerland (Zürich)	
Thomas Beiersdörfer	13:34 Std
Ironman Mexiko (Cozumel)	
Thomas Beiersdörfer	12:53 Std
Challenge Langdistanz (Roth)	
Sarah Wiethoff	10:30 Std
Monika Hägele	10:50 Std
Walter Ehrlichmann	9:56 Std
Jörg Rinderknecht	11:27 Std
Klaus Mezger	11:40 Std
Bernd Gugel	12:57 Std

thons dann von Blitz, Donner, Hagel und Starkregen begleitet und durften mal wieder frieren. Fast hätte ich es vergessen, in Roth legte Sarah Wiethoff gleich bei ihrem ersten Start über die Ironmandistanz eine super Zeit mit 10:30 Std hin. Dabei hatte sie wenige Tage vor dem Start noch zwei Unfälle und verletzte sich an Auge und Ohr. Mit großen Fragezeichen ging Sarah ins Rennen aber alles lief überraschend gut!

Volker Mayer, zwei Mal gestartet und jedes Mal nur Regen und Kälte.

Es gab aber auch schöne Erlebnisse in der Liga 2011. Die tolle Schwimmstrecke beim Rennen in Rheinfelden. Erstmals wurde im Ausland gestartet. Auf einer Insel auf Schweizer Territorium, mitten im Rhein.

Der Ligawettkampf in Erbach, wie immer bei bestem Wetter, wo beispielsweise das Drittligateam (Walter Ehrlichmann, Richard Widmer, Torsten Mönk und Mischa Elbeshausen) im vorderen Mittelfeld ins Ziel kamen.

Viel Spaß und Farbe ins Team brachte unser neuer Post-SV Triathlet Eugen Ruff, ein hervorragender Schwimmer, der am Schluchsee als Zweiter aus dem Wasser stieg!

Mit Tanja Schneider kam ebenfalls eine exzellente Schwimmerin ins Team. Tanja hat sich mittlerweile als Schwimmtrainerin bei uns etabliert.

Schön war auch das Finale am Schluchsee wo die Post-SV Senioren bei sommerlichem Wetter den achten Platz machten. Wolfgang Pfeiffer, Jo Dengler, Frank Seif waren nach 1,5 km Schwimmen, 36 km Rad und 10 km Lauf hinter einem Mann im Ziel, der fast genau ein Jahr zuvor mit einem Auto kollidierte, wochenlang ans Krankenlager gefesselt war und noch monatelang Schwierigkeiten hatte. Der Rückkehrer des Jahres 2011, Jörg Schreiner!

Bernd Gugel

Familie Elbeshausen beim Triahtlon in Erbach.

Expedition zum Mount Everest

Interview mit Dr. Matthias Baumann

Anja Klittich-Baumann und Matthias Baumann waren im April 2011 aufgebrochen, um einen gemeinsamen Traum zu realisieren: die Besteigung des Mount Everest im Himalaya. Doch der Traum sollte nicht wahr werden. 200 Höhenmeter unterhalb des Gipfels endete für sie der Aufstieg auf den höchsten Berg der Welt.

Anja und Matthias, Euer großer Traum von der Mount Everest-Besteigung ist zweihundert Höhenmeter unterhalb des Gipfels wegen eines Fehlers Eures Sherpas gescheitert. Der Sherpa hatte in der Hektik des Aufbruchs zum Gipfel am 20. Mai 2011 gegen 21.30 Uhr im Lager 3 auf 8300 m eine leere Sauerstoffflasche eingepackt. Als die Sauerstoffflasche auf 8650 m für den Gipfelgang gewechselt werden sollte, musstet Ihr beiden leider feststellen, dass die Flasche leer war. Eine Verständigung mit dem Sirdar (Chefsherpa) der Expedition war nicht möglich, da die Batterien des Funkgerätes, welches der Sherpa im Rucksack hatte, ebenfalls leer waren.

Was habt Ihr in diesem Moment empfunden?

Das erste Gefühl war ein Gefühl der Fassungslosigkeit. Dann mussten wir beide schnell eine Entscheidung finden, das haben wir jeder für sich ganz unabhängig voneinander gemacht. Wir haben nicht gesprochen, diskutiert oder gestritten. Bei uns beiden fiel die Entscheidung gleich aus und sie ist relativ schnell gefallen. Obwohl uns die Konsequenzen klar waren, die wir tragen mussten, haben wir uns zur Umkehr entschieden. Die Schmerzen kamen gleich, schon beim ersten Schritt talwärts und sie nahmen von Schritt zu Schritt immer mehr zu. Wut auf die Sherpas bzw. die Expeditionsleitung kam erst etwas später auf. Am Tag der Gipfelbesteigung waren wir noch zu erschöpft, aber ab dem Tag darauf haben wir alles realisiert, und die Enttäuschung und die Wut kamen zum Schmerz hinzu.

Das komplette Interview kann im Internet unter www.post-sv-tuebingen.de nachgelesen werden.

Dr. Matthias Baumann
geb. 1971, Triathlet Post-SV Tübingen, Chirurg BG-Unfallklinik Tübingen, verheiratet mit Anja Klittich-Baumann.

- Mehrfacher württembergischer Meister im Ringen
- 7 x Ironman-Finisher (3 x Roth, Frankfurt, Klagenfurt, Nizza, Hawaii)
- Bergerfolge z. B. Summitter, Cho Oyu 8201 m ohne Sauerstoff

Läufer können auch Feste feiern

Am Samstag, 17. September, war es soweit. Der Post-SV feierte, auf Initiative von Sabine Wörner-Fischer, Felix Endres und Roland Rödiger an der Forsthütte beim Bettelweg – also direkt an der Lauf- und Nordic Walking Strecke – ein fulminantes Post-SV Grillfest.

Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern hat dieses Grillfest mit der Möglichkeit zu gemeinsamen Gesprächen bei gutem Essen und Trinken sehr gut gefallen.

Unser Dank geht an Sabine, Felix und Roland, welche nicht nur die Initiative ergriffen haben, sondern mit sehr viel Engagement und Arbeit dieses tolle Grillfest für uns organisiert und durchgeführt haben.

Ein ganz besonderer Dank geht an Uli Sigloch, welcher uns mit seinem mobilen Pizzaofen mit Flammkuchen verwöhnt hat. *Heinrich Hempel*

Der Spaß kommt nicht zu kurz

BADMINTON

Hallo, ich heiße Markus Rüffler und bin 41 Jahre alt. Ich bin seit ca. 3 Jahren beim Post-SV Mitglied und spiele, so wie es die berufliche Arbeit zulässt, regelmäßig in der Sporthalle vom Wildermuthgymnasium Badminton.

Über meinen Arbeitskollegen bin ich auf den Verein aufmerksam geworden und habe deshalb an ein paar Übungsstunden teilgenommen. Da ich schon seit mehreren Jahren Badminton spiele und ich jetzt in Tübingen wohne, hat sich das Angebot des Post-SV für mich sehr verlockend angehört. Die sportliche Herausforderung ist sehr abhängig von den teilnehmenden Mitgliedern, dennoch haben wir alle sehr viel Spaß beim Spiel. Und genau auf das kommt es ja an, oder. *Markus Rüffler*

Ein unvergessliches Erlebnis

Skigebiet Schmittenhöhe Zell am See
8.12. bis 11.12.2011

Dieses Mal spielte das Wetter, wie letztes Jahr verrückt, zwei Tage vor unserer Abfahrt lag auf der Schmittenhöhe kein Schnee. Der Post-SV hat aber zum Glück die Skiausfahrt nicht abgesagt, da auf dem Kitzsteinhorn, dank des Gletschers, Skifahren möglich war.

Wie durch ein Wunder fielen innerhalb von zwei Tagen dann 70 cm Schnee und somit konnten wir ab Samstag dann auf der Schmittenhöhe Skifahren.

Am Freitag sind wir bei strahlendem Sonnenschein und blauem Himmel zum Kitzsteinhorn gefahren. Der Schnee und die Pisten waren super. Wir hatten eine wunderbare Aussicht auf die umliegenden Berge, wie den Großglockner, Großvenediger bis zur Zugspitze.

Am Samstag ging es dann zur Schmittenhöhe. Alle Pisten waren geöffnet, gut präpariert, der Schnee ebenfalls super. An diesem Tag war es etwas bewölkt, die Sicht war jedoch einwandfrei. Abends sind wir noch auf den Weihnachtsmarkt zum Glühwein trinken gefahren.

Mittagessen im Freien und das mitten im Dezember.

Herrliches Bergpanorama mit Blick auf das Nebelmeer unter uns.

Am Sonntagmorgen beim Frühstück sah es nicht mehr so einladend zum Skifahren aus, die Berge konnte man vor lauter Wolken nicht mehr sehen. Aber wir als erprobte Post-SV-Skifahrer hat das nicht beeindruckt. Auf halber Höhe, während der Auffahrt mit der Gondel, waren wir plötzlich über den Wolken. Die Sonne schien bei wolkenlosem Himmel. Es war einfach traumhaft schön. Es war schon beeindruckend, wie die Wolken unter uns in den Tälern waren. Die Pisten waren wieder top und somit ist jeder auf seine Kosten gekommen.

Die Organisation von Irmtraud war wieder wie gewohnt super. Die Verpflegung im Bus war optimal. Für Irmtraud und Ruth war das Servieren wieder ein Balanceakt. Die gedopten Gummibärchen von Barbara und der Sekt von Ruth und Manfred rundeten das Ganze ab.

Dies war wieder eine gelungene Skiausfahrt. Die Nächste steht ja schon wieder an, hoffentlich sind wieder alle dabei. *Siegfried Röber*

Skigebiet Samnaun und Ischgl (Schweiz, Österreich)
Skigebiet Schöneben (Italien)
26.01. bis 29.01.2012

Eigentlich würde Siegfried Röber wie gewohnt diesen Bericht schreiben. Aber leider war er gerade wegen einer akuten Sache in der Klinik, und so schwitze ich jetzt über der ehrenvollen Aufgabe, über vier wunderschöne erlebnisreiche Tage zu berichten.

Der erste Skitag am Freitag in Samnaun/Ischgl (238 Pistenkilometer, 44

Anlagen) war traumhaft vom Wetter, vom Schnee, den gepflegten Pisten und dem weiten Blick über die tief verschneiten Alpen. Alle Teilnehmer kehrten am späten Nachmittag begeistert ins schöne Hotel Edelweiss nach Pfunds zurück und berichteten von ihren Erlebnissen: Alp Trida, Greitspitze (2872 m), Velliltal, Pardatschgrat, Abfahrt nach Ischgl, Höllkar, Gampenalp, Paznauner Thaya, mit dem Zubringerlift zur Mittelstation und dann natürlich die 81 vom Palinkopf (2864 m) über die Zeblaswiesen zurück nach Samnaun (1840 m) zum zollfreien Einkauf und zum Bus.

Am Samstag lief es zunächst prima – allerdings nur bis zum Mittag. Dann zog es sich so zu, dass zuweilen die Begrenzungspfähle kaum noch zu sehen waren. Während einige die leichtere Abfahrt nach Laret vorzogen, nahmen die Könner völlig unbeeindruckt die Pisten in Angriff, die sie am Vortag nicht geschafft hatten.

Das Nonplusultra war der Sonntag in Schöneben oberhalb vom Reschensee, ein überschaubares, gemütliches Skigebiet. Strahlend blauer Himmel, gepflegte Pisten, als sei man mit dem Bügeleisen darüber gegangen, keine Wartezeiten an den Liften und ein Schnee, so griffig, dass man nur so darüber hinwegflog. Kurz, ein Skitag, der für alle Teilnehmer unvergessen bleiben wird.

Die sich anschließende Rückfahrt verlief wie die Hinfahrt am Donnerstag problemlos. Bernt hat uns im komfortablen Kocher-Bus sicher und zügig gefahren. Irmtraud hat uns mit Vesper versorgt „nehmet nur, es ist reichlich da“, Ruth und Manne ließen Kaffee, Schneckennudeln und Sekt auffahren, Horst und Marianne brachten uns mit Kirschlikörschokoladensüßigkeiten in Versuchung und natürlich erfreute uns wie gewohnt Barbara mit ihren total mit Wodka abgefüllten Gummibären und als Zugabe mit ihrem selbst gebrannten Kirschwasser. Zwischendurch lauschten wir Gertrud, die in ihrem unverfälschten Rottenburger Dialekt Gedichte von Sebastian Blau zum Besten gab.

Irmtraud hat wieder einmal ihr Super-Organisationstalent spielen lassen. Alles klappte reibungslos. Sie brachte sogar den österreichischen Shuttlebusfahrer dazu, dass dieser uns nach dem Skitag vor dem Edelweiss absetzte. Unserer Irmtraud an dieser Stelle noch einmal ganz herzlichen Dank für ihre vorbildliche Leistung. Auch den Sponsoren und Beiträgern vielen Dank, nicht zuletzt aber auch den Teilnehmern, die ohne Verletzungspech und stets mit guter Laune entscheidend zum Gelingen dieser Ausfahrt beitrugen. Zum Glück ist Siegfried Röber wieder fast fit, so dass er beim nächsten Mal im Dezember wieder dabei sein und darüber berichten kann. Auch in Zukunft wollen wir diese Ausfahrten nicht missen.

Wolfgang Behnke

Keine Mühen wurden gescheut, um dabei zu sein.

Eine unserer Skigruppen, die sich zusammengefunden hat.

Wo Man(n) weinen darf!

Als ich mich im Januar 2011 für den Tor des Géants angemeldet habe, schien das Datum 8. September in weiter Ferne zu sein, aber die Monate bis zum Startschuß vergingen viel zu schnell.

Nun stehe ich am Start in Courmayeur mit 500 weiteren Teilnehmern, die sich zu diesem Ultratrail der Superlative rund um das Valle d'Aosta versammelt haben. Was habe ich da vor: 330 km, 24.000 Höhenmeter mit positivem Höhenunterschied. Zweifel kommen und gehen, ob dies nicht doch eine Nummer zu groß ist. Die Vorbereitungsrennen liefen gut: 100 km um die Zugspitze, 180 km um Les2Alpes sowie eine letzte Trainingswoche in Osttirol gaben Selbstvertrauen.

Harte 24.000 Höhenmeter liegen vor den Läufern.

Punkt 10 Uhr starten wir in Courmayeur auf dem Alta Via 2. Wann werde ich hier wieder auf dem Hauptplatz ankommen? Die maximale Zeit sind 150 Stunden, und die Finisher mit denen ich geredet hatte benötigten zwischen 145-149 Stunden. Eric, ein Freund aus den Niederlanden, hatte für uns einen Zeitplan (149 Std.) errechnet, der uns Zeit zum Schlafen und Essen ließ: also keine Zeit zum trödeln und nur 3-4 Stunden Schlaf pro Nacht. Ungefähr alle 15 km wird es eine Verpflegungsstelle und alle 50-60 km eine Base-de-Vie geben wo unsere persönliche, kleine Tasche auf uns wartet, in der Ersatzkleidung, Schuhe, Batterien und Leckereien lagern. Hier gibt es auch die Möglichkeit zu duschen und etwas länger zu schlafen, denn auf den Hütten dazwischen ist dies nur ausnahmsweise für maximal für 1 Stunde möglich.

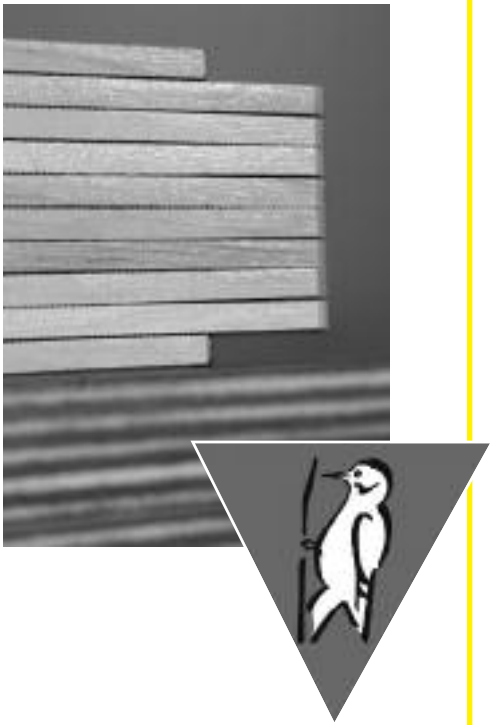
Der erste Tag ist sonnig und heiß. „Mein" Wetter, leider hatte der Wetterbericht doch Recht und während die Nacht hereinbrach, entlädt sich ein kräftiges Gewitter. Nass und kalt erreiche ich die erste Base-de-Vie, ich esse nur etwas und wechsle in wärmere Kleidung, denn der nächste Pass hat 3.000 m und mit weiterem Regen oder Schnee ist zu rechnen. In der nächsten Hütte will ich dann aber doch etwas schlafen, aber irgendwie gelingt es nicht und als ich gerade los will fragte mich ein anderer Läufer ob er mit mir mit könnte, das Wetter und die Nacht sind nicht sein Ding. Dominik kommt aus Wien und von da an waren das Österreich-Deutsche Duo und für die nächsten 5 Tage bis ins Ziel im Gleichschritt unterwegs.

Die restlichen Tage sind von Wetter

Uwe Hermann (413) beim gemeinsamen Zieleinlauf mit einem Gefährten.

her eher trocken und heiß, ganz im Kontrast zum schneebedeckten Bergpanorama. Die Aussicht bei Tag und auch bei Nacht auf von Mondlicht beschienene Gletscherflanken hat mir viele Energie gegeben. Natürlich gibt es auch zähe Minuten an denen man den Zweck der Unternehmung in Zweifel zieht. Die Belohnung kommt aber meist sofort (nach 3 Stunden Aufstieg), mit Aussichten auf die 4000er, Monte Rosa, Gran Paradiso, Matterhorn, Mont Blanc, ...Steinböcke, Murmeltiere oder die aufmunternden Worte der Wanderer sowie auch der vielen freiwilligen 1400 Helfer. Auf manchen Hütten wird nicht nur die Standardverpflegung angeboten, sondern frische Tortellini oder Polenta für uns gekocht. Selbstverständlich bleibt man da doch gerne etwas länger sitzen!

Erstaunlich ist, wie wenig wir geschlafen haben. In den ersten Tagen lag es auch daran, dass wir nicht nachts sondern abends, morgens oder mittags in den Base-de-Vie ankamen und mit den Cut-Offs im Nacken waren nie mehr als 2-3 Stunden für uns möglich. Erst ab der 3. und 4. Nacht hat es gepasst, und der Schlaf in der Nacht wesentlich erholsamer. Durch das stramme Tempo und den wenigen Schlaf verschaffen wir uns einen ordentlichen Puffer auf die Cut-Offs. Schon am letzten Pass, dem Col Malatra, dem Übergang zurück ins Val Ferret kommen mir die Tränen: nur noch etwa 18 km bis ins Ziel und fast 24 Stunden Puffer. Getragen von dieser Hochstimmung erreichen wir nach 127 Stunden, 47 Minuten überglücklich, müde und ein bisschen fußlahm das Ziel in Courmayeur. *Uwe Herrmann*



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

Winterfeier mit Jubilarehrung

Ehrungen standen im Mittelpunkt unserer diesjährigen Winterfeier am 10. Februar 2012 im Kreissparkassen-Carré. Eine besondere Würdigung wurde den Teamleitern des so erfogreichen und weit übers Land hinaus bekannten Nikolauslaufs zuteil. Für ihren hohen ehrenamtlichen Einsatz gab es großes Lob von der Vorstandschaft und vom Projektleiter Gerold Knisel. Bei einem gemeinsamen Essen dürfen sich die rund 30 Protagonisten stärken.

Wolfgang Amann (1. Vors.), Sigrid Eisenhardt-Schlemmermeyer (25 J.), Gert Messner (40 J.), Eugen Brodbeck (60 J.), Gottlob Trautmann (60 J.), Heinrich Hempel (Vors.).

Ohne Fleiß kein Preis – 120 Sportabzeichenteilnehmer wurden mit Nadel und Urkunde für die bestandene Sportabzeichenprüfung 2011 ausgezeichnet. Nicht zuletzt gab es 10 Jubilare zu ehren, von denen vier hochkarätige (s. Abb.) persönlich anwesend waren.

Sportlich abgerundet wurde die Veranstaltung von den mit viel Beifall bedachten Vorführungen der Sport-Gymnastikgruppe der TSG Tübingen.

Zur körperlichen und geistigen Stärkung durfte das schon obligate „Linsengericht“ nicht fehlen. Alles in allem eine runde Sache.

Wir gratulieren und danken für die langjährige treue Mitgliedschaft: Eugen Brodbeck und Gottlob Trautmann für 60 Jahre, Manfred Zeeb für 50 Jahre, Fritz Dörrie, Gert Messner und Jürgen Walther für 40 Jahre, Sigrid Eisenhardt-Schlemmermeyer, Ulrich Fromm, Anton Herrmann und Susann-Annette Storm für 25 Jahre.

Rechtsanwalt
Jochen Dieterich

Neckargasse 7 · 72070 Tübingen
Telefon 07071/40 99 04 · Fax 07071/51 58 3
kanzlei@ra-dieterich.de

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

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: woernerfischer@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 · e-Fax: 0391 580 248 720 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, 15. April 2012

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

Sonntag, 22. April 2012

Lustnau läuft, Start 13.00 Uhr.

Freitag, 27. April 2012, 19.00 Uhr

Jahreshauptversammlung in der TSG-Gaststätte beim Freibad.

Samstag, 30. Juni 2012

Grillfest an der Hütte am Bettelweg.

Samstag, 23. Juni 2012

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

31. Juli – 2. August 2012

8. Nordic-Walking Event
An drei Abenden (je 11 km) auf wenig bekannten und verschlungenen Wegen im Schönbuch, Spitzberg und Rammert.
1. Tag: Im Schönbuch durchs Kirnbachtal, nach Bebenhausen ins Schloss.
2. Tag: Über den Spitzberg und Pfaffenberg nach Oberndorf ins Rössle.
3. Tag: Im Rammert von Ofterdingen über den Heiligenberg nach Bühl in den Schlosssaal.
Kontakt: Peter Reif, Tel. 07071/45949 oder e-mail: peterjosefreif@gmx.de

Wochenende 14. – 16. Sept. 2012*

Bergwochenende im Berghaus Iseler in Oberjoch; voraussichtliche Abfahrt in Tübingen am 14. 9. um 16.00 Uhr.

Sonntag, 16. September 2012

Tübinger Erbe-Lauf 2012
mit neuer Streckenführung.

Mittwoch, 3. Oktober 2012

NordicWalking Herbst-Event
Auf Premium-Wanderwegen der Schwäbischen Alb bei Albstadt.

Sonntag, 18. November 2012

Nikolaus-Probelauf, Start 10.00 Uhr

Sonntag, 9. Dezember 2012

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

Wochenende 13. – 16. Dezember 2012

1. Skiausfahrt nach Kaprun*
Skigebiet Schmittenhöhe.

Wochenende 24. – 27. Januar 2013

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. 07071/22904 od. 0177-7978987 E-mail: bernd@gugel-tue.de
Redaktion:	Bernd Gugel, Gert Messner
Internet:	www.post-sv-tuebingen.de
Fotos:	Assmann, Bader, Bauer, M. Baumann, Gugel, Knisel, 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

Brüssel - Blumenteppich 17.08., 3 Tage, 2xÜF, ab € 260,-
4*-Hotel, Stadtführung Brüssel, Chocolateriebesuch

Straße der Romanik mit Dr. Wolfgang Rug
22.08., 4 Tage, 3xHP im 4*-Hotel, tolles Programm, ab € 415,-

Donauschifffahrt 05.09., 5 Tage, 4xÜF in 4*-Hotels
ab Bratislava, Esztergom nach Budapest, Wien, ab € 495,-

Wolfgangsee 11.09., 4 Tage, 3xHP, 4*-Hotel
Salzburg, Bad Ischl, Mondsee, Attersee, Schifffahrt, ab € 385,-

Venedig 04.10., 4 Tage, 3xHP im 4*-Hotel, ab € 385,-
bewährtes Hotel, Stadtführung Venedig, Schifffahrt

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	Anne Ziebandt	Turnhalle Philosophenweg
	21.15 – 22.15 Uhr	Nachtschwimmen	Jürgen Kuschnitzki Tanja Schneider	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 2011 sind unserem Verein 30 neue Mitglieder beigetreten.
Wir hoffen, dass sie sich bei uns wohlfühlen und wünschen ihnen viel Spaß, Freude und Erfolg.

POST-SV TÜBINGEN
GEMEINSAM AKTIV

www.swtue.de

JETZT WECHSELN!
Wechsel-Hotline 07071 157-300
oder www.swtue.de/kundencenter

TüStrom
Stadtwerke Tübingen

100% Wasserkraft

blue green – unser Ökostrom!

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

- Geprüftes TÜV-Ökostromprodukt
- Ohne klimaschädliches CO_2
- Fördert regionale Klimaschutzprojekte

*2-Personen-Haushalt mit 2.500 kWh pro Jahr

150 JAHRE
swt
Stadtwerke Tübingen

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