POST-SV TÜBINGEN
GEMEINSAM AKTIV

POSTSPORT

Mitteilungen

April 2016

© Pressefoto Ulmer

DIALOGPOST
Ein Service der Deutschen Post

Wenn man einen Finanzpartner hat, der die Region und ihre Menschen kennt.

Sprechen Sie mit uns.

Wenn's um Geld geht

Kreissparkasse Tübingen

www.ksk-tuebingen.de

Liebe Mitglieder,

das Jahr 2015 war ein ausgesprochenes Jubiläumsjahr. Im Frühjahr feierte unser Lauf- und Nordic Walking Treff sein 40 jähriges Jubiläum. Im Winter fand zum 40sten Mal unser LBS-Nikolauslauf Tübingen statt. Beide Jubiläen verdeutlichen eindrücklich, dass in Tübingen das Thema Laufen mit dem Post-SV Tübingen gleichzusetzen ist.

im Mitteilungsheft 2014 hatten wir unser mittelfristiges strategisches Ziel benannt: „Stärkung unseres Alleinstellungsmerkmales Triathlon innerhalb der Tübinger Sportvereinslandschaft in Verbindung mit einem Ausbau der Jugendarbeit".

Dank der Einführung von ganzjährigen, regelmäßigen Trainingsterminen in allen drei Disziplinen, dank des hohen Engagements des Tria-Orga Teams und sehr engagierter ehrenamtlicher Trainerinnen und Trainer, hat unsere Triathlon Abteilung deutlich an Attraktivität gewonnen. Der 1. Mey Generalbau Citytriathlon Tübingen und der Aufstieg unserer jungen Mannschaft in die 1. Landesliga haben dazu beigetragen, dass Triathlon in Verbindung mit dem Post-SV Tübingen in der Öffentlichkeit verstärkt wahrgenommen wird.

Dass die Firma Mey Generalbau GmbH uns ein Kooperationsangebot unterbreitet hat ist als ein Teamerfolg des Post-SV Tübingen zu werten.

Wir danken allen ehrenamtlich engagierten Akteuren, aber auch allen Mitgliedern für die zahlreiche Unterstützung.

Wir wünschen euch allen ein gesundes und sportlich gemeinsam aktives Jahr

Ruth Elbeshausen
Stv. Vorsitzende

Heinrich Hempel
1. Vorsitzender

INHALT

Einladung zur JHV	3
Mey Generalbau und die Post-SV Triathleten	3
Kirschblütenwanderung	6
Sommer-Event	8
40. LBS-Nikolauslauf	10
Impressum	14
Sportabzeichen	18
Lauf- u. Nordic Walking Treff	22
Triathlon	26
IronTom	30
Läuferbericht	32
Vereinsjugend	36
Bergwanderung	38
Albwanderung	40
Tübinger Stäffele Teil II	42
Skiausfahrten	44
Winterfeier	48
Termine	50
Ansprechpartner	51
Sportangebot	52

Titelbild:
1. Mey Generalbau Citytriathlon Tübingen 2015.

EINE RECHNUNG, DIE AUFGEHT!

MEY GENERALBAU

+

POST-SV Tübingen TRIATHLON

=

MEY GENERALBAU | POST-SV Tübingen TRIATHLON

MEY. EINE ADRESSE.
ALLE HANDWERKER.

www.meygeneralbau.de
Tübingen 07071/97962-0

MEY GENERALBAU

Gemeinsam aktiv – Mey Generalbau und die Post-SV Triathleten

In Tübingen gibt es zwei starke Akteure im Triathlon. Seit fast 30 Jahren der Post-SV Tübingen im sportlichen Wettbewerb mit Schwimmen, Radfahren und Laufen und seit gut 10 Jahren Mey Generalbau im geschäftlichen Wettbewerb mit Umbau, Ausbau und Sanierung.

Seit letztem Jahr engagiert sich Mey Generalbau auch im sportlichen Triathlon. Als Titelsponsor des Mey Generalbau Citytriathlon Tübingen und als Initiator der Meydays, dem kostenlosen Vorbereitungstraining zum Mey Generalbau Citytriathlon.

In Tübingen, der Stadt der kurzen Wege, ist es unvermeidlich daß sich engagierte Triathleten nicht begegnen. Und so lernte ich bei den Meyday Trainings im Freibad Alexander Wütz, den Inhaber der Sportagentur „Querfeldein-

---

Einladung

Freitag, 29. April 2016 19.00 Uhr TSG-Gaststätte beim Freibad

zur Jahreshauptversammlung 2016

Liebe Mitglieder,
zu unserer diesjährigen Mitgliederversammlung möchten wir euch hiermit ganz herzlich einladen. Über eure rege Teilnahme würden wir uns sehr freuen.

Mit sportlichen Grüßen

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

Anträge an die Versammlung bitte bis zum 15. April 2016 schriftlich an die Vorsitzenden bzw. per Mail unter: vorsitzpsv@t-online.de

Folgende Themen stehen auf der Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Tätigkeitsbericht der Vorsitzenden
3. Kassenbericht Schatzmeister
4. Kassenprüfbericht
5. Entlastungen
6. Finanzen 2016
7. Beitragsanpassung 2017
8. Vorstandsneuwahlen 2017
9. Tätigkeitsberichte Abteilungen, Projekte
10. Anträge

sport", den sportlichen Macher und Organisator des Mey Generalbau Triathlon Engagements, kennen und schätzen.

Im November 2015 ist Alex Wütz, mit der Idee von Achim Mey, dem Inhaber und Geschäftsführer der gleichnamigen Baufirma, das Triathlon Engagement seiner Firma ganzjährig auszubauen und dafür einen Partner zu suchen, an mich herangetreten. Denn wer kommt als Triathlon Partner in Tübingen in Frage? Natürlich der Post-SV Tübingen.

Auch wir, das Triathlon Organisationsteam des Post-SV in Person von Monika Hägele, Tanja Schneider, Eugen Ruff, Mischa Elbeshausen, Torsten Mönk und mir als Abteilungsleiter, wollen unsere Strukturen, unser Trainingsangebot, unsere sportlichen Möglichkeiten im Triathlon erweitern um das sportliche Können und Wirken des Post-SV Tübingen nachhaltig zu sichern und weiter zu verstärken.

Die Stärkung des Post-SV Triathlons ist auch das Interesse der Vorsitzenden des Post-SV Tübingen, Ruth Elbeshausen und Heinrich Hempel.

Zwischen November und Februar gab es viel zu tun um die Kooperation Mey Generalbau und Triathlon Post-SV Tübingen zu gestalten. Das war ein sehr konstruktiver Prozeß bei dem innerhalb des Triathlon Organisationsteam nicht immer alle gleich bei allen Themen einer Meinung waren, aber final gute Ergebnisse für beide Seiten erarbeitet werden konnten.

In der Vorstandsitzung vom 1. Februar 2016 wurde mit großer Mehrheit die Kooperation des Triathlon von Mey Gene-

Die Besiegelung der Kooperation von Mey Generalbau und Post-SV Tübingen im Rahmen einer Pressekonferenz.

ralbau und Post-SV Tübingen beschlossen. Am 24. Februar wurde in einer gemeinsamen Pressekonferenz im Mey Generalbau Gebäude im Industriegebiet Au Ost, den Medien, aber auch der Belegschaft von Mey und den Triathleten des Post-SV die Kooperation offiziell verkündet.

Grob vereinfacht dargestellt unterstützt uns Mey Generalbau in den nächsten drei Jahren massiv durch die Übernahme von Startgeldern in der Baden-Württemberg Landesliga und dem Mey Generalbau Citytriathlon Tübingen, durch das Bereitstellen von Mannschaftsfahrzeugen zu den Rennen und durch neue Wettkampfkleidung.

Wir Triathleten unterstützen Mey Generalbau vor allem durch Werbemaßnahmen. Wir starten ab 2016 in der Landesliga mit dem Teamnamen „Mey Post-SV Tübingen“, mit einem neu gestalteten blauen Dress und einem gemeinsamen Logo. Wir präsentieren Mey Post-SV Tübingen in der Presse und durch Auftritte auf den Webseiten von Mey Generalbau und Post-SV sowie auf Facebook. Wir engagieren uns zudem beim Trainingsangebot der Meydays.

Noch ein paar persönliche Worte im Sinne vom Post-SV Slogan „gemeinsam aktiv“.

Ich bin überzeugt davon, daß die Kooperation für beide Seiten ein überaus sinnvolles Projekt ist. Da kommen mit Mey Generalbau und Post-SV Tübingen zwei zusammen die zusammenpassen. Nicht nur inhaltlich auf der sportlich-geschäftlichen Ebene, sondern auch menschlich, wie ich beim gemeinsamem Zusammensein mit Alex Wütz und Achim Mey längst festgestellt habe.

Uns allen wünsche ich eine erfolgreiches, harmonisches Wirken als Mey Post-SV Tübingen Triathlon Team.

Bernd Gugel
Abteilungsleiter Post-SV Triathlon
1. März 2016

Kirschblütenwanderung 2015

Veranstaltung
am 12. April 2015

Wir haben wie fast jedes Jahr wieder Glück. Die Sonne scheint zur traditionellen Kirschblüten-Wanderung des Post-Sportvereins. Zum achten Mal sind wir am Schönbuchrand von Breitenholz nach Herrenberg auf herrlichen naturbelassen Wiesen- und Forstwegen unterwegs.

Unser Organisator Peter Reif begrüßt 30 Wanderfreunde und fragt gleich mal nach den Menü-Wünschen fürs Mittagessen, damit wir im Naturfreundehaus vorbestellen können.

Gert Messner und Danilo Santin übernehmen die Führung der ersten Gruppe, die einen Abstecher ins Sommertal und den Kalten Brunnen machen. Die relaxte Gruppe übernimmt Beate Tancredi und unser Wanderführer, die eine etwas kürzere Strecke wählen.

Wenn auch die Kirschbäume noch nicht so richtig blühen - die frühen Sorten strengen sich an, uns ihr weißes Kleid zu präsentieren - spüren wir doch, wie die Natur allüberall erwacht. Das ist eine Freude nach der dunklen und kalten Jahreszeit.

Bei der ersten Trinkpause am Parkplatz Mönchberg genehmigen wir uns einen kleinen Schluck Kirschwasser, weil wir Petrus im Himmel versprochen haben, dass wir auf sein Wohl anstoßen werden, wenn er uns schönes Wetter bringt. Wir freuen uns, dass er Wort gehalten hat und starten auf unterschiedlichen Wegen in den Schönbuch hinein.

Im Naturfreundehaus bekommen wir pünktlich unser Mittagessen und genie-

Auf naturbelassenen Wegen durch blühende Kirschbaumwiesen.

ßen die wohlschmeckenden Menüs unter freiem Himmel.

Unser Rückweg führt uns auf einer nicht minder schönen Route auf halber Höhe den Schönbuchhang entlang in Richtung Mönchberg. Überall beginnt es jetzt zu blühen. Narzissen, Tulpen, Hyazinthen und viele andere Frühblüher erfreuen uns. Unser „Hoffotograf" Hartmut Assmann begleitet uns auf diesem Abschnitt und hält wie immer alle schönen Dinge am Wege im Bilde fest.

Nun erwartet uns noch ein kleines Highlight unter freiem Himmel oberhalb von Kayh. Das Evangelische Jugendwerk Herrenberg bietet Kaffee und leckere selbstgebackene Kuchen an. Es herrscht großer Andrang und alle Frühjahrswanderinnen und -wanderer von nah und fern sind voll des Lobes über das tolle Angebot unter der warmen Frühjahrssonne. Hier entscheiden die Teilnehmer selbst, wann sie das letzte Stück nach Breitenholz angehen wollen. Es ist nur noch etwa eine dreiviertel Stunde bis zu den Autos.

Wir sind alle ein bisschen müde, aber überglücklich, diesen schönen Tag gemeinsam verbracht zu haben.

Im nächsten Jahr wird es bestimmt wieder diese Frühlings-Erwachens-Tour geben und eine Rundmail informiert uns alle rechtzeitig. *Peter Reif*

Sommer-Event Schlossfelsenpfad bei Albstadt

Das Sommer-Event der Abteilung Nordic Walking führt uns auf den prämierten „Schlossfelsenpfad" bei Albstadt-Ebingen.

Veranstaltung am 19. Juli 2015

Am Parkplatz Waldhörnle treffen sich 18 Nordic Walking- und Wanderfreunde die den zertifizierten Wanderweg „Schlossfelsenpfad" kennenlernen wollen. Es sieht zwar nach Gewitter aus, aber das stört uns nicht. Wir können ja, wenn es sein muss, jederzeit umkehren.

Mit vier PKW starten wir und haben Glück. Das Gewitter zieht vorbei, so dass wir um 9 Uhr beim Waldheim, oberhalb von Ebingen, unsere Wanderung beginnen können.

Eine Rundstrecke von ca 15 km führt uns auf der Albhochfläche über den „Süßen Grund" zum „Stählernen Männlein". Wir erleben traumhafte Alblandschaften mit Buchenwäldern, Wachholderheiden, Schafherden und entdecken seltene Pflanzen wie Silberdisteln, kurzum Natur pur. Die Hitze ist immer noch ungebrochen. Wir sind froh, dass uns ein frischer Sommerwind angenehme Kühlung verschafft. Eine Gewitterfront kam zwar auf uns zu, hat aber erst weiter weg abgeladen. Das freut uns riesig.

... fast alle wandern im Gleichschritt.

Auch Tiere fühlen sich auf der Schwäbischen Alb wohl.

Beim Spiel- und Grillplatz „Rossberg“ machen wir Mittagspause. Nach der Rast führt unsere Tour zum Mühlen- und Galgenfels. Von hier und der Schleicherhütte aus hat man eine herrliche Sicht auf Albstadt und die Täler der Umgebung.

Hier fühlen sich der Wanderfalke, der Kolkrabe und Uhu heimisch. Wer Augen und Ohren offen hat, kann vieles entdecken, was sonst verborgen bleibt.

Gegen 14.30 Uhr sind wir am Ausgangspunkt Waldheim angelangt und haben noch genügend Zeit für Kaffee und Kuchen.

Es ist einfach toll, trotz schlechter Wetterprognose einen schönen und vergnügten Wandertag erlebt zu haben.

Peter Reif

Ein herrlicher Blick auf Albstadt-Ebingen.

Ein gescheiter Lauf!

Veranstaltung am 6. Dezember 2015

Wenn im Schwäbischen von etwas „Gscheitem“ die Rede ist, so kann dies mindestens zweierlei Bedeutung haben. Eine brauchbare, nützliche, sinnvolle oder gar hochwertige Sache („a gscheits Auto“) oder Einrichtung kann ebenso gemeint sein, wie eine kluge, weise, intelligente Person („Des isch a gscheits Mädle.“) Auf weitere sprachliche Feinheiten und Nuancen sei an dieser Stelle verzichtet; diese können aber gerne mit dem Autor persönlich erörtert werden.

Weit verbreitet ist auch die fast schon sprichwörtliche Redensart, dass „der Schwabe erst mit vierzig gscheit“ werde. Gemeinhin spricht man deshalb auch vom „Schwabenalter“, in das man mit dem 40. Geburtstag eintritt.

So gesehen, und hier schließt sich der Kreis zum Nikolauslauf, feierte diese Tübinger „Institution“ nicht nur ihre 40. Auflage (sprich: Geburtstag), nein, sie wurde demzufolge auch, im obigen Sinne „gscheit“.

Doch was, mag sich der Leser fragen, was macht einen „gscheiten Lauf“ denn eigentlich aus?

Im Grunde würde eine Teilnahme an diesem Fixstern am Tübinger Läuferhimmel genügen, und die Antwort auf diese Frage würde sich von selbst ergeben. Denn vieles, wenn nicht sogar alles, ist beim Nikolauslauf „gscheit“, also durchdacht, sinnvoll und hochwertig. Bevor es zu praxisfern wird, widmen wir uns aber doch zunächst dem aktuellen Jubiläumslaufgeschehen:

Besser hätte es nicht sein können. Zumindest, was das Wetter betraf, schienen die Tübinger um den Gesamtleiter Gerold Knisel einen Bund mit Petrus geschlossen zu haben. War es etwa eine Stunde vor dem Start mit knapp fünf Grad über Null noch recht kühl, so zeigte sich mit dem Ertönen des Startschusses um zehn Uhr die Sonne und schien kräftig auf das große Teilnehmerfeld herab. Ausverkauft waren die Startnummern auch in diesem Jahr wieder ziemlich schnell, dabei standen gar 3400 Plätze zur Verfügung. Dass man sich bereits Ende September oder Anfang Oktober um eine der begehrten Startnummern bewerben muss, hat zur Folge, dass mancher, von Verletzung, Erkältung oder Trainingsrückstand zurückgeworfen, letztlich im Dezember nicht teilnehmen kann oder will.

Wo andernorts selbiges schulterzuckend zur Kenntnis genommen und die Startgebühr einkassiert wird, haben die Tübinger die „Tauschbörse“ ersonnen, bei der unbürokratisch und von Läufer zu Läufer gegen Kostenersatz Nummern weitergegeben werden können. Vor allem auch deswegen bleibt der „Schwund“ zwischen den Voranmelde- und den Finisherzahlen im Rahmen.

Ein solch großer Lauf mit mehreren tausend Teilnehmer erfordert natürlich auch andere, angepasste Logistik im Vergleich zu den 90er Jahren des vorigen Jahrtausends, als es noch zwischen 500 und 700 Läufer waren, die am Nikolauslauf die Schuhe schnürten. Beim Start bemerkt man dies an der Aufteilung des Läuferfeldes in unterschiedli-

che Leistungsgruppen. Diejenigen mit den „weißen“ Nummern dürfen zuerst losrennen, sie haben die schnellsten Meldezeiten angegeben und tragen die Nummern 1 bis 1000. Dahinter folgen zwei weitere Blöcke („blau“ und „gelb“) im Abstand von wenigen Minuten. Das bedeutet eine sinnvolle und unumgängliche Entzerrung des Feldes der ungefähr 3000 Teilnehmer.

Die „Schnellen“, das sind oft genug nicht nur Läufer aus der unmittelbaren Umgebung, oft kommen die Sieger und Platzierten in Tübingen auch von weiter her angereist. Das war heuer ausnahmsweise nicht der Fall.

Den fachkundigen Zuschauern, von denen es vor allen Dingen bei Start und Ziel und in am Heuberger Tor eine stattliche Zahl gibt, war das Führungstrio bei den Männern sehr wohl vertraut. Lorenz Baum, der Lokalmatador von der LAV Stadtwerke Tübingen, zählte ebenso dazu wie Jens Ziganke (SV Reichenau), der in Tübingen beheimatet ist. Und mit Peter Obenauer war der Dritte im Bunde ebenfalls ein regionaler Athlet, der normalerweise für den LV Pliezhausen antritt, in Tübingen aber für „Intersport Räpple“ startete.

Diese drei hatten sich auf der ersten Runde, an deren Ende man nach etwa 8,5 Kilometern wieder auf die Waldhäuser Straße einbiegt, bereits einen beträchtlichen Vorsprung herausgearbeitet. Mit einer Minute Abstand folgten der mehrfache Deutsche Berglaufmeister, Timo Zeiler (LG Brandenkopf) und mit Simon Friedrich ein weiterer Sportler der LAV Stadtwerke Tübingen. Es schien fast ausgeschlossen, dass sich noch ein anderer würde in die Nähe der Podestränge nach vorne schieben können, zu groß war bereits der Rückstand auf das Führungstrio. Allerdings birgt die Tübinger Nikolauslaufstrecke natürlich auch ihre Tücken, denn die (längere) zweite Runde hat auch mehr Höhenmeter aufzuweisen und ließ schon so manche Hoffnung auf einen Podestplatz oder eine gute Zeit sich in Luft auflösen.

Bei den Frauen war die Konstellation an derselben Stelle und dem Beginn der zweiten Runde beinahe ebenso klar: Die Vorjahressiegerin Anaïs Sabrié in den Farben der LAV führte bereits recht deutlich vor Nora Kusterer (SV Oberkollbach) und der Pliezhäuserin Hannah Arndt.

Sabriés Durchgangszeit deutete sogar darauf hin, dass der Streckenrekord von

Jens Ziganke gewinnt zum ersten Mal in Tübingen.

Stephanie Beckmann, der seit dem Jahr 2002 bei 1:21:21 h steht, ernsthaft in Gefahr war. 37:09 min wurde für die zierliche 21jährige aus Nyons gestoppt, also ein Kilometerschnitt von 3:43 Minuten. Die deutlich schwierigere zweite Hälfte (der tiefste Punkt der Strecke ist erst nach etwa elf Kilometern erreicht) forderte dann aber doch ihren Tribut, und die Medizinstudentin Anaïs Sabrié verfehlte letztlich die Streckenbestzeit um die Winzigkeit von acht Sekunden. 1:21:29 h lautete ihre Marke, mit der sie aber nicht nur die Jubiläumsausgabe des Nikolauslaufes souverän gewinnen konnte, sondern auch die zweitbeste jemals von einer Frau hier gelaufene Zeit erzielte. In der anschließenden Pressekonferenz verriet sie auch, dass sie „schon etwas Respekt" gehabt hatte angesichts der starken Konkurrenz in Person von Nora Kusterer. „Aber eigentlich ist das ja auch gut, denn dann sind wir zu zweit vorne, das spornt noch zusätzlich an", hatte sie sich nicht bange machen lassen.

Dass es dann ganz anders kam und sie vom Start weg allen übrigen Frauen davon gelaufen war, hat sie zwar etwas überrascht, doch nicht aus dem Konzept gebracht. Das geschah erst, als sie den ersten aufblasbaren Zielbogen sah und dieses „Werbemittel" des Hauptsponsors mit dem tatsächlichen Zielbogen verwechselte. „Ich dachte echt, ich laufe Streckenrekord. Als ich den Bogen sah, dachte ich, „Du hast noch so viel Zeit", und dann habe ich erst gemerkt, dass das Ziel noch ein Stück weit weg ist. Und da hat es nicht mehr gelangt." Eine wirkliche Enttäuschung konnte man aber bei der Französin nicht ausmachen,

Sonnige Aussichten: Anias Sabrié kurz vor dem Start.

denn zu eindeutig fiel der Triumph aus und der verpasste Rekord war eine bloße Randnotiz. „Außerdem habe ich dann schon ein Ziel für nächstes Jahr."

Auch Nora Kusterer war angesichts ihres zweiten Platzes alles andere als frustriert. „Bei Kilometer sechs bin ich schon am Streckenrand gestanden, dann haben mich die Jungs motiviert, doch weiterzulaufen. Und ich muss sagen – es hat sich wieder gelohnt, sich durchzubeißen. Es war unheimlich hart heute, aber Tübingen ist einfach etwas Besonderes. Ich bin heute das achte Mal hintereinander hier gelaufen. Ich kenne keinen schöneren Lauf als den Nikolauslauf. Umso mehr freut es mich, dass ich Zweite geworden bin." In 1:23:07 h war die 26jährige Kusterer gut eineinhalb Minuten langsamer als Sabrié, doch trotz ihrer kurzen Standpause verwies sie die gleichaltrige Hannah Arndt vom LV Pliezhausen mit 22 Sekunden Rückstand auf Rang drei. Arndt konstatierte, dass „das heute eine richtige Quälerei" war. Allerdings war ihr zweiter Halbmarathon (die Premiere feierte sie im letzten Jahr an selber Stelle) auch flotter als das Debüt.

Falls es noch eines Beweises für die Leistungsfähigkeit des Jahrgangs 1989 bedurfte, lieferte ihn außer Nora Kusterer und Hannah Arndt die dritte im Bunde, die im Jahr des Mauerfalls geboren wurde: Stefanie Kuhnert (VfL Pfullingen) wurde mit 1:24:47 h ausgezeichnete Vierte und lag eine knappe Minute vor Katrin Köngeter (FC Alemannia Unterkirnach; 1:25:40 h), die Isabelle Grosskopff (ESV Münster; 1:26:06 h) auf den sechsten Platz verwies. Hannah Gröber (Siegerin WJ von der LAV

Kopf an Kopf-Rennen in der M50: Matthias Koch knapp vor „Gege" (Luigi de Franceschi).

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.

Stadtwerke Tübingen in 1:26:30 h), Katrin Vogler (Team Brunnen-Apotheke; 1:29:03 h) und die Deutsche Meisterin über 100km, Pamela Veith (TSV Kusterdingen; 1:29:13 h) waren die weiteren Läuferinnen, die unter 90 Minuten ins Ziel kamen. Insgesamt wurden 688 Teilnehmerinnen registriert, ehe die Zeitmessung nach gut 2:40 Stunden abgeschaltet wurde.

Der Ausgang des Rennens bei den Männern war, wie beim Durchlauf nach 8,5km bereits zu erwarten, knapper als bei den Frauen. Jens Ziganke konnte sich aufgrund seiner Stärke am Berg von seinen Mitläufern absetzen und sicherte sich den Sieg in 1:10:57 h vor Peter Obenauer, der nach 1:11:16 h nur wenig nach ihm einlief. Etwas größer war dann schon der Rückstand des Tübingers Lorenz Baum, der nach 1:12:28 h aber unangefochtener Dritter wurde. Timo Zeiler musste sich schon noch etwas lang machen, um in 1:14:29 h zu 1:14:31 h gegenüber Simon Friedrich, dem LAV Stadtwerke-Athleten, die Oberhand zu behalten und auf Platz vier einzulaufen. Pascal Brobeil vom Team injoy Balingen war blieb in 1:14:52 h ebenfalls noch unter 75 Minuten, ehe auf Platz sieben Daniel Noll (TSV Glems 1896) mit 1:15:08 h diese Marke knapp verfehlte. Boris Rein (1:15:32 h) und Tim Lange (1:16:11 h), beide von Intersport Räpple, folgten auf den Plätzen acht und neun, ehe Tim Patrick Ellerhoff vom Post-SV Tübingen in 1:17:10 h die Top Ten komplettierte.

Kurz darauf gab es noch einen sehenswerten Endspurt um den Titel in der M50 zwischen dem LAVler Matthias Koch und dem Ohmenhäuser Luigi de Franceschi, den der Tübinger Koch mit einer Sekunde Vorsprung in 1:17:45 h für sich entschied. Allerdings war der Sieg teuer erkauft, denn „so bei Kilometer 17, 18 hat meine Wade plötzlich zugemacht und ich musste das Tempo herausnehmen. Als dann Luigi auf der Zielgeraden neben mir war, habe ich dann halt noch einmal alles versucht. Jetzt hoffe ich nur, dass ich dieses muskuläre Problem schnell wieder in den Griff bekomme und mich davon erhole“, so der schnelle Senior und mehrfache Deutsche Meister im Anschluss.

Sehr aufgeräumt zeigte sich der Sieger Jens Ziganke im Interview. „Ich freue mich riesig, dass ich diesen prestigeträchtigen Lauf gewonnen habe. Seit zwei Jahren wohne ich hier in Tübingen, bin als Lehrer am Bildungszentrum West tätig und kann daher gut ermessen, welchen Stellenwert der Nikolauslauf in der Stadt, aber auch in der Region, besitzt. Dass ich gleich bei meinem ersten Start hier gewinne, ist natürlich schon etwas Besonderes. Allerdings hätte jeder von uns drei gewinnen können, das war ein richtig enges

IMPRESSUM

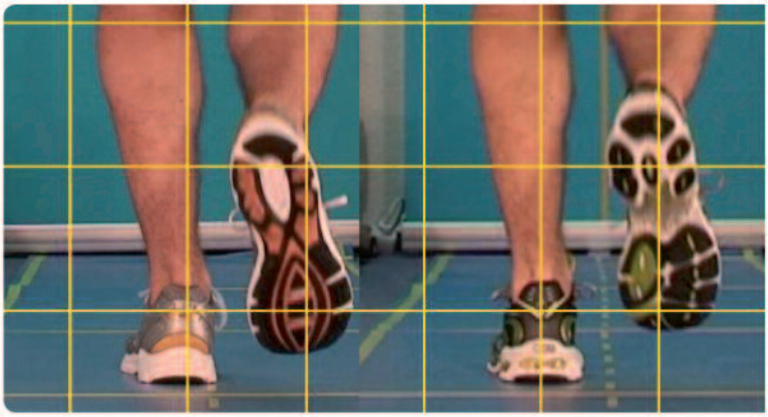
Kontakt:	Post-SV Tübingen Bernd Gugel Georgstraße 4 · 72070 Tübingen Telefon 07071/22904 oder 0177-7978987 E-mail: bernd@gugel-tue.de
Redaktion:	Gert Messner, Gerold Knisel, Bernd Gugel, Heinrich Hempel
Internet:	www.post-sv-tuebingen.de
Fotos:	Hartmut Assmann, Nicole Benning, Otto Buchegger, Ruth Elbeshausen, Bernd Gugel, Heinrich Hempel, Jochen Höschele, Claus Karrer, Fabian Knisel, laufticker.de, Peter Reif, Siegfried Röber, Anita Sturm, Archiv
Layout/Druckvorstufe:	Rolf Bader
Auflage:	1000 Stück

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

POST-SV TÜBINGEN
GEMEINSAM AKTIV

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

Rennen." Die Bergaufqualitäten waren es, die der eher leichtgewichtige und kleine Ziganke zu seinem Vorteil nutzen konnte. Peter Obenauer, der Zweitplatzierte, offenbarte anschließend, bereits beim ersten Anstieg am Bettelweg nach drei Kilometern Probleme gehabt zu haben, Ziganke und Baum zu folgen. „Immer wieder musste ich das Loch zulaufen, was mir dann bergab auch gelungen ist." Endgültig zu groß war die Lücke dann, als es das zweite Mal den Bettelweg hinauf Richtung Heuberger Tor ging. Nach 15 Kilometern war also eine Vorentscheidung gefallen, Lorenz Baum hier bereits abgeschlagen Dritter und Peter Obenauer musste erkennen, dass er Jens Ziganke nicht mehr einholen würde. „Da habe ich mich dann darauf konzentriert, den zweiten Platz abzusichern, denn das ist schließlich auch was wert, hier in Tübingen Zweiter zu werden."

Lorenz Baum, schnellster LAV-Athlet, erkannte Zigankes Stärke am Berg ebenfalls neidlos an. „Jens hat am Berg immer gedrückt und nicht nachgelassen, da konnte ich dann irgendwann Mitte der zweiten Runde nicht mehr mithalten. Aber ich bin mit dem dritten Platz vollauf zufrieden, habe den Nikolauslauf voll aus dem Training heraus bestritten und mich nicht speziell darauf vorbereitet."

Wie auch immer man es angeht – Jens Ziganke und Nora Kusterer hatten nach einem mehr oder weniger gelungenen Herbstmarathon in Frankfurt (Ziganke erreichte das Ziel nicht, Kusterer lief mit 2:42 h eine neue persönliche Bestzeit) zunächst regeneriert und dann einige Tempoläufe (Ziganke) absolviert oder einfach locker trainiert (Kusterer), letztlich führten beide Wege zu einem beachtlichen Ergebnis. Auch wenn im Falle Kusterer Gesamtleiter Gerold Knisel der Meinung war, dass „Nora mal drangewesen wäre, auch von ihren Vorleistungen her", so steckte der Oberkollbacherin wohl einfach noch der Marathon in den Knochen. Und Anaïs Sabrié fühlt sich nach eigener Aussage „auf den längeren Strecken" einfach am wohlsten. Einen Ausflug auf die Cross-Strecken wird sie im Winter dennoch wieder wagen, auch wenn ihr Unterfangen, sich für die Cross-EM zu qualifizieren, im Frühjahr nicht erfolgreich war. „Das ging mir alles viel zu schnell dort, da habe ich gemerkt, dass mir eben längere Sachen mehr liegen."

Eine längere Sache, wenn man seine Historie betrachtet, ist der Tübinger Nikolauslauf, mittlerweile auch. Eine „gscheite" Sache, im besten (schwäbischen) Sinne, ist er sowieso. Mit dem Erreichen der „Gscheitheits-Altersgrenze" tritt er nun in eine neue Ära ein. Doch, ganz ehrlich, was können wir dem Tübinger Nikolauslauf denn noch wünschen? Verbesserungsmöglichkeiten gäbe es allenfalls noch im Detail, und manche Dinge, die vielleicht dem einen oder anderen missfallen, sind einfach der schieren Größe des Laufes geschuldet. Die Tatsache, dass er immer so schnell ausgebucht ist, kommt nicht

von ungefähr. Das Preis-Leistungs-Verhältnis stimmt, die Organisation ist top, 200 Helfer bringt der gerade einmal 450 Personen starke Post-SV Tübingen auf die Beine, um für einen reibungslosen Ablauf zu sorgen.

Als Beispiel für die vielen treuen Fans und Teilnehmer sei nur erwähnt, dass sowohl das jährlich neu gestaltete Shirt von vielen sofort getragen wird als auch die „Vorjahreshemden", die aufgrund der unterschiedlichen Farben leicht zuzuordnen sind, häufig ausgemacht werden konnten. Und die Sportler, die aus unterschiedlichsten Gründen nicht teilnehmen konnten, stehen nicht gerade selten an der Strecke und feuern die Teilnehmer an – so geschehen auch in diesem Jahr, als (unter anderem) Werner Bauknecht und Richard Rein den Läufern Applaus spendeten.

Im Grunde war es nicht mehr als recht und billig und wohlverdient, dass das Nikolauslaufjubiläum von Kaiserwetter mit Temperaturen bis zu 12 Grad gekrönt wurde. Davon hatten dann nicht nur die 2774 Finisher etwas, auch die freiwilligen Helfer und die Zuschauer erfreuten sich daran. Und sogar dem Hefezopf wurde derart eifrig zugesprochen, dass für einige Teilnehmer nicht mal mehr ein Krümel übrig war. Glücklicherweise gab es ja noch das Kuchenbuffet in der Geschwister-Scholl-Schule, wo an Kuchenhydraten kein Mangel herrschte.

Jochen Höschele, laufticker.de

Für alle Nikolauslauf-Freunde und solche, die es werden wollen, hier noch ein Tipp: Der 41. LBS-Nikolauslauf findet am 4. Dezember 2016 statt.
Rechtzeitiges Anmelden ab 20. September wird dringend empfohlen.

Der Aufwärtstrend hält an

2015 war wieder ein erfolgreiches Sportabzeichenjahr. 188 Teilnehmer, davon 82 weiblich!!! haben im vergangenen Jahr versucht, die Bedingungen für das Deutsche Sportabzeichen bzw. das Jugendsportabzeichen zu erfüllen und so ihre gesundheitliche und sportliche Fitness in Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination unter Beweis zu stellen. Nur sieben Prüflinge konnten den vollständigen Nachweis ihrer Leistungen bis zum Jahresende nicht vorlegen – eigentlich schade!

6 – 8 PrüferInnen sorgen auch bei größerem Andrang für einen reibungslosen Ablauf.

Trotzdem - 181 erfolgreiche Prüfungen zeigen, dass der Trend nach oben anhält (2014 = 167) und die Zahl 200 in Reichweite liegt. Festzustellen ist auch, dass sich unser Verein mehr und mehr zur Sportabzeichenanlaufstelle für ganz Tübingen entwickelt, denn rund 35% der Absolventen sind KursteilnehmerInnen ohne Vereinszugehörigkeit.

Erneut zeigte sich auch, daß das Sportabzeichen kein „Selbstläufer" ist, sondern erarbeitet werden muß; d.h. ein kontinuierliches Sporttreiben und Training ist in allen Altersgruppen unabdingbar. Ohne Fleiß, kein Preis! Vor allem in der Gruppe „Koordination" hängen die Trauben hoch, wenn man in den Alternativangeboten Seilspringen bzw. Schleuderball das geforderte Maß erbringen will.

Dies alles ist aber kein Problem, denn unser Sportabzeichenteam steht ab Mitte Mai mit meist 6 – 8 PrüferInnen mit Rat und Tat zur Seite. So wird es auch in der bald beginnenden neuen Saison sein. (siehe auch unter „Das Sportangebot des Post-SV" Seite 54). Die Saison beginnt im Mai und endet spätestens im Oktober (je nach Wetterlage). Unsere Empfehlung ist, mit dem Start möglichst früh zu beginnen; dies führt für TeilnehmerInnen und Prüfer Innen zu Entlastungen während der stark frequentierten Hauptabnahmezeiten Ende Juli bis Ende September.

Unser Glückwunsch gilt zunächst den 4 Jugendlichen und den 10 Erwachsenen, denen das Deutsche Sportabzeichen für das Jahr 2015 erstmals verliehen worden ist. Jüngste Absolventin ist Hanna Lachenmaier; 2009 geboren, also 6 Jahre alt; unser Senior Hans Pfeffer gehört dem Jahrgang 1933 an und

Jugend

Amann, Feline	7 Jahre	2. Prüfung	(Gold)
Amann, Meo	11 Jahre	5. Prüfung	(Gold)
Böckle, Lorenz	13 Jahre	5. Prüfung	(Gold)
Böckle, Mattis	14 Jahre	5. Prüfung	(Gold)
Diesch, Leona	13 Jahre	7. Prüfung	(Gold)
Diesch, Tabea	15 Jahre	8. Prüfung	(Silber)
Elbeshausen, Simeon	7 Jahre	2. Prüfung	(Silber)
Estler, Eva	16 Jahre	8. Prüfung	(Gold)
Geckle, Adrian	9 Jahre	3. Prüfung	(Gold)
Jetter-Amann, Lene	7 Jahre	1. Prüfung	(Gold)
Kallmann, Benjamin	13 Jahre	1. Prüfung	(Gold)
Kallmann, Clemens	8 Jahre	1. Prüfung	(Silber)
Knisel, Marius	13 Jahre	6. Prüfung	(Gold)
Messner, Maja	11 Jahre	5. Prüfung	(Silber)
Noe, Lara	12 Jahre	5. Prüfung	(Gold)
Teinert, Christoph	8 Jahre	1. Prüfung	(Bronze)
Thon, Kristina	14 Jahre	8. Prüfung	(Gold)
Thon, Frederik	16 Jahre	10. Prüfung	(Gold)

Genaue Buchführung ist wichtig.

schaffte das geforderte Maß zum 33. Male! Respekt vor solchen Leistungen!

Noch lange nicht in Gefahr ist die Rekordzahl in der Bestenliste der Frauen; sie wird von Liesel Juli mit 46 Prüfungen angeführt, aber Irmtraud Bader und Helga Wiemer bleiben mit jeweils 40 Prüfungen dran und dürfen sich über einen Empfang beim Kultusminister in Stuttgart sowie auf eine Ehrung der besten Tübinger SportlerInnen durch die Universitätsstadt Tübingen freuen. Ebenso wie Gert Messner und Friedrich Schäuble, die mit jeweils 45 Prüfungen dem nicht mehr aktiven Spitzenreiter Hans Winkelmann (50 Prüfungen) in der Bestenliste der Männer etwas nähergerückt sind. Vom Sportkreis Tübingen wurden im Rahmen der Sportabzeichen-Abschlussfeier in der Kreissparkasse wieder 15 Familien unseres Vereins mit ihren insgesamt 66!!! Angehörigen mit Urkunde und Sachgeschenken ausgezeichnet. Die Familien Amann und Kurz sind mit jeweils 7 Mitgliedern am stärksten vertreten. Die Familie Helten nahm dieses Jahr mit 5 Mitgliedern zum 28. Male an diesem Wettbewerb teil.

Alle TeilnehmerInnen zusammen aber haben dazu beitragen, dass der Post-SV wieder den 1. Preis beim Sportabzeichen-Vereinswettbewerb (Vereine bis 1000 Mitglieder) seit 2009 zum sieben-

Simeon, einer unserer jungen „Hüpfer", auf die wir stolz sind.

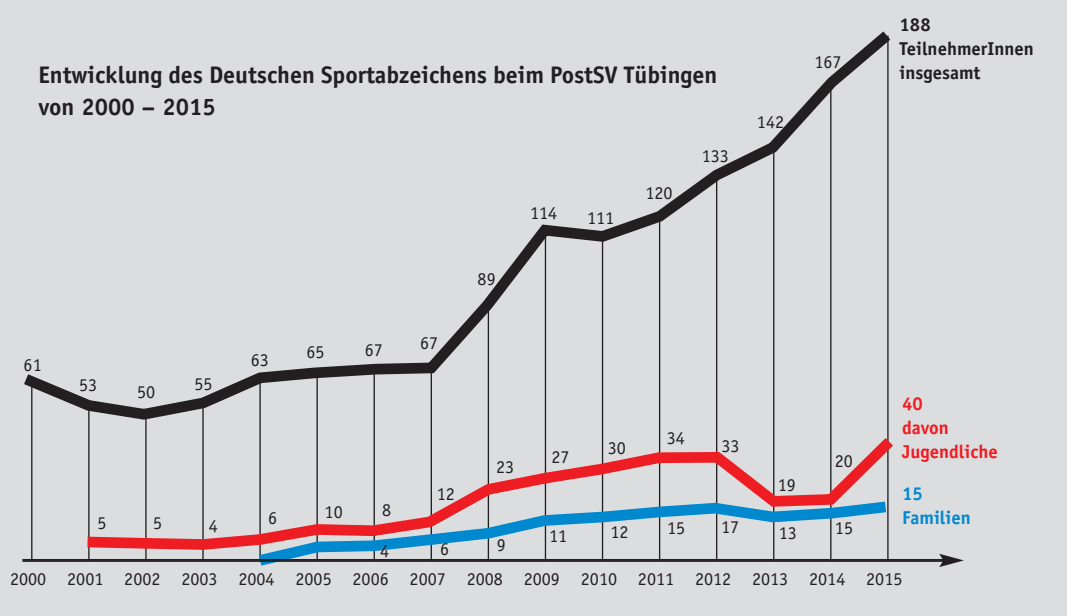
Erwachsene	
1. Verleihung	Amann, Julia Bewernik, Hajo Bogdan, Zygmunt Gugel, Julius Kallmann, Ulrich Kuhn, Christine Lebherz, Friedrich Stürner, Ralf Teinert, Jana Thon, Jana Thon, Ralf
5. Verleihung	Lind, Heinrich Passers, Rita
10. Verleihung	Estler, Eberhard Kummer, Katrin Noe Andreas Wellhäuser, Norbert
15. Verleihung	Knisel, Gerold Knisel, Heike
25. Verleihung	Amann, Ellen
35. Verleihung	Amann, Wolfgang
40. Verleihung	Bader, Irmtraud Wiemer, Helga
45. Verleihung	Messner, Gert Schäuble, Friedrich

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 Amann	mit Wolfgang, Ellen, Marc, Julia, Meo, Lene und Feline	5. Teilnahme
Familie Kurz/Siegel	mit Hans, Romy, Jürgen, Bernd, Sabine, Nora und Nico	21. Teilnahme
6 Mitglieder		
Familie Messner	mit Gert, Gudrun, Hans-Christian, Jana, Maja und Christoph	21. Teilnahme
5 Mitglieder		
Familie Helten	mit Helmut, Birgit, Patrik, Vanessa u. Eric	28. Teilnahme
Familie Thon	mit Heike, Ralf, Jana, Frederik u. Kristina	8. Teilnahme
4 Mitglieder		
Familie Diesch	mit Klaus, Uschi, Tabea und Leona	7. Teilnahme
Familie Kallmann	mit Ulrich, Christine, Benjamin und Clemens	1. Teilnahme
Familie Queisser	mit Karsten, Kristin, Lucy und Nick	3. Teilnahme
Familie Wildermuth	mit Stephan, Maria, Nikolas und Sarah	2. Teilnahme
3 Mitglieder		
Familie Beier-Groß	mit Giesberth, Roswitha und Eva	8. Teilnahme
Familie Böckle	mit Uli, Mattis und Lorenz	5. Teilnahme
Familie Estler	mit Eberhard, Marion und Eva	9. Teilnahme
Familie Göhring	mit Dieter, Sara, Julian	2. Teilnahme
Familie Knisel	mit Gerold, Heike und Marius	9. Teilnahme
Familie Noe/Kummer	mit Andreas, Katrin und Lara	5. Teilnahme

Lagebesprechung: Die kommende Saison will vorbereitet sein.



ten Male in Folge gewonnen hat. Dieser Preis wurde mit 150.- € von der Kreissparkasse Tübingen honoriert.

Allen, die zu diesem Erfolg beigetragen haben, gilt unsere Gratulation verbunden mit dem Wunsch, auch in der Saison 2016 wieder dabei zu sein und vielleicht den einen oder die andere zu begeistern und ins SV03-Stadion mitzubringen.

Gert Messner,
Projektleiter-Deutsches Sportabzeichen
beim Post-SV Tübingen

Das Springen mit dem Seil – Alternative in der Gruppe Koordination.

Ewige Bestenliste

Männer	
Hans Winkelmann	50 Prüfungen
Willi Köhler † 2006	47 Prüfungen
Kurt Herter † 2010	46 Prüfungen
Peter Juli	46 Prüfungen
Gert Messner	45 Prüfungen
Friedrich Schäuble	45 Prüfungen
Paul Scherer	42 Prüfungen

Frauen	
Liesel Juli	46 Prüfungen
Irmtraud Bader	40 Prüfungen
Helga Wiemer	40 Prüfungen
Ruth Kocher	39 Prüfungen
Romy Kurz	32 Prüfungen
Gudrun Messner	31 Prüfungen

Der Lauf- und Nordic Walking Treff – ein beliebter Treffpunkt

Der Samstagnachmittag ist ein fester Termin für viele Tübinger Läufer und Nordic Walker. Pünktlich um 16:00 (Sommerzeit) oder um 15:30 (Winterzeit) füllt sich der Parkplatz am Sand mit Sportlern, die aus allen Richtungen zu uns stoßen.

Bei flotter Musik starten wir dann mit einer abwechslungsreichen und motivierenden Aufwärmgymnastik, immer sehr gut vorbereitet und durchgeführt von unserem Gymnastik Team: Christine Schmid, Claudia Tancredi, Ines Greitmann, Norbert Wellhäuser, Ruth Elbeshausen und Wolfgang Amann. Ein herzliches Dankeschön an Euch alle!

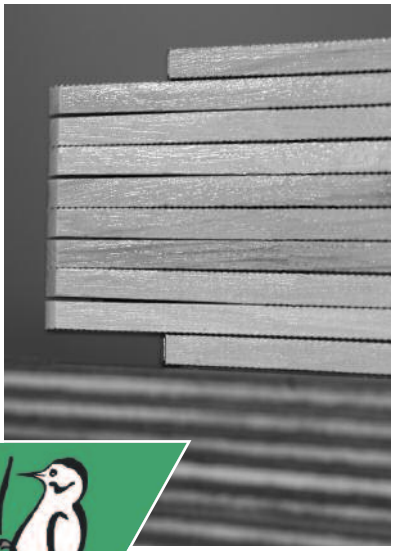
Im Anschluss an die Gymnastik geht's dann los auf die Laufstrecken! In unseren Laufgruppen findet jeder Teilnehmer je nach sportlicher Leistungsfähigkeit und Ambition ein langsames oder schnelles Laufangebot zwischen 8 und 12 km. Unsere erfahrenen Laufbetreuer Doris Maier, Elvira Pukowski, Klaus Diesch, Kurt Bauer, Uli Böckle sowie unseren „neuen" engagierten Laufbetreuer Christine Schmid, Claudia Dolmetsch,

Lauf- und Nordic Walking Treff mit unseren Gästen Jackie Baumann und Filmon Ghirmai während des Nikolausvorbereitungstrainings.

Steffi Seeger, Wolfgang Rinderknecht und Wolfgang Gross sorgen dafür, dass niemand verloren geht und die Gruppen zusammenbleiben. Dazu gibt es wertvolle Tipps, um unsere anspruchsvollen Laufstrecken gut zu bewältigen und die eigene Leistungsfähigkeit richtig einzuschätzen.

Im Anschluss an die Laufgruppen starten unsere Nordic Walker unter der be-

Laufbetreuerteam beim Nikolausvorbereitungstraining zusammen mit unseren Gästen Dieter Baumann und Timo Zeiler.



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

währten Führung von Peter Reif und seinem Team.

Anlässlich des 40. LBS-Nikolauslaufes wurde zum ersten Mal ein offizielles Vorbereitunsprogramm angeboten, das sehr gut angenommen wurde. An 9 Samstagen im Zeitraum 26.9 – 28.11. 2015 war unser Lauftreff in das Trainingsprogramm integriert. Die Trainingspläne von Uli Böckle wurden mehr als 1000mal von der Nikolauslauf Webseite heruntergeladen. Insgesamt 12 Laufbetreuer von Post-SV Tübingen und LAV Stadtwerke Tübingen haben sich um die vielen Teilnehmer gekümmert. Insgesamt folgten 13 prominente Top-Läufer mit klarem Bezug zur Laufszene in Tübingen unserer Einladung, am Training teilzunehmen. Anaïs Sabrié, die Siegerin des Nikolauslaufes 2014 und 2015, kam zweimal zu uns. Weiter konnten wir Dieter Baumann, Filmon Ghirmai, Gunnar Erz (unseren Nikolaus), Jackie Baumann, Katrin Köngeter, Lorenz Baum, Markus Weiß Latzko, Matthias Koch, Pamela Veith, Timo Zeiler und Werner Bauknecht bei uns begrüßen. Es zeigte sich, dass unser Lauftreff eine gute Plattform für das Vorbereitungstraining ist. Uns freut sehr, dass der ein oder andere Nikolausläufer weiterhin unserem Lauftreff treu geblieben ist. *Wolfgang Gross*

Im Jahr 2016 werden wir uns um die Ausbildung der neuen Laufbetreuer kümmern und unseren Lauf- und Nordic Walking Treff als offenes Breitensportangebot in Tübingen weiter entwickeln. Gute Ideen, Feedback und aktive Mitarbeit sind bei uns immer willkommen. Wer sich engagieren möchte, meldet sich bitte bei Wolfgang Gross.

Brillinger.
Orthopädie
Sport

Brillinger GmbH & Co. KG
Handwerker-Park 25 • 72070 Tübingen
Tel. 0 70 71-41 04-0

Als Ergänzung zu unseren orthopädischen Maßeinlagen erweitern wir unser Angebot um:

SUPERfeet®
DIE PREMIUM-EINLAGE

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

WAS BRINGT DIE EINLAGE

- der Fuß wird statisch aufgerichtet und die Achsenstellung des Beines optimiert
- hilft dem ganzen Körper sich aufzurichten
- Beckenschiefstand kann damit ausgeglichen werden
- Druckentlastung bei Hallux
- bestehende Knie-, Hüft- und Rückenprobleme können dadurch korrigiert werden

DAS HERSTELLUNGSVERFAHREN

Nachdem das Fersenbein in die richtige Position gebracht wurde, wird die Einlage per Vakuumtechnik am unbelasteten Fuß modelliert und kann sofort mitgenommen werden (vorherige Terminvereinbarung erforderlich).

Bei Fragen und für Terminvereinbarungen wenden Sie sich bitte an: **Heidi Link, Fachberaterin orthopädische Einlagen, Tel. 0 70 71-41 04-2 79.**

Weitere Infos unter: **www.brillinger.de**

Wir sind erstklassig!

Aus Sicht der Tübinger Triathleten hat es wohl selten, wenn nicht gar nie, ein so erfolgreiches Jahr gegeben wie das vergangene. Und das gleich in vielerlei Hinsicht!

2015 gipfelte für unser Zweitliga-Team, welches noch ein Jahr zuvor mit dem reinen Klassenerhalt zufrieden war im erneuten Aufstieg – in die erste Landesliga! Noch heute entlockt man Bernd Gugel mit dieser Erinnerung Schwärmereien über die doch erstaunliche Entwicklung der Triathlon-Abteilung des Post-SV, die er selbst noch vor wenigen Jahren nicht für möglich gehalten hätte. Schon im ersten Rennen verpassten die Jungs um Kapitän Eugen Ruff nur knapp einen Platz auf dem Siegertreppchen und überraschten damit neben anderen auch sich selbst. Schon eine Woche später knüpfte das Team mit einem erneuten vierten Platz an den gelungenen Auftakt an und auf der Homepage begann Bernd schon zu träumen: „Ja, wollen und können die gar in die Erste Liga aufsteigen?“ Wer bis dahin noch an Anfängerglück geglaubt hatte wurde in den folgenden Rennen in Schömberg und beim besonderen Teamwettkampf in Erbach eines besseren belehrt. Zweimal Podium! Was konnte jetzt noch schiefgehen? Fünf Mannschaften sollten laut Ligastatut des BWTV aufsteigen. Doch anstatt es beim Finale am Schluchsee ruhig angehen zu

Radtraining zu Pfingsten. Die Fortgeschrittenen fuhren mal wieder auf der Schwarzwaldhochstraße und die Einsteiger um den Schönbuch.

Ein völlig unvollständiges Teambild vom Mey Generalbau Citytriathlon 2015. Wir waren so viele wie noch nie zuvor.

lassen krönte das junge Team die erfolgreichste Saison der Vereinsgeschichte mit einer weiteren Glanzleistung und stand am Ende des gewohnt harten Rennens tatsächlich ganz oben auf dem ersten Platz der zweiten Landesliga. Einen großen Beitrag zu diesem makellosen Ergebnis leistete Tim Patrick Ellerhof, der in seinem zweiten Ligarennen einen überragenden vierten Platz erreichte. Bemerkenswert ist dabei, wie konstant doch die Mannschaftsbesetzung über die Jahre geblieben ist. So lässt sich eindeutig darauf schließen, dass diese großartige Leistungssteigerung durch den eigenen Trainingsfleiß herbeigeführt wurde. Und das ist wenig verwunderlich wenn man das sich stetig verbessernde Trainingsangebot betrachtet. Die Klassiker wie der Lauftreff auf dem Sand oder die sonntägliche Radausfahrt sind sicher jedem ein Begriff. Doch seit jeden Donnerstag im Stadion des SV 03 unter Mischa Elbershausens Leitung Intervalle gerannt werden kann jeder Post SV-Athlet entscheidende Akzente in Sachen Schnelligkeit und Tempohärte setzen.

Waren wir zuerst noch froh über die Möglichkeit außerhalb der Öffnungszeiten des Uhlandbades durch das Engagement von Jürgen Kuschnitzki überhaupt eine Schwimmmöglichkeit zu haben, können wir jetzt auf ein ausgereiftes Schwimmtraining blicken. Mit den Coaches Tanja und Eugen, die beide über jahrelange Erfahrung im Wettkampfschwimmen und umfangreiches Wissen in der Trainingstheorie verfügen genießen wir Woche für Woche ein effektives Training im Becken und auch daneben. Das „Stabi-Training" am Beckenrand hat dabei den positiven Nebeneffekt, dass im Becken noch genug Platz zum Schwimmen bleibt, denn die Zahl der Athleten geht zurzeit durch die Decke. Und das ist doch neben allem sportlichen Ruhm eigentlich der größte Erfolg, den das Jahr 2015 uns beschert hat! In jeglicher Alters- und Leistungsklasse verbuchen wir Zuwachs, da kommt man nicht umhin sich zu fragen, woher diese breite Begeisterung für unseren Sport, aber auch für unseren Verein stammt. Und es mag ein wenig Spekulation dabei sein, doch ein sportliches Großereignis Tübingens könnte seinen Teil dazu beigetragen haben, dass der Boom um den Tübinger Triathlonsport ungebrochen bleibt: der Mey Generalbau City-Triathlon! Alle Teilnehmer aus den Reihen des Post-SV zu nennen würde jeden Rahmen sprengen, es waren unzählige! Darunter auch wieder Top-Leistungen in allen Kategorien: Tanja Schneider gewann die Sprintdistanz, Eva Estler wurde dritte über die Schnupperdisatanz und Tim Ellerhoff erreichte im stark besetzten Rennen um die deutsche Hochschulmeisterschaft den 8. Platz. Abgesehen von diesen und zahlreichen anderen sportlichen Glanzstücken verlieh die Veranstaltung dem Triathlon-Standort Tübingen sicherlich eine gute Portion Strahlkraft – und sorgte noch dazu für eine erfolgversprechende Partnerschaft zwischen dem Namensgeber Mey Generalbau und dem Post-SV! So freuen wir uns 2016 nicht nur auf die zweite Auflage des großartigen City-Triathlons sondern auch auf die Fortsetzung einer fantastischen Entwicklung bei der neben persönlichen Erfolgen vor allem Spaß, Zusammenhalt und gemeinsame Triathonerlebnisse die Hauptrolle spielen. *Maximilian Wolf*

In jeder Alters- und Leistungsklasse verbuchen wir Zuwachs. Woher kommt diese Begeisterung?

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**

Nachtrag zur Baden-Württemberg Landesliga aus der Rundmail an die Post-SV Triathleten vom 20. Juli 2015.

Am Samstag 18. Juli 2015 gab es beim Finale der Baden-Württemberg Triahtlonliga am Schluchsee einen Sieg durch das Team des Post-SV Tübingen in der Zweiten Landesliga.

Dass unsere Jungs dieses Jahr absolute Spitzenklasse sind ist schon länger klar. Aber jetzt haben Tim Ellerhof, Simon Ostertag, Eugen Ruff, Pascal Huber und Maximilian Wolf durch ihren Sieg über die anspruchsvolle Schluchsee Strecke die überaus erfolgreiche Landesliga Saison 2015 noch gekrönt. Souverän steigen die Jungs jetzt in die Erste Landesliga Baden-Württemberg auf. In der Endabrechnung nach fünf Rennen belegt das Team des Post-SV Tübingen den zweiten Tabellenplatz.

Auch bei den Post-SV Damen war das Schluchseerennen ein Erfolg. Tanja Schneider, Karina Kornmüller, Greta Groten und Monika Hägele erreichten Platz 6 und beendeten die diesjährige Frauenliga als Achte von 16 Teams. Am Schluchsee war die Schwimmstärke der Post-SV Damen entscheidend.

In der Dritten Landesliga erreichte das Nachwuchs- und Reserveteam des Post-SV mit Daniel Orthofer, Valentin Steib, Tim Steiert und und Bent Estler am Schluchsee den siebten Rang. In der Endabrechnung der Tabelle reichte es für den 17 von 32 Platz. In diesem Post-SV Tübingen 2 Team können Nachwuchsleute, zusammen mit Triathleten die auch gelegentlich im Post-SV Top Team starten, Rennerfahrung sammeln.

Sehr zufrieden waren auch die Senioren Walter Ehrlichmann, Thomas Beiersdörfer, Bernd Gugel und Torsten Mönk, die wie bereits in Schömberg so auch am Schluchsee wieder einen fünften Rang in der Seniorenliga erreichen konnten. Und das obwohl Wolfgang Pfeiffer, einer der stärksten Post-SV Senioren wegen Krankheit zuhause bleiben mußte. Die sehr gute Platzierung ist vor allem Walter Ehrlichmann und Thomas Beiersdörfer zu verdanken die in bestechender Form sind. In der Endabrechnung belegen die Senioren Rang 10.

Bernd Gugel

Die Sieger vom Schluchsee, v. li.: Maximilian Wolf, Tim Ellerhof, Eugen Ruff, Pascal Huber, Simon Ostertag.

IronTom – ein Leben für Schwimmen, Radfahren, Laufen, Reisen

Eigentlich heißt er Thomas Beiersdörfer, ist Pfälzer, was deutlich zu hören ist, und wie es sich für einen bodenständigen Pfälzer gehört isst und trinkt er auch gerne, was ihm im Laufe der Jahre auch etwas anzusehen ist.

Er arbeitet seit Jahrzehnten als Lagerwirtschafts- und Ausbildungsmeister bei Daimler. Und Daimler hat ihn auch aus der Heimat auf die Härten nach Mähringen geholt. Warum auch sonst hätte er in die schwäbische Ferne gehen sollen, als zum Schaffen. Thomas ist eher ruhig und unauffällig, durchaus aber auch gesellig und vergnügt, eigentlich ein Mann wie viele andere, wie du und ich.

1989 zum ersten Mal auf Hawaii bei den Weltmeisterschaften im Ziel.

Und uneigentlich? Schon seine Mailadresse „IronTom“ verrät, es gibt noch eine andere Seite von Thomas. In der Tat, Thomas ist ein wahrer und echter „Eisenmann“. Ein Mann der für den Sport lebt, der Triathlon seit Jahrzehnten auf höchstem Niveau betreibt. Thomas ist der „Ironman“ des Post-SV Tübingen. Keiner von uns Post-SV Triathleten hat schon bei so viele Ironman gefinishet wie er, keiner von uns war schon so schnell wie IronTom und keiner ist in der Ironworld schon so viel unterwegs gewesen wie er. Schon 1989 war er auf Hawaii und noch vier weitere Mal ist er ins Ziel auf dem Ali'i Drive in Kona gelaufen. Elf Mal war er im legendären Roth auf der Strecke, dem langjährigen Ironman Europe. IronTom machte mit nur wenigen Radkilometern in den Beinen im europäischen Winter 2003 den Ironman Neuseeland, finishte bei den Ironman Rennen in Kärnten, Lanzarote, Nizza, Zürich, Regensburg und Frankfurt. Er war in den USA bei den Rennen in Wisconsin und Florida und ist noch heute begeistert von den Ironman Event in Mexiko und Südafrika.

In den letzten Jahren machte ihm sein Magen beim abschließenden Marathon immer wieder Probleme, weshalb er, (der Mann der eine Ironman Bestzeit von 9:03:56 Stunden vorzuweisen hat) immer wieder ins Ziel wandern musste. IronTom gab nicht auf und wechselte auf die Magen schonende Mitteldistanz, also 1,9 km Schwimmen – 90 km Rad – 21,1 km Lauf. Die sogenannte 70.3 Iron-

Im Januar 2016 beim Zieleinlauf in Dubai.

man Weltserie. Und auch auf der halben Ironman Strecke, wieder viele Starts und mehrfache Qualifikation und Teilnahme bei der finalen Weltmeisterschaft mit guter Platzierung in Florida und Österreich.

Das Jahr 2015 begann er im Januar mit dem ersten Post-SV Start der Saison auf Lanzarote mit einem Duathlon, dann folgte der Mallorca 70.3 im Mai, im Juni dann der 70.3 Kraichgau, plus die Liga Starts für die Senioren, beim 1. Mey Triathlon in Tübingen gewann er die Klasse der M50, im August folgte dann die 70.3 WM in Zell am See. Beendet wurde seine Saison mit dem letzten Rennen des Jahres im Oktober beim 70.3 Ironman in der Türkei.

Im Januar 2016 lief er bereits wieder über die Ziellinie beim 70.3 Ironman Dubai in den Vereinigten Arabischen Emiraten.

Am Freitag den 13. November 2015 feierte Thomas seinen fünfzigsten Geburtstag. Und wie? Standesgemäß mit einer „Ironman World Party" vom Allerfeinsten. Monatelang wurde für dieses Event trainiert, organisiert und gekämpft. IronTom zog alle Register, scheute keine Kosten und Mühen. Die große weite Welt des Ironman gastierte in Wankheim bei Thomas. Wer dabei war, wird dieses Spektakel nicht vergessen.

Wir, die Triathleten vom Post-SV Tübingen, freuen uns auf kommende Aktionen von unserem IronTom in der großen weiten Welt des Ironman, aber auch Zuhause in der Pfalz und in Tübingen.

Bernd Gugel

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

Die Läufersaison 2015. Post-SV Mitglieder im LAV-Trikot

Arne Gabius mit deutschem Marathonrekord und zweimal Gold für Matthias Koch bei der deutschen Halbmarathon- und Marathonmeisterschaft sind die Highlights der Saison.

Perfekte Wechsel sind Voraussetzung für gute Zeiten.

Anais Sabrié gewann den 40. LBS-Nikolauslauf zum zweiten Mal, und erreichte in Bad Liebenzell, bei der DM 10km eine Bronzemedaille. Dort gab es auch zwei Teammedaillen und zusätzlich zwei Einzelmedaillen für Wilhelm Dengler (2. M55) und Koch (1. M50). Im Team M50 holten neben Koch auch Mathias Allgäuer und Gerold Knisel Bronze. In der M55 fehlten nur acht Sekunden zum Sieg. Neben Dengler holten Hansjörg Wache und Joachim Stuhlinger in der M55 Silber.

Schon im Mai gab es beim Sportfest der LAV im blauen Stadion einen neuen württembergischen Rekord bei der Langstaffel (3x1000 Meter, 9:31,53). Werner Bauknecht, Joachim Stuhlinger und Gerold Knisel schafften es, die neue Marke um mehr als 20 Sekunden zu drücken. In Frankfurt holten Neu-Sechziger Klaus Mezger zusammen mit Alfred Gross und Walter Johnen den dritten

Schnelle Staffeln beim Sportfest der LAV mit württembergischen Rekord auf der 3x1000 Meter Strecke.

Die schnellen M40er beim 10er in Bad Liebenzell.

Platz auf der Königsdistanz. Auch bei der klassentieferen Volkslaufmannschaftsmeisterschaft holten die fünf Tübinger (Wache, Stuhlinger, Müller, Schleicher und Knisel) Silber. In Weinheim (BaWü HM) glänzte vor allem wieder Matthias Koch. Seine 1:13:25 beim Halbmarathon reichten sogar bei der Aktivenklasse zu Platz 3 und in Deutschland zur schnellsten Zeit in der M50. Selbstverständlich holte auch das M50-Team (Koch, Knisel, Wache) im Sepp-Herberger-Stadion in Weinheim Gold. Erstmals Sieger bei Landesmeisterschaften wurde Klaus Mezger, eine Woche nach seinem 60. Geburtstag. Auf der 10km Strecke in Heilbronn erreichte erstmals Volker Grossmann eine Silbermedaille bei Landesmeisterschaften. Auch WM-Starts hatten wir zu verbuchen: Siggi Bogdan, Christa Bewersdorff

Matthias Koch, der schnellste M50er in Deutschland.

Walter Johnen holt Bronze.

Baden-Württembergische Halbmarathonmeister in Weinheim.

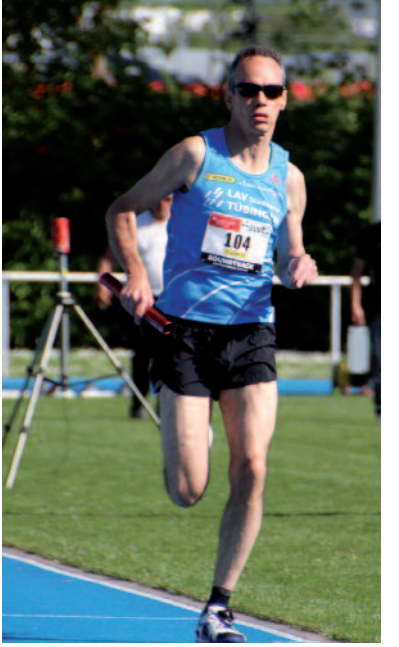
und Harald Stiele starteten im August in Lyon/Frankreich.

Mit der Wahl des neues LAV Vorstands im Dezember 2015 setzt die Läufergemeinde der LAV neue Hoffnungen, dass die ehemalige Läuferhochburg Tübingen wieder aus dem Dornröschenschlaf erwachen wird. Kombiniert mit einer neuen strategischen Ausrichtung für den Laufbereich. Noch ist aber ein gutes Stück Weg zu gehen. Hoffen wir nicht nur, sondern tun auch einiges aktiv dafür, dass es bald wieder deutlich aufwärts geht.

Ein erster Schritt kann schon in Bad Liebenzell gemacht werden, bei der DM im Halbmarathon am 23. April.

Gerold Knisel

Schnelle Volksläufer (in Bad Waldsee).



Matthias Koch auf der blauen Bahn.

Gute Stimmung im LAV Team bei der 10km Strassen DM.

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

Neues Aufgabenfeld im Vorstand

Interview mit der Vertreterin Vereinsjugend Tanja Schneider

Red.: Tanja, was sind deine Aufgaben im Vorstand und wie hast du dich eingearbeitet?

■ Mein Aufgabengebiet umfasst die Belange unserer Vereinsjugend. Ich möchte den Verein mit seinen Abteilungen attraktiver für junge Sportler gestalten. Bisher habe ich mir einen Überblick über die einzelnen Abteilungen verschafft und mich über die Vergangenheit informiert. Nun wird es aber Zeit, nach vorne zu schauen.

Red.: Wie empfindest du die Vorstandsarbeit?

■ Als sehr angenehm. Alle im Vorstand sind meiner Meinung und unterstützen mich. Der Verein darf/muss/soll sich verjüngen.

Red.: Wird deine ehrenamtliche Arbeit seitens der Vereinsmitglieder anerkannt?

■ Ja sehr sogar! Ich erhalte viel Zuspruch von den Vereinsmitgliedern.

Red.: Welche Schwierigkeiten siehst du in der Jugendarbeit?

■ Schwierig ist es, genügend Ehrenamtliche zu finden, welche Lust haben sich zu engagieren, die vor allem Lust und Zeit haben eine regelmäßige Verpflichtung einzugehen. Ebenso ist es schwierig die entsprechenden Räumlichkeiten zu finden um ein ganzjähriges Jugendtraining anbieten zu können. Von der Finanzierung möchte ich mal gar nicht sprechen.

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

Red.: Wie siehst du die Zukunft der Jugendarbeit beim Post-SV Tübingen?

■ Ich freue mich, dass der Vorstand es sich zur Aufgabe gemacht hat, auch unseren jungen Mitgliedern ein sportliches Angebot anbieten zu können. Die Jugendarbeit im Post-SV als ein Breitensportverein hat sehr viel Potenzial.

Red.: Tanja, du bist ja nicht nur die Vertreterin der Vereinsjugend im Vorstand, sondern auch als lizenzierte Triathlon-Trainerin ehrenamtlich sehr aktiv im Verein. Dazu kommt noch dein Beruf und deine Lehrtätigkeit in der Schule für Pflegeberufe hinzu. Wie bekommst du das in Einklang?

■ Das frage ich mich manchmal auch.

Red.: Was motiviert einen jungen Menschen wie dich, sich ehrenamtlich in einem Sportverein zu engagieren?

■ Mir persönlich geht es um die Jugendlichen welche im Alter zwischen 13 – 17 Jahren die Lust an der Bewegung und den Sport verlieren. Oder anders ausgedrückt, an den durch die Gesellschaft geforderten Leistungen, die in den Bereichen Schul- und Leistungssport gebracht werden sollen, scheitern. Die Möglichkeiten der Sportvereine sind begrenzt. Für Spaß- und Freizeitgruppen ist häufig kein Platz bzw. sie sind nicht gewollt.

In dieser Hinsicht hat der Post-SV Tübingen sehr gute Voraussetzungen, diesen Jugendlichen eine sportliche Heimat zu bieten. Seine Basis ist der Breitensport. Ausdauersport, gleichgültig ob Walking, Laufen oder Triathlon, in Kombination mit Kräftigung und Koordination, sowie den Mannschaftssportarten Badminton und Volleyball kann jeder betreiben.

Tanja Schneider
Vorstandsmitglied
Bereich Vereinsjugend
und lizensierte
Triathlon-Trainerin des
Post-SV Tübingen e.V.

Im Post-SV sehe ich regelmäßig viele sportlich aktive Mitglieder, die zu der Generation meiner Großeltern gehören.

Mein Wunsch und meine Motivation ist es, jungen Menschen die Voraussetzungen zu schaffen, dass sie ein Leben lang Spaß und Freude daran haben, sich sportlich zu betätigen.

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Im Jahr 2015 sind unserem Verein 40 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

Bergwochenende in Oberjoch (Allgäu)

Auch dieses Mal möchte ich über das schöne Bergwochenende berichten, um daheim gebliebene dazu zu animieren, bei der nächsten Ausfahrt dabei zu sein.

Veranstaltung vom 24. bis 26. Juli 2015

Freitag:

Um 14:30 Uhr starteten wir mit dem Bus über die Schwäbische Alb nach Ulm, weiter die A 7 über Kempten nach Oberjoch. Unterwegs wurden wir mit Hefezopf und Sekt, von Ruth und Manfred spendiert, verwöhnt. Pünktlich kurz vor 18:00 Uhr sind wir in unserer Unterkunft im Haus des Landessportbundes Rheinland-Pfalz angekommen und konnten bereits um 18:00 Uhr Nachtessen. Es gab Kässpätzle mit Salat. Jeder konnte sich am Büfett selber bedienen.

Samstag:

Um 9:00 Uhr sind wir mit dem Bus durch das Tannheimer Tal nach Pfronten-Steinach zur Talstation der Breitenbergbahn gefahren. Dort hat uns die Gondelbahn zur Bergstation (1500 Hm) gebracht.

Das Wetter war schön, die Sonne schien. Von hier ging es dann auf einem breiten „Fahrweg“, der vollständig mit Steinen versetzt war, zur Ostlerhütte (1838 Hm), die auf dem Gipfel des Breitenberges liegt.

Die Hütte erreichten wir nach 1 Stunde beschwerlichen Aufstiegs. Dort machten wir dann 1 Stunde Mittagspause. Um die Mittagszeit verschwand die Sonne hinter dicken Wolken. Vor uns lagen 950 Hm Abstieg. Bis zur Bergstation Hochalpbahn sind wir den gleichen Weg zurück gewandert. Dort sind wir dann auf einem schmalen Pfad unterhalb des Aggenstein zur Talstation der Breitenbergbahn abgestiegen. Für diese Strecke benötigten wir circa 3 Stunden. Während der ganzen Rückfahrt mit dem Bus regnete es.

Sonntag:

Mit dem Bus sind wir nach Pfronten-Ried zu unserem Ausgangspunkt gefahren. Von dort ging es dann auf teilweise asphaltiertem Weg zur Gundhütte (1180 Hm). Das Wetter war wieder hervorragend. Fast keine Wolke am Himmel. Nach 1 Stunde Aufstieg haben wir die

Die erste Etappe gings bequem mit der Breitenbergbahn.

Kurze Verschnaufpause mit dem Aggenstein im Hintergrund.

Hütte erreicht. Hier machten wir eine Stunde Mittagspause.

Danach ging es auf schmalem, steilem Pfad ins Vilstal hinab. Dort wanderten wir dann flussabwärts nach Pfronten-Ried zu unserem Ausgangspunkt, wo unser Bus stand.

Hier überraschten uns Barbara und Ruland mit einer Weinprobe ihres selbst gekelterten Weines. Der Wein schmeckte vorzüglich. Ruland erläuterte uns noch die Herstellung von Rotwein und Rosewein.

Gegen 14:00 Uhr sind wir dann nach Hause gefahren und waren gegen 18:00 Uhr wieder zu Hause.

Vielen Dank für die gut organisierte Bergwanderung von Uwe und Olaf. Auch den Spendern nochmals vielen Dank.

Siegfried Röber

Albwanderung „Region der 10 Tausender“

Alle hatten so ihre Zweifel, ob Petrus uns wohlgesonnen sein würde. Ein Blick zum Himmel verspricht uns einen trockenen Wandertag. Es sind angenehme 15 Grad, ideale Vorraussetzungen für unser Vorhaben.

Veranstaltung am 20. Sept. 2015

Wir wollen hoch hinaus und 6 der 10 Tausender der Schwäbischen Alb „erklimmen“.

Von Tübingen aus startet der Zug mit 9 Wanderbegeisterten des Post-SV Richtung Balingen. In Mössingen nimmt er noch weitere 11 von der LG Steinlach auf. In Balingen haben wir sofortigen Anschluss um mit dem Wandershuttle zum Lochensattel bei Tieringen zu gelangen.

Unser Wanderführer Peter Reif von der Abteilung Nordic Walking des Post-SV Tübingen stellt uns die heutige Tour vor. Sie wurde in Zusammenarbeit beider Vereine ausgearbeitet und ins Wanderprogramm der LG für dieses Jahr aufgenommen. Mit einer Gesamtstrecke von 18 Kilometern und einem Höhenunterschied von 780 Metern werden wir schon ein bisschen ins Schwitzen kommen. Das weiß jeder der auf der Alb wandert und sogleich nehmen wir mit Schwung den ersten Anstieg zum „Gespaltenen Fels“ mit genau 1000 m. Von hier aus genießt man eine herrliche Sicht auf das Albvorland bei Balingen.

Unsere Strecke führt nun auf 840 m hinab zum Anstieg des Plettenbergs (1002 m). Wir bekommen einen Blick in das Innenleben des Bergs mit seinem riesigen Steinbruch, wo der Alb-Jura aus dem Berginnern herausgesprengt und ins Tal nach Dotternhausen dem Zementwerk mit der Seilbahn angeliefert wird.

Von der Hochfläche dieses großflächigen Tafelbergs hat man eine grandiose Sicht auf die südlichen Albberge, den Schwarzwald und das nördliche Albvorland.

Bei der Plettenberghütte machen wir unsere Mittagspause. Eine rabenschwarze Wolkenwand hat uns gedroht; hat sich dann aber doch verzogen und uns auf dem Trockenen belassen, was uns nur recht sein konnte.

Der Abstieg zum Tal der Schlichem war ziemlich alpin. Wir wissen auch was man von nassen Wurzeln zu erwarten hat. Mit Vorsicht und unseren Wanderstöcken vermeiden wir Stürze und dreckige Hosen.

Der Blick vom Ortenberg (995 m) auf Weilen.

Plettenberg (1002 m)

Am Fischzuchtweiher an der Ratshäusener Straße beginnt unser 350 m-Anstieg zum Rainen (1006 m), wenige Minuten später sind wir an der Deilinger Kapelle (diese gehörte einem Bauern der den früheren Steighof bewirtschaftete). Dicht dabei ist der Bol (1002 m). Den Wandbühl (1007 m) betrachten wir nur von weitem. da er keine Aussicht bietet und nicht mehr ganz in unser Zeitkontingent passt. Der nächste Berg hat den merkwürdigen Namen „Montschenloch“ (1004 m). Hier war einmal eine Funkstation für die Alliierten nach dem zweiten Weltkrieg.

Die letzte Etappe führt uns zum Deilinger Turm. Eine Hütte mit Bewirtung kann unsere durstige Kehlen beruhigen. Jetzt geht es nur noch bergab. In Deilingen steigen wir in den Bus und fahren zum Balinger Bahnhof. Der IRE bringt uns ganz flott nach Mössingen und Tübingen.

Nun fehlen uns nur noch folgende Berge: Oberhohenberg, Hochberg, Lemberg, Hochwald, Kehlen und Hummelsberg. Diese wollen wir bald in Angriff nehmen.

Peter Reif

Tübinger Stäffele Teil II

Am 3. Oktober 2014 hat der Post-SV die erste Etappe unserer Stadterkundung unter dem Motto „Tübinger Stäffele“ abgewandert.

Veranstaltung am 3. Oktober 2015

Wiederum am Tag der Deutschen Einheit brechen 12 begeisterte Wanderer auf, um die „Tübinger Stäffele Teil II“ zu erkunden.

Bei idealem Wetter steigen wir voller Elan die erste Treppe mit 110 Stufen vom Waldhörnle zum Bergfriedhof hinauf. Wir gehen durch den Friedhof und genießen die wunderbare Sicht auf die Innen- und Nordstadt. Am Ausgang Ost verlassen wir ihn in Richtung Galgenbergstraße . Ein kleiner Schlenker durch die Schrebergärten gibt uns Einblick in gepflegte Kleingärten, die die meisten von uns noch nie gesehen haben. Nach wiederum 110 Treppenstufen gelangen wir abwärts in den Stettiner Weg, zur Schweickhardtstraße, die uns weiter zur Stuttgarter-, Reutlinger-, Depot- und Eisenbahnstraße führt. Wir verlassen den Verkehrslärm und gehen durch den Fußgängertunnel zur Schaffhausenstraße, überqueren den Neckar am Stauwehr und kommen zur Gartenstraße. Die Hundskapfstaffel führt zum Österberg hinauf; sie müsste eigentlich Pulstreiber-Staffel heißen. Mit ihren 286 Stufen bringt sie uns ganz schön ins Schwitzen.

Die Hundskapfstaffel hinauf zum Österberg.

Wir gelangen zur Scheef- und Stauffenbergstraße. Nun sind wir gleich auf dem Österberg und gönnen uns eine Trink- und Verschnaufpause. Der Turm war früher der Kaiser-Wilhelm-Turm und bot eine tolle Rundum-Sicht. Heute ist es nur noch ein „Funkturm“.

Vom Österberg aus haben wir eine herrliche Aussicht auf die Nord- und Oststadt.

In wenigen Minuten sind wir zur Wilhelmstraße abgestiegen und machen unsere Vesperpause im Park des Pauline-Krone-Heims. Die Frau unseres Wanderführers Peter Reif hat es sich nicht nehmen lassen, uns einen Kaffee zu servieren. Jetzt erwartet uns wieder ein ordentlicher Anstieg im Winkelrain zur Gottlieb-Olpp-Straße. An vornehmen Villen vorbei gehen wir das Rotbad hinab, die Iglerslohstaffel mit 183 Stu-

Österbergturm, früher: Kaiser-Wilhelm-Turm.

fen in die Mohlstraße hinunter. Über die Brunsstraße gelangen wir zur Wildermuthstraße, sodann auf den Stadtfriedhof mit seinen sehenswerten Gräbern von vielen bekannten Persönlichkeiten, für die wir jetzt aber keine Zeit haben. Wir setzen das letzte Stück unserer Tour mit einer kleinen Runde im Alten Botanischen Garten fort, überqueren die Wilhelmstraße und steigen die Himmelsleiter mit 148 Stufen von der Brunnenstraße zur Doblerstraße hinauf.

Zum Lustnauer Tor geht es angenehm bergab, dann hinüber zur Pfleghofstraße. Vom Holzmarkt gehen wir zur Münzgasse und am Karzer vorbei zur Bursagasse hinab.

Nun ist es nur noch ein Katzensprung vom Hölderlinturm zur Neckarbrücke und ins Casino.

Ob Kaffee und Kuchen oder ein Vesper, für jeden ist etwas dabei; ein genussvoller Abschluss.

Im Bergfriedhof mit der Sicht auf Tübingen.

Und das haben wir geschafft: 1014 Stufen, 320 Höhenmeter, 12 Kilometer.

Obwohl manche von uns schon über 70 Jahre in Tübingen leben, haben sie doch einige Wege und Treppen kennen gelernt, die sie noch nie gegangen sind und das alles ohne jegliche Schäden an Hüft- und Kniegelenken. *Peter Reif*

Skiausfahrt zur Schmittenhöhe

Veranstaltung vom 10. bis 13. Dezember 2015

Auch dieses Mal hatten wir wieder schönstes Wetter mit blauem Himmel, wie in den letzten zwei Jahren.

Wir hatten eine traumhafte klare Aussicht auf die umliegenden Berge. Die Hälfte der Anlagen war geöffnet und 13 Pisten waren befahrbar. Dies war jedoch nur möglich, da die Pisten seit Mitte November mit Kunstschnee beschneit werden konnten. Jeden Tag hatten wir wieder eine wunderbare Piste angetroffen. Es war wenig Betrieb und somit gab es keine Wartezeiten an den Liften.

Die Anfahrt am Donnerstag verlief ohne Stau. Langweilig wurde es uns im Bus nicht. Wir wurden wieder, wie üblich, mit Vesper, Schneckennudeln und Sekt verwöhnt. Nicht zu vergessen die legendären Gummibärchen von Barbara. Pünktlich um 19:00 Uhr sind wir angekommen, haben sofort gegessen und den Abend gemütlich ausklingen lassen. Man hatte sich ja viel zu erzählen.

Am Samstag sind wir dann alle auf den kleinen überschaubaren Weihnachtsmarkt in Zell am See gegangen. Alle strebten zielsicher den Stand mit Glühwein und Grillwürstchen an. Jeder versorgte sich mit einer Tasse Glühwein

Gruppentreff zur nächsten Abfahrt.

Solch leere Pisten liebt der Skifahrer.

und die Hungrigen mit ein paar Thüringer Bratwürsten.

Am Sonntag sind wir dann nochmals ausgiebig Ski gelaufen. Um 14:00 Uhr, nein um 13:55 Uhr, haben wir unsere Heimreise angetreten. Wieder wurden wir mit einem guten Vesper verwöhnt, das uns wie auf der Hinfahrt von Irmtraud und Ruth serviert wurde. Was bei dem schwankenden Bus nicht einfach ist. Gegen später spendierte uns noch Sturmi selbstgemachte Obstschnitten.

Pünktlich sind wir dann, ohne Stau, um 20:00 Uhr in Tübingen eingetroffen.

Hiermit wurde die diesjährige Skisaison eröffnet. Hoffentlich sehen wir uns alle wieder zur nächsten Skiausfahrt in Pfunds am 21. Januar 2016. Wer noch hadert, sollte sich sofort noch anmelden, es ist immer ein Erlebnis!

Vielen Dank an Dich liebe Irmtraud für die gute Organisation und selbstverständlich auch den Spendern, die uns die Fahrt versüßt haben. *Siegfried Röber*

Obligates Foto nach Ausstieg aus der Gondel.

In der Sonne läßt es sich aushalten – und das im Dezember.

Ein Traumtag in Schöneben

Unsere Skiausfahrt nach Pfunds mit den Skigebieten Samnaun/ Ischgl und Schöneben war wieder ein tolles Schnee- und Skierlebnis.

Veranstaltung vom 21. bis 24. Januar 2016

Der Freitag und der Sonntag bescherten uns Sonnenschein pur. Am Samstag waren wir mit dem Skifahren etwas gefordert. Vormittags schneite es, die Sicht auf der Piste war somit nicht optimal. Sonntag ab 11:00 Uhr kamen wir aber wieder voll auf unsere Kosten. Die Sonne vertrieb die dunklen Wolken.

Unsere Unterbringung im Hotel Edelweiß war wie immer sehr gut. Uns wurde täglich ein schmackhaftes Essen serviert. Man konnte unter drei Essen auswählen.

Pünktlich um 8:30 Uhr wurden wir mit dem Ski-Bus direkt am Hotel abgeholt. Vorher musste man sich in voller Skibekleidung im Ski-Raum unter erschwerten Bedingungen, unter lautem Stöhnen in die Skistiefel zwängen. Dies gehört nun einfach mal dazu, wenn man Skifahren möchte.

Unterwegs wurden wir, wie immer, im Bus mit einem ausreichenden Vesper versorgt. Außerdem wurde uns Kuchen, Nussecken, beschwipste Gummibärchen und Sekt serviert. Hier nochmals vielen Dank an die edlen Spender.

In Italien gibt es halt doch schöneres Wetter.

Automatische Kamera per Knopfdruck, Fotos anzusehen im Internet.

Pünktlich am Sonntag um 13:00 Uhr haben wir die Heimreise vom Skigebiet Schöneben angetreten. Im Edelweiß konnten wir uns noch schnell umziehen, um dann weiter zu fahren.

Somit ist die diesjährige Skisaison abgeschlossen, wir sehen uns hoffentlich alle wieder gesund im Dezember in Zell am See. *Siegfried Röber*

Hier noch eine kleine Anmerkung: Aus organisatorischen Gründen wurde angedacht, die Skiausfahrt nach Pfunds von Sonntag bis Mittwoch zu verlegen, statt wie bisher von Donnerstag bis Sonntag.
Die Gruppe wäre damit einstimmig einverstanden.

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

Würdigung von Vereinstreue, Ehrenamt und sportlicher Leistung

Die diesjährige wieder sehr gut besuchte Winterfeier des Post-SV am Freitagabend des 19. Februar stand im Zeichen der Würdigung von Vereinstreue, Ehrenamt und Leistung.

Vorsitzender Heinrich Hempel erinnerte an die wieder zahlreichen Aktionen des Vereins im Jahr 2015, u.a. an das 40-jährige Jubiläum des Lauf- und Nordicwalking-Treffs, den 40. LBS-Nikolauslauf und an den Einsatz des Vereins beim ersten City-Triathlon in Tübingen. Dann ging es Schlag auf Schlag:

„Er blickt's" unser junger, talentierter Fotograf Fabian Knisel.

Für außergewöhnlichen Einsatz wurde Fabian Knisel geehrt. Der erst 16-Jährige bringt sich mit seinem Hobby, dem Fotografieren und der Gestaltung von Video-Präsentationen, man kann schon sagen professionell in die Vereinsarbeit ein. So hat er auch die diesjährige Winterfeier mit einer Bilderpräsentation aus dem Vereinsleben des vergangenen Jahres, im besonderen auch die Sportabzeichenehrung mit seinen Bildergalerien illustriert und erlebbar gemacht. Großen Beifall der Anwesenden und ein Geschenk des Vorstands waren ihm in Anerkennung seiner Leistungen sicher.

Vereinstreue ist die Basis und ein untrügliches Zeichen für einen gesunden Verein. Wolfgang Amann, Ehrenvorsitzender des Vereins, übernahm die Ehrung der anwesenden Jubilare und würzte diese mit Anekdoten aus gemeinsam erlebten früheren Sportzeiten.

Größeren Raum nahm dann die Sportabzeichen-Ehrung für das Jahr 2015

Full house im KSK-Carrée.

Früh' übt sich... der Nachwuchs. Macht weiter so!

Zusammen 230 Sportabzeichen in Gold geschafft! Respekt!

ein. Die Statistik der Jahre 2000 – 2015 zeigt ein deutliches Ansteigen der erfolgreich abgelegten Prüfungen seit dem Jahr 2007 und erreichte mit 188 erfolgreich abgelegten Prüfungen am Jahresende einen neuen Höchststand. Darauf lässt sich aufbauen meinte der Projektleiter Gert Messner, bevor er dann 18 Jugendliche sowie 25 Erwachsene mit Ehrennadel, Urkunde und Sachgeschenken des Post-SV und der Fa. UltraSports auszeichnen konnte.

Clowns im Dienst ist ein erst im Jahre 2013 gegründeter gemeinnütziger Verein, der überwiegend in der Tübinger Kinderklinik und in Pflegeheimen mit über 800 Einsätzen im Jahr vertreten ist.

Fundiert ausgebildete Clowns versuchen so Freude und Leichtigkeit in den Krankenhaus- und Heimalltag zu bringen. Die Leiterin der Gruppe, Christel Ruckgaber, erklärte im Gespräch mit Heinrich Hempel den Auftrag und die ehrenamtliche Arbeit ihres Vereins, während die sie begleitenden Clowns sich unters Publikum mischten und für Spaß und Lachen sorgten. Ein gelungener Auftritt.

Auch wenn dieses Mal das traditionelle „Linsengericht" von Bouletten oder schwäbisch: „Fleischküachle" und warmem Fleischkäs' mit Brötchen abgelöst wurde – es war ein schöner und gelungener Abend der Postsportlerfamilie und lässt sie optimistisch ins neue Sportjahr blicken. *Gert Messner*

Langjährige Vereinstreue – Basis für einen gesunden Verein.

„Clowns im Dienst" lustig und auflockernd.

Termine und Veranstaltungen

Bitte notieren!

Sonntag, 10. oder 17. April 2016

Kirschblüten-Wanderung
Start Breitenholz, 9.00 Uhr

Sonntag, 10. April 2016

12. Kirnberglauf
Turn- und Festhalle, Start 13.00 Uhr

Freitag, 29. April 2016

Jahreshauptversammlung in der TSG-Gaststätte beim Freibad, 19.00 Uhr

Deutsches Sportabzeichen – Termine und Prüfungsabnahmen

Der Übungsbetrieb zur Abnahme der Prüfungen für das Deutsche Sportabzeichen beginnt am **2. Mai um 18.00 Uhr** im SV03-Stadion mit einer praktischen Einweisung in die Koordinationsübung Schleuderball durch Übungsleiter Uli Böckle.

Als Hauptprüfungstermine für das Jahr 2016 sind folgende Tage festgelegt:
montags ab 18.00 Uhr:
6. Juni, 4. Juli, 1. August, 5. September, 10. Oktober.
mittwochs ab 18.00 Uhr:
8. Juni, 6. Juli, 3. August, 7. September.
Ort: SV03 Stadion

Es kann grundsätzlich jeden Montag und Mittwoch ab 18.00 Uhr trainiert werden. Außerhalb der genannten Termine wird eine Prüfungsabnahme nicht garantiert. Die Abnahme von Radfahrprüfungen erfolgt nicht mehr vom Sportkreis. Wir werden diese vereinsintern festlegen und sie dann auf unserer Homepage bzw. den Interessenten persönlich bekanntgeben.

Evtl. Anfragen sind zu richten an Gert Messner, Telefon 07071/73532 oder gegume@web.de

Samstag, 25. Juni 2016

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

Ende Juli 2016

Wanderung auf der Schwäb. Alb oder im Schönbuch
Nähere Einzelheiten werden auf unserer Homepage bekannt gegeben.

Sonntag, 24. Juli 2016

2. MEY Generalbau Citytriathlon Tübingen

Sonntag, 18. September 2016

23. Tübinger ERBE-Lauf

Sonntag, 25. September 2016

23. Hirschauer Spitzberglauf

Montag, 3. Oktober 2016

Herbst-Event
Nähere Einzelheiten werden auf unserer Homepage bekannt gegeben.

Sonntag, 13. November 2016

Nikolaus-Probelauf, Start 10.00 Uhr

Sonntag, 4. Dezember 2016

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

Do, 8. – So, 11. Dezember 2016

1. Skiausfahrt nach Zell am See
Skigebiet Schmittenhöhe.

So, 22. – Mi, 25. Januar 2017

2. Skiausfahrt nach Pfunds
Skigebiet Samnaun, Ischgl, Schöneben

Ansprechpartner im Post-SV Tübingen

1. Vorsitzender	Heinrich Hempel Eduard-Spranger-Straße 61 · 72076 Tübingen Tel.: 07071 / 1470047 · E-mail: vorsitzpsv@t-online.de
Stv. Vorsitzende	Ruth Elbeshausen Friedhofstraße 8 · 72074 Tübingen Tel.: 07071 / 778044 · E-mail: vorsitzpsv@t-online.de
Lauftreff	Wolfgang Gross Im Rotbad 47 · 72076 Tübingen Tel.: 07071 / 8895168 · Mobil: 0151 1475 8733 E-mail: wolfgang_gross@t-online.de
Nordic Walking PostSV Wanderungen	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
Vereinsjugend	Tanja Schneider Weißdornweg 14 · 72076 Tübingen Tel.: 015771999846 · E-mail: jugend@post-sv-tuebingen.de
Skifahren	Irmtraud Bader Hirschauer Straße 37 · 72070 Tübingen Tel.: 07071 / 42546 E-mail: irmtraud.bader@t-online.de

Das Sportangebot des Post-SV

Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Ausgleichsgymnastik	Ulrike Schmid	Wildermuth Sporthalle
	18.00 – 20.00 Uhr[1]	Sportabzeichen	Gert Messner	SV03 Stadion
	18.00 – 19.30 Uhr	Tria-Schwimmen (Fortgeschrittene)	Eugen Ruff	Freibad 50 m-Bahn
	19.00 – 20.00 Uhr	Badminton	Joana Rödiger	Wildermuth Sporthalle
Dienstag	9.30 – 10.30 Uhr	Rückenschule	Gudrun Messner	Berufsgenossenschaft Verkehr
	17.30 – 18.30 Uhr	Tria-Schwimmen (Jugend + Einsteiger)	Tanja Schneider	Freibad 25m-Bahn und 50m-Bahn
	18.00 – 20.00 Uhr	Leistungsorientiertes LAV Intervalltraining	Gerold Knisel	IfS Stadion
Mittwoch	17.00 – 18.30 Uhr	Lauftreff	Wolfgang Gross	Parkplatz Sand/Falkenweg
	18.00 – 20.00 Uhr[2]	Sportabzeichen	Gert Messner	SV03 Stadion
	19.00 – 20.00 Uhr	Kräftigung/ Koordination	Anne Ziebandt	Sporthalle Philosophenweg
Donnerstag	18.00 – 19.00 Uhr	Kräftigung/ Koordination	Anna Cisek	Wildermuth Sporthalle
	19.00 – 20.00 Uhr	Volleyball	Siggi Haible	Wildermuth Sporthalle
	19.00 – 20.30 Uhr	Tria-Bahntraining (alle Gruppen)	Mischa Elbeshausen	SV03 Stadion
Samstag	15.30 Uhr bzw. 16.00 Uhr[3]	Lauf- und Walkingtreff	Wolfgang Gross Peter Reif	Parkplatz Sand/Falkenweg
Sonntag	9.00 Uhr	Marathontraining	Wolfgang Amann	Parkplatz Sand/Falkenweg
	9.30 – 13.00 Uhr	Tria-Radtraining (alle Gruppen)	Tanja Schneider Bernd Gugel	Feuerwehrhaus Kelternstr.
	16.45 – 19.00 Uhr[4]	Tria-Schwimmen (alle Gruppen)	Tanja Schneider Eugen Ruff	Uhlandbad

[1] nur in der Zeit von April bis Oktober
[2] nur nach Anmeldung
[3] Winterzeit 15.30 Uhr/Sommerzeit 16.00 Uhr
[4] Winterhalbjahr Oktober bis April

Ihr Spezialist für Sport

Beratung mit kostenloser Laufband-Analyse

www.intersport-raepple.de

INTERSPORT® RÄPPLE

Sport Räpple GmbH · Friedrichstraße 6 · 72072 Tübingen

Aus Liebe zum Sport

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

www.swtue.de/oekostrom

Foto: Ulrich Rippmann

Er hat 100% pure Energie

– auf dem Feld und für die Trikotwäsche danach.

blue green
Ökostrom aus 100% Wasserkraft

swt.
Stadtwerke Tübingen

WIR WIRKEN MIT.