POST-SV TÜBINGEN
GEMEINSAM AKTIV

POSTSPORT

# Mitteilungen

März 2013

INFOPOST
Ein Service der Deutschen Post

# Willkommen zu Hause!

**Baufinanzierung mit Familienbonus:**

*** Sie erhalten einen Zinsvorteil von 0,5 %-Punkten je Kind und Kreditteilbetrag von 50.000 EUR.**

**Weitere Informationen finden Sie unter:**
**www.ksk-tuebingen.de/familienbonus**

Kreissparkasse Tübingen

*Liebe Vereinsmitglieder!*

*Unserem Vorsatz treu „GEMEINSAM AKTIV“, haben wir wieder ein sportlich anspruchsvolles und von viel Spaß und Freude geprägtes Jahr erlebt. Ich denke, wir konnten die vielseitigen Ansprüche zwischen Familien-, Breiten- und Leistungssport unserer Mitglieder ganz gut miteinander verbinden und zur Entspannung im Alltags-Stress beitragen.*

*Ganz entscheidend tragen in unserem Jahresprogramm neben den rein sportlichen Aktivitäten auch unsere Veranstaltungen und Feiern wie Winterfeier, Sommerfest Jägerhütte, Nordic-Walking-Event, zusätzliche Highlights der Triathleten und natürlich der Nikolauslauf, zu einem ausgewogenen Vereinsgeschehen bei.*

*Ich möchte mich wieder einmal persönlich, aber auch im Namen des Vorstandes, bei denen bedanken, die zum Gelingen unserer vielseitigen Angebote beigetragen und sich zusätzlich aktiv eingebracht haben.*

*Ich denke, wir sind weiterhin auf dem richtigen Weg, dies dürfte auch unser Mitglieder-Neuzuwachs von 29 Mitgliedern im Jahre 2012 unterstreichen.*

*In diesem Jahr müssen wieder laut Satzung die Neuwahlen des gesamten Vereinsvorstandes durchgeführt werden. Ich gehe davon aus, dass wir alle Funktionen weiterhin zufriedenstellend besetzen und unseren Mitgliedern auch künftig ein vertrauensvolles „GEMEINSAM AKTIV“ präsentieren können.*

*Ich möchte Euch deshalb bitten, an unserer Jahreshauptversammlung teilzunehmen und dem Vorstand durch Eure Anwesenheit den Rücken zu stärken.*

*Freundliche Grüße*
*Wolfgang Amann (Vorsitzender)*

## INHALT


| | |
|---|---|
| Kirschblüten-Walking | 2 |
| Nordic Walking | 4 |
| Gymnastik | 6 |
| Lauftreff | 7 |
| Sportabzeichen | 8 |
| Nikolauslauf | 12 |
| Führungswechsel | 18 |
| Lauferfolge | 20 |
| Volleyball | 24 |
| Alpencross | 26 |
| SEPA-Zahlungssystem | 29 |
| Extremtour | 30 |
| Triathlon | 32 |
| Sommerfest | 35 |
| Skiausfahrten | 36 |
| Jubilare | 39 |
| Winterfeier | 40 |
| Termine | 42 |
| Kontakte | 43 |
| Sportangebot | 44 |


Titelbild: Nikolauslauf 2012 mit 2312 Finishern.

# Eine Abmachung mit Petrus

**Wenn er am Tag unseres Events nicht regnen lässt, werden wir mit Kirschwasser auf sein Wohl anstoßen. Da ich Peter heiße, und meine Versprechungen stets halte, konnte er auch nicht mehr anders. Oberhalb von Mönchberg öffne ich meinen Rucksack und biete jedem ein Stamperl Kirschwasser an. Bei einer Außentemperatur von nur 7 Grad ist das „innerliche Einreiben" unserer Kehlen eine Wohltat.**

Verschnaufpause am Aussichtspunkt Kaiserwirts Bergle.

Doch will ich von vorne beginnen: Um 9 Uhr treffen sich 23 wetterfeste Wanderer und Wanderinnen. Es ist der harte Kern, der sich nicht durch einen regnerischen Wetterbericht beirren lässt. Wir starten pünktlich und unsere Strecke führt in halber Höhe dem Schönbuchhang entlang über Kayh nach Mönchberg. Schon nach 5 Minuten sind wir mitten drin in den Kirschbaumfeldern des Gäus. Die Bäume stehen in voller Blüte; es ist eine Pracht diese weißen Frühlingsboten zu sehen. Gleichzeitig haben wir immer wieder die schönsten Ausblicke hinaus ins Gäu, zum Pfaffenberg, Rammert und Schwäbische Alb. Mit Sonne wäre das alles noch ein bißchen schöner gewesen. In Mönchberg verlassen wir den Kirschenfeldweg und steigen zum HW 5 hinauf und begeben uns auf eine Runde, die uns nach gut einer Stunde zum Sportheim Mönchberg führt. Eine große Portion Spaghetti mit Tomaten- oder Sauce Bolognese, dazu einen Salat, und das für nur 7,40 € hat alle begeistert.

Um 13 Uhr brechen wir zur zweiten Runde auf. Diese führt uns nach Osten zu den schönen Aussichtspunkten Grafenberg und Kaiserwirts Bergle. Jetzt gehts in Serpentinen hinab zum Kirschenfeldweg, dem wir wie am Vormittag zurück über Kayh nach Breitenholz folgen. Leider war wegen dem zu erwartenden Regen die Gruppe vom Jugendsozialwerk nicht mit Kaffee und Kuchen erschienen.

Unter blühenden Kirschbäumen geht's hinab nach Mönchberg.

Auf dem Höhenweg durch Kirschbaumfelder gibt es die schönsten Blicke auf Kayh.

Dafür haben wir Verständnis, es ist uns auch nicht versprochen worden. Es wäre halt schön gewesen, unter blühenden Kirschbäumen den Nachmittagskaffee zu genießen.

So sind wir eben schon 1 Stunde früher, um 14.30 h in Breitenholz. Man darf halt den Wetterbericht nicht immer ganz wörtlich nehmen.

Bei aller Bescheidenheit, alle 5 Nordic Walking-Wanderungen zur Kirschblüte die ich angeführt habe, sind ohne Regen abgelaufen. Irgendwie muss doch was am direkten Draht zu Petrus dran sein.

*Peter Reif*

# Einladung

**Freitag, 19. April 2013 19.00 Uhr TSG-Gaststätte beim Freibad**

## zur Jahreshauptversammlung 2013

Liebe Postsportler
und Postsportlerinnen,
liebe Mitglieder!

Zu unserer diesjährigen Mitgliederversammlung, in der laut Satzung die Neuwahlen des gesamten Vorstandes durchgeführt werden müssen, möchten wir alle Mitglieder zur Teilnahme aufrufen und würden uns freuen, wenn möglichst viele erscheinen könnten um dem Vorstand durch Eure Anwesenheit den Rücken zu stärken.

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. Neuwahlen des Vorstandes
7. Anträge an die Versammlung
8. Verschiedenes

Anträge an die Versammlung bitte bis zum 5. April 2013 schriftlich beim Vorstand einreichen.

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

# Das achte Nordic Walking Sommer-Event 2012

**Vom 31. Juli bis 2. August veranstaltete der Post-SV das traditionelle Nordic Walking Sommer-Event. An drei Abenden werden jeweils 11 km im Schönbuch, dem Spitzberg, Pfaffenberg und im Rammert zurückgelegt.**

Unser Starfotograf Hartmut Assmann.

Am ersten Tag, bei schönstem Wetter starten wir ins Kirnbachtal hinein, langsam ansteigend zum Schwedenkreuz, über den Langen Rücken, an der Otto-Schäffer-Linde vorbei nach Bebenhausen. Eine zweite Gruppe nimmt den kürzeren Weg. Der Schatten im Schönbuch läßt uns die Hitze viel leichter ertragen. Nach knapp zwei Stunden erreichen wir den Schlosshof und werden sofort mit Getränken und Schnitzelwecken versorgt. An diesem historischen Ort tut das Ausruhen und Vespern besonders gut.

Der zweite Tag führt uns über den Spitzberg zum Fuß der Wurmlinger Kapelle. Wir überqueren die Wurmlinger Straße, Richtung Pfaffenberg. Weil es heute wirklich sehr heiß ist, hat unser Organisator für eine „Wasserstation" gesorgt. Das kühle Nass ist herrlich erfrischend und macht uns wieder fit.

Unter sengender Sonne walken wir auf Schotter- und Wiesenwegen dem Pfaffenberg entgegen.

Ein kurzer, knackiger Anstieg bringt uns zum Märchensee und dem Steinbruch. Wir fühlen uns wie im Märchen, als uns angenehm kühle Luft umgibt. Wer die kürzere, 9 km-Strecke wählt, kommt schneller in den Biergarten vom „Rössle" in Oberndorf. Bei kühlen Getränken und einer üppigen Mahlzeit von geschmälzten Maultaschen mit gemischtem Salat lassen wir auch den zweiten Tag harmonisch ausklingen.

Ottmar durcheilt die Wiesen unterhalb der Wurmlinger Kapelle.

Nur noch 1 Kilometer bis Bühl in den Schlosssaal.

Der dritte Tag beginnt am Waldrand von Ofterdingen. Unser Weg führt an der historischen Siedling Meisenhart vorbei, dann zur Eichhalde, ein Stück dem Heiligen Wald entlang und schließlich ins Bühler Tal. Über die Wiesen erreichen wir Bühl. Im Schlosssaal ist schon das Buffet mit Puten-Schnitzel und Western-Kartoffeln, sowie eine reichhaltige Salat-Auswahl aufgebaut. So flott wie hier geht's nirgends! Ein ganz großes Lob den Wirtsleuten für Qualität und Service.

Wir beschließen den Tag etwas müde, aber innerlich beglückt und zufrieden.

Auch dieses Jahr hat uns das dreitägige Nordic Walking-Event wieder viel Spaß gemacht. *Peter Reif*

Eine flotte Gruppe im Rammert auf dem Weg nach Bühl.

Im Bühler Biergarten. Eine Wohltat: sitzen, ausruhen, trinken, essen, plaudern...

Vor der AOK: wir waren dabei!

# Ihr seid das Salz in der Gruppe

**Was wären wir Übungsleiter/innen ohne Euch? Ihr kommt regelmässig in die Montags-, Mittwochs- oder Donnerstagsstunden.**

Ihr trainiert, belastet und entspannt euren Körper. Das ganze Jahr über kommt ihr in die Hallen, egal ob es schneit oder stürmt. Auf Euch ist Verlass, Ihr macht die Stunden zu dem, was sie sind. Ihr lauft dem Stress davon, Runde für Runde um dann in voller Konzentration, lächelnd das Fitnessprogramm auf der Matte zu absolvieren. Ihr übernehmt Verantwortung für euren Körper, noch eine Runde oder achtsame Pause. Neue Teilnehmer/innen sind jederzeit willkommen, werden mitgebracht und in die Gruppen integriert.

Wir, Ulrike, Anne und Sabine sind Stolz auf Euch! Ihr haltet Euch aktiv fit, und pflegt das Gemeinsame miteinander und füreinander. Der Postsportverein Tübingen bietet 4 mal die Woche ein attraktives Hallenfitnessprogramm an. Zusätzlich gibt es ein Badminton- und Volleyballangebot.

In unserem Verein wird über Gesundheitspolitik nicht nur geredet, hier wird Gesundheit aktiv und gemeinsam gelebt. *Anne Ziebandt, Ulrike Schmid, Sabine Wörner-Fischer, Gudrun Messner*

Ulrike Schmid freut sich wie alle ÜbungsleiterInnen über gut besuchte Übungsabende, eine zufriedene Klientel und eine kleine Anerkennung kurz vor Weihnachten.

# Mit Arne Gabius in die Lauftreffsaison

**Schon seit 38 Jahren trifft man sich droben auf dem „Sand“ regelmäßig jeden Samstagnachmittag, in den Sommermonaten auch am Mittwochabend, zum vereinsungebundenen Lauftreff des Post-SV Tübingen.**

Eingeläutet wird die Saison im zeitigen Frühjahr mit einer Auftaktveranstaltung – früher „Trimm-Trab ins Grüne“, heute „Running up“ – zu der die Bevölkerung der Stadt Tübingen und der näheren Umgebung eingeladen wird. So auch wieder am 21. April 2012: Voran kein Geringerer als unser Mitglied Arne Gabius, der wenige Wochen später Vize-Europa-Meister über 5000 m wurde und bei der Olympiade in London mit dabei war. Natürlich startete man wie immer nach intensivem „Warming up“ mit Gymnastik und Musik in schnellen und weniger schnellen Gruppen, so dass man sich nach ca. 1 Stunde unter der Führung der zugeteilten Lauftreff-Leiter wieder gemeinsam im Ziel einfand. Es

machte wieder Riesenspaß und die neue Saison konnte kommen.

Auch im vergangenen Jahr haben wir geschafft, was in der näheren und weiteren Umgebung wohl kaum anzutreffen ist: kein Lauftreff ist aus irgendwelchen Gründen ausgefallen und jede Samstagnachmittagsveranstaltung beginnt weiterhin mit musikalischer Aufwärmgymnastik. Dafür sei nicht nur dem LT-Organisator Kurt Bauer gedankt, sondern auch den AkteurInnen Ines, Sabine, Jutta, Gudrun, Wolfgang und Felix.

*Gert Messner*

Auch Feiern gehört zum Geschäft, so wie hier bei einem runden Geburtstag von Gudrun.

# Sportabzeichen 2012
# Gemeinsam aktiv – Gemeinsam erfolgreich

**Mit einem hervorragenden Ergebnis für den Post-SV Tübingen endete das letzte Jahr, in dem die Prüfungen für das Deutsche Sportabzeichen nach bewährten, immer wieder aktualisierten Regeln in der 99jährigen einmaligen Geschichte abgenommen wurde.**

Mit 133 Abnahmen – darunter „99“!!! Erwachsene und 34 Jugendliche konnten wir die in den letzten Jahren stets ansteigenden Zahlen nochmals kräftig toppen. Damit sind wir im Vereinswettbewerb des Sportkreises einmal mehr als Gewinner des Pokals für Vereine bis 500 Mitglieder hervorgegangen. Besonders erfreulich: bei den Erwachsenen waren es 14, bei den Jugendlichen 7 NovizInnen –, darunter auch unser „Chef de Nordic-Walking“ Peter Reif, im „reiferen“ Alter von 71 Jahren und Erika Taraki-Schaal als älteste Erstteilnehmerin im Sportkreis Tübingen.

Einen großen Anteil am diesjährigen Erfolg hat das gemeinsame „Sporttreiben“ in der Familie. 18 Familien – ebenfalls drei mehr als im Vorjahr – mit 71 Teilnehmern aus mindestens zwei Generationen stellen dies unter Beweis.

Besondere Anerkennung gilt der Familie Helmut und Birgit Helten, die mit ihren Kindern zum 25. Mal am Familienwettbewerb erfolgreich teilgenommen haben. In der Bestenliste der Familien im Sportkreis stehen sie somit mit zwei anderen Familien auf dem 2. Platz.

## Jugend

| | | | |
|---|---|---|---|
| Forstmann | Linnea | 1 | **Bronze** |
| Kraus | Alexander | 1 | |
| Kraus | Nadja | 1 | |
| Masan | Paul | 1 | |
| Ruf | Pirmin | 1 | |
| Seyboldt | Leonie | 1 | |
| Seyboldt | Rauven | 1 | |
| Amann | Meo | 2 | **Silber** |
| Böckle | Lorenz | 2 | |
| Böckle | Mattis | 2 | |
| Kallmann | Ben | 2 | |
| Messner | Maja | 2 | |
| Noe | Lara | 2 | |
| Oehme | Jonathan | 2 | |
| Sachs | Jan Ole | 2 | |
| Weigel | Maximilian | 2 | |
| Knisel | Marius | 3 | **Gold** |
| Vetter | Lara | 3 | |
| Vetter | Marika | 3 | |
| Diesch | Leona | 4 | |
| Kneer | Julian | 4 | |
| Steidinger | Tim | 4 | |
| Vetter | Leon | 4 | |
| Diesch | Tabea | 5 | |
| Groß | Eva | 5 | |
| Knisel | Fabian | 5 | |
| Thon | Kristina | 5 | |
| Kneer | Laura | 6 | |
| Nagel | Anna | 6 | |
| Estler | Eva | 7 | |
| Thon | Frederik | 7 | |
| Thon | Jana | 8 | |
| Gugel | Julius | 9 | |

## Erwachsene

| | | | |
|---|---|---|---|
| Böckle | Heide | 1 | **Bronze** |
| Forstmann | Antje | 1 | |
| Germann | Cordula | 1 | |
| Kraus | Hubert | 1 | |
| Kraus | Heike | 1 | |
| Müller | Kay | 1 | |
| Müller | Marc | 1 | |
| Niermann | Peter | 1 | |
| Oehme | Andreas | 1 | |
| Orthofer | Daniel | 1 | |
| Reif | Peter | 1 | |
| Steiner | Vanessa | 1 | |
| Taraki-Schaal | Erika | 1 | |
| Dr. Anneke-Mönnighoff | Elisabeth | 3 | **Silber** |
| Estler | Arne | 3 | |
| Füger | Claus | 3 | |
| Heiner | Waltraud | 3 | |
| Lind | Heinrich | 3 | |
| Schlumpberger | Günther | 3 | |
| Vetter | Klaus | 3 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Blessing | Monika | 5 | **Gold** |
| Dieterich | Jochen | 5 | |
| Gaugel-Holzm. | Tina | 5 | |
| Helten | Patrick | 5 | |
| Johnen | Walter | 5 | |
| Kernn | Kerstin | 5 | |
| Maier | Anke | 5 | |
| Melzian | Matthias | 5 | |
| Nagel | Silke | 5 | |
| Böckle | Uli | 10 | **Gold** |
| Thon | Heike | 10 | |
| Wieczorek | Kilian | 10 | |
| Zeile | Adolf | 10 | |
| Krauß | Erna | 15 | **Gold** |
| Messner | H.-Christ. | 15 | |
| Fauser | Günter | 25 | **Gold** |
| Helten | Birgit | 25 | |
| Schneck | Heinz | 25 | |
| Pfeffer | Hans | 30 | **Gold** |
| Bader | Rolf | 35 | **Gold** |

Namentlich aufgeführt sind nur die Verleihungen. Die vollständigen Teilnehmerlisten können Sie auf unserer Homepage einsehen.

Im nun begonnenen 100. Jahr seit der Gründung des Deutschen Sportabzeichens werden Teilnehmer und Prüfer Innen neuen Herausforderungen gegenüberstehen. Wie diese aussehen werden, berichten wir im folgenden Beitrag „Das neue Sportabzeichen“ auf der übernächsten Seite.

Auch dieses Jahr möchte ich meinem Team mit Irmtraud und Rolf Bader, Ott-

Sprint für das Sportabzeichen – auf jede Zehntelsekunde kommt es an.

## Familien

**6 Mitglieder**

Familie Knisel/Göhner mit Dietrich, Gretel, Gerold, Heike, Fabian und Marius 6. Prüfung

Familie Kurz mit Hans, Romy, Bernd, Sabine, Nora und Nico 18.Prüfung

Familie Maier mit Doris, Silke, Anke, Marc, Kai und Anna 5. Prüfung

**4 Mitglieder**

Familie Böckle mit Ulrich, Heide, Mattis und Lorenz 2. Prüfung

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

Familie Estler mit Eberhard, Marion, Arne und Eva 7. Prüfung

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

Familie Kraus mit Hubert, Heike, Nadja und Alexander 1. Prüfung

Familie Messner mit Gert, Gudrun, Hans-Christian u. Maja 18. Prüfung

Familie Thon mit Heike, Kristina, Frederik und Jana 5. Prüfung

Familie Vetter mit Klaus, Leon, Marika und Lara 3. Prüfung

**3 Mitglieder**

Familie Amann mit Wolfgang, Ellen und Meo 2. Prüfung

Familie Bader mit Rolf, Irmtraud und Tim 4. Prüfung

Familie Beyer-Groß mit Roswitha, Giesbert und Eva 3. Prüfung

Familie Gugel mit Bernd, Jutta und Julius 8. Prüfung

Familie Helten mit Helmut, Birgit und Patrick 25. Prüfung

Familie Noe/Kummer mit Andreas, Katrin und Lara 2. Prüfung

Unser Glückwunsch gilt allen, vom 7- bis zum 80-Jährigen, den Kindern, Eltern und Großeltern, die sich im vergangenen Jahr erstmals oder zum wiederholten Male diesem sportlichen Gesundheitstest gestellt haben.

## Ewige Bestenliste

**Männer**

| | |
|---|---|
| Hans Winkelmann | 50 Prüfungen |
| Willi Köhler † | 47 Prüfungen |
| Kurt Herter † | 46 Prüfungen |
| Peter Juli | 43 Prüfungen |
| Paul Scherer | 42 Prüfungen |
| Gert Messner | 42 Prüfungen |
| Friedrich Schäuble | 42 Prüfungen |

**Frauen**

| | |
|---|---|
| Liesel Juli | 43 Prüfungen |
| Irmtraud Bader | 37 Prüfungen |
| Helga Wiemer | 37 Prüfungen |
| Ruth Kocher | 36 Prüfungen |

Stand 31. 12. 2012

mar Geckle, Helga Wiemer, Ernst Karrer, Danilo Santin und Fritz Mayer für ihren Einsatz und ihr ehrenamtliches Engagement ganz herzlichen Dank sagen. Ohne ihre Mithilfe wären solche Ergebnisse einfach nicht möglich.

Wir können jedoch jederzeit Verstärkung brauchen. Jetzt wäre der richtige „Einsteige-Zeitpunkt“, denn die neuen Richtlinien erfordern, dass in den kommenden Wochen vom Württembergischen Landessportbund entsprechende Schulungen angeboten werden, in deren Zusammenhang die Lizenzierung möglich ist. Für Anfragen stehe ich gerne zur Verfügung. *Gert Messner*

# Das neue Deutsche Sportabzeichen

Umfassend reformiert geht das Deutsche Sportabzeichen in das 100. Jahr seines Bestehens. Wie alles, was nach bewährter Dauer geändert wird, steht auch diese Aktion des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) im Kreuzfeuer der Kritik seiner Nutzer. Erst die Praxis wird zeigen, ob diese grundsätzliche Modernisierung und Anpassung des jährlichen Sport- und Gesundheitschecks den Menschen des 21. Jahrhunderts überzeugen und zu verstärktem Sporttreiben „bewegen" kann.

In diesem Beitrag kann nur auf die elementaren Änderungen eingegangen werden. Einzelheiten bitten wir mit unseren PrüferInnen vor Ort zu klären.

**Was ändert sich?**

Die Sportarten Leichtathletik, Radfahren, Schwimmen und Turnen sind in vier Disziplingruppen nach den Grundregeln der Kondition aufgeteilt: Ausdauer – Kraft – Schnelligkeit – Koordination.

**Neu:** Die Schwimmfertigkeit bei Erwachsenen muss nur noch alle fünf Jahre, bei Jugendlichen nur noch einmal nachgewiesen werden.

Das DSA kann in drei Leistungsstufen erworben werden, nämlich in Bronze – Silber – Gold. Entscheidend ist die erzielte Leistung. Für Bronze gibt es einen, für Silber zwei und für Gold drei Punkte. Die Punkte aus allen vier Disziplingruppen ergeben das Gesamtergebnis mit folgender Wertung:

| | | |
|---|---|---|
| **4 – 7 Punkte** | **=** | **Bronze** |
| **8 – 10 Punkte** | **=** | **Silber** |
| **11 – 12 Punkte** | **=** | **Gold** |

Das Altersklassensystem wird beibehalten und gleichzeitig bei der Jugend um die AK 6 – 8 Jahre, bei den Erwachsenen um die AK 85 – 89 Jahre und ab 90 Jahre erweitert.

**Änderungen im Einzelnen:**

Es entfallen Schlag- und Wurfball sowie der 1.000 m-Lauf bei den Erwachsenen, 75m Lauf und 2.000 m-Lauf bei Jugend und Erwachsenen, außerdem Inlineskating, Kegeln, Schießen, Gewichtheben.

**Neu hinzu kommen:** Seilspringen, Dauer- und Geländelauf bei Frauen und Männern über 10 km mit Zeitvorgaben, bei Jugendlichen ohne Streckenvorgabe, nur mit Zeitlimit. Zonenweitsprung für Jugendliche bis 11 Jahre und Erwachsene ab 55 Jahre. Zonenweitwurf für Jugendliche bis 11 Jahre. Sprint über 30 m für Jugendliche bis 9 Jahre und Erwachsene ab 75 Jahre.

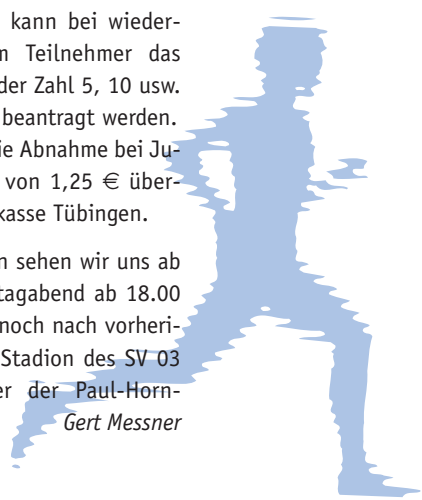
**Verleihungen:** Das Sportabzeichen wird mit Urkunde und Abzeichen in Bronze, Silber oder Gold verliehen. Im Erwachsenenbereich kann bei wiederholtem Erwerb vom Teilnehmer das Sportabzeichen mit der Zahl 5, 10 usw. (Bicolor-Abzeichen) beantragt werden.

Die Gebühren für die Abnahme bei Jugendlichen in Höhe von 1,25 € übernimmt die Kreissparkasse Tübingen.

Alles klar? – dann sehen wir uns ab Mai jeweils am Montagabend ab 18.00 Uhr (mittwochs nur noch nach vorheriger Anmeldung) im Stadion des SV 03 Tübingen gegenüber der Paul-Horn-Arena.

*Gert Messner*

Die Verleihung des Sportabzeichens für Erwachsene ist wie bisher gebührenpflichtig. Die Gebühren müssen an den WLSB abgeführt werden.
Die Abnahme erfolgt ehrenamtlich.
Ob die Gebühren für Vereinsmitglieder weiterhin vom Verein übernommen werden können, muß noch vom Vorstand entschieden werden.



# Es grünt so grün beim Nikolauslauf – Oesterle und Bleistein zum Dritten

Tübingen,
den 9. Dezember 2012

**„Ich habe mich speziell auf diesen Lauf vorbereitet und wollte ihn auch unbedingt gewinnen. Dass mir das gelungen ist, freut mich natürlich außerordentlich." So das Fazit der nunmehr dreifachen Nikolauslaufsiegerin Sabine Oesterle der LAV Stadtwerke Tübingen.**

Die 30jährige Athletin hat damit etwas geschafft, was noch keiner vor ihr gelungen war: Den Hattrick, drei Siege in Folge beim Tübinger Nikolauslauf. „Ich fand den Untergrund richtig gut zu laufen, hatte keinerlei Probleme mit der Schneeauflage. Spikes wie vor zwei Jahren, als es ähnlich winterlich war, hatte ich nicht an und habe sie auch überhaupt nicht vermisst. Mit meinem üblichen Straßenlaufschuh bin ich sehr gut klar gekommen, auch in den Kurven und den Bergabstücken hatte ich nie das Gefühl, dass ich besonders aufpassen muss", bilanzierte die strahlende Siegerin. Dass sie in hervorragender Form ist, stellte sie bereits vor drei Wochen beim Saisonabschlusslauf in Schwaikheim unter Beweis, als sie einen Doppelsieg über 5 und 10 km landete und dabei auch noch den „Uralt-Streckenrekord" über 10 km auf 35:46 min verbessern konnte. Auch die Tatsache, dass Oesterle mit 1:24:56 h nur wenige Sekunden über ihrer Vorjahreszeit blieb, die unter deutlich besseren Rahmenbedingungen – trockene und völlig schneefreie Strecke – erzielt worden waren, ist ein Hinweis auf ihre derzeitige Verfassung. Doch jetzt ist erst einmal etwas Ausruhen angesagt, ehe dann ein Silvesterlauf folgt und im Frühjahr möchte Sabine Oesterle gerne einen flachen Halbmarathon laufen, um dort ihre Bestzeit zu optimieren.

Die Zweite des Frauenrennens ist in Tübingen weder eine Unbekannte, eher schon so etwas wie die „Ewige Zweite" des Nikolauslaufes: Julia Gajer (vormals

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**

Gute Zeit, gute Laune: Matthias Koch (LAV Stadtwerke Tübingen)

Wagner) schaffte das Kunststück, zum vierten Mal die Silbermedaille zu erobern. Allerdings, dies der Vollständigkeit halber, hat sie den Nikolauslauf auch schon einmal gewonnen – im Jahr 2009. Die Triathletin vom WMF BKK & DEE Running Team trug ihr „schweres Schicksal" jedoch mit Fassung. „Ich bin ja erst seit kurzem wieder ins Training eingestiegen, da konnte ich nicht erwarten, schon in Höchstform zu sein." [...]

In den kommenden Jahren könnte es durchaus wahrscheinlich sein, dass Gajer ihr Stehvermögen im letzten Rennviertel ausspielen muss, denn in Person von Nora Kusterer (SV Oberkollbach) wächst nicht nur eine ernstzunehmende, sondern auch noch eine sehr junge Konkurrentin heran. Dieses Jahr rannte die schnellste der Frauen-Hauptklasse pro Kilometer noch etwa zwei Sekunden langsamer als Gajer, erzielte jedoch mit 1:26:45 h eine für diese winterlichen Verhältnisse ebenfalls phantastische Zeit und blieb sogar über zwei Minuten unter ihrer Vorjahresleistung! Diese drei waren auch die einzigen Frauen, die die begehrte Marke von 1:30 h unterbieten konnten, denn hinter ihnen klaffte doch ein deutliches Loch, ehe mit Pamela Veith (Laufsport Hirning) die nächste Läuferin nach 1:32:15 h die Ziellinie überquerte, wo inzwischen die Moderatoren „auf Sicht" die Ankommenden ansagen mussten, da die Technik versagt hatte und die Namen der Läufer eben nicht, wie sonst, auf ihren Laptops erschienen. Die Bildschirme blieben schwarz, die Zeitmessung fiel jedoch glücklicherweise nicht aus, hier hat alles wunderbar funktioniert, sogar eine 10km-Zwischenzeit wurde vom Zeitnah-

Bunte Betriebsamkeit vor dem Start.

meteam „Sifi-Timing“ erstmals genommen und in die Ergebnisliste eingearbeitet. [...]

Als die Besenläufer, noch in ihrer „Arbeitskleidung“, in der Geschwister-Scholl-Schule den anwesenden Journalisten von ihren Erlebnissen berichteten, lag der Zieleinlauf des Siegers Clemens Bleistein (LAV Stadtwerke Tübingen) bereits mehr als eineinhalb Stunden zurück. Bleistein, genau wie Oesterle nunmehr dreifacher Nikolauslaufsieger und zudem mit dem Prädikat „Jüngster Nikolauslaufsieger aller Zeiten“ versehen, war mit sich und der Welt im reinen: „Es lief einfach gut heute, ich hatte immer das Gefühl, noch zulegen zu können. Als Felix etwas nachließ, bin ich einfach mein Rennen weitergelaufen. Ich wollte schon gewinnen heute, und wenn die Wunschvorstellung dann Realität wird, ist das umso schöner.“ In der kommenden Saison läuft der angehende Medizinstudent dann, sehr zum Leidwesen der Tübinger Verantwortlichen, nicht mehr für die LAV aus der Hölderlinstadt. Seine neue sportliche Heimat wird die LG Stadtwerke München sein, doch eine Rückkehr an die Stätte seiner Nikolauslauferfolge mochte Bleistein natürlich nicht ausschließen: „Zunächst laufe ich mal in der Halle 3.000 m, dann im Freien 5.000 m, mit dem Ziel, die Quali für die „Deutschen“ zu schaffen. Eventuell möchte ich dann auch mal noch 10.000 m auf der Bahn laufen, aber das hängt maßgeblich von meiner Vorstellung über die 5.000 ab. Und natürlich möchte ich auch gerne dann im Dezember wieder hier antreten, aber das ist ja noch lange hin.“ Der sympathische 22jährige, der 2009 zum jüngsten Sieger des Nikolauslaufes aller Zeiten wurde (damals 1:13:35 h), ließ sich auch von den winterlichen Verhältnissen nicht aufhalten. „In der zweiten Runde wurde es zwar etwas sulzig, aber insgesamt war die Strecke top präpariert. Ich habe auch einen Straßenlaufschuh getragen, der zwar etwas Profil hat, aber doch recht leicht ist. Damit kam ich super zurecht.“ Stimmt – denn nur 1:13:15 h benötigte er für die zwei Runden im Wald rund um die Tübinger Nordstadt. Felix Köhler von der LG Brandenkopf war derjenige, der Bleistein am ehesten Paroli bieten konnte. Bis Kilometer 10 (in 34:09 min) liefen die beiden gemeinsam, die Entscheidung fiel erst einiges später – nach 1:13:49 h hatte auch Köhler das Ziel erreicht und sich damit einen Platz ver-

Ho, ho, ho: Auch echte Nikoläuse liefen dieses Mal wieder mit.

Behielt mit Brille den Durchblick und ließ sich durch nichts stoppen: Sabine Oesterle (LAV Stadtwerke Tübingen)

bessert gegenüber dem Vorjahr, als er Dritter wurde. [...]

Zeiler, Vorjahressieger und fünffacher Deutscher Berglaufmeister, musste sich nach couragiertem Beginn und zwischenzeitlichem dritten Platz doch mit der „Holzmedaille" zufrieden geben. Richtig unglücklich wirkte der wieder auf der Schwäbischen Alb beheimatete, für die LG Brandenkopf laufende 31jährige Speditionskaufmann allerdings nicht: „Mehrere Faktoren führten dazu, dass ich nicht so gut in Form bin, wie zum selben Zeitpunkt im letzten Jahr. Zum einen habe ich das Training erst wieder aufgenommen, hatte privat einiges um die Ohren und bin deshalb einfach noch nicht so weit, um den Sieg mitlaufen zu können. Angesichts dessen bin ich aber doch recht zufrieden mit meinem vierten Platz." 1:17:12 h benötigte Zeiler, war damit einiges langsamer als bei seinem Sieg 2011 (1:13:44 h), siegte aber dennoch in der M30. Wie im Vorjahr auch, gelang es ihm, den jungen Simon Friedrich (LAV Stadtwerke Tübingen) noch in Schach zu halten. Letztes Jahr hinter Zeiler auf dem Silberrang, musste Friedrich zwar mit dem fünften Platz (1:17:20 h) vorlieb nehmen, konnte aber dennoch ganz oben auf das Podest klettern: In der Mannschaftswertung, bei der die schnellsten fünf Männer eine Mannschaft bilden und die schnellsten drei Frauen ebenso, lag in beiden Wertungen das schnellste Team der LAV vorne.

Platz sechs bei den Männern ging an Peter Obenauer (Intersport Räpple/EJOT Buschhütten-Team), der aufgrund seiner starken zweiten Hälfte noch einige Plätze gut machen konnte und in 1:17:54 h sogar Friedrich und Zeiler noch etwas auf die Pelle rücken konnte. Der schnellste „Senior" in der Altersklasse M45 war Matthias Koch (1:18:53 h), ebenfalls LAV Stadtwerke Tübingen. Normalerweise muss er sich mit seinen Vereinskollegen Dieter Baumann und Eduard Scherer „herumschlagen", doch diese beiden waren nicht angetreten. So war der Weg zum Altersklassensieg für Matthias Koch frei. „Erst lief es gar nicht so richtig gut, aber auf der zweiten Hälfte bin ich richtig ins Rollen gekommen und habe mich sogar noch etwas nach vorne gearbeitet", so der flotte M45er, der überlegt, ob er nächstes Wochenende noch den 10er der Winterlaufserie in Rheinzabern laufen soll. „Aber nur, wenn das Wetter mitspielt, dort will ich schließlich auf Zeit laufen, da wäre ein Schneelauf wie der heutige eher hinderlich", schränkte er seine Absicht gleich mal etwas ein. Sein Namensvetter, Mathias Flunger vom WMF BKK & DEE Running Team war derjenige, der den letzten Platz bei der Siegerehrung einnahm. 1:19:14 h standen für Flunger zu Buche, weitere drei Läufer unterboten die 1:20 h-Marke von insge-

37. LBS Nikolauslauf Tübingen

Die Helfer vom Nikolauslaufteam haben viele Wege freigemacht: beste Bedingungen zum Tempomachen.

samt 1826 Männern (Gesamtfinisherzahl 2312), die das Ziel erreichten. [...]

Auch noch ganz weit vorne in dieser Wertung und jeweils Sieger ihrer Altersklassen wurden Werner Bauknecht (LAV Stadtwerke Tübingen, M55, 1:25:21 h), Gesamtsiegerin Sabine Oesterle, Gesamtzweite Julia Gajer, Clemens Bleistein, Alicia Strickland (W75; 2:43:26 h) und der unverwüstliche M65er Eddy Schlenker (VfL Ostelsheim). Schlenker, nach 1:39:11 h im Ziel, ist dieses Jahr auf Mallorca schon eine 1:27 h gelaufen. „An sich bin ich schon zufrieden, wenn mich nicht noch eine Erkältung etwas geplagt hätte, wäre vielleicht noch etwas mehr drin gewesen“, so der stets ehrgeizige vielfache Deutsche Meister. Als 278. von über 2300 Finishern kann Schlenker aber voller Stolz auf diese Leistung das hübsche, knallgrüne Nikolauslauf-Shirt tragen. Just dieses erwählten nicht eben wenige Teilnehmer als „ich behalt’s gleich an“-Shirt und weihten das neue Funktionshemd beim Nikolauslauf ein, was dazu führte, dass der weiße Winterwald vielfach von grün behemdeten Teilnehmern farbig betupft war. Ein schönes Bild, das natürlich durch die übrigen bunten Teilnehmer, die zahlreichen Nikoläuse und die gute Stimmung, die sowohl die Zuschauer, als auch die Musikgruppen verbreiteten, ergänzt wurde. Wie immer in Tübingen wurde auch ans leibliche Wohl der Teilnehmer gedacht – auf der Strecke gab es warme Getränke, hinterher ein vielfältiges Speisen- und Getränkeangebot in der Aula der Geschwister-Scholl-Schule.

Der Massageservice wurde auch wieder gerne angenommen, ebenso die Gele-

genheit, sich im nahen Hallenbad Nord unter die heiße Dusche zu stellen. Ein besonderes Lob gebührte allen Helfern und Freiwilligen, vor allen denjenigen, die bei Temperaturen weit unter dem Gefrierpunkt und teilweise heftigem Schneefall stundenlang Dienst im Freien taten. Besonders die als Streckenposten mitten im Wald eingesetzten Schüler feuerten die Läufer unermüdlich an, was viele mit erhobenen Daumen dankend quittierten.

Grün, das war nicht nur die Farbe des Funktionsshirts anno 2012, auch der Einsatz der Tübinger Organisatoren für das „Rettungsnetz Wildkatze" ist unter diesem Punkt zu erwähnen. Über den Landessportbund haben der BUND und die Tübinger zueinander gefunden, und schnell war der Entschluss gefallen, dass dieses Projekt im Rahmen des Nikolauslaufes unterstütz werden solle. 20.000 Kilometer sollten für das „Rettungsnetz Wildkatze" zusammenkommen, was mit der Finisherzahl von 2312 und den jeweils gelaufenen 21,1 km natürlich locker erfüllt ist. Die riesige aufblasbare Wildkatze des BUND vor dem Eingang zur Startnummernausgabe dokumentierte eindrucksvoll das Engagement der Tübinger in Sachen Wildkatze, die in Baden-Württemberg an mehreren Orten, unter anderem im badischen Bühl, nachgewiesen wurde. Das Ziel ist, diese bedrohte Art auch wieder in heimischen Wäldern, also im Schönbuch, anzusiedeln, was aufgrund des dichten Straßennetzes in den Ballungsgebieten des Mittleren Neckarraums nicht gerade einfach ist. Dass die Tübinger neben der Wildkatze auch noch die Deutsche Knochenmarksspenderdatei (DKMS) und „Fürs Leben", eine Initiative der Deutschen Stiftung Organtransplantation, unterstützen, belegt deren Engagement in vielfacher Hinsicht und den Blick über den Tellerrand des Laufens hinaus.

Vieles gäbe es noch zu erzählen, angefangen von der zahlreich wahrgenommenen Möglichkeit des Startnummerntausches, der vollkommen unbürokratisch über das Gästebuch der Homepage angebahnt werden kann, über die Laufmesse in der Sporthalle, die anspruchsvolle, bestens präparierte Strecke – aber am besten wäre es, sich selbst einmal ein Bild von dieser äußerst laufenswerten Veranstaltung zu machen. Die nächste Gelegenheit hierzu bietet sich am 8. Dezember 2013, wenn der Startschuss zum 38. Tübinger Nikolauslauf fällt.

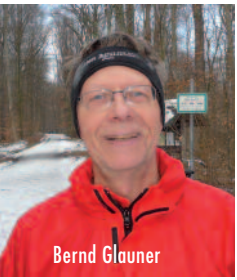
*Jochen Höschele (laufticker.de)*

Vier gewinnt! Kurz vorm Ziel ist beste Laune angesagt.

# Gelungener Wechsel gleich bei fünf Nikolauslauf-Teams

**Der Nikolauslauf wird seit vielen Jahren erfolgreich von insgesamt gut 20 erfahrenen Teams „gemanaget". Es ist daher immer ein spannender Moment, wenn nach vielen Jahren Leitung eines Teams immer mal wieder ein Wechsel notwendig ist. Im vergangenen Jahr war dies gleich in fünf entscheidenden Teams der Fall.**

Klaus Greif


Bernd Glauner

Zunächst hatte Heinrich Hempel, der sich zunehmend in seine neue Führungsaufgabe im Verein hineinarbeitet lange gesucht, um seine Nachfolge in der Probelaufteamleitung zu regeln. Mit Susanne Albus-Marschalik und Mike Marschalik, die sich seit Jahren beim Lauf- und Walkingtreff engagieren sowie lange schon als Helfer beim Nikolauslauf mitmachten, haben wir ein neues Probelaufteamleiterpaar, welches gleich auf Anhieb seine Meisterprüfung auf dem neuen Startgelände beim SSC auf dem Holderfeld, das noch Heinrich vermittelte, bestand. Heinrich wünschen wir viel Erfolg bei seiner neuen Aufgabe im Vereinsmanagement. Auch das Personalteam mit Norma Bode und Michael Stockmann hat die jetzt eigenständige Personalarbeit mit Bravour gemeistert. Die Vorgängerinnen Petra Kühner und Birgit Grandjot haben dabei sehr gute Vorarbeit geleistet. Nach vielen Jahren Nikolauslauf-Siegerehrung hatte sich die ehemalige dreifache Nikolauslaufsiegerin Monika Bösing aus der Teamleitung verabschiedet, mit Katrin Kummer und Heike Knisel haben wir jetzt zwei neue fröhliche Gesichter am Podest stehen. Auch dieser Wechsel hat prima geklappt. Ganz entscheidend ist in jeder Organsiation die Organisation des Finanzressorts. Hier gab es seit zwei Jahren einen fließenden Übergang zwischen Uwe Dannenmann und Klaus Greif. Die Abläufe sind hier so komplex, dass hier zwischen Uwe und Klaus zunächst im Tandem gearbeitet wurde. Seit 2012 arbeitet Klaus jedoch absolut

Susanne Albus-Marschalik und Mike Marschalik

Katrin Kummer und Heike Knisel

selbstständig, auch mit neuen Ideen. Klaus macht hier einen tollen Job als „Projekt-Finanz-Dienstleister". Mit dem sog. SEPA-Projekt ab 2014 kommt hier eine neue Herausforderung auf uns zu. Ganz aktuell haben wir in Bernd Glauner beim Bannerteam ebenfalls ein neues Gesicht „engagiert". Bernd war bereits viele Jahre im Nikolauslauf Helferteam. Ekkehard Schuster wird weiter im Team bleiben, eben halt nicht mehr in leitender Funktion.

Auch im Fototeam haben wir mit Hartmut Assmann seit einigen Jahren einen zuverlässigen Fotograf mit tollem Auge, und mit Fabian Knisel (13) zudem eine junge „Nachwuchsmedienfachkraft" als Backup.

Eine ehrenamtliche Führungsaufgabe im Verein zu übernehmen ist ein wichtiger Schritt für die kontinuierliche Entwicklung eines Vereins, das ist nicht selbstverständlich. Auch wenn es manchmal sehr anstrengend ist, Familie, Beruf und Ehrenamt in einer harmonischen Balance zu halten, gibt so eine Aufgabe auch eine Menge persönlich zurück. Beim Nikolauslauf jedenfalls honorieren das Jahr für Jahr 3000 zufriedene Läufer. *Gerold Knisel*

Fabian Knisel und 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 und Werkstatt:
Beim Kupferhammer 5
72070 Tübingen

# Von Helsinki über Zittau nach Nagold. Eine durchweg erfolgreiche Läufersaison

Arne Gabius
bei der EM in Helsinki.

**Die Saison 2012 war geprägt neben den vielen zahlreichen Seniorenerfolgen auch durch erstmals internationale Auftritte.**

Natürlich muss zuerst der Riesenerfolg von Arne Gabius erwähnt sein bei der EM, wo er die Silbermedaille im 5000 Meterlauf hinter Mo Farah holte. Zwei Senioren holten sich aber auch Medaillen, und zwar jeweils Goldene im Team. Bei der Berglauf WM im September startete Wilhelm Dengler (M50) in Bühlertal und kam mit der deutschen Mannschaft auf den ersten Platz, ebenso Matthias Koch (M45) in Zittau bei der Senioren EM im Marathon. Auch hier gab es die Goldmedaille für das deutsche Team, Matthias belegte zudem noch in der Einzelwertung den zweiten Platz. Auf nationaler Ebene gab es im Halbmarathon einen Titel (M45 mit Eduard Scherer, Matthias Koch und Christian Wolf) und einen Vizetitel in der M50 mit Werner Bauknecht, Gerold Knisel und Klaus Mezger. Noch besser lief es dann auf der 10 Kilometerstrecke in Nagold für die drei M50er aus Tübingen: Sieg für Werner Bauknecht, Joachim Stuhlinger und Gerold Knisel mit großem Vorsprung. Die beiden Teams bei den Volkslaufmeisterschaften in Württemberg (M50:

LAV Senioren in Nagold: v.l. Gerold Knisel, Werner Bauknecht, Martin Rapp, Walter Johnen, Joachim Stuhlinger, Jürgen Ehret, Waldemar Schleicher, Wilhelm Dengler, Uli Böckle, Klaus Mezger.

Sabine Oesterle bei der 10 km DM in Nagold, beste Läuferin der Region.

Marathon Europameister Matthias Koch beim Nikolauslauf.

Bauknecht, Müller, Schleicher, Knorrscheidt, Rapp und Knisel und M60: Johnen, Günther, Rödiger, Walter Koch, Oehme und Gross) gewannen ebenfalls souverän. In diesem Jahr werden drei Teams bei dieser Serie am Start sein: M40: Diesch, Ruckaberle, Riethmüller, Mayer und Koch, M55: Knisel, Müller, Schmid-Appelrath, Stuhlinger und Schleicher und M60+ mit Johnen, Günther, Bauknecht, Füger, Rödiger und Koch. Gerne erwähne ich an dieser Stelle auch die tollen Ergebnisse mit Bestzeit über 10 Kilometer von Sabine Oesterle, neben vielen Volkslaufsiegen erreichte sie zum dritten Mal als erste das Ziel beim Nikolauslauf. Auch Clemens Bleistein, inzwischen bei der LG Stadtwerke München (er blieb trotzdem Mitglied beim Post-SV!) siegte souverän zum dritten Mal beim Halbmarathon-

Gute Brillen!

Bei Abgabe dieser Anzeige gewähren wir 10% Rabatt.

Wir vermessen Ihre Augen mit der innovativsten Technologie von Rodenstock, dem DNEye-Scanner. Diese Gläser sorgen für optimale Sicht, speziell auch bei Nacht. Wir beraten Sie gerne.

die brille
BY STEIDINGER

Lange Gasse 8
72070 Tübingen
Telefon 07071/51535
www.diebrille-tü.de

## Radler des Post-SV erreichen 6. Platz beim Stadtradeln 2012

Beim Stadtradel-Wettbewerb 2012 erzielte das Team vom Post-SV einen hervorragenden 6. Platz.

Die 64 Teilnehmer radelten in den drei Wochen insgesamt 11.358 Kilometer. Alle Tübinger Teams sammelten insgesamt 427.497 Kilometer. Damit hat Tübingen im deutschlandweiten Vergleich den 4. Platz hinter Dresden, München und Leipzig erreicht.

klassiker des Post-SV am Rande des Schönbuchs. Clemens wird weiterhin von Trainer Uli Böckle betreut. In der Halle hat er vor wenigen Tagen jedenfalls schon mal eine „Rakete" gezündet. Mit 8:01 Minuten auf der 3000 Meterstrecke pulverisierte er seine bisherige Bestzeit um elf Sekunden und wurde deutscher Vizemeister. Bleibt zu hoffen, dass unsere Langzeitverletzten, z. B. Hansjörg Wache, Anja Karau, Heike Volkert und Jürgen Ehret bald wieder schmerzfrei laufen können und mittelfristig auch wieder an Wettkämpfen teilnehmen können. Wer Lust hat, sein Lauftraining zu intensivieren und vielleicht auch mal württembergischer oder sogar deutscher Meister zu werden, komme doch einfach mal am Dienstag um 18 Uhr ins IFS Stadion oder nehme mit mir beim Lauftreff am Samstagnachmittag Kontakt auf. Wir freuen uns auf neue Gesichter! *Gerold Knisel*

© agencyteam Hohnhausen · AOKBW-05-12326 · Foto: F1 online

AOK
Die Gesundheitskasse.

**Kein Zusatzbeitrag**
**AOK Baden-Württemberg.**

# GENAU MEIN DING: DIE AOK.

Wir sind der größte Krankenversicherer in Baden-Württemberg. Um unsere Position auch in Zukunft zu stärken und weiter auszubauen, brauchen wir talentierte und junge Menschen wie Sie. Profitieren Sie von abwechslungsreichen Aufgaben, flexiblen Arbeitszeiten und vielen Karrierechancen. Bewerbungen von schwerbehinderten Menschen werden bei gleicher Eignung besonders berücksichtigt.

**Ab in die Zukunft!** Wir bilden aus zur/zum:

- **Sozialversicherungsfachangestellten**
- **Kauffrau/Kaufmann für Dialogmarketing**
- **Kauffrau/Kaufmann für Bürokommunikation**
- **AOK-Betriebswirt/-in** (Ausbildung und internes Studium in einem)
- **Bachelor of Arts „Soziale Arbeit im Gesundheitswesen"**

**Interesse?** Nähere Infos gibt's bei uns und unter: www.aok-bw.de/karrierestart

trendence Schülerbarometer 2011 DEUTSCHLANDS 100 Top-Arbeitgeber

Zertifikat seit 2011 audit berufundfamilie

**AOK – Die Gesundheitskasse Neckar-Alb**
Stefanie Schmidt · Europastraße 4 · 72072 Tübingen
Telefon 07071 914-408 · E-Mail: stefanie.schmidt@bw.aok.de

# Lust und Freude auch jenseits des 40. Lebensalters

Wir sind gut, wir sind fit und unser Trainer Sigi Haible hat uns in den letzten Jahren schon einiges beigebracht. Ob Aufschlag, Blocken, Baggern oder Pritschen, manchmal kommen sogar weltmeisterliche Spielzüge zustande und wir fühlen uns dann echt wie Weltmeister!

Eine Netzhöhe von 2,43 m und eine Spielfläche von 18 auf 9 Metern erfordert natürlich gute Kondition, Konzentration und zwei geschickte Händchen mit gutem Ballgefühl. Wir als leidenschaftliche Volleyballer motivieren uns aber auch durch die Bundesligaspiele in der Paul-Horn-Arena.

Jeden Donnerstag von 19.00 bis 20.00 Uhr treffen sich bis zu 12 Spieler in der Wildermuth-Halle zum Training.

FAIR PLAY und SPASS, unter diesem Motto, gewürzt mit einer Prise Ehrgeiz und Siegeskraft, sind unsere Übungsstunden immer eine lustige und fröhliche Angelegenheit.

Wer auch einmal Lust und Spaß am Volleyball hat, darf sich gerne uns Ballkünstlern anschließen. Wir würden uns freuen.

*Wolfgang Amann*

# Das Gesundheitshaus

**Tübingen**
- Handwerker-Park 25, Tel. (0 70 71) 41 04-0
  Großer Kundenparkplatz – direkt an der B 28, Richtung Unterjesingen
  Mo. – Fr. 8.00–18.00 Uhr, Sa. 9.00–13.00 Uhr
- Hoppe-Seyler-Str. 6, Gesundheitszentrum, Tel. (0 70 71) 2 98 83 43
- Karlstraße 6, Fachärztezentrum, Tel. (0 70 71) 40 03 10
  Mo. – Fr. 8.30–13.00 Uhr u. 14.30–18.00 Uhr, Sa. 10.00–13.00 Uhr

**Reutlingen,** Obere Wässere 6–8 , Tel. (0 71 21) 5 14 90-0
Großes Parkhaus – direkt neben dem Gebäude
Mo. – Fr. 8.30–18.30 Uhr, Sa. 9.00–13.00 Uhr

**Mössingen,** Karl-Jaggy-Str. 45, Tel. (0 74 73) 13 21
Großer Kundenparkplatz – direkt vor dem Haus
Mo.– Fr. 9.00–12.30 u.14.30–18.30 Uhr, Sa. 9.00–12.30 Uhr

**Rottenburg,** Eugen-Bolz-Platz 3, Tel. (0 74 72) 9 37 91 51
♿ – direkt vor dem Haus
Mo. – Fr. 8.30–12.30 u. 14.00–18.00, Sa. 9.30–12.30 Uhr

**Weitere Infos unter**
**www.brillinger.de**
**E-Mail: info@brillinger.de**

**DAS DIENSTLEISTUNGSZENTRUM FÜR IHRE GESUNDHEIT**

# Alpencross von Oberstdorf zum Gardasee

**Es ist hilfreich wenn sich in der Erinnerung die Dinge mit der Zeit verklären. So habe ich mich während des Transschwarzwald MTB-Etappenrennes in 2009 oft damit getröstet, das sich die elende Schinderei einige Monate später in eine ausgewachsene, durch und durch glorifizierte Wohlfühlerinnerung verwandeln wird. Das ist allerdings gleichzeitig der Nachteil an dieser Metamorphose des Erlebten, denn es führt dazu, dass man so einen Quatsch immer wieder macht. 2012 war es wieder so weit und davon handelt dieser Bericht.**

Wenn man ein Mountainbike Magazin aufschlägt, springt dem Leser früher oder später der Begriff „Alpencross" entgegen. Anbei packen die Autoren ein paar Bilder von smarten Typen, die bei allerschönstem Wetter breit grinsend und natürlich völlig angstfrei Trails herunter brettern. Schnell war ich mir mit Moni Hägele einig. Das wollten wir auch! Um es gleich vorwegzunehmen, die genaueste Vorstellung von den ersten drei Tagen unserer Tour bekommt man, wenn man sich den größtmöglichen Gegensatz zum Bike Magazin-Szenario vorstellt. Kälte, Dauerregen und zwei Triathleten, die sich in den Abfahrten fragen, ob sie nicht lieber bei glattem Asphalt und den schmalen Reifen geblieben wären.

Das Alpencross-Buch von Achim Zahn empfiehlt eine Strecke von Oberstdorf zum Gardasee in sieben Tagen mit 432 km und 14250 Höhenmetern. Es gibt die Strecke als GPS-Route auf einer CD zum Buch. Also genau das Richtige für Alpencross Ersttäter. Die Erfindung eines solchen GPS-Gerätes rangiert für mich, der ich in mittelgroßen Kaufhäusern unauffällig Brotkrumen fallen lasse, übrigens gleich hinter der Entdeckung des Feuermachens.

Auf unserem Streckenplan waren relativ wenige Abschnitte als Schiebepassagen ausgeschrieben. Als wir dann teilweise eine ganze Stunde die Räder Felsstufen hinauf gewuchtet hatten, starrten wir uns mehr als einmal ungläubig an: „Wir müssen vom Weg abgekommen sein. Das kann nicht deren Ernst sein!" Wir checkten immer wieder unsere Route auf dem GPS-System. „Hmm, wir sollten eigentlich richtig sein. Die meinen das ernst.", war die ernüchternde Erkenntnis.

Dazu galt es einen Schock zu verdauen was die Zeitplanung der Etappen angeht. Auf der gewählten „Joe-Route" wird die Fahrzeit der ersten Etappe mit 4 Stunden (der Anreisetag) und der

Auf der Alpensüdseite angekommen waren Regen und Kälte überstanden.

zweiten Etappe mit 7 Stunden angegeben. Wir haben dafür 5,5 Stunden und 8,5 Stunden gebraucht. Jetzt muss man wissen, dass das Selbstverständnis der selbstverliebten Triathleten, die ja schließlich mit großer Disziplin ihre Trainingsumfänge absolvieren, das von Ausdauermaschinen ist, die ja wohl ebenso schnell wie die spaßverliebten Mountainbiker sind. Entsprechend tief saß der Schock und der Respekt für die längste Etappe an Tag 3 war riesig, schließlich war die Fahrtzeit mit 10 Stunden angegeben.

Wer schon mal einen der alten Alpen Heimatfilme gesehen hat weiß, welchen Kitsch den Zuschauer erwartet. Der Sohn aus einer ansonsten vorbildlichen Familie ist immer der Wilderer, den der Förster den ganzen Film lang sucht. Irgendwann gilt es Jemanden aus einem Unwetter vom Berg zu retten und so weiter und so weiter. Niemals hätte ich gedacht, dass ich den ultimativen Satz dieser Filme sagen würde, aber an Tag 3 war es so weit. Als wir 4 Stunden Regenfahrt hinter uns hatten und bis auf die Haut durchnässt waren, als auf dem Fimberpass auf 2600 m Höhe der Wind zum Sturm wurde, als bei 2°C die Hagelkörner waagerecht über den Pass fegten und schmerzhaft gegen die Waden prasselten, da habe ich gegen den Sturm zu Moni gebrüllt: „Runter! Wir müssen runter vom Berg!“. Das war sicherlich der intensivste und gleichzeitig kritischste Moment der Tour. Ich sprach von Abbruch. Moni schwieg.

Im Tal ging es direkt in das nächste Restaurant und es folgte das immer gleiche Ritual der ersten Tage. Die letzten trockenen Kleider aus dem Rucksack anziehen, so schnell wie möglich einen Tee damit das Zittern aufhört, eine Suppe für noch mehr Wärme und dann noch Kaiserschmarrn, um warm zu bleiben. Als wir das Restaurant wieder verließen hatte der Sturm aufgehört und es zeigte sich sogar die Sonne. Wir fuhren weiter. 12,5 Stunden nach unserem Aufbruch von der Heilbronner Hütte kamen wir an der Sesvenna Hütte an. In der Hütte wurde uns klar, wie völlig frei von jeder feinsinnigen Ironie das Wort „Matratzenlager“ ist.

Kunst und Kultur sollen bei einem Urlaub immer mit von der Partie sein und weil das in den Bergen nicht so einfach war, haben wir uns beim Schieben und Tragen der Räder die Pedale derart oft in die Waden gehauen, bis man ganz deutlich und auch aus großer Distanz Marc Chagalls Blaues Pferd darauf erkennen konnte. Punkt erledigt.

Verbotsschilder gibt es leider auch!

Von Tag 4 an war das Glück auf unserer Seite und die folgenden Tage wurde es immer wärmer und regnete kaum noch. Wir wurden sicherer auf den Rädern, konnten dank trockener Strecke die Schiebepassagen auf ein Minimum zurückschrauben und ab da waren wir mit den Fahrtzeiten wieder in der Vorgabe und darunter. So stellte sich auf den letzten Tagen der Tour tatsächlich das versprochene Alpencross Feeling ein und wir rollten ziemlich müde, aber zufrieden in Riva ein.

Monika Hägele in der Galerie der Uina Schlucht. Einer der markantesten Streckenabschnitte.

Als absoluten Tipp möchte ich das Hasahüsli (Silbertal im Montafon) nicht unerwähnt lassen. Wir sind total matschbespritzt, wie lebendige Blumenbeete da rein marschiert, was keinen gestört hat. Stattdessen wurden uns die Klamotten, so wie sie waren abgenommen und in einen Trockner geschmissen. Nach sehr gutem Essen gab es die Sachen zurück und wir waren wenigstens beim Losfahren warm und trocken. Sehr skurril war auch die mit starkem osteuropäischem Akzent sprechende, zum Ausgleich aber in ein postkarten Alpen-Outfit gesteckte Bedienung.

Zusammengefasst war die Tour trotz des schlechten Wetters der ersten Tage ein großartiges Erlebnis. Wer also dem oft zitierten Working, Eating, Sleeping entrinnen will, dem sei der Alpencross als willkommenes Werkzeug empfohlen. Oder, um es mit Stefan Zweig zu sagen:“ Nichts was jemals hingebungsvoll geleistet, ist vergebens getan.“

*Walter Ehrlichmann*

Kanzlei in der Südstadt
Rechtsanwälte Weidmann und Niederhöfer

In Kooperation mit

Anwaltskanzlei Dr. Schumacher
Albstadt

Manfred Weidmann
Ausländerrecht
Asylrecht
Verwaltungsrecht

Wolfgang Kemper
Zivilrecht
Vertragsrecht
Mietrecht
Gesellschaftsrecht

Fürststraße 13
72072 Tübingen
www.kanzlei-sued.de

Christian Niederhöfer
Strafrecht, Bußgeldsachen
Verkehrsrecht, Nebenklagen
Jugendstrafrecht
Betäubungsmittel-Strafrecht
Allgemeines Zivilrecht

Wolfgang Albus
Allgemeines Vertragsrecht
Zivilrecht

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

Dr. Rolf Schumacher
Fachanwalt für Erbrecht

Helmut Rössner
Fachanwalt für Familienrecht

Peter Schnee
Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht

Elke Haller-Schwabenthan
Fachanwältin für Familienrecht

Schmiechastr. 50 · 72458 Albstadt
Tel.: 07431 90040
Fax: 07431 6026880
info@kanzlei-dr-schumacher.de
www.kanzlei-dr-schumacher.de

# Post-SV Tübingen meets Europa, oder was geht uns SEPA an?

**Wer sich auf unserer Homepage den neuen Mitgliedsantrag anschaut, wird feststellen, dass nicht nur die Kontonummer und die Bankleitzahl, sondern ebenfalls die IBAN und BIC abgefragt werden.**

Ab dem 1. Februar 2014 haben die Deutschen Kontonummern und Bankleitzahlen ausgedient. Diese werden durch IBAN und BIC ersetzt.

Aus dem Post-SV-Konto bei der Kreissparkasse Tübingen mit der Kontonummer 141 208 2 und der BLZ 641 500 20 wird dann IBAN:

**DE 05 64150020 0001412082**

Also eine Kombination zwischen Länderkennung, Bankleitzahl und Kontonummer. Der BIC Code lautet:

**SOLADES1TUB**

Der BIC-Code wird nur für eine Übergangsfrist im internationalen Zahlungsverkehr verwendet.

Soweit ist das ja Alles noch relativ einfach. Aber jetzt wird es „europäisch" = kompliziert:

Firmen, aber auch Vereine, welche Beträge über Lastschrift einziehen, benötigen von der Deutschen Bundesbank eine sog. Gläubiger-ID.

Der Post-SV Tübingen war einer der ersten Vereine, welcher eine Gläubiger-ID beantragt hat. Unsere Gläubiger-ID lautet:

**DE60PSV00000129257**

Um für die Zukunft aus einer bestehenden Einzugsermächtigung ein SEPA-Lastschriftmandat umzuwandeln, benötigt jedes Mandat noch eine eindeutige Mandatsreferenz.

Hierfür benutzen wir, die aus dem Mitgliederverwaltungsprogramm jeweils generierte Mitgliedsnummer, welche ihr bereits auf euren Kontoauszügen für den Jahresbeitrag 2013 sehen könnt. Die Mitgliedsnummer findet ihr aber auch auf dem Adressaufkleber dieses Mitteilungsheftes.

**SEPA = Single Euro Payments Area (Einheitlicher Euro-Zahlungsverkehrsraum)**

Die Datenübertragung der Lastschriften zu den Banken ändert sich ebenfalls zum 1. Februar 2014.

Wir hoffen, dass die jeweiligen Programme bis dahin auch soweit sind. Ansonsten würden wir die Beiträge für 2014 bereits im Januar einziehen. Da gilt noch die bisherige Verfahrensweise.

Weiterführend sei noch der Link: www.sepadeutschland.de der Deutschen Bundesbank in Zusammenarbeit mit dem Bundesministerium der Finanzen empfohlen.

*Heinrich Hempel*

POST-SV TÜBINGEN
GEMEINSAM AKTIV

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

# An einem Tag über die Alpen geradelt

**Eine Tour die ich seit rund 15 Jahren im Kopf habe und die ich bewußt gerade jetzt gefahren bin. An einem Tag über die Alpen! Vor dem „Fünzigsten“ und nach der schweren Knieverletzung. Nach der ersten Operation, langer Reha und noch drei Schrauben in der Kniescheibe, wollte ich testen was noch, bzw. was wieder geht.**

Donnerstag 26. Juni, 0:01 Uhr bin ich in alleine in Tübingen los geradelt. Schon in Dußlingen gab es ein erstes Problem. Meine Akkulampe meldete überraschend „Reserve“ worauf ich, um Strom zu sparen, teils das Licht bei der Fahrt über die Alb ausgeschaltet ließ. Das ging recht gut solange die Seiten- und Mittelstreifen der Straße erkennbar waren. Saukalt war die nächtliche Albüberquerung und einsam. Kaum ein Auto, teils Totenstille und fast kein Licht in den Ortschaften. Gegen 3 Uhr war ich in Sigmaringen, fuhr dann im ersten Morgenlicht parallel zum Bodensee über Pfullendorf, Meckenbeuren, Tettnang und erreichte gegen 7:30 Uhr Bregenz. Dort, nach einer Kaffeepause, weiter über Hohenems, Feldkirch ins Fürstentum Liechtenstein. In Blazers (FL) gab es dann die ersten Höhenmeter in den Alpen um den Bogen des Rheintales abzukürzen. Diese Höhenmeter fielen mir ziemlich schwer, weshalb ich auf der anderen Seite des kleinen Passes, „Luzisteig“ in Maienfeld mich in einem Lebensmittelgeschäft reichlich versorgte.

Über Monate hatte ich in der Reha dieses Bild als Vision und Motivation im Kopf: Auf dem Splügenpass stehen und das Gefühl zu haben, der Berg, die Verletzung, ist überwunden!

Beim Zusammenfluss von Vorder- und Hinterrhein in Rheinau hatte ich die einzigsten Orientierungsschwierigkeiten der Fahrt. Da fand ich die richtige Straßenabzweigung nach Thusis nicht gleich, was mich ziemlich nervte. Ansonsten benötigte ich kaum mal die Straßenkarte da ich die Strecke überwiegend schon von anderen Rad-, Auto- und Eisenbahntouren kannte. Die Kilometer bis Thusis waren zäh. Es war schon sehr heiß und ich ziemlich müde. Ich bekam Lust auf Cola. Die wirkt bei mir erfahrungsgemäß recht gut und die brauchte ich auch, denn jetzt nach 290 Kilometer Fahrt kam die eigentliche Alpenüberquerung. Von Thusis (720 m) durch die steile und enge Via Mala Schlucht, entlang des sprudelnden Hinterrheins über die alte Straße hoch bis zum Ort Splügen auf knapp 1500 m Höhe. Die Strecke kenne ich relativ gut. Im Ort Splügen verzichtete ich auf eine weitere Essenspause und zweigte dort in die eigentlich Splügenpasstraße ab. Über einige steile Serpentinen führt dort die Straße vom Hinterrheintal weg in Richtung Süden und direkt in mein größtes mentales Problem hinein das mich fast scheitern ließ. Nur noch diese Serpentinen dann bin ich auf dem Pass war mein Denken. Das schaffst du noch, dachte ich und quälte mich hoch. Aber nach diesem Steilabsatz kam nicht die Passhöhe sondern nach einer Kurve eine lange Rampe und an deren Ende noch-

mals eine mehrere Hundert Meter hohe Wand von Geröll und Fels mit etlichen weiteren Serpentinen. Der Anblick dieser Mauer demoralisierte mich zutiefst. Ich war körperlich und mental völlig am Ende. Ich hatte die Strecke falsch in meiner Erinnerung und hatte meine Kräfte im Finale falsch eingeteilt. Dabei bin ich vor rund zwanzig Jahren schon mal hier hoch geradelt und später auch mal von Süden kommend abgefahren.

Zum ersten Mal seit vielen Jahren bin ich an einem Alpenpass mitten auf der Strecke vom Rad gestiegen, habe mich hingesetzt, etwas gegessen, pausiert und Kräfte gesammelt. Ich habe mich dann wieder aufgerafft und mich weiter hochgearbeitet. Oben auf der Passhöhe angekommen, an der Grenze zu Italien, dachte ich kurz ich wäre jetzt übergeschnappt. Ein fast nackter Mann, nur mit einem super knappen Höschen bekleidet und eine barbusige Frau die sich in abenteuerlichen Posen gegenseitig fotografierten waren zu sehen. Das war keine Unterbelichtung meines Hirns sondern Tatsache wie ich feststellte. Die beiden waren jedoch so freundlich auch mich „angezogen“ mit meiner Kamera abzulichten. Alles andere wäre mir auch zu kalt gewesen.

Die Abfahrt über die schmale, kurvige und teils holprige Straße hinab nach Italien war mir allerdings noch sehr negativ von meiner früheren Fahrt in Erinnerung. Abfahren war noch nie meine Stärke. An diesem Abend hatte ich zudem massive Konzentrationsprobleme und mußte mehrmals anhalten um mich wieder zu sammeln. Weiter unten trank ich in einer Bar einen Espresso welcher hervorragend wirkte. Über Chiavenna ging es dann in der Abendhitze weiter zum Comer See. Gegen 21:30 Uhr erreichte ich nach 386 km mein Ziel. Domaso am Nordende des Comer Sees. Hier war ich jungen Jahren mehrmals zum Frühlings Radtraining. Hier habe ich auch 1986 mein erstes Radtrikot gekauft. Das Bianchitrikot in dem ich jetzt, 26 Jahre später, die Alpen überquerte. Alleine und an einem Tag.

Problemos fand ich ein Hotelzimmer, duschte schnell und trotz des mir schon bekannten Rückstand des EM Halbfinalspieles, Deutschland – Italien, ging ich im „Adlertrikot“ zum Essen in eine benachbarte Pizzeria. Der Pizzabäcker stellte aber in seinem italienischen Siegestaumel seine Arbeit ein. Dafür wurde ich, der Tedesco, dann zum Trinken eingeladen.

Am nächsten Tag bin ich dann von Domaso über den Maloja nach St. Moritz. Am Samstag über den Albula nach Davos. Sonntag, 29. Juni von Davos zum Walensee wo ich von meiner Frau und den Kindern per Auto abgeholt wurde. Die Rückreise war also wesentlich entspannter und eher eine Nostalgietour zu Stätten meiner sportlichen aber auch kindlichen Vergangenheit. Als Finale war noch das familiäre Schwimmen zu einer Insel im Walensee vorgesehen. Sturm und hohe Wellen haben es verhindert.

*Bernd Gugel*

# Post-SV Triathleten 2012

**Wow war das eine starke Überraschung in Waiblingen am 13. Mai 2012 bei Auftakt der Baden-Württembergischen Triathlon Liga über 500 m Schwimmen - 20 km Rad - 5 km Lauf.**

*Eugen Ruff von uns Post-SV Triathleten war Zweitschnellster der Dritten Liga. Zweitschnellster von 136 gestarteten Männern. Darauf kann Eugen stolz sein und ich bin sicher, wir alle freuen uns mit ihm und sind stolz auf den schnellen Tübinger! Ich bin gespannt wie die Saison verläuft.*

*Und auch sonst, Waiblingen war gut für positive Überraschungen. Daniel Orthofer, der schnelle Feuerwehrmann – Max Wolf, ebenfalls ein schneller, neuer Post-SV Triathlet – Jörg Rinderknecht und dazu die guten Leistungen der Routiniers. Auch Monika Hägele und Tanja Schneider können zufrieden sein. In der Einzelwertung der Frauen sind die beiden ziemlich genau in der Mitte der sehr starken Baden-Württembergischen Frauenliga. (Schroeder's Rundmail 13.5.12)*

Das Post-SV Team beim Ligaauftakt 2012 in Waiblingen.

So positiv wie der Auftakt in Waiblingen war so positiv setzte sich die Ligaserie auch in Forst am 20. Mai beim Teamwettkampf fort. Die Männer behaupteten sich wiederum im vorderen Mittelfeld. Die Frauen der Startgemeinschaft „Post-SV Tübingen - ASC Konstanz" konnten sich im schwierigen Forster Rennen gut behaupten.

*Ich denke, das gute Abschneiden in Forst ist mit Sicherheit auch der Lohn dafür das Tanja und Moni aus Tübingen mit Margit und Susanne aus Konstanz noch eine extra Trainingseinheit in Bad Dürrheim eingelegt haben. Letzten Donnerstag haben sich die Frauen dort, auf der halben Strecke zwischen Konstanz und Tübingen, getroffen und haben Windschattenfahren und Wasserschattenschwimmen geübt.*

*(Schroeder's Rundmail 20.5.12)*

Für den Post-SV Tübingen war das dritte Rennen der Serie in Schömberg am 17. Juni ein voller Erfolg. Platz 5 von 33 gewerteten Teams hat unsere Männer Top-Mannschaft mit Eugen Ruff, Daniel Orthofer, Max Wolf und Thomas Beiersdörfer erreicht. Die beste Platzierung seit Jahren für uns in der Baden-Württemberg Liga. Und auch das Zweite Männer Team mit Walter Ehrlichmann, Joachim Dengler und Torsten Mönk hat sich mit Platz 21 unter den 33 gewerteten Teams gut behauptet.

Erbach 1. Juli. Die fast alljährliche Hitzeschlacht in Erbach ist 2012 Jahr im wahrsten Sinne ins Wasser gefallen. Wegen Unwetter wurde das Rennen ab-

gesagt und die Triathleten wurden nach stundenlangem Warten auf eine Wettkampffreigabe oder Ersatzveranstaltung ohne Start nach Hause geschickt.

*Ich selbst kann überhaupt nicht beurteilen wie die Lage vor Ort war, ich denke die Absage ist den Veranstaltern nicht leicht gefallen. Ich bin der Meinung dass Sport nicht um jeden Preis sein muss und letztlich eine Absage besser ist als die Gesundheit von Menschen zu gefährden. Letztes Jahr in Schömberg, bei Regen und Kälte, fand ich es nicht o.k. das Rennen ohne Abstriche durchzuziehen und habe dies den Verantwortlichen auch gesagt. Damals ist zum Glück niemand gestürzt. Etliche haben aber das Rennen wegen Unterkühlungen abgebrochen.*

*(Schroeder's Rundmail 7.7.2012)*

Danke an die Vorstandschaft des Post-SV, die aufgrund dieser einmaligen Situation beschloss, die bereits bezahlten Startgelder der Triathleten des Post-SV Tübingen aus der Vereinskasse zu ersetzen. Das war sportliche Solidarität!

Und dann das Finale am 14. Juli am Schluchsee. Wieder herrschten alles andere als einladenden Bedingungen am frühen Morgen im Schwarzwald um an den Start zu gehen. Zu dem Zeitpunkt, als das Einchecken kurz vor dem Abschluss stand, hatte es noch 11° Lufttemperatur und es regnete immer wieder, teilweise horizontal bei starken Böen. Viele haben sich bei diesen Bedingungen entschlossen, erst gar nicht einzuchecken und haben sich wieder auf den Nachhauseweg gemacht. Dass das Wetter zum Startschuss aufmacht und die Wettkampfbedingungen noch relativ ordentlich wurden, war dann die überraschende und nicht vorhersehbare Wende des Tages.

Ein Teil der Post-SV Trias war bereits auf dem Nachhauseweg als Eugen Ruff, Richard Widmer und Max Wolf die doch noch gestartet waren als siebtes Team ins Ziel kamen. Auch die überaus schwimmstarke Tanja Schneider trotzte den Wellen im Schluchsee und erreichte zusammen mit den Konstanzer Kolleginnen das Ziel.

In der Endabrechnung der Baden-Württemberg Liga 2012 belegte das Post-SV Top Team in der Dritten Liga den 8. Rang. Das Team II erreichte wegen dem kompletten Ausfall am Schluchsee den 32. Rang und die Frauen Startgemeinschaft Tübingen/Konstanz den 14. Rang.

Der achte Rang für das Drittliga Team ist das beste Abschneiden unseres Vereins in den letzten Jahren. Eugen Ruff, Daniel Orthofer, Maximilian Wolf mit ihren konstant schnellen Zeiten als Kernteam, abwechselnd ergänzt im Rennen mit anderen, teils älteren Post-SV Trias legten den Grundstein für dieses sehr gute Post-SV Ergebnis.

Die Entscheidung 2012 nur für die Dritte Liga zu starten und keine Senio-

7,6 Kilometer schwimmen, 360 km Radfahren, 84,4 km Laufen. Nicht in einem Monat, nicht in einem Jahr, sondern alles in 22 Stunden, 15 Minuten und 39 Sekunden. Und dabei noch als erster über die Ziellinie zu kommen und zu siegen. Das gelang Post-SV-Triathlet Richard Widmer am Samstag, 25. August 2012 in Murska Sabota, Slowenien.

Ganz herzliche Gratulation für diese außergewöhnliche Leistung.

Ausführlicher Bericht auf der Post-SV Website unter „Double Ultra Triathlon Slowenien".

Schroeder's Rundmail = Eine seit über 10 Jahren fast immer wöchentlich geschriebene Mail an die Tübinger Triathlon- und Ausdauerszene. Schwerpunkt sind die Aktivitäten der Post-SV Triathleten. Aber auch Aktivitäten außerhalb des Post-SV finden Beachtung.
Geschrieben von Bernd Gugel unter dem Pseudonym „Schroeder".

renmannschaft zu stellen war rückblickend richtig. Gesundheitliche Ausfälle konnten so relativ problemlos im Vorfeld kompensiert werden. Alle waren hoch motiviert und die Stimmung im Team war durch den sportlichen Erfolg stets positiv. Sehr erfreulich fand ich auch, dass sich noch ganz kurz vor Ligabeginn mit den Frauen aus Konstanz die Möglichkeit einer Startgemeinschaft ergab. So konnten Moni und Tanja wenigstens in der Liga mitmachen.

2013 werden die Post-SV Triathleten wieder mit Eugen, Daniel und Max als Kernteam antreten. Ergänzt mit jeweils einem weiteren Nachwuchsathleten aus unserem Verein. Das Ziel: Der Aufstieg in die Zweite Landesliga.

Thomas Beiersdörfer: „Es war mein 25. Ironman und auch mein härtester. Ich habe schon viele Langdistanzen erlebt, aber so was wie in Süd Afrika noch nicht."

**Ironman und Langdistanz Triahtlon 2012**

Gratulation unseren Finishern:

| | |
|---|---|
| Ironman Switzerland | Jörg Schreiner 10:46 Std |
| Ironman South Africa | Thomas Beiersdörfer 11:44 Std |
| Ironman Germany | Thomas Beiersdörfer 11:58 Std |
| Ironman Germany | Klaus Mezger 11:20 Std |
| Challenge Roth | Roland Schwarz 12:11 Std |
| Double Ultra Triathlon | Richard Widmer 22:15 Std |

Bericht zurm Ironman South Africa auch auf der Website des Post-SV unter dem Stichwort: „Ironman Nummer 25"

Der Post-SV wird 2013 auch wieder in der Seniorenliga starten. Im Rahmen einer Startgemeinschaft mit Tria Echterdingen. In die Wege geleitet hat diese Startgemeinschaft der ehemalige Tübinger Frank Bächle der bis letztes Jahr für den Post-SV startete und jetzt nach Jahren des Umzugs nach Filderstadt jetzt auch sportlich auf die Fildern umzog.

Auch bei den Frauen wird es 2013 eine Startgemeinschaft geben. Die Post-SV Frauen zusammen mit den Frauen des VFL Sindelfingen. Kathrin Dengler (Dannecker) gab, nach ihrem berufsbedingten Umzug nach Sindelfingen, den Anstoß diese Startgemeinschaft zu bilden. Bei den Frauen, wie bei den Senioren könnte kein Verein alleine ein funktionierendes Team stellen. Aber im Rahmen einer Startgemeinschaft ist es möglich Sport und Wettkampf als Team zu ermöglichen.

Übrigens: Triathlon verbindet. Kathrin und Joachim Dengler lernten sich beim Post-SV Triathlon kennen. Auch 2013 werden die beiden zusammen an den Start gehen. Diesmal als Ehepaar.

Ich denke das ist ein gutes Omen, nicht nur für Kathrin und Jo, sondern für uns alle! *Bernd Gugel*

# Gelungenes Sommerfest am Bettelweg

Weit über 100 Vereinsmitglieder und Freunde des Post-SV Tübingen erschienen zum sommerlichen Grillfest des Post-SV Tübingen.

Die Gäste wurden mit verschiedensten Grillspezialitäten, mitgebrachten leckeren Salaten und köstlichen Nachtischen verwöhnt. Uli Sigloch zauberte mit seinem mobilen Pizzaofen unermüdlich Flammenkuchen für die Anwesenden.

Es war ein wunderschöner Abend um sich in geselliger Runde, außerhalb unserer sportlichen Aktivitäten, auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.

Ein ganz herzliches Dankeschön an das Organisations- und Durchführungsteam des Post-SV Grillfestes: Sabine Wörner-Fischer, Felix Endres, Oliver Schröter und Roland Rödiger.

Auch Marius Knisel hatte seinen Spaß beim Sommerfest.

**Herzlichen Dank an unsere Sponsoren, die mit Ihren Inseraten dieses Heft mitfinanzieren halfen!**

## Nicht vergessen!!!

**Mitgliederversammlung**
**mit Neuwahlen am 19. April 2013**
**um 19.00 Uhr in der**
**TSG-Gaststätte beim Freibad**

Lieber PostsportlerInnen,

Euer Dabeisein ist der schönste Dank für alle, die sich in den beiden letzten Jahren für unsere Sache ehrenamtlich eingesetzt haben und gleichzeitig die beste Motivation für diejenigen, die es in den beiden nächsten Jahren tun werden! *Gert Messner, Ehrenvorsitzender*

## Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

**Im Jahr 2012 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

# Gelungener Einstieg in die Skisaison

Skigebiet Schmittenhöhe Zell am See
13.12. bis 16.12.2012

Pünktlich um 13.00 Uhr sind wir wieder zu unserer ersten Skiausfahrt in die Wintersaison gestartet. Die Vorbedingungen waren diesmal besser wie letztes Jahr. Auf der Schmittenhöhe wurden 70 cm Schnee gemessen. Die Fahrt nach Piesendorf, unserem Quartier, verlief wieder ohne Stau und somit kamen wir pünktlich um 19.00 Uhr dort an.

Irmtraud und Ruth verwöhnten uns im Bus mit einem ordentlichen Vesper. Im Laufe des Nachmittags wurden dann noch Sekt, Kaffee und eine Schneckennudel serviert.

Im Gasthaus Waidachhof, in dem der Post-SV seit 21 Jahren sein Quartier bezieht, wurden wir herzlichst von Frau Passrugger, der Inhaberin, begrüßt.

Diese Skiausfahrt ist auch ein Jubiläum für Irmtraud, die seit 20 Jahren die Skiausfahrten des Post-SV hervorragend organisiert. Hierfür nochmals von allen Teilnehmern herzlichen Dank.

Am Freitag sind wir dann bei schönstem Wetter auf der Schmittenhöhe Ski gefahren. Die Sicht auf die umliegenden Berge war wieder traumhaft. Im Tal unten konnte man den gesamten Zeller See sehen.

Für den Samstag war schlechteres Wetter vorhergesagt, das auch tatsächlich eintraf. Wir konnten aber bis zur Mittagszeit noch hervorragend Ski fahren. Die Sicht war gut, die Pisten wie immer hervorragend präpariert. Zur Mittagszeit fing es dann an zu schneien. In tieferen Lagen regnete es sogar. Die Mehrzahl der Teilnehmer machte es sich dann in den Skihütten gemütlich.

Am Abend wollten wir auf den Weihnachtsmarkt, wie jedes Jahr, aber bei dem schlechten Wetter, es regnete, hatte die Mehrzahl keine Lust. (es wurde demokratisch abgestimmt!)

Zwei Tage sind im Fluge vergangen, Sonntag war ja schon wieder die Abreise. Am Sonntagmorgen war im Tal alles mit Wolken verhangen. Berge konnte man nicht sehen. Wir waren aber guter Dinge, dass wir über den Wolken schönes Wetter erwarten konnten, was tatsächlich eintraf. Somit hatten wir nochmal einen schönen Vormittag zum Ski fahren.

Um 14.00Uhr sind wir dann zur Heimreise gestartet und um 20.00 Uhr sind wir trotz zäh fließendem Verkehr bei Merklingen in Tübingen angekommen.

Leider ist diese schöne Skiausfahrt schon wieder zu Ende. Aber! Die nächste ist ja schon wieder im Januar in Samnaun und Ischgl. Zwischenzeitlich genießen wir das Weihnachtsfest und den Jahreswechsel und freuen uns auf die nächste Skiausfahrt. *Siegfried Röber*

Hanne macht's richtig: Dehnen nicht vergessen.

Anschnallen – und ab geht's.

# Eine „Spitzen“ausfahrt im Januar 2013

Skigebiet Samnaun und Ischgl
(Schweiz, Österreich)
Skigebiet Schöneben (Italien)
24.01. bis 27.01.2013

Die Wetterbedingungen waren diesmal mehr als optimal. Wir hatten drei Tage nur Sonnenschein. Es war jedoch bitterkalt (12–15 Grad minus), was wir jedoch locker wegsteckten.

Wie immer sind wir pünktlich mit 33 Skifahrern am 24. 1. um 13.00 Uhr mit dem Bus nach Pfunds gestartet. Die Fahrt war nicht langweilig, jeder hatte sich viel zu erzählen. Irmtraud und Ruth sorgten wieder für das leibliche Wohl, indem sie uns mit diverser Wurst und sehr gutem Brot versorgten. Zum Kaffee gab es dann noch Nussecken, die unsere Sturmi für uns gebacken hatte. Sekt, von wem wohl?, von Manfred und Ruth und die gedopten Gummibärchen, von Barbara, rundeten das Ganze ab.

Ohne Stau sind wir dann pünktlich im Hotel Edelweiss in Pfunds angekommen und haben unsere Zimmer bezogen.

Am nächsten Tag holte uns der örtliche Skibus ab, den Irmtraud organisiert hatte, um uns ins Skigebiet Samnaun-Ischgl zu bringen. Gemeinsam sind wir dann mit der Gondel zur Bergstation gefahren. Je nach Kondition bildeten sich Gruppen um miteinander Ski zu fahren. Das Wetter war genial, Sonnenschein pur, stahlblauer Himmel und wunderbarer Schnee. Das Skigebiet ist so groß, dass sich die Gruppen unter Tage fast nicht mehr begegnen. Abends konnte dann jeder individuell mit dem Skibus nach Pfunds zurückfahren, der alle 20 Minuten fährt.

Der folgende Samstag war auch ein schöner Skitag.

Am Abreisetag sind wir dann mit dem eigenen Bus nach Schöneben (Reschensee/Italien) gefahren. Den Skipass spendierte uns der Post-SV. Als Abschluss ist dies ein feines kleines Skigebiet. Auf einem sehr breiten, leicht abfallenden Hang, kann man seinen Fahrstil verbessern. Da hier sicherlich viele Familien mit kleinen Kindern zum Skifahren kommen, ist ein Lift kindergerecht ausgestattet, der das Durchrutschen unter dem Liftbügel verhindert.

Pünktlich um 14.00 Uhr traten wir die Heimreise an. Unterwegs wurden wir wieder mit einem Vesper versorgt. Kaffee konnte keiner mehr serviert werden, da alles eingefroren war. Dafür haben wir uns mit Mon Cheri, von Marianne und Horst spendiert, erwärmt. Um 19.15 Uhr sind wir dann in Tübingen wieder angekommen.

Auch dies war wieder eine sehr schöne und harmonische Skiausfahrt. Nochmals vielen Dank an Irmtraud, die dies liebevoll mit großem Engagement für uns organisiert hat.

*Siegfried Röber*

# Neue Garage – bessere Übersicht

Im Oktober 2012 hat der Vorstand in Zusammenarbeit mit dem Nikolausteam eine weitere Garage auf dem Herrlesberg angemietet. In den vergangenen Jahren hat sich in unserer alten Garage eine drangvolle Enge ergeben. Es kam immer mehr Material für den Nikolaus-Lauf dazu. So war es notwendig, dass wir uns nach einem weiteren Lagerplatz umsehen mussten. Elvira Pukowski gab uns den entscheidenden Hinweis, dass eine Garage 10 m von unserer alten entfernt frei wurde. Nun haben wir eine Trennung vom Material des Vereins und dem Nikolaus-Lauf vornehmen können. Die Senioren: Gert, Willi, Ottmar und Peter haben sich beim Umzug und „Revierreinigung“ nützlich gemacht. Jetzt haben wir wieder die notwendige Übersicht. Wir danken Ihnen für die tatkräftige Mithilfe. *Peter Reif*

RAD & TAT
TÜBINGEN

Sebastian Dold und Klaus Greif GbR
Belthlestraße 23
72070 Tübingen
Telefon/Fax: 07071/45808
www.radundtattuebingen.de

Öffnungszeiten:
Vom 1. März bis 31. Oktober
Mo – Fr 10 bis 18 Uhr
Sa 10 bis 16 Uhr

# Karl Kehrer – ein besonderer Jubilar

Am 14. Oktober 2012 konnte Karl Kehrer, unser lebensältestes Mitglied, bei guter Gesundheit seinen 90. Geburtstag feiern. Wie man es von ihm gewohnt ist, war er auch an diesem Tag bestens „drauf" – ein Mensch mit bewundernswertem Humor und viel Sinn für Geselligkeit. Er ist am 4. März 1958 in den Post-SV eingetreten und hat uns somit schon 55 Jahre die Treue gehalten. Wandern, Schwimmen und Gymnastik haben ihn bis zum heutigen Tage geistig und körperlich fit gehalten.

Keine Frage, dass an diesem Tag unter der großen Gratulantenschar auch der Post-SV mit seinem Vorsitzenden Wolfgang Amann und dem Ehrenvorsitzenden Gert Messner vertreten war.

Fit für die 90er Jahre – im Post-SV fühlte er sich immer wohl und sportlich gut betreut.

Alles Gute Karl – auch im neuen Jahrzehnt.

# Diese beiden haben gut lachen

So sehen Sportler aus, die sich auch mit 80 Jahren noch regelmäßig fit halten. Hans Pfeffer schaffte im vergangenen Jahr mühelos zum 30. Mal das Deutsche Sportabzeichen in Gold. Adolf Zeile bewies, dass es für Sport im Alter nie zu spät ist. Erst mit 70 Jahren stieg er ein und hat nunmehr in ununterbrochener Jahresfolge zum 10. Mal die Bedingungen für Gold erfüllt.

Für beide ist die Altersgrenze kein Grund, die Hände in den Schoß zu legen. Gymnastik, Laufen und Sport-Sportabzeichen sind für sie weiterhin ein Teil hoher Lebensqualität.

# Ein volles Haus bei der Winterfeier 2013

**Der Post-SV lebt! Klein, aber ohoo! Gut 180 PostsportlerInnen waren der Einladung zur Winterfeier ins Kreissparkassen-Carrè gefolgt und haben ihr Kommen bestimmt nicht bereut.**

Nach der Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden Wolfgang Amann stärkte man sich beim traditionellen „Spätzles-Essen“, natürlich garniert mit Linsen und Saitenwürsten – die landsmannschaftliche Verkleinerungsform „Würstle“ wäre in diesem Fall untertrieben und „unangemessen“.

Dann, buchstäblich ein Feuerwerk der magischen Kunst, das unser Gast „MARC“ als Zauberer par excellence „abfackelte“. Unglaublich – seine verblüffenden Tricks mit Bällen, Seil, Ring und Geldscheinen. Er überraschte nicht nur einzelne ausgewählte Anwesende mit einem Bühnenauftritt, sondern zog das gesamte Publikum in seinen Bann und ließ es an Zauberei glauben. Volle Begeisterung und viel Beifall. Der Boden für einen gelungenen Abend war gelegt.

Danach folgten Dank und Anerkennung für den ehrenamtlichen Einsatz: Jutta, Ines und Felix erhielten als „Aufwärmer“ beim Lauf- und Nordic-Walking-Treff einen Gutschein für ihren samstäglichen Einsatz. Fabian Knisel (13) ist der jüngste Ehrenamtliche im Verein. Super – seine Powerpoint-Präsentation für die Sportabzeichen-Ehrung und sein Einsatz als Jungfotograf.

Der Post-SV lebt! Knapp die Hälfte der Mitglieder sorgte für ein volles Haus bei der Winterfeier.

Für neun JubilarInnen gab's nicht nur eine Urkunde und anerkennende Worte, sondern auch Habhaftes im Geschenkkorb. Übrigens – auch dies ist so gut wie einmalig bei solchen Anlässen und zeigt die Verbundenheit zum Verein: alle Eingeladenen waren gekommen bis auf den entschuldigten und leider gripperkrankten Helmut Staiger, der es wohl selbst am meisten bedauerte, nicht dabei sein zu können.

Es folgte dann die obligatorische Sportabzeichen-Ehrung, die eine „historische" war. Nach 99 Jahren hat der Deutsche Olympische Sportbund die Spielregeln für das im Deutschen Ordensgesetz verankerte einmalige Leistungsabzeichen reformiert und grundlegend geändert. Am Engagement des Vereins für diesen jährlichen Sport- und Gesundheits-Check wird sich künftig aber ebensowenig ändern wie an der Motivation von immerhin einem Drittel unserer Mitglieder.

Fazit: Insgesamt ein harmonischer und unterhaltsamer Abend für alle vertretenen Generationen, der in guter Erinnerung bleiben wird.

Herzlichen Dank – allen voran den beiden Hauptorganisatoren Wolfgang Amann und Heinrich Hempel.

*Gert Messner*

Magische Stimmung bei der Winterfeier 2013.

Unsere Jubilare werden nicht nur geehrt, sondern erhalten auch ein Präsent.

Folgende Mitglieder wurden geehrt:

25jähriges Jubiläum:
Kurt Bauer, Helga Ries, Doris Stoylowitz, Siegfried Straub, Brigitte Zeeb

40jähriges Jubiläum:
Friedrich Schäuble

50jähriges Jubiläum:
Renate Maierhofer, Udo Peter, Helmut Staiger

# Termine und Veranstaltungen

Bitte notieren!

**Sonntag, 14. April 2013**

**Nordic-Walking**
**Kirschblütenwanderung** auf Halbhöhenlage über Kayh nach Mönchberg und zurück nach Breitenholz.

**Sonntag, 21. April 2013**

**Kirnberglauf Lustnau.**

**Freitag, 19. April 2013, 19.00 Uhr**

**Jahreshauptversammlung** in der TSG-Gaststätte beim Freibad mit Neuwahlen des gesamten Vorstands.

**Samstag, 8. Juni 2013**

**Grillfest** an der Hütte am Bettelweg.

**Samstag, 29. Juni 2013**

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

---

Das **Nordic Walking-Sommerevent** kann dieses Jahr nicht stattfinden. Der Organisator Peter Reif ist aus privaten Gründen nicht in der Lage, die Vorbereitungen dafür zu leisten. Da die Kosten für Genehmigungen und Mieten drastisch gestiegen sind, müssen wir uns für die kommenden Jahre überlegen, wie wir mit weniger Zeitaufwand und Kosten weiterhin Events durchführen können.
Jeder der eine Idee hat, soll sie uns unter: peterjosefreif@gmx.de zumailen. Sie ist immer willkommen.

Alle Veranstaltungen auch im Internet unter: www.post-sv-tuebingen.de

**Wochenende 30. Aug. – 1. Sept. 2013***

**Bergwochenende** im Berghaus Iseler in Oberjoch; voraussichtliche Abfahrt in Tübingen am 30. 8. um 16.00 Uhr.

**Sonntag, 15. September 2013**

**Tübinger Erbe-Lauf 2013**
Wir helfen mit!

**Sonntag, 29. September 2013**

**Spitzberglauf Hirschau**

**Donnerstag, 3. Oktober 2013**

**NordicWalking Herbst-Event**
Albrandwanderung am Tag der Deutschen Einheit.

**Sonntag, 17. November 2013**

**Nikolaus-Probelauf, Start 10.00 Uhr**

**Sonntag, 8. Dezember 2013**

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

**Wochenende 12. – 15. Dezember 2013**

**1. Skiausfahrt nach Kaprun***
Skigebiet Schmittenhöhe.

**Wochenende 30. Jan. – 2. Febr. 2014**

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

* Die genaueren Ausschreibungen werden beim Lauftreff und in den Sportgruppen verteilt. Wer über diesen Weg nicht informiert werden kann, an den Ausfahrten aber interessiert ist, sollte sich wegen der Wanderungen bei Uwe Ulmer, E-mail: u.ulmer2@deutschepost.de, wegen der Skiausfahrten bei Irmtraud Bader, Tel. 07071 / 4 25 46 melden.


## IMPRESSUM

| | |
|---|---|
| Kontakt: | Post-SV Tübingen<br>Bernd Gugel<br>Georgstraße 4 · 72070 Tübingen<br>Tel.07071/22904 od.0177-7978987<br>E-mail: bernd@gugel-tue.de |
| Redaktion: | Bernd Gugel, Gert Messner |
| Internet: | www.post-sv-tuebingen.de |
| Fotos: | Assmann, Bauer, Buchegger, Gugel, Knisel, Messner, Reif, Röber, sportonline.de, Archiv |
| Layout/Druckvorstufe: | Rolf Bader |
| Auflage: | 1000 Stück |

# Ansprechpartner im Post-SV

| | |
|---|---|
| 1. Vorsitzender | Wolfgang Amann<br>Danziger Straße 23 · 72072 Tübingen<br>Tel: 07071 / 74695<br>E-mail: elwoam@yahoo.de |
| Gymnastik | Sabine Wörner-Fischer<br>Haydnweg 1 · 72076 Tübingen<br>Tel: 07071 / 64706<br>E-mail: woernerfischer@googlemail.com |
| Lauftreff | Kurt Bauer<br>Hegelstraße 27 · 72072 Tübingen<br>Tel: 07071 / 72293<br>E-mail: bauer.kurt@web.de |
| Nordic Walking | Peter Reif<br>Paul-Löffler-Weg 13 · 72070 Tübingen<br>Tel: 07071 / 45949<br>E-mail: peterjosefreif@gmx.de |
| Wettkampforientiertes Lauftraining für Aktive/Senioren & Nikolauslauf | Gerold Knisel<br>Hallstattstraße 10 · 72070 Tübingen<br>Tel: 07071 / 62732 · e-Fax: 0391580248720<br>E-mail: gknisel@yahoo.de |
| Triathlon | Bernd Gugel<br>Georgstraße 4 · 72070 Tübingen<br>Tel: 07071 / 22904 oder 0177 - 7978987<br>E-mail: bernd@gugel-tue.de |
| Sportabzeichen | Gert Messner<br>Fuchsstraße 72 · 72072 Tübingen<br>Tel.: 07071 / 73532<br>E-mail: gegume@web.de |
| Bergwandern | Uwe Ulmer<br>Steinbößstraße 51 · 72074 Tübingen<br>E-mail: u.ulmer2@deutschepost.de |
| Skifahren | Irmtraud Bader<br>Hirschauer Straße 37 · 72070 Tübingen<br>Tel.: 07071 / 42546<br>E-mail: irmtraud.bader@t-online.de |

# Das Sportangebot des Post-SV

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 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 | Roland Rödiger | Wildermuth Turnhalle |
| Dienstag | 9.15 – 10.15 Uhr | Rückenschule | Gudrun Messner | Gymnastikraum der Unfallkasse P/T Europaplatz |
| | 18.00 – 20.00 Uhr | Leistungsorientiertes Intervalltraining | Gerold Knisel | IfS Stadion |
| 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 |
| Donnerstag | 18.00 – 19.30 Uhr | Bahntraining Triathlongruppe | Claus Breinlinger | IfS Stadion |
| | 18.00 – 19.00 Uhr | Gymnastik | Sab. Wörner-Fischer | Wildermuth Turnhalle |
| | 19.00 – 20.00 Uhr | Volleyball | Siggi Haible | Wildermuth Turnhalle |
| Samstag | 16.00 Uhr*** | Lauf- und Walkingtreff | Kurt Bauer<br>Peter Reif | Parkplatz Sand/Falkenweg |
| Sonntag | 9.00 Uhr | Marathontraining | Wolfgang Amann | Parkplatz Sand/Falkenweg |
| | 9.30 – 13.00 Uhr | Tria-Radtraining | Bernd Gugel | Feuerwehrhaus Kelternstr. |

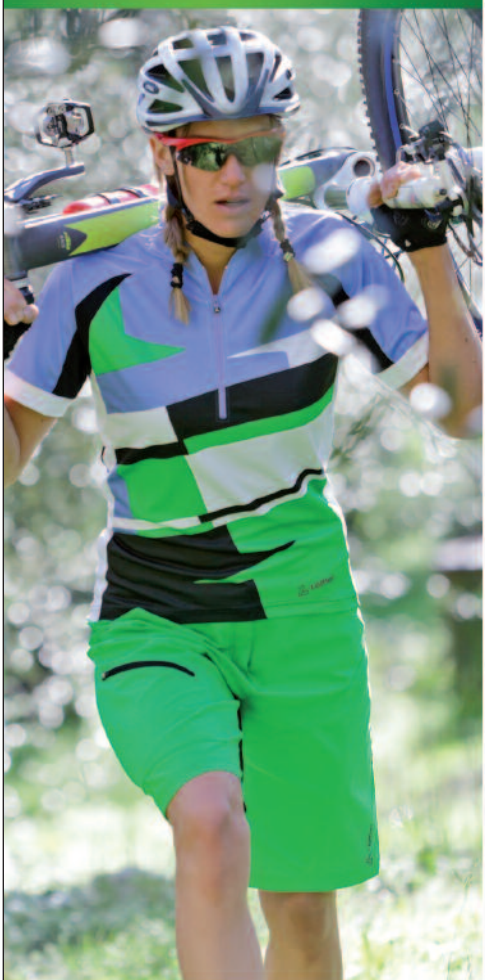
* nur in der Zeit vom 15. April bis 30. Oktober. ** nur nach Anmeldung *** in der Winterzeit 15.30 Uhr

Rechtsanwalt
**Jochen Dieterich**

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

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

IHR SPEZIALIST FÜR RADMODE



IHR SPEZIALIST FÜR LAUFSPORT

www.intersport-raepple.de

INTERSPORT® ADVENTURE

Sport Räpple GmbH · Reutlinger Str. 51 · 72072 Tübingen

Aus Liebe zum Sport

INTERSPORT® RÄPPLE

Sport Räpple GmbH · Friedrichstraße 6 · 72072 Tübingen

Aus Liebe zum Sport

# 100% Wasserkraft

## blue green – unser Ökostrom!

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

- TÜV-geprüfter Ökostrom
- Ohne klimaschädliches $CO_2$
- Fördert regionale Klimaschutzprojekte

*2-Personen-Haushalt mit 2.500 kWh pro Jahr

swt.
Stadtwerke Tübingen

WIR WIRKEN MIT.