POST-SV TÜBINGEN
GEMEINSAM AKTIV

POSTSPORT

Mitteilungen

April 2017

DIALOGPOST
Ein Service der Deutschen Post

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 0058/25 · 07/15 · Schloss Lichtenstein · Foto: www.peterheck.de

Liebe Post-SV'lerinnen,
liebe Post-SV'ler,

wir freuen uns sehr, euch heute unser diesjähriges Mitteilungsheft präsentieren zu dürfen.

Viele von uns können auf eine abwechslungsreiche, erfolgreiche und schöne Saison 2016 zurückblicken.

Einige unserer Mitglieder haben sich erneut die ehrenamtliche Arbeit gemacht und Berichte für dieses Mitteilungsheft verfasst, welche es uns ermöglichen, an diesen Erinnerungen teilzuhaben.

Nutzt also die Chance und schaut euch an, was Vereinskameraden erlebt haben.

Habt ihr tatsächlich gewusst, in wie vielen unterschiedlichen Bereichen man bei uns „Gemeinsam Aktiv" sein kann?

Bitte versteht auch den einen oder anderen Beitrag als Einladung, in der laufenden Saison mal etwas Neues auszuprobieren - wenn nicht als Sportler, dann vielleicht als Zuschauer oder Helfer.

Denn bei all den schönen Erinnerungen dürfen wir nicht vergessen, in die Zukunft zu blicken: Ein Verein - unser aller Verein - lebt vom gemeinschaftlichem Engagement und vom Engagement des Einzelnen für die Gemeinschaft.

In diesem Sinne wünschen wir Euch viel Spaß beim Lesen und in den Erinnerungen des Jahres 2016 zu schwelgen.

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

INHALT

Neues Führungsteam	2
Triathlon im Aufwind	3
Einladung zur JHV	3
Wolfstalwanderung	8
Urviecher der Schwäb. Alb	10
Lauf- u. Nordic Walking Treff	12
Impressum	13
Sportabzeichen	14
Sportabzeichen für Kinder	20
Triathlon-Nachwuchs	23
Gymnastik	26
Läuferbericht	28
Wanderung 10 Tausender	34
Umrundung unser Stadt	36
NLL-Probelauf	38
41. LBS-Nikolauslauf	40
Skiausfahrten	44
Winterfeier	46
Verdiente Ehrenmitglieder	52
Termine	54
Ansprechpartner	55
Sportangebot	56

Titelbild:
Nach einer überzeugenden Leistung: Sabrina Mockenhaupt im Ziel.

Neues Führungsteam des Post-SV Tübingen

Liebe Mitglieder, die diesjährige Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen des Vorstandes wird am Freitag, den 5. Mai um 19:00 Uhr im Nebenraum der TSG-Gaststätte stattfinden.

Wie bereits bei der letztjährigen Jahreshauptversammlung mitgeteilt, stehen die Stv. Vorsitzende Ruth Elbeshausen, der Schatzmeister Claus Füger, sowie ich selbst als 1. Vorsitzender bei der diesjährigen Jahreshauptversammlung für die neue Amtszeit nicht zur Verfügung.

POST-SV TÜBINGEN
GEMEINSAM AKTIV

Bisher hat sich aber noch kein neues Führungsteam des Post-SV Tübingen aus der Mitgliedschaft herauskristallisiert.

Der Post-SV Tübingen befindet sich in einer guten finanziellen Situation, die Mitgliederzahlen steigen von Jahr zu Jahr und es findet zusehends eine Verjüngung der Mitglieder statt. Die Jugendarbeit des Post-SV Tübingen hat sich etabliert und die sportlichen Angebote für die Vereinsjugend werden gerne genutzt.

Zu den bestehenden langjährigen Übungsleiterinnen und Übungsleitern sind engagierte junge Mitglieder dazugekommen, welche sich als Trainerinnen und Trainer im operativen Geschäftsbereich des Post-SV Tübingen engagieren.

Der Erfolg unseres Nikolauslaufs ist ungebrochen und im Orga-Team findet ebenfalls eine Verjüngung der Teammitglieder statt.

Der Lauf- und Nordic Walking Treff wird weiterhin sehr gerne jeden Samstag als sportliches und kommunikatives Zentrum angenommen. Auch hier konnten neue Laufgruppen-Betreuerinnen und -Betreuer gewonnen werden.

Der Post-SV Tübingen hat in den letzten Jahren ein gutes Verhältnis zu den Vorsitzenden der weiteren Stammvereine, sowie zum neuem Vorstand der LAV-Stadtwerke Tübingen aufgebaut.

Auch zu den Sponsoren, sei es des Nikolauslaufs, der Abteilung Triathlon oder des Bereichs Vereinsjugend pflegt der Post-SV Tübingen ein partnerschaftliches Verhältnis.

Durch den Aufstieg unserer Triathlon Damen in die 2. Bundesliga ist der Post-SV Tübingen sportlich inzwischen sogar auf Bundesebene vertreten.

Es gibt also keinen Grund sich nicht auch im administrativen Geschäftsbereich des Post-SV Tübingen als neues Führungsteam zu engagieren und eigene Impulse und Vorstellungen in den Verein einzubringen. Selbstverständlich stehe ich dem neuen Führungsteam in der Übergangszeit für administrative Fragen zur Verfügung.

Ich würde mich freuen, wenn das sich neu kristallisierende Führungsteam baldmöglichst auf mich zukommen würde um die ersten eventuell auftretenden Fragen zu besprechen.

Sportliche Grüße
Heinrich Hempel
1.Vorsitzender Post-SV Tübingen e.V.

Triathlon im Trend

2016 gab es einige Veränderungen für die Triathlon-Abteilung des Post-SV Tübingen. Neben dem neuen Hauptsponsor Mey Generalbau, der uns finanziell unterstützt um den Ligabetrieb zu veranstalten, kam es zu einem starken Wachstum in der Triathlon Abteilung.

Dazu hat sicher maßgeblich der 2015 erstmalig ausgetragene Mey Generalbau City Triathlon beigetragen, der viele neue Gesichter zum Mey Post-SV lockte.

Bei den Herren konnte der Mey Post-SV Tübingen 2016 erstmalig eine Mannschaft in der 1. Landesliga Baden-Württemberg stellen. Im Wesentlichen bestand das Team aus den erfahrenen Athleten des Aufstieg-Teams 2015 und das hoch gesteckte Ziel war es, eine Mittelfeldplatzierung zu erreichen. Nach einem etwas holprigen Auftakt bei winterlichen Bedingungen in Backnang und den frühsommerlichen Temperaturen in Rheinfelden, konnten speziell beim Team-Wettkampf in Erbach durch eine taktische Aufstellung und in Schömberg sehr gute Ergebnisse erzielt werden. Das jährliche Finale am Schluchsee machte

Einladung

Freitag, 5. Mai 2017 19.00 Uhr TSG-Gaststätte beim Freibad

zur Jahreshauptversammlung 2017

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. Anträge an die Versammlung
5. Kassenbericht Schatzmeister
6. Kassenprüfbericht
7. Entlastungen
8. Neuwahlen des Vorstandes

Anträge an die Versammlung bitte bis zum 21. April 2017 schriftlich (Post-SV Tübingen, Postfach 2228, 72012 Tübingen) an die Vorsitzenden bzw. per Mail unter: vorsitzpsv@t-online.de

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

dann den achten Tabellenplatz und damit sogar etwas Preisgeld perfekt.

Das Nachwuchsteam in der 3.Liga erreichte in der Gesamtwertung Platz 5 von 31 Mannschaften und schaffte damit den Aufstieg in die 2. Landesliga. Dies ermöglicht es uns 2017, als Novum, eine Mannschaft in allen drei Ligen Baden-Württembergs zu stellen.

Das Frauenteam um Tanja Schneider lieferte durch die Saison immer wieder starke Ergebnisse und qualifizierte sich somit für die neu gegründete 2. Triathlon Bundesliga Süd. 2017 wird es nun darum gehen, in der 2. Bundesliga Fuß zu fassen. Noch ist nicht sicher ob am 6.8.2017 auch die 2. Bundesliga beim Triathlon startet, doch wir hoffen auf diesen Heimvorteil. Gleichzeitig wird es erstmalig ein zweites Frauenteam in der Landesliga geben. Man sieht, Triathlon boomt bei beiden Geschlechtern. Die Senioren rundeten die tolle Saison mit einem 9. Platz ab.

2017 wird der Mey-Post-SV Tübingen zahlenmäßig der größte Verein im Ligabetrieb des BWTVs sein und in jeder Liga eine Mannschaft an den Start stellen. Die deutsche Triathlon Union ist der am schnellsten wachsende Sportverband Deutschlands und auch in Tübingen boomt der Triathlon-Sport! Für die Ligamannschaften wird es 2017 darum gehen, die vielen neuen Gesichter in die Mannschaften zusammen mit den erfahrenen Startern zu integrieren und an die Liga und den Leistungssport mit Spaß heranzuführen. Damit dies gelingt ist Anfang April ein gemeinsames Trainingslager aller Mannschaften in der Toskana geplant.

Wir sind gespannt, was 2017 bringen wird. *Bent Estler*

Zielsprint unseres Frauenteams beim Teamwettkampf in Erbach.

Das 1. Liga Männerteam kurz vor dem Start beim Ligafinale am Schluchsee.

Hochmotiviert unser Seniorenteam beim Ligaauftakt in Backnang bei unter 5 Grad Außentemperatur!

Die Gemeinde der Triathlon-Anhänger wird immer größer

Die Begeisterung drei Sportarten in einen Wettkampf zu vereinen hat auch in Tübingen nicht haltgemacht. Großer Anstoß war hier sicher der Mey Generalbau City Triathlon, der auch unserer Abteilung einen großen Zuwachs an jung und etwas älter beschert hat.

Deshalb freuen wir uns natürlich sehr, dass das Tauziehen um den City Triathlon ein glückliches Ende genommen hat und es am 6.8.2017 wieder einen Triathlon in Tübingen geben wird.

In der Abteilung selber gibt es eine bunte Mischung verschiedener Athleten mit unterschiedlichen Ambitionen. Bei der Streckenlänge ist vom Schnuppertriathlon über die verschiedenen Distanzen bis hin zur 10fach Langdistanz alles vertreten. Trotzdem denke ich, dass wir es gut hinbekommen, den verschiedenen Trainingsansprüchen in unserem Training gerecht zu werden. Dafür möchten wir uns vor allem bei unserem ambitionierten Trainerteam bedanken.

Ein großer Teil der Abteilung machen im Moment sicher unsere Teams in der Liga aus. Seit 2016 starten wir in der Liga zum ersten Mal unter Mey Post-SV Tübingen. 2017 werden wir nochmal aufstocken und insgesamt 4 Teams in der Landesliga und 1 Frauenteam in der Bundesliga Süd stellen. Dass dies in dem Umfang möglich ist, verdanken wir natürlich dem Verein und unserem Hauptsponsor Mey Generalbau der einen Großteil der Ligakosten übernimmt.

Aber auch außerhalb des Ligabetriebs lebt der Triathlon in Tübingen. Wir haben viele Mitglieder die sich 2016 zum ersten Mal dem Abenteuer Triath-

Gut gelaunt vor dem Start der Olympischen Distanz beim Mey Generalbau Triathlon in Tübingen.

Tim Patrick Ellerhoff, Deutscher Vize-Meister Duathlon beim Ligaauftakt in Backnang.

lon erfolgreich gestellt haben. Andere haben zum ersten Mal eine Mittel- oder Langdistanz gefinisht und dort ihre persönlichen sportlichen Highlights 2016 erlebt. Auf den längeren Distanzen gab es im Post-SV Triathlon einige Erfolge zu feiern!

Post-SV Triathlet Richard Widmer hat im Sommer den WM Titel beim 10-fach Ultratriathlon in der Schweiz in neuer Rekordzeit gewonnen. 10 Tage, jeden Tag einen Langdistanztriathlon (3,8 km Schwimmen/180 km Rad/42 km Laufen) und am 10.Tag noch den schnellsten WK mit unter 10 Stunden! Richard ist einfach ein unschlagbares Ausdauertalent!

Tim Patrick Ellerhoff, hat sich im Post-SV Dress, bei der DM Duathlon Langdistanz in Ulm sensationell den Deutschen Vize-Meister Titel in der AK M 25 gesichert!

Thomas Beiersdörfer und Florian Teichmann haben sich 2016 mit super WK Ergebnissen in der Ironmanserie 70.3 für die Ironman WM 70.3 (Mitteldistanz) im September 2017 in Chattanooga, Tennessee, qualifiziert! Wir wünschen den beiden viel Erfolg!

Egal ob Sprint oder Lang, ob im Team oder alleine, wir wünschen allen eine schöne, gesunde und erfolgreiche Saison 2017! *Monika Hägele*

Unsere beiden Garagen müssen geräumt werden.
Daher suchen wir für unser gesamtes
Vereins- und Nikolauslauf-Material einen neuen

Lagerraum,
40 - 50 qm,
ebenerdig
mit Auto direkt
anfahrbar

Wer uns etwas anbieten kann, soll sich bitte an unseren 1. Vorsitzenden Heinrich Hempel unter E-mail vorsitzpsv@t-online oder Telefon 07071/1470047 oder beim Zeugwart Peter Reif unter Telefon 07071 459 49 oder 0151 5070 1916 wenden.

Das Wolfstal und die Märzenbecher rufen uns

Schon länger haben wir uns vorgenommen die Märzenbecherblüte im Wolfstal, einem Seitental der Großen Lauter zu besuchen.

Veranstaltung vom 10. März 2016

Am 10. März, es ist der erste sonnige Morgen in diesem Monat, verteilen sich 14 Wanderfreunde auf vier private PKW und starten auf die Schwäbische Alb.

Nach gut einer Stunde sind wir im Wolfstal angelangt und beginnen unsere Tour in ein Blütenmeer von Märzenbechern. Die weiße Pracht beginnt in der Regel anfangs März. Sie stehen so dicht beisammen, dass man meinten könnte, es hat geschneit.

Das schluchtartige Wolfstal hat eine besondere geologische Beschaffenheit. Steile Hänge, schroffe Felsen und moosbewachsene Bäume wechseln sich ab. Wild und urwüchsig, ganz im Gegensatz zum breiten und lieblichen Tal der Großen Lauter; das alles erinnert uns an die geheimnisvollen Märchen unserer Kindheit.

Wir gehen ganz gemütlich durch das romantische Tal und werden an die geheimnisvollen Märchen unser Kindheit erinnert.

Wir sind ganz bewusst an einem Werktag hier hergekommen, weil sonntags ganze Busladungen sich durchs Wolfstal drängen. Die Strecke hin und zurück beträgt etwa 4 Kilometer, genau richtig für einen Frühlings-Spaziergang mit herrlichen Eindrücken von Märzenbechern, den vom Aussterben bedrohten Kelchbecherlingen und vielen anderen seltenen Pflanzen.

Nach knapp 2 Stunden sind wir mit ordentlichem Appetit wieder am Ausgangspunkt angelangt. Ein Grund mehr

Die Märzenbecher läuten den Frühling ein.

Wildromantisch ist's im Wolfstal.

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**

in Offenhausen im Landhotel Gulewitsch einzukehren. Dort gibt es einen sehr guten und beliebten Gaisburger Marsch. Das typisch schwäbische Gericht haben die meisten von uns bestellt. Eine Spezialität des Hauses, das uns bestens geschmeckt hat.

Der heutige kleine Wandertag hat uns wieder spüren lassen, dass wir mit unserer Schwäbischen Alb ein Kleinod für Wanderer und Naturfreunde haben.

Was ist als nächstes dran? Wir wollen eine weitere Albwanderung mit anschließender Besichtigung und Führung bei der Albbüffelherde in Meidelstetten unternehmen. *Peter Reif*

Fröhliche Gesichter am Ende der Tour.

Wir besuchen die Urviecher auf der Schwäbischen Alb

Eine Sendung im SWR-Fernsehen hat uns darauf aufmerksam gemacht, dass es auf der Schwäbischen Alb eine Albbüffelherde gibt, die es Wert ist, einmal besucht zu werden.

Veranstaltung am 11. Juni 2016

Das haben wir im Post-SV zum Anlass genommen, eine Besichtigung mit einer kleinen Wanderung zu verbinden.

Eine Tour war bald vorbereitet und so kam es, dass am 11. Juni 24 Wanderer und Wanderinnen mit eigenen Fahrzeugen nach Meidelstetten aufgebrochen sind.

Der Besitzer der Albbüffelherde, Willi Wolf, führt uns auf die Weide wo er uns sogleich in die Welt der Wasserbüffel einführt. Schon vor 300 000 Jahren gab

Chef der Wasserbüffel.

es sie in Baden-Württemberg. Ein Beweis dafür ist der Skelettfund bei Steinheim an der Murr. Lange Zeit gab es sie nicht mehr. Nur in wenigen Regionen Deutschlands und Rumäniens haben sich kleine Herden erhalten. Die Tiere sind robust, gesund und bestens für das Klima der Schwäbischen Alb geeignet. Da die Qualität des Albbüffelfleisches

Wir sind die Schönsten von der Alb!

Aussichtsturm Dachenstein.

und die Produkte aus der Milch unbestritten erstklassig sind, haben sich die Züchter einen exclusiven Markt erschlossen, der sich wachsender Beliebtheit erfreut.

Im Anschluss an die Führung brechen wir zu einer kleinen Rundwanderung von ca. 6 km auf. Dabei erklimmen wir den Aussichtsturm „Dachenstein“ . Von hier hat man eine schöne Aussicht auf die östliche Albhochfläche.

Zur Mittagszeit treffen wir in Gächingen im Gasthof „Hirsch“ ein. Hier werden wir mit gut bürgerlicher schwäbischer Küche und wohlschmeckendem Albbüffelfleisch bewirtet. Auch der Einkauf in der dazu gehörenden Metzgerei wurde gerne wahrgenommen.

Heute haben wir zwar keine große Wanderleistung vollbracht, dafür wieder einmal ein Stück landwirtschaftliche Kultur in unserer näheren Umgebung kennen gelernt.

Alles in allem war es ein sehr schöner und erlebnisreicher Tag. Die Begeisterung der Gruppe war so groß, dass wir ähnliches bald wieder unternehmen wollen.

Peter Reif

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

Der Post-SV Lauf- und Nordic Walking Treff – mit Spaß dabei

Laufen und Walken in der Gruppe – das macht Spaß und motiviert. Es kommen immer wieder neue Teilnehmer, denen es bei uns gefällt.

Unser Lauf- und Nordic Walking Treff beim Auftakt zum Nikolaus Vorbereitungstraining. Die Vorjahressieger Jens Ziganke und Anaïs Sabrié (in der Mitte) sind unsere Gäste.

Die Aufwärmgymnastik mit Musik zu Beginn ist eine gute Vorbereitung für den Start in einer unserer Laufgruppen. Bei diesen ist für jeden etwas dabei, von der „schnellen 12,5 km“ bis zur „langsamen 5 km“.

Im Oktober haben 8 Teilnehmer die Grundschulung für Laufbetreuer absolviert. Unsere Laufbetreuer sind für die Neuankömmlinge durch knallgelbe Westen oder blaue Laufshirts mit Aufschrift „TEAM“ klar zu erkennen und geben Orientierung. Wir wollen, dass sich neue Teilnehmer bei uns wohlfühlen und wiederkommen!

Ein Höhepunkt im vergangenen Jahr war wieder unser Nikolausvorbereitungstraining. Zum Auftakt am 24. September hatten wir über 100 Teilnehmer und konnten dann gemeinsam unsere Gäste – die Vorjahressieger des Nikolauslaufes Jens Ziganke und Anaïs Sabrié – begrüßen.

Unser Laufbetreuer Bernd Glauner schaffte es vom Leitersturz bis zum Halbmarathon, inklusive hohem Einsatz und guten Ideen für unseren Lauftreff. Wir freuen uns alle, dass Bernd wieder voll dabei sein kann - unser Lauftreff ist ein Gesundbrunnen!

Ein herzliches Dankeschön geht an das gesamte Gymnastik- und Laufbetreuerteam. Ohne Euren Einsatz wäre der Lauf- und Nordic Walking Treff nicht was er heute ist – ein tolles Sportangebot für unseren Verein und ein tolles Breitensportangebot für alle, die zu uns kommen wollen.

Im Jahr 2017 wollen wir mit interessanten Angeboten und Öffentlichkeitsarbeit neue Teilnehmer gewinnen. Weiter steht die kontinuierliche Ausbildung unserer Laufbetreuer im Fokus. Gute Ideen, Feedback und aktive Mitarbeit sind bei uns immer willkommen. Wer sich engagieren möchte, meldet sich bitte bei Wolfgang Gross.

Wolfgang Gross

Die Teilnehmer des Grundlehrgangs für Lauf- und Walking Betreuer am 15/16. Oktober 2016 in Isny. Von links nach rechts: Christine Schmid, Wolfgang Rinderknecht, Rita Paßers, Bernd Glauner, Steffi Seeger, Ines Greitmann, Claudia Dolmetsch, Wolfgang Gross.

IMPRESSUM

Kontakt:	Post-SV Tübingen Gerold Knisel Hallstattstraße 10 · 72070 Tübingen Telefon 07071 / 62732 E-mail: gknisel@yahoo.de
Redaktion:	Gert Messner, Gerold Knisel, Heinrich Hempel
Internet:	www.post-sv-tuebingen.de
Fotos:	Hartmut Assmann, Otto Buchegger, Ruth Elbeshausen, Wolfgang Gross, Heinrich Hempel, Jochen Höschele, Claus Karrer, Fabian Knisel, Gerold Knisel, Peter Reif, Siegfried Röber, Thomas Strittmatter, Markus Ulmer, Archiv
Layout/Druckvorstufe:	Rolf Bader
Auflage:	1000 Stück

2016 – wieder ein Top-Ergebnis

Wer gedacht hatte, das Ergebnis von 2015 (182) sei nicht mehr zu toppen, hat sich getäuscht. Mit 252 Sportabzeichen, d. h. 30% mehr, haben wir die Meßlatte nochmal kräftig nach oben verschoben.

Das ist nicht nur dem meist ordentlichen Sommer- und Herbstwetter zu verdanken, sondern in erster Linie einem Team, das einmal mehr hervorragend und harmonisch gearbeitet und sich so einen entsprechenden Ruf in der Tübinger Region erworben hat.

Dies zeigt sich nicht zuletzt darin, dass auch sehr viele Nichtmitglieder und postsportfremde Gruppen sich bei unseren Übungs- und Abnahmeabenden

Gäste willkommen: die Gruppe „Bau und Vermögen BW" mit Thomas Strittmatter (2. v. l.)

Wichtig: der richtige Ansprung beim Schleuderball.

Jugend

Amann, Feline	3. Wiederh.
Amann, Meo	6. Wiederh.
Aptyka, Rieke	1. Sportabz.
Aptyka, Tim	1. Sportabz.
Autenrieth, Clara	1. Sportabz.
Autenrieth, Viola	1. Sportabz.
Böckle, Lorenz	6. Wiederh.
Diesch, Leona	8. Wiederh.
Diesch, Tabea	9. Wiederh.
Eisenlohr, Tamino	1. Sportabz.
Elbeshausen, Simeon	2. Wiederh.
Estler, Eva	9. Wiederh.
Fromm, Yannik	1. Sportabz.
Geckle, Adrian	4. Wiederh.
Greitmann, Hannes	1. Sportabz.
Greitmann, Lena	1. Sportabz.
Jetter-Amann, Lene	2. Wiederh.
Kallmann, Benjamin	2. Wiederh.
Kallmann, Clemens	2. Wiederh.
Knisel, Marius	7. Wiederh.
Messner, Maja	6. Wiederh.
Mönk, Ole	1. Sportabz.
Noe, Lara	6. Wiederh.
Petri, Valentin	1. Sportabz.
Petri, Johanna	1. Sportabz.
Poll, Ronja	1. Sportabz.
Poll, Zora	1. Sportabz.
Tafferner, Hannes	3. Wiederh.
Tafferner, Paul	1. Sportabz.
Teinert, Christoph	2. Wiederh.
Thon, Frederik	11. Wiederh.
Thon, Kristina	9. Wiederh.

Genaues Messen beim Kugelstoßen ist angesagt.

einfinden und sich bei uns wohl fühlen.

Begonnen haben wir am 2. Mai mit einer Einführung in den Schleuderballwurf, einer seit 2013 neu aufgenommenen Alternativdisziplin im Bereich Koordination. Unser Übungsleiter Uli

Starker Saisonauftakt am 2. Mai 2016.

Familien

9 Mitglieder	Familie Messner	mit Gert, Hans-Christian, Jana, Maja, Christoph, Christian, Kathrin, Valentin und Johanna	22. Teilnahme
7 Mitglieder	Familie Amann	mit Wolfgang, Ellen, Marc, Julia, Meo, Lene und Feline	6. Teilnahme
	Familie Helten	mit Helmut, Birgit, Michael, Patrik, Vanessa, Eric und Tim	29. Teilnahme
	Familie Kurz	mit Hans, Romy, Jürgen, Bernd, Sabine, Nora und Nico	22. Teilnahme
4 Mitglieder	Familie Autenrieth	mit Ingo, Stella, Clara und Viola	1. Teilnahme
	Familie Diesch	mit Klaus, Uschi, Tabea und Leona	8. Teilnahme
	Familie Kallmann	mit Ulrich, Christine, Benjamin und Clemens	2. Teilnahme
	Familie Thon	mit Heike, Ralf, Frederik, und Kristina	9. Teilnahme
3 Mitglieder	Familie Elbeshausen	mit Mischa, Ruth und Simeon	2. Teilnahme
	Familie Estler	mit Eberhard, Marion und Eva	10. Teilnahme
	Familie Greitmann	mit Ines,Hannes und Lena	1. Teilnahme
	Familie Knisel	mit Gerold, Heike und Marius	10. Teilnahme
	Familie Kocher	mit Manfred, Ruth und Yannik	1. Teilnahme
	Familie Noe/Kummer	mit Andreas, Katrin und Lara	6. Teilnahme
	Familie Wiehmeier-Pohl	mit Markus, Ronja und Zora	1. Teilnahme
	Familie Wiemer	mit Helga, Ernst und Tamino	1. Teilnahme

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

Böckle versuchte mit Erfolg, uns in den nicht einfachen technischen Ablauf des richtigen Abwurfs des „Balls mit der langen Handschleife“ einzuführen.

Günstig hat sich ausgewirkt, dass wir offiziell seit 2016 nicht nur am Montag, sondern auch am Mittwochabend im SV-03 Stadion anzutreffen sind. Dies erforderte einen erhöhten Organisations- und Personalaufwand, dem wir aber entsprechen konnten. Einen ersten Versuch haben wir mit einer Kinderübungsgruppe gemacht, die allerdings noch stärker publiziert und integriert werden muß.

Integration im Zusammenhang mit syrischen Flüchtlingen ist uns im besonderen bei einem syrischen Brüderpaar gelungen. Masoum (27) und Ghamken Hassan (19) haben über die Vermittlung unserer Prüfer Helga Wiemer und Ernst Karrer die Bedingungen für das Deutsche Sportabzeichen geschafft. Eine tolle Leistung, wenn man bedenkt, dass beide erst noch schwimmen lernen mußten. Erfolgreich haben sie auch die Halbmarathonstrecke beim Nikolauslauf geschafft, obwohl sie in ihrem Heimatland kaum Sport getrieben und erst im Sommer über den Lauftreff mit ihren „Pflegeeltern“ zum Post-SV gefunden haben.

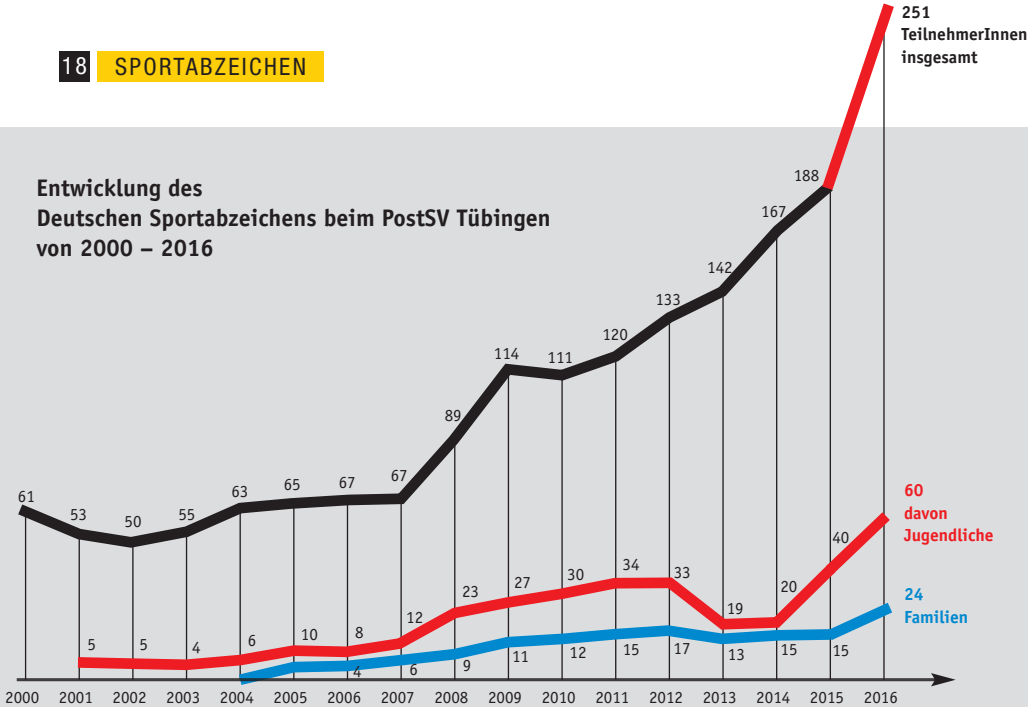
Auf gehts, nur noch eine Runde bis zum Ziel!

Unser Flüchtlingspaar aus Syrien.

Erwachsene

1. Verleihung	Autenrieth, Ingo Autenrieth, Stella Fischer, Christian Greitmann, Ines Hassan, Ghamken Hassan, Masoum Helten, Tim Messner, Kathrin Mönk, Torsten
5. Verleihung	Müller, Roland Wiehmeier-Poll, M.
15. Verleihung	Zeile, Christa
20. Verleihung	Gugel, Bernd
30. Verleihung	Karrer, Ernst Ries, Helga
40. Verleihung	Geckle, Ottmar Kocher, Ruth

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



Erfreulich: Mit 32 Jugendlichen, darunter 14 Erstabnahmen, haben wir auch unsere jungen Mitglieder erreichen können. Insgesamt haben 61 Jugendliche – davon 30 erstmals! – das Jugendsportabzeichen geschafft. Einfach Super! Bei den Erwachsenen verzeichnen wir insgesamt 25 Erstverleihungen, darunter 7 Polizeianwärter; ihre erfolgreiche Bewerbung zum Polizeidienst ist

Wie schnell muss ich laufen, werfen, stoßen, springen?

Ewige Bestenliste

Männer

Hans Winkelmann	50 Prüfungen
Willi Köhler † 2006	47 Prüfungen
Peter Juli	47 Prüfungen
Kurt Herter † 2010	46 Prüfungen
Gert Messner	46 Prüfungen
Friedrich Schäuble	46 Prüfungen
Paul Scherer	42 Prüfungen
Ottmar Geckle	40 Prüfungen

Frauen

Liesel Juli	47 Prüfungen
Irmtraud Bader	41 Prüfungen
Helga Wiemer	41 Prüfungen
Ruth Kocher	40 Prüfungen

u.a. abhängig vom Bestehen des Sportabzeichens mindestens in Silber. Erneut vorbildlich: Unser Senior Hans Pfeffer, Jahrgang 1933, hat die 34. erfolgreiche Prüfung abgelegt und wird in seiner guten gesundheitlichen und konditionellen Verfassung dieses Jahr die Jubiläumszahl 35 schaffen. In der Ewigen Bestenliste unseres Vereins gibt es bei Frauen und Männern keine großen Veränderungen. Hans Winkelmann bleibt mit 50 Prüfungen Spitzenreiter, dicht gefolgt von Peter Juli mit jetzt 47 Prüfungen. Ruth Kocher freut sich über die 40. Wiederholung und die damit verbundene besondere Ehrung im Neuen Schloß in Stuttgart.

Wir sind und bleiben ein Verein, in dem das gemeinsame Sporttreiben in der Familie seinen besonderen Platz hat. 24 Familien (+9) mit 99 Mitgliedern wurden im Rahmen der Abschlußfeier des Sportkreises in der Kreissparkasse geehrt. Zahlenmäßig stark vertreten sind die Familien Messner (9), Amann (7) und Kurz (7); die Familie Helten (7) führt hier die Bestenliste mit 29 Teilnahmen an; zum 10. Mal schafften es die Familien Estler (3) und Knisel (3).

Der 1. Preis im Vereinswettbewerb für Vereine bis 1000 Mitglieder war uns auch dieses Jahr nicht zu nehmen. Wir haben den Pokal zum 8. Male in Folge seit 2009 in Empfang nehmen dürfen. Er ist mit 150,- € von der Kreissparkasse Tübingen ausgelobt.

Insgesamt ein sehr erfolgreiches Sportabzeichenjahr! Ich danke meinem Team mit Wolfgang Amann, Irmtraud und Rolf Bader, Ottmar Geckle, Helmut Helten, Ernst Karrer, Fritz Mayer, Danilo Santin, Manfred Sikora, Helga Wiemer und dem für den Aufbau der Schülergruppe zuständigen Markus Wiehmeier-Poll.

Gert Messner,
Projektleiter für das Deutsche Sportabzeichen beim Post-SV Tübingen

Hoch hinaus – fliegt der Medizinball.

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Im Jahr 2016 sind unserem Verein 54 Einzel- bzw. Familienmitglieder beigetreten.
Wir hoffen, dass sie sich bei uns wohlfühlen und wünschen ihnen viel Spaß, Freude und Erfolg.

POST-SV TÜBINGEN
GEMEINSAM AKTIV

Sportabzeichen für Kinder

Seit Mai letzten Jahres biete ich zur Sportabzeichensaison auf der „Blauen Bahn“ mindestens jeden 2. Montag parallel zum bewährten Sportabzeichentraining eine Extrabetreuung für Kinder von 6-13 Jahren an.

Schwerpunkt in dieser Stunde ist nicht das Ablegen und bestehen der einzelnen Prüfungen, sondern eine spielerische, motivierende aber auch systematische Vorbereitung auf die verschiedenen Disziplinbereiche. Begonnen bei allgemein aktivierenden, koordinativen und kräftigenden Übungen und Spielen haben wir uns gemeinsam disziplinspezifische Fertigkeiten erarbeitet, die bei jedem teilnehmenden Kind zum erfolgreichen Bestehen des Sportabzeichens geführt haben. Lediglich 2 „Stammspieler“ konnten das Sportabzeichen leider nicht bestehen, weil sie mit 3 und 4 Jahren jeweils am erforderlichen Mindestalter von 6 Jahren scheiterten, was ihrer Motivation keinen Abbruch tat.

Markus Wiehmeier-Poll, zuständig für unsere sportabzeichenwilligen Kinder.

Im Jahr 2016 absolvierten bei unserem Training 5 Kinder (3 Mädels, 2 Jungs) die erforderlichen Prüfungen. Davon erreichten 4 die Kriterien für das goldene, eine für das silberne Sportabzeichen.

Für die anstehende Saison würden wir uns sehr freuen, wenn noch die/der ein(e) oder andere Teilnehmer(in) zu uns stoßen möchte um gemeinsam das Ziel der erfolgreich bestandenen Prüfungen zu erreichen. Damit uns das gelingen wird, haben wir unser Trainingsmaterial ordentlich aufstocken können und ich werde meine, seit einigen Jahren abgelaufene Prüflizenz aktualisieren, um auch die für uns immer sehr engagierten Stammprüfer organisatorisch etwas entlasten zu können. So wird es möglich sein, im zweiten Teil jeder Stunde die Prüfung(en) für die zuvor erübten Disziplin(en) auch gleich ablegen zu können, wenn man sich schon fit und sicher dafür fühlt. Das Angebot erstreckt sich ausschließlich auf den Bereich der Leichtathletik. Wer sein Können in den Bereichen Schwimmen, Turnen oder Rad fahren unter Beweis stellen möchte, müsste auf die anderen Angebote des Post-SV zurückgreifen.

An welchen Montagen wir auf jeden Fall da sein werden, wird immer mit einem Vorlauf von 4-6 Wochen auf der Homepage bekanntgegeben. Oft haben wir aber auch wöchentlich geübt, wenn es unsere Zeit zuließ. Hierfür wurden die Informationskanäle Email und SMS genutzt, deren Verteiler zu gegebener Zeit wieder generiert werden.

Zu meiner Person: Ich bin 36 Jahre alt, von Beruf Physiotherapeut, Vater von 3 sportabzeichenbegeisterten Kindern und hauptsächlich im Bereich Triathlon aktiv.

Einen großen Dank möchte ich an dieser Stelle auch Ruth Elbeshausen aussprechen, die ebenfalls mit ihren Sprösslingen zu fast jedem Training zugegen und mir eine wichtige Unterstützung war, vor allem in der Betreuung der zwei o.g. Stammspieler...

Für eventuelle Rückfragen, Anmerkungen oder Anregungen bin ich sehr gerne unter DSA_Kids_Post-SV@gmx.de erreichbar. *Markus Wiehmeier-Poll*

Mit Feuereifer bei der Sache: unsere Kids sind nicht zu bremsen.

Trainingsideen für unsere Kids

Tanja Schneider, zuständig für den Bereich Vereinsjugend.

Seit zwei Jahren setze ich mich nun für die Interessen unserer Vereinsjugend im Vorstand des Post-SV Tübingen ein.

Für das Vertrauen in mich möchte ich mich ganz herzlich bedanken.

Ganz herzlich möchte ich mich hiermit bei den Sponsoren, welche die Jugendarbeit ermöglichen, Tübinger Laufladen (Mischa Elbeshausen), bei Rad & Tat (Klaus Greif und Sebastian Dold), Piccolo Sole d´Oro (Michele & Adina Abbonizio) bedanken. Ebenso möchte ich mich bei den Vereinsvorsitzenden Ruth Elbeshausen und Heinrich Hempel für ihr Vertrauen bedanken.

Doch ohne die Hilfe, unserer einzelnen Abteilungs- und Projektleiter hätte sich nichts bewegt!

Danke, dass ihr mich immer mit offenen Armen begrüßt habt!

Den Stein ins Rollen gebracht haben dann Markus Wiehmeier-Poll, Florian Teichmann, Mischa Elbeshausen und Tim Limbers. Auch an dieser Stelle noch einmal vielen Dank!

Auf den weiteren Seiten findet ihr Berichte über das vergangene Jahr 2016. Es hat Spaß gemacht mit euch Kids!

Ganz herzlich möchte ich alle Familien und Interessierte zu einem Elternabend am Mittwoch, den 26. 4. 2017 um 20:00 Uhr im Tübinger Laufladen (Nauklerstraße 61) einladen. An diesem Abend möchten wir euch die Trainingsangebote sowie die jeweiligen Trainer für unsere Kids vorstellen und mit euch neue Ideen entwickeln.

Tanja Schneider

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

Triathlon-Nachwuchs des Post-SV

Seit einiger Zeit bemüht sich der Post-SV Tübingen darum, eine Triathlon-Nachwuchsgruppe aufzubauen.

Inzwischen sind durch das Engagement der Vereinsführung und der Trainer zwei Trainingstermine, Laufen am Mittwoch und Schwimmen am Sonntag mit reger Beteiligung fest etabliert. Zur Nachwuchsgruppe zählen 15 Kinder im Alter von 7 bis 14 Jahren, davon 6 Mädchen und 9 Jungen. Im Jahr 2016 nahmen die Triathletinnen und Triathleten an einigen Laufveranstaltungen, am Swim & Run in Reutlingen und am Tübinger Triathlon teil. Bei allen Wettbewerben konnten die Trainer glückliche und zufriedene Nachwuchssportler im Ziel begrüßen.

Das Jahr 2016 ließen wir dann ausklingen mit einer kleinen Weihnachtsfeier. Am 2. Advent trafen wir uns um 14 Uhr in der Boulder- und Kletterhalle des DAV. Zwei Stunden zeigte uns Julia (Trainerin des B12) die besten Tipps und Tricks wie die Boulder- und Kletterrouten am besten bewältigt werden können! Zum Abschluss stärkten wir uns mit Pizza und kalten Getränken in der Manufaktur.

2017 nimmt die Nachwuchsgruppe an den Schülerläufen der ALB Gold Laufserie teil und plant einige Veranstaltungen der LBS Nachwuchscups des BWTV zu besuchen. Außerdem steht natürlich der Tübinger Triathlon auf dem Wettkampfplan. Zusätzlich zu den zwei bestehenden Trainingsangeboten soll es eine Kräftigungs- und Koordinations-

Beim Albgoldlauf 2017 in Reutlingen.

Einstieg in den Neckar zum Schwimmtraining.

einheit am Freitag und gelegentliche Radausfahren am Samstag geben.

Besonders hervor zu heben ist das im Jahr 2016 zum ersten Mal gestartete und für 2017 wieder geplante Schulprojekt mit dem Geschwister Scholl Gymnasium.

Zur Vorbereitung auf die Schnupperdistanz beim Citytriathlon Tübingen organisierten die Trainer vier Trainingseinheiten für die Schülerinnen und Schüler des Geschwister Scholl Gymnasiums. An den von Tanja Schneider, Mischa Elbeshausen und Florian Teichmann geleiteten Einheiten konnten alle Triathlon-Begeisterten ab 12 Jahren teilnehmen.

Im Kampf mit der Gegenströmung.

Um Werbung für das Projekt zu machen kamen die Trainer fünf Wochen vor dem Rennen auf Einladung von Tim Limbers (Sportlehrer an der GSS) in die Schule um mit Interessierten Schülerinnen und Schülern zu sprechen.

Zur ersten Trainingseinheit kamen dann 15 Sportbegeisterte ins Tübinger Freibad um bei einem abwechslungsreichen Schwimmtraining für das Freiwasserschwimmen im Neckar zu üben. Dabei würden unteranderem Situationen wir der Massenstart und die Orientierung an Bojen simuliert.

Eine Woche später ging es mit dem Rad durch einen Geschicklichkeitsparcours mit vielen Stationen zum Thema, Bremsen, Gleichgewicht und Auf- sowie Absteigen. Abgerundet wurde die zweite Einheit durch einen Bordstein-König Wettbewerb an dem auch die Trainer teilnehmen mussten.

Die dritte Disziplin wurde unter Aufsicht von Mischa Elbeshausen auf der Bahn des SV Tübingen absolviert. Inhalte waren hier vor allem Lauftechnik und Staffelspiele. Außerdem wurden letzte Tipps für das Wettkampfmaterial mitgeteilt.

Am Donnerstag vor dem Rennen trafen sich alle Teilnehmer am Neckar um bei einem simulierten Triathlon Wettkampf die Abläufe in der Wechselzone zu trainieren. Dazu schwammen alle ca. 150 m durch den Neckar, wechselten auf ihre Fahrräder für einen Kilometer um dann die Laufschuhe zu schnüren und 400m hinter sich zu bringen. Dabei ach-

teten die anwesenden Trainer genauestens auf die Einhaltung aller Regeln. Wie zum Beispiel das rechtzeitige Schließen des Helmes.

Beim City Triathlon Tübingen nahmen dann 11 Schüler und 4 Schülerinnen der GSS teil und alle erreichten glücklich und gesund das Ziel. Der Post-SV Tübingen erhofft sich von der Aktion ein paar mehr Neuzugänge in der Nachwuchsabteilung. Deshalb wurden die Teilnehmer/innen immer wieder auf die regelmäßigen Trainingsangebote des Vereins aufmerksam gemacht unteranderem durch mehrere Infomails auch an die Eltern.

Florian Teichmann

Wechselzone vom Schwimmen auf das Rad.

Im Ziel beim Citytriathlon in Tübingen.

Bauch, Beine, Po und Rücken

Nicht nur, dass wir unsere Beweglichkeit und Ausdauer trainieren, nein, vor allem Spaß ist montags, dienstags, mittwochs und donnerstgs angesagt.

Am Montag immer pünktlich und zuverlässig begrüsst und unsere Ulrike. Da sie Physiotherapeutin ist, können wir davon ausgehen, dass hier alles rückengerecht passiert. Mit Panflöte und Co. als Begleitung hat die Gruppe um Ulrike montags immer viel Spass. Danach gibts Badminton mit Joana, einfach hingehen und mitmachen.

Am Dienstag sind wir in Sachen Rückenschule bei Gudrun. Es ist ein zertifizierter Kurs und Gudrun ist immer mit dem Neuesten auf dem Laufenden. Bei Rückenproblemen oder auch einfach so, einfach eine Schnupperstunde machen. Gudrun freut sich.

Mittwochs sind wir im Philosophenweg. Die Turnhalle ist klein und wir haben es gemütlich. Manchmal müssen wir zusammenrücken und Anne, unsere Übungsleiterin, legt sich dann einfach in die Mitte. Alle freuen sich, dass alle mal wieder da sind. Mindestens 1 x im Jahr gibt es eine kleine Wanderung. Wir gehen, anstatt Gymnastik, zum Schützenhaus Hagelloch und Anne gibt auf dem Weg dorthin eine Qi-Gong-Einlage. Das ist schon Tradition. Im Januar gibt es noch zusätzlich das „Weihnachtsessen" beim Italiener. Auch hier gilt, einfach eine Schnupperstunde machen.

Am Donnerstag heisst es schwitzen bei Anna. Mit flotter Ansage und nochmal 10 Wiederholungen kommen alle ziemlich an ihre Grenzen. Aber auch ein Muskelkater darf mal sein, wir sind ja fit! Danach darf man gerne noch 1 Stunde mit Siggi Volleyball spielen.

Dass alles reibungslos läuft, haben wir in Christine eine tolle Vertretung. Zuverlässig und kompetent springt sie überall wo sie gebraucht wird, auch kurzfristig, ein.

POST-SV TÜBINGEN
GEMEINSAM AKTIV

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

Christine überreicht Ulrike zum Jahresende ein kleines Präsent.

Unterwegs gibt's von Anne noch eine Qi-Gong-Einlage.

Immer gut besucht: die Gymnastikstunde am Montagabend.

An vier Tagen in der Woche, können wir unseren Körper trainieren und uns etwas Gutes tun.

Das ganze für 50,– € im Jahr. Welcher Verein kann uns das schon bieten?

Beate Tancredi

Läufersaison 2016. Post-SV Mitglieder im LAV-Trikot

Ja, es gab schon bessere Jahre für die Seniorenläufer der LAV. Trotzdem erzielten sie im Jahr 2016 auch wieder Erfolge.

Zunächst muss die Goldmedaille erwähnt werden, die Matthias Koch im Oktober in Frankfurt erzielte, zum dritten Mal hintereinander wurde er Deutscher Meister in der M50 auf der Marathondistanz. Matthias ist damit der einzige LAV-Seniorenathlet, der zur Sportlerehrung der Stadt Tübingen eingeladen ist. Angefangen hatte das Jahr bei ihm mit einer Silbermedaille in Bad Liebenzell, bei der **Deutschen Halbmarathonmeisterschaft.** Im Team gab es ebenfalls Silber, zusammen mit Jürgen Ehret und Hans-Jörg Wache.

Bemerkenswert: nach vielen LAV-Jahren und vielen Goldmedaillen in verschiedenen LAV-Teams holte Joachim Stuhlinger (M60, 1:24:04) erstmals eine Einzelmedaille. In Bad Liebenzell lag er sogar bis Kilometer 20 in Führung, bevor ihn noch zwei Altersklassenkollegen einholten und nur wenige Sekunden vor ihm finishten.

Weitere Auftritte von LAV Läufern und LAV-Vorstand waren beim **Stadtwerke Spendenlauf** in der Jahnallee und bei der **100-Kilometer-Staffel** zu verzeich-

Zum dritten Mal in Folge ganz oben: Matthias Koch.

Beim swt Spendenlauf dabei: Jacky Baumann und Claus Claussen (LAV Vorsitzender).

Jochim Stuhlinger: erste Einzelmedaille bei der DM.

LBBW

LBS

Sparkassen Versicherung

Dabeisein ist einfach.

Wenn man eine gute Sportförderung erhält.

Wenn's um Geld geht

Kreissparkasse Tübingen

www.ksk-tuebingen.de

nen. Der 100-Kilometer-Staffel wünsche ich mal wieder deutlich mehr Teilnehmer, dafür muss das Organisationsteam aber auch was tun, vor allem auch in Sachen Marketing. Ich hoffe, dass die LAV auch dieses Jahr zwei Teams stellt.

Beim **Tübinger Stadtlauf,** unserem Heimrennen auf der 10 Kilometerdistanz, zeigten nach dem Weggang von Arne Gabius auch die „zweite Reihe" ihr Können. Vor allem Anais Sabrié, Jule Vetter und Hanna Gröber bei den Frauen und Lorenz Baum, Michael Schramm, Christoph Dreser, Björn Browatzki und Matthias Koch bei den Männern zeigten tolle Leistungen, die von den Zuschauern an der Strecke bewundert wurden.

Bei der **10 Kilometer Landesmeisterschaft in Heilbronn** konnte die LAV erstmals seit längerer Zeit mit einer größeren Gruppe und mehreren Teams antreten. Auch wenn die Topplatzierungen ausblieben war es mal wieder ein gelungener Auftritt über viele Altersklassen hinweg. Medaillen gab es für Renate Fischer, Siggi Bogdan (eigentlich Sprinter) und das M50er Team (mit Allgäuer, Wache, Grossmann). Apropos

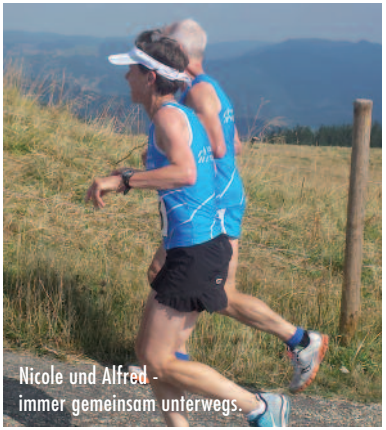
Siggi Bogdan: Sprinter mit viel Ausdauer.

Junges LAV Team bei der 100-km-Staffel mit Coach Uli Böckle.

Team bei den 10 km Landesmeisterschaften in Heilbronn.

Medaillen: die vor Ort am 2.10.2016 wegen Auswerteproblemen nicht ausgeteilten Team-Medaillen wurden als schnelle Nachlieferung vom WLV-Beauftragten Herrn Bertsch versprochen. Bis heute ist jedoch nichts bei den Teams angekommen.

Die **Deutsche Marathonmeisterschaft in Frankfurt** brachte neben der bereits erwähnten Goldmedaille für Matthias Koch (1. M50 in 2:34:48) auch noch Teambronze bei den Aktiven (neben Koch mit Michael Schramm (2:22:33) und Debutant Christoph Dreser (2:28:02)). Leider verpasste um drei winzige Sekunden der auch beim Triathlon aktive Klaus Mezger (M60, 3:01:35) sein Ziel Einzelmedaille. Als Vierter in der Konkurrenz konnte er dennoch wenigstens mit seiner Zeit zufrieden sein. Ein M60er-Team war leider nicht am Start. Schade auch, dass in der M50 kein dritter Mann aktiviert werden konnte. Hatte sich doch Jürgen Ehret als Siebter (2:49:10) in der M50 mehr als achtbar geschlagen. Post-SV Mitglied Walter Johnen holte gar den Titel in der M70 (3:35:39), für sein neues Team VfL Ostelsheim. Leider konnten


Nicole und Alfred - immer gemeinsam unterwegs.

die beiden ständig Treppchenerprobten „Dauerläufer" aus Reutlingen, Nicole Schwindt und Ehemann Alfred Gross nicht starten, da Nicole im Vorfeld der DM krank wurde. 2017 soll der in Frankfurt verpasste Marathon in Boston nachgeholt werden. Beide trainieren auf diesen Frühjahrsklassiker im April in Massachusetts akribisch hin. Auch Dienstags auf der Tübinger Bahn, mit Tempoläufen bei Wind und Wetter. Vorbildlich!

Neben dem obligatorischen Jahres-Abschluss, dem Nikolauslauf, konnte eine erneut große LAV Gruppe bei den

Jürgen Ehret nach seinem 2. Platz beim Marathon in Kressbronn.

Grosses LAV Team bei den Baden-Württ. Meisterschaften im Waldlauf.

Baden-Württembergischen Meisterschaften im Waldlauf ihr Können zeigen. Neben den gewohnt erfolgreichen Seniorenteams gab es auch bei den Aktiven viele Goldmedaillen.

Beim **Nikolauslauf** starteten mehr als 100 Läufer aus Post-SV und LAV. Es gewannen die Männer der LAV die Teamwertung, bei den Frauen (Sabrié, Volkert und Fischer) wurde der dritte Platz erreicht. Für Heike Volkert, sie zieht aus beruflichen Gründen nach Heilbronn um, war es der letzte Lauf im LAV Trikot.

Für die neue Saison haben sich zur frisch aufgepeppten **WLV-Teammeisterschaft** zwei LAV Teams gemeldet. Eine Über-40er Mannschaft („Silberpfeile"), mit Werner Bauknecht, Volker Grossmann, Gerold Knisel, Roland Müller, Waldemar Schleicher und Hans-Jörg Wache und ein Unter40-„Nachwuchs"-Team mit Björn Browatzki, Klaus Diesch, Mischa Elbeshausen, Peter Kwiatkowski, Lars Riethmüller und Oliver Ruckaberle. Immerhin haben sich insgesamt 60 Teams gemeldet, alleine 25 Ü40er. Neu ist die Wertung nach Altersklassenfaktor. So ist z.B. ein 10 Kilometerlauf in 40 Minuten eines 60-Jährigen ca. 32:00 Minuten „wert". Ich bin gespannt, wie sich die Serie, Beginn ist am 8.4. beim Kiebinger Osterlauf, entwickelt.

Neu im LAV-Läufer-Team begrüßen möchte ich Klaas Puls, Marius Stang, Christian Wörnle, Peter Kwiatkowski und Matthis Synofzik.

Ich hoffe sehr, dass unsere Läuferteams wieder in diesem Jahr zu ihrer alten Stärke zurückkehren und wir auf vielen Meisterschaften auch mit kompletten Teams antreten. Neben den angestrebten Erfolgen ist mir aber auch das Thema Geselligkeit und gemeinsames Sporttreiben mit viel Freude wichtig.

Auf ein gutes Laufjahr 2017.

Gerold Knisel

Top Team in der M60: Werner Bauknecht, Joachim Stuhlinger und Markus Schmid-Appelrath.

Schwerstarbeit für Berthold Ruf: Messen beim Speerwurf.

Hochkarätige Veranstaltung im SV03 Stadion: das Soundtrack-Meeting 2016

Dieses Jahr findet das Soundtrack am 20. Mai im SV03 Stadion statt.

Bei den hochkarätigen Läufen sind eingewiesene Rundenzähler im Einsatz.

Die Wanderung zu den 10 Tausendern

Auch dieses Jahr wollen wir wieder ganz hoch hinaus. Das Höchste im Schwabenland sind die Berge in der Region der 10 Tausender.

Veranstaltung am 11. September 2016

Für Sonntag, 11. September war das Post-SV-Sommer-Event angesetzt und wie bestellt gab es Sonne satt.

Um 8 Uhr haben sich 14 begeisterte Alb-Wanderer am Parkplatz des TSV Lustnau versammelt und Fahrgemeinschaften gebildet. Unsere Anfahrt zum zweiten Teil der Wanderung in der Region der 10 Tausender führt über Balingen, Schömberg nach Deilingen.

Im letzten Jahr waren die ersten 5 Tausender dran (Plettenberg, Rainen, Bol, Wandbühl, Montschenloch.)

Am heutigen Tag war Oberhohenberg (1011 m) der erste der Top-Berge. Hier befinden sich die Ursprünge der Habsburger und anderer Adelsgeschlechter. Von hier sind es nur wenige Minuten zum Hochberg (1009 m) Es gibt hier wie bei den anderen Bergen auch keine Ruinen. Sie wurden alle geschliffen bzw. aufgegeben. Die Steine haben in anderen Bauten ihre weitere Verwendung gefunden.

Bevor wir den Lemberg mit 1015 m besteigen können, müssen wir ein ganzes Stück absteigen. Der „Gipfelsturm" ist nach etwa 20 Minuten bewältigt.

Jetzt haben wir eine Trink- und Vesperpause verdient. Auf einer gepflegten Hochfläche steht ein 30 m hoher Aussichtsturm mit ca. 150 Stufen, den die meisten von uns besteigen. Von hier hat man einen grandiosen Rundumblick, zum Donaubergland, Schwarzwald und je nach Wetterlage sogar bis zu den Alpen.

Gosheim 848 m im Naturpark Obere Donau.

Jetzt beginnt ein steiler Abstieg nach Gosheim. Wir wandern durch den Ort und beginnen gleich mit dem wirklich knackigen Anstieg zum Hochwald (1002 m), einer Radarstation der Deutschen Flugsicherheit. Kurze Zeit später sind wir am nächsten Gipfel namens Kehlen (1001 m). Dieser befindet sich am westlichen Albtrauf und gibt den Blick in die Südwestecke Baden-Württembergs frei. Den letzten der Top-Berge erreichen wir nach etwa 30 Minuten. Es ist der Hummelsberg (1002 m), nahe dem Segelfluggelände.

Nun haben wir heute die letzten 5 der 10 Tausender geschafft und müssen nur noch ca. 2 km bis zum Restaurant Klippeneck gehen. Hier werden wir bereits erwartet und genießen vom Gaisburger Marsch über Rostbraten, vegetarische Gerichte bis zum Kaffee und Kuchen alles was das Herz bzw. der Magen begehrt.

Inzwischen haben die Fahrer die Autos geholt, so dass wir gemeinsam nach Tübingen zurückfahren können.

Was das nächste ist? Am 3. Oktober die „tour de tuebingen". Eine große, stadtferne Runde um Tübingen: von Schwärzloch nach Schwärzloch. Nähere Infos wie immer auf unserer homepage.

Peter Reif

Radarturm Hochwald 1002 m.

Blick ins Donaubergland.

Vesper auf höchster Ebene, Lemberg 1015 m.

Wir umrunden unser Städtle

„Das will ich doch mal sehen, ob ich das schaffe“, wird sich bestimmt mancher Wanderfreund gesagt haben, als er die Ausschreibung des Post-SV gelesen hatte. So kam es, dass sich 24 Personen für diese außergewöhnliche Tour von 24 Kilometern angemeldet haben.

Veranstaltung am 3. Oktober 2016

Am 3. Oktober - Tag der Deutschen Einheit - starten wir mit morgendlichem Schwung vom Schwärzlocher Hof den Buckel rauf zum Spitzberg um gleich danach wieder zur Hirschauer Straße abzusteigen. Es ist noch früh am Tag, als wir die Lindenallee und die Bahnlinie überqueren. Bald sind wir in Derendingen und streben dem Waldhörnle zu. Von nun an geht’s bergauf und zwar ganz zackig bis zum Aspenhau bei Wankheim.

Wir verlassen den Wald und es öffnet sich uns ein herrlicher Blick auf unsere geliebte Stadt. Im Vorbeigehen sind uns einige Äpfel „nachgelaufen“; sie haben den richtigen Reifegrad und schmecken entsprechend gut. Ab dem Kusterdinger Umsetzer ist Schluss mit Obst und wir steigen zum Baumarkt Hornbach hinab. Mit dem Überschreiten der Brücken über die B 27 und Bahnlinie verlassen wir das Neckartal in Richtung Lustnau. Um halb zwölf erreichen wir den Pausenhof der Dorfackerschule und machen Mittagspause. Jetzt haben wir exakt die Hälfte unserer Tour zurück gelegt. Gert Messner, der erst am Vorabend aus Südtirol zurückgekehrt ist, lässt es sich nicht nehmen, auf der zweiten Hälfte unserer Tour dabei zu sein.

Wir verlassen Lustnau und wandern den Goldersbach entlang bis Bebenhausen. Um halb 2 ist es zu früh für einen Kaffee, also geht’s gleich weiter. Über

Tübinger Nordstadt.

Unser Heimspiel: tour de Tübingen

Umsetzer bei Kusterdingen.

den Herrenwiesen- und Bettelweg erreichen wir den „Forsthof Nord". Hier gibt es nochmals eine Verschnauf- und Trinkpause, bevor wir unseren Weg über den Oberen Roten Rainweg in Richtung Rosenau fortsetzen.

Im Westen sieht man, wie schön Hagelloch liegt, es schmiegt sich dicht an den Schönbuch. Zur Neuhalde können wir ohne Mühe absteigen, wo Frauchen und Herrchen ihre Hunde dressieren.

Wir überqueren die Hagellocher Straße, gehen den Eisweg in Richtung B 28 und schon nach 20 Minuten sind wir am Schwärzlocher Hof, unserem Ausgangspunkt.

Das hätten wir nicht gedacht: Eine Stunde früher als geplant sind wir am Ziel angelangt. Das kommt davon, wenn niemand schwächelt und nur wenig Pausen gewünscht werden.

Es war eine Freude mit so einer durchtrainierten und motivierten Gruppe unser Städtchen umrundet zu haben.

Peter Reif

Stiftskirche mit Altstadt.

Schloss Hohentübingen mit Unterstadt.

Schönste Sicht auf Bebenhausen.

Es gibt sie noch: Schafherde am Stadtrand.

Gute Stimmung bei kühlem Herbstwetter

Am Sonntagmorgen versammelten sich knapp 800 Nikolaus-Probeläufer auf dem Sportgelände Holderfeld beim SSC Tübingen.

Nächster Probelauf am 12. November 2017

Der anfängliche Hochnebel wurde allmählich von der Sonne verdrängt. Post-SV Ehrenvorsitzender Wolfgang Amann schickte die Probeläufer – angeführt von 28 Zugläufern von der LAV Stadtwerke Tübingen und vom Post-SV Tübingen – auf die 21 Kilometer lange Strecke durch den Schönbuch. Eine kleine Gruppe Flüchtlinge, vorwiegend aus Syrien, wurde extra begrüßt.

Probelauf-Leiterin Susanne Albus-Marschalik und ihr Team bekamen viel Lob für den super Einsatz. Insgesamt rund 60 Post-SV Helfer, die vor allem bei der Zielverpflegung gebraucht wurden, teilten den Läufern heiße Gefro-Brühe, ULTRARefresher und Gehr-Brezeln aus. Am Schluss blieben von 900 bereitgestellten Brezeln nur noch wenige übrig.

Die medizinische Abteilung – unter anderem mit zwei radelnden Ärzten – vermeldete „nur kleinere muskuläre Probleme und ein paar Verstauchungen, aber nichts Schlimmes“, so der leitende Arzt Eberhard Estler. Die Stimmung in den Läufergruppen auf der Strecke war trotz Kälte bestens. In der begleiteten Spitzengruppe probten mit Vorjahressieger Jens Ziganke, Markus Weiß-Latzko, Matthias Koch und Karolin

Kurz nach dem Startschuss im SSC-Stadion.

Unsere Zugläufer.

Degenhardt die bekanntesten Läufer der Region.

Das Streckenteam entschärfte einige Tage vorher die gefährlichsten Stellen im Wald und befreite die Wege vom herbstlichen Laub. Auch einer der letzten im Feld, Hans Grollmus (75) vom IBM Klub Böblingen, bekam noch seine „Belohnung“ nach 2:30 Stunden im Ziel vor dem Sportheim des SSC Tübingen, begleitet von gleich drei Schlussläufern.

Auch Sabrina Mockenhaupt, begleitet von einigen Freunden aus dem Metzinger Raum, probte schon mal für den Nikolauslauf im Dezember. „Hat Spaß gemacht!“, kommentierte sie auf Facebook. Markus-Weiss Latzko kam mit einem ganz frischen 10 Kilometer Sieg (in 32:06) am Samstag aus Schwaikheim zurück nach Tübingen.

Viele Läufer kamen aus der ganzen Region, zum Teil aus dem Kreis Sigmaringen und auch über Stuttgart hinaus. Einige Lauftreffs haben sogar ihren sonntäglichen Lauf auf den Probelauf verlegt. Auch der Strecken- und Parkdienst leistete gute Arbeit, es gab keinerlei Behinderungen. *Gerold Knisel*

Gute Stimmung.

Frische Gehr-Brezeln füllen wieder den Akku.

Heiße Gefro-Brühe wärmt von innen.

„Mocki“ rennt zum Streckenrekord

Sabrina Mockenhaupt und Jens Ziganke siegen beim 41. LBS-Nikolauslauf Tübingen über 21,1 Kilometer.

Kurz vor 13 Uhr, nach 21,1 harten Kilometern lief die 2662. Läuferin als Letzte ins Ziel beim 41. LBS-Nikolauslauf Tübingen. Zu diesem Zeitpunkt saßen die Sieger schon gut erholt im Warmen bei der Pressekonferenz in der Geschwister-Scholl-Schule auf Waldhäuser Ost. Knapp drei Stunden vorher schickte Tübingens erste Bürgermeisterin Christine Arbogast 3000 Läufer in drei Wellen ins Klassikerrennen am zweiten Adventssonntag.

Prominenteste Teilnehmerin und erstmals Siegerin Sabrina Mockenhaupt (LG Sieg), mit neuem Streckenrekord von 1:20:01 Stunden war „einfach nur glücklich, einmal mit dem Nikolaus in Tübingen ins Ziel zu laufen.“ Und das „zwei Tage vor meinem Geburtstag“. „Mocki“, so nennen ihre Fans sie liebevoll, ist am Nikolaustag vor 36 Jahren geboren. Die Siegerländer Frohnatur, seit einem Jahr der „Liebe wegen“ im Ländle, ganz unweit von Tübingen wohnend, war ganz angetan von der tollen Atmosphäre im Tübinger Norden. Dabei hatte sie auch eine gute Konkurrenz auf der Strecke.

Mit der Deutsch-Französin Anaïs Sabrié (22, LAV Stadtwerke Tübingen, 1:21:07) war die Siegerin der beiden Vorjahre nur eine Minute dahinter, ebenfalls noch unterm bisherigen Streckenrekord von Steffi Maier aus dem Jahre 2002. Medizinstudentin Sabrié zeigte sich auch überhaupt nicht enttäuscht, als Zweite, nur geschlagen von einer sympathischen 42-maligen deutschen Meisterin, die nach langer Verletzungspause offenbar wieder viel Freude am Laufen hatte.

Nächste Veranstaltung am 3. Dezember 2017

Strahlende Siegerin: Sabrina Mockenhaupt.

Erstes Starterfeld mit Top-Atheten und Nikolaus.

Dritte im Bunde war die junge gebürtige Schwarzwälderin Katrin Köngeter (21, Post-SV Tübingen) in 1:22:58. Sie zeigte sich „total happy“, auch „wie sie hier in Tübingen herzlich in die Post-SV und LAV-Trainingsgruppen aufgenommen wurde“, seit sie hier ein 6-monatiges Praktikum absolviert.

Bei den Männern war das Rennen lange offen. Insgesamt fünf Läufer tummelten sich bei Temperaturen um den Gefrierpunkt zu Beginn des Rennens in der Spitzengruppe. Am Ende hatte Vorjahressieger Jens Ziganke (SV Reichenau), der seit zwei Jahren an einer

Sabrina Mockenhaupt siegte vor Anais Sabrié (2. Platz, rechts) und Katrin Köngeter (3. Platz, links).

Tübinger Schule unterrichtet, in 1:10:33 erneut die Nase vorn. Knapp dahinter sein Trainingskollege Markus Weiss-Latzko (Sparda Team Rechberghausen, 1:10:52). Der 32-jährige Tübinger Jura-Doktorand konnte zum Schluss noch den Dritten, Lorenz Baum (LAV Stadtwerke Tübingen, 1:11:25) in einem fulminanten Schlussspurt bezwingen.

Baum zeigte sich nach seinem wie im Vorjahr dritten Platz trotzdem sehr zufrieden, war er doch mit der Garant dafür, dass sein heimisches LAV Männerteam (6:39:01, Baum, Friedrich, Katzmarek, Dreser, Riethmüller) die begehrte Mannschaftswertung, knapp vor der LG Steinlach (6:41:13, Groß, Schindler, Schmitt, Sommer, Göhner) und dem Team aus Glems (6:41:48, Noll, Koch, Koch, Zimmer, Walentin) holte.

41. LBS Nikolauslauf Tübingen

Hart umkämpft: Spitzengruppe der Männer nach 8 Kilometern auf dem Grünen Planweg.

Bei den Frauen gewann das Intersport Räpple Team (4:16, Degenhardt, Arndt, Grosskopf) vor dem SV Ohmenhausen (4:36, Kommer, Holzmann, Schrader) und der LAV Stadtwerke Tübingen (4:37, Sabrié, Volkert, Fischer).

Heinrich Hempel, der erste Vorsitzende des Post-SV Tübingen, lobte den „vorbildlichen Einsatz des über 200 köpfigen ehrenamtlichen Nikolauslauf Helferteams, das unter der Leitung von Gerold Knisel auch im 41. Jahr so motiviert bei der Sache sei, als ob es schon der 50. Jubiläumslauf sei". Hempel hatte nämlich befürchtet, „dass nach dem letztjährigen 40. Jubiläum ein bisschen die Luft raus wäre".

Projektleiter Knisel nahm's mit Freude auf und überreichte anschließend dem Geschäftsführer des Naturparks Schönbuch Mathias Allgäuer (52) einen Spendenscheck über 1900 Euro für jährliche Landschaftspflege-Maßnahmen im Naturpark wie z.B. der Verbesserung der

Gruppenfoto der Sieger mit Nikolaus: Jens Ziganke, Lorenz Baum (3. Platz, rechts) und Markus Weiss-Latzko (2. Platz, links).

Bunte Läuferschar auf dem Grünen Planweg.

Wege und der Leitsysteme für ein friedliches Miteinander z.B. zwischen Wanderern, Läufern und Mountainbikern in dieser „herrlichen grünen Lunge“, wie Allgäuer den Naturpark treffend bezeichnete. Allgäuer maß sich zuvor auch auf der Strecke als begeisterter Läufer in schnellen 1:33:29 Stunden.

Einer der ältesten Teilnehmer, Hans Grollmus (75, IBM Klub Böblingen) war zum 34. Mal am Start. Er wird vielleicht in zwei Jahren Richard Rein eingeholt haben. Das Mössinger Lauf-Urgestein startete zuletzt im Jahre 2014 zum 36. Mal. Das 10-köpfige Ärzteteam, zwei waren sogar mit dem Rad auf der Strecke, berichtete von keinerlei Problemen. „Bis auf einige kleine Blessuren und Kreislaufproblemen war nichts Schlimmes zu verzeichnen“. Dies sei, so Eberhard Estler, dem leitenden Rennarzt, „auf den guten Trainingszustand der Läufer und die niedrigen Temperaturen zurückzuführen“.

Und in einem Jahr geht sicher wieder der Run auf die begehrten limitierten 3300 Plätze los, wenn es dann am 3.12.2017 heißt: der Nikolauslauf in Tübingen steht zum 42. Mal an.

Gerold Knisel (Projektleitung)

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.

1.900 Euro wurden an den Förderverein Naturpark Schönbuch gespendet.

Skifahren bei Traumwetter

Die Skisaison wurde für die Post-SV Sportler auf der Schmittenhöhe in Zell am See eröffnet.

Veranstaltung vom 8. bis 11. Dezember 2016

Auch dieses Mal hatten wir 3 Tage Sonnenschein, kein Wölkchen am Himmel. Die Pisten waren sehr gut mit Kunstschnee präpariert, somit waren, obwohl sonst kein Schnee vorhanden, hervorragende Abfahrten möglich.

Wie üblich wurden wir bei der Hin- und Rückfahrt mit dem Bus mit einem hervorragenden und ausreichenden Vesper versorgt. Auf der Hinfahrt gab es dann noch zur Kaffeezeit Schneckennudeln und Kaffee. Die gedopten Gummibärchen von Barbara durften natürlich auch nicht fehlen.

Wir waren im Gasthaus Waidachhof in Piesendorf hervorragend untergebracht. Zur Liftstation waren es mit dem Bus nur 10 Minuten.

Jeden Tag sind wir dann pünktlich um 9:00 Uhr zum Skifahren losgefahren und konnten bis 16:00 Uhr (am Sonntag bis 13:00 Uhr) die Bergwelt beim Skifahren genießen.

Am Samstagabend, direkt von der Piste weg, haben wir den sehr schönen kleinen Weihnachtsmarkt von Zell am See besucht. Dort haben wir dann Glühwein getrunken und Thüringer Bratwurst gegessen.

Zu aller Freude war auch wieder das Urgestein Done mit von der Partie.

Auch die Abende im Waidachhof waren sehr schön. Nach dem Abendessen gab es viel zu berichten.

Am Sonntag um 14:00 Uhr sind wir dann wieder nach Hause gefahren. Die 3 Tage vergingen wie im Fluge. Bei der Abfahrt war der Himmel bereits schon etwas bewölkt. Eine halbe Stunde später waren dunkle Wolken am Himmel und es regnete. Hatten wir wieder mit dem Wetter Glück.

Die nächste Ausfahrt nach Pfunds ist bereits schon in 4 Wochen. Hoffentlich haben wir dann auch wieder schönes Wetter.

Siegfried Röber

Auf den Post-SV ist Verlass – schönes Wetter wird garantiert.

Ausgebuchte Skiausfahrt nach Pfunds

Dieses Mal haben wir unsere Skiausfahrt von Sonntag bis Mittwoch gemacht.

Am Sonntag haben wir, 35 Skifahrer, bei strahlendem Wetter, knackig kalt, pünktlich wie immer unsere Skiausfahrt mit dem Bus begonnen. Die Anzahl der Skifahrer war rekordverdächtig.

Wie bisher wurden wir auf der Fahrt reichlich mit Vesper, Sekt, selbstgemachtem Kuchen und den beliebten Gummibärchen verwöhnt. Auf diesem Wege sei allen Spendern herzlichen Dank gesagt. Die Zimmer und das Essen im Hotel Edelweiß waren wie immer hervorragend. Irmtraud besorgte uns noch abends die Skipässe für das Skigebiet Samnaun und Ischgl und organisierte für morgens den Skibus.

Am nächsten Morgen (Montag) brachte uns der Skibus zur Talstation in Samnaun. Mit der Doppelkabinenbahn sind wir dann nach oben gefahren. Dort erwarteten uns bei herrlichem Wetter ein grandioses Bergpanorama und sauber gepflegte Pisten. Es waren doch an diesem Montag einige Skifahrer unterwegs. Am Dienstag hatten wir dann die Pisten fast für uns alleine.

Am Mittwoch sind wir dann mit dem eigenen Bus zum Skigebiet Schöneben, am Reschensee, gefahren. Auch hier hatten wir einen wolkenlosen Himmel. Die Pisten hatten wir für uns alleine.

Die Talabfahrt ist hier genial, nicht zu steil und schön breit. Die Schneeverhältnisse waren optimal. Beim Bus angekommen schwärmten alle über das einmalige Skierlebnis.

Pünktlich um 14:00 Uhr haben wir dann Pfunds verlassen und uns auf die Heimfahrt begeben. Hier wurden wir wieder mit einem ausreichenden Vesper versorgt.

Auch nächstes Jahr findet die Skiausfahrt wieder von Sonntag auf Mittwoch statt. Im Hotel gab es weniger Stress und die Pisten waren nicht so voll.

Siegfried Röber

Veranstaltung vom 22. bis 25. Januar 2017

35 Skifahrer fiebern der ersten Abfahrt entgegen.

Gelungene Winterfeier 2017

„Super Veranstaltung“ - „es hat gepasst“ so und ähnlich war die einhellige Meinung der noch nie in so großer Anzahl gekommenen Besucher unserer Winterfeier im festlich geschmückten KSK-Carré.

Ein wirklich gelungenes Debüt des neu gebildeten Organisationsteams um Roland Müller mit Maria Rief, Aniko Fister und Heiner Lind. Danke für Eure Ideen und Euer Engagement!

Ein unterhaltsames und abwechslungsreiches Programm mit Quiz, Ver-

Erster Vorsitzender Heinrich Hempel konnte über 170 Mitglieder und Freunde willkommen heißen.

Der Post-SV in Feierlaune! Noch nie kamen so viele Mitglieder, Jubilare und Freunde zu unserer Winterfeier ins festlich geschmückte KSK-Carré. Es war unterhaltsam, gesellig und auch fürs leibliche Wohl war bestens gesorgt.

Voller Erwartung: unsere Kinder und Jugendlichen warten im Rahmen der Sportabzeichen-Ehrung auf Urkunden, Abzeichen und den vom Post-SV gespendeten Kino-Gutschein.

Souverän: Organisator und Regisseur Roland Müller.

Sportabzeichen-Verleihung an Erstgeprüfte und 5-fach-Wiederholer mit Präsenten der Firma Ultra Sports.

leihung der im vergangenen Jahr erworbenen Deutschen Sportabzeichen, Ehrung von Mitgliedern, die dem Verein schon viele Jahre die Treue halten und als sportlicher Höhepunkt die „Demonstration der absoluten Körperbeherr-

Zehnmal in Folge geschafft haben die Familien Estler und Knisel die Quali für den Familien-Wettbewerb des Sportkreises.

Anmut und Können: die „Rhythmische Sportgymnastikgruppe der TSG“ mit ihrer Trainerin Natalja Druzhinin.

Kein Generationenproblem bei Fabian Knisel (Foto und Powerpoint-Demonstration) als jüngstem und Gert Messner (am Mikrofon) als ältestem Mitwirkenden bei der Winterfeier.

schung“ durch die Rhythmische Sport-Gymnastik-Gruppe der TSG Tübingen.

Nicht zuletzt die Rückkehr zum Post-SV-Traditions-Essen: es gab Linsen mit Spätzle und Saitenwürstle. Allen hat’s geschmeckt!

Ein gelungener festlicher Auftakt für das noch junge vor uns liegende Sportjahr! So darfs weitergehen! Ganz herzlichen Dank sei allen gesagt, die zum Gelingen dieses Abends beigetragen haben. *Gert Messner*

Ohne ihn gäbe es keine Postsport-Mitteilungen in bewährter Qualität. Dank an Rolf Bader für jahrzehntelange Super-Arbeit.

SportlerInnen des Jahres beim Post-SV.
Tanja Schneider, Triathlon (li.) und Janina Ruf, Leichtathletik (re.)

Angela Kaps und Sven Fromm,
die Gewinner beim Quiz-Spiel der Schätzaufgabe.

Jahrzehntelange Vereinstreue:

25 Jahre	40 Jahre	50 Jahre	60 Jahre
Jürgen Berger	Wolfgang Amann	Wolfgang Friebe	Erwin Dürr
Ulrich Böckle	Eveline Henschel	Roswitha Krüger	
Bernd Gugel	Rainer Neu	Fritz Mayer	
Uwe Jansen	Gerhard Schneider	Kurt Pfeffer	
Monika Klett		Albert Röcker	
Rose Knobelspies		Ingeborg Röller	
Ruth König			
Roland Kurz			
Wolfgang Nagel			
Bernhard Revermann			

„770 Jahre Post-SV-Erfolgsgeschichte“: Unsere Jubilare 2017.

BLACKROLL®
.com

Effektive Sportmassage

- Elastizität und Leistungsvermögen der Muskulatur spürbar steigern und erhalten
- Fehlbelastungen regulieren und Haltungsschäden entgegenwirken
- Muskeln gezielt regenerieren und Durchblutung fördern
- Vermeiden von typischen Überlastungsschäden im Sport
- Lösen der verklebten Faszien

Brillinger.
Orthopädie

Das Gesundheitshaus

Tübingen • Reutlingen • Mössingen • Rottenburg

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

BLACKROLL® zu mehr Fitness und Wohlbefinden

Zwei verdiente Ehrenmitglieder wurden Neunzig

Unsere Ehrenmitglieder Wilhelm Maier und Max Hitzler konnten vergangenes Jahr ihren 90. Geburtstag feiern.

Beiden ist es vergönnt, ihren Ruhestand ohne größere gesundheitliche Einschränkungen erleben zu dürfen. Beide gehören zu den Vereinsältesten und haben den Post-SV in verantwortlichen Positionen zusammen mit anderen maßgeblich aufgebaut und bis in die 80er Jahre in wichtigen ehrenamtlichen Funktionen begleitet. Neben zahlreichen Ehrungen wurden sie im Jahre 1994 zu Ehrenmitgliedern unseres Vereins ernannt. Ihr persönlicher Einsatz ist gleichzusetzen mit jahrzehntelanger Postsport-Vereinsgeschichte. Im Rahmen dieser Laudatio kann deshalb nur pauschal auf die Verdienste und das Wirken beider Altersjubilare eingegangen werden.

Unser Ehrenmitglied Wilhelm Maier

Wilhelm Maier war von 1958 – 1964 Erster Vorsitzender des Post-SV Tübingen und danach bis 1975 als Geschäftsführender Vorsitzender der damaligen Bezirksarbeitsgemeinschaft der Postsportvereine Tübingen (BAPT) für die Koordination und Organisation des Postsports mit zuletzt über 4.200 Mitgliedern in 29 Postsportgemeinschaften bzw. -vereinen im Oberpostdirektionsbezirk Tübingen verantwortlich. Er gehörte zu den Initiatoren und Organisatoren der beliebten „Postsportler-Olympiade“, den Bezirks-Postsportfesten, die von 1957 – 1975 jährlich einmal in unterschiedlichen Orten der damaligen Oberpostdirektion Tübingen stattgefunden haben. Aus den dabei durchgeführten Briefträgermärschen sind zahlreiche Leistungssportler hervorgegangen und der Post-SV Tübingen entwickelte sich bis Ende der 70er-Jahre zur Talentschmiede und Hochburg des deutschen Gehsports. Auch neun Alpine Postsport-Skiwettbewerbe in Vorarlberg und im Bregenzer Wald, ...zig Hallenfußball-, Faustball- und Handballturniere tragen die Handschrift von Wilhelm Maier. Nicht zuletzt war er selbst ein begeisterter aktiver Leichtathlet, Faustballer und Skifahrer.

Max Hitzlers aktives Feld war der örtliche Verein in Tübingen. Von 1957 - 1980 zeichnete er für die Vereinsfinanzen verantwortlich. Ab 1980 – 1992 übernahm er das Vorstandsamt mit dem selbstständigen Geschäftsbereich „Ge-

Unser Ehrenmitglied Max Hitzler

sellschaft, Kultur und Familie." Unter der Regie des geselligen, unternehmungs- und reisefreudigen Oberschwaben schlug die Geburtsstunde der alpinen Skiausfahrten wie sie heute noch von Irmtraud Bader angeboten werden. Auch Reisen ins europäische Ausland, Wanderungen in der Region und im Alpenbereich, das günstige Anmieten einer Ferienwohnung im Allgäu zur Erholung unserer Mitglieder sowie die Gründung einer Tennisabteilung mit eigenem Platz waren seine Ideen und oblagen genauso wie die Planung und Organisation von Vereinsfesten und die Teilnahme am Tübinger Stadtfest viele Jahre seiner Verantwortung.

Wir sagen beiden Dank für das vorbildliche hohe ehrenamtliche Engagement in unserem Verein und wünschen ihnen weiterhin gute Gesundheit und Wohlergehen im Kreise ihrer Familie.

Gert Messner, Ehrenvorsitzender

Ebenfalls ihren 90. Geburtstag konnten am 14. Juli 2016 **Elfriede Majer** und am 10. Oktober 2016 **Walter Alf** feiern. Auch wenn beide nicht mehr vereinssportlich aktiv sein können, sind sie treue Mitglieder des Post-SV geblieben. Dafür sagen wir besten Dank und wünschen weiterhin alles Gute.

Termine und Veranstaltungen

Bitte notieren!

Sonntag, 9. April 2017

9. Kirschblüten-Wanderung
Start Breitenholz, 9.00 Uhr

Sonntag, 9. April 2017

13. Kirnberglauf
Turn- und Festhalle, Start 13.00 Uhr

Mittwoch, 26. April 2017

Elternabend im Tübinger Laufladen
Nauklerstraße 61, 20.00 Uhr

Freitag, 5. Mai 2017

Jahreshauptversammlung in der TSG-Gaststätte beim Freibad, 19.00 Uhr

Deutsches Sportabzeichen – Termine und Prüfungsabnahmen

Der Übungsbetrieb und die Prüfungsabnahme für das Deutsche Sportabzeichen beginnen am **8. Mai 2017** im SV03-Stadion beim Freibad.

Als Hauptprüfungstermine für das Jahr 2017 sind folgende Tage vorgesehen:
montags ab 18.00 Uhr:
8. Mai, 12. Juni, 3. Juli, 7. August, 4. September

mittwochs ab 18.00 Uhr:
10. Mai, 7. Juni, 5. Juli, 9. August, 6. September
Ort: SV03-Stadion beim Freibad

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 Manfred Sikora, Telefon 07071/5491800, E-mail: manfredsikora@web.de

Samstag, 24. Juni 2017

29. 100 km-Staffel-Lauf im Institut für Sportwissenschaften. Aktive Teilnahme von Mannschaften des Post-SV und Mitorganisation durch unseren Verein. Wir brauchen mindestens 20 Helferinnen und Helfer.

Mai/Juni 2017

Wir besteigen die drei Kaiserberge Hohenstaufen, Rechberg und Stuifen
Nähere Einzelheiten werden auf unserer Homepage bekannt gegeben.

Sonntag, 6. August 2017

Mey Generalbau Triathlon

Sonntag, 17. September 2017

24. Tübinger ERBE-Lauf

Sonntag, 24. September 2017

24. Hirschauer Spitzberglauf

September/Oktober 2017

Rund um Stuttgart. Wir wandern an 3 aufeinander folgenden Sonntagen auf den Höhenzügen rund um Stuttgart. Nähere Einzelheiten werden auf unserer Homepage bekannt gegeben.

Sonntag, 12. November 2017

Nikolaus-Probelauf, Start 10.00 Uhr

Sonntag, 3. Dezember 2017

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

Do, 7. – So, 10. Dezember 2017

1. Skiausfahrt nach Zell am See
Skigebiet Schmittenhöhe.

So, 21. – Mi, 24. Januar 2018

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	Monika Hägele Belthlestraße 6 · 72070 Tübingen Tel.: 07071 / 408809 E-mail: monikahaegele@gmx.net
Sportabzeichen	Manfred Sikora Tannenweg 12 · 72076 Tübingen Tel.: 07071 / 5491800 · E-mail: manfredsikora@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-Team	Manfred Sikora	SV03 Stadion
	19.00 - 20.00 Uhr	Badminton	Joana Rödiger	Wildermuth Sporthalle
Dienstag	9.30 - 10.30 Uhr	Rückenschule	Gudrun Messner	Gymnastikraum BG Verkehr Europaplatz
	17.00 - 18.30 Uhr	Tria-Schwimmen (Jugend+Erwachsene)	Tanja Schneider Florian Teichmann	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-Team	Manfred Sikora	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[4]	Tria-Rennradausfahrt (alle Gruppen)	Reiner Hähnle M. Stanislowski	Feuerwehrhaus Kelternstr.
	16.30 - 19.00 Uhr[5]	Tria-Schwimmen (alle Gruppen)	Tanja Schneider Florian Teichmann	Uhlandbad

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

Ihr Spezialist für Laufsport

Donnerstag-Lauftreff

Start: 19 Uhr bei
INTERSPORT RÄPPLE
Friedrichstraße 6

www.intersport-raepple.de

INTERSPORT® RÄPPLE

Sport Räpple GmbH · Friedrichstraße 6 · 72072 Tübingen

Aus Liebe zum Sport

Ihr Spezialist für Outdoor

Passform-Garantie

bei Schuhkauf:
Wir nehmen Ihren Schuh
bei Unzufriedenheit zurück!

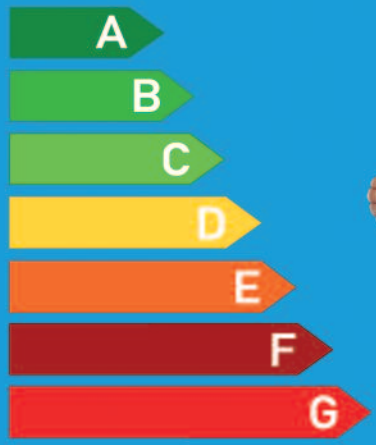
www.intersport-raepple.de

INTERSPORT® ADVENTURE

Sport Räpple GmbH · Reutlinger Str. 51 · 72072 Tübingen

Aus Liebe zum Sport

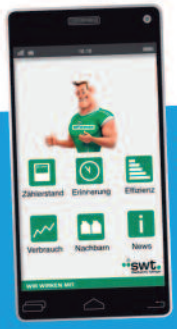
www.swtue.de



Energietrainer Ben

Kostenlos anmelden: www.swt-energietrainer.de

- Spielerisch Energie sparen
- Bonuspunkte einlösen
- Kosten reduzieren



swt-Energietrainer:
Kostenlos im App Store oder bei Google Play

Erhältlich im App Store

JETZT BEI Google Play

swt. Stadtwerke Tübingen

WIR WIRKEN MIT.