POST-SV TÜBINGEN
GEMEINSAM AKTIV

POSTSPORT

Mitteilungen

April 2015

INFOPOST
Ein Service der Deutschen Post

Wie Sie sich die Zukunft auch ausmalen – wir helfen Ihnen, sie zu gestalten.

Das Sparkassen-Finanzkonzept.

Kreissparkasse
Tübingen

Liebe Postsportlerinnen,
liebe Postsportler,
liebe Freunde des Vereins,

wir freuen uns, Euch auch in diesem Jahr unser Mitteilungs-Heft präsentieren zu können, in dem unsere verschiedenen Abteilungen, Projekte und Gruppierungen die Möglichkeit haben, ihre Aktionen des vergangenen Jahres vorzustellen.

Dies bietet neuen Mitgliedern die Chance, sich tiefergehend mit unserem Verein zu beschäftigen.

Es soll jedoch auch bei den „alten Hasen“ die Lust wecken, vereinsintern einmal etwas Neues auszuprobieren.

Warum nicht einmal in eine „fremde“ Sparte des Post-SVs reinschnuppern?

Unser Motto „gemeinsam aktiv“ hat nach wie vor nicht an Gültigkeit verloren.

Auch wenn für die einen eher die Gemeinsamkeit und für die anderen mehr die Aktivität im Vordergrund steht, ist es dennoch die Kombination aus beidem, die einen Sportverein ausmachen sollte.

Ein herzlicher Dank geht an all diejenigen, die in irgendeiner Weise zur Entstehung dieses Heftes beigetragen haben.

Und an unsere Sponsoren, die dessen Druck letztendlich erst ermöglichen.

Wir wünschen Euch viel Vergnügen bei der Lektüre
und uns allen ein gemeinschaftlich aktives Jahr 2015

Ruth Elbeshausen — *Heinrich Hempel*
Stv. Vorsitzende — *1. Vorsitzender*

INHALT

Einladung zur JHV	2
Auszeichnung unseres LT	3
Kirschblütenwanderung	4
39. Nikolauslauf	6
Sportabzeichenjahr 2014	14
Führungswechsel	17
40jähriges Jubiläum	18
Triathlon	24
1. MEY Generalbau Citytriathlon	31
Läuferbericht	32
Bergwanderung	34
Wanderung Dreifürstensteig	36
Stäffelestour	38
Skiausfahrten	40
Winterfeier	44
Sportabzeichenehrung	48
Ansprechpartner	49
In memoriam	50
Termine	51
Sportangebot	52

Titelbild:
40 Jahre jung geblieben –
Der Lauf- und Nordic Walking-Treff
im Jubiläumsjahr 2015

Einladung zur Jahreshauptversammlung 2015

Mittwoch, 13. Mai 2015 19.00 Uhr TSG-Gaststätte beim Freibad

Liebe Mitglieder,
zu unserer diesjährigen Mitgliederversammlung, in der laut Satzung die Neuwahlen des gesamten Vorstandes durchgeführt werden müssen, möchten wir euch hiermit ganz herzlich einladen. Wir würden uns sehr darüber freuen, wenn möglichst viele von euch erscheinen würden und sich bereit erklären ein Ehrenamt zu übernehmen.

Mit sportlichen Grüßen

Ruth Elbeshausen — Stv. Vorsitzende
Heinrich Hempel — 1. Vorsitzender

Folgende Themen stehen auf der Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Tätigkeitsbericht der Vorsitzenden
3. Tätigkeitsberichte Abteilungen, Projekte
4. Kassenbericht Schatzmeister
5. Kassenprüfbericht
6. Entlastungen
7. Neuwahlen des Vorstandes
8. Anträge an die Versammlung

Anträge an die Versammlung bitte bis zum 30. April schriftlich an die Vorsitzenden bzw. per Mail unter: vorsitzpsv@t-online.de

Erneute Auszeichnung unseres Lauftreffs

Der Deutsche Leichtathletik-Verband hat unseren offenen Lauf- und Nordic Walking Treff mit dem Prädikat „sehr gut“ ausgezeichnet.

Diese Auszeichnung ist der hervorragenden ehrenamtlichen Arbeit unseres Lauftreffleiters Kurt Bauer und unserem Nordic Walkingleiter Peter Reif sowie allen Laufgruppenleiterinnen und -leitern zu verdanken.

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

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

Gültig ist das Zertifikat bis 31. Dezember 2017 und wir bemühen uns, auch weiterhin die nächsten Jahre die begehrte Plakette zu erhalten.

DLV

Postsportverein Tübingen
Kurt Bauer
Hegelstr. 27
72072 Tübingen

DLV LAUF- und Walking-TREFF
SEHR GUT

05. Februar 2015
Tel. +49(0)6151 7708-53
Fax +49(0)6151 7708-75
lydia.vollmer@leichtathletik.de

Zertifikat des Deutschen Leichtathletik-Verbandes

Sehr geehrter Herr Bauer,

der Deutsche Leichtathletik-Verband hat dem DLV-Lauf-TREFF

„Postsportverein Tübingen“

das Zertifikat „SEHR GUT“ verliehen.

Hierzu möchten wir Ihnen, als Leiter des DLV-Lauf-TREFFs, sehr herzlich gratulieren.

Wir überreichen Ihnen das „DLV-Zertifikat“ in Form eines Aufklebers, mit dem Sie auf Ihrem DLV-Lauf-TREFF-Schild Ihre besondere Qualität hervorheben können.

Das DLV-Lauf-TREFF-Zertifikat „SEHR GUT“ kann in eigenen Veröffentlichungen verwendet werden.

Das „DLV-Zertifikat“ ist gültig bis zum 31.12.2017.

Wir freuen uns auf weiterhin sehr gute Zusammenarbeit.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Matthias Reick
Vizepräsident
Allgemeine Leichtathletik

Jürgen Scholz
Präsident
Württembergischer Leichtathletik-Verband

Anlagen

Unser Angebot:
Jeden Samstag oder Mittwoch Lauf- und Nordic Walking Treff auf dem Sand mit dem Post-SV Tübingen.

Rechtsanwalt

DANILO SANTIN
Wöhrdstraße 20
72072 Tübingen

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

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

Das Nordic Walking-Event im Gäu zur Kirschblüte

Im Jahr 2014 kam der Frühling viel früher. Kein Schnee, wenig Frost, so dass die Vegetation besonders zeitig ist. Die Nordic Walking-Abteilung des Post-SV veranstaltet zum siebten Mal ihr Kirschblüten-Event.

Ein herrlich sonniger Palmsonntag-Morgen lockt 45 naturbegeisterte Frauen und Männer hinaus in die Obstbaumfelder im Gäu.

Man könnte fast meinen, dass der Organisator Peter Reif eine Sondervereinbarung mit Petrus hat. Wenn wir mit ihm auf Strecke gehen, ist es halt (fast) immer schönstes Wetter.

Nach der Begrüßung und einigen Infos für den Tag beginnt unsere Tour mit mäßig steilem Anstieg auf halbe Höhe den Schönbuchhang hinauf.

Es dauert keine viertel Stunde, dann sind wir schon mitten drin im reinsten Blüten-Frühling.

Der Ehrlichkeit halber soll gesagt werden, dass die Frühkirschen-Blüte bereits im Abgang ist. Dafür kommen die nicht minder schönen Birnen- und Apfelbäume zum Blühen.

Ein besonderer Tipp von Peter: Wer kann, sollte mal zur Vollblüte ab 17 Uhr die Strecke Breitenholz – Mönchberg wandern (hin und zurück eineinhalb Stunden). Bei tief stehender Sonne ist die Blütenpracht noch viel schöner und eindrucksvoller. Wer fotografiert, weiß das zu schätzen.

Bald sind wir oberhalb Kayh und erreichen 20 Minuten später Mönchberg. Am Waldeingang ist der Moment gekommen, an dem wir auf das Wohl von Petrus einen feinen Kirschenschnaps

Vom Start weg schönster Sonnenschein bei Breitenholz.

genießen; schließlich hat er uns das schöne Wetter beschert.

In zwei Gruppen geht es jetzt in den Wald hinein, die erste etwas flotter, die zweite mit Gert etwas relaxter. In einem großen Bogen wandern wir ins Sommertal hinab, dann die Sommersteige hinauf, zum Holzlager mit mehr als 100 riesigen Eichenstämmen. Wir überqueren die Hildrizhäuser Straße und steigen hinab in eine romantische Schlucht zum Kalten Brunnen. Nun sind es nur noch etwa 30 Minuten und wir können uns im Naturfreundehaus ausruhen und unser vorbestelltes Mittagessen einnehmen. Ob Schnitzel mit Pommes, Schollenfilet oder Stangenspargel, alles kommt prompt und alle sind sehr zufrieden. Nachtisch gibt's hier keinen, da wir damit rechnen können, dass eine Gruppe des Jugendsozialwerks von Herrenberg uns unter Kirschbäumen Kaffee und Kuchen anbieten wird. Sie wollen ihre Vereinskasse aufbessern.

Nach etwa eineinhalb Stunden Mittagspause geht es auf teilweise steilen Pfaden hinab in Richtung Mönchberg. Wir verlassen den Wald, und haben einen überwältigenden Ausblick auf das ganze Gäu mit seiner herrlichen Blütenpracht. Die Sicht reicht bis zum Schwarzwald und die Schwäbische Alb.

Mönchberg ist bald erreicht und eine viertel Stunde später sind wir schon beim „Wiesen-Cafe".

Wir sind hier nicht die einzigen, die das leckere Angebot wahrnehmen. Das halbe Gäu ist hier und wartet geduldig auf die selbst gebackenen Kuchen. Was gibt es Schöneres, als unter blühenden Obstbäumen zu sitzen, sich auszuruhen, sich zu unterhalten und dabei besten Kaffee und Kuchen zu genießen?

... und eine herrliche Kirschblütenpracht.

Von nun an bestimmt jeder selbst, wann er aufbricht. Es dauert nur noch eine halbe Stunde bis wir Breitenholz erreichen. Wir alle haben einen wunderschönen Wandertag erlebt.

Herrliches Wetter, schöne Wanderstrecke, weite Ausblicke, vergnügte Wanderfreunde, gute Unterhaltung, keinen Stress. Das möchten wir bald wieder erleben. Warum nicht? *Peter Reif*

Durch blühende Bäume der Blick auf Kayh.

Arnes Abschiedsgeschenk

Arne Gabius kam, sah und siegte. Deutschlands schnellster Marathonläufer 2014 war auch beim Nikolauslauf, den sein eigener Verein, der Post-SV Tübingen, alljährlich durchführt, nicht zu bremsen.

39. LBS Nikolauslauf Tübingen

Nominell startet Arne für die „LAV Stadtwerke Tübingen“ noch bis Jahresende, um dann nach Hamburg zu „LT Haspa Marathon Hamburg“ zu wechseln. Die Organisation dieses „Rote-Zipfelmützen-Events“ liegt jedoch gänzlich in den Händen des Post-SV Tübingen um den Gesamtleiter Gerold Knisel. Dieser schart alljährlich mehrere Hundert Helfer um sich, die an den unterschiedlichsten Stellen eingesetzt werden – bei der Startnummernausgabe, in der Küche, an der Strecke oder im Ziel, Helfer werden in großer Zahl benötigt. Da ist es fast schon erstaunlich, dass es regelmäßig Athletinnen und Athleten im hellblauen Trikot der LAV auf das Podest schaffen. In der Vergangenheit waren dies beispielsweise der Streckenrekordhalter und Olympiasieger Dieter Baumann, Clemens Bleistein oder bei den Frauen Sabine Oesterle.

Dass die Zeichen dieses Jahr auf „Abschied“ standen, lag einzig und alleine daran, dass mit Gabius der schnellste Tübinger Athlet nach einem Jahrzehnt Vereinszugehörigkeit nicht mehr in hellblau antreten wird. Finanzielle Gründe gaben den Ausschlag, Gabius hatte kein neues Angebot der LAV bekommen und sich so zwangsläufig nach einer neuen sportlichen Heimat umtun müssen. Diese fand er just in seiner Geburtsstadt Hamburg.

Eine für ihn bewegende Zeit ging somit beim „hauseigenen“ Nikolauslauf zu Ende, an dem er in all den Jahren zuvor nicht teilgenommen hatte. „Ich sehe es so: Der Nikolauslauf ist eine

Reges Treiben bei der Läufermesse in der Sporthalle.

Schon nach 8 Kilometern auf weiter Flur alleine in Führung: Arne Gabius.

Breitensportveranstaltung. Und wenn dann wir Spitzensportler antreten und gewinnen und hinterher dann erklären, es habe sich ja „nur“ um einen Trainingslauf gehandelt, dann finde ich das allen anderen gegenüber herablassend. Das war der Grund, weshalb ich bisher nie gelaufen bin. Doch heute war es mir wichtig, und ich wurde auch von verschiedenen Seiten gefragt, ob ich nicht laufen wolle. Also habe ich mir gedacht, das ist eine Form, wie ich mich beim Verein, den Leuten und der Stadt hier für zehn tolle Jahre bedanken kann, indem ich wenigstens dieses eine Mal teilnehme“, so Arne Gabius nach dem Rennen. Den Streckenrekord aus dem Jahre 2005, gehalten von seinem Vereinskollegen Dieter Baumann, hatte er allerdings schon früh aus den Augen verloren: „Bereits nach drei oder vier Kilometern habe ich gemerkt, dass das heute nicht drinliegt. Die Beine waren nach über 160 Wochenkilometern einfach zu müde.“ In der Wochenbilanz inklusive Nikolauslauf kam Gabius sogar auf 190 Kilometer, weshalb er dann auch lächelnd anmerkte, sich den Streckenrekord aufsparen zu wollen. „Den laufe ich dann wenn ich vierzig bin, so alt war Dieter damals auch, als er ihn aufgestellt hat.“

Die dritte Startwelle auf den ersten Metern unterwegs.

Alle Post-SV Mitglieder erhalten ab dem ersten Abrechnungsjahr einen kostenlosen Startplatz, wenn sie für den Post-SV Tübingen bzw. bei entsprechender Mitgliedschaft für die LAV Stadtwerke Tübingen an den Start gehen.

Marcus Schöfisch als erster Verfolger.

In Trier beim Silvesterlauf wird er ein letztes Mal für Tübingen an den Start gehen, doch verbindet Arne Gabius so vieles mit der Universitätsstadt am Neckar, dass man davon ausgehen kann, ihn noch öfter als Aktiven beim Nikolauslauf sehen zu können.

Es wäre eine große Überraschung gewesen, hätte jemand mit dem schnellen Mediziner Gabius mithalten können. Und doch gelang es dem Erfurter Marcus Schöfisch beinahe. Der Zweite des Vorjahres verlor nie den Sichtkontakt zu Gabius und zeigte sich dadurch noch zusätzlich motiviert: „Das war schon sehr cool, zu sehen, dass man so nahe an einem Weltklasseläufer dran ist!“. Gabius seinerseits wusste nach einem prüfenden Blick zurück bei Kilometer neun, dass „Schöfi rund 120 Meter hinter mir lief“. Also nicht ganz in Schlagweite. Marcus Schöfisch, in 1:09:27 h war er eine Minute schneller als im letzten Jahr und auch nur 43 Sekunden hinter Gabius (1:08:44 h). Die Platzierung indes blieb für Schöfisch dieselbe wie vor Jahresfrist. Ihn führte schon zum zweiten Mal die Freundschaft zu seinem ehemaligen Hindernislaufkollegen Filmon Ghirmai an den Neckar, und er deutete bereits an, dass er sich auch zum Jubiläum 2015 auf den Weg in die Hölderlinstadt machen wird: „Mir hat es Spaß gemacht, und ich möchte auch nächstes Jahr wieder dabeisein!“

Anaïs Sabrie ist erstmals Nikolauslauf-Siegerin.

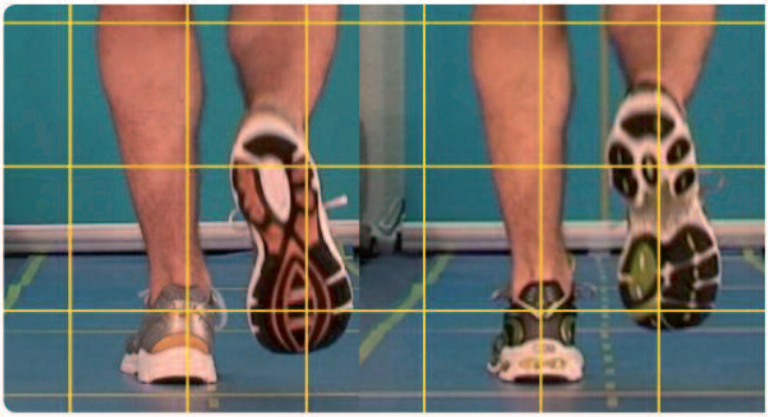
Auf den dritten Treppchenplatz lief mit Boris Rein vom MSH Sports Team einer, der nicht unbedingt auf langen Strecken zuhause ist. Normalerweise tummelt sich Rein im Stadion, seine Disziplinen sind die 800 und 1500 Meter. Ein Mittelstreckler also? Tatsächlich – der groß gewachsene Kerl gestand, dass er „sowieso immer sonntags einen langen Dauerlauf“ macht. „Insofern hat das gut gepasst, und der Dauerlauf heute war auch ziemlich gelungen.“ Das kann man wirklich so stehen lassen, denn mit 1:11:31 h war Rein letztlich der Schnellste einer Vierergruppe, die die Zehn-Kilometer-Marke noch gemeinsam in etwa 33:41 min passiert hatten. Von seinen Mitläufern Benedikt Hoffmann (TSG Heilbronn; Vierter in 1:12:07 h), Vereinskollege Demian Werminghausen (Fünfter in 1:12:55 h) und Peter Keinath (SV Ohmenhausen; Sechster in 1:13:00 h) konnte er sich auf der zweiten Runde

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



KOSSMANN · thoni mara · Lunge MANUFAKTUR · FALKE ERGONOMIC SPORT SYSTEM

Tübinger Laufladen

Nauklerstr. 61

72074 Tübingen

www.tuebinger-laufladen.de

info@tuebinger-laufladen.de

☎ 07071 / 7787123

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Freitag:
11.00 – 19.00 Uhr

Samstag:
10.00 – 14.00 Uhr

Das zufriedene Siegertrio Schöfisch, Gabius und Rein (v.li).

dann doch noch beträchtlich absetzen und souverän den dritten Platz erzielen. Mit Lorenz Baum und Simon Friedrich schafften es zwei weitere Tübinger Athleten unter die Top Ten, welche der M50-Sieger und Deutsche Marathonmeister (Ak M50), Matthias Koch, ebenfalls LAV Stadtwerke Tübingen, nur denkbar knapp verpasste. In 1:16:45 h kam er als Elfter ins Ziel und war sichtlich zufrieden. „Die letzten beiden Wochen hatte ich Urlaub, das habe ich gleich positiv gespürt im Rennen. Da bin ich einfach frischer und erholter." Zudem durfte sich Koch, wie schon einige Jahre vor ihm sein Vater Walter, über den Sieg in der „Relativ-Wertung" freuen. Das ist eine Spezialität, die beim Nikolauslauf ausgewertet wird. Die Leistung in Tübingen wird ins Verhältnis zur Deutschen Jahresbestleistung in der jeweiligen Altersklasse gesetzt – Koch lag hier mit 99 Prozent unangefochten vorne.

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

Anders als bei den Männern nahm das Frauenrennen einen völlig unerwarteten Ausgang: Niemand hatte vorher mit der Französin Anaïs Sabrie gerechnet. In 1:22:07 h kam sie dem Streckenrekord von Stephanie Beckmann (1:21:21 h aus dem Jahre 2002) sogar näher als Arne Gabius dem von Dieter Baumann. Woran es wohl gelegen hatte, dass Sabrie, die Cross- und Bergläuferin aus Lyon, die seit einem Jahr in Tübingen Medizin studiert, nicht zu den Favoritinnen gezählt wurde? Ganz einfach: Sie hatte ihre Startnummer erst über die Tauschbörse erhalten. Diese ist ein beliebtes und bewährtes Mittel, um am (eigentlich seit Wochen ausgebuchten) kultigen Traditionslauf doch noch teilnehmen zu können. Denn in den letzten Tagen vor dem Lauf bieten viele verhinderte, verletzte oder kranke Gemeldete ihre Startnummer zum Tausch an. Laufwillige sollten also auch sehr kurzfristig einen Blick ins Gästebuch des Nikolauslaufes riskieren, es lohnt sich – im Fall von Anaïs Sabrie gleich doppelt! Nicht nur, dass sie – ähnlich wie Arne Gabius – zu ihrer Premiere beim Nikolauslauf kam, nein, sie krönte diese auch gleich mit dem Gesamtsieg. Eine weitere Parallele zwischen den beiden Siegern fiel Gesamtleiter Gerold Knisel dann im Verlauf der Pressekonferenz auf, als er Arne Gabius fragte, ob er denn nicht einen Tipp für die junge Medizinstudentin Sabrie hätte, wie sich ambitionierter Leistungssport und Medizinstudium unter einen Hut bringen ließen. Dazu meinte Gabius dann, man müsse auch mal „Fünfe gerade sein lassen" und lieber eine Vorlesung sausen lassen, als eine Meisterschaft oder ein wichtiges Rennen schlecht vorzubereiten. „Nach dem Studium fragt sowieso niemand mehr nach genau dieser Vorle-

Selbst die Jüngsten sind schon mit dem Nikolauslaufvirus infiziert.

sung“, so der Rat des Spitzenläufers Gabius an Sabrie.

Der 20jährigen, die dieses Jahr bei den Berglauf-Europameisterschaften und Berglauf-Weltmeisterschaften schon das Nationaltrikot Frankreichs tragen durfte, kam der wellige und anspruchsvolle Tübinger Kurs entgegen. „Ich wollte einfach Spaß haben und nach Gefühl laufen, das hat gut geklappt“, meinte sie hinterher. Dass sie weitgehend „unerkannt“ lief, lag auch daran, dass sie noch kein hellblaues LAV-Trikot besitzt, obwohl sie die nächste große Hoffnung in der gewiss nicht talentfreien Tübinger Truppe ist. Das wird sich ändern lassen, und dann muss sie sich auch nicht mehr dafür entschuldigen, quasi „inkognito“ gesiegt zu haben.

Hinter ihr gab es eine weitere (kleine) Überraschung, denn die erst 20jährige Hannah Arndt (LV Pliezhausen) schaffte bei ihrem Halbmarathon-Debüt in 1:25:07 h den Sprung auf Treppchenplatz zwei vor der Vorjahreszweiten, der Oberkollbacherin Nora Kusterer (1:25:26 h). Sowohl Arndt („Ich hatte eigentlich eine miserable Saison mit vielen Verletzungen und Erkrankungen“) als auch Kusterer zeigten sich sehr zufrieden mit ihrer Leistung am Rande des Schönbuchs. Kusterer, die letztes Jahr „mit dieser Zeit sogar gewonnen hätte“, befindet sich „erst seit Oktober wieder im Lauftraining, weil ich davor von einer Verletzung gehandicapt war.“ Angesichts dessen blickte man ringsum in glückliche Gesichter, und auch die Triathlonspezialistin Svenja Bazlen, die in 1:27:33 h beinahe noch auf der Zielgeraden vom Berglauf-Nachwuchstalent Katrin Köngeter (FC Unterkirnach) überspurtet wurde, war zufrieden: „Bei der Konkurrenz Vierte zu werden, da kann man doch nicht meckern!“ Jetzt geht’s für die im Trikot der TSG Reutlingen laufende Bazlen, erst einmal über Neujahr ins Trainingslager nach Spanien, weshalb auch die heimischen Silvesterläufe nicht auf dem Programm stehen. Die Ergebnisliste weist zwar Köngeter als Vierte aus, ist aber nach Nettozeiten sortiert. Bei der Wertung der ersten acht Frauen und Männer zählt in Tübingen jedoch ausschließlich der Zieleinlauf – und da hatte Bazlen die Nase vorne.

Meckern, eine den Schwaben gerne nachgesagte Eigenschaft, wäre auch in

Die Radbegleiter vom RV Pfeil beim Briefing vor dem Rennen.

Santa´s Speedys aus Pfullingen im Pulk laufend.

diesem Jahr beim Nikolauslauf fehl am Platze gewesen. Die „schnellen Hirsche" achten vor allen Dingen auf das Ergebnis, doch für das Gros der Rekordzahl von 2628 Finishern steht das Erlebnis im Vordergrund. Und das hat man in Tübingen ganz unbestritten. Ob im Nikolauskostüm oder in Laufklamotten, ob als lockerer Trainingslauf oder als ernsthafter Leistungstest – es ist für alle was dabei beim Nikolauslauf. Ganz zu schweigen vom hervorragenden Gesamtpaket, das neben einem Funktionsshirt, einer kostenfreien Anreise im Naldo-Verkehrsverbund auch noch das Duschen im Hallenbad und eine wohltuende Massage ermöglicht, beeindruckt immer wieder der nahezu reibungslose Ablauf, wenn sich beispielsweise die drei Startblöcke im Abstand von je drei Minuten in Bewegung setzen.

Was andere Großveranstaltungen nicht ermöglichen, wie etwa den Tausch der Startnummer, gehört hier seit Jahren zum selbstverständlichen „Dienst am Läufer". Auch die Wertsachenaufbewahrung und die gewohnt freundlichen Helferinnen und Helfer (in der Summe um die 280 beim Nikolauslauf und etwa gut 60 beim drei Wochen zuvor mit 700 Teilnehmern durchgeführten Probelauf) ist so ein Detail, die den Nikolauslauf in Tübingen zu einer großen Familienveranstaltung machen. Oder zu einer familiären Großveranstaltung. Jedenfalls zu einer, bei der die Anzahl der „Wiederholungstäter" groß ist. Nicht ohne Grund. Wenn nächstes Jahr, wie passend zum 40. Jubiläum, der Nikolauslauf in Tübingen just am 6. Dezember stattfinden wird, könnte die gerade aufgestellte Rekordmarke an erfolgreichen Zieleinläufen schon wieder Geschichte sein. Vielleicht lässt sich dann als Jubiläumsgast sogar die Sonne blicken.

Jochen Höschele, laufticker.de

Das Physioteam bei der Arbeit – wohltuende Massagen für die Waden.

POST-SV TÜBINGEN
GEMEINSAM AKTIV

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

JETZT NEU BEI UNS!

Als Ergänzung zum bereits bekannten Jurtin-System erweitern wir unser Angebot der orthopädischen Maß-Einlagen um...

SUPERfeet®
Authorized Distributor

Mit **Superfeet** können wir noch **individueller** und **passgenauer** den Fuß versorgen. Maximaler Halt durch exakte Ferseneinbettung und bestmögliche Dämpfung bieten **höchsten Tragekomfort**.

Brillinger.
Orthopädie

Das Gesundheitshaus

Handwerker-Park 25, 72070 Tübingen
Tel. 0 70 71-41 04-0

info@brillinger.de • www.brillinger.de

Das Sportabzeichenjahr 2014

Super - die Zahl der erfolgreichen Sportabzeichenprüfungen beim Post-SV konnte 2014 - entgegen dem allgemeinen Trend - erneut gesteigert werden. Mit insgesamt 167 (+25) Prüfungen haben wir die Messlatte nochmals um 15% höher gelegt.

Dies ist nicht zuletzt Verdienst eines Prüferteams, das wie in den Jahren zuvor hervorragende ehrenamtliche Arbeit geleistet hat und gut organisiert auch bei größerem Andrang die Übersicht behalten hat. Besonders während der Sommerferien wurde unser Angebot am Montagabend von Eltern und Kindern gerne in Anspruch genommen. Insgesamt 15 (+2) Familien mit insgesamt 59 Teilnehmern konnten wir dem Sportkreis für den Familienwettbewerb melden: Die Familien Kurz/Siegel und Messner mit 7 bzw. 4 Teilnehmern aus jeweils drei Generationen werden zum 20. Mal vom Sportkreis Tübingen geehrt.

12 PrüferInnen sorgen auch bei größerem Andrang für einen reibungslosen Ablauf.

Im Sog unserer aktiven Mitglieder in allen Abteilungen finden am Montagabend immer mehr Nichtmitglieder den Weg auf die blaue Bahn des SV03-Stadions. Um so wichtiger ist, dass wir die einzelnen Prüfungsstationen personell ausreichend und kompetent besetzt haben. Die seit 2013 neu eingeführten Disziplinen wie Medizinball-Wurf, Schleuderball und Seilspringen im Erwachsenenbereich sowie Zonenweitwurf und Zonenweitsprung im Schülerbereich erfordern hohen Informations-, Übungs- und Sicherheitsaufwand. Erfreulich ist deshalb, dass wir auch in der Saison 2014 keine ernsteren Verletzungen oder gar Unfälle zu beklagen haben.

Der Erwerb des Sportabzeichens ist kein „Kinderspiel“. „Kommen, Sehen, Siegen“ ist nur wenigen meist gut trainierten SportlerInnen möglich. Dies mußten vergangene Saison auch junge Bewerber für den Polizeidienst erkennen. Vorgeschrieben ist, dass sie das Deutsche Sportabzeichen mindestens in „Silber“ nachweisen können. So mancher von ihnen hat vor allem im Bereich Koordination (Weit- bzw. Hochsprung) und Schnelligkeit (100m-Lauf) mehrere Anläufe gebraucht, um zu bestehen.

Rückblickend ist die jetzt nach Gold, Silber und Bronze aufgestellte Leis-

Jugend

Amann-Jetter, Feline	6 Jahre	1. Prüfung	(Silber)
Elbeshausen, Simeon	6 Jahre	1. Prüfung	(Gold)
Kehrer, Wiebke	9 Jahre	1. Prüfung	(Gold)
Stöckl, Valentin	15 Jahre	1. Prüfung	(Silber)
Geckle, Adrian	7 Jahre	2. Prüfung	(Gold)
Jetter-Amann, Lene	6 Jahre	2. Prüfung	(Gold)
Amann, Meo	10 Jahre	4. Prüfung	(Gold)
Böckle, Lorenz	12 Jahre	4. Prüfung	(Gold)
Böckle, Mattis	13 Jahre	4. Prüfung	(Gold)
Messner, Maja	10 Jahre	4. Prüfung	(Silber))
Noe, Lara	11 Jahre	4. Prüfung	(Gold)
Knisel, Marius	12 Jahre	5. Prüfung	(Gold)
Diesch, Leona	12 Jahre	6. Prüfung	(Gold)
Kneer, Julian	12 Jahre	6. Prüfung	(Silber)
Diesch, Tabea	14 Jahre	7. Prüfung	(Gold)
Thon, Kristina	13 Jahre	7. Prüfung	(Gold)
Estler, Eva	15 Jahre	8. Prüfung	(Gold)
Thon, Frederik	15 Jahre	9. Prüfung	(Gold)
Thon, Jana	17 Jahre	10. Prüfung	(Silber)
Gugel, Julius	17 Jahre	10. Prüfung	(Gold)

Am Start: Unser hoffnungsvoller Nachwuchs ab 6 Jahren.

tungswürdigung als positiv zu bewerten. Vor allem für Neueinsteiger ist die Hürde „Bronze“ relativ leicht zu schaffen. Sie ist dann die Basis und Motivation, durch regelmäßiges Üben die Leistungen für Silber oder gar Gold an-

Erwachsene

1. Verleihung	Elbeshausen, Mischa Elbeshausen, Ruth Riethmüller, Lars Schubert, Heiner Stetter, Heide
10. Verleihung	Breinlinger, Claus Diesch, Uschi
15. Verleihung	Diesch, Klaus Maier, Doris
20. Verleihung	Santin, Danilo
30. Verleihung	Messner, Gudrun Kurz, Hans
35. Verleihung	Kocher, Manfred
45. Verleihung	Juli, Liesel Juli, Peter

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

Familien

7 Mitglieder

Familie Kurz/Siegel	mit Hans, Romy, Jürgen, Bernd, Sabine, Nora und Nico	20. Teilnahme

6 Mitglieder

Familie Amann	mit Wolfgang, Ellen, Marc, Meo, Lene und Feline	4. Teilnahme

4 Mitglieder

Familie Böckle	mit Uli, Heide, Matis und Lorenz	4. Teilnahme
Familie Diesch	mit Klaus, Uschi, Tabea und Leona	6. Teilnahme
Familie Helten	mit Helmut, Birgit, Eric und Jessica	27. Teilnahme
Familie Messner	mit Gert, Gudrun, Hans-Christian und Maja	20. Teilnahme
Familie Queisser	mit Karsten, Kristin, Lucy und Nick	2. Teilnahme
Familie Thon	mit Heike, Christina, Jana und Frederik	7. Teilnahme
Familie Wildermuth	mit Stephan, Maria, Nikolas und Sarah	1. Teilnahme

3 Mitglieder

Familie Beier-Groß	mit Giesberth, Roswitha und Eva	7. Teilnahme
Familie Elbeshausen	mit Mischa, Ruth und Simeon	1. Teilnahme
Familie Estler	mit Eberhard, Marion und Eva	8. Teilnahme
Familie Göhring	mit Dieter, Sara, Julian	1. Teilnahme
Familie Knisel	mit Gerold, Heike und Marius	8. Teilnahme
Familie Noe/Kummer	mit Andreas, Katrin und Lara	4. Teilnahme

Das Deutsche Sportabzeichen ist das sportliche Bindeglied zwischen den Generationen in der Familie.

zupeilen und vor allem auch im nächsten Jahr wieder dabei zu sein. Unsere Teilnehmerzahlen beweisen dies deutlich. Das Deutsche Sportabzeichen ist so vielseitig, dass jede(r) ganz nach seinen individuellen Neigungen und Stärken die Chance hat, es zu schaffen.

Also: Informieren, Trainieren und die Leistung prämieren!

In diesem Sinne: Herzlichen Glückwunsch an alle, die es 2014 geschafft haben. *Gert Messner*

Im Rahmen unserer Winterfeier wurde die Sportabzeichen-Ehrung für Jugendliche und Erwachsene durchgeführt.

Ewige Bestenliste

Männer

Hans Winkelmann	50 Prüfungen
Willi Köhler †	47 Prüfungen
Kurt Herter †	46 Prüfungen
Peter Juli	45 Prüfungen
Gert Messner	44 Prüfungen
Friedrich Schäuble	44 Prüfungen
Paul Scherer	42 Prüfungen

Frauen

Liesel Juli	45 Prüfungen
Irmtraud Bader	39 Prüfungen
Helga Wiemer	39 Prüfungen
Ruth Kocher	38 Prüfungen
Gudrun Messner	30 Prüfungen

Wechsel der Abteilungsleiterin

Interview mit Beate Tancredi, zuständige Abteilungsleiterin für Kräftigung und Koordination sowie Badminton und Volleyball.

Red.: Als Nachfolgerin von Sabine Wörner-Fischer bist Du nun schon über ein Jahr als Abteilungsleiterin Kräftigung/Koordination und als Vorstandsmitglied beim Post-SV Tübingen tätig. Was sind Deine Aufgaben und wie hast Du Dich eingearbeitet?

■ Den Schwerpunkt sehe ich dahingehend, dass der Kräftigung/Koordinationsbereich reibungslos verläuft und keine Stunden ausfallen. Auch hoffe ich, aus eigenen Reihen den einen oder die andere ÜL zu generieren, dass wir die Stunden weitgehend mit Vereinsangehörigen abdecken können, wie z. B. im Philosophenweg. Dasselbe gilt natürlich für Badminton und Volleyball. Wir nehmen seit diesem Jahr auch wieder an der Ü 50 Gymnastik im alten Botanischen Garten teil.

Red.: Hattest Du schon immer eine besondere Beziehung zur Gymnastik? Betreibst Du auch andere Sportarten?

■ Sport war schon immer mein Hobby, auch gezwungener Maßen, weil ich grosse Rückenprobleme habe. Ich war 20 Jahre aktiv im Fitnessstudio und habe mehrmals wöchentlich Muskelaufbau und Ausdauersport gemacht. Zusätzlich war ich 5 Jahre in einem Pilateskurs und mache seit 4 Jahren Yoga. Auch Schwimmen und Nordic Walking machen mir viel Spass.

Red.: Wo liegt der Schwerpunkt Deiner Arbeit? Gibt es dabei besondere Schwierigkeiten? Wie siehst Du die Zukunft dieser Abteilungen?

■ Ich möchte gerne den Post-SV wieder in aller Munde bringen, wie z. B. durch die Beteiligung unserer ÜL bei der städtischen Jedermanngymnastik im alten Botanischen Garten.

Gewisse Schwierigkeiten sehe ich im Gewinnen von Nachwuchs: wie können wir Mitglieder finden und junge Menschen ermuntern, aktiv am Vereinsleben mitzuwirken.

Beate Tancredi: „Mich interessiert die Vereinsarbeit und ich mache gerne Sport mit netten Menschen".

Red.: Berufstätigkeit, Familie und ein Ehrenamt – wie läßt sich dies alles auf einen Nenner bringen? Bleibt Dir noch genügend Freizeit für Deine eigenen Interessen?

■ Ich habe das Ehrenamt mit meinem Hobby, dem Sport, verbunden. Mich interessiert auch die Vereinsarbeit und ich mache gerne Sport mit netten Menschen und das habe ich hier gefunden. Es ist der Bereich, der mich immer interessiert hat und mir sehr viel Spass macht.

Red.: Wir danken Dir für Dein ehrenamtliches Engagement und wünschen Dir weiterhin viel Spaß bei der Arbeit für den Post-SV Tübingen.

Lauftreff und Nikolauslauf kommen ins Schwabenalter

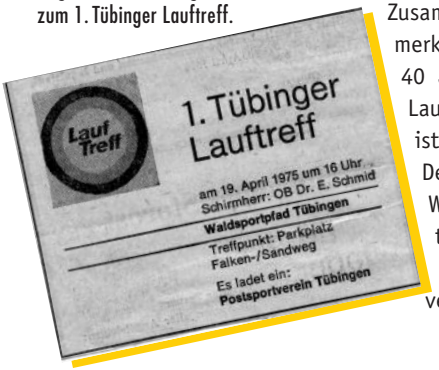
„Trimm-Trab, das neue Laufen ohne zu schnaufen ist nur etwas schneller als Spazierengehen, aber viel gemütlicher als das Tempo eines Langstreckenläufers“. So und so ähnlich warb der damalige Deutsche Sportbund vor 40 Jahren für die zu uns aus Amerika herübergeschwappte Joggingwelle.

Das Lauf- und das Nordic Walking-Abzeichen – Motivation und Auszeichnung für das Ausdauertraining.

Es war der Anfang einer breitensportlichen Aktion, deren Ausmaß und Ausdauer zur damaligen Zeit sicher nicht abgesehen werden konnte. Es war die Geburtstunde des Gesundheitssports allgemein, in Tübingen stark unterstützt durch die AOK. Der Post-SV war von der Idee überzeugt und als einer der ersten Vereine im Bereich des Württembergischen Landessportbundes bzw. Leichtathletikverbands von Anfang an dabei.

Am 19. April 1975 gründete er unter der Schirmherrschaft des damaligen OB Dr. Eugen Schmid den 1. Tübinger Lauftreff. Seither hat sich aus dem zarten Pflänzchen ein Edelgewächs entwickelt, das aus dem Tübinger Sportgeschehen nicht mehr wegzudenken ist. In diesem Zusammenhang ist bemerkenswert, dass in 40 Jahren nicht ein Lauftreff ausgefallen ist, nicht mal als im Dezember 1999 der Wirbelsturm „Lothar“ auch den Schönbuch nicht verschonte. Hochgerechnet sind dies 3 200 Lauftreffs mit rund 200 000 Teilnehmern.

Rund 300 Teilnehmer folgten der Einladung zum 1. Tübinger Lauftreff.



Viel Wasser ist inzwischen den Neckar hinuntergeflossen; die Tübinger Postsportler haben ihren Standort oben auf dem Sand beibehalten und ausgebaut. Der Lauftreff ist nach wie vor kostenlos und der ganzen Bevölkerung zugänglich. Viele jüngere und ältere Laufbegeisterte haben auf diese Art unseren Verein entdeckt und sind inzwischen aktive Mitglieder geworden. Viel wurde investiert, vor allem im personellen Bereich. Über 50 LauftreffleiterInnen haben sich im Laufe der Zeit in sich wiederholenden Lehrgängen aus- und fortbilden lassen, um Samstag für Samstag, später auch am Mittwoch eine fachlich qualifizierte Betreuung zu garantieren. Der Schwerpunkt des Angebots ist geblieben, nämlich möglichst alle Bevölkerungs- und Altersschichten zu erreichen und ihnen die Freude am adäquaten Bewegen in der Natur näherzubringen sowie den Kontakt mit Gleichgesinnten, nämlich fit zu bleiben, zu pflegen.

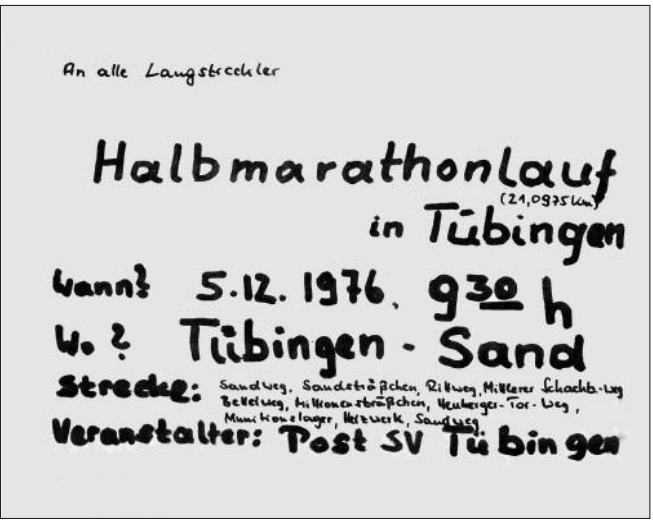
Der soziale wie der umweltfreundliche Aspekt ist berücksichtigt, weil die nach individuellem Leistungsvermögen unterschiedlich angelegten Strecken eine gemeinsame An- und Rückfahrt (Familien, Nachbarschaften) bzw. Fahrgemeinschaften ermöglichen.

Auch Neuem verschließt man sich nicht in unserem Verein. Seit ca. 10 Jahren hat sich um den Lauftreff zeitgleich ein Nordic Walking-Treff aufgebaut, der vor allem von Älteren gut besucht und inzwischen ebenso eine feste Institution geworden ist.

Als Motivation und Stimulation hat die AOK den „Trimm-Taler" und der Deutsche Leichtathletik-Verband das „DLV-Laufabzeichen" eingeführt. Letzteres – eine urkundliche Auszeichnung über 15, 30- und 60-minütiges Laufen sowie über die Halbmarathon-Distanz – hat in unserem Verein zur Gründung des Nikolauslaufs geführt. Schon bald nach der Einrichtung des Lauftreffs war der Eifer mancher Läufer nicht mehr zu bremsen. Man wollte es wissen: am 5. Dezember 1976 wurde unter wirklich einfachsten organisatorischen Verhältnissen der 1. Tübinger Nikolauslauf über die Halbmarathon-Distanz gestartet. 24 Läufer (nur Männer) kamen damals mit für Freizeitsportler recht guten Zeiten ins Ziel. Der Appetit war geweckt! Man beschloss, künftig zur Vorbereitung am Buß- und Bettag (damals noch Feiertag) einen Paarlauf anzubieten, um LaufnovizInnen an eine solch lange Strecke zu gewöhnen und vor allem auch das weibliche Geschlecht für diese Art des Laufens zu begeistern. Jeder geübte Läufer war verpflichtet, eine(n) interessierten Neuling vom Start bis ins Ziel zu begleiten. Der Erfolg gab uns recht und ist sicherlich weit und breit einzigartig. Inzwischen ist aus dem Paarlauf ein Probelauf geworden, der jeweils drei Wochen vor dem Hauptlauf stattfindet. Es wird nicht mehr als Einzelpaar gestartet, sondern in von erfahrenen Läufer Innen geleiteten Zeitgruppen. Die Re-

Kein einziger Lauftreff ist ausgefallen, auch nicht wegen „Lothar" (1999).

Das „Grundgerüst" unseres Lauftreffs: 25 LauftreffleiterInnen (1986), einige sind heute noch dabei.


An alle Langstreckler

Halbmarathonlauf
(21,0975 km)
in Tübingen

Wann? 5.12.1976, 9³⁰ h

Wo? Tübingen - Sand

Strecke: Sandweg, Sandstraßchen, Rittweg, Mittlerer Schachb.-Weg, Belthweg, Hilkenstraßchen, Heuberger-Tor-Weg, Mühlhäuserweg, Hetzwerk, Sandweg.

Veranstalter: Post SV Tübingen

Von der „selfmade-Einladung" (1976) zum professionell gestalteten Poster (2012).

kordbeteiligung von über 800 Teilnehmern im vergangenen Jahr spricht für sich. Entsprechend war auch die Entwicklung des inzwischen zum LBS-Nikolauslauf avancierten Tübinger Halbmarathon in vielerlei Hinsicht. Die Jahr für Jahr steigenden Teilnehmerzahlen erforderten einen immer höheren Organisationsaufwand; Erwartungen waren geweckt und wollten erfüllt sein, getreu unserem vorgegeben Credo: „Qualität steht vor allem anderen", d. h. ein guter Service, soziale Startgebühren und die angemessene Würdigung der erzielten Leistungen. Dazu wesentlich beigetragen haben seit Mitte der 90er Jahre die

Unser Angebot:
Samstag oder Mittwoch
Lauf- und Nordic Walking-Treff
auf dem Sand
mit dem Post-SV Tübingen.

Dicht gedrängt aber locker und erwartungsvoll vor dem Start zum 39. Nikolauslauf (2014).

Landesbausparkasse als Hauptsponsor, genauso wie die Firma DEE, die Stadtwerke Tübingen, die Kreissparkasse Tübingen und viele andere Unternehmen und Geschäfte aus und um Tübingen.

Während die Gründer bis zum 25. Lauf weitgehend mit herkömmlichen Möglichkeiten zurecht kommen mußten, z. B. Zeitnahme mit der Stoppuhr, Erstellen der Ergebnislisten mit Schreibmaschine, Versorgung der Läufer am Ziel und auf der Strecke mit manchmal unter abenteuerlichen Voraussetzungen zubereitetem Tee, Kuchenspenden und enorm hoher, auch körperlicher Einsatz unserer Mitglieder und Helfer und, und,

Unser Lauf- und Nordic Walking-Treff im März 2015.

„Zeigt her eure Füßchen“. Warming up ist Pflicht vor jedem Lauftreff.

und... war man inzwischen im Kommunikations- und Marketingzeitalter angekommen und eine junge, frische Crew übernahm vor 15 Jahren, also im Jahr der Jahrtausendwende, das Kommando unter Einbeziehung der reichen Erfahrung der Altvorderen, die zum großen Teil auch heute noch aktiv mit dabei sind. Was aus dem Nikolauslauf inzwischen geworden ist, zeigen die Teilnehmerzahlen: Rekordergebnis beim letzten Lauf: über 3000 Anmeldungen, 2626 Finisher. Dabei hat die Veranstaltung stets ihren breitensportlichen Charakter beibehalten; will heißen, dass noch nie Startgelder für besondere „Zugpferde“ gezahlt wurden. Aufgewertet wurde der Lauf allerdings durch die Teilnahme bekannter und leistungsstarker Athleten, darunter die drei aus unserer Region

Der kurze Weg zu Ihrem Recht

Kanzlei in der Südstadt
Rechtsanwälte Weidmann und Niederhöfer & Koll.

Manfred Weidmann
Ausländerrecht | Asylrecht
Verwaltungsrecht

Christian Niederhöfer
Strafrecht, Bußgeldsachen | Verkehrsrecht
Straßenverkehrsrecht | Jugendstrafrecht
Allgemeines Zivilrecht

Wolfgang Albus | Wolfgang Kemper
Arbeitsrecht | Sozialrecht | Gesellschaftsrecht | Vertragsrecht | Beamtenrecht | Mietrecht

Fürststraße 13
72072 Tübingen
www.kanzlei-sued.de

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

In Kooperation mit
Anwaltskanzlei Dr. Schumacher
Albstadt

stammenden Olympioniken Willi Maier aus Genkingen, 3000 m Hindernis 1972 und 1976, der Olympiasieger Dieter Baumann, der 2005 den heute noch gültigen Streckenrekord in 1:07,15 Std. aufstellte sowie unser Mitglied Arne Gabius, Vize-Europameister über 5000 m im Jahre 2012, Läufer des Jahres 2014 und derzeit aktuellster Marathonläufer mit einer Zeit von 2:09,13 Std.

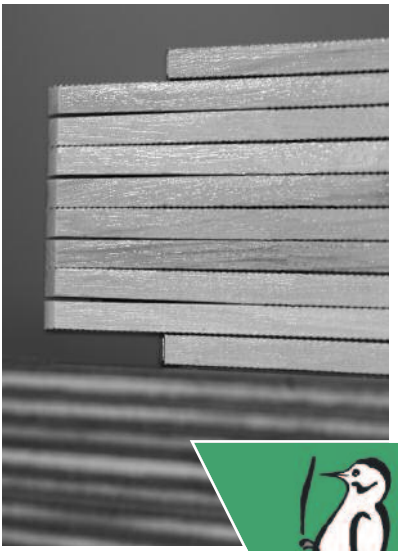
Immer größeren Zuspruch findet unser Lauf auch bei den Frauen. Aus ein- und zweistelligen Teilnehmerzahlen der Anfangsjahre sind es 650 im vergangenen Jahr geworden. Monika Bösing, später viele Jahre Mitglied im NLL-Organisationsteam, lief 1984 erstmals unter 1:30 Std. Den Streckenrekord in 1:21,21 hält Stefanie Beckmann (LG Leinfelden-Echterdingen) seit dem Jahre 2002.

Welche Arbeit und welcher Aufwand hinter der inzwischen weit über die Tübinger Grenzen hinaus bekannten Großveranstaltung steht, zeigt sich darin, dass beim letzten Lauf über 200 Helfer im Einsatz waren und ein jährlich mindestens 4mal tagendes mit bis zu 25 Personen besetztes Organisationsteam eingerichtet werden mußte, denn „nach dem Lauf ist bekanntlich vor dem Lauf".

In diesem Bericht wurde darauf verzichtet, einzelne Verantwortliche namentlich zu nennen. Hinter einem solchen Erfolg stehen viele Namen. Wir alle können stolz darauf sein und hoffen, dass wir auch in den vor uns liegenden Jahren sowohl beim Lauf- und Nordic-Walking-Treff wie auch beim Nikolauslauf im Sinne unseres Vereinslogos „Gemeinsam aktiv" trotz vieler Arbeit mit Freude und Spaß unser Werk fortsetzen können.

Gert Messner

WIR GRATULIEREN DEM POST-SV TÜBINGEN ZU 40 JAHREN LAUFTREFF UND NIKOLAUSLAUF



UWE JANSEN
MASSIVHOLZWERKSTATT
SCHREINEREI

Tel: (0 70 71) 3 22 70
Mobil: (01 77) 3 36 11 33

info@uwejansen.de
www.uwejansen.de

Büro und Werkstatt:
Beim Kupferhammer 5
72070 Tübingen

Richard Widmer – Weltmeister über die dreifache Ironman-Distanz

2013 siegte Post-SV Triathlet Richard Widmer in Österreich über die Zweifache Ironman Distanz und wurde Weltmeister im Double Ultratriathlon. (Bericht Mitteilungsheft 2014).

Und was macht ein Weltmeister in Jahr danach? Er sucht sich neue Herausforderungen. Die Herausforderung 2014 war die Triple-Ultra-Triathlon Weltmeisterschaft in Lensahn (Schleswig-Holstein) vom 25-26. Juli, über 11,4 km Schwimmen, 540 km Radfahren und 126,6 km Laufen. Also die dreifache Ironman Distanz! Und das alles hintereinander weg. Nach 34 Stunden und 49 Minuten lief Richard wieder als Erster über die Ziellinie und ist jetzt Weltmeister im Triple-Ultra-Triathlon. Wer von uns kann sich so eine Distanz überhaupt vorstellen? Und dann noch diese schnelle Wettkampfzeit. Richard hat ein Tempo hingelegt, das andere bei einem normalen Ironman Triathlon kaum schaffen. Alle die schon mal einen Ironman gemacht haben, wissen, die Stunden sind lang, der Körper wird müde, schmerzt und will nicht mehr. Oft stellt sich auch die Frage ein: Warum mache ich das überhaupt? Viele machen die Erfahrung, die mentale Stärke ist wichtiger als die körperliche!

Was bewegt Richard vor, während und nach so einem Rennen? Hier einige Antworten und Impressionen vom Wettkampf in Lensahn von Richard.

- *Jeder Athlet bekam als Aufenthaltsraum ein eigenes Klassenzimmer in einer Schule.*
- *Viele waren schon eine Woche früher da.*
- *In der Woche davor sind wir gemeinsam ins Schwimmbad gegangen, haben abends im Schulhof gegrillt oder gemeinsam in der Schulküche gekocht, Radtouren gemacht,...*
- *Schon mal sehr gesellige Atmosphäre auch vor dem Wettkampf.*
- *Für mich war es ein spannender Wettkampf schon allein, weil die Streckenlänge neu für mich war.*
- *Wettkampf war gesellig, wohl auch weil ich mittlerweile schon viele Leute kenne. Auf der Radstrecke konnten wir uns immer wieder mal ein paar Worte zurufen und auf der Laufstrecke auch mal länger miteinander laufen.*
- *Während dem Wettkampf beschäftigte ich mich damit, Strategien auszutesten um mit dem Gegenwind klar zu kommen,*

Es gibt sicherlich kürzere Wege um auf ein Siegerpodest zu kommen.

„Das Schwimmen ging letztlich schnell und ereignislos vorbei". Richards Kommentar zu 228 Bahnen à 50 m im Freibad von Lensahn.

um Entlastungsstrategien für schmerzende Fußsohlen zu finden, oder auch damit, die Wolken zu beobachten und zu überlegen, ob es wohl bald kräftiger regnet.

■ *Auch 112 Radrunden können insofern sehr abwechslungsreich sein. Man kann die Strecke und die Windverhältnisse genauestens studieren, sich selbst beobachten, Pläne und Strategien schmieden, die Zeit im Blick behalten, rechnen und sich mit seinen Mitstreitern unterhalten. Und dazwischen ist es auch herausfordernd sich zu überlegen, wie man mit einem Wort seinem Team sagt, was man gerade so denkt und überlegt.*

■ *Andere Gedanken hab ich mir über Wettstreit gemacht und darüber, welche Ziele ich beim Sport wichtig finde. Hauptsächlich Gesundheit, Wohlbefinden und Selbstständigkeit? Oder schon auch Anerkennung, sozialer Vergleich und ein Bedürfnis nach Überlegenheit?*

■ *Am Sonntag war leider alles wieder schnell vorbei. Ich war eine Runde schwimmen, hab jemanden der noch auf der Strecke war ein wenig begleitet, hab Interviews für Radio und Zeitung gegeben und mich vor allem mit vielen Leuten unterhalten. Und nicht zuletzt habe ich mich natürlich schon gerne ein wenig in Erfolg, Wertschätzung und Anerkennung gesonnt.*

Wir alle freuen uns über so einen Erfolg. Die Wertschätzung und Annerkennung hat sich Richard wahrlich verdient. Verdient hat er sich auch Ruhe und Erholung. Aber, ich glaube Ruhe und Erholung kann ganz unterschiedlich interpretiert werden. Ruhe ist nicht für jeden Ruhe im Sinne von nichts tun und sich erholen. Richard bevorzugt aktive Erholung. Schon wenige Tage nach dem Rennen war er im Tübinger Freibad. Eigentlich nichts Besonderes. Nicht aber wenn man per Rad von Lörrach kommt, im Freibad ein wenig schwimmt, dann die Eltern in Sigmaringen besucht und am nächsten Morgen wieder zurück zum neuen Wohnort nach Lörrach radelt.

Übrigens, nur knapp einen Monat nach seinem Erfolg in Lensahn startete Richard in Slowenien bei der WM im Doppel-Ultra-Triathlon (7,6 km Schwimmen – 360 km Rad – 84,4 km Laufen). Nach 21:50:19 Stunden war er im Ziel. Diesmal als Zweiter! *Bernd Gugel*

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Im Jahr 2014 sind unserem Verein 25 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

Triathleten in den Startlöchern für 2015

Obwohl die eigentliche Triathlonsaison mit dem ersten Ligastart in Rheinfelden erst am 3. Mai 2015 beginnt, sind die Post-SV Triathleten schon in etlichen Ergebnislisten zu finden.

Mit starker Trainingsbeteiligung und zahlreichen Formtests, z.B. beim Alb-Gold Winterlauf-Cup stecken Vertreter aller Teams mitten in einer starken Saisonvorbereitung. Top Platzierungen, beispielsweise von Walter Ehrlichmann und Valentin Steib bei den Läufen der Alb-Gold-Serie, lassen auf starke Rennen im Sommer hoffen. Bevor wir allerdings in die ereignisreiche neue Saison blicken, hier ein kleines 2014 Resumée der Triathlonabteilung:

Zweitliga Team

Das Zweitliga Team des Post-SV schloss 2014 an den Aufstiegserfolg von 2013 an. Erklärtes Ziel der Liga war der Klassenerhalt, den noch nie zuvor ein Post-SV Team nach dem Aufstieg geschafft hatte. Und nicht nur wurde dieses Ziel erreicht; die Jungs haben im Mittelfeld gut mitgemischt und verfehlten beispielsweise in Rheinfelden nur durch Sekundenrückstände weitere wertvolle Punkte um noch weiter vorne in der Ligatabelle zu landen. Die folgenden Rennen in Erbach und Welzheim waren in vielerlei Hinsicht abwechslungsreich. Erbach, als volle Olympische Distanz mit Neoprenerlaubnis und wellig bis flachen Rad- und Laufkursen missriet zum Regenrennen bei frostigen Temperaturen während der kurze aber beinharte Sprint in den Hügeln um Welzheim in einer Hitzeschlacht endete. Die verschiedenen Strapazen änderten jedoch nichts an der Konstanz der Tübinger Athleten, die einen Stammplatz im Mittelfeld einnahmen. Am Schluchsee erzielte unser Zweitligateam mit dem fünften Platz gar das beste Ergebnis, das es jemals im Post-SV Trikot in der Liga gab. Letztlich war der neunte Rang von 17 Teams ein mehr als souveräner Klassenerhalt. Mit den verbesserten Trainingsmöglichkeiten und der Erfahrung des letzten Jahres dürften sowohl die Rookies als auch die etwas Erfahreren im Team in den anstehenden Rennen noch bessere Leistungen zeigen. Ganz entscheidend für den sportlichen Erfolg war und ist der besondere Teamgeist sowie der Trainingsfleiss und der Einsatzwille, den die Mannschaft auszeichnet. Nachdem die gesamte Triathlonabteilung merkbar Zuwachs gewinnt – zu sehen unter anderem beim stark besuchten Schwimmtraining – wird auch das Zweitliga-Team keine Personalprobleme bekommen. Letztes Jahr

Die Damen in Rheinfelden: Stefanie Hörig, Tanja Schneider, Monika Hägele, Merle Müller-Hansen.

Zwei absolute Schwimmasse die jetzt auch Triathlon machen. Greta Groten durfte, da noch zu jung, am Schluchsee nicht starten. Karina Kornmüller war zweitschnellste beim Schwimmen.

noch neu im Team haben Mischa Elbershausen, Valentin Steib und Lars Hanke ihren Platz in der Mannschaft gefestigt. Weiterhin sind Eugen Ruff, Maximilian Wolf und Bent Estler bereit für neue Herausforderungen. Frischen Wind und sicherlich leistungsstarke Unterstützung dürfen wir von unserem Neuzugang Pascal Huber erwarten. Dieser startete vergangenes Jahr noch für die TG Bad Waldsee in der ersten Landesliga und wechselt jetzt zum Post-SV, da er seit einiger Zeit ohnehin in den Tübinger Trainingsgruppen anzutreffen ist. Mit einer so zahlreichen starken Besetzung konnte selten gestartet werden und so stehen die Athleten bis zu den Starts noch vor der Herausvorderung, die Mannschaften zur Zufriedenstellung aller einzuteilen.

Damen des Post-SV

Für die Damen des Post-SV war die Ligasaison 2014 ein Jahr gemischter Gefühle. Abgesehen von den sportlichen Leistungen des Teams verdient die Tatsache, dass seit langem wieder eine reine Tübinger Damenmannschaft an den Start gehen konnte, einige Wertschätzung. Das gelang durch einen großen Schwung junger Athletinnen auf der einen, und dem Engagement der Routiniers um Monika Hägele und Tanja Schneider auf der anderen Seite. Sie gingen von vornherein ohne große Ansprüche ins Jahr, um dem Nachwuchs die Möglichkeit zu bieten, wichtige Erfahrungen im Rennbetrieb zu sammeln – Respekt dafür! Obwohl sich die Tübingerinnen am Ende im Tabellenkeller wieder fanden, bot das Jahr genug Gelegenheiten für persönliche Erfolge.

Post-SV Triathlonsenioren

Die Post-SV Triathlonsenioren hatten eine ernüchternde Saison 2014. Warum? Einerseits Verletzungspech, andererseits aber auch das hohe Niveau der Seniorenliga und zudem die Tatsache, daß ein Teil der in der Liga startenden Senioren inzwischen sich im fortgeschrittenen Wettkampfalter befindet und sich nicht mehr diesen harten Rennen stellen will. Trotzdem werden die Post-SV Seniorentrias auch 2015 wieder im anspruchsvollen Ligageschehen mitmischen, denn auch bei den Senioren gibt es Nachwuchs.

Jugend- und Nachwuchsbereich

Im Jugend- und Nachwuchsbereich bietet der Post-SV mittlerweile beste Bedingungen für den Einstieg in den Triathlonsport. Professionell gestaltetes Training wird weiterhin von Tanja Schneider im Sonntagsschwimmen, und

Der Hammer, fünfter Platz in der zweiten Liga am Schluchsee: Mischa Elbeshausen, Max Wolf, Eugen Ruff, Lars Hanke, Bent Estler.

Triathlon Nachwuchstraining ab 1. Mai 2015
Schwimmen – Radfahren – Laufen
ab 14 Jahre (auf Anfrage auch jünger)
Wer will mitmachen?

NEU

Ansprechpartnerin: Tanja Schneider
jugend@post-sv-tuebingen.de

„Nachwuchstriathletin" Petra Groten bei ihrem ersten Ligarennen.

zusätzlich jetzt auch von Eugen Ruff und Mischa Elbershausen angeboten. In jeder Disziplin kommen alle Leistungsgruppen auf ihre Kosten. Das Trainingsangebot soll 2015 noch weiter ausgebaut werden. Durch die gemeinsamen Trainings wird der Tübinger Triathlon immer mehr zum Mannschaftssport!

Durch deutlich verbesserte finanzielle Unterstützung durch den Verein und auch durch das Café „Piccolo Sole d'Oro" kann Schülern, Azubis und Studenten in und außerhalb der Liga außerdem ein Großteil der Startgelder abgenommen werden. Rückblickend auf die Summe der starken Entwicklungen können wir also gespannt sein, was das sportliche Jahr für den Post-SV bringen wird. Während die letzten Vorbereitungsrennen bald absolviert sind, steht spät im Jahr das Highlight 2015 an: der Tübinger City Triathlon. Dieser hat das Potential, für viele der Trias weit oben in der Prioritätenliste zu landen, was natürlich auch Auswirkungen auf die Trainingsplanung haben dürfte. Derzeitig steht die Abteilung Triathlon also ganz im Zeichen des Trainingseifers und der optimistischen Vorfreude auf die besondere Saison 2015! *Maximilian Wolf*

Große Pfingstausfahrt über fast 200 km auf die Schwarzwaldhochstraße.

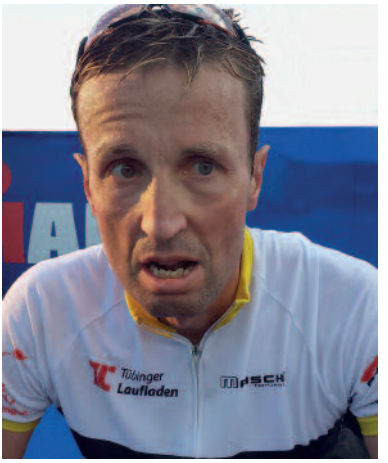
AOK
Die Gesundheitskasse.
GESUNDNAH
Vor Ort und persönlich. Von früh bis spät: Wir sind für Sie da, gehen die Dinge an, engagieren uns, nehmen uns Zeit, kümmern uns, hören zu, geben Rat und helfen. Wir sind ganz nah – für Sie und Ihre Gesundheit.
AOK – Die Gesundheitskasse Neckar-Alb · aok-bw.de/nea
ZGH 0490 · Burg Hohenzollern · Foto: www.peterheck.de

Ironman = Mythos, Herausforderung, Abenteuer, Mühsal, Erlebnis, Glück…

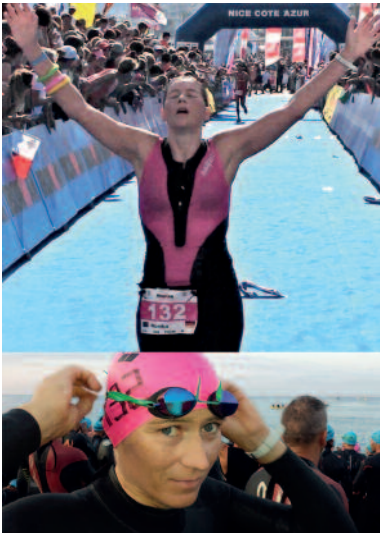
Auch 2014 waren Post-SV Triathleten über 226 km schwimmend, radfahrend und laufend in Deutschland, Frankreich und Spanien unterwegs.

Eugen Ruff, Ironman Mallorca - Alcudia. 10:07:08 Std. Schwimmen ohne Neo und das bei einer Langdistanz. Die optimale Vorausetzung für eine schnelle Schwimmzeit.

oben rechts:
Bernd Gugel,
Ironman France - Nizza.
11:54:30 Std.
Geschafft – im Ziel erst mal durchschnaufen.



Walter Ehrlichmann,
Challenge Roth - Franken. 10:08:17 Std.
Zum zehnten Mal im Ironman-Ziel. Wo sonst als in Roth, wo für Walter alles begann?



Monika Hägele,
Ironman France - Nizza. 11:07:19 Std.
Ein langer Weg, ein langer Tag, vom Schwimmstart bis zum Zieleinlauf.

1. MEY Generalbau Citytriathlon in Tübingen

Am Sonntag, den 2. August 2015 findet der 1. MEY Generalbau Citytriathlon Tübingen statt. Für uns eine tolle Möglichkeit sich als der einzige Tübinger Sportverein mit einer Triathlonabteilung im Portfolio einer breiten Öffentlichkeit zu präsentieren.

Für uns aber auch die Möglichkeit sich als HelferIn zu engagieren und Geld in die Vereinskasse zu erwirtschaften. Es wird insgesamt 3 Helferschichten geben. Samstag Aufbau, Sonntag während des Wettkampfes und Sonntag Abbau. Pro Tag kann eine Helferschicht gemacht werden. Alle Helferinnen und Helfer erhalten neben Getränken und Speisen (bei Wunsch auch vegetarisch) ein Helfershirt. Pro HelferIn und Schicht erhält der Verein den Betrag von 50,- €.

Mitglieder, welche beim Citytriathlon selber an den Start gehen, können also z. B. Samstags aufbauen und Sonntags abbauen und erwirtschaften durch ihr ehrenamtliches Engagement den Betrag von 100,- EUR für den Verein. So werde z. B. ich es machen.

Für Mitglieder, welche nicht am Sonntag starten, bietet sich insbesondere die Helferschicht während des Wettkampfes an.

Es würde mich freuen, wenn möglichst viele von uns beim Citytriathlon starten und wenn wir möglichst zahlreich uns gemeinsam als HelferInnen ehrenamtlich für den Post-SV Tübingen engagieren würden.

Heinrich Hempel

Die Details und das Prozedere für die Anmeldung als HelferIn findet ihr auf unserer Homepage.

Die Tübinger Profitriathletin Svenja Bazlen am Ausgang der geplanten Wechselzone direkt gegenüber der Neckarfront.

Die Läufersaison 2014: Post-SV Tübingen-Mitglieder im LAV-Trikot

Herausragend wieder einmal Arne Gabius, Wilhelm Dengler und Karin Kern. Arne gewann den 39. LBS-Nikolauslauf, erreichte eine tolle HM Zeit in New York und debutierte im Marathon in Frankfurt sensationell. Wilhelm gelang erneut den Sprung ganz oben aufs Treppchen bei der Berglauf WM. Auch im Team Deutschland stand er ganz oben und holte sich die zweite Goldmedaille. Im Frühjahr schaffte er das schon auf der Halbmarathonstrecke bei der DM in Freiburg, zusammen mit Matthias Koch und Christian Wolf. Karin gewann erstmals die Europacup Serie im Ultralauf. Herausragend ihre Siege in Tschechien, Slowenien, in Gmünd und sensationell beim Rennsteig. Auf deutscher Ebene gelang Jochen Dieterich erstmals eine Goldmedaille bei der DM Marathon in München. Seine beiden Gold-Teamkollegen Alfred Gross und Walter Johnen haben ihn dabei begleitet und dies ja schon mehrfach genießen können. Auch Matthias Koch holte Gold auf der Marathonstrecke in der Bayrischen Metropole. Bei den Baden-Württembergischen Halbmarathonmeisterschaften in Hengstett bei Calw kam viel Edelmetall im Gepäck der Langstreckler zurück. Heike Volkert schaffte mehrfach den Sprung in die Top 3, siehe Bonn Marathon oder Bochum, wo sie sogar beim Halbmarathon gewann. Anja Karau wurde Dank ihrer guten Vorjahres-Leistungen bei verschiedenen Ultramarathons wie z.B. beim Ultra Trail um den

Karin Kern, Europacupsiegerin im Ultralauf.

Wilhelm Dengler gewinnt Gold bei der Berglauf WM in Österreich.

Arne Gabius in Frankfurt beim Marathondebut.

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.

Deutsche Halbmarathonmeister 2014: Koch, Dengler und Wolf.

Mont Blanc, wo sie beste Deutsche war, jetzt ins Nationalteam berufen. Und Ute Groh schaffte einen Sieg bei den Bad.-Württ. Waldlaufmeisterschaften. In dieser Saison 2015 wird nach einem Jahr Pause bei der Württ. Volkslaufmannschaftsmeisterschaft wieder ein M55 Team (Müller, Schleicher, Wache, Stuhlinger, Schmid-Appelrath und Knisel) mit guten Chancen an den Start gehen.

Gerold Knisel

Abb. ganz links: Heike Volkert, Gesamtdritte beim Bonn-Marathon.

Anja Karau, beste Ultratrailläuferin (hier beim Stadtlauf in Tübingen).

Das Läuferteam bei den Bad.-Württ. Halbmarathonmeisterschaften von links: Knisel, Wache, Riethmüller, Ruckaberle, Diesch, Stuhlinger, Walz, Grossmann und Pfeifer.

Bergwochenende in Oberjoch (Allgäu) vom 25. 7. bis 27. 7. 2014

Pünktlich am Freitag um 15:30 Uhr starteten wir zu unserem Bergwochenende. Diesmal wurde der Bus von Kocher-Lutz nicht mehr von Manfred Kocher gesteuert, da dieser sich jetzt endgültig ins Rentnerdasein begeben hat.

Wir alle waren gespannt auf die neue Unterkunft im Haus des Landessportbund Rheinland Pfalz, die Uwe für uns ausfindig gemacht hat. Unterwegs spendierten uns wieder Ruth und Manfred Hefezopf und Sekt. Um 19:00 Uhr sind wir dann etwas verspätet (da Stau) in Oberjoch angekommen, wo wir herzlichst von unseren neuen Gastgebern empfangen wurden. Wir bezogen schnell unsere Zimmer, um dann sofort zum Nachtessen zu gehen. Es gab eine Gemüsesuppe, Kässpätzle mit Salat und einen Nachtisch.

Das Haus verfügt über 50 Betten (Doppelzimmer, auch Einzelzimmer) mit Dusche und WC oder Etagendusche. Die neue Unterkunft ist wesentlich besser als das Haus von der Uni (was sicherlich renovierungsbedürftig ist).

Am Samstag hat der Wetterbericht keine Sonne und etwas Regen vorhergesagt, was tatsächlich eintraf.

Wir sind mit dem Bus nach Tannheim gefahren und dort mit der Kabinenbahn auf das Neunerköpfle (1862 m) gefahren. Weiter ging es auf dem Saalfelder Höhenweg bis zur Strindenscharte. Dort trennte sich die Gruppe, die eine ist auf direktem Weg zur Hütte „Gappenfeldalpe“ gewandert, die andere ist auf den Gipfel der Sulzspitze (2084 m) aufgestiegen. (Höhenunterschied 220 m). Oben angekommen, lag der Gipfel voll in den Wolken und somit hatten wir leider keine Aussicht. Dort oben haben wir dann unsere Mittagsrast gemacht und unser Vesper zu uns genommen. Zum Glück war es windstill. Auf dem gleichen Weg sind wir dann über die Strinden-

Die Wandergruppe auf dem Neunerköpfle.

scharte zur Grappenfeldalpe abgestiegen. Dort haben wir uns mit der anderen Gruppe, die dort gegessen hat, getroffen. Von dort ging es dann auf romantischem, aber teilweise sehr steilem Abstieg zur Schottergrube (Höhenunterschied 720 m) nach Tannheim. Die letzten Kilometer, auf gesperrter Straße, mussten wir im Regen laufen. In Tannheim sind wir dann noch zu Kaffee und Kuchen eingekehrt.

Auch am Sonntag war keine Sonne zu sehen, es regnete immer wieder. Wir haben aber trotzdem die von Uwe vorgeschlagene Tour gemacht.

Wir sind mit dem Bus nach Hindelang gefahren. Von dort ging es dann aufwärts zum Alpenrosenköpfle (1004 m) und weiter zur Alpe Mitterhaus im Rettschwanger Tal. Dort hatte uns Uwe schon angemeldet. Da es regnete, waren für uns die Tische in der Scheune aufgestellt. Dort haben wir dann eine zünftige Brotzeit mit Wurst und Käse aus eigener Herstellung zu uns genommen. Als Abschluss spendierte uns der Wirt noch einen Schnaps.

Zurück ging es teilweise auf gleichem Weg, dann der Abstieg ins Ostrachtal nach Hindelang. Da es die ganze Nacht geregnet hatte, waren die Bäche jetzt reißende Flüsse.

Um 15:00 Uhr sind wir dann nach Hause gefahren und waren gegen 18:00 Uhr wieder daheim.

Dies waren wieder zwei schöne Bergwanderungen, die uns Uwe und Olaf organisiert haben. Vielen Dank dafür. Wir freuen uns schon auf das Bergwochenende 2015, bei dem sicherlich sehr viele wieder dabei sein werden.

Siegfried Röber

Gappenfeldalpe in strömendem Regen.

Auf dem Saalfelder Höhenweg.

Brotzeit in der Scheune Alpe Mitterhaus.

Sommer-Event: Premiumweg „Dreifürstensteig“

Die Wetterprognose ist nicht berauschend. Für den Sonntag-Nachmittag sind Gewitter angesagt. Das hat aber die Wanderer nicht davon abgehalten, die vom Post-SV organisierte Wanderung auf dem zertifizierten Premiumweg „Dreifürstensteig“ durchzuführen.

Die Anfahrt erfolgt mit dem Naldo-Zug nach Mössingen. Der Zuweg geht in südlicher Richtung zur Olgahöhe. Diese lassen wir links liegen und streben auf direktem Weg dem Dreifürstenstein zu.

Bald beginnt der kräftige Anstieg von ca. 380 Metern bis zum Aussichtspunkt. Er bietet uns einen grandiosen Ausblick auf den nordwestlichen Landkreis Tübingen, hinüber zum Schwarzwald, Schönbuch und Teile vom Stuttgarter Raum. Nach einem stürmischem Tag oder kräftigem Regen ist die Sicht grandios. Heute hat man sie allerdings nur eingeschränkt.

Nachdem wir die Aussicht genossen haben, gehen wir zur Grillstelle und packen die Rucksäcke aus. Nach einer er-

Auf der Liegeschaukel genießen müde Wanderer die Aussicht auf Talheim.

Vom Hirschkopf aus gibt es einen herrlichen Ausblick auf Mössingen, nach Tübingen und Stuttgart.

holsamen Mittagspause wandern wir der Hangkante entlang zum Bergrutsch. Wir haben Glück, die sonnigen Tage haben den matschigen Wanderweg trocknen lassen. Von der Hochfläche des Bergrutschs und Hirschkopfs aus gibt es immer wieder schöne Ausblicke. Ebenso sieht man den folgenschweren Bergrutsch von Öschingen. Im gleichen Jahr gab es einen weiteren südlich von Talheim.

Wir werden uns bewusst, dass die Schwäbische Alb immer wieder „bewegte“ Zeiten erlebt, was manchem Häuslesbesitzer schon in große Schwierigkeiten gebracht hat.

Nach einer guten Stunde haben wir den Parkplatz „Bergrutsch“ erreicht und beginnen die Umrundung des Farrenbergs. Wir kommen an der ehemaligen Burg Andeck vorbei und machen eine kurze Trinkpause in der Liegeschaukel. Gratis dazu gibt es die schöne Aussicht auf Talheim.

Genau wie wir, haben zwei Schafherden den Schatten spendenden Wald gesucht.

Kurz bevor wir die Olgahöhe erreichen, schickt uns Petrus ein paar Regentropfen; damit der Wetterbericht ein bisschen Recht bekommt. Wir brauchen aber keinen Regenschirm.

Auf der Olgahöhe entdecken wir jede Menge Kirschbäume die nicht abgeerntet wurden. Wir kommen natürlich nicht daran vorbei und ernten einige Äste ab. Viele Kirschen sind schon überreif, aber deshalb besonders süß.

Jetzt sind es nur noch 30 Minuten bis zum Bahnhof Mössingen. Bis zur Abfahrt unseres Zug haben wir eine halbe Stunde Zeit. Unsere Beine können es vertragen.

Wir freuen uns, dass wir wieder einen schönen Wandertag erlebt haben.

Peter Reif

... und immer wieder laden uns Bänke für eine kurze Rast ein.

Viele Treppen, die selbst alte Tübinger noch nie gegangen sind

Wochenlang war es kein einladendes Wetter für eine Wanderung. Aber ab dem 2. Oktober konnte man absehen, dass unser Herbst-Event bei schönem Wetter stattfinden könnte. So kam es dann auch.

Am Tag der Deutschen Einheit machten sich 14 Wanderer und Wanderinnen auf die Rundwanderung „Tübinger Stäffele". Die Idee hatte unser Wanderführer Peter Reif, da er in der Vergangenheit eine ähnliche Wanderung in der Landeshauptstadt mit dem Namen „Stuttgarter Stäffele" unternommen hatte. Folgerichtig musste so etwas auch auf Tübingen übertragen sein.

Am frühen Morgen beherrscht Nebel noch den Tag, aber wir sind uns sicher, die Sonne würde kommen...

Die Palmer-Treppe an der Mühlstraße und Schulberg.

In aller Kürze soll die Tour beschrieben werden:

Vom Hauptbahnhof durch die Platanenallee - Neckarbrücke - Palmertreppe - Lustnauer Tor - Doblerstraße - Himmelsleiter abwärts zur Brunnenstraße - alter Botanischer Garten - Metzgergasse - Neue Straße - Holzmarkt - Umrundung der Stiftskirche - abwärts zur Neckargasse - Neckarmauer - Hölderlinturm - Bursagasse - Evangelisches Stift - Neckarhalde - Schloss Hohentübingen - Schänzle - Kapitänsweg - Haaggasse - Krumme Brücke - Parkhaus König - Jan van Hoddisstaffel - Augenklinik - Frauenklinik - Hohe Steige hinauf zur Waldhäuser Straße, wo wir eine Verschnauf- und Trinkpause einlegten. Weiter ging es in den Lessingweg - Engelfriedshalde - Luise-Wetzel-Weg - Botanischer Garten. Zur Mittagspause kam die Sonne heraus. Einfach herrlich, bei strahlendem Sonnenschein inmitten von blühenden Blumen und beginnender Herbstfärbung in der Natur zu rasten.

Gut ausgeruht und frisch gestärkt setzten wir unsere Wanderung fort: durchs kleine Wäldchen direkt zum Steinenberger Aussichtsturm. Am höchsten Punkt unserer Route - wir befinden uns auf 492 m - genossen wir die Aussicht auf Stadt und Schwäbische Alb.

Danach begann eine lange Strecke fast nur bergab: Crona-Klinikum - Grafenhalde- und Rosenauer Weg - Geigerle - Herrenberger - dann Belthlestraße. Unsere letzte „Aufstiegsmöglichkeit" zum Schlossberg nahmen wir über die Hae-

Bild links:
Der Steinenbergturm mit der grandiosen Sicht auf Tübingen, den Rammert und Schwäbische Alb.

Bild rechts:
Ein bisschen schwitzen muss man schon von der Bursagasse, am Ev. Stift vorbei zur oberen Neckarhalde.

ringsstaffel wahr. Das waren 245 Stufen bergauf, und 239 wieder bergab.

Auf die letzte Etappe begaben wir uns über die Alleenbrücken, am Anlagensee entlang zur AOK, und über die Friedrichstraße ins Casino, wo wir den verdienten Nachmittags-Kaffee auf der sonnigen Terrasse genossen.

Mit Pausen waren wir 5 Stunden unterwegs, haben 13 Kilometer zurückgelegt und 345 Höhenmeter mit insgesamt 1848 Stufen überwunden. Für jeden von uns gab es Wege und Treppen die wir sogar als alte Tübinger noch nie gegangen waren. Es hat einfach alles zusammen gepasst: die Tour, das Wetter, die Wandergruppe.

Im Hinterkopf hat der Wanderführer bereits eine weitere Stäffelestour, die den östlichen Teil der Stadt mit Österberg, Waldhäuser usw. umfassen könnte. Warten wir es einfach ab. *Peter Reif*

Links und rechts der Treppe seltene Pflanzen im Botanischen Garten.

Skiausfahrt zur Schmittenhöhe – leider nur auf Kunstschnee

Es ist wieder so weit! Wir haben die Skisaison vom 11. bis 14. Dezember 2014 auf der Schmittenhöhe von Zell am See eröffnet.

Auf Grund der Wetterlage und den warmen Temperaturen hatte es auch in den Höhen der Alpen zu wenig geschneit. Nachdem es in dieser Woche etwas kälter geworden ist, konnte die Liftgesellschaft Schmittenhöhe ihre Schneekanonen einsetzen. Diese bescherten uns dann bescheidene 18 cm Schneehöhe. Auf zwei hervorragend präparierten Pisten, mit der Breiteck- und Kapellenbahn, konnten wir fahren. Am

Buntes Treiben nach dem Ausstieg aus der Gondelbahn.

Rechtsanwalt
Jochen Dieterich

Am Lustnauer Tor 6 · 72074 Tübingen
Telefon 07071/409904 · Fax 07071/51583
kanzlei@ra-dieterich.de

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

Sonntag war auch die Abfahrt von der Kettingbahn möglich; diese Piste war aber dermaßen hart, dass es kein Vergnügen war, dort hinunter zu fahren. Am Samstag und Sonntag waren mehr Skifahrer auf der Piste. Wartezeiten an den Liften gab es aber keine. Die meisten Skifahrer haben sich sicherlich für das Kitzsteinhorn (Gletscher, Schneehöhe 150 cm) entschieden.

Drei Tage hatten wir bei Sonnenschein ein wunderbares Skierlebnis.

Am Samstag haben wir dann wieder, nach alter Tradition, den Weihnachtsmarkt in Zell am See besucht. Dort wurde dann Glühwein getrunken und Bratwürste verzehrt.

Auch den edlen Spendern, die uns auf der Hin- und Rückfahrt mit Köstlichkeiten versorgt haben, nochmals herzlichen Dank.

Es war wieder, dank der guten Organisation von Irmtraud, eine sehr schöne Skiausfahrt. *Siegfried Röber*

Nach dem Skifahren gings am Samstag noch kurz durch die schön geschmückte Innenstadt zum Weihnachtsmarkt.

Pfunds: Ein Tag pfui, zwei Tage hui

Im Gegensatz zu unserer Skiausfahrt im Dezember hatten wir jetzt im Januar ausreichend Schnee.

Leider hatten wir jedoch am 1. Tag, Freitag, kein schönes Wetter. Oben auf der Bergstation hingen die Wolken ganz unten, es schneite, stürmte und war bitter kalt.

Die meisten von uns sind erst mal in das Bergrestaurant gegangen um auf besseres Wetter zu warten. Trotz der schlechten Sichtverhältnisse ist dann doch ein großer Teil Ski gefahren. Die meisten haben die Abfahrt nach Samnaun-Laret gemacht, denn im unteren Abschnitt war die Sicht etwas besser.

Am nächsten Tag, Samstag, wurden wir mit dem Wetter total entschädigt. Wir hatten den ganzen Tag Sonnenschein. Alle Lifte waren offen, somit konnte man das gesamte Skigebiet Samnaun/Ischgl befahren. Am Abend waren alle happy. Bei einem Glas Sekt, spendiert vom Post-SV, tauschte man seine Skierlebnisse aus.

Am Sonntag sind wir dann ins Skigebiet Schöneben (Italien) gefahren. Auch dort hatten wir ein hervorragendes Wetter, blauer Himmel und Sonnenschein.

Die Hin- und Rückreise verlief ohne Probleme. Wie immer wurden wir mit

Ein wunderschöner Skitag erwartet unsere Gruppe in Schöneben (Italien).

einem reichhaltigen Vesper verwöhnt. Dank auch allen Spendern für die weiteren Köstlichkeiten.

Dies war wieder eine sehr gelungene Skiausfahrt. *Siegfried Röber*

Gute Brillen!

Bei Abgabe dieser Anzeige gewähren wir 10% Rabatt.

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

die brille
BY STEIDINGER

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

Die Winterfeier – der familiäre Kitt im Post-SV

„Gemeinsam aktiv“ so strahlte das hinterleuchtete Banner im Hintergrund der Bühne im KSK-Carré und hieß die wieder in großer Zahl gekommenen jüngeren und älteren PostsportlerInnen zur Winterfeier 2015 willkommen.

Gelungene Arbeitsteilung: Ruth Elbeshausen eröffnet die Winterfeier und begrüßt die Gäste.

Nach wie vor bestimmt der solidarische und familiäre Charakter die Atmosphäre in unserem Verein. Traditionelles und Modernes, Fortschrittliches und Bewährtes finden einen Konsens. So kam es auch in der frischen und flotten Begrüßung unserer stellvertretenden Vorsitzenden Ruth Elbeshausen zum Ausdruck, in dem sie ausdrücklich auf die Gelegenheit des Gedankenaustausches innerhalb der Mitgliedschaft an diesem Abend hinwies und dafür warb.

Unter der Regie und Moderation des 1. Vorsitzenden Heinrich Hempel ging es dann gleich sportlich zur Sache. Ihm ist es gelungen, die erst vor einem Jahr gegründete Cheerleader-Gruppe „SSC Dragons“ zu gewinnen. Obwohl solche Gruppen in erster Linie bei Großveranstaltungen (in Tübingen bei American Football auf dem Holderfeld, bei Bundesligaspielen im Basketball oder Volleyball) zur Motivation und Animation des Publikums eingesetzt werden, hat das Auftreten der Cheerleading-Gruppe

Heinrich Hempel führt durch den Abend; hier beim Interview mit den SSC-Dragons.

Höher und eleganter geht’s nicht: die Pyramide – meisterhafte Akrobatik der Dragons.

des SSC Tübingen unserem Abend den erforderlichen sportlichen Stempel aufgedrückt; inzwischen wird Cheerleading als Wettkampfsport betrieben und beinhaltet Elemente aus Turnen, Akrobatik und Tanzen, begleitet von fetziger musikalischer Rhythmik. Großer Beifall war der unter der Leitung von Frau Maren Müller geleiteten Gruppe sicher.

Große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus! Der Tübinger Lauftreff und der LBS- Nikolauslauf, beides Veranstaltungen, die wir ins Leben gerufen haben und bis zum heutigen Tage hegen und pflegen, kommen dieses Jahr ins Schwabenalter. Dies war für den Projektleiter Gerold Knisel Anlass genug, zusammen mit der Unterstützung der Stadtwerke Tübingen ein Imagefilm zum Thema Laufen und speziell zum LBS-Nikolauslauf für das Jubiläumsjahr aufzulegen. Eine Super-Idee... und wir waren im Rahmen der Winterfeier Zeugen der Uraufführung! Inzwischen steht der Film seit 28.2.2015 im Netz und findet in Läuferkreisen großen Anklang und hohe Anerkennung.

Unser Sportabzeichen-Nachwuchs freut sich über Urkunde, Nadel und Kino-Gutschein.

Wie in jedem Jahr nutzt das Projekt „Deutsches Sportabzeichen“ die Winterfeier als Gelegenheit, die im Vorjahr erworbenen Sportabzeichen an die erfolgreichen Absolventen des Vereins auszuhändigen (s. auch Seite 14). Der Projektleiter Gert Messner beglückwünschte die rund 70 anwesenden erfolgreichen SportlerInnen und forderte die Anwesenden zu einer noch stärkeren Beteiligung in der neuen Saison

„Oscarverdächtig“ aber noch ohne Titel: Uraufführung des neuen Imagefilms über den LBS-Nikolauslauf.

Verleihung des Deutschen Sportabzeichens an erwachsene Mitglieder.

v. l. n. r. hintere Reihe: Manfred Kocher (35x), Hans Kurz (30x), Gudrun Messner (30x), Danilo Santin (20x), Ruth Elbeshausen (1x), Lars Riethmüller (1x), Doris Maier (15x), Klaus Diesch (15x). Vordere Reihe: Gert Messner (Projektleiter), Claus Breinlinger (10x), Claus Füger (Vorstandsmitgl. und Kassenwart).

auf. Sein Dank galt der Kreissparkasse Tübingen, die die Gebühren für die Jugendlichen übernommen hat, genauso wie der Firma Ultra-Sports für die Überlassung eines Anerkennungspräsents für Erwachsene. Die jugendlichen Mitglieder wurden vom Verein mit einem Kino-Gutschein bedacht. Für erwachsene Mitglieder wurden die an den WLSB abzuführenden Gebühren in Höhe von 350 € übernommen. Ein besonderer Dank galt seinem Team mit Irmtraud und Rolf Bader, Ottmar Geckle, Wolfgang Amann, Helga Wiemer, Ernst Karrer, Danilo Santin, Fritz Mayer und dem neu lizenzierten Manfred Sikora. Ohne ihren Einsatz wären solche Erfolge nicht möglich, getreu dem Motto: Gemeinsam aktiv - Gemeinsam stark.

Dies zeigte sich auch bei der anschließenden Ehrung für jahre-, ja jahrzehntelange ehrenamtliche Tätigkeit im Verein, die vom 1. Vorsitzenden vorgenommen wurde. Irmtraud Bader plant und organisiert seit über 20 Jahren die nach wie vor hoch im Kurs stehenden Skiausfahrten nach Kaprun und Pfunds. Uwe Ulmer und Olaf Stutz sind seit 2008 die Garanten für die ebenso beliebten Bergwanderungen ins Allgäu.

Ehrenamtliches Engagement wird gewürdigt: Irmtraud Bader organisiert jährlich zwei Skiausfahrten und Uwe Ulmer zusammen mit Olaf Stutz eine Bergwanderung.

Auch langjährige Mitgliedschaften sind ein positives Spiegelbild unseres Vereins. Sie zu schätzen und zu würdigen war an diesem Abend die Aufgabe des Ehrenvorsitzenden Wolfgang Amann. Er fand für die sechs anwesenden Jubilare die richtigen Worte und weckte in diesem Zusammenhang manche Erinnerung an frühere Jahre, an viele im Post-SV gemeinsam verbrachte Stunden und die damit verbundenen Erlebnisse. Pas-

Langjährige Mitgliedschaften sind ein positives Spiegelbild unseres Vereins.

v.l.n.r. Ehrenvors. Wolfgang Amann, Günter Fuchs (60), Elfriede Herter (40), Christian Versl (40), Birgit und Helmut Helten (25), Ruth Elbeshausen, Hilde und Günther Fauser (25), Max Hitzler (60) und Heinrich Hempel.
Verhindert waren Wolfgang Temper (50), Tilly Schmidt (50), Inge Rupp (50), Heinz Zillgener (50), Waldemar Schiedt (60).

send dazu auch das noch heute zutreffende Zitat von Joachim Ringelnatz: „Sport stärkt Arme, Rumpf und Beine – kürzt die öde Zeit.
Und er schützt uns durch Vereine vor der Einsamkeit.“

Wie das Salz die Suppe, so würzte natürlich auch dieses Jahr wieder das obligate schwäbische Gericht Linsen, Spätzle und Saitenwürstle die Winterfeier 2015, bestens zubereitet vom neuen Caterer Insiva. *Gert Messner*

Auch die Unterhaltung kommt nicht zu kurz.

Im Focus: Der Post-SV bei der Sportabzeichen-Ehrung im KSK-Carré

Ehre wem Ehre gebührt: Der Post-SV stand durch zahlreiche Ehrungen am Sportabzeichen-Abend des Sportkreises Tübingen am 11. März 2015 im Mittelpunkt.

Seit 2009 konnten wir zum 6. Mal in ununterbrochener Folge den Vereinswettbewerb der Vereine bis 1000 Mitglieder mit großem Abstand vor dem SV Weilheim gewinnen und den von der KSK gestifteten Wanderpokal sowie einen Geldpreis in Höhe von 150,- € in Empfang nehmen.

Urkunde und eine Ehrennadel des Württ. Landessportbundes erhielten folgende Mehrfachwiederholer:

Liesel Juli und Peter Juli für 45 Wiederholungen.

Manfred Kocher für 35 und Gudrun Messner und Hans Kurz für 30 Wiederholungen.

Die Familien Kurz und Messner haben mit 6 bzw. 4 Personen zum 20. Mal in Folge erfolgreich am Familienwettbewerb teilgenommen. Urkunde und Kohlenhydrate in Form von Alb-Gold-Nudeln waren der verdiente Lohn und sind sicherlich Ansporn genug für die neue Saison.

Der jüngste Teilnehmer der vergangenen Saison war Nick Queissner. Er ist kurz vor Weihnachten 2008 geboren und hat zusammen mit seiner Schwester Lucy und seinen Eltern beim Post-SV erstmals die Sportabzeichenbedingungen geschafft.

Als langjährige Prüfer wurden mit einer Urkunde des Deutschen Olympischen Sportbundes geehrt:

Helmut Helten	für 40 Jahre
Gert Messner	für 30 Jahre
Irmtraud Bader	für 25 Jahre

Allen Genannten sei auch an dieser Stelle herzlich gratuliert und gedankt.

IMPRESSUM

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

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	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-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
Kräftigung/Koordination Volleyball/Badminton	Beate Tancredi Hauffstraße 18 · 72074 Tübingen Tel.: 07071 / 8599716 und 0174 - 6633920 E-mail: beate.tancredi@freenet.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

In memoriam Harald Arps

Am 10. November 2014 ist unser Ehrenmitglied Harald Arps im Alter von 88 Jahren verstorben.

Er gehörte zu den Pionieren unseres Vereins. 1954 wurde der Fernmeldetechniker aus Hamburg zur einstigen Oberpostdirektion Tübingen versetzt. Als passionierter Schwimmer schloss er sich gleich der noch nicht organisierten, aber schnellwachsenden Schwimmgruppe des Post-SV an. Er übernahm Verantwortung und wurde ihr Übungs- und Abteilungsleiter. Der Vorstandschaft war es damals gelungen, zweimal wöchentlich das gegenüber unserer Arbeitsstätte liegende Uhlandbad während der damals noch üblichen 1-2 stündigen Mittagspause zu günstigen Konditionen anzumieten. Harald Arps nützte diese Chance für unseren Verein und viele Postlerkinder und -jugendliche, aber auch Erwachsene konnten unter seiner gekonnten, einfühlsamen und geduldigen Regie das Schwimmen erlernen oder ihren Stil verbessern und entsprechende Leistungsabzeichen erwerben.

Auch in seinem Wohnort Mössingen hat sich Harald Arps zusammen mit seiner Frau Hedwig und seinen drei Kindern in hohem Maße für den ehrenamtlichen Einsatz bei der DLRG zur Verfügung gestellt. Dafür wurden ihm das Verdienstabzeichen in Gold mit Brillanten der Deutschen Lebensrettungsgesellschaft und die Würde des örtlichen Ehrenvorsitzenden verliehen.

Wir danken Harald Arps für seinen Einsatz um unseren Verein und werden ihm ein ehrendes Andenken bewahren.

Gert Messner

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 19 Uhr
Sa 10 bis 16 Uhr

Termine und Veranstaltungen

Sonntag, 12. April 2015

Kirschblüten-Wanderung
Start Breitenholz, 9.00 Uhr

Samstag, 18. April 2015

40 Jahre Lauftreff Tübingen
Sand/Falkenweg, 16.00 Uhr

Sonntag, 19. April 2015

Lustnau läuft
Turn- und Festhalle, Start 13.00 Uhr

Mittwoch, 13. Mai 2015

Jahreshauptversammlung in der TSG-Gaststätte beim Freibad, 19.00 Uhr

Samstag, 27. Juni 2015

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

1. Julihälfte 2015

Sommer-Event:
Wanderung auf der Schwäbischen Alb
Nähere Einzelheiten werden auf unserer Homepage bekannt gegeben.

Wochenende 24. – 26. Juli 2015*

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

Sonntag, 2. August 2015

1. MEY Generalbau Citytriathlon Tübingen. Wir helfen mit!

Sonntag, 20. September 2015

Tübinger ERBE-Lauf

Sonntag, 27. September 2015

Hirschauer Spitzberglauf

Samstag, 3. Oktober 2015

Herbst-Event: Tübinger Stäffele, Teil 2
Nähere Einzelheiten werden auf unserer Homepage bekannt gegeben.

Sonntag, 15. November 2015

Nikolaus-Probelauf, Start 10.00 Uhr

Sonntag, 6. Dezember 2015

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

Wochenende 10. – 13. Dezember 2015

1. Skiausfahrt nach Kaprun*
Skigebiet Schmittenhöhe.

Wochenende 28. – 30. Januar 2016

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

Bitte notieren!

Deutsches Sportabzeichen – Termine und Prüfungsabnahme:

Der Übungsbetrieb für das Deutsche Sportabzeichen beginnt am 4. 5. 2015, ab 18.00 Uhr im SV 03 Stadion in Tübingen. Es kann grundsätzlich jeden Montagabend trainiert werden.
Als Hauptprüfungstermine sind folgende Tage festgelegt:

18. 5. 2015	22. 6. 2015	20. 7. 2015
17. 8. 2015	07. 9. 2015	

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: 13. 7. 2015, 17.30 Uhr
und 14. 9. 2015, 17.00 Uhr

* 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	Ausgleichsgymnastik	Ulrike Schmid	Wildermuth Turnhalle
	18.00 – 20.00 Uhr	Sportabzeichen*	Gert Messner	SV03 Stadion
	18.00 – 19.30 Uhr	Tria-Schwimmen	Eugen Ruff	Freibad 50 m Bahn
	19.00 – 20.00 Uhr	Badminton	Roland Rödiger	Wildermuth Turnhalle
Dienstag	9.30 – 10.30 Uhr	Rückenschule	Gudrun Messner	Gymnastikraum der Unfallkasse P/T Europaplatz
	17.30 – 18.30 Uhr	Tria-Schwimmen für Jugend, Einsteiger/innen	Tanja Schneider	Freibad 25 m Bahn
	18.00 – 20.00 Uhr	Leistungsorientiertes Intervalltraining	Gerold Knisel	IfS Stadion
Mittwoch	17.00 – 18.30 Uhr	Lauftreff	Kurt Bauer	Parkplatz Sand/Falkenweg
	18.00 – 20.00 Uhr	Sportabzeichen**	Gert Messner	SV03 Stadion
	19.00 – 20.00 Uhr	Kräftigung/ Koordination	Anne Ziebandt	Turnhalle Philosophenweg
Donnerstag	18.00 – 19.00 Uhr	Kräftigung/ Koordination	Anna Cisek	Wildermuth Turnhalle
	19.00 – 20.00 Uhr	Volleyball	Siggi Haible	Wildermuth Turnhalle
	19.00 – 20.30 Uhr	Tria-Bahntraining	Mischa Elbeshausen	SV03 Stadion
Samstag	16.00 Uhr***	Lauf- und Walkingtreff	Kurt Bauer Peter Reif	Parkplatz Sand/Falkenweg
Sonntag	9.00 Uhr	Marathontraining	Wolfgang Amann	Parkplatz Sand/Falkenweg
	9.30 – 13.00 Uhr	Tria-Radtraining	Bernd Gugel	Feuerwehrhaus Kelternstr.
	****	Tria-Schwimmen	Eugen Ruff Tanja Schneider	Uhlandbad

Triahtlontraining:
Ganzjähriges Programm, aktuelle Ergänzungen und kurzfristige Änderungen auf der Post-SV Website unter „Triathlon“.

* nur in der Zeit vom 4. Mai bis 30. Oktober ** nur nach Anmeldung *** in der Winterzeit 15.30 Uhr
**** Winterhalbjahr Oktober bis April. Uhrzeit und Dauer ist noch unklar und wird erst gegen Sommer geregelt.

Ihr Spezialist für Outdoor

Schuhkauf mit Passform-Garantie

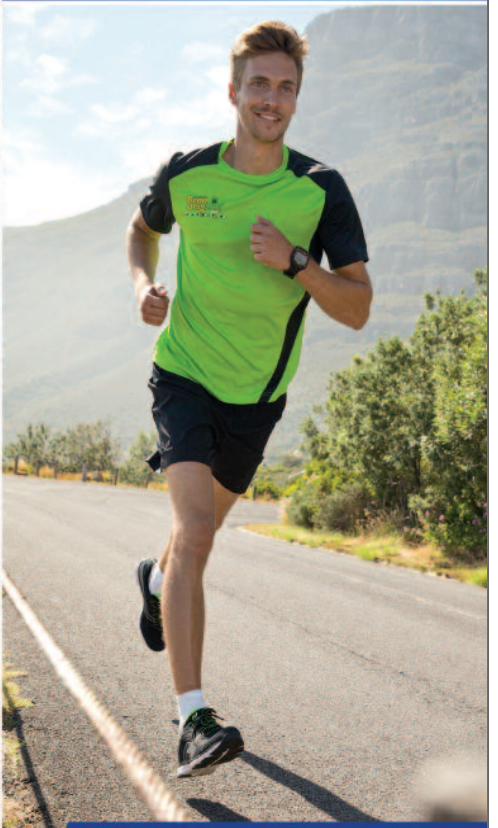
www.intersport-raepple.de

INTERSPORT® ADVENTURE

Sport Räpple GmbH · Reutlinger Str. 51 · 72072 Tübingen

Aus Liebe zum Sport

Ihr Spezialist für Running



Beratung mit kostenloser Laufband-Analyse

www.intersport-raepple.de

INTERSPORT® RÄPPLE

Sport Räpple GmbH · Friedrichstraße 6 · 72072 Tübingen

Aus Liebe zum Sport

100 % Wasserkraft

blue green – unser Ökostrom!

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

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

*2-Personen-Haushalt mit 2.500 kWh pro Jahr

TÜV NORD – Geprüfter Ökostrom

ENERGIE-VERBRAUCHER-PORTAL – TOP STROM

swt. Stadtwerke Tübingen

WIR WIRKEN MIT.