POST-SV TÜBINGEN GEMEINSAM AKTIV 📯

P O S T S P O R T

# Mitteilungen

April 2014



INFOPOST Ein Service der Deutschen Post





## Mit uns können Sie rechnen. Der Sparkassen-Privatkredit.

Das Leben ist nicht immer berechenbar. Aber seine Finanzierung. Der Sparkassen-Privatkredit hilft mit günstigen Zinsen, kleinen Raten und einer schnellen Bearbeitung. Damit Sie sich auf Ihr Leben konzentrieren können. www.ksk-tuebingen.de





Liebe Vereinsmitglieder,

das Jahr 2013 war für den Post-SV Tübingen e.V. sicherlich kein unbedeutendes Jahr. Mit unserer Wahl im Frühjahr als neue Vereinsvorsitzende ist

zum Ersten Mal kein "Postler" an der Vereinsspitze vertreten.

Entstanden aus einer Betriebssportgruppe ist der Post-SV Tübingen e.V. bierdurch endgültig in der Tübinger Sportvereinslandschaft angekommen. Ihr könnt versichert sein, dass wir uns sehr wohl der Vereinswurzeln bewusst sind und uns gegen eventuelle Anträge auf Namensänderungen des Post-SV Tübingen e.V. stellen werden. Wozu auch?

Der Begriff Post-SV Tübingen ist zu einer positiv behafteten Marke geworden und in der Bevölkerung präsent.

Wenn man sich die Artikel in diesem Mitteilungsbeft betrachtet, erkennt man die Bandbreite unseres Vereins. Wir beide sind der Überzeugung, dass der Post-SV Tübingen e.V. mit seinem sportlichen Angebot gut aufgestellt ist und auch für die Zukunft ein großes Entwicklungspotential besitzt.

Diejenigen unter euch, die durch unsere Wahl eine Revolution erwartet baben, sind eventuell ein wenig enttäuscht von uns. Wir balten Nichts von Revolutionen. Sie verlaufen meistens "blutig" und, – das lehrt uns die Geschichte, – besitzen selten eine Nachhaltigkeit.

Wir beide setzten auf Evolution. Der Veränderungsprozess ist sicherlich langwieriger, aber dafür "unblutig" und nachbaltig.

Unsere mittelfristigen strategischen Ziele sind klar definiert: Die Stärkung unseres Alleinstellungsmerkmales Triathlon innerhalb der Tübinger Sportvereinslandschaft in Verbindung mit einem Ausbau der Jugendarbeit. Zugegebenermaßen teilweise Neuland. Aber, "Wer das Ziel nicht kennt, für den ist jeder Weg der Falsche".

Wir wünschen euch viel Vergnügen bei der Lektüre des diesjährigen Mitteilungsbeftes, das ohne die Unterstützung unserer Sponsoren nicht zustande gekommen wäre. Hierfür möchten wir uns ganz berzlich bedanken.

Sportliche Grüße

Ruth Elbeshausen Stv. Vorsitzende Heinrich Hempel 1. Vorsitzender

#### . . . . . . . . .

INIIALI	
Einladung zur JHV	2
Nikolaus-Probelauf	3
38. Nikolauslauf	10
Rückenschule	11
Sportabzeichen	12
Läuferbericht	18
Lauftreff	20
Kräftigung/Koordination	22
Triathlon	24
Nordic Walkingl	32
Grillfest	34
Skiausfahrten	35
Volleyball	38
Bergwandern	40
Stäffelestour	42
Winterfeier	44
Ansprechpartner	47
Jubilare	48
Termine	51
Sportangebot	52

Titelbild: Die Vereinsjugend freut sich gemeinsam mit Gert Messner über ihren Erfolg beim Sportabzeichen.



Elsass & Pfalz - Dr. Burg 27.05., 2 Tage, 1xHP, € 188,-Furka - Zermatt - Glacier 11.07., 3 Tage, 2xHP, € 435,-

Elsass & Vogesen 08.08., 3 Tage, 2xHP, € 345,-

Allgäu & Ammergebirge 16.09., 4 Tage, 3xHP, € 395,-



Standorte in Tübingen & Reutlingen info@kocherlutz.de, www.kocherlutz.de TÜ: 07071-93270, RT: 07127-81130

Liebe Mitglieder,

zu unserer diesjährigen Mitgliederversammlung möchten wir euch hiermit ganz herzlich einladen.

Wir würden uns sehr darüber freuen, wenn möglichst viele von euch erscheinen würden

Freundliche Grüße

Ruth Elbeshausen Heinrich Hempel Stv. Vorsitzende 1. Vorsitzender

Anträge an die Versammlung bitte bis zum 9. Mai 2014 schriftlich an die Vorsitzenden bzw. per Mail unter: vorsitzpsv@t-online.de

Freitag, 16. Mai 2014 19.00 Uhr TSG-Gaststätte beim Freibad

## Einladung zur Jahreshauptversammlung 2014

Folgende Themen stehen auf der Tagesordnung:

- 1 Begrüßung
- 2 Tätigkeitsbericht der Vorsitzenden
- 3 Kassenbericht Schatzmeister
- 4 Kassenprüfbericht
- 5 Entlastungen
- 6 Wahl Abteilungsleitung Kräftigung/Koordination
- 7 Aufnahmestopp LAV Neumitglieder+Stammvereinsabgabe
- 8 Tätigkeitsberichte Abteilungen, Projekte
- 9 Sommerfest 2014
- **10** Anträge

## DEE präsentiert den LBS-Nikolaus-Probelauf

er Probelauf fand wie bisher drei Wochen vor dem LBS-Nikolauslauf statt. Gestartet wurde im Stadion des SSC Tübingen beim Holderfeld am Ende der Waldhäuserstraße.

Am Start waren gut 750 Läuferinnen und Läufer. Unsere Fotografen Hartmut Assmann und Fabian Knisel haben eifrig fotografiert. Vielen Dank an alle Helfer vom Post-SV!

Neben den Olympioniken Arne Gabius, Svenja Bazlen und Dieter Baumann waren mehr als 20 Zugläufer am Start, die die Läufergruppen durch den herbstlichen Schönbuch begleiteten. Viele Läufer, zum Teil von weit her angereist, waren schon ganz heiss auf das in drei Wochen stattfindende "Lauf-Highlight des Jahres". Auch unser erster Vorsitzender, Heinrich Hempel, zeigte sich von seiner sportlichen Seite und lief in einer 1:50er Gruppe mit. Am Ende der Generalprobe auf dem Sportgelände des SSC Tübingen gab es dann noch kosten-





Die 1:40 er Gruppe am Bettelweg.

Nach 21 Km freuen sich die Läuferinnen und Läufer über eine warme Gemüsebrühe.

los Bioland-Brezeln der Firma GEHR und heisse Gemüsebrühe von GEFRO für alle. Gerold Knisel

Rechtsanwalt

**DANILO SANTIN** Wöhrdstraße 20

Tel. 07071 - 33033 Fax 07071 - 31623 72072 Tübingen santin@anwalt-tuebingen.de

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

## Sturz vom Mountainbike führt zum Sieg beim Nikolauslauf

as sich kurios anhört, ist eine der unzähligen Anekdoten, die beim traditionellen Tübinger Nikolauslauf, der bereits seine 38. Auflage erlebte, geschrieben wurden.

Tübingen, den 8. Dezember 2013

Die Siegerin, Susanne Hafner von der TSG Söflingen, wollte nämlich sprünglich heim Nikolauslauf Schnaitheim mitmachen Wie es dann zu ihrer Premiere in der Universitätsstadt am Neckar kam, erklärte die 28 jährige bei der anschließenden Pressekonferenz: "Am Freitag bin ich vom Mountainbike gestürzt und dachte mir dann, dass ich vielleicht doch besser einen Tag pausiere, anstatt samstags in Schnaitheim zu laufen." Doch laufen wollte die Söflingerin schon, die Wahl fiel dann auf den Tübinger Nikolauslauf. "Siegchancen habe ich mir überhaupt keine ausgerechnet, schließlich wusste ich ja, dass hier das Feld immer sehr stark besetzt ist."

Kurios dann natürlich auch, dass die sehr gut vorbereiteten Sprecher und auch Gesamt-Organistationsleiter Gerold Knisel erst einmal ratlos waren, wer denn diese Susanne Hafner eigentlich sei. Doch diese Verwirrung währte nicht lange, wie überhaupt grundsätzlich in Tübingen Professionalität und Herzlichkeit eine sehr positive Symbiose eingehen. Hafner präsentierte sich der Presse und später dem Publikum bei der Siegerehrung als äußerst sympathische und bescheidene Überraschungssiege-

Am Neckar wird nun niemand mehr fragen, wer denn diese schnelle junge Dame ist, sollte sie sich in einem der kommenden Jahre wieder an die Start-

Gleich geht's los. Warten im Blockstart.





linie im Tübinger Norden stellen. In 1:25:34 h war sie zwar deutlich, aber nicht völlig überlegen vor Nora Kusterer (1:26:11 h) und Pamela Veith (1:26:53 h) durch das Ziel gelaufen.

"Du warst meine Geheimfavoritin", so Gerold Knisel hei der Pressekonferenz zur zweitplatzierten Nora Kusterer (SV Oberkollbach). Die 24jährige, die "seit sieben oder acht Jahren" regelmäßig in Tübingen teilnimmt, hatte vor allen Dingen durch ihre herausragende Marathonzeit von München (2:48 h), mit der sie eine Einzelmedaille nur knapp verpasst hatte, auf sich aufmerksam gemacht. Teamsilber gewann sie in München mit ihren Vereinskameradinnen. und auch in Tübingen lief sie auf den Silberrang, "Es lief von Anfang an nicht ganz so locker, wie ich mir das erhofft hatte - vielleicht waren es einfach noch die Nachwirkungen des Marathons in München." Als sich dann auch noch. nach etwa 11km, Magenprobleme einstellten, schmolz Kusterers Vorsprung alsbald zusammen. Lag sie bei der Zwischenzeitnahme nach zehn Kilometern noch 24 Sekunden vor Hafner, wurde sie von dieser drei Kilometer später überholt. "Ich wusste gleich, dass ich an Susanne nicht mehr herankommen würde",

bekannte die Oberkollbacherin. "Aber Tübingen ist jedes Jahr so toll, da konnte ich mich einfach nicht hängen lassen." So kämpfte sie tapfer und biss sich durch, was letztlich mit dem zweiten Platz belohnt wurde. Allzu viel "Luft" nach hinten hatte Kusterer auch nicht mehr.

Die Ultraläuferin Pamela Veith vom TSV Kusterdingen, unter anderem Deutsche Meisterin 2013 über 50 km und 100 km, kam gegen Ende sogar noch etwas näher an die Oberkollbacherin heran und belegte nach Platz vier im Vorjahr heuer den Bronzerang, "Tempoläufe mache ich fast immer im Rahmen von Wettkämpfen, und dass es mir hier in Tübingen auf der schwierigen Strecke gelungen ist, beinahe an meine Bestzeit von 1.26.30 h heranzukommen, freut mich natürlich schon, Ich bin sehr zufrieden und werde mich jetzt mit einer Winterlaufserie auf einen erneuten Start beim Marathon in Kandel im März vorbereiten. Es wäre klasse. wenn es mir gelänge, dort meine BestAlle Post-SV Mitglieder dürfen kostenfrei laufen, wenn sie für den Post-SV an den Start gehen.





zeit (2:59 h, erzielt im Oktober in München) anzugreifen. Aber dafür muss alles optimal verlaufen." Zuzutrauen wäre es der Blondine aus Dettingen, die 2013 von einem Erfolg zum nächsten lief und auch bei der Trail-WM im Juli in Wales eine gute Figur machte.

Für Nora Kusterer und Susanne Hafner, die die Premiere des Einstein-Triathlon (Olympische Distanz) in Ulm gewinnen konnte, steht zunächst einmal Regeneration auf dem Programm, ehe sie wieder ins Training für die Saison 2014 einsteigen.

Bei den Männern siegte mit Felix Köhler ebenfalls jemand, der wie Susanne Hafner nicht aus der unmittelbaren Umgebung von Tübingen stammt. Der Bad Säckinger Felix Köhler, ansonsten im Trikot der LG Brandenkopf startend und mit der Startnummer eins als Favorit "gebrandmarkt", ging dieses Mal für "Laufsport Heinz" auf die Strecke.

Als Vorjahreszweiten und Dritten von 2011 musste man den 29jährigen früheren Radrennfahrer einfach auf der Rechnung haben. Köhler bezeichnete hinterher sein Rennen als "Spiegelbild der Strecke - es war ein stetiges Auf und Ab. Am Start und im ersten Drittel des Laufes ging's mir saugut, dann wurde es ziemlich schlecht und am Schluß bin ich beinahe gestorben." Er war schnell gestartet, mutig angegangen, konnte jedoch seine Begleiter, namentlich Markus Schöfisch (ASV Erfurt), Peter Keinath (SV Ohmenhausen), Lorenz Baum (LAV Stadtwerke Tübingen) und Boris Rein (Intersport Räpple/ Ejot-Team) nicht ganz abschütteln. Vor allem der 26jährige Thüringer Schöfisch, von Haus aus Bahnmittelstreckler und 3000 m-Hindernisläufer, vermochte den



Rückstand zu Köhler gering zu halten und schloß sogar wieder zum Südbadener auf, nachdem sich dieser bei Kilometer zehn etwas absetzen konnte. Gemeinsam liefen die beiden, nun mit etwas Abstand zum Dritten, Lorenz Baum, den Anstieg zum Zuschauerbrennpunkt Heuberger Tor kurz vor Kilometer 15 hoch. Etwas später bekam Schöfisch aber nach eigenem Bekunden "muskuläre Probleme, ich musste etwas rausnehmen und Felix ziehen lassen".

Es gelang dem Erfurter zwar, auf der für ihn ungewohnten Strecke in Schlagdistanz zu Köhler zu bleiben, doch an ihn heranzulaufen, das glückte ihm nicht mehr, Filmon Ghirmai, seines Zeichens ebenfalls LAVler und Hindernisspezialist, hatte den Thüringer Polizeimeister beim gemeinsamen Training kennen gelernt und ihm eine Startnummer für den Nikolauslauf verschafft, und sein Kommen bereute Markus Schöfisch nicht. "Toller Lauf, super Strecke, klasse Publikum", so sein Fazit. Dass es bei seinem ersten Auftritt in der Hölderlinstadt nicht gleich zum Sieg reichte, konnte er verschmerzen, sein Kampfgeist sorgte dafür, dass er auch den schnellsten der LAV-Garde, Lorenz Baum, nicht mehr herankommen ließ

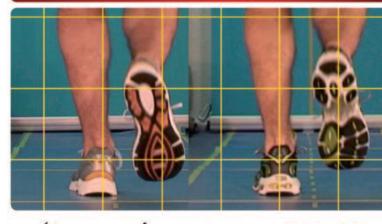


# Tübinger Laufladen

Laufen · Walking · Triathlon

- ★Qualität "Made in Germany": Schuhe und Kleidung von Kossmann, Thoni Mara, Lunge und Falke
- ★Beratung vom Profi
- **★**Große Auswahl an Laufschuhen

## NEU! Videogestützte Laufanalyse











Nauklerstr. 61
72074 Tübingen
www.tuebingerlaufladen.de
info@tuebingerlaufladen.de
8 07071 / 7787123

## Öffnungszeiten:

Dienstag bis Freitag: 11.00 – 19.00 Uhr

Samstag: 10.00 – 14.00 Uhr





Die Top3-Männer nach dem Zieleinlauf.

und sich den zweiten Platz vor dem einheimischen Athleten im charakteristischen blauen Trikot sichern konnte.

Felix Köhler aber war es, der, eskortiert von zwei Radfahrern und dem als Nikolaus verkleideten Gunnar Erz als Erster das Zielhand an der Waldhäuser Straße zerriss. 1:10:25 h benötigte er bei idealen äußeren Bedingungen - trockene Strecke, sechs Grad und kein Wind - eine klasse Zeit, die aber dennoch ein gutes Stück von Dieter Baumanns Streckenrekord (1:07:15 h aus dem Jahre 2005) entfernt. Nur 15 Sekunden hinter Köhler kam Markus Schöfisch auf Platz zwei, und auch der 1500- und 3000 m-Läufer Lorenz Baum (Bestzeit 1500 m: 3:52 min) lief mit 1:10:54 h noch unter 71 Minuten. Eine knappe Minute später kam Boris Rein (1:11:52 h) ins Ziel, ehe mit seinem Vereinskameraden Peter Obenauer (1:12:59 h); der Ohmenhäuser Peter Keinath, lange Zeit in der ersten Verfolgergruppe, fiel noch etwas zurück und wurde in 1:14:00 h Sechster. Mit Simon Friedrich (1:14:31 h) kam ein weiterer

LAV-Athlet unter die Top Ten, ebenso

wie Christoph Hillebrand (1:16:31 h),

der M45-Sieger Christian Bauer (1:16:36 h) und Stefan Herzer (1:17:00 h).

Herzlichen Dank an unsere Sponsoren, die mit Ihren Inseraten dieses Heft mitfinanzieren halfen! Bemerkenswertes gäbe es noch vieles zu berichten vom Tübinger Nikolauslauf, so zum Beispiel die nur in Tübingen durchgeführte "Relativwertung", die die Leistung ins Verhältnis zu den Top-10-Leistungen derselben Altersgruppe über die Halbmarathonstrecke setzt. Horst Seeger vom FC Unterkirnach erreichte hier sogar über 100 Prozent, in absoluten Zahlen sind seine 1:45:20 h aber mindestens ebenso beeindruckend, wenn man weiß, dass der sportliche Senior Jahrgang 1938 ist! Mit seiner Zeit hätte er sogar die M70 und die M65 gewonnen, auch das spricht Bände.

Auch das ist ein Markenzeichen des Nikolauslaufes – sportliche Höchstleistungen nicht nur in der Spitze, sondern auch in den Altersklassen. Stellvertretend nur einige wenige weitere Beispiele: Thomas Jeggle (M55; 1:24:44 h); Jutta Bidermann (W55; 1:36:14 h); Christian Bauer und Matthias Koch (beide M45; 1:16:36 h bzw. 1:17:57 h).

Viel Bewährtes und Traditionelles also. aber auch Neuerungen gab es beim 38. Nikolauslauf. Erstmals wurde eine sogenannten "social media box" im Schulder Geschwister-Scholl-Schule aufgestellt, wo sich Teilnehmer und Zuschauer selbst mittels eines buzzers fotografieren konnten. Die so entstandenen Bilder werden nach und nach auf der Facebook-Seite des Post-SV Tübingen eingestellt. Allem Anschein nach wurde dieses Angebot rege genutzt, genauso wie die Möglichkeit, sich die Urkunden gleich in der Schulturnhalle ausdrucken zu lassen. Davon machten gar so viele Läuferinnen und Läufer Gebrauch, dass schon kurz nach halb eins "nichts geht mehr" vermeldet werden musste. Per Durchsage informierte man



die Wartenden, dass das Urkundenpapier ausgegangen sei. Im Zeitalter der Online-Urkunden ist das eine Randnotiz, ärgerlich für diejenigen, die anstanden, aber gewiss ein kleinerer Makel, den die Tübinger Macher im nächsten Jahr zu beheben wissen.

Eine andere Tatsache, die sich nicht so leicht aus der Welt schaffen lässt, ist, dass auch in diesem Jahr trotz der Startnummern-Tauschbörse, die unter anderem der Siegerin Susanne Hafner zu ihrer Nummer verhalf, eine große Differenz zwischen Anmeldungen und Teilnehmern im Ziel besteht. 2424 erfolgreiche Nikolauslauf-Finisher sind dennoch eine stolze Zahl, so viele waren es noch nie. Dass es jedoch über 3200 Anmeldungen gab, lässt darauf schließen, dass sich etliche aufgrund von Verletzungen, mangelndem Training oder aus sonstigen Gründen gar nicht erst an die Startlinie stellen.

Und unter denen, die es tun, gibt es laut dem ersten Vorsitzenden des Post-SV Tübingen, Heinrich Hempel, der traditionell den "Besenläufer" gibt, immer einige Unvernünftige ("vor allem Männer", wie er sagte), die sich und ihr Leistungsvermögen falsch einschätzen. Denn wer von ihm und seiner "Co-Be-

senläuferin" Norma Bode überholt wird, ist offiziell aus dem Rennen und kommt nicht mehr in die Wertung. Dass es die Tübinger auch hierbei nicht bierernst nehmen, zeigt ein Blick in die Ausschreibung – dort wird das Zeitlimit mit 2:30 h angegeben. Bode und Hempel ließen sich (und allen anderen Läufern) aber 2:43 h Zeit, um die anspruchsvollen 21,1 km mit gut 320 Höhenmetern zu bewältigen. Dass es außerhalb der Wertung noch ein paar weitere Läufer gab, die nicht in der Ergebnisliste auftauchen, steht daher zu vermuten.

Doch auch im Sinne der vielen Helfer an der Strecke und im Ziel ist ein Zeitlimit und dessen Einhaltung eigentlich unumgänglich. Der Nikolauslauf ist dennoch eine Breitensportveranstaltung und wird es auch bleiben, auch das ist ein Grund für seine Beliebtheit. Zudem noch eine, die in Sachen Preis-Leistung nahezu unschlagbar ist, was von Veranstaltungen dieser Grössenordnung wahrlich nicht immer behauptet werden kann.

Ratlosigkeit, um diesen Begriff erneut aufzugreifen, ist wirklich kein prägenLockerer Zieleinlauf ohne sichtbare Erschöpfung.







Bei der Pressekonferenz Rede und Antwort stehen.

des Moment des Tübinger Nikolauslaufes. Ganz im Gegenteil – durchdacht, routiniert und mit läuferfreundlichen Zutaten gespickt zeigte sich der Nikolauslauf auch heuer wieder.

... Angefangen von einem informativen Webauftritt über den auch schon legendären "Probelauf" drei Wochen vor dem "Tag X" (der übrigens der drittgrößte Lauf in der Region ist, obwohl er ohne Zeitmessung als reiner Trainings- und Schnupperlauf durchgeführt wird), dem Verkehrsverbundfahrschein am Lauftag bis hin zum Funktionsshirt und der Hallenbadbenutzung ist wirklich an alles gedacht.



Dinkelkekse für jeden.

Die Tübinger Organisatoren um Gerold Knisel können eine durchweg positive Bilanz ziehen und haben mit "ihrem" Nikolauslauf eine Marke geschaffen, die in Läuferkreisen mindestens genauso bekannt ist wie einer, der eher unerkannt als 52. durch das Ziel lief und sich dann auf seinen Kabarettauftritt vorbereitete: Dieter Baumann, 5000 m-Olympiasieger von 1992. Doch ein Blick auf die Bühne bei der Siegerehrung zeigte wiederum, dass die "jungen Schnellen" in Tübingen meistens das Sagen haben.

Bei den Frauen waren unter den ersten Zehn sechs Läuferinnen der Hauptklasse (bis 29 Jahre) und sogar eine Läuferin aus der weiblichen Jugend; bei den Männern kamen sechs Läufer der Top Ten aus der Hauptklasse. Auch das ein Wert, auf den die Tübinger stolz sein können.

Jochen Höschele (www.laufticker.de)



Siegerehrung Top 8.

## Rückenschule zum wiederholten Male ausgezeichnet

enauer gesagt erhielt wieder der Dienstagskurs von Gudrun Messner, welche sich schon seit Jahren in unserer Rückenschule für den Post-SV Tübingen engagiert, vom Deutschen Olympischen Sportbund diese Auszeichnung.

Es hat lange gedauert, bis wir endlich die Urkunde im Original erhalten haben (sie hängt inzwischen in unserem Schaukasten an der "Lauftreffhütte" beim Parkplatz Sand/Falkenweg), aber am Dienstag, den 23. Juli konnte ich Gudrun endlich in ihrem Kurs die Urkunde überreichen.

Dienstag 9:30 Uhr. Normalerweise bin ich in Meetings, oder auf Baustellen unterwegs. Nicht ganz meine Zeit um Sport zu treiben. Es war das erste Mal. dass ich Gudrun in der Rückenschule besucht habe. Viele der Teilnehmerinnen waren mir fremd. Es hat mir sehr gefallen, wie freundlich und herzlich ich von



ihnen empfangen wurde. Sport verbindeti

Da es am Dienstag sehr warm war, hatte Gudrun eine Art Fallschirm mit Griffen mitgebracht. Bei den Übungen wurde ordentlich Wind damit gemacht. Sehr angenehm. Bedingt durch die nette und freundliche Stimmung in Gudruns Kurs sind wir auf die Idee gekommen, dass der Vereinsvorsitzende sich in die Mitte des Fallschirmes legt und die Teilnehmerinnen ihn in die Luft werfen. Ich war da etwas skeptisch, was man unschwer erkennen kann

Keine der Teilnehmerinnen hätte das alleine geschafft, aber entsprechend unserem Vereinsmotto: "GEMEINSAM AKTIV" war es kein Problem für die Gruppe.

Ich danke Gudrun ganz herzlich für ihr jahrelanges Engagement in der Rückenschule und den Teilnehmerinnen des Kurses für den herzlichen und warmen Empfang. Heinrich Hempel

Der 1. Vorsitzende Heinrich Hempel überaibt an Gudrun Messner die Auszeichnung des Deutschen Sportbundes.



## Das Sportabzeichenjahr 2013

as Sportabzeichenjahr 2013 war im wörtlichen Sinne ein "bewegtes Jahr": Einmal für die Teilnehmer, die sich mit der nach 100 Jahren völlig neuen Struktur, mit neuen Disziplinen und den damit verbundenen Leistungsanforderungen zurechtfinden mußten und zum anderen für die Prüferinnen und Prüfer, auf die fundamentale Veränderungen und damit verbundene Unsicherheiten, aber auch Mehrarbeit zugekommen sind.

Gleichzeitig wurden die konventionellen verwaltungstechnischen Abläufe hinsichtlich der Zusammenarheit mit dem Sportkreis und dem Württ. Landessportbund auf neue Kommunikationstechnik, d.h. auf DV umgestellt.

Jugend
--------

Jugena			
Geckle, Adrian	6 Jahre	1. Prüfung	(Gold)
Jetter-Amann, Lene	6 Jahre	1. Prüfung	(Bronze)
Ruckaberle, Melvin	8 Jahre	<ol> <li>Prüfung</li> </ol>	(Bronze)
Sachs, Mika	7 Jahre	<ol> <li>Prüfung</li> </ol>	(Bronze)
Ruckaberle, Lillian	12 Jahre	<ol><li>Prüfung</li></ol>	(Gold)
Amann, Meo	9 Jahre	<ol><li>Prüfung</li></ol>	(Gold)
Böckle, Lorenz	11 Jahre	<ol><li>Prüfung</li></ol>	(Gold)
Böckle, Mattis	12 Jahre	<ol><li>Prüfung</li></ol>	(Gold)
Messner, Maja	9 Jahre	<ol><li>Prüfung</li></ol>	(Gold)
Noe, Lara	10 Jahre	<ol><li>Prüfung</li></ol>	(Gold)
Sachs, Jan Ole	10 Jahre	<ol><li>Prüfung</li></ol>	(Gold)
Knisel, Marius	11 Jahre	4. Prüfung	(Gold)
Diesch, Leona	11 Jahre	<ol><li>Prüfung</li></ol>	(Silber)
Kneer, Julian	12 Jahre	<ol><li>Prüfung</li></ol>	(Gold)
Diesch, Tabea	13 Jahre	6. Prüfung	(Gold)
Thon, Christina	12 Jahre	6. Prüfung	(Gold)
Thon, Frederik	14 Jahre	8. Prüfung	(Gold)
Thon, Jana	16 Jahre	9. Prüfung	(Silber)
Gugel, Julius	16 Jahre	10. Prüfung	(Gold)

Der überwiegend ältere ehrenamtliche Personenkreis der Prüferinnen und Prüfer in den Vereinen konnte oder wollte sich mit diesen Neuerungen nicht ohne weiteres anfreunden. Dies führte dazu. dass die interessierten Teilnehmer dorthin gingen, wo es einigermaßen funktionierte. An den diesjährigen Zahlen gemessen, muß dies beim Post-SV so gewesen sein. Wir waren an einigen Montagabenden mehr als ausgelastet und mit meiner vor einem Jahr gestellten Prognose, dass wir wegen der z.T. nicht verständlichen Reform voraussichtlich mit unseren bisherigen hohen Zahlen einbrechen werden, bin ich erfreulicherweise "schief" gelegen. Im Gegenteil: Mit 142 offiziellen Abnahmen, darunter 33 Jugendliche, haben wir einen neuen Vereinsrekord aufgestellt und liegen über dem Ergebnis von 2012. Allerdings: von diesen 142 entfallen 57 auf Nichtmitglieder! Ohne uns auf die Schulter klopfen zu wollen, glaube ich sagen zu können: wir sind in Tübingen der Verein fürs Deutsche Sportabzeichen. So werden wir auch im Vereinswettbewerb des Sportkreises und der Kreissparkasse Tübingen wie in früheren Jahren den mit einem Geldpreis honorierten Pokal erfolgreich verteidigen. Dieses erfreuliche Ergebnis war nur möglich, weil wir ein hervorragend funktionierendes Team sind; deshalb gilt mein Dank seinen Mitgliedern, nämlich Irmtraud und Rolf Bader, Ottmar Geckle, Wolfgang Amann, Helga Wiemer, Ernst Karrer, Fritz Mayer und Danilo Santin sowie allen andern, die uns hilfreich zur Seite standen, wenn "Not am Mann oder

(Gold)
(Gold)
(Gold)
(Gold)
(Gold)
(Gold)
(Gold)
(Gold)
(Gold)
(Silber)

der Frau" war. Im übrigen: Wir sind für jede(n) dankbar, die/der bereit ist, unser Team zu verstärken. Auch dieses Jahr besteht wieder die Möglichkeit, sich in einem eintägigen (samstäglichen) Seminar in Tübingen die notwendigen Kenntnisse in Theorie und Praxis zu erarbeiten und damit vom DOSB für diese Aufgabe lizenziert zu werden. Der Verfasser gibt gerne weitere Auskünfte dazu.

Vom DOSB war angekündigt, dass die Sporbzeichenbedingungen nach diesem 1. Jahr nochmal einer kritischen Überprüfung bzw. Überarbeitung unterzogen werden. Das Ergebnis liegt auf dem

Tisch, allerdings nichts Weltbewegendes, so z. B. der Wegfall des Zonenweitsprungs für Erwachsene ab 55 Jahren oder Zeitkorrekturen z. B. beim 25 m-Schwimmen, allerdings nicht zugunsten der Teilnehmer.

Der dieses Jahr ausfallende Winter läßt vermuten, dass wir schon bald unsere Aktivitäten in Sachen Sportabzeichen aufnehmen können. Je nach Witterung werden wir spätestens ab Mitte Mai wieder am Montagabend im Stadion des SV03 zur Prüfungsabnahme bereit sein. Wir werden dies auf der Webseite des Post-SV rechtzeitig ankündigen. Gedacht ist auch an zwei oder drei Hauptabnahmetermine vor und/oder nach den Ferien.

Also auf ein Neues! Wer rastet, der rostet! Ihr seid doch alle wieder dabei. Hoffen wir alle auf eine wie im Vorjahr erfolgreiche Saison 2014 im Stadion des SV03 Tübingen.

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

## Die Sportabzeichen-Ehrung

Im Rahmen der Winterfeier haben wir alle Jugendlichen geehrt, die über ihre Eltern dem Post-SV angehören. Sie bekamen Urkunde und Abzeichen, dazu Kein Generationsproblem beim Sportabzeichen: Erfahrung und jugendlicher Tatendrang führen zum Erfolg. V. li.: Marius, Leona, Lara, Tabea, Maja, Gert (ÜL), Lene, Mika und Ole.



#### **Familien**

## 5 Mitalieder

Familie Amann mit Wolfgang, Ellen, Marc, Meo und Lene 3. Prüfuna

#### 4 Mitalieder

Familie Diesch mit Klaus, Uschi, Tabea und Leona 5. Prüfuna

Familie Helten mit Helmut, Birgit, Jan und Fric 26. Prüfung

Familie Thon mit Heike, Kristina, Frederik und Jana 6. Prüfuna

vom Post-SV einen Gutschein für Kinobesuche in Höhe von 10.- €. Dies soll auch gleichzeitig eine Motivation sein, dieses Jahr wieder dahei zu sein

Im Anschluß daran haben wir die Erwachsenen geehrt, die entweder erstmals das Sportabzeichen oder eine durch fünf teilbare Wiederholung geschafft haben. Auch sie sollen ermuntert werden. Sie erhielten Urkunde, Abzeichen und einen Stärkungsdrink.

#### 3 Mitalieder

Familie Beier-Groß mit Roswitha, Gishert und Eva 6. Prüfuna

Familie Böckle mit Ulrich, Matis und Lorenz 3. Prüfung

Familie Knisel mit Gerold, Heike und Marius 7. Prüfung

Familie Maier mit Doris, Silke und Anke 6. Prüfung

Familie Messner mit Gert, Hans-Christian und Maia 19. Prüfung

Familie Noe/Kummer mit Andreas, Katrin und Lara 3. Prüfung

Familie Queisser mit Kristin, Karsten und Lucy 1. Prüfung

Familie Ruckaberle mit Oliver, Lilian und Melvin 1. Prüfuna

Familie Sachs mit Jutta, Jan Ole und Mika 1. Prüfung

Heinrich Hempel, unser 1. Vorsitzender (2. v. re.) und Marc Amann (1. v. re.) schafften es zum 1.Mal. Romy Kurz (1. v. li.) zum 30. Mal. Ihnen und allen anderen Mehrfachwiederholern gilt unser anerkennender Glückwunsch.



#### **Ewige Bestenliste** Männer Hans Winkelmann 50 Prüfungen Willi Köhler † 47 Prüfungen Kurt Herter † 46 Prüfungen Peter Juli 44 Prüfungen Gert Messner 43 Prüfungen Friedrich Schäuble 43 Prüfungen Paul Scherer 42 Prüfungen Frauen Liesel Juli 44 Prüfungen Irmtraud Bader 38 Prüfungen Helga Wiemer 38 Prüfungen Ruth Kocher 37 Prüfungen

Die Ehrung der Familien hat sich der Sportkreis und die KSK Tübingen für den 4. April an dieser Stelle vorbehalten.

In der Ewigen Bestenliste des Post-SV gibt es weder bei den Frauen noch bei den Männern eine Änderung. Hans Winkelmann führt unangefochten mit 50 erfolgreichen Jahresprüfungen an. Auf dem 2. Platz liegt Peter Juli mit 44 Prüfungen, wie seine Frau, Liesel Juli, die an der Spitze der Frauen liegt.





Das Sportabzeichen festiat den Familienverbund: Mit fünf Mitaliedern aus drei Generationen bewiesen dies beispielhaft Ellen, Wolfgang und Marc Amann mit Lene und Meo

Ganz zum Schluß noch eine Bemerkung: Beim Sportabzeichen gibt es nur Gewinner. Jede(r), der das Sportabzeichen schafft, hat seine überdurchschnittliche sportliche Fitness unter Beweis gestellt, egal, ob Gold, Silber oder Bronze. Und ein zweites: es ist zu schaffen, vielleicht aber setzen die neuen Bedingungen mehr kontinuierliches Üben voraus, als dies bisher der Fall war. Gert Messner

Seilspringen und Schleuderball stehen in der Gruppe Koordination im Focus.



## Die Abschlussveranstaltung im Carré

m Freitag, den 4. April 2014 fand im Sparkassen-Carré die Abschlussveranstaltung zum Sportabzeichen 2013 statt.

Im Jahr 2013 galten erstmalig die neuen Bedingungen auf die sich nicht nur die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, sondern insbesondere die Prüferinnen und Prüfer entsprechend einstellen

Hier gilt mein Dank ganz besonders Gert Messner und seinem Team, welche die Umstellung mit Bravour durchgeführt haben, aber auch allen unseren Mitgliedern, die sich den neuen Bedin-

mussten.

gungen gestellt haben und erfolgreich ihr Sportabzeichen absolviert haben.

Als Vereinsvorsitzender hat es mich mit Stolz erfüllt, wie oft der Post-SV Tübingen gestern auf der Bühne stand.

Das 100.000ste Sportabzeichen im Landkreis Tübingen wurde durch unser Mitglied Danilo Santin absolviert, Den Anfang der 200.000 Serie absolvierte unser Mitglied Meo Amann mit Sportabzeichen 100.001. Mit 134 Abnahmen im Jahr 2013 war der Post-SV Tübingen der stärkste Verein bis 1.000 Mitglieder und belegte den 1. Platz in der Vereinswertuna.

Gestern durften wir gleich zwei Pokale entgegen nehmen. Den bisherigen, als häufigste Sieger der letzten Jahre, und den neuen Wanderpokal. Die beiden Pokale wurden durch das Stv. Vorstandsmitglied der Kreissparkasse Tübingen Kurt Schneider an Meo Amann und Marius Knisel übergeben. Den bisherigen Pokal dürfen wir behalten. Ich denke wir sind uns alle darüber einig, dass, wenn ihn einer im Wohnzimmer aufstellen darf, dann ist es Gert Messner.

Gemäß unseres Vereinsmottos "GE-MEINSAM AKTIV" werden wir uns 2014 den neuen Wanderpokal ebenfalls holen! Heinrich Hempel



Meo und Fahian mit den

Umrahmt vom 1. Bürger-

beiden Pokalen.



## Wir begrüßen unsere neuen Mitalieder

Im Jahr 2013 sind unserem Verein 36 Familien bzw. Mitglieder beigetreten.

Wir hoffen, dass sie sich bei uns wohlfühlen und wünschen ihnen viel Spaß, Freude und Erfolg.

POST-SV TÜBINGEN GEMEINSAM AKTIV



## Das Gesundheitshaus

#### Tübingen

- Handwerker-Park 25, Tel. (07071) 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. (07071) 4003 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. (07121) 51490-0 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. (07473) 1321 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. (07472) 9379151 & - 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

## Wilhelm Dengler ist Post-SV-Läufer des Jahres 2013



Arne Gabius beim Halbmarathon in New York

Zweiter Wertungslauf 2013 in Bad Liebenzell. Tübingen dominierte die Altersklassen. Hinten v.l. Günther, Diesch, Schmid-Appelrath, Riethmüller, Koch, Knisel. Vorne: Schleicher, Johnen, Mayer, Bauknecht und Stuhlinger.

er Post-SV ist einer der grössten Stammvereine in der LAV Stadtwerke Tübingen. Deutlich mehr als 100 aktive Post-SV-Läuferinnen und Läufer beteiligen sich seit Jahren an verschiedenen Meisterschaften, regional bis international mit großem Erfolg.

Dies konnte nur erreicht werden durch die Bündelung der besten Leichtathleten in den verschiedenen Vereinen in Tübingen in der Startgemeinschaft der LAV. Natürlich ragt dabei seit Jahren Arne Gabius heraus, der auch in diesem frühen Jahr schon wieder eine tolle Leistung gezeigt hat: Beim Halbmarathon in New York mit einer fantastischen Zeit von 1:02:08 Stunden.

Aber erwähnt werden müssen auch die vielen Post-SV-Freizeitläufer, die neben Beruf, Familie und oft auch noch ehrenamtlicher Tätigkeit im Verein Erstaunliches leisten. Die vielen Landesmeisterschaften, die Jahr für Jahr errungen werden, finden kaum noch Erwähnung in der Presse, sie sind in den letzten Jahren fast selbstverständlich geworden. Dies sind sie aber nicht. Dabei spielt die Gesundheit der Aktiven immer eine entscheidende Rolle An dieser Stelle wijnsche ich den zur Zeit verletzten eine weiterhin gute Genesung.

Viel Pech hatte z B das M55 Team um Klaus Mezger und Joachim Stuhlinger bei der 10km DM, als Gerold Knisel nach knapp 5 Kilometern verletzt raus musste und die schon sichere Goldmedaille verpasst wurde.

Herausragend im männlichen Seniorenbereich zeigte sich Wilhelm Dengler, der sowohl Weltmeister als auch Deutscher Meister im Berglauf wurde. Hier der Bericht von der WM, die im September 2013 stattfand.

Janske Lazne im Riesengebirge/Tschechien. Im Bergdorf Janske Lazne (dt.

> Johannesbad, im früheren Böhmen) wurden die 12. Senioren-Weltmeisterschaften im Berglauf durchgeführt. In der M55 war Wilhelm Dengler (LAV) mit dabei. Dies war erst sein zweiter Start bei internationalen Meisterschaften, Letztes Jahr bei der Berglauf-WM in Bühlertal/ Schwarzwald hat er bereits ganz oben auf dem





M50: Matthias Koch, Wilhelm Dengler, Christian Wolf.

Treppchen gestanden, mit der Deutschen Mannschaft und als fünfter der Einzelwertung in der M55. In diesem Jahr war die Anreise ins tschechische Riesengebirge (höchster Berg ist die Schneekoppe 1602 m) an der polnischen Grenze schon deutlich beschwerlicher. Es hatte sich aber gelohnt. Dengler lief die etwa 8,6 Kilometer lange Strecke mit 650 Metern Höhendifferenz in 44:42 Minuten, klar vor dem zweiten, dem Neuseeländer Earwaker und dem zweitbesten Deutschen Franz Prager aus Passau. Beim anfänglich welligen Streckenverlauf, auch mit bergab-Passagen, war Dengler zunächst in den Top 5 der fast 60 Starter in dieser Klasse. Erst als es richtig steil wurde, spielte er seine Stärken aus. Am Gipfel des knapp 1300 Meter hohen Schwarzenberg hatte er dann fast eine Minute Vorsprung auf der für ihn völlig unbekannten Strecke herausgelaufen. "Bin total happy, daß es dieses Jahr so gut geklappt hat. Schade, dass ich bei der DM in Augsburg auf der 10 Kilometerstrecke in drei Wochen nicht starten kann!" kommentierte der 56-jährige

schnelle Chefarzt. Das deutsche M55 Team gewann mit nur 10 Punkten (addierte Plätze 1, 3 und 6) ebenfalls Gold vor Tschechien und der Slowakei

Dengler komplettierte am 6.4.2014 bei den Deutschen Halbmarathonmeisterschaften das Tübinger M50-Goldteam um Matthias Koch, der zugleich Vizemeister in der Einzelwertung wurde, und Christian Wolf. Auch die M60er durften sich über eine Bronze-Teammedaille freuen. Herausragend die Leistung von Frontläufer und Deutschen Meister Werner Bauknecht, der mit 60 Jahren eine tolle Zeit von 1:20 Stunden lief. Mitfreuen über die erreichte Bronzemedaille konnten sich die hereits M65er Alfred Gross und Walter Johnen

Bei den Seniorinnen schafften es in 2013 "nur" Sabine Österle und Karin Kern (Deutsche Meisterin Ultralauf W45) zu der in 2014 wieder nach lanaer Pause einaeführten Sportlerehrung der Stadt am 9.5.2014 einaeladen zu werden.

Ich freue mich auf weitere interessierte Läuferinnen und Läufer, die gerne ambitioniert laufen wollen und sich in einer starken Trainingsgruppe bei Meisterschaften erproben wollen. Gute Gelegenheit zum Mittrainieren besteht immer Dienstags 18 Uhr im Unistadion sowie jeden Samstag (16 Uhr) und Sonntag (9 Uhr) beim Lauftreff auf dem Sand. Gerold Knisel



M60.Werner Bauknecht, Walter Johnen. Alfred Gross

## Ist Gesundheit käuflich? Nein, man muss selbst etwas dafür tun!

m 19. April 1975 war unter der Schirmherrschaft des OB Dr. Eugen Schmid der 1. Start zum Lauftreff des Post-SV Tübingen auf dem Sand erfolgt. Und immer noch laufen sie – wo laufen sie denn hin...?????

Im nächsten Jahr feiern wir unser 40jähriges Jubuläum! Und bis zum jet-

Auftakt zum jährlichen Run up im Frühling.

zigen Zeitpunkt ist noch kein Lauftreff ausgefallen. Zusammen mit unserer Nordic Walking Gruppe bewegen wir jeden Samstag durchschnittlich 80 Teilnehmer, in der Sommerzeit kommen noch 20 Teilnehmer beim Mittwochtermin hinzu. Freude und Spaß, nicht aber Leistungsdruck und Bestzeiten stehen dabei im Vordergrund.

Viele Teilnehmer nutzen unser Angebot um dem täglichen Streß zu entfliehen und tragen persönlich durch Ausdauersport zu ihrer Gesundheit bei.

Laufen als Ausdauersport bewirkt einen guten Stoffwechsel, einen größeren Kalorienverbrauch, die Normalisierung des Appetits und eine gute Verdauung.

Laufen als Ausdauersport vergrößert die Lungenkapazität, bessert vegetative Störungen, baut Spannungen und Aggressionen ab. *Wolfgang Amann* 



Zehn Minuten Aufwärmen vor dem Start muss sein.





Flotten Schrittes ist die Walkinggruppe unterwegs.

Auch die "Doris"-Gruppe hat beim 8,5 km-Lauf ihren Spaß.

## Kanzlei in der Südstadt

Rechtsanwälte Weidmann und Niederhöfer

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

## Aaacht, siiieben, seeechs... und jetzt schneller... Popo bleibt unten!

icht einfach war die Situation. als Sabine Wörner-Fischer Mitte letzten Jahres von Tübingen weggezogen ist und wir überraschend ohne "Vorturnerin" sprich Übungsleiterin dastanden.

Übungsleiterwechsel in der Donnerstagsgruppe "Kräftigung und Koordination"

Dank starken Finsatzes unserer Vorstände Heinrich und Ruth konnte der Übungsbetrieb nach den Sommerferien



und die Lücke geschlossen werden. "Anna" heißt sie. Als Elfjährige ist sie mit ihrer Mutter von Polen nach Stuttgart ausgewandert und hat nach ihrem Schulabgang dort an einer privaten Sportakademie studiert. Ihre absolute Stärke liegt im kreativen, im künstlerischen, im musischen Bereich des Sports. "Tanz, Ballett, Pilates, Yoga, Präventionssport: das sind meine Schwerpunkte", sagt die grazile zertifizierte Sportlehrerin mit sympathischer osteuropäischer Sprachfärbung, "Eine gute Leichtathletin wär' ich nie geworden". Sie scheint keine Bewegungsgrenzen zu kennen und zeigt uns - vor allem den älteren Herrn - wo "Bartel den Most holt", bzw. wo unsere verkürzten Muskelpakete liegen. Trotzdem oder erst recht: sie stretchen alle fleißig mit, auch wenn manchmal "halbe Meter" feh-

dann doch wie gewohnt weitergeführt

So ist es korrekt: Gerader Rücken -Anna zeigt's Euch.

Voll konzentriert – die Donnerstaa-Gymnastikaruppe mit Anna.





Gut besucht ist nach wie vor die Ausaleichsgymnastik am Montag mit Ulrike Schmid in der Sporthalle des Wildermuthgymnasiums.

len, um in durchgestreckter Haltung das angepeilte Ziel, die Fußspitze oder den Fußboden zu erreichen. "Macht nix" -Alter ist keine Entschuldigung - es gibt Optionen: geht in den Kniestand -Uuund jetzt nochmal: Aaacht, Siiieben, Seeechs - Popo bleibt unten, Ameise Brunhilde will weiterleben - Es ist so still - Lebt ihr noch? Geht's Euch gut?"

Auch wenn's wieder anstrengend war. Der Muskelkater läßt grüßen! Aber nächsten Donnerstag sind sie alle wieder vollzählig da. Gert Messner



"Hoppe, Hoppe Reiter". Ole und Mira sind mit Begeisterung dabei und zeigen die Familienfreundlichkeit unserer Angebote.



Aber auch mittwochs in der kleinen Sporthalle am Philosphenweg mit der Übunasleiterin Anne Ziebandt treffen sich wöchentlich sportliche Post-SV Mitalieder zur Kräftigung/Koordination. Das Foto zeigt einen Teil der Mittwochsaruppe.

## Keine Schnapsidee! Neuland für die jungen Aufsteiger

ehr als ein Jahr ist es nun her, dass beim obligatorischen Triathlon-Treffen in der Winterpause – selbstverständlich abgehalten im "Piccolo" – die Teams für die Saison 2013 zusammengestellt wurden.

Im Vergleich zum Vorjahr bot sich diesmal die Gelegenheit ein sehr junges Team für die Dritte Liga zu gründen, welches über die gesamte Saison im Kern gleich bleiben sollte. Man hätte meinen können, die scheinbar wild zusammengewürfelten Jungs mit Triathlonerfahrungen, die unterschiedlicher kaum hätten sein können wussten zu diesem Zeitpunkt selbst noch nicht recht was von ihrem Debut-Jahr zu erwarten stand. Umso überraschender kam dann die Ansage von Max Wolf, man wolle sich als Saisonziel den Aufstieg in die zweite Landesliga setzen. Die Worte waren gesprochen bevor die Idee zu Ende gedacht war und mancher könnte wohl vermuten, dass der ein oder andere Grappa oder Limoncello eine Rolle gespielt hatte, doch nun war es für Relativierungen zu spät. Die Riege der Erfahrenen stellte sofort klar, dass man die übermütigen Jungs beim Wort nehmen würde. (Im Übrigen standen alle höchstens unter dem Einfluss

von Apfelschorle oder Espresso).

Mehr oder weniger glücklich über den selbst geschaffenen Druck, und auch mit wechselhafter Zuversicht ging es dann jedoch unausweichlich auf den

mit Spannung erwarteten Saisonauftakt in Waiblingen zu. Im Jahr zuvor hatte Eugen Ruff hier mit einem sensationellen zweiten Platz ein Ausrufezeichen setzen können und so lasteten gerade auf ihm hohe Erwartungen. Das erste Rennen in der neuen Formation bot wie befürchtet Höhen und Tiefen. Die Durchschnittsleistung des Teams hatte sich zwar verbessert und Bent war mit guter Leistung bei seinem ersten Ligarennen ins Ziel gekommen doch Eugen konnte seine Spitzenleistung nicht wiederholen. Auch Max zeigte Schwächen als er auf der Laufstrecke stürzte

Dem durchwachsenen Ergebnis zum Trotz zeigte man sich jedoch optimistisch um die Motivation für das nahende Saisonhighlight hochzuhalten: das Mannschaftsrennen in Forst. Hier wollten die Jungs unbedingt unter Beweis stellen, dass man mit einer guten Mannschaftsleistung im Triathlon einige der ganz starken Konkurrenten in die Schranken weisen kann. Mit diesem Spirit im Rücken trotzten Eugen, Daniel, Bent und Max den widrigen Bedingungen am Renntag. Bei eisiger Kälte und nasser Radstrecke überrannten sie zuletzt sogar das Team aus Ulm, das mit 1:20min Vorsprung ins Wasser gegangen war. Dieser Kraftakt hätte gewiss mehr als einen undankbaren achten Platz verdient gehabt, doch auch so schöpften die vier am Heidesee Hoffnung auf eine vordere Platzierung bei den verbleibenden Rennen.



Max Wolf.



Eugen Ruff.



Bent Estler.

Bei strahlendem Sonnenschein sollte beim Schömberger Triathlon nun endlich ein deutliches Zeichen gesetzt werden Und Obschon das nicht etwa durch eine Podiumsplatzierung geschah konnten die Post-SV'ler an diesem Tag stolz auf ihre Leistung sein. Selbst technische Probleme an Eugens Rad und ein verlorener Zeitnahme-Chip bei Benjamin Chognot, der Bent ersetzte konnten den respektablen sechsten Platz in der Mannschaftswertung nicht mehr gefährden. So stand man vor dem Sprint in Welzheim nur noch vier Punkte entfernt vom ersehnten Aufstiegsplatz mit klarer Tendenz nach oben

Nachdem in Welzheim gemeinsam mit Bernd sogar vor dem Start die Radrunde abgefahren worden war, konnte besonders Max hier das Maximum aus sich herausholen und kam mit Platz 13 sogar nah an eine erträumte TopTen-Platzierung heran. Insgesamt standen vor dem Finale am Schluchsee die Dinge also nicht schlecht um das ehrgeizige Team und einige Kopfrechnereien zeigten, dass das selbsternannte Ziel, der Aufstieg in die zweite Liga aus eigener Kraft zu schaffen sein könnte.

Der Schluchsee, als letzter Austragungsort der Saison, zeigte sich dann aber gewohnt hart. Im Wasser war schon mit Strömung und Wind zu kämpfen, auf dem Rad und beim Lauf folgte die Hitze des Hochsommers

Aufsteiger und Senioren des Post-SV beim Finale am Schluchsee.

Hinten von li. nach re.: Joachim Dengler (der Post-SV Senior der in Welzheim für die Aufsteiger startete), Benjamin Chognot, Thomas Beiersdörfer, Daniel Orthofer, Wolfgang Pfeiffer, Bernd Gugel. Vorne: Maximilian Wolf und Eugen Ruff.

Mit nicht gerade idealen Zeiten mussten die Post-SV-Athleten einige Teams ziehen lassen, die normal keine Konkurrenz gewesen wären. Wie sich herausstellte hatten einige Drittligateams ihre Stammbesetzung durch Athleten aus den vorderen Ligen aufgebessert um Plätze gutzumachen. Eine unsportliche Art, die den konstant starken Post-SV-Trias gut und gerne den Aufstieg hätte kosten können, wäre nicht diese Saison die Zahl der Aufsteiger erhöht worden. So konnte tatsächlich die mutige Ankündigung wahr gemacht werden und der Post-SV ist seit einiger Zeit wieder einmal in der zweiten Liga vertreten.

Was manchen auf den ersten Blick wie ein glücklicher Zufall daherkommt ist in Wirklichkeit das verdiente Ergebnis einer beständigen, leistungsstarken Saison einer jungen Mannschaft mit Teamgeist und Ehrgeiz. Ob das reicht um in der zweiten Liga zu bestehen darf man gespannt abwarten. Aber dass es lohnt, sich hohe Ziele zu stecken haben die Aufsteiger ja bewiesen und so kann der Vorsatz für 2014 nur einer sein: der Klassenerhalt in der zweiten Landesliga.



Daniel Orthofer.



Benjamin Chognot.





Nathalie Mazingue-Desailly, die Tübingerin im Sindelfinger Dress, die kurzfristig in Schömberg startete und dadurch die Wertung rettete.

## 2013 – Das Jahr der Startgemeinschaften

arum bilden sich Startgemeinschaften? Im Normalfall weil aus eigener Kraft ein Team nicht aufgestellt werden kann oder sich ein Team verstärken will. Diese Situation hatten wir im vergangenen Jahr.

Für einen eigene Mannschaft waren weder die Damen noch die Senioren des Post-SV aus verschiedensten Gründen personell nicht stark genug denn in der Baden-Württemberg Landesliga müssen von vier die ins Rennen gehen mindestens drei ankommen. Und das bei gleich fünf Rennen. Auf die Liga verzichten? Das sollte auch nicht sein

So ging es aber auch noch den Frauen



schen Kathrin Dengler (ehemals Dannecker) aktiv, die einige Jahre für den Post-SV startete bevor sie berufsbedingt den Wohnort wechselte und nach Sindelfingen zog. Über Kathrin konnte eine Startgemeinschaft gebildet werden und so war es möglich, dass Monika Hägele, Tanja Schneider und Nathalie Mazingue-Desailly zusammen mit Kathrin Dengler und anderen Sindelfinger Frauen starten und am Ende den achten Platz in Baden-Württemberg belegen konnten.

Ganz ähnlich war die Situation bei den Senioren Dort war der Initiator der ehemalige Tübinger Dr. Frank Bächle der ebenfalls berufsbedingt inzwischen auf den Fildern wohnt. Frank Bächle regte die Startgemeinschaft Tria Echterdingen/Post-SV Tübingen an die den 13 Platz in der Seniorenliga erreichte. Bei den Senioren starteten Bernd Gugel, Wolfgang Pfeiffer, Frank Seif, Thomas Beiersdörfer und Joachim Dengler, der Ehemann von Kathrin Dengler.

Übrigens Kathrin und Joachim Dengler haben sich vor Jahren beim Post-SV Triathlon kennengelernt und letztes Jahr die offizielle (Start)Gemeinschaft für's Leben geschlossen.

Dank Nachwuchs wird der Post-SV 2014 wieder mit einem eigenen Frauenund Seniorenteam in der Baden-Württemberg Liga vertreten sein.

Bernd Gugel

Die Damen SG am Schluchsee: Aus Sindelfingen links außen Annika Seeg, rechts außen Kathrin Dengler, in der Mitte vom Post-SV Monika Hägele und Tanja Schneider.

## **Quo vadis Post-SV Triathlon?**

ohin geht die Entwicklung der Triathlonabteilung des Post-SV wurde ich gefragt, verbunden mit dem Hinweis, die Antwort im Mitteilungsheft zu schreiben. Gegenfrage, wohin soll sich der gesamte Verein entwickeln?

Der Post-SV will sich fit für die Zukunft machen. Durch weitere Attraktivität neue Mitglieder gewinnen, dadurch den Altersschnitt senken und letztlich diese jungen Mitgliedern in den Verein einbinden, nicht nur passiv im Sinne von "Post-SV Angebote konsumieren" sondern auch aktiv im Sinne von "das Vereinsgeschehen mit gestalten". Die neuen Vorsitzenden Heinrich Hempel und Ruth Elbeshausen setzen dabei auch stark auf die Triathlonabteilung, denn Triathlon ist seit Jahren populär und attraktiv. Zudem ist der Post-SV der einzigste Verein in Tübingen bzw. war bis vor kurzem sogar der einzigste im Landkreis der Triathlon anbietet. Geradezu ein Alleinstellungsmerkmal und wer Triathlon machen will der kommt zu uns

Ich behaupte dies stimmt so nur bedingt! Die Tübinger Triaszene ist vielfältig. Vor allem im studentischen Bereich. Da starten die meisten weiterhin für ihre angestammten Heimatvereine. Das ist für mich o.k. Nachdenklich macht mich aber die Tatsache, dass neue Leute auch in ortsfremde Vereine ein-

Durch Attraktivität neue Mitalieder gewinnen.

Auch auf der Loipe im neuen Design bestens gekleidet.



steigen oder wenn sich Erfolge einstellen vom Post-SV abwandern und für andere starten

Wir, die Triathlonabteilung des Post-SV, müssen attraktiver werden!

Wir müssen mehr bieten als ein angenehmes, sportivmenschliches Umfeld. Wir müssen unsere Angebote erweitern und qualitativ verbessern um mehr junge Menschen zu erreichen und dauerhafter an uns binden zu können.

Über den Winter konnte ein sonntägliches Schwimmtraining angeboten werden.

Dieser Aufgabe stellen sich mehrere Post-SV Triathleten. Und erste Erfolge sind zu verzeichnen. Besonders wichtig ist für uns ein Schwimmangebot zu schaffen denn genau das fehlt vielen die im Triathlon einsteigen oder bereits aktiv sind Dank der Initiative von Triathlet Jürgen Kuschnitzki, der bei der Bäderabteilung der Stadtwerke arbeitet, sowie Schwimmtrainerin Tania Schneider konnte über den Winter ein sonntägliches Schwimmtraining im Uhlandbad angeboten werden das hervorragend angenommen wird. Derzeit laufen weitere Verhandlungen mit den SWT wie dieses Schwimmangebot in den nächsten Jahren gesichert werden kann. Bereits jetzt ist sicher, im Sommer werden wir Montagabends im Freibad eine 50 m Bahn zur Verfügung haben. Kostenlos, dank der Unterstützung der Stadtwerke Tübingen.



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

Individuelles Radtraining für Neulinge wird jetzt auch angeboten. Ein spezielles Rad/Lauf Koppeltraining wird Triathlet Wolfgang Pfeiffer initiieren. Die sonntägliche Radausfahrt soll, wie erstmalig letztes Jahr praktiziert, wieder in unterschiedlichen Leistungsbereichen gefahren werden um der individuellen Leistungsstärke gerecht zu werden.

Das donnerstags Tempolauftraining im Sportinstitut soll als offizielles Kooperationsangebot in eine rechtlich klarere Stellung gebracht werden. Beim Samstag Lauftreff des Vereins wollen wir verstärkt präsent sein, bzw. sind wir bereits.

Wichtig sind Ansprechpartner bzw. Ansprechpartnerinnen die vor allem für neue Mitglieder präsent sind. Und die müssen auch zum Alter passen. Eugen Ruff betreut seit letztem Jahr das Aufsteiger-Zweitligateam, Monika Hägele und Tanja Schneider das Damenteam, Bernd Gugel die Senioren. Nachwuchs gibt es übrigens nicht nur bei "den Jungen", sondern auch im Seniorenalter.

Wir werden bzw. sind dran, Mitglieder auszubilden. Der Baden-Württembergische Triathlonverband bietet verschiedene Aus- und Fortbildungsmaßnahmen an. Wir wollen und müssen unser Training auch inhaltlich verbessern und strukturieren.

Für den Teamgedanken ist ein Teamdress ein wichtiges Bindeglied. "Gemeinsam aktiv" lautet das Vereinsmotto und diese Idee wollen wir auch optisch präsentieren. Die neue vielfältige Triathlon Bekleidungsserie wird gerne und häufig getragen. Torsten Mönk leistet dafür viel kreative Arbeit im Design und

immense Fleißarbeit im umfangreichen Beschaffungsprozedere.

Zudem ist Torsten ständig daran, die Website des Post-SV zu verbessern. Beispielsweise sind jetzt auch die aktuellen Trainingsangebote und wichtige Triathlontermine auf der Triathlonseite zu finden.

Neben diesen und weiteren indirekten Fördermaßnahmen unterstützen wir auch Neueinsteiger durch private Gaben. Schon immer war es üblich aus dem eigenen Fundus "die Neuen" mit vorhandenem, aber nicht mehr benötigten Ersatzmaterial (altes Rennrad, gebrauchter Neoprenanzug...) auszuhelfen um den Einstieg in diese zugegeben kostenintensive Sportart zu erleichtern. Leihanzüge für den Wettkampf werden von der Abteilung gestellt.

2013 konnten wir erstmals die Startgelder für Auszubildende, Studenten und Schüler, die im Rahmen der Baden-Württemberg Liga gestartet sind, bezahlen. Ein Start soll nicht am Startgeld scheitern. Das ist eine direkte Förderung, entsprungen aus dem Vereinsmotto "Gemeinsam aktiv". Allerdings ist die Übernahme von bestimmten Startgeldern bei den meisten Vereinen längst Standard bzw. selbstverständlich.

Selbstverständlich ist dies alles nur machbar wenn auch wir unterstützt werden. Wir Post-SV Triathleten danken deshalb besonders dem Verein selbst, dem Nikolauslauf, dem Fahrradgeschäft Rad & Tat, dem Tübinger Laufladen sowie Michele Abbonizio, dem Inhaber unseres Triathlonlokals, dem Cafe Piccolo Sole d'Oro. Bernd Gugel

Aktuelle Trainingsangebote, wichtige Triathlontermine und kurzfristige Änderungen sind jetzt auf der Homepage unter der Rubrik "Triathlon" zu finden.



# 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

## **Richard Widmer wurde Weltmeister**

ost-SV Triathlet Richard Widmer hat Samstag/Sonntag 18/19. Mai 2013 im österreichischen Neulengbach bei Wien, die dortigen Double Ultra Triathlon Weltmeisterschaft, also die doppelte Ironman Distanz, gewonnen und führt jetzt den Weltmeistertitel der IUTA (International Ultra Triathlon Association).

Hier die Distanzen und Zeiten die Richard Widmer zurückgelegt hat:

7,6 km Schwimmen

(152 Bahnen a 50 m) in 2:11:01 Std

- + 360 km Radfahren
- (37 Runden a 9,74 km) in 10:53 Std
- + 84,4 km Laufen

(126 Runden a 670 m) in 7:39:25 Std

- + Wechselzeiten
- = 20:44:09 Std Gesamtzeit.

Der Kommentar von Abteilungsleiter Bernd Gugel in einer Rundmail an die Tübinger Ausdauersportszene vom 20. Mai: "Wow, das ist nicht nur irre lang sondern auch noch verdammt schnell. Ich kenne etliche Trias, die froh wären

wenn sie eine Ironman Bestzeit von 10:22, also der Halbzeit von Richard hätten. Ich selbst habe einige Male in etwa dieser Zeit gefinished, aber die Vorstellung das selbe dann noch mal zu machen... Ich darf gar nicht daran denken, für mich nicht vorstellbar und definitiv nicht machbar. Für solche Leistungen müs-

sen Menschen körperlich und mental genetisch geschaffen sein.

Ich weiss nicht so recht wie ich so eine Leistung mit einem Superlativ würdigen könnte. Wie wäre es mit "vom anderen Stern" oder mit "eine andere Ausdauergalaxie"...?

Auf jeden Fall wünsche ich Richard jetzt erst mal Ruhe und Erholung und viel Genuß und Freude an seinem Weltmeistertitel. Die Erholung wird er sich gönnen. Vielleicht so wie letztes Jahr als er in Slowenien über die selbige Distanz gewonnen hat und sich dann kurz danach "kleinere Rad- und Laufeinheiten" gegönnt hat die jeden von uns ziemlich platt gemacht hätten.

Ausführlicher Bericht auf der Website des Post-SV unter: www.post-sv-tue-bingen.de/index.php/triathlon/486-richard-widmer-wird-weltmeister oder einfach oben rechts unter "Suchen" Richard Widmer eingeben dann wird alles aufgelistet was über ihn auf der Post-SV Website berichtet wurde.

Bernd Gugel

Unser Post-SV Weltmeister Richard Widmer.



Richards erste lange Fahrt mit dem neuen Rennrad: die WM.



## Ironman 2013

## **Eugen Ruff**

Challenge Barcelona-Maresme (Spanien)

#### 9:55:35 Std

»Die Qualen der Anstrenung sind längst vergessen. Das nächste lange Rennen ist schon geplant. So bleiben nur gute Erinnerungen an die erste Zeit unter 10 Stunden.«

## Monika Hägele

Ironman Germany (Frankfurt)

#### 10:31:35 Std

»Die letzten rund 20 km gemeinsam mit Walter ins Ziel zu laufen war einfach schön!«

#### Walter Ehrlichmann

Ironman Germany (Frankfurt)

#### 10:31:36 Std

»Tja, vor Frankfurt konnte ich wegen einer Verletzung kaum das Laufen trainieren. Entsprechend hart war der Marathon und ich habe sehr unschicklich geflucht. Aber als ich das Finisher T-Shirt bei der Abreise zusammenlegte wie eine Klosternonne das Turiner Grabtuch, da wusste ich, dass ich auch mit diesem Wettkampf schon versöhnt war.«

#### Frank Seif

Barockman (Moritzburg/Sachsen)

#### 11:11:28 Std

»17 Sekunden zu langsam. Meine Wunschzeit von 11:11:11 Stunden habe ich klar verpasst.«

#### Klaus Mezger

Ironman Germany (Frankfurt)

#### 12:03:50 Std

»Frankfurt? Was war denn da noch? Ach ja, das Rennen hatte ich schon komplett verdrängt«.

#### Thomas Beiersdörfer

Ironman France (Nizza)

#### 13:47:57 Std

»Ohne Kommentar«

## Bernd Gugel

Elbaman - Marina di Campo Italien

#### 13:57:42

»"Triathlon in Paradise" nennt sich der Elbaman. Beim Wettersturz 2013 war es eher der "Vorhof zur Triathlonhölle". Noch nie hatte ich so üble Bedingungen, niemals hatte ich mehr Zweifel ins Ziel zu kommen, nie war ich länger unterwegs und noch nie war ich so froh, es überhaupt geschafft zu haben als auf Elba!«



Eugen Ruff schnellster Post-SV Ironman 2013.

Gemeinsam aktiv! Moni und Walter beim Zieleinlauf auf dem Römerberg.



# Das Herbst-Event des Post-SV am Tag der Deutschen Einheit

ie Abteilung Nordic Walking des Post-SV Tübingen hat zum 3. Oktober zu seinem 6. Herbst-Event eingeladen.

37 Frauen und Männer wollen bei der Albrandwanderung dabei sein. Morgens ist es noch frisch, aber bald ist die ideale Wandertemperatur von 15 Grad erreicht. Mit Zug und Bus erreichen wir unseren Start in Eningen. In zwei Gruppen "bezwingen" wir den Anstieg zum Mädelesfels (400 m). Vorne die flotteren, anschließend führt Gert Messner die relaxten Teilnehmer/innen. Dieser

Abschnitt ist ein bisschen schweißtreibend, aber die herrliche Aussicht weit hinaus ins Ländle entschädigt uns für die Anstrengung.

Nach einer Verschnauf- und Trinkpause wandern wir am "Restaurant Übersberg" vorbei und erreichen nach etwa eineinhalb Stunden die Eninger Weide. Wir stellen fest, dass wir nicht die einzigen sind, die den sonnigen Herbsttag genießen wollen. Die Grillund Parkplätze sind gut besetzt.

Im Wanderheim Eninger Weide, das der Schwäbische Albverein betreibt, bekommen wir zur Mittagspause nicht nur Gemüseeintopf, sondern auch besten Kaffee und Kuchen.

Nach unserer Rast wandern wir am Gestütshof St. Johann vorbei zum Fohlenhof. Von hier sind es nur wenige Minuten zum Rutschenfelsen. Das ist wieder ein ganz beliebter Aussichtspunkt zum Runden Berg, Ruine Hohenurach, Bad Urach und ganz im Hintergrund sieht man Erkenbrechtsweiler. Jetzt beginnt ein fast alpiner Abstieg hinunter zum Uracher Wasserfall. Eine Trinkpause und kurze Rast ist hier angesagt. Das letzte Stück dauert eine Stunde und führt uns nach Bad Urach mit dem wunderschönen Markplatz. Hier suchen wir, weil es ziemlich windig ist, alle nach einem sonnigen Plätzchen, wo wir Kaffee und Kuchen oder Eis genießen wollen. Das gelingt leider nicht allen von uns, da

Tübingen
Reutlingen
Mädelesfels
Eninger Weide
Gestütshof St. Johann
Fohlenhof
Rutschenfelsen
Uracher Wasserfall
Bad Urach
(ca. 20 km)

Wir wandern zum Schafhaus auf der Eninger Weide.



Vom Rutschenfelsen blicken wir zur Ruine Hohenurach, im Hinterarund ist Erkenbrechtsweiler zu sehen.

viele andere Sonnenhungrige die gleiche Idee haben.

Der historische Marktplatz ist eine herrliche Umgebung für einen gemütlichen Ausklang einer abwechslungsreichen Herbstwanderung. Um 17.30 Uhr fahren wir müde, aber zufrieden, mit dem Zug nach Tübingen zurück.

Wir haben einen wunderschönen und unterhaltsamen Wandertag erlebt. Das wollen wir dieses Jahr auf neuen, möglichst wenig bekannten Pfaden wiederholen. Der Wanderführer hat vielleicht schon eine Idee. Unsere Umgebung hat viel zu bieten. Lassen wir uns überraschen... Peter Reif



Ein kurzer Halt an der Pferdekoppel vom Übersberger Hof.

## Post-SV Grillfest bei herrlichem Wetter

s war erfreulich, dass viele Mitalieder. Freundinnen und Freunde des Post-SV so zahlreich zum diesjährigen Post-SV Grillfest, bei herrlichem Wetter, erschienen sind.

Selbst unser frisch gekürter Weltmeister Richard Widmer hat es sich nicht nehmen lassen, beim Grillfest dabei zu sein. Richard hat nicht nur beim gemeinsamen Square Dance mitgemacht, sondern hat uns auch sehr anschaulich seiner Faszination für die doppelte Ironmandistanz näher gebracht.



Es hat uns ebenfalls sehr gefreut, dass auch der leider verletzte Tim Lange unser Gast war

Das Post-SV Grillfest wäre nicht, ohne die wochenlange Organisation und die Durchführung, von Sabine Wörner-Fischer, Felix Endres, Oliver Schröter und Roland Rödiger zustande gekommen. Euch gebührt unser ganzer Dank!

Danken möchten wir natürlich auch Uli Sigloch, der mit seinem Pizzaofen ohne Unterlass frische Flammkuchen für unsere Gäste gezaubert hat.

Dankeschön allen Mitgliedern und Gästen, welche sich sowohl in kulinarischer Form, als auch in "barer" Form zum Gelingen des Post-SV Grillfestes beteiligt haben.

Und zum Schluss: Was wäre ein Post-SV Event ohne die schon traditionelle Bildergalerie unseres jungen Mitglieds Fabian Knisel?

Ruth Elbeshausen + Heinrich Hempel



Fin schöner Abend

lichen Aktivitäten.

außerhalb unserer sport-



### Skiausfahrt zur "Schmitten" bei Kaprun

ieses Mal hatten wir wirklich Glück. Petrus bescherte uns volle drei Tage ein Traumwetter. Wir hatten den ganzen Tag nur Sonne, kein Wölkchen am Himmel, der Schnee war optimal.

Am Donnerstag, dem 12.12. 2013, starteten wir bei schönstem Wetter, wie gewohnt pünktlich um 13:00 Uhr unsere Skiausfahrt. 23 Skifahrer, einschließlich Fahrer freuten sich auf die kommenden Tage. Bei Merklingen hat uns die Sonne verlassen, was uns jedoch nicht beeindruckt hat. Wir hatten dazu auch gar keine Zeit, denn es wurde wieder ein hervorragendes Vesper durch Irmtraud und Ruth serviert. Zur Kaffeezeit wurden uns Schneckennudeln und Kaffee gereicht, spendiert von Manfred und Ruth. Zu späterer Stunde verwöhnte uns Babara mit ihren gedopten Gummibären. Nicht zu vergessen, Gertrud

hat uns, wie immer, schön auf schwäbisch von Sebastian Blauvorgelesen.

Pünktlich um 19:00 Uhr, ohne Stau, sind wir in unserer Unterkunft Waidachhof in Piesendorf angekommen. Dort wurden wir schon freudig von der Gastwirtin erwartet, die uns dann sofort unser Abendessen servieren ließ.

Am nächsten Morgen, Freitag, sind wir dann um 9:00 Uhr mit dem Bus zur Skistation gefahren. Im Tal waren tiefliegende Wolken, auf der Höhe war kein Wölkchen am Himmel. Es hildeten sich vier Gruppen, zwei schnelle mit Helga

und Barbara, die keine Abfahrt ausließen, eine Gemäßigte und eine etwas langsamere unter Leitung von unserem Toni

Um 14:00 Uhr haben wir uns alle im Panorama-Restaurant getroffen. Dort wurden wir von der Liftgesellschaft der Schmittenhöhe zu Kaffee und Kuchen eingeladen. Dies hat Manfred bei seinen Skiferien in Flims/Laax eingefädelt.

Auch am Samstag hatten wir herrliches Wetter mit tollem Schnee Ahends sind wir dann noch auf den Weihnachtsmarkt in Zell am See gefahren, das ist bereits schon Tradition. Der ganze Ort ist weihnachtlich geschmückt und hat einen kleinen, aber sehr schönen Weihnachtsmarkt. Die Frau am Glühweinstand hat uns wieder erkannt. nachdem wir jedes Jahr dort unseren Glühwein trinken.

Am Sonntag sind wir dann noch bis 13:00 Uhr Ski gefahren. Pünktlich kurz



Zeit ist Geld: Helaa darf den Anschluss nicht verpassen.

Toni mit seiner anhänglichen Skigruppe.





In der Sonne lässt's sich aushalten – und das im Dezember.

vor 14:00 Uhr haben wir die Heimreise angetreten. Auf der Fahrt sind wir wieder von Irmtraud und Ruth mit einem Vesper versorgt worden. Ohne Stau sind wir dann gegen 19:30 Uhr in Tübingen angekommen.

Vielen Dank liebe Irmtraud für die gute Organisation. Siegfried Röber

### **Toller Saison-Skiabschluss nach Pfunds**

ir waren 30 Skiläufer, die sich auf den Weg nach Pfunds im Inntal machten.

Unser Bus startete, wie immer pünktlich, um 13:00 Uhr am Sportplatz Lustnau. Kaum waren wir auf der Bundesstraße 27 nach Stuttgart, servierten uns Irmtraud und Barbara, in Vertretung von Ruth, ein zünftiges Vesper. Leider waren Ruth und Manfred bei dieser Ausfahrt nicht dabei und somit hat spontan Barbara beim Servieren geholfen. Obwohl Ruth und Manfred nicht dabei waren, haben sie uns Sekt und Kaffee spendiert. Auf der Hinfahrt waren wir



somit ständig mit Essen beschäftigt. Auch die gedopten Gummibärchen von Barbara haben nicht gefehlt.

Die Fahrt verlief wieder problemlos, ohne Stau. Bei der Ankunft in Pfunds hat Irmtraud die Liftkarten besorgt und den Skibus für den Freitagmorgen für uns bestellt.

Obwohl die Wettervorhersage kein gutes Wetter anzeigte, hatten wir doch Glück: sogar die Sonne hat sich teilweise blicken lassen. Zum Skifahren war die Sicht gut. Am Samstagvormittag hatten wir die Skipisten von Samnaun für uns alleine, da auf der Ischgl-Seite die Lifte wegen Sturm nicht in Betrieb waren. An beiden Tagen konnte die Abfahrt über den Palinkopf nach Samnaun Dorf nicht gefahren werden, da auch dort die Lifte außer Betrieh waren Somit gab es nur die Abfahrt nach Samnaun-Laret, die sehr schön ist: oder man benutzte wieder die Seilbahn. Von Samnaun-Laret zur Bushaltestelle des Skibusses nach Pfunds konnte man mit den örtlichen Bussen kostenlos fahren.

Unsere Unterkunft im Hotel Edelweiss war wie immer sehr gut. Das Essen war hervorragend.

Am Sonntagmorgen war das Wetter sehr schlecht, es regnete und wir hatten schon Bedenken, in Schöneben am Reschenpass nicht Skifahren zu können. aber es ging doch. Oben schneite es etwas und die Sicht war auch nicht besonders aut. Dafür war die sehr schöne Waldabfahrt hinunter zum See bei bester Sicht optimal zu fahren.

Um 13:00 Uhr sind alle wieder im Bus gesessen, die Skier waren alle verstaut. Mit einem kurzen Zwischenstopp im Edelweiss, jeder konnte sich dort noch umziehen, haben wir um 14:00 Uhr die Heimreise angetreten.

Im Bus wurde uns wieder ein Vesper serviert. Später wurden wir dann noch mit Nussecken von Sturmi und Mon Cheri von Marianne und Horst verwöhnt.

Und wieder ist eine wunderschöne Skiausfahrt zu Ende gegangen. Verletzte gab es keine, was auch erwähnt werden Siegfried Röber muss.

Zufälliges Zusammentreffen einzelner Gruppen mitten auf der Piste



### **Die sanfte Alternative zum Basketball**

n der zweiten Hälfte des Jahres 1895 entwickelte William G.Morgan, ein Sportdirektor des YMCA in Holyoke, ein Spiel namens "Mintonette" als Zeitvertreib für ältere Vereinsmitglieder.

Es galt als sanfte Alternative zum Basketball, das im 16 Kilometer entfernten Springfield vier Jahre zuvor entstanden war. Die Hallensportart enthielt charakteristische Elemente aus Tennis und Handball. Morgan selbst verfasste auch die ersten Regeln. Diese sahen ein 25 x 50 ft (7,62 x 15,24 m) großes Feld und ein 6 ft (1,98 m) hohes Netz vor. Die Zahl der Spieler war ebenso unbegrenzt

wie die Zahl der erlaubten Ballkontakte. Bei einem Fehlaufschlag gab es wie beim Tennis einen zweiten Versuch. Anlässlich einer Konferenz aller Sportdirektoren des YMCA in Springfield zu Beginn des Jahres 1896 wurde das Spiel vorgestellt. Der damals vorgeschlagene und 1952 nur geringfügig geänderte Name "Volley Ball" fand Zustimmung. Bei den Regeln gab es Änderungen.

Inzwischen zählt Volleyball zu den Sportarten, bei denen vor allem bei Kindern, aber auch bei älteren Sporttreibenden, Reaktion, Beweglichkeit und neben den Volleyballtechniken auch zahlreiche Übungen zur allgemeinen

Nur stetes Training mit unserem Coach Siggi Haible macht die Meister.



Ballgeschicklichkeit wie Werfen und Fangen trainiert werden.

Heute ist Volleyball eine Mannschaftssportart aus der Gruppe der Rückschlagspiele, bei der sich zwei Mannschaften mit jeweils 6 Spielern auf einem durch ein Netz geteiltes Spielfeld gegenüberstehen. Ziel des Spiels ist es, den Volleyball über das Netz auf den Boden der gegnerischen Spielfeldhälfte zu spielen und zu verhindern, dass Gleiches dem Gegner gelingt bzw. die gegnerische Mannschaft zu einem Fehlversuch zu zwingen. Eine Mannschaft darf den Ball dreimal in Folge berühren, um ihn zurückzuspielen. Üblicherweise wird der Ball mit den Händen oder den Armen gespielt, erlaubt sind allerdings alle Körperteile, auch der Fuß.

Wolfgang Amann

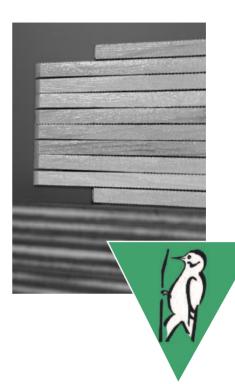
# Badminton – oft unterschätzt

Der Begriff Badminton wird oft fälschlicherweise mit dem Freizeitspiel "Federball" gleichgesetzt, das im Gegensatz zu Badminton möglichst lange Ballwechsel zum Ziel hat, während Badminton ein Wettkampfsport ist.

Gespielt wird mit Naturfederbällen und nicht mit Kunststoffbällen wie beim Federball.

Es erfordert wegen der Schnelligkeit und der großen Laufintensität eine hohe körperliche Fitness.

Eine kleine Schar unserer Mitglieder trifft sich jeden Montag nach der Gymnastikstunde zum Schlagabtausch. Habt Thr Lust?



### **UWE JANSEN**

MASSIVHOLZWERKSTATT SCHREINEREI

Tel: (07071) 32270 Fax: (07071) 32208 Mobil: (0177) 3361133 info@uwejansen.de www.uwejansen.de

Büro und Werkstatt: Beim Kupferhammer 5 72070 Tübingen

# Bergwochenende in Oberjoch vom 30. 8. bis 1. 9. 2013

ieses Jahr klappte es wieder, dass wir ein wunderschönes Bergwochenende im Allgäu erleben durften. Letztes Jahr hat es ja leider wegen Teilnehmermangel nicht stattfinden können.

Wie immer sind wir am Freitagnachmittag mit dem Bus, den wie immer Manfred chauffierte, nach Oberjoch gefahren. Das Wetter war schön. Ruth und Manfred spendierten uns Hefezopf und Sekt. Pünktlich zum Abendessen sind wir in Oberjoch eingetroffen. Dort mussten wir dann samt unserem Gepäck zum Berghaus Iseler noch aufsteigen, da für den Bus die Auffahrt zu schmal ist. Wir haben dann schnell unsere Zimmer bezogen und haben uns sofort zum Abendessen wieder getroffen. Nach dem reichhaltigen Abendessen haben dann noch einige Unentwegte unter Führung von

Uwe und Olaf einen Spaziergang ins Moor gemacht.

Am Samstagmorgen waren alle überpünktlich zum Frühstück gekommen. Um 9:00 Uhr sind wir dann mit dem Bus zum Weißensee gefahren. Dort begann dann unsere Rundwanderung. Das Wetter war spitze. Der Weg führte uns direkt am Wasser den ganzen See entlang, Richtung Oberkirch, Roßmoos (Weißensee). Kurz vor Roßmoos mussten wir stoppen, da Ruth mit ihren Wanderschuhen Probleme hatte, bei denen sich heide Sohlen auflösten. Dieses Problem war uns schon bekannt, wenn die Wanderschuhe in die Jahre kommen. Leider kann man dies jedoch vorher nicht sehen. Ruth und Manfred sind daher zurück zum Bus gelaufen, dies ging noch. Dort hatte Ruth ihre Joggingschuhe. Wir vereinbarten, dass wir uns auf der Soloberalpe treffen. Ab Roßmoos ging

> es dann 1 1/2 Stunden den Berg hinauf Richtung Falkenstein zum Zwölferkopf (450 Höhenmeter). Inzwischen ist es schon erheblich warm geworden. Gott sei Dank war dieser Aufstieg größtenteils im Schatten, Auf dem Zwölferkopf (1287 m) machten wir unsere Mittagsrast. Von dort hatten wir eine wunderschöne Aussicht in das Vilstal und auf die gegenüberliegenden Berge.

Am Aussichtspunkt kurz vor dem Zwölferkopf.



Von hier ging es dann fast immer abwärts. Kurz vor der Saloberalpe haben wir dann Ruth und Manfred getroffen. Ein kleiner Umweg zur Saloberalpe bescherte uns noch einen wunderbaren Ausblick. Wir konnten von dort den Weissensee, den Hopfensee, Forggensee, Bannwaldsee und Neuschwanstein sehen. In der Saloberalpe machten wir dann unsere Kaffeepause. Von dort ging es dann immer abwärts am Alatsee vorbei zu unserem Ausgangspunkt am Weissensee

Am Sonntag war das Wetter nicht so schön. Bereits morgens regnete es. Aufgrund der schlechten Wetterlage drehten wir die geplante Tour um. Hinter Wertach parkten wir den Bus auf einem Waldparkplatz an der Nordostflanke des Grünten. Von hier aus ging es auf asphaltiertem Weg zur Alpe Hintere Kölle (kein Regen). Dort machten wir die erste Rast. Kurz hinter der Alp verließen wir den befestigten Weg. Uwe hatte schon angekündigt, dass wir hier auf einem Wiesenweideweg weiterlaufen. Auf glitschigem Trampelpfad sind wir zum Herzlessteinbach abgestiegen, überguerten auf einer schwankenden Holzbrücke den Bach und hangelten uns auf der anderen Seite wieder auf schlammigem Weg, von den Kühen zertreten, den steilen Berg hoch. Keiner ist ausgerutscht, nur schmutzige Schuhe. Auf dem anschließenden Wiesenweg konnten diese wieder gereinigt werden. Pünktlich zur Mittagspause sind wir in der Alpe Burgerschläg angekommen und haben uns dort draußen an den Tischen gemütlich niedergelassen. In der Hütte gab es nur einen Tisch für 5 Personen. Gott sei Dank hat es während dieser Zeit nicht geregnet. Bei der letzten Etappe



Saloberalpe: Ausflugsziel für viele Wanderfreunde.

zum Bus hat uns der Regen dann leider doch noch kräftig erwischt.

Beide Touren waren sehr schön. Auf diesem Wege nochmals herzlichen Dank an Uwe und Olaf, die diese Touren organisiert haben. Dank auch an Manfred, der uns wieder hervorragend mit dem Bus befördert hat.

Hoffentlich findet nächstes Jahr auch wieder ein Bergwochenende statt, nach dem die Uni das Berghaus verkauft hat. Siegfried Röber

Unsere Mittagsrast auf der Alpe Burgerschläg.



Stufen insgesamt:

Steigungen und Gefälle

insgesamt: je 347 m

1848

### Wir wollten es genau wissen

ie viele Stufen müssen wir gehen, wenn wir eine verschlungene Runde durch Tübingen machen?

Am Dienstag den 24. September 2013 machen sich Brigitte Santos, Dietmar Janzen, Gert Messner und Peter Reif auf eine Treppenrunde in Tübingen. Die Anregung kam durch eine frühere Wanderung auf den "Stuttgarter Stäffele".

Das musste ich natürlich auf Tübingen übertragen und eine entsprechende Route ausarheiten. Untenstehend ist sie genau beschrieben.

Der Start war um 11 Uhr am Hauptbahnhof. Die Mittagspause halten wir im sonnigen Botanischen Garten. Anschließend "erklimmen" wir den Aussichtsturm am Steinenberg. Es ist kaum zu glauben, aber meine Begleiter/in kennen eine ganze Anzahl von Wegen und Treppen in der eigenen Stadt noch nicht. Den Kaffee gibt's in der Cafeteria des Crona-Klinikums. Von hier aus steigen wir über den Rosenauer Weg zum Haagtor ab; die Haeringstaffel hinauf und wieder hinab. Diese umfasst rund 500 Stufen Ilm 16 Ilhr erreichen wir wieder unser Ausgangsziel, den Hauptbahnhof. Das waren dann insgesamt 1848 Stufen



### Stäffelestour:

- 1. Hauptbahnhof: Durch die Unterführung zum Uhland-Denkmal (22) über den Neckarsteg - Platanenallee - Neckarbrücke (30) - Palmer-Treppe (59) am Lustnauer Tor Mühl-straße überqueren.
- 2. Unterer Österberg: Doblerstraße bis zur Haarnadelkurve die "Himmelsleiter" zur Brunnenstraße hinab (148) - Wilhelmstraße überqueren.
- 3. Altstadt: Bei der Mitwohn-Zentrale zum alten Botanischen Garten (24) unter dem Stadtgraben hindurch zur Metzgergasse — Neue Straße — Holzmarkt - zur Stiftskirche, diese umrunden - Treppe zur Neckargasse (53) - am Ne-
- ckartor zur Neckarmauer hinab (27) Zwingel Bursagasse - Clinikumsgasse - Treppe hinauf zur Münzgasse (78) — Faules Eck — Neckarhalde ca. 50 m nach Westen — rechts die Treppe hinauf zum Schloss (64) - zum Schlosshof - durch den "Tunnel" hinab (69) und gleich wieder hinauf zum "Schänzle" (61) — Kapitänsweg — Haaggasse — Judengasse (10) - Krumme Brucke - Schmiedtorstraße.
- 4. Nordstadt: Rechts vom Parkhaus König die Treppe hinauf (Jakob von Hoddis-Staffel) zur Psy-

Wir haben nicht geglaubt, dass man als Ur-Tübinger/in immer wieder auf Wegen unterwegs sein kann, die man noch nie gegangen ist. Diese Tour wird voraussichtlich dieses Jahr angeboten und rechtzeitig auf unserer Homepage Peter Reif bekannt gegeben.





chiatrischen Klinik (135), westlich vorbei zur Calwerstraße (37) - Gmelinstraße gueren - Hohe Steige (187) - Lessingweg, (bei Nässe über Klopstockweg zur Engelfriedshalde) - Luise-Wetzel-Weg (20) - durch den Botanischen Garten (97) hier idealer Vesperplatz - unter der Rosenauer Brücke hindurch zum Steinenberg-Turm (67) evtl. Vesper - BG-Klinik - Crona-Klinik\* (31) hier Kaffeepause — am westlichen Ende zur Grafenhalde.

5. West-Stadt: Rosenauer Weg abwärts (77) -Dannstraße - Hallstattstraße - Geigerle - Justinus-Kerner-Straße — Charlottenstraße — Herrenberger Straße (68) — Belthlestraße.

6. Schlossberg: Die Haeringstaffel hinauf zum Schlossberg (245) — abwärts zu den Alleenbrücken (239) zum Hauptbahnhof bzw. zum Vesper/Kaffee beim Neckarmüller oder im Biergarten des Casino.

\*ab westlicher Cronaklinik kann die Route statt über die Grafenhalde auch über die Staffeln zur Zwehrenbühlstraße - Aischbachstraße - Dürrstraße - Rappstraße - Haeringstaffel (484) usw. führen. Gehzeit ca. 3 - 4 Stunden, Vesperplatz entlang dem Luise-Wetzel-Weg, besser im Botanischen Garten oder auf dem Steinenberg-Turm (3 Sitzplätze).

# Brasilianisches Temperament und Linsen mit Spätzle

ie Winterfeier des Post-SV Tübingen gereichte mal wieder zu Beginn des Jahres zum gesellschaftlichen Höhepunkt des Vereins.

Jüngere und Ältere, Aktive und solche, die es einmal waren, Freizeitsportler und Leistungsorientierte, ehrenamtlich besonders Tüchtige und Jubilare: sie alle trafen sich zum großen Stelldichein am Abend des Valentinstags 2014. Die Atmosphäre im wieder festlich dekorierten Kreissparkassen-Carrè übertrug sich sehr schnell auf die große Postsportler-Familie, erst recht als Heinrich Hempel unkonventionell - nicht hinterm Pult stehend, sondern locker auf dem Podium sitzend - erstmals in seiner Eigenschaft als 1. Vorsitzender sich vor größerer Vereinskulisse vorstellen konnte, sie begrüßte und dann in den programmgefüllten Abend einführte.

Und los ging's dann auch gleich mit einem fulminanten Auftakt: eine in Tiibingen bisher wenig bekannte Sportgruppe versetzte das Publikum in das Land der im Juni stattfindenden Fußball-WM, nach Brasilien, "Ouilombas de Luz Capreira" mit ihrem Leiter Martin Klopfer symbolisiert die Zeit des Kampfes der Sklavenfamilien in Brasilien gegen die unmenschliche Unterdrückung um die Zeit des 14 Jahrhunderts Die etwa 50 Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen demonstrierten mit hohem Einsatz und Können im Rhythmus von Musik und Gesang ihre teilweise akrobatischen Tänze mit ihren vielfältigen Bewegungsabläufen der Angriffs- und Abwehrtechnik, Vieles erinnerte an die Kampfsportarten aus dem südostasiatischen Raum, wirkte aber mystischer und melodischer. Der Beifall des miteinbezogenen Publikums war ihnen sicher.

Die Gruppe "Quilombas de Luz Capreira" bei der Demonstration einer bisher in Tübingen kaum bekannten brasilianischen Kampfsportart aus dem 15. Jahrhundert



Auf schwäbischem Boden wieder angelangt, ließ das Traditionsessen der Winterfeier "Linsen und Spätzle mit Saitenwürstle" nicht lange auf sich warten. Und wie immer: es schmeckte allen vorzüglich und fand wieder großen Anklang.

"Ehre, wem Ehre gebührt" - auch dies ist inzwischen fester Bestandteil des Programms: es ist der Vereinsführung ein Anliegen, jenen Mitgliedern, die sich das Jahr über in besonderem Maße dem Verein zur Verfügung stellen, anstelle einer Anstecknadel und Urkunde mit einem Präsent öffentlich den Dank auszusprechen. Darüber und über die Laudatio der stellvertretenden Vorsitzenden Ruth Elbeshausen freuten sich dieses Mal Gudrun Messner, Rückenschulleiterin, Anne Ziebandt, ÜL Gymnastik und Roland Rödiger, ÜL Badminton.

Vor 62 Jahren wurde der Post-SV gegründet. Die Zeit ist seither nicht stehengeblieben; aus dem damaligen Betriebssportverein ist ein für die Allgemeinheit zugänglicher Sportverein ge-



worden, der nur noch mit seinem Namen auf die Gründerzeit hindeutet

Ohne ehrenamtlich tätiae Übungsleiterinnen gäbe es keinen vereinssportlichen Traininas- und Übunasbetrieb im Freizeitsport.

Diese Entwicklung hat der Verein jenen Mitgliedern zu verdanken, die ihm über lange Zeit bis heute die Treue gehalten haben, Mit Anton Fleisch, Ottmar und Ursula Geckle, Ingrid Krüger, Johannes und Romy Kurz, Jürgen Rathgeber und Gerhard Sienz waren es gleich acht Jubilare, die auf eine 50 jährige Vereinszugehörigkeit zurückblicken können, Hanns-Jörg und Hannelore Zeuch sind seit 40 Jahren dabei und Waltraud Laur sowie Anita Sturm seit 25 Jahren, Er-

Treue langjährige Mitaliedschaft ist die Basis und der Beweis für ein autes und konstantes Vereinsleben.



freulich daran: die meisten von ihnen sind heute noch in unseren Abteilungen sportlich aktiv. Mit einer kurzen sportlichen Vita und einem Präsent würdigte Ehrenvorsitzender Wolfgang Amann diese langjährige Treue zum Verein.

Der Post-SV entwickelt sich immer mehr zum Verein für Jüngere und Ältere, die ihre sportliche Aktivität im Rahmen der Sportabzeichenabnahme nachweisen wollen. Und so ist es nicht verwunderlich, dass wir, obwohl die Reform der Bedingungen im 101. Jahr des Bestehens des Sportabzeichens sowohl die Teilnehmer als auch die Prüfer vor große Herausforderungen gestellt hat, mit 142 Abnahmen eine neue Höchstmarke erreicht haben. Mit einem Dank an sein Team und an die Absolventen sowie an Fabian und Gerold Knisel, die den Verlauf mit Powerpoint aktuell illustrierten, nahm Projektleiter Gert Messner die Verleihungen an die bis dahin geduldig wartenden Kinder und Jugendlichen sowie die besonders zu ehrenden

Insgesamt: ein wieder mal gelungener und geselliger Vereinsabend. Dem Vorstand und allen, die mitgewirkt haben, sei dafür Dank gesagt. *Gert Messner* 

Auch in diesem Jahr trifft man sich in "großer Zahl" bei der beliehten Winterfeier



### **Ansprechpartner im Post-SV Tübingen**

1. Vorsitzender	Heinrich Hempel Eduard-Spranger-Straße 61 · 72076 Tübingen Tel.: 0177 - 2931961 E-mail: vorsitzpsv@t-online.de		
Stv. Vorsitzende Kräftigung/Koordination Volleyball/Badminton	Ruth Elbeshausen Friedhofstraße 8 · 72074 Tübingen Tel.: 07071 / 778044 E-mail: vorsitzpsv@t-online.de		
Lauftreff	Kurt Bauer Hegelstraße 27 · 72072 Tübingen Tel.: 07071 / 72293 E-mail: bauer.kurt@web.de		
Nordic Walking	Peter Reif Dürrstraße 10 · 72070 Tübingen Tel.: 07071 / 45949 E-mail: info-peter1@gmx.de		
Wettkampforientiertes Lauftraining für Aktive/Senioren & Nikolauslauf	Gerold Knisel Hallstattstraße 10 · 72070 Tübingen Tel.: 07071 / 62732 · e-Fax: 0391580248720 E-mail: gknisel@yahoo.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 Im Rübländer 34 · 71034 Böblingen E-mail: Uwe.Ulmer@gmx.de		
Skifahren	Irmtraud Bader Hirschauer Straße 37 · 72070 Tübingen Tel.: 07071 / 42546 E-mail: irmtraud.bader@t-online.de		

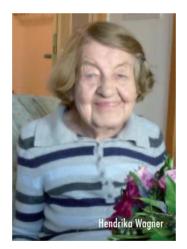
### **Drei hochaltrige Geburtstagsjubilare**

ünter Fuchs und Wolfgang Rinninsland durften im vergangenen Jahr ihren 90. – Hendrika Wagner im März dieses Jahres gar ihren 100. Geburtstag feiern. Sie alle sind seit bald sechs Jahrzehnten, man kann also sagen "von Anfang an" Mitglieder unseres Vereins. Während Günter Fuchs als früherer Vorsitzender des Bezirkspersonalrats der Oberpostdirektion Tübingen uns vor allem im atmosphärischen Bereich ideell unterstützte, war Wolfgang Rinninsland ein aktiver und insbesondere in den technischen Disziplinen (Kugelstoßen, Diskus, Schleuderball) ein leis-

Außerdem war er lizenzierter Fußhalltrainer der deutschen Postauswahl und führte diese im Jahr 1966 zum Titel des Fußball-Post-Europameisters. Frau Wagner war ihm auch auf seinem sportlichen Lebensweg eine treue Begleiterin. Sie selbst bezeichnet sich als "Freizeitausdauerläuferin". Keine Frage, dass sie bei der Gründung unseres Lauftreffs (1975) dabei war und uns - so lange es ging - auch bei unseren Familienwanderungen begleitete. Sicher kommen ihr diese sportlichen Aktivitäten heute noch zugute: sie führt ihren Haushalt heute noch völlig selbstständig. Über ihre

Es scheint sich auszuzahlen: Rüstig bis ins hohe Alter dank Sport.







tungsstarker Leichtathlet. Außerdem spielte er in der Faustballmannschaft des Post-SV, die in den 50er und 60er-Jahren der absoluten Spitze im deutschen Post-Faustball angehörte.

Und wer ist Hendrika Wagner? – Sie ist die Ehefrau unseres im Jahre 1981 verstorbenen Gründungsmitglieds und allersten 1. Vorsitzenden (1951–1963).

sonstigen Aktivitäten und ihr Leben berichtete das Schwäbische Tagblatt ausführlich anläßlich Ihres Geburtstages.

Natürlich reihte sich der Post-SV an allen drei Geburtstagen in die große Schar der Gratulanten ein.

Auch von dieser Stelle wünschen wir den Jubilaren weiterhin Wohlergehen und gute Gesundheit. Gert Messner

### Herzlichen Glückwunsch!

m 1. April d.J. (kein Aprilscherz) konnten Liesel und Peter Juli in Rottenburg in "glänzender" Verfassung ihre Goldene Hochzeit feiern.

Sicherlich einmalig in unserem Land: Im vergangenen Jahr haben sie das Deutsche Sportabzeichen zum jeweils 44. Mal – gemeinsam also 88 Mal – erfolgreich abgelegt.

Der Post-SV gratuliert seinen beiden fitten und aktiven Mitgliedern zur doppelten einmaligen "Ausdauerleistung" und wünscht ihnen alles Gute und noch viele gemeinsame Sportabzeichen im weiteren Leben.



# Gute Brillen!



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. Bei Abgabe dieser Anzeige gewähren wir 10% Rabatt.



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



## "Leistung begeistert mich. Gesundheit motiviert mich. Als Azubi bei der AOK."

Katharina Hahn, Mitarbeiterin der AOK, in ihrer Freizeit Sportakrobatin

### Genau mein Ding: die AOK.

Sie möchten zeigen, was Sie können? Sie möchten Ihre Talente entfalten, Ihre Stärken beweisen und Ihre Ideen einbringen? Dann willkommen bei der AOK. Als größter Krankenversicherer in Baden-Württemberg bereiten wir Sie bestens auf einen spannenden Berufsweg vor: mit zahlreichen Ausbildungsangeboten, vielen Karrierechancen, sinnvollen und abwechslungsreichen Aufgaben sowie flexiblen Arbeitszeiten.

#### Ab 1.9.2015 bilden wir aus zur/zum

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

Schicken Sie uns Ihre Bewerbung bis 30.9.2014 per Post oder per E-Mail an die folgende Adresse:

#### AOK - Die Gesundheitskasse Neckar-Alb

Oliver Freitag · Europastraße 4 · 72072 Tübingen · Telefon 07071 914-408 E-Mail oliver.freitag@bw.aok.de · aok-bw.de/karriere

Bei gleicher Eignung werden Bewerbungen von schwerbehinderten Menschen besonders berücksichtigt.







Auch als Arbeitgeber ausgezeichnet: die AOK Baden-Württemberg aok-bw.de/ausgezeichnet

### **Termine und Veranstaltungen**

#### Freitag, 16. Mai 2014, 19.00 Uhr

Jahreshauptversammlung in der TSG-Gaststätte beim Freibad.

#### Samstag, 28. Juni 2014

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

#### Sonntag, 20. Juli 2014

**Nordic Walking:** Tübinger Stäffelestour (siehe Seite 42)

Genauere Ausschreibung erfolgt rechtzeitig unter www.post-sv-tuebingen.de

#### Wochenende 25. - 27. Juli 2014\*

**Bergwochenende** im Haus Rheinland-Pfalz in Oberjoch; voraussichtliche Abfahrt in Tübingen um 16.00 Uhr.

#### Sonntag, 21. September 2014

Tübinger Erbe-Lauf 2014

Wir helfen mit!

Redaktion:

Fotos:

Sonntag, 28. September 2014

Spitzberglauf Hirschau

#### **IMPRESSUM**

Kontakt: Post-SV Tübingen

Bernd Gugel

Georgstraße 4 · 72070 Tübingen Tel.07071/22904 od.0177-7978987

E-mail: bernd@gugel-tue.de

Gert Messner, Gerold Knisel, Bernd Gugel, Heinrich Hempel

Internet: www.post-sv-tuebingen.de

Assmann, Bauer, Buchegger, Gugel, Hempel, Knisel, Messner, Reif, Röber,

sportonline.de, Archiv

Layout/Druckvorstufe: Rolf Bader Auflage: 1000 Stück Freitag, 3. Oktober 2014

#### **Nordic Walking Event**

Genauere Ausschreibung erfolgt rechtzeitig unter www.post-sv-tuebingen.de

Sonntag, 16. November 2014

Nikolaus-Probelauf, Start 10.00 Uhr

Sonntag, 7. Dezember 2014

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

Wochenende 11. – 14. Dezember 2014

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

Wochenende 29. Jan. – 1. Febr. 2015

2. Skiausfahrt nach Pfunds\*

Skigebiet Samnaun, Ischgl, Schöneben

#### Deutsches Sportabzeichen – Termine und Prüfungsabnahme:

Der Übungsbetrieb für das Deutsche Sportabzeichen beginnt am 5. 5. 2014, ab 18.00 Uhr im SV 03 Stadion in Tübingen. Es kann grundsätzlich jeden Montagabend trainiert werden.

Als Hauptprüfungstermine sind folgende Tage festgelegt:

19. 5. 2014 | 23. 6. 2014 | 21. 7. 2014 18. 8. 2014 | 08. 9. 2014

Außerhalb dieser Termine ist nicht garantiert, dass Prüfungen abgenommen werden können.

Entsprechende Anfragen sind zu richten an: Gert Messner, Telefon 73532

oder E-mail: gegume@web.de.

Die Abnahme der Radfahr-Prüfung erfolgt in Rottenburg in der Rolu-Siedlung, Siebenlinden II.

Termine: 14. 7. 2014, 17.30 Uhr und 15. 9. 2014, 17.00 Uhr

Bitte notieren!

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

### **Das Sportangebot des Post-SV**

Montag	18.00 – 19.00 Uhr 18.00 – 20.00 Uhr 18.00 – 19.30 Uhr 19.00 – 20.00 Uhr	Ausgleichsgymnastik Sportabzeichen Tria-Schwimmen Badminton	Ulrike Schmid Gert Messner Eugen Ruff Roland Rödiger	Wildermuth Turnhalle SV03 Stadion* Freibad 50 m Bahn Wildermuth Turnhalle
Dienstag	9.30 - 10.30 Uhr 18.00 - 20.00 Uhr	Rückenschule Leistungsorientiertes Intervalltraining	Gudrun Messner Gerold Knisel	Gymnastikraum der Unfall- kasse P/T Europaplatz IfS Stadion
Mittwoch	17.00 – 18.30 Uhr 18.00 – 20.00 Uhr 19.00 – 20.00 Uhr	Lauftreff Sportabzeichen Kräftigung/ Koordination	Kurt Bauer Gert Messner Anne Ziebandt	Parkplatz Sand/Falkenweg SV03 Stadion** Turnhalle Philosophenweg
Donnerstag	18.00 – 19.30 Uhr 18.00 – 19.00 Uhr 19.00 – 20.00 Uhr	Tria-Bahntraining Kräftigung/ Koordination Volleyball	Claus Breinlinger Anna Cisek Siggi Haible	IfS Stadion  Wildermuth Turnhalle  Wildermuth Turnhalle
Samstag	16.00 Uhr***	Lauf- und Walkingtreff	Kurt Bauer Peter Reif	Parkplatz Sand/Falkenweg
Sonntag	9.00 Uhr 9.30 – 13.00 Uhr	Marathontraining Tria-Radtraining	Wolfgang Amann Bernd Gugel	Parkplatz Sand/Falkenweg Feuerwehrhaus Kelternstr.

Triahtlontraining:

Ganzjähriges Programm, aktuelle Ergänzungen und kurzfristige Änderungen auf der Post-SV Website unter "Triathlon".

Rechtsanwalt

### **Jochen Dieterich**

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

#### Familienrecht

Scheidung, Unterhalt Vermögensausgleich, Erbrecht

#### Haftungsrecht

Verkehrsunfälle, Arzthaftung

#### Arbeitsrecht

Miet- undWohnungseigentumsrecht

<sup>\*</sup> nur in der Zeit vom 15. April bis 30. Oktober.

<sup>\*\*</sup> nur nach Anmeldung

<sup>\*\*\*</sup> in der Winterzeit 15.30 Uhr

# Ihre Laufspezialisten in Tübingen und Reutlingen



## Unsere Marathon-Projekte 2014

Berlin-Marathon am 28. 9. 2014 (für Erstläufer und Einsteiger)

München-Marathon am 12. 10. 2014

Trainiere mit unserer Marathon-Trainingsgruppe! Wir machen Dich mit gemeinsamen Trainingsläufen fit für Deinen Start in Berlin oder München. Unser Angebot beinhaltet Startplatz, Hotel und Vorbereitungs-Training.





Sport Profimarkt Renken GmbH & Co. KG Ferdinand-Lassalle-Str. 19 · 72770 Reutlingen-Betzingen



# 100% Wasserkraft

bluegreen – unser Ökostrom!

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

- TÜV-geprüfter Ökostrom
- Ohne klimaschädliches CO<sub>2</sub>
- Fördert regionale Klimaschutzprojekte







2-Personen-Haushalt mit 2,500 kWh pro Jahr