POST-SV TÜBINGEN
GEMEINSAM AKTIV

POSTSPORT

Mitteilungen

März 2018

DIALOGPOST
Ein Service der Deutschen Post

AOK
Die Gesundheitskasse.
Im selben Team, wenn's um die Gesundheit geht?
Jetzt neues AOK-Mitglied werben und die Chance auf eines von drei Erlebnispaketen sichern. Mehr unter aok-bw.de/mitglied-werben
AOK – Die Gesundheitskasse Neckar-Alb
AOK-DirektService Europastraße 4 · 72072 Tübingen · aok-bw.de
GESUNDNAH
AOK Baden-Württemberg

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

unglaublich wie schnell so ein Vereinsjahr vergeht, im Mai 2017 wurden wir gewählt und schon dürfen wir euch unser diesjähriges Mitteilungsheft präsentieren.

2017 war ein ereignisreiches Sportjahr. Unsere Mitglieder waren in ganz unterschiedlicher Weise „Gemeinsam Aktiv“

Wir sind gemeinsam gewandert, gelaufen, geschwommen, Fahrrad gefahren, wir haben Projekte geplant und durchgeführt, haben fürs Sportabzeichen trainiert, Absperrungen auf- und wieder abgebaut, Menschen mit Essen und Getränken versorgt, uns am Stammtisch getroffen, etc. etc. die Liste ist beliebig verlängerbar.

Neben ihren sportlichen Leistungen haben zum Glück einige unserer Mitglieder sogar noch die Zeit und Energie gefunden ausführliche Berichte zu schreiben.

Durch ihren Einsatz können wir alle nochmals in die vielfältigen Erlebnisse eintauchen.

Vielleicht lasst ihr euch durch die eine oder andere Geschichte ja inspirieren in diesem Jahr mal etwas Neues auszuprobieren.

Egal ob in einer neuen Sportart, als Helfer oder durch die Übernahme eines Ehrenamtes, es gibt so viele Möglichkeiten unser Motto „Gemeinsam Aktiv“ auszuleben.

Für 2018 haben wir wieder einen reichhaltigen Terminkalender zusammengestellt, da ist bestimmt für jeden etwas dabei.

Wir danken allen die sich am Entstehen unseres Mitteilungsheftes beteiligt haben und allen die sich für unseren Verein einsetzen. Unser Post Sportverein lebt von unser aller Engagement.

Nun wünschen wir viel Vergnügen beim Schmökern und in Erinnerungen schwelgen.

Euer Vorstand

Dr. Petra Groten	*Dr. Bernd Glauner*	*Christine Schmid*
Vorsitzende	*Schatzmeister*	*stv. Vorsitzende*

INHALT

Die „Übergangsvorsitzende“	2
Einladung zur JHV	3
Triathlon-Berichte	4
Sportabzeichen	16
Sportabzeichen für Kinder	20
Kurs für Laufeinsteiger	21
Lauf- u. Nordic Walking Treff	24
Koordination	26
NLL-Probelauf	28
42. LBS-Nikolauslauf	30
Impressum	34
Läuferbericht	36
Droge Marathon	42
Wanderungen im Ländle	46
Skiausfahrt	56
Winterfeier	60
Termine u. Veranstaltungen	65
Sportangebot	66
Ansprechpartner	68

Titelbild:
Das erste Bundesliga-Frauenteam v.l. Elisa Mayer, Greta Groten, Karina Kornmüller, Nicole Müller, Karoline Degenhardt, Tanja Schneider, Lisa Janko, Eva Estler.

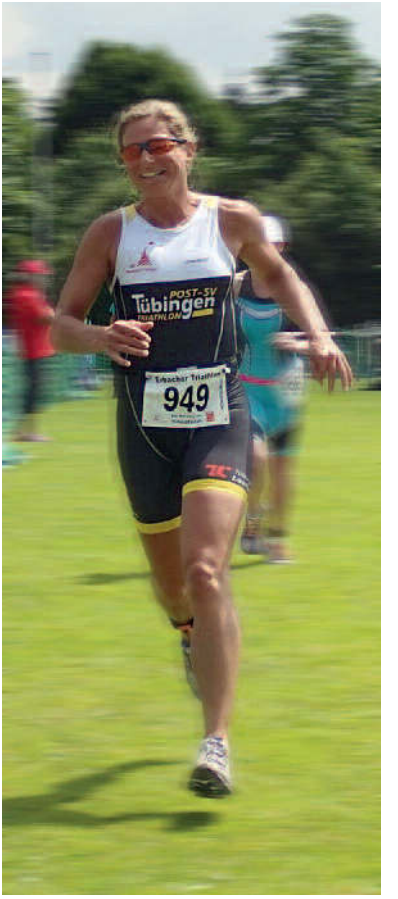
Petra Groten – die „Übergangs“Vorsitzende

Beim Postsportverein ist sie noch nicht sehr lange. 2013 ist Dr. Petra Groten in den Verein eingetreten. Aber Sport betreibt die Kieferorthopädin schon immer.

Mit fünf Jahren begann sie mit Turnen. Mit acht Jahren begann Petra beim TSV Tübingen mit Schwimmtraining. Bei der LG Tübingen (Vorläufer der LAV Stadtwerke Tübingen) begann sie kurz danach mit Leichtathletik. Mit 12 Jahren begann sie mit dem Rudersport. Basketball spielte Petra beim SV03 Tübingen und als erwachsene Frau war sie mit dem Skiclub Hirschau viel auf Snowboard und Ski unterwegs.

Über das Schwimmen im Freibad, ihre sportliche Vielfalt und Offenheit kam sie in Kontakt mit dem Post-SV Triathlon. Da zum Triathlon auch Radfahren gehört musste Pipi, so wird sie von vielen genannt, das Rennradfahren erlernen. Radfahren ist mittlerweile auch ihr Ding und so ist die dreifache Mutter gelegentlich auch im Dress des RV Pfeil Tübingen auf dem Rennrad unterwegs. Mit ihrer Tochter Greta hat unsere Erste Vorsitzende 2013 im badischen Riegel ihren ersten Triathlon gefinisht. Und schon ein Jahr später sind Mutter und Tochter dann zusammen für das Post-SV Team in der anspruchsvollen Baden-Württemberg Frauentriathlon Liga gestartet.

Und seit der Hauptversammlung des Post-SV im letzten Jahr ist sie Vorsitzende des Vereins. Aber, Petra Groten sieht sich als Übergangsvorsitzende die nur bis zur diesjährigen Hauptversammlung zur Verfügung steht. Als bei der letzten Hauptversammlung des Vereins keine Nachfolge für den damaligen Vorsitzenden in Sicht war, wurde sie in der



stundenlangen Diskussion von einigen Leuten mehrfach angesprochen und aufgefordert zu kandidieren. Um die sich abzeichnende, führungslose Vereinskrise zu vermeiden, erklärte sie sich letztlich bereit zu kandidieren. „Wenn's niemand machen will – dann mach's halt ich"! So in etwa könnte ihre damalige Entscheidung beschrieben werden.

Sport selbst machen ist ihre Leidenschaft. Sehr gerne auch mit anderen gemeinsam. Aber Sport als Funktionärin organisieren, verwalten und gestalten, Sitzungen leiten, Reden halten, Strategien entwickeln..... das ist überhaupt nicht ihr Ding. Petra Groten ist Sportlerin, aber keine Sportfunktionärin!

Die Vorsitzende Petra Groten ruft daher auf, sich einzubringen, sich zu engagieren und sich bei der Hauptversammlung 2018 für den Vorstand zur Verfügung zu stellen.

Es wird jemand gesucht, der/die nicht nur gerne Sport treibt, sondern auch die Führung eines Vereins persönlich erfüllt, jemand der gerne organisiert, verwaltet und gestaltet. *Bernd Gugel*

Einladung

Freitag,
27. April 2018
19.00 Uhr
TSG-Gaststätte
beim Freibad

zur Jahreshauptversammlung 2018

Liebe Mitglieder,
zu unserer diesjährigen Mitgliederversammlung möchten wir euch hiermit ganz herzlich einladen. Wir würden uns sehr darüber freuen, wenn möglichst viele von euch erscheinen würden und sich bereit erklären, aktiv im Post-SV mitzuarbeiten oder sogar ein Ehrenamt zu übernehmen.

Mit sportlichen Grüßen

Dr. Petra Groten	Christine Schmid
Vorsitzende	stv. Vorsitzende

Folgende Themen stehen auf der Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Tätigkeitsbericht der Vorsitzenden
3. Tätigkeitsberichte Abteilungen und Projekte
4. Kassenbericht Schatzmeister
5. Kassenprüfbericht
6. Entlastungen
7. Satzungsänderung
8. Anträge an die Versammlung
9. Verschiedenes

Ein Dokument des Entwurfs der neuen Satzung findet ihr auf unserer Homepage.
Anträge an die Versammlung bitte bis zum 13. April 2018 schriftlich an die Vorsitzenden (Post-SV Tübingen, Postfach 2228, 72012 Tübingen). Oder schneller per Mail unter: vorsitz@post-sv-tuebingen.de.

Triathlon ist in Tübingen angekommen!

Der Post-SV Tübingen kann 2017 wieder auf ein erfolgreiches Triathlonjahr zurückschauen.

Die Triathlonabteilung nimmt weiter Fahrt auf, hat es auch im vergangenen Jahr geschafft sich weiter zu entwickeln und noch breiter aufzustellen. Um den steigenden Mitgliederzahlen gerecht zu werden, haben wir unsere Trainingsmöglichkeiten nochmal ausgebaut. Wir konnten unser Schwimmangebot mit zusätzlichen Wasserzeiten verbessern und eine zusätzliche Hallenzeit organisieren um triathlonspezifisches Athletiktraining anzubieten. Außerdem waren wir erstmals zusammen mit über 20 Leuten zur Saisonvorbereitung im Trainingslager in Cesenatico/Italien. Da die Trainingswoche im Team wirklich super war, soll das ganze 2018 wiederholt werden.

Das alles ist aber nur mit einem engagierten Team möglich. Ich möchte allen danken, die die Abteilung organisatorisch und als Trainer unterstützen. Ohne Euch würde das Ganze nicht funktionieren!!!

Der Dank geht auch an den Post-SV und unsere Sponsoren, ohne die das alles nicht möglich wäre.

Ein wichtiger Auslöser für die Triathlonbegeisterung in Tübingen ist sicher der „Mey Generalbau Triathlon Tübingen“ der 2017 zum dritten mal mitten in Tübingen unter gigantischer Kulisse ausgetragen wurde. Das Event hat eine große Faszination und begeistert viele dafür, es auch mal mit dem Dreikampf zu versuchen. Die gelungene Mischung vom Schnupperwettkampf bis zur Ersten Bundesliga macht das Event auch für Zuschauer sehr attraktiv. Die Stimmung war wieder super und hat mit der Sonne und dem perfekten Wetter um die Wette gestrahlt.

Der Namensgeber und Hauptsponsor des „Mey Generalbau Triathlons Tübingen“ die Mey Generalbau GmbH mit Ge-

Schwimmtraining im Uhlandbad.

schäftsführer Achim Mey hat sicher einen großen Anteil an der Triathlonbegeisterung in Tübingen. Zusätzlich zum Triathlon Event ist die Mey Generalbau GmbH auch seit Anfang 2016 Namenssponsor der Triathlonabteilung, die unter dem Namen Mey Post-SV Tübingen ihre Wettkämpfe in der Liga bestreitet. Die finanzielle Unterstützung für den Ligabetrieb der Abteilung hat uns sehr geholfen Mittel für eine Weiterentwicklung und mehr Trainingsangebote frei zu machen. 2018 werden wieder vier Männermannschaften und ein Frauenteam in der Landesliga an den Start gehen. Das Mey Post-SV Team stellt damit das größte Team in der Landesliga. Außerdem haben die Mädels den Aufstieg in die Erste Bundesliga gesichert und werden 2018 erstmals bei dem Heimwettkampf auf der „Blauen Brücke“ mitmischen!

Vielen Dank für die Unterstützung von Mey Generalbau! Auch für das Vertrauen, dass uns durch die Vertragsverlängerung bis 2020 von Achim Mey entgegengebracht wird.

Im Ziel beim Mey Generalbau Triathlon 2017: v. l. Simon Ostertag, Daniel Orthofer, Bent Estler, vorne: Eva Estler, Tanja Schneider und Valentin Steib.

Ein großer Teil der Triathlonabteilung des Post-SV ist von der Liga geprägt. Aber wir haben auch viele Athleten die sich an Wettkämpfen und Meisterschaften (national und international) auf allen Distanzen messen. So waren Thomas Beiersdörfer und Florian Teichmann im September bei der Ironman WM in Chattanooga, Tennessee am Start. Beide hatten sich schon 2016 für die WM qualifiziert und einen erfolgreichen Wettkampf in Chatanooga gefinisht.

Trainingslager Cesenatico.

Ruth Elbeshausen beim Ligafinale am Schluchsee.

Schnell aus den Schuhen und ab zum Laufen – Thomas Beiersdörfer auf dem Weg zum Wechsel.

Markus Mößler beim Mey Generalbau Triathlon.

Weitere Ergebnisse unserer erfolgreichen Athleten auf Meisterschaften:

BaWü Meisterschaften Duathlon Rheinfelden

Simon Ostertag	1. Platz AK 25
Markus Mößler	2. Platz AK 25
Valentin Steib	2. Platz AK 20

DM Duathlon Langdistanz Ulm

Ruth Elbeshausen	1. Platz AK 35
Elisa Mayer	2. Platz AK 35

DM Langdistanztriathlon Regensburg

Johannes C. Mayer	3. Platz AK 40

DM Mitteldistanztriathlon Immenstadt

Monika Hägele	2. Platz AK 40

Egal ob Meisterschaft oder Jedermanntriathlon, das Wichtigste ist dabei zu sein und Spaß zu haben. Der Post-SV versteht sich als Breitensportverein und freut sich über alle Mitglieder die Spaß am Sport haben. Aber wir freuen uns natürlich auch für unsere Mädels die 2018 Bundesligaluft schnuppern dürfen.

Monika Hägele

Athletiktraining der Triathlonabteilung

Seit Frühjahr 2017 findet in der Gymnastikhalle der Tübinger Waldorfschule das Athletiktraining für die wettkampforientierten Post-SV-Ausdauersportler statt.

Ziel ist es vor allem, die Leistung im Schwimmen, Radeln und/oder Laufen ergänzend zu unterstützen, die Bewegungsökonomie zu schulen und Verletzungen vorzubeugen. Stattfinden tut dieses außerhalb der Hauptwettkampfsaison von Oktober bis April jeden Freitag (außer in den Schulferien) von 17-18 Uhr.

Weitere Informationen gibt es u.a. bei Markus Wiehmeier-Poll (athletik@post-sv-tuebingen.de)

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Im Jahr 2017 sind unserem Verein 64 Neumitglieder, davon 52 Haupt- und 12 Familienmitglieder beigetreten. Wir hoffen, dass sie sich bei uns wohlfühlen und wünschen ihnen viel Spaß, Freude und Erfolg.

POST-SV TÜBINGEN
GEMEINSAM AKTIV

In der zweiten Bundesliga unerwartet die Saison gerockt!

Unerwartet holten wir uns 2016 mit sehr guten Ergebnissen in der Landesliga das Aufstiegsrecht für die 2. Bundesliga Süd, welches wir mutig annahmen.

Die ersten Zweifel, ob wir wohl zu mutig waren, kamen, als klar war, dass wir das einzige Team aus Baden-Württemberg waren, welches zugestimmt hatte.

Die Aufregung vor dem ersten Rennen in der 2. Bundesliga war groß. Ein unerwartet guter Start mit Platz vier in Trebgast, gab uns aber das erste Selbstbewusstsein.

Etwas Lehrgeld mussten wir in Darmstadt beim zweiten Rennen bezahlen.

Handtücher in der Wechselzone waren, anders als in Trebgast, nicht erlaubt. Ein kurzer Aufwärmsprint rettete unsere Unerfahrenheit. Platz vier auch im zweiten Rennen bestätigte, dass unser erstes Ergebnis keine Eintagsfliege war und wir uns nicht verstecken müssen. Doch wir wollten uns mit einem Platz neben dem Treppchen nicht zufriedengeben und trainierten weiter an unseren Schwächen, dem Radfahren und den Wechseln.

Der Plan ging auf und am Rothsee, beim dritten und letzten Einzelsprintrennen belegten alle drei in die Wertung kommenden Athletinnen eine Top 10 Platzierung, sodass wir uns sogar auf Platz zwei in der Gesamttageswertung wiederfanden.

Die letzten zwei Rennen waren Teamsprints, leider mitten in den Sommerferien und in der Prüfungszeit der Uni, sodass unser Team sehr dezimiert war und wir uns keine allzu großen Chancen ausrechneten. Doch unsere perfekte Schwimmtaktik gab uns einen großen Vorsprung mit auf die Radstrecke. Dank einer starken Teamleistung und einem

Das Bundesligateam: v.l. Elisa Mayer, Eva Estler, Karoline Degenhardt, Karina Kornmüller, Tanja Schneider, Greta Groten, Lisa Janko, (Nicole Müller nicht im Bild).

Karoline Degenhardt

Vor dem Start.

super Lauf, fanden wir uns nur knapp geschlagen auf Platz drei wieder. Ein Riesenerfolg, trotz geschwächter Mannschaft. So wurde unser Ehrgeiz erneut geweckt, zumal wir auch in der Saisonwertung auf Platz zwei standen und diesen unbedingt im letzten Rennen verteidigen wollten.

Nochmalige Zusatzeinheiten im Teamfahren und Schwimmen ließen uns hochmotiviert zum Saisonfinale nach Baunatal aufbrechen. Ein wiederum perfektes Schwimmen und eine verbesserte Radleistung ließ uns das Feld bis zur vierten von fünf Radrunden anführen. Doch die über die gesamte Saison dominierenden Münchnerinnen übernahmen dann die Führung. Im Laufen kämpften wir uns bis auf wenige Meter wieder an die Führung heran, jedoch den letzten Trumpf hatte München in der Hand und konnte noch einmal zulegen. Nichtsdestotrotz kamen wir als zweites Team hochzufrieden ins Ziel. So sicherten wir uns auch den zweiten Platz in der Ligawertung, der uns im Nachhinein noch den schönsten Erfolg der Saison bescherte: den Aufstieg in Liga 1.

Eine tolle Saison, die so keiner erwartet hatte, in der alle Teammitglieder über sich hinauswuchsen und unsere

Tanja Schneider und Eva Estler im Ziel.

Mannschaft zu einem perfekten Team zusammen fand. Nun heißt es wieder trainieren, sodass auch die nächste Saison mit neuen Anforderungen persönliche Erfolge mit sich bringen wird.

Wir danken dem Post-SV, dem Laufladen Tübingen, sowie unserem Namenssponsor Mey Generalbau für seine Unterstützung welche er mit einer Vertragsverlängerung für uns und allen Teams der Landesliga krönt. Das Trio ermöglicht uns diese Herausforderung anzunehmen, wir werden die Chance nutzen und um den Klassenerhalt kämpfen.

Tanja Schneider

Auf allen Hochzeiten getanzt

Triathleten des Mey Post-SV Tübingen sind in allen baden-württembergischen Ligen erfolgreich vertreten.

Der Triathlonsport erfreut sich im Post-SV Tübingen weiterhin hoher Beliebtheit und so konnte im Jahr 2017 erstmals eine dritte Herrenmannschaft für die baden-württembergische Landesliga gemeldet werden. Nach dem erfolgreichen Aufstieg der zweiten Herrenmannschaft im Jahr 2016 in die zweite Landesliga konnte der Mey Post-SV Tübingen damit als einziger Verein in allen fünf Landesligen (1.-3. Herrenliga, Damenliga und Seniorenliga) eine Mannschaft an die Startlinie schicken. Das bedeutete nicht weniger als 22 Starter pro Rennen. Erfreulicherweise konnten alle fünf Mannschaften die Klasse halten und zeigen, dass beim Mey Post-SV sowohl Quantität als auch Qualität vorhanden sind.

Inzwischen schon gewohnt früh, aber dieses Jahr ohne Schneeschauer, startete die Saison am 30.04. in Backnang mit einem Sonderformat. Anstatt klassisch die drei Disziplinen hintereinander zu absolvieren, wurde zunächst ein Swim & Run (0,75 | 2 km) durchgeführt. Mit den Zeitrückständen aus diesem Wettbewerb gab es dann nachmittags einen Bike & Run (20 | 5 km) mit Jagdstart. Besonders erfolgreich waren hier die Damen- sowie die zweite Herrenmannschaft, die jeweils mit Platz 8 von 17 Mannschaften bereits ihre Saisonbestleistungen erzielten. Die erste Herrenmannschaft landete auf Platz 11 von 13, die dritte Herrenmannschaft auf Platz 18 von 31 und die Senioren erzielten im Feld von neun Mannschaften einen soliden 7. Platz.

Der zweite Wettkampf führte die Triathleten am 21.05. auf der Sprintdistanz (0,75 | 20 | 5 km) in die Weinberge von Neckarsulm, wo sowohl beim Rad-

Ein großes Team – pro Wettkampf traten mindestens 22 Athleten für den Post-SV Tübingen an.

Trotz der hohen Leistungsdichte hatten Florian Teichmann (links) und Maximilian Wolf am Schluchsee noch Zeit für ein Schwätzchen.

fahren als auch beim Laufen viele Höhenmeter gesammelt wurden. Auch hier stachen wieder die Damen- und die zweite Herrenmannschaft heraus. Mit den Platzierungen 14 bzw. 15 haben die beiden Teams diesmal allerdings die jeweils schlechteste Saisonplatzierung markiert. Die beiden anderen Herrenteams verloren jeweils eine Platzierung und nur die Senioren konnten ihren 7. Platz wiederholen.

Besser lief es für die Tübinger wieder in Erbach am 25.06., als erstmals in der Saison die längere Olympische Distanz (1,5 | 40 | 10 km) bewältigt wurde. Hier hatte insbesondere die dritte Herrenmannschaft Grund zu feiern, die mit Platz 14 ihren Saisonhöhepunkt setzte. Die erste Herrenmannschaft konnte ihren 12. Platz wiederholen, während sich das zweite Herrenteam um einen Zähler auf Platz 14 verbesserte. Deutlicher fiel die Verbesserung der Damen aus, die mit Platz 10 vier Plätze gutmachten. Die Senioren unterstrichen mit Platz 7 ihre Konstanz.

Der vierte Wettkampf wurde am 08.07. als Teamwettkampf über die Sprintdistanz in Ebenweiler ausgetragen. Hier machte jedoch Petrus in Form eines Gewitters den Veranstaltern einen Strich

Walter Ehrlichmann absolvierte alle Rennen für das Seniorenteam und konnte sich wie schon oft, wie hier in Neckarsulm, über einen Platz in den Top 10 der Einzelwertung freuen.

durch die Rechnung und nur die erste Herrenliga konnte einen vollen Triathlon absolvieren. Alle anderen mussten sich mit einem Bike & Run zufrieden geben. Besonders gut kamen damit die Damen und die zweite Herrenmannschaft, die jeweils mit Platz 9 nochmals nahe an ihre Saisonbestleistung herankamen, sowie die Senioren zurecht, die auf Platz 5 die Ziellinie überquerten. Auch die erste Mannschaft konnte mit Platz 11 nochmals einen Höhepunkt

Spannung bis zum Zielsprint. Daniel Orthofer konnte mit der 1. Herrenmannschaft auch 2017 wieder die höchste baden-württembergische Triathlon-Klasse halten.

EINE RECHNUNG, DIE AUFGEHT!

MEY
GENERALBAU

+

POST-SV
Tübingen
TRIATHLON

=

MEY. EINE ADRESSE.
ALLE HANDWERKER.

www.meygeneralbau.de
Tübingen 07071/97962-0

MEY
GENERALBAU

setzen. Die dritte Herrenmannschaft bestätigte mit einem guten 18. Platz ihre starke Saisonleistung.

Das Saisonfinale fand am 15.07. wie gewohnt am Schluchsee über die Olympische Distanz statt. Die Damenmannschaft konnte nochmals einen sehr guten 11. Platz erreichen, was letztlich Platz 13 in der Abschlusstabelle bedeutete. Die Senioren wiederholten ihr gutes Ergebnis von Ebenweiler mit Platz 5, konnten sich allerdings in der Gesamtwertung nicht mehr verbessern und beschlossen die Runde auf Platz 7. Trotz eines letzten 14. Platzes konnte die erste Herrenmannschaft ihren 13. Platz in der Gesamtwertung verteidigen und damit den Klassenerhalt klarmachen. Die zweite Herrenmannschaft erzielte einen soliden 13. Platz, den sie letzten Endes auch im Gesamtklassement belegte. Die dritte Herrenmannschaft beendete das Rennen auf Platz 19 und die Ligasaison damit auf Platz 18.

Es war wieder eine sehr erfolgreiche und auch unterhaltsame Liga-Saison. Wir bedanken uns bei allen freiwilligen Fahrern und Unterstützern, insbesondere unserem Namens- und Hauptsponsor Mey Generalbau. Jeweils 22 Triathleten samt Material quer durch's Ländle zu transportieren ist selbstverständlich mit einem hohen organisatorischen und materiellen Aufwand verbunden, ohne den es nicht möglich wäre, so viele Teams so erfolgreich in die Wettbewerbe zu schicken.

Frank Brunecker

Frauenmannschaft beim Teamwettkampf in Ebenweiler.

Unsere 1. Herrenmannschaft im Gewitter/Regenguss in Ebenweiler.

Triathlon-Nachwuchs des Post-SV

Tanja Schneider, zuständig für den Bereich Vereinsjugend.

Auch in diesem Jahr (2017) war unser Triathlon-Nachwuchs wieder sehr aktiv.

Noch etwas schüchtern, ist unser Auftritt bei der Alb Gold Winterlaufserie.

Routiniert und fest im Programm war auch dieses Jahr der Swim & Run in Reutlingen, wo wir zum 1. Mal mit mehr Kids als Erwachsenen über die Strecke huschten.

Neu im Programm war der 1.Start beim LBS Nachwuchscup in Neckarsulm. Linus Ulmer, Marius Knisel und Fynn Meyer zu Schwabedissen sammelten ihre ersten Erfahrungen.

Beim LBS Nachwuchscup in Waiblingen startete einer unserer Jüngsten, Leon Dorsch mit viel Spaß an den drei Disziplinen.

Leider fiel unser diesjähriges Schulprojekt ins Wasser, was an dem spontanen Veranstalterwechsel des Mey Generalbau Triathlon lag. Das berechtigte Startalter wurde aus Zeit- und Kostengründen von 14 auf 16 Jahre angehoben, weshalb keiner der angemeldeten Schüler starten durfte! Doch dieses Jahr soll der Start wieder ab 14 Jahren erlaubt sein, was die Vorfreude auf eine Wiederholung unseres Schulprojekts wieder steigen lässt.

Die Sommerferien ließen wir mit dem Sindelfinger Sparkassen-Triathlon ausklingen, um dann wieder entspannt über den Winter trainieren zu können: sonntags im Uhlandbad beim Schwimmen und mittwochs auf der blauen Bahn beim Laufen.

Gute Brillen!

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

Bei Abgabe dieser Anzeige gewähren wir 10% Rabatt.

die brille
BY STEIDINGER

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

Bewährt hat sich unsere Weihnachtsfeier im B 12. Mit Klettercoach hangelten wir uns am 3. Advent an den Boulder- und Kletterwänden entlang, bis die Finger sich nicht mehr festhalten wollten. Im Gemeinschaftsraum des B12s stärkten wir uns mit Pizza um müde und zufrieden das sportliche Jahr zu beenden.

Für das vergangene Jahr, sowie das kommende möchte ich mich bei unseren treuen Sponsoren Tübinger Laufladen (Ruth und Mischa Elbeshausen), bei Rad & Tat (Klaus Greif und Sebastian Dold) sowie dem Piccolo Sole d'Oro (Michele und Adina Abbonizio) bedanken.

Doch für die Kids noch wichtiger waren unsere Trainer, Selina Thomas, Florian Teichmann, Markus Wiehmeier-Poll, Mischa Elbeshausen, Tim Limbers und Hannes Frenz, welchen ich herzlichst danken möchte. *Tanja Schneider*

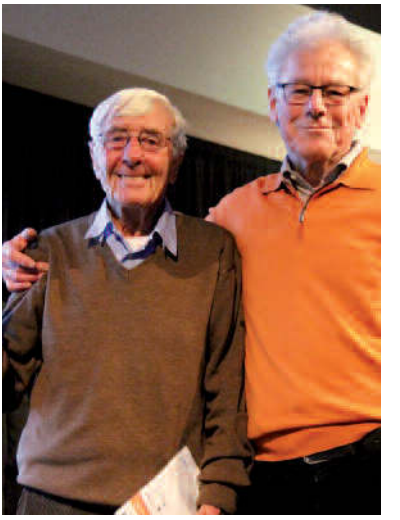
Leon Dorsch, einer unserer Jüngsten, beim LBS Nachwuchscup in Waiblingen.

NSU-Cup 2017 mit v. l. Fynn Meyer zu Schwabedissen, Marius Knisel, Linus Ulmer und Florian Teichmann.

Gruppenbild bei der Weihnachtsfeier.

Familien sind unser Kapital

30 Familien (+6) mit insgesamt 118 (+19) Mitgliedern haben im Jahr 2017 erfolgreich die Prüfung für das Deutsche Sportabzeichen bzw. Jugendsportabzeichen abgelegt.



Mit 85 das 35. (Deutsche) Sportabzeichen: Hans Pfeffer (l.) – ein sportliches Vorbild.

Dazu das Sahnehäubchen: unsere Familie Helten war 2017 mit 7 Mitgliedern zum 30. Mal dabei und belegt hinter der Familie Olpp vom TSV Lustnau (37) den 2. Platz in der Ewigen Bestenliste im Familienwettbewerb des Sportkreises Tübingen. Herzlichen Glückwunsch!

Erneut zeigt sich der Post-SV als familienfreundlicher Verein – getreu seinem Logo: Gemeinsam aktiv.

Entsprechend hat sich die Zahl der Schüler und Jugendlichen von 60 im Jahr 2016 auf 86 erhöht. Das läßt hoffen! Etwas rückläufig sind die Zahlen bei den Erwachsenen. Dort steckt noch erhebliches Potential bei unseren Aktiven. Trotzdem – wir konnten das Gesamtergebnis vom Vorjahr leicht toppen und haben mit 253 Ab-

Familie Helten: 30 Jahre Deutsches Sportabzeichen mit der Familie. Das schaffen nur wenige. v. l. Opa Helmut, Jan mit dem jüngsten Spross Marie, Oma Birgit, Michael, Erik, Tim, Vanessa und Patrick.

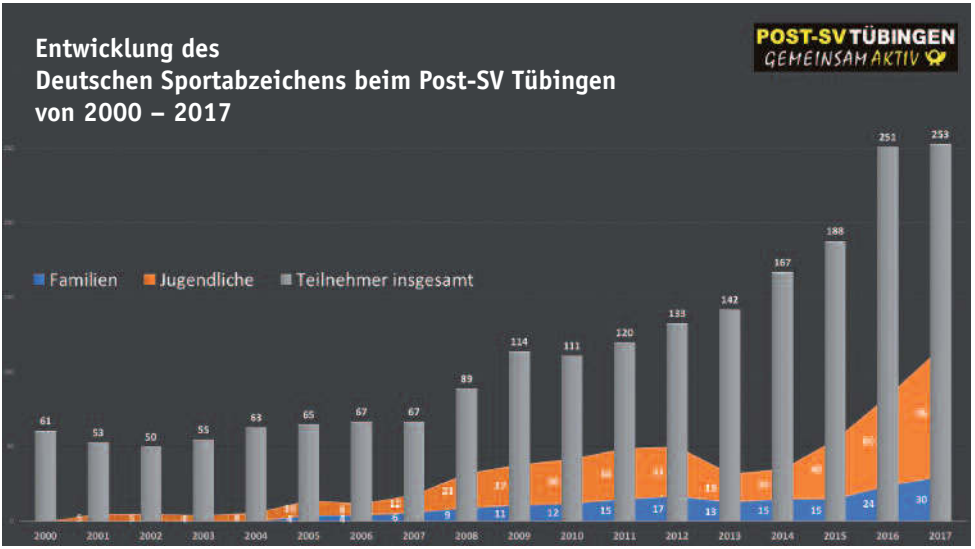
Post-SV-Familien

7 Mitglieder	Familie Amann	mit Wolfgang, Ellen, Marc, Julia, Meo, Lene und Feline	7. Teilnahme
	Familie Helten	mit Helmut, Birgit, Patrik, Vanessa, Jessica, Eric und Tim	30. Teilnahme
6 Mitglieder	Familie Kurz	mit Hans, Romy, Jürgen, Bernd, Sabine und Nora	23. Teilnahme
	Familie Messner	mit Gert, Hans-Christian, Jana, Maja, Christoph und Johanna	23. Teilnahme
5 Mitglieder	Familie Kocher, J.	mit Jan, Sonja, Nele, Mats und Jo	1. Teilnahme
	Fam. Meyer z. Schwabedissen	mit Hannes, Susanne, Fynn, Jannis und Gunilla	1. Teilnahme
4 Mitglieder	Familie Autenrieth	mit Ingo, Stella, Clara und Viola	2. Teilnahme
	Familie Diesch	mit Klaus, Uschi, Tabea und Leona	9. Teilnahme
	Familie Estler	mit Eberhard, Marion, Arne und Eva	11. Teilnahme
	Familie Janz	mit Dietmar, Christiane, Elia und Jona	1. Teilnahme
	Familie Kallmann	mit Ulrich, Christine, Benjamin u. Clemens	3. Teilnahme
	Familie Thon	mit Heike, Ralf, Frederik und Kristina	10. Teilnahme
	Familie Wiehmeier-Pohl	mit Markus, Katharina, Ronja und Zora	2. Teilnahme
3 Mitglieder	Böckle/Stetter	mit Uli, Heide und Lorenz	7. Teilnahme
	Familie Elbeshausen	mit Ruth, Gisela und Simeon	3. Teilnahme
	Familie Greitmann	mit Ines, Hannes und Lena	2. Teilnahme
	Familie Knisel	mit Gerold, Heike und Marius	11. Teilnahme
	Familie Kocher, M.	mit Manfred, Ruth und Yannik	2. Teilnahme
	Familie Noe/Kummer	mit Andreas, Katrin und Lara	7. Teilnahme

nahmen erneut einen neuen Vereinsrekord aufgestellt. So wird uns auch dieses Jahr der Wanderpokal im Vereinswettbewerb nicht zu nehmen sein und wird uns, zusammen mit dem von der KSK Tübingen ausgelobten Preisgeld in Höhe von 200,- €, bei der Ehrung des Sportkreises Tübingen zum 9. Mal in Folge überreicht werden.

Ein besonderer Glückwunsch richtet sich an unseren Hans Pfeffer, der sich als ältester Teilnehmer mit der 35. Wiederholung in Gold zu seinem 85. Geburtstag sicher am meisten selbst beschenkt hat. Und nach dem Motto: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“ ließen es sich die beiden jüngsten Teilnehmerinnen Lenny Mayer und Jona Conte nicht nehmen, einem solchen Vorbild nachzueifern und schafften mit 6 Jahren zum ersten Mal das Jugend-Sportabzeichen.

Trainingstage immer montags und mittwochs, jeweils ab 18 Uhr.



Post-SV-Jugendliche

Amann, Feline	4. Wiederh.	Kocher, Mats	4. Wiederh.
Amann, Meo	7. Wiederh.	Kocher, Nele	2. Wiederh.
Autenrieth, Clara	2. Wiederh.	Mayer, Emilia	1. Sportabz.
Autenrieth, Viola	2. Wiederh.	Mayer, Lenny	1. Sportabz.
Böckle, Lorenz	7. Wiederh.	Messner, Maja	7. Wiederh.
Conte, Elia	1. Sportabz.	Meyer zu Schwabedissen, Fynn	2. Wiederh.
Conte, Jona	1. Sportabz.	Meyer zu Schwabedissen, Jannis	1. Sportabz.
Diesch, Leona	9. Wiederh.	Meyer zu Schwabedissen, Smilla	1. Sportabz.
Diesch, Tabea	10. Wiederh.	Noe, Lara	7. Wiederh.
Elbeshausen, Simeon	3. Wiederh.	Petri, Johanna	2. Wiederh.
Fromm, Yannik	2. Wiederh.	Poll, Ronja	5. Wiederh.
Geckle, Adrian	5. Wiederh.	Poll, Zora	2. Wiederh.
Greitmann, Hannes	2. Wiederh.	Rinderknecht,Tom	3. Wiederh.
Greitmann, Lena	2. Wiederh.	Schlichter, Ben Erik	2. Wiederh.
Ivanov, Michael	1. Sportabz.	Schlichter, Valentin	3. Wiederh.
Jetter-Amann, Lene	3. Wiederh.	Schnabel, Matti	1. Sportabz.
Kalkschmid, Luis	1. Sportabz.	Tafferner, Hannes	4. Wiederh.
Kalkschmid, Marvin	1. Sportabz.	Tafferner, Paul	2. Wiederh.
Kallmann, Benjamin	3. Wiederh.	Teinert, Christoph	3. Wiederh.
Kallmann, Clemens	3. Wiederh.	Röhrer, Tim	1. Sportabz.
Knisel, Marius	8. Wiederh.	Röhrer, Leon	2. Wiederh.
Kocher, Jo	1. Sportabz.	Thon, Kristina	10. Wiederh.

Den Sprung in die Ewige Bestenliste unseres Vereins schaffte Rolf Bader mit jetzt 40 erfolgreichen Prüfungen. Mit 48 Prüfungen bleibt der inzwischen 80jährige Peter Juli dem nicht mehr aktiven führenden Hans Winkelmann mit der „Goldenen 50“ immer dichter auf den Fersen. Seine gleichaltrige Frau Liesel führt fast uneinholbar mit ebenfalls 48 Prüfungen die Liste der Frauen an.

Ohne Fleiß kein Preis! Dies gilt für Teilnehmer genauso wie für diejenigen, die von Mai bis weit in den Oktober hinein am Montag- bzw. Mittwochabend im Stadion mit der blauen Bahn beim Freibad mit Stoppuhr und Maßband ehrenamtlich als Prüferinnen und Prüfer tätig sind. Es sind Wolfgang Amann, Irmtraud und Rolf Bader, Ottmar Geckle, Helmut Helten, Ernst Karrer, Fritz Mayer, Gert Messner, Danilo Santin, Manfred Sikora, Markus Wiehmeier-Poll und Helga Wiemer.

Ewige Bestenliste

Männer	
Hans Winkelmann	50 Prüfungen
Peter Juli	48 Prüfungen
Willi Köhler † 2006	47 Prüfungen
Gert Messner	47 Prüfungen
Friedrich Schäuble	47 Prüfungen
Kurt Herter † 2010	46 Prüfungen
Paul Scherer	42 Prüfungen
Rolf Bader	40 Prüfungen
Frauen	
Liesel Juli	48 Prüfungen
Irmtraud Bader	42 Prüfungen
Helga Wiemer	42 Prüfungen
Ruth Kocher	41 Prüfungen

Mit diesem Team geht’s auch ab Mai in die neue Saison. Der Wanderpokal der KSK Tübingen winkt zum 10. Mal. Nutzen wir die Chance – macht alle mit! Wir können gemeinsam einmaliges schaffen! *Gert Messner*
für das Team Deutsches Sportabzeichen beim Post-SV Tübingen

Alleinstehender, durch den Sport junggebliebener Rentner. Bin noch sportlich tätig. Ich habe das Sportabzeichen in Gold zum 17. Mal wiederholt, deshalb bin ich auch noch fit. Ich suche eine Frau als Partnerin in Reutlingen od. Umgebung. Sie soll sehr nett, lieb und gepflegt und mit mir die einsamen Stunden fröhlicher gestalten. Zuschriften unter MM60620 an den Verlag

Mit 17 Sportabzeichen ist er wohl fündig geworden. Anzeige aus einem Wochenblatt der 70er Jahre.

Erwachsene

1. Verleihung	Estler, Arne Estler, Eva Grollmuss, Julia Kocher, Sonja Poll, Katharina Schwille, Eberhard Thon, Frederik
5. Verleihung	Amann, Marc Hempel, Heinrich Reif, Peter
10. Verleihung	Johnen, Walter Maier, Anke Holzmann-Gaugel, Tina
15. Verleihung	Wieczorek, Kilian
20. Verleihung	Messner, Hans-Christian
30. Verleihung	Bauer, Kurt Helten, Birgit
35. Verleihung	Pfeffer, Hans
40. Verleihung	Bader, Rolf

Namentlich aufgeführt sind nur die erste und die durch fünf teilbaren Verleihungen.

Sportabzeichen für Kinder

Das Übungsangebot für Kinder von 6-11 Jahren auf der Blauen Bahn während der Sportabzeichensaison erfreute sich 2017 spürbar zunehmender Beliebtheit.

Kümmert sich um unsere Kinder: Markus Wiehmeier-Poll.

Lagen die Teilnehmerzahlen im Vorjahr durchschnittlich noch bei 5-6 Kindern pro Einheit, konnte man im vergangenen Sommer schon teilweise 15 und mehr bewegungsfreudige Kids beim Erringen von Metern, Minuten, Sekunden und Wiederholungen zählen. Die Zahl der absolvierten Kinder- und Jugendsportabzeichen sprach eigentlich schon für sich. Deutlich erwähnens- und lobenswert jedoch war die Motivation und Begeisterung derjenigen Mädels und Jungs, die trotz ihres noch nicht ausreichenden Alters oder anderer Faktoren, welche ein erfolgreiches Ablegen noch nicht möglich machten, mit der sie trotzdem Montag für Montag an den Start-, Wurf- und Sprunglinien standen. Auch in der Sportabzeichen-Saison 2018 möchte ich den Kids an mindestens jedem 2. Montag von 18:00-19:00 Uhr anbieten, mit mir an ihrer Koordination, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit zu arbeiten um das Hauptziel zu erreichen: Die Freude an der Bewegung mit Gleichgesinnten! Das Bestehen der Sportabzeichenkriterien bleibt nach wie vor lediglich ein Nebenziel. Den Umfang des Angebotes möchte ich weiterhin auf die Kerngruppe der 6-11-jährigen beschränken, was keinesfalls eine Teilnahme von jüngeren oder älteren Kindern ausschließen soll (ganz im Gegenteil!). Kugelstoßen, Hochsprung, etc. dürfen von den ab 12-jährigen allerdings gerne zusammen mit Mama, Papa, Oma und Opa zu einem anderen Zeitpunkt geübt und geprüft werden.

Die genauen Termine werden zeitnah auf der Vereinshomepage veröffentlicht.

Ich freue mich wieder auf bewegte Stunden auf der Blauen Bahn!

Markus Wiehmeier-Poll

Unsere Kids sind eifrig bei der Sache.

Kurs für Laufeinsteiger – die Motivation macht's!

Dass Laufen für die körperliche Gesundheit gut und wichtig ist weiß eigentlich jeder. Für sportlich aktive Menschen ist Laufen etwas ganz Selbstverständliches und man erinnert sich vielleicht gar nicht mehr daran, wie man dazu gekommen ist. Man kann sich deshalb auch nicht vorstellen, wie schwer es für Menschen ist mit dem Laufen anzufangen, die noch nie gelaufen sind oder die berufs- oder familiär-bedingt lange Zeit nicht mehr laufen konnten.

Wenn man es alleine versucht und keine Unterstützung hat, dann scheitern die Versuche mit dem Laufen anzufangen oft kläglich. Ohne feste Termine passiert es ganz leicht, dass entweder andere Dinge viel wichtiger erscheinen oder dass einem der innere Schweinehund einredet, dass es, nach einem harten Arbeitstag, viel schöner ist, sich auf dem Sofa auszuruhen. Wenn man sich

Dehnung nach dem Laufen ist Pflicht.

dann doch mal durchgerungen hat die Joggingklamotten anzuziehen, dann treibt einen das schlechte Gewissen an, viel mehr zu machen, als dem untrainierten Körper gut tut. Die Folge ist, dass tagelang alles weh tut und die Lust am Laufen schnell wieder auf Null sinkt.

Genau da wollten wir als Breitensportverein mit einem betreuten Laufkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger ansetzen. Anfang 2017 haben wir,

Gelaufen wird natürlich auch bei Regen.

45 Minuten Dauerlauf geschafft!

Christine Schmid, Wolfgang Gross und ich, uns zusammengesetzt und besprochen was alles dazu gehört. Erst mal war ein Kurs beim WLV für die Betreuung von Laufeinsteigern angesagt. Christine und ich haben uns im Frühjahr 2017 auf den Weg nach Langenargen gemacht und uns zwei Tage lang schlau machen lassen. Vorgenommen haben wir uns ein 12 Wochenprogramm mit dem Ziel, dass jeder Teilnehmer am Ende 45 Minuten am Stück laufen kann.

Ein Kurs mit nur 2 oder drei Teilnehmern macht keinen Spaß – das heißt die Werbetrommel rühren. Dabei hat uns die AOK beim Druck von Flyern und Plakaten unterstützt und ganz viele Post-SV Mitglieder haben sich daran beteiligt, die Flyer unter die Leute zu bringen. Damit das Ganze auch für die Teilnehmer attraktiv wird, haben wir uns um Sponsoren bemüht. Das Ergebnis waren Gutscheine von den Tübinger Sportgeschäften Sport Räpple und Tübinger Laufladen. Am Anfang gingen die Anfragen sehr schleppend ein, aber am Ende hatten wir 20 Voranmeldungen und im Lauf der Zeit sind noch zwei weitere Teilnehmer dazu gekommen.

Am 6. Mai war Start auf dem Rasenplatz des SSC, der uns freundlicher Weise zur Verfügung gestellt wurde. Und dann ging es auch schon los mit der Motivation. Angefangen haben wir mit einem Spiel zum Kennenlernen. Man musste sich was zuwerfen und erst nur den eigenen Vornamen sagen und später dann den Vornamen desjenigen nennen, dem man was zugeworfen hat. Das haben wir in Varianten bei den ersten Terminen regelmäßig wiederholt, bis sich alle gut kannten. Gleich zu Anfang haben wir auch eine WhatsApp-Gruppe eingerichtet, auf der jeder über seine Erfahrungen berichten konnte. Das hat dazu beigetragen, dass die Gruppe mit Menschen ganz unterschiedlicher Herkunft schnell zusammen gewachsen ist.

Als erstes mussten die Teilnehmer lernen, dass man vor jeder Belastung mit einem Mobilisierungsprogramm – wir nennen es „W.L.V." - beginnt und nach der Belastung ein Dehnungsprogramm macht, um die Muskeln wieder zu entspannen. Für das eigentliche Training hatten wir Hütchen aufgebaut, die Dreiecksstrecken zwischen 80 und 170 Metern markieren. In einem Testlauf musste jeder Teilnehmer abschätzen, um welches Hütchen er in genau einer Minute locker laufen kann. Die Devise war ganz klar: Nicht zu schnell laufen! Die ersten waren schon nach 35 Sekunden wieder da und total aus der Puste

und wenn ich mich recht besinne, hat im ersten Testlauf niemand die Minute eingehalten. Also nochmal jedem ins Gewissen reden, dass es hier nicht um Wettkampf geht und dann ein zweiter Minuten-Testlauf - schon besser! Das eigentliche Training bestand in der ersten Woche aus 2 x 2 Minuten Laufen mit Erholungspause dazwischen. Natürlich gehörte regelmäßige Pulskontrolle (Ausgangspuls, Belastungspuls, Erholungspuls) immer mit zum Programm genauso wie kostenfreie Getränke.

Trainiert haben wir zweimal die Woche am Samstag und am Mittwoch mit der dringenden Empfehlung am Montag selbstständig eine Trainingseinheit zu absolvieren. Viele haben sich daran gehalten und die Trainingserfolge wurden schnell sichtbar. Das Hütchensystem mochte glaub ich niemand wirklich. Aber es ist ein ausgezeichnetes Instrument, um jedem ein Gefühl für das richtige Lauftempo zu geben und als Betreuer, die ganze Gruppe im Auge zu behalten. Eigentlich hatten wir vor, das über 4 Wochen zu steigern bis auf 2 x 8 Minuten, daher insgesamt 16 Runden um die Hütchen. Aber dann war es plötzlich so heiß am Samstagnachmittag, dass wir schon für die 2x6 Minuten das erste Mal in den Wald gegangen sind und alle waren damit happy.

Ab der 5. Woche, zum Anlass unseres „Run into Summer" Events, haben wir die Anfängergruppe dann mit steigenden Umfängen in den Samstagslauftreff integriert. Mittwochs waren wir häufig am Österberg – unserer Regenstrecke - unterwegs und als Einstimmung auf den Spendenlauf der Stadtwerke auch mal am Freibad. Montags hat sich regelmäßig eine Gruppe am Heuberger Tor getroffen. Beim Erreichen von 15 Minuten und 30 Minuten Dauerlauf gab's für jeden die entsprechenden Laufabzeichen der GFLW. Ein besonderes Event war auch der Faszienkurs mit Ruth Elbeshausen, den uns der Tübinger Laufladen spendiert hat.

Von den 20 Teilnehmern, die von Anfang an mit dabei waren, haben es 17 geschafft, sich ihre Urkunde über 45 Minuten Dauerlauf zu verdienen. Es war schön zu sehen, dass das auch bei totalen Laufanfängern problemlos geklappt hat. Christine und ich waren als Betreuer darüber am Ende genauso glücklich wie unsere Teilnehmer. Es gab natürlich ein kleines Abschiedsfest am Sand mit Verleihung der Urkunden und danach auch noch mal ein gemeinsames Essen im Porta Rossa.

Bis weit in den Herbst hinein war ein großer Teil der Gruppe regelmäßig beim Lauftreff. Über den Winter ist es ein wenig abgebröckelt, aber ich weiß von den meisten, dass sie auch weiter regelmäßig laufen gehen.

Die Chance die Lauflust zu entdecken wollen wir natürlich noch mehr Interessierten geben. Deshalb werden wir auch dieses Jahr wieder einen Kurs für Laufanfänger machen. Starten wird er am Samstag, den 21. April. *Bernd Glauner*

Abschlussumtrunk mit einem Dankeschön an die Trainer.

Der Post-SV Lauf- und Nordic Walking Treff – ein breites Angebot

Unser Lauf- und Nordic Walking Treff bietet vielfältige Möglichkeiten sich zu bewegen. Vom Lauf-Einsteiger bis zum Topläufer, alle finden ein Angebot in einer Gruppe von Gleichgesinnten zum Laufen oder Walken. Da rafft man sich doch gerne auf und ist auch bei schlechtem Wetter immer mit dabei, nette Leute und viel Spaß inklusive!

Im vergangenen Jahr haben wir in Zusammenarbeit mit der AOK einen Kurs für Laufeinsteiger durchgeführt. Insgesamt 22 Teilnehmer investierten die Teilnahmegebühr und dann ging es los! Christine Schmid und Bernd Glauner haben diesen Kurs mit großem Engagenment organisiert und die Teilnehmer Schritt für Schritt auf das Kursziel „45 Minuten Dauerlauf“ hingeführt. Alle Teilnehmer haben das Ziel erreicht und sich die Laufabzeichen verdient. Einige sind heute beim Lauftreff aktiv mit dabei – Kompliment! Aus diesem Kurs hat sich ein neuer Lauftreff am Mittwochabend um 18:30 entwickelt. Gelaufen wird ganzjährig. Alle Interessenten sind willkommen!

Neu ins Leben gerufen wurde die Kooperation zum Marathontraining mit dem Lauftreff des TSV Hirschau. Einige Läufe wurden vom Post-SV organisiert. Wir haben jetzt ein attraktives Angebot für ein gut organisiertes Marathontraining mit einer Vielzahl verschiedener Strecken. Ein herzliches Dankeschön geht an Winfried Laube und Bernd Glauner, die diese Kooperation ermöglicht haben.

Das Nikolaus-Vorbereitungstraining beim Lauftreff ging über 10 Wochen

Gute Laune bei unserem Einsteigerkurs.

und war wieder gut besucht. Viele Teilnehmer haben sich den Trainingsplan von Uli Böckle zu Herzen genommen und fleißig trainiert. Das Training hat viele junge Leute auf unseren Lauftreff aufmerksam gemacht. Einge sind auch nach dem Nikolauslauf geblieben und fühlen sich sichtlich wohl bei uns.

Im Jahr 2018 wollen wir wieder einen Einsteigerkurs und weitere Aktivitäten anbieten. Zum Beispiel planen wir eine gemeinsame Ausfahrt zum Schluchseelauf und ein Post-SV Team beim 100km Staffellauf. Natürlich wird noch mehr passieren – auf jedenfall wollen wir „Gemeinsam Aktiv" sein. Gute Ideen sind immer willkommen!

Katrin Köngeter hat sich bereit erklärt, als Laufbetreuerin bei der „schnellen 10" mitzuhelfen. Katrin hat ein sehr erfolgreiches Laufjahr hinter sich, gekrönt durch den zweiten Platz beim Nikolauslauf. Von vielen weiteren Erfolgen waren Katrin der Sieg beim Osterlauf in Kiebingen und beim Schluchseelauf wichtig.

Unser Lauf- und Nordic Walking Treff lebt durch das ehrenamtliche Engagement unserer Lauf- und Nordic Walking Betreuer, des Warm-Up Teams und unseres Zeugwarts Peter, der für uns das Lauftreffschild und die Aufbewahrungskiste organisiert hat. Danke an Euch alle! *Wolfgang Gross*

Verstärkung für unser Laufbetreuer-Team: Katrin Köngeter.

Unser Lauf- und Nordic Walking Treff beim Nikolauslauf-Vorbereitungstraining.

K+K = Kräftigung/Koordination + Spaß

Wir bieten an 4 Wochentagen Kräftigung und Rücken an, die man montags mit Badminton und donnerstags mit Volleyball noch abschließen kann.

Unser Kräftigungs- und Rückenteam mit Anna, Anne, Gudrun und Ulrike freut sich sehr großer Beliebtheit. Das Team wird abgerundet durch unsere Vertretung Christine, die ausser dem Philosophenweg, da mache ich die Vertretung, alle Stunden abdeckt. Vielen Dank Dir auf diesem Weg.

Montagsgruppe mit Ulrike.

Badminton wird von Joana und Volleyball von Siggi betreut.

Ulrike hat dieses Jahr 20 Jahre Kräftigung im Post-SV gefeiert, Gudrun geht nächstes Jahr mit Ihrer Rückengymnastik in das 40ste Jahr, beiden hier ein großes Dankeschön.

Seit 4 Jahren nimmt der Post-SV Tübingen auch an den Ü 50 Bewegungs- und Kräftigungsstunden im Botanischen Garten teil. Bisher hat uns Anne dort vertreten, aber seit 2017 wurde unser Team durch Christine und Ruth verstärkt.

Ab April werden dienstags und freitags von 10:00 Uhr bis 10:45 Uhr abwechselnd durch die Vereine, und bei jedem Wetter, Kräftigung und Bewegung angeboten. Von Dezember bis März findet die Stunde dienstags in der Hepperturnhalle zur gleichen Stunde statt. Wer die Stunde gibt, findet Ihr auf der

Anne-Gruppe beim Treff nach dem Sport.

Mittwochs bei Anne.

Homepage der Stadt Tübingen unter Ü 50. Wenn die Termine des Post-SV feststehen, werden wir sie auf unserer Homepage veröffentlichen unter Kräftigung und Koordination.

Schaut doch mal vorbei, vor oder nach dem Einkauf, auch dazwischen, es ist ein Erlebnis in dem schönen Park unter freiem Himmel, sich zu bewegen. Es ist keine besondere Kleidung erforderlich.

Ich wünsche Euch allen für 2018 weiterhin viel Spaß *Beate Tancredi*

Gudrun mit ihrer Rückenschule am Dienstag.

Badminton mit Joana immer montags.

POST-SV TÜBINGEN
GEMEINSAM AKTIV

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

Sehr nass war es, dazu noch bitter kalt

Trotz Schmuddelwetters mit kalten Temperaturen und Dauerregen erschienen am heutigen Sonntag dennoch 600 Läuferinnen und Läufer auf dem Vereinsgelände des SSC Tübingen, um am Probelauf zum 42. LBS Nikolauslauf Tübingen teilzunehmen.

Nächster Probelauf am 11. November 2018

Wie jedes Jahr hatte sich unser Zugläuferprinzip bewährt. Fast 30 erfahrene Post-SV Läufer begleiteten die verschiedenen Gruppen und hielten dort die Stimmung hoch, was auch gut gelang.

Schon nach wenigen Metern spielte nämlich das Wetter keine Rolle mehr. Und: gemeinsam läuft es sich wirklich einfacher. Schon als die ersten Gäste um 9:30 kamen war fast alles von unseren Helfern perfekt vorbereitet. Banner hingen, Pavillons standen, Hemden wurden verkauft und das Wasser für die Brühe wurde auch schon erhitzt. Peter hatte mit seinem Team schon die Schilder und Richtungspfeile aufgestellt. Das Parkteam war mit Leuchtweste und Schirm in Aktion und auch die Verpflegungsgruppe mit Chefin Susanne bereitete alles vor.

Auch Wolfgangs Ton-Technik hielt durch. Dank Plastiküberzügen wegen des vielen Wassers von oben. Dies alles ist auch im 42. Nikolausjahr perfekt gelungen, viele Läufer hatten dies in den Gruppen auch bemerkt und zollten unserem Team Respekt. Petra und ich möchten uns hier im Namen des Nikolauslauf-Orgateams und des Vorstands des Post-SV bei allen Helfern rund um diese wieder mal gelungene Generalprobe bedanken. Das ist nicht selbstverständlich, aber gemeinsam macht auch Helfen Spass. Gleichzeitig auch ein herzliches Dankeschön an alle Gäste, die trotz dieser Bedingungen sich nicht abbringen ließen zu kommen.

600 Läuferinnen und Läufer setzen sich in Bewegung.

Bewährt hat sich unser Zugläuferprinzip.

Die Organisatorin Susanne Marschalik.

Ein ganz besonderes Dankeschön möchten wir an Fabian aussprechen, der trotz dieser Bedingungen wieder mal tolle Bilder gemacht hat und sie auch noch in einem Album superschnell veröffentlicht hat.

In der Hoffnung, dass wir dann wenigstens zur Belohnung am 3.12. von Petrus besseres Wetter bekommen.

Gerold Knisel

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

Nikolauslauf: Die LBS zum letzten Mal dabei

Beim Probelauf zum 42. Tübinger LBS-Nikolauslauf waren drei Wochen zuvor trotz kalten Temperaturen und starkem Regen immerhin etwa 600 Unentwegte gekommen.

Nächste Veranstaltung am 2. Dezember 2018

Von den 3.326 Voranmeldern schafften es am 1. Advent immerhin 2.726 Teilnehmer bis ins Ziel, das waren genau 64 Sportler mehr als im Vorjahr und nur 47 weniger als beim Jubiläumsrekordlauf 2015. Wie am 4. Dezember vor einem Jahr lagen die Temperaturen knapp unter dem Gefrierpunkt, diesmal war die Landschaft aber zusätzlich in einen weißen Hauch gekleidet. So hatte das Strecken-Team wieder viel zu tun, um die wenigen eisigen Stellen mit Splitt zu bestreuen, so dass sich die gesamte Strecke in bestem Zustand präsentierte.

Dieses Jahr ließ ich mir vor dem Start viel Zeit, um die Atmosphäre in beiden Hallen auf mich einwirken zu lassen. Trotz langer Schlangen bei der Startnummernabholung gab es keine Hektik. Dank der freundlichen und ruhigen Art aller Helferinnen und Helfer verbreitete sich eine angenehme gespannte Vorfreude bei den meisten Teilnehmern. Etwa 250 dieser „Tübinger Engel" sorgten für eine wie immer perfekte Veran-

Cheforganisator Gerold Knisel

Entspannte Startatmosphäre. Noch eine Minute, dann läuft die blaue Startgruppe los.

staltung und trotzdem konnten sogar noch 100 Lokalmatadoren im blauen Trikot den hohen Leistungsstand der „LAV Stadtwerke“ beim Rennen präsentieren. Wenig Andrang gab es beim Stand der XL Größe weiblich für das Tübinger Laufshirt, bei S und M war da schon wesentlich mehr Betrieb. Noch mehr Trubel herrschte aber zeitweise am Eingang der Halle, in der es neben den Nummern auch eine kleine Laufmesse gab. Nicht jeder hielt sich an das „Rechtsdrängelgebot“, so dass es zeitweise zu kleinen Staus kam und ein Teilnehmer meinte, gestern auf dem Weihnachtsmarkt wäre es nicht so eng zugegangen.

Ohne Gedränge konnte man die Örtlichkeit erreichen, in der Siegerehrung und Bewirtung stattfanden. Zu meiner Verwunderung registrierte ich, dass viele Aktive sich noch bis zu 45 Minuten vor dem Start Kaffee, Brezeln und anderes munden ließen. Auch führten bis wenige Minuten vor dem Wettkampf noch unzählige Sportler die „Erwärmung“ gemütlich sitzend passiv durch. Da denke ich wehmütig an meine jahrzehntelange Praxis, spätestens drei bis vier Stunden vor einem Lauf nur noch eine ganz geringe Menge feste und flüssige Nahrung aufzunehmen und zwei Stunden vor dem Rennen mit der aktiven Vorbereitung zu beginnen. Meine Hochachtung vor der heutigen Generation Läufer steigt, wenn ich ihre Vorstartaktivitäten sehe: Also auch so kann man einen Halbmarathon - teilweise in hervorragenden Zeiten - bewältigen.

Ja, als Reporter lässt man sich wirklich gerne anstecken und verlässt erst eine Viertelstunde vor dem Start die warme Halle. Ohne vorherige Bewegung

Martin läuft stellvertretend für viele gut gelaunte Nikoläuse.

kriecht die Kälte schnell durch die Kleidung, deshalb sind auch viele Sportler zu warm angezogen. Ganz kurz bekleidet wie Armin Härle sah man nur wenige, der sich als 1. M60 in guten 1:30:31 wohl fühlte und ohne störende Kleidung einfach flotter laufen kann.

Und dass es eine gute Idee war, den 42. „Kultnikolauslauf“ auf die Reise zu schicken, bleibt unbestritten eine der besten politischen Handlungen der Gegenwart. Weiß, blau, gelb - in Wellen mit drei Minuten Abstand ergießt sich das Läuferband in den Naturpark Schönbuch hinein. Schon nach dem ersten Kilometer hatten sich der Sieger der

Timo Göhlers erster Sieg, im Dress seines neuen Arbeitgebers.

beiden letzten Jahre, Jens Ziganke (SV Reichenau), mit dem früheren Tübinger Timo Göhler von ihren Verfolgern deutlich abgesetzt. Im ersten Drittel starteten die beiden abwechselnd kleine Attacken, so konnte sich Jens beim ersten Anstieg am gefürchteten Bettelweg sogar etwa 20 Meter absetzen. Timo lief danach jedoch die Lücke wieder zu und konnte auf dem hervorragend präparierten „Downhilltrail" bei Kilometer 9 seinen Kontrahenten etwas distanzieren. Der Abstand zu seinem Verfolger wuchs kontinuierlich an - und so gewann Timo Göhler mit guten 1:09:54. Jens Ziganke war mit 1:10:44 nur 11 Sekunden langsamer als bei seinem Vorjahreserfolg. Daniel Noll (TSV Glems) hatte sich bei Kilometer 7 auf der 3. Position festgesetzt, dahinter folgten mit geringen Abständen David Jansen (SV Reichenau/ 13./1:15:48), Peter Obenauer (LAV Stadtwerke Tübingen), Simon Friedrich (TSV Straßberg/7./1:14:44), Denis Bäuerle (LG farbtex Nordschwarzwald), Fabrizio Girardelli (Vivat Lingua/8./ 1:15:20/1. M35), sowie die beiden Tübinger Michael Schramm (24./1:18:20) und Marius Stang (2. M30).

Siegerin Anais Sabrié zum Dritten Mal ganz vorne.

Nach dem 2. Drittel lag Noll 30 Meter vor Obenauer. Mit größerem Abstand folgten gemeinsam Bäuerle und Friedrich. Als Einzelkämpfer folgten der seit kurzem in Tübingen lebende und Deutsch lernende Italiener Girardelli, der immer stärker werdende Tübinger Marius Stang (2. M30) und der an Boden verlierende Jansen.

Am Ende konnte sich Peter Obenauer noch sicher auf Position drei schieben. Er liebt die Berge nicht so sehr, hatte Daniel Noll aber immer im Blick und konnte auf den letzten relativ flachen Kilometern vorbeiziehen, zumal der eisige Wind auf der freien Fläche zwischen Kilometer 19 und 20,5 kräftig von hinten blies. Obenauer war mit 1:12:52 zwar 59 Sekunden langsamer als 2016 aber einen Platz besser und glücklich beim Siegerinterview dabei sein zu können. Noll (1:13:28/1. M30) rettete Platz 4 vor dem aufkommenden Mittelstreckenass Denis Bäuerle (1:13:34), der heuer über 800 m in sagenhaften

Helferpause gut genutzt. Begeisterung an der Strecke.

1:48,10 in den Bestenlisten zu finden ist. Noch mehr Power auf dem letzten Teil zeigte Marius Stang, der sich zuletzt mit 1:14:36 noch auf den 6. Platz nach vorne schieben konnte.

Weniger spektakulär verlief das Rennen der Frauen. Anais Sabrié sorgte mit einem Start-Ziel-Sieg für ein weiteres Tübinger Erfolgserlebnis. Zum dritten Mal gewann die französische Läuferin mit deutschem Pass und blieb mit 1:21:06 sogar eine Sekunde über ihrer Bestzeit aus dem Vorjahr, als sie sich nur der neuen Streckenrekordhalterin Sabrina Mockenhaupt (1:20:01) geschlagen geben musste. Katrin Köngeter lief zwischen Kilometer 5 und 6 auf die 2. Position, sah zwar zeitweise die Führungsfahrräder am Horizont, wusste aber, dass sie den Rückstand zur Führenden nicht zulaufen konnte. Am Ende war sie mit ihrer Verbesserung um einen Rang und 26 Sekunden auf 1:22:58 aber sehr zufrieden.

Katrin Köngeters gute Renneinteilung beschert ihr den zweiten Platz.

Ebenso glücklich war Nora Kusterer (SV Oberkollbach), die nach dem Frankfurt Marathon (5. bei der DM in 2:44) eine Trainingspause eingelegt hatte und im Vorfeld recht unsicher war, was ihre Leistungsfähigkeit betraf. Die Nordschwarz-

Herzlichen Dank für die jahrelange tolle Arbeit als Fotograf beim Nikolauslauf. Fabian Knisel wird sein fotografisches Erbe antreten. Eine große Aufgabe, die Messlatte hing sehr hoch bei Hartmut Assmann!

Das komplette Männertreppchen im Ziel mit Gerold.

wälderin, die nach längerem Aufenthalt in Sachsen nun in Pfungstadt lebt, hat schon oft Podestplätze in Tübingen erreicht, sicher wird sie hier eines Tages auch ganz oben auf dem Siegertreppchen stehen.

Erneut hat das Rennen an Niveau zugelegt. Auf der anspruchsvollen offiziell vermessenen Strecke mit 319 Meter Höhendifferenz blieben dieses Jahr 37 Männer unter 1:20 (2016 waren es 26) und 28 Frauen unter 1:35 (2016 waren es 21).

Lagen in der Vergangenheit bei der relativen Altersklassenliste durchweg die Senioren vorn, konnte 2016 mit Sabrina Mockenhaupt (immerhin auch schon W35) erstmals eine Siegerin auch diese Wertung gewinnen. In diesem Jahr gab es dann die „Revolution". Timo Göhler und Jens Ziganke lagen als Hauptklassenläufer vor Luigi de Franceschi (1. M50). Ungewohnt weit hinten platzierten sich die Sieger der M60 (9. Armin Härle) und M70 (25. Walter Johnen).

Auch bei den Frauen gab es ähnliche Tendenzen. Anais Sabrié feierte einen „Doppelsieg" vor Silke Holzmann (1. W45) und Karin Elsholtz (2. W45). Katrin Köngeter platzierte sich vor den beiden schnellen Damen der W50, Christine Sigg-Sohn und Karin Kern. Cheforganisator Gerold Knisel wies darauf hin, dass die Wertung in diesem Jahr mit neuen Faktoren vorgenommen wurde, sie orientiert sich an den „WMA Agegrading calculator", der auch beim WLV „Team-Lauf-Cup" zum Einsatz gekommen war.

Bei der Pressekonferenz im ungeheizten „Klassenzimmer" froren 6 glückliche Athleten mit der schreibenden Zunft, Organisatoren und Funktionären verschiedener Fachrichtungen. In einem kurzen Rückblick auf das Rennen erlebte man 6 bescheidene und faire Sportler. So brachte Timo Göhler seinen Gegner große Hochachtung entgegen und sprach von einem harten Kampf, einem anstrengenden Lauf und großen Schmerzen unterwegs. In Tübingen jubelt man über die Rückkehr ihres einstigen Teamkameraden, der seinen längeren USA-Aufenthalt beendet hat und nächstes Jahr wieder für die LAV an den Start gehen wird. Für das Team ART Düsseldorf steht er mit seinen 28:57,27 und 14:03 in diesem Jahr weit vorne in der DLV-Bestenliste. Timo hat mit sei-

IMPRESSUM

Kontakt:	Post-SV Tübingen Gerold Knisel Hallstattstraße 10 · 72070 Tübingen Telefon 07071 / 62732 E-mail: gknisel@yahoo.de
Redaktion:	Gert Messner, Gerold Knisel, Rolf Bader
Internet:	www.post-sv-tuebingen.de
Fotos:	Hartmut Assmann, Rolf Bader, Otto Buchegger, Walter Ehrlichmann, Lisa Janko, Fabian Knisel, Gerold Knisel, Peter Reif, Siegfried Röber, Clara Wilhelm, Archiv, Titelbild: Kristin Brunecker
Layout/Druckvorstufe:	Rolf Bader
Auflage:	1000 Stück

nen Unterdistanzzeiten auf jeden Fall das Potential den Streckenrekord von Dieter Baumann (1:07:15) aus dem Jahre 2005 zu unterbieten, zumal der Olympiasieger diesen als Vierzigjähriger im Herbst seiner beispiellosen Karriere aufgestellt hatte.

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.

Zum dritten Mal hintereinander konnte der Geschäftsführer des Naturparks Schönbuch, Mathias Allgäuer (der mit schnellen 1:32:53 als 19. M50 dieses Jahr wieder aktiv mit dabei war), einen Scheck entgegennehmen. Mehr als jeder Sechste der Voranmelder, genau 578, wollten nicht nur im, sondern auch für den Naturpark laufen. Sie spendeten die neue Rekordsumme von 2.060 Euro. Der Förderverein steckt dieses Geld in den Ausbau von Wander- und Mountainbikewegen. Die gute Zusammenarbeit von Sportler und Naturschützer soll auch in den nächsten Jahren fortgeführt werden. Der Post-SV Tübingen ist übrigens Patenverein des Naturparks.

Gerold Knisel und sein Dreamteam haben ihren Standard gehalten. Wiederholungen aller Superlative sollen vermieden werden, drei kleine Leuchtpunkte müssen reichen: In der Homepage wird das Archiv jedes Jahr auf den neuesten Stand gebracht. Die vielfältigen Ergebnislisten - wie immer an Ort und Stelle im Netz sofort abrufbereit - weisen noch (?) bis auf die Gesamtliste die Jahrgänge auf und unterscheiden sich damit zum Beispiel positiv von denen der nationalen Titelkämpfe in Bad Liebenzell. Ein Ummelden in letzter Minute innerhalb des Vereins war trotz fehlender Unterschrift möglich. Als Fazit kann ich nur die Worte von Nora Kusterer sinngemäß wiedergeben. Sie dankte allen „Tübingern“ für eine Veranstaltung auf höchstem Niveau, das Jahr für Jahr gehalten und sogar verbessert wird.

Geht das überhaupt, fragt sich der Beobachter? Es ist sicher schwierig aber durchaus möglich. Mein Vorschlag für 2018: Einen geheizten Raum für die Pressekonferenz.

Günter Krehl, LaufReport

Scheckübergabe bei der Pressekonferenz. v.l. Gerold Knisel, Waldenbuchs Bürgermeister Lutz, Kassier Klaus Greif, Baden-Württembergs Forstpräsident Max Reger und Naturpark Schönbuch-GF Mathias Allgäuer.

Läufersaison 2017

Nach dem läuferisch durchwachsenen Jahr 2016 und nur einer Nominierung zur Sportlerehrung der Stadt (Matthias Koch als Deutscher Marathonmeister) gab es 2017 einen deutlichen Trend nach oben und auch viele Überraschungen.

Zunächst gilt es die beiden Medaillen bei den Senioreneuropameisterschaften zu würdigen, dann gleich die beiden goldenen Medaillen bei der DM 10km (M60 Team) und beim Marathon (Nicole Schwindt). Hier gab es zusätzlich noch zwei Silbermedaillen fürs M60 Team. Aber auch sonst gab es viel Gutes zu berichten. So zum Beispiel die Lauf-Einzel-Siege von Katrin Köngeter (z.B. in Hirschau oder Tuttlingen), Teamerfolge bei der 100-Kilometerstaffel sowie der Aktiven-Sieg beim erstmals durchgeführten Württembergischen Teamlaufcup.

Fast alles im Doppelpack:
Nicole Schwindt und Alfred Groß.

Beim Teamlaufcup wurden vier 10 Kilometer Läufe absolviert, von denen die besten drei gewertet wurden. Und zwar Altersklassen bereinigt nach der World Master Association (WMA)-Tabelle. Vorteil: so konnten auch kleinere Vereine verschiedene AKs in einem Team melden, die dann vergleichbar gewertet wurden. Das Tübinger U40-Team (Browatzki, Elbeshausen, Diesch, Kwiatkowski, Riethmüller, Ruckaberle) siegte

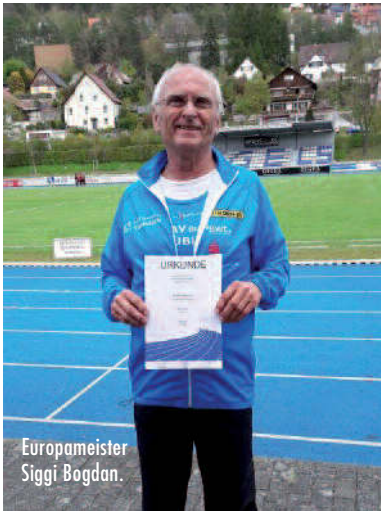
100 Kilometer Staffelteams.

klar, das Ü40er Team (Knisel, Bauknecht, Wache, Müller, Schleicher, Grossmann) mußte einmal wegen Termingründen und Verletzungen komplett passen, so dass der Rückstand gegenüber dem starken Team aus Ostelsheim nicht mehr aufzuholen war. Dennoch gab es die Silbermedaille bei vielen teilnehmenden Teams. Beim 100-Kilometerstaffellauf konnten die zwei LAV Teams ihr Können zeigen. Das Topteam gewann klar, ein gemischtes Nachwuchs- und Seniorenteam erreichte Platz 4. Es ist sehr zu wünschen, dass in diesem Jahr wieder insgesamt mehr Teams mitmachen. Es ist einer der Läufe, die ein ganz besonderes Format anbieten, vor allem für Hobbylaufteams.

Zwei internationale Medaillen

Highlight aus Seniorensicht war sicher die Goldmedaille für Siggi Bogdan (Jg. 1950) in Arhus/Dänemark. Mit der Deutschen 4x400 Meter Staffel gewann der schnelle Sprinter aus der Südstadt die Goldmedaille. Auch Jürgen Ehret schaffte eine internationale Medaille. Mit dem deutschen Marathonteam erreichte er Silber, trotz großer muskulärer Probleme kämpfte sich der 55-jährige in Breslau/Polen nach 42,2 Kilometern tapfer als dritter Deutscher ins Ziel.

Goldmädel und fünf Silberpfeile: v. l. Knisel, Puls, Gross, Schwindt, Stuhlinger und Johnen.



Europameister Siggi Bogdan.

DM Medaillen im Herbst - Goldmädel Nicole

Die besten 60-jährigen 10 Kilometerläufer kommen aus Tübingen. Kein Team

Gold und Silber beim Teamcup: v. l. Kwiatkowski, Browatzki, Riethmüller, Knisel, Grossmann und Ruckaberle.

Goldteam in der M60: v.l. Klaus Mezger, Joachim Stuhlinger, Gerold Knisel.

war schneller bei den Meisterschaften in Bad Liebenzell. Joachim Stuhlinger, Gerold Knisel und Klaus Mezger gewannen überraschend mal wieder Gold bei einer Deutschen Meisterschaft in deutscher Bestzeit. Gut präsentierten sich auch unsere Seniorinnen (Renate Fischer, Christa Bewersdorff und Ute Groh), die im Nagoldtal das beste Team in Baden-Württemberg stellten, in der DM Wertung allerdings keine Chancen aufs Podest hatten.

Frauenteam in Liebenzell: v.l. Christa Bewersdorff, Ute Groh, Renate Fischer.

In Frankfurt fanden dieses Jahr die Deutschen Marathonmeisterschaften statt. Ausgerechnet an diesem 29. Oktober zeigte sich der Wettergott mit Tief „Herwart" von seiner stürmischen Seite. Größte Überraschung war die Goldmedaille von Nicole Schwindt in der W60 in 3:28:44. Ihre beiden der Papierform nach vor ihr liegenden Gegnerinnen ließ sie klar hinter sich. Auch konnte sie ihren Ehemann Alfred Gross, als dritter Mann der M60er gestartet und einen schwachen Tag erwischend, im Ziel in der Festhalle in Empfang nehmen. Mit Joachim Stuhlinger und dem kurzfristig für den starken Marathonläufer Klaus Mezger eingesprungenen Gerold Knisel holten sie dennoch Silber im Team. Sensationell auch die Silbermedaille von Klaas Hinnek Puls in der M40.

Nikolauslauf und Rückkehrer

Tolle Ergebnisse bei guter Konkurrenz gab es für die Tübinger Läufer beim Nikolauslauf. LAV-Rückkehrer Timo Göhler fand nebenbei auch in Tübingen eine Arbeitsstelle bei einem zudem laufbegeisterten Chef (Michael Burnet).

Walter Johnens Wunsch, in Ostelsheim viele Teammedaillen zu holen erfüllte sich leider nicht. Praktisch nie konnte sein Team komplett antreten. Fast logisch dann der Schritt, wieder für Tübingen zu starten. Herzlich Willkommen, Walter und hoffentlich noch viele erfolgreiche sportliche Jahre bei uns. Übrigens: Walter holte in Frankfurt beim Marathon DM-Silber!

LBBW

LBS

Sparkassen Versicherung

Dabeisein ist einfach.

Wenn man eine gute Sportförderung erhält.

Wenn's um Geld geht

Kreissparkasse Tübingen

www.ksk-tuebingen.de

Michael Schramm, schneller LAVler und Renndirektor Soundtrack 10k.

Neuer Straßenlauf der LAV: Soundtrack 10k

Mit Michael Schramm und Tom Schleich sind zwei junge engagierte Vorstandsmitglieder an der Spitze des Soundtrack Meetings. Erstmals wird am 16. Juni dieser neue Lauf rund um das Freibad stattfinden. Mit Volker Grossmann, Christian Wolf, Uli Böckle und Gerold Knisel sind weitere Laufexperten mit von der Partie und sorgen sicher für eine gelungene Premiere auf dem neuen Dreirundenkurs.

Projekt „In Tübingen läuft's"

Nach fünfjähriger Funkstille trafen sich auf Einladung des Schulsportamtes die Organisatoren der sieben Tübinger Läufe. Neben dem gegenseitigen Kennenlernen gab es viele Themen, die alle bewegen. Ziel soll neben der besseren Vermarktung auch die Steigerung der Qualität sein. Und auch das gegenseitige Unterstützen mit Material, Infrastruktur und auch Helfer. Ein erstes gemeinsames Projekt war die Entwicklung eines Plakates (siehe links).

Walter Johnen beim Nikolauslauf.

Ausblick

Mit Katrin Köngeter, die am 15.4. ihren Startpass für die LAV erhält, verstärkt sich das Langstrecken Frauen-Team hinter Anais Sabrié weiter. Mit Janina Ruf, Hanna Gröber und Jule Vet-

Frontläufer beim Teamlaufcup: Werner Bauknecht und Björn Browatzki.

ter sind zudem hoffnungsvolle Nachwuchsläuferinnen an Bord. Auch die grosse männliche Langstrecken Aktivengruppe macht Hoffnung auf mehr. Und: es gibt bei Trainer Uli Böckle mit Tom Rinderknecht, Ben Schlichter, Fynn Meyer zu Schwabedissen und Marius Knisel hoffnungsvolle Nachwuchsläufer. Und wenn Langzeitverletzte wieder fit sind, wie z.B. Lorenz Baum, Matthias Koch, Wilhelm Dengler, Hans-Jörg Wache oder Lars Riethmülller, kann auch in der Seniorengruppe wieder mehr erreicht werden. Auch Werner Bauknecht, dem läuferisch stärksten deutschen Mann in der M65, ist zu wünschen, dass er bei einem Großereignis in 2018 mal wieder für die LAV „punktet".

Ich hoffe sehr, dass sich wieder neue ambitionierte Läuferinnen und Läufer trauen, auch bei Meisterschaften teilzunehmen. Ein erfolgreiches und verletzungsfreies Läuferjahr 2018 wünsche ich euch allen. *Gerold Knisel*

Berglaufsiegerin Katrin Köngeter, eingerahmt von Klaus Diesch und Andreas Kress.

Mehrtagesreisen 2018
www.kocherlutz.de

ANDRÉ RIEU in Maastricht 2 x ÜF im 4*-Hotel 13.07.-15.07. ab € 380,-
BRANDENBURG mit Dr. Wolfgang Rug 4 x HP im 4*-Hotel 21.08.-25.08. ab € 660,-
TRIER im Karl-Marx-Jahr 2 x ÜF im 3*-Hotel 07.09.-09.09. ab € 365,-
GENFER SEE & die Haute-Savoie 3 x HP im 3*-Hotel 18.09.-21.09. ab € 520,-
WACHAU & WIEN 3 x HP im 3*-Hotel 03.10.-06.10. ab € 430,-
Auf BACHS Spuren mit Dr. Helmut Eck 4 x ÜF im 4*-Hotel 24.10.-28.10. ab € 645,-
SONNENINSEL GRADO & Triest 4 x HP im 4*-Hotel 31.10.-04.11. ab € 510,-

KOCHER | LUTZ
Omnibusunternehmen

OMNIBUSVERKEHR TÜBINGEN
JAKOB KOCHER GMBH
August-Bebel-Straße 13-17
72072 Tübingen
Tel.: 07071 / 9327-0
Fax: 07071 / 9327-27

kostenlos Katalog anfordern !

Marathon, du hast mich wieder!

Für diejenigen, die noch nie einen Marathon gelaufen sind und auch noch nie ernsthaft darüber nachgedacht haben, es mal zu versuchen, wird dieser Beitrag vielleicht ein wenig verrückt klingen.

Vielleicht sind ja auch alle Marathonis, die sich auf die 42,2 km Distanz wagen, tatsächlich ein wenig verrückt. Andererseits sagen fast alle, die mal auf einen Marathon trainiert und die Distanz durchgehalten haben, dass sie dieses Erlebnis nicht missen möchten. Dazu gehört das Gemeinschaftsgefühl beim Training in freier Natur genauso dazu, wie die Vorfreude an den Tagen vor dem Lauf, das Kribbeln im Bauch beim Warten auf den Startschuss und das überwältigende Gefühl, wenn man das Ziel vor Augen hat. Für die meisten ist nach dem ersten Marathon klar, dass es nicht der letzte bleiben wird.

Als junger Erwachsener hatte ich nie vor einen Marathon zu laufen. Im Gegenteil, ich war über viele Jahre sportlich eher faul. Maximal gelegentlich 5-10 km joggen, um den Kopf von der Büroarbeit frei zu bekommen. Dann hat es mich als 30jähriger gesundheitlich ganz übel erwischt und nach einer schweren Herzmuskelentzündung war völlig unklar, ob ich mich je wieder körperlich belasten kann. In einer solchen Situation schwankt man zwischen Resignation, Hoffnung und Wunschdenken und wie man dann plötzlich auf die Idee kommt, einen Marathon laufen zu wollen, ist mir bis heute nicht wirklich klar. Passiert ist es 1990. Da hab ich zufällig den Fernseher eingeschaltet, als der Berlinmarathon das erste Mal durch's Brandenburger Tor lief. Am Ende des Laufs stand mein Entschluss fest: In drei Jahren laufe ich einen Marathon!

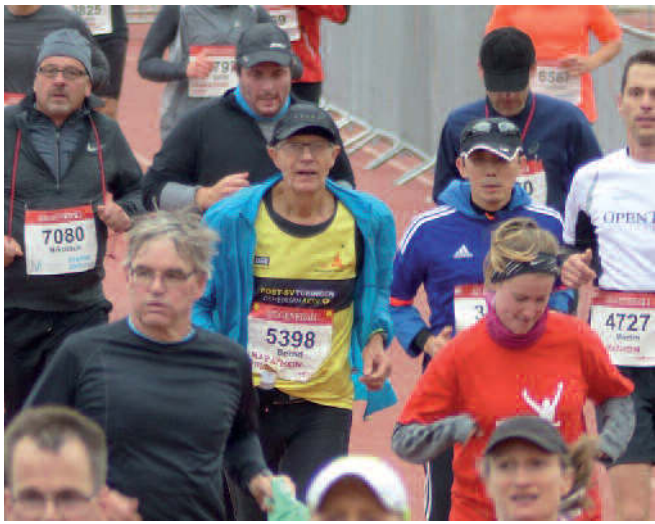
Ghamken kurz nach dem Start noch in Führung.

Was soll ich sagen, alle haben mich für verrückt erklärt, da ich zu diesem Zeitpunkt kaum eine Treppe hochgekommen bin. Ich hab auch nie jemandem erzählt, wie beschissen ich mich bei den ersten Trainingseinheiten – 2 bis 3 km mit Gehpausen – gefühlt habe. Irgendwann fiel mir ein, dass es ja den Lauftreff des Post-SV-Tübingens gibt, bei dem ich vor meiner Erkrankung schon gelegentlich mitgelaufen war. Am Anfang war das frustig. Mehr als 4,5 km, zusammen mit - aus meiner damaligen Sicht - „Omis und Opis“, waren am Anfang nicht drin. Aber dann hab ich mich langsam in Richtung 8,5 km hochgearbeitet, erst noch mit Umkehr an der Taubeneiche und irgendwann inklusive Bettelweg, aber noch ohne jegliche Chance an Doris Maier, die schon damals die 8,5 km gelaufen ist, dran zu bleiben. Anfang 1992 hat es dann einen Schub getan und schließlich hat mich Ottmar Geckle überredet, mit ihm samstags die 13 km Runde zu laufen.

Damals hab ich auch Wolfgang Amann kennen gelernt, der beim Post-SV für den Marathon stand und jedes Jahr ein Marathonevent organisiert hat. Er hat mich Sonntag für Sonntag auf die längeren Strecken mitgenommen und mich durch seine Erzählungen zunehmend so vom Marathon begeistert, dass meine letzten Zweifel ausgeräumt waren. Ohne ihn hätte ich es wahrscheinlich nicht geschafft. Wenn man zum ersten Mal auf die langen Trainingstrecken zwischen 23 und 30 km geht braucht man mentale Unterstützung, insbesondere angesichts meiner Vorgeschichte. Danke Wolfgang.

Am 9. Mai 1993 war es dann soweit, ich bin in München – nach Anreise mit einem Wohnmobil und Übernachtung auf dem Parkplatz des Olympiazentrums - meinen ersten Marathon gelaufen. Ich werde nie vergessen, wie aufgeregt ich war. Die Zeit vor dem Start ist ganz schön stressig. Nachdem man es geschafft hat seine Sachen abzugeben, steht man vor einem der vielen Klohäuschen mit noch 10 Leuten vor einem, nur noch 20 Minuten Zeit bis zum Start und nichts tut sich da vorne. Dann muss man den richtigen Startblock finden und plötzlich ist man um-

Im Olympiastadion mit Finishermedaille in Herzform.



Bei widrigen Bedingungen unterwegs.

geben von Menschen, die alle mehr oder weniger nervös sind, nicht ruhig stehen können oder nochmal letzte Hand an die Schnürsenkel legen oder die Einstellungen der Sportuhr überprüfen. Aber nach dem Start ist das alles vergessen und man fühlt sich als Teil einer großen Welle, die einen durch München und den Englischen Garten trägt und wenn man dann schließlich ins Olympiastadion einläuft, ist man der glücklichste Mensch auf der Welt. In den folgenden Jahren bin ich weitere 10 Marathons gelaufen unter anderem in Berlin, Hamburg, Frankfurt, Dresden, Karlsruhe, zweimal in New York und einmal in Boston.

Und dann fing plötzlich alles von vorne an. Nach meinem schweren Leitersturz bei der Vorbereitung des Nikolauslaufs 2014 mit doppelter Trümmerfraktur des linken Oberschenkels war völlig unklar, wie es weiter geht. Nach der OP war einer der ersten Fragen an meinen Arzt, ob ich mit dem Bein je wieder einen Marathon laufen kann. Der hat mich sehr verwundert angeschaut. Er meinte dann aber „wenn alles optimal läuft vielleicht“ und das hat mir genügt, um zum zweiten Mal in meinem Leben den Plan zu fassen in drei Jahren wieder einen Marathon zu laufen. Auch diesmal haben mich alle für verrückt erklärt …

Uli, Claudia, Bernd und Ghamken vor dem Start.

Fast ein halbes Jahr hat es gedauert, bis ich nach dem Unfall die ersten Schritte ohne Krücken gehen konnte. Dann hab ich langsam mit Nordic Walking angefangen und möchte mich an dieser Stelle herzlich bei Peter Reif bedanken, der mir dabei sehr geholfen hat. Nach etwa 10 Monaten hab ich die ersten Joggingversuche unternommen – aufgrund der noch implantierten Metallschiene mit eingeschränktem Bewegungsumfang und ständigen leichten Schmerzen. Leider gab es zu diesem Zeitpunkt für den Einstieg keine 4,5 und 5,5 km Trainingsgruppen mehr, was ich sehr vermisst habe. Es blieb mir also nichts anderes übrig, als samstags alleine auf diesen Strecken zu beginnen. Dabei entstand die Idee für unseren Kurs für Laufanfänger, den wir dann 2017 durchgeführt haben. Schließlich hab ich mich auf die 8,5 km gewagt und – das kannte ich ja schon – erst Mal wieder ohne Chance an Doris Maier dran zu bleiben.

Nach meiner 2. OP im Januar 2016 ging es aber schnell aufwärts. 6 Wochen Pause, 4 Wochen Nordic Walking und ab April dann Lauftraining mit steigenden Umfängen. Nachdem ich Ende Mai zum ersten Mal die 15 km gelaufen war, hab ich mich spontan entschieden, beim Stuttgart Halbmarathon mitzumachen. Vielleicht war das zu diesem Zeitpunkt unsinnig, aber mein Kopf hat das gebraucht. 2h 16 haben mich dann selbst überrascht nachdem ich eher damit ge-

rechnet hatte, dass ich kurz vor dem Besenwagen bei 2h:45 rein komme.

Vom Halbmarathon ist der Schritt zum Marathon gar nicht mehr so weit. Wolfgang Amann stand als Motivator dafür leider nicht mehr zur Verfügung, aber man findet immer Läufer, die sich vom Marathonfieber anstecken lassen. Ganz herzlich bedanken möchte ich mich an dieser Stelle bei Heike Beck, Aniko Fister und Uli Schweitzer, die über viele Wochen mit mir trainiert haben. Letztlich war es aber die Hirschauer Marathontrainingsgruppe, die mich wieder Marathon-fit gemacht hat. Mein ganz herzlicher Dank gilt an dieser Stelle Winfried Laube und den Teilnehmern der Trainingsgruppe III, die am Anfang sehr häufig auf mich warten mussten. Daraus entwickelt hat sich eine Marathon-Kooperation, zwischen dem Post-SV und dem TSV Hirschau, die auch weiter Bestand haben wird.

Am 8. Oktober 2017 war es dann so weit. Ich bin zum zweiten Mal in meinem Leben meinen ersten Marathon gelaufen und das wieder in München. Und was soll ich sagen, es war wieder genauso aufregend und genauso schön, wie beim ersten Mal. Von der ursprünglichen Trainingsgruppe war noch Uli Schweitzer mit dabei, mit dem ich bis zur Halbmarathondistanz zusammen gelaufen bin. Ganz fit war ich an diesem Tag nicht und auch mit meiner Zeit nicht ganz zufrieden. Deshalb bin ich spontan am 29. Oktober noch den Frankfurtmarathon mitgelaufen. Wie am Anfang gesagt, ein wenig verrückt sind sie schon die Marathonis. Aber wenn einen der Marathon mal gepackt hat, dann lässt er einen nicht mehr los.

Bernd Glauner

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

Die Wander-Tradition zur Kirschblüte

Ein Traumwetter, blauer Himmel, kein Wölkchen, zwar nur 5 Grad über Null, aber das wird schon, der Wetterbericht sagt 25 Grad voraus.

Veranstaltung vom 9. April 2017

Genau 50 kirschblüten-begeisterte Wandererinnen und Wanderer haben sich in Breitenholz eingefunden. Peter Reif, unser Wanderführer, begrüßt die Anwesenden und lässt gleich das Mittagsmenü aussuchen, um es im Naturfreundehaus Herrenberg telefonisch vorzubestellen.

Das ist bald erledigt und die Karawane bricht in Richtung Schönbuch auf. Schon nach 5 Minuten sind wir mitten drin in den Kirsch- und Obstbaumfeldern des Gäus.

Wir haben den besten Zeitpunkt ausgesucht. Die Bäume stehen in voller Blütenpracht. Nicht nur diese, sondern viele Frühblüher wie Buschwindröschen, Schlüsselblumen und Traubenhyazinthen strecken ihre Hälse heraus und erfreuen uns ob des beginnenden Frühlings. Da muss man einfach fotografieren; Gott sei Dank braucht man heute keine Filme mehr. So spielt es keine Rolle, wenn man 100 oder mehr Bilder macht. Unsere Route führt über Kayh nach Mönchberg, dann hinauf zum Parkplatz am Waldrand.

Hier überrascht uns Peter mit einem Gläschen Kirschwasser. Wir lassen Petrus hochleben, weil er uns dieses Jahr wieder herrliches Wetter beschert hat.

Jetzt teilen wir uns in zwei Gruppen. Die eine begibt sich auf den Weg in den Schönbuch hinein, das Sommertal hinab, um dann gleich wieder zur Roßhauhütte aufzusteigen.

Es folgt der Abstieg durch eine wildromantische Schlucht zum „Kalten Brunnen".

Die zweite Gruppe wandert den kürzeren Weg den HW 5 entlang bis zum Naturfreundehaus, wo sich zur Mittagszeit alle Teilnehmer wieder treffen und das

So macht Wandern Spaß.

Der schönste Blick ins Gäu.

Allen hat's geschmeckt.

Mittagsmenü unter freiem Himmel genießen. Nachdem alle gestärkt sind – die Pause hat uns allen gut getan – gehen wir auf schmalen Pfaden einen anderen Weg am Schönbuchtrauf entlang nach Mönchberg und Kayh zurück.

Mehr als 100 andere Spaziergänger warten am Kaffee- und Kuchenstand oberhalb von Kayh auf die süße Verführung. Eigentlich wollten wir ebenso unter blühenden Kirschbäumen die Kaffeepause genießen. Das Warten ging uns aber doch zu lange, so dass wir den Rest des Wegs nach Breitenholz gleich fortsetzten. Vielleicht klappt es das nächste Mal.

Auf jeden Fall sind alle voller Freude über den wunderbar verlaufenen Wandertag. Wir sind schon jetzt auf die nächste Wanderung gespannt, die uns wieder per Mail mitgeteilt wird.

Peter Reif

Durchs weiße Blütenmeer.

Idylle inmitten der Kirschblüte.

Blick auf Kayh.

Siebenmühlental – bekanntestes Tal im Schönbuch

Heute, am 9. Juni 2017 machen sich 12 muntere Wanderer und Wandererinnen auf den Weg, das urig-schöne Tal aufzusuchen.

Veranstaltung
am 9. Juni 2017

Hier fließt der Reichenbach und hatte einst 13 Mühlen; heute sind es noch 11. Sie liegen beschaulich, von der Oberen Mühle bis zur Burkhardtsmühle. Jede blickt auf eine lange Geschichte bis weit ins Mittelalter zurück. Mehr als ein Mühlrad dreht sich noch. Fünf der geschichtsträchtigen Betriebe sind bewirtschaftet und laden zu schwäbischer Hausmannskost in gemütlichem Ambiente ein.

Unser Wandertag beginnt mit der Busfahrt von Tübingen nach Dettenhausen. Auf dem Dettenhäuser Sträßchen kommen wir an riesigen Mammutbäumen vorbei und gelangen zur Burkhardtsmühle. Nun haben wir das wildromantische Siebenmühlental erreicht und wandern flussaufwärts an mehreren Mühlen vorbei zum Grillplatz bei der Kochenmühle.

Die Durstlöscher.

Jetzt ist Vespern angesagt oder Grillen, sofern man zuhause etwas in den Rucksack gepackt hat. Da andere die Natur auch genießen wollen, und die Sitzgelegenheiten vielleicht knapp werden, haben wir für alle Fälle eine Sitzunterlage mitgenommen.

Verschnauf- und Vesperpause.

An der Mäulesmühle

Durchs wilde Siebenmühlental.

Nachdem wir uns gestärkt und ausgeruht haben, setzen wir unseren Mühlen-Trip fort. Wir kommen an der Walzen-, Schlössles-, Schlecht-, Seebrücken- und Mäules-Mühle vorbei und erreichen schließlich die Eselsmühle. Seit über 600 Jahren klappert sie schon am Reichenbach. Heute ist hier ein traditioneller Handwerksbetrieb, dem es ein Anliegen ist, die Bevölkerung mit natürlichen Lebensmitteln zu versorgen. Wir haben unser Ziel erreicht und ruhen uns bei Kaffee und Kuchen aus. Die Rückfahrt erfolgt mit dem Bus und bald hat uns Tübingen wieder. *Peter Reif*

Bei der Kochenmühle.

Rechtsanwalt
Jochen Dieterich

Mühlstraße 14 · 72074 Tübingen
Telefon 07071/40 99 04 · Fax 07071/40 99 06
kanzlei@ra-dieterich.de

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

Schaichtal, das schönste Tal im Schönbuch

Veranstaltung
am 2. Juli 2017

Der Blick zum Himmel verheißt nichts Gutes: es hat geregnet und nun stellt sich die Frage, soll die Wanderung abgesagt werden oder nicht. Der Organoisator ist optimistisch und sendet keine Absage-Mail.

19 wetterfeste Wanderinnen und Wanderer versammeln sich am Parkplatz des TSV Lustnau und verteilen sich auf 5 Fahrzeuge. Wir fahren nach Dettenhausen und parken beim Freibad. Unsere Tour beginnt mit dem Anstieg durch den Ort zum Sportgelände.

Eineinhalb Stunden gehen wir immer nach Osten, über den Schwarzen Hau und Fuchswasen. Dabei gibt es immer wieder herrliche Ausblicke zur Schwäbischen Alb und dem fruchtbaren Vorland. Wir gelangen zur Sulzeiche, einer etwa 450 Jahre alten Stieleiche, ein beeindruckender mächtiger Baum.

Nach einer kurzen Trink- und Fotostop-Pause steigen wir in Serpentinen ins Schaichtal hinab.

Jetzt ist es die richtige Zeit für die Mittagspause. Wir sind allein am Grillplatz „Heilbrunnen“, braten unsere Würste und genießen das Vespern in freier Natur.

Nach der wohltuenden Rast überqueren wir die Schaich und wandern flussaufwärts Richtung Dettenhausen.

Das Schaichtal ist eines der schönsten und romantischsten Schönbuchtäler. Die

Ist der nicht süß?

An der Sulzeiche.

Am Seerosenteich.

Mittags wird gegrillt.

Schaich mäandert in ihrem natürlichen Bett nach Osten und mündet in den Reichenbach der durch das Siebenmühlental fließt. Eine üppige Ufervegetation, Seerosenteppiche auf den Seen, bunte Talwiesen und schöne Mischwälder bestimmen das Landschaftsbild.

Wir haben Glück, die Sonne kommt zwar nicht durch, dafür ist es trocken und nicht drückend heiß.

Nach eineinhalb Stunden erreichen wir Dettenhausen. Da wir im Tal geparkt haben, können wir gleich zur Weiler Hütte fahren, wo wir uns im Biergarten ausruhen und Kaffee und Kuchen in gemütlicher Runde genießen.

Es war ein schöner und beschaulicher Wandertag, gar nicht weit weg von zu Hause und richtig erholsam. Das wollen wir bald wiederholen. *Peter Reif*

Im schönen Schaichtal.

Kaffee und Kuchen in der Weiler Hütte.

Der Rössle-Rundwanderweg – sei umschlungen, Millionenstadt Stuttgart

Stuttgart ist wahrscheinlich für die meisten von uns nicht die Traumstadt ihrer schlaflosen Nächte, aber dass es eine „wanderschöne" Stadt zwischen Wald und Reben ist, wollen 50 Wanderinnen und Wanderer an drei Sonntagen herausfinden.

Veranstaltungen am 17./24. September und 15. Oktober 2017

Die 54 km lange Wanderstrecke wird in 3 Etappen auf den Höhenzügen rund um Stuttgart angeboten. Diese abwechslungsreiche Tour hat der Stuttgarter Verschönerungsverein im letzten Jahrhundert angelegt. Die Wanderwege führen wo immer es geht auf asphaltfreien Wegen und im Wald. Man sollte es nicht glauben, dass die Großstadt Stuttgart so viel Grün zu bieten hat.

17. September

Die Wetterprognose ist zwar mäßig, aber das kann uns nicht davon abhalten, die erste Etappe des Rösslewegs in Angriff zu nehmen. Mit eigenen Fahrzeugen fahren wir nach Degerloch ins Parkhaus. Unser Parkticket erlaubt uns, am Ziel mit der U-Bahn zurück zu fahren. Das ist eine ganz tolle Sache, dass man nun den ganzen Tag über den gesamten Nahverkehr ohne Aufpreis nutzen kann.

Vom Parkhaus aus ist man in nur 10 Minuten schon im Wald und bald darauf stoßen wir auf den Rössleweg. Die wichtigsten Stationen an diesem Tag sind der Waldfriedhof, die Schwälblesklinge – eine geologisch sehr interessante Schlucht – Heslach, der Birkenkopf, bei Stuttgartern „Monte Scherbelino" genannt. Von diesem Berg mit 1,5 Millionen Kubikmetern Kriegstrümmerschutt hat man eine phantastische Sicht über fast ganz Stuttgart, Schwäbische Alb, Schwarzwald, Stromberg und

Am Birkenkopf genießen wir eine herrliche Aussicht.

die Löwensteiner Berge. Wir sind uns einig: schon der Aussicht wegen hat sich der Aufstieg gelohnt.

Hier machen wir die verdiente Mittagspause. Frisch gestärkt und ausgeruht geht's weiter durch den Kräherwald, an Feuerbach vorbei zur Hohen Warte. Unser Weg führt an den ersten Weinbergen vorbei, durch gepflegte Obstgärten und an einem schönen Aussichtspunkt gibt's wieder eine Trink- und Verschnaufpause. Bis zu unserem Tagesziel haben wir noch eine gute Stunde und erreichen Weilimdorf gegen 15 Uhr. Die U-Bahn bringt uns zum Hauptbahnhof und weil nach einer Wanderung Einkehren dazu gehört, gehen wir ins Cafe „Königstraße". Da gibt's nicht nur Kaffee und Kuchen, sondern auch Wurstsalat u.a. leckere Vesper.

Der letzte Akt ist die Fahrt mit der U-Bahn zum Parkhaus in Degerloch und anschließend die Heimfahrt. Was wir heute geleistet haben? Strecke: 20 km, Höhe: 441 m, Gefälle: 574 m.

24. September

Am 24. September war die 2. Etappe unseres Rösslewegs angesagt. Wiederum fuhren wir mit eigenen Fahrzeugen zum Parkhaus in Degerloch und mit der U-Bahn zum Endpunkt unserer ersten Etappe in Weilimdorf, die gleichzeitig der Start für unsere heutige Tour ist. Wolfgang Eberhard klärt uns in vielen Dingen auf, z. B. dass die Städtenamen „Weil" vom lateinischen „Villa" abgeleitet sind, dem Namen für ein Landhaus reicher Römer. Kaum kann man solches an den Häusern hier erkennen, schon beginnt der erste steile Anstieg zum Kotzenloch, einer ehemaligen Abbaugrube von buntem Mergel, der früher zur Bodenverbesserung in den angrenzenden Weinbergen genutzt wurde.

Wir sind aufmerksame Zuhörer.

Auf der Höhe angelangt, befinden wir uns am westlichen Ende des Lembergs und folgen dem Feuerbacher Höhenweg, der uns buchstäblich zwischen Wald und Reben entlang führt.

Damit wir am Schluss unserer Tour auch Platz im Schloßgarten-Cafe an der Königstraße bekommen, nimmt Peter telefonisch die Reservierung vor.

Über die Weinberge hinaus hat man

Fotostopp fürs Gruppenfoto.

einen unverstellten Blick nach Süden, zu unseren Füßen liegt Feuerbach, dahinter der Stuttgarter Kessel. Trotz leichtem Dunst reicht die Sicht bis hin zum Birkenkopf und zum Fernsehturm. Im angrenzenden Waldgebiet „Bebenhäuser" passieren wir einige keltische Grabhügel und steigen dann nach Feuerbach ab. Nachdem wir das Tal überquert haben, führt unser Weg durch gepflegte Gartengrundstücke zu den Weinbergen hinauf. Wir genießen den Gang auf teils verschlungenen Wegen, sehen zum Robert-Bosch-Krankenhaus hinüber und blicken auf die B10 und B27, die parallel zum Neckar verlaufen.

Unser Weg führt uns in großem Bogen um das Krankenhaus herum und wie gerufen, ist plötzlich eine Schutzhütte da, die uns zum Vespern einlädt. Hier oben hängen tiefblaue, zuckersüße und hocharomatische Trauben. Sind es Trollinger, Lemberger, Spätburgunder? Wir versuchen es durch Verkosten herauszufinden.

Nach kurzer Wanderung, immer auf der Höhe bleibend, erreichen wir den Aussichtsturm auf dem Burgholzhof. Wir besteigen ihn und können den Rosensteinpark, den Neckarverlauf, Untertürkheim, Mühlhausen, den Max-Eyth-See u.v.a. sehen. An unserem Weg liegt der Schnarrenberg, mit der Messstation des Deutschen Wetterdienstes.

Diese Trauben werden zum berühmten Cannstatter Zuckerle.

Nun geht's auf Stufen ziemlich steil ins Neckartal hinab, das wir auf der Au-Brücke überqueren.

Unser letzter heutiger Aufstieg führt zum Steinhaldenfeld. Wir folgen der Höhenlinie durch die Weinberge, wo der berühmte „Cannstatter Zuckerle" wächst.

Wir bestaunen die herrliche Aussicht auf die Neckarschlingen, auf Stuttgart-Münster und natürlich auch Bad Cannstatt. Über die Wiesenfläche „Espan" erreichen wir unseren heutigen Endpunkt der Wanderung, die U-Bahn Haltestelle Antwerpener Straße.

Das Umsteigen am Hauptbahnhof nutzen wir natürlich noch, um im Schloßgarten-Cafe einzukehren. Wir haben alle wieder Appetit entwickelt und müssen nun entscheiden ob ein kleines Vesper, Kaffee und Kuchen oder doch lieber ein Eisbecher angesagt ist.

Das haben wir heute geleistet: Strecke 18 km, Höhe 493 m, Gefälle 303 m. Und unserem treuen Wegbegleiter, Bolonka-Hündchen „Balu", war es auch genug Fußmarsch.

15. Oktober

Am 15. Oktober starten wir zur 3. und letzten Etappe des Rösslewegs von Bad Cannstatt nach Degerloch. Der Wandertag beginnt wieder mit der Fahrt in eigenen Fahrzeugen nach Degerloch.

Mit der U-Bahn fahren wir nach Bad Cannstatt und wandern über den Aussichtspunkt „Oberen Dietbach", zum Goldberg, Mönchberg, die Rotenberger Steige hinauf zum Württemberg. Früher

Grabkapelle auf dem Württemberg.

stand hier die Stammburg der Württemberger; seit dem 19. Jh. thront auf der Anhöhe das Mausoleum, das König Wilhelm I. für seine Frau Königin Katharina, die eine große Wohltäterin des Landes war, errichten ließ.

Dort oben in den herbstbunten Weinbergen genießen wir bei wunderbarem Wetter nicht nur den Blick auf die von Industrie geprägte Landeshauptstadt, sondern auch unser Vesper.

Anschließend geht's ins Neckartal hinab, wir überqueren ihn und steigen in Hedelfingen zum Schützenhäusle hinauf. Die Verschnauf- und Trinkpause tut uns bei schönster Sicht zur anderen Talseite auf die herbstbunt gefärbten Weinberge gut.

Über die Wangener Höhe gehen wir an gepflegten Gütle vorbei zum Biergarten „Onkel Otto".

Hier gibt's wirklich Riesenschnitzel; wir empfehlen es einmal auszuprobieren. Ab hier wandern wir im bunten Herbstwald zur Geroksruhe, unterhalb

Ob das wohl reicht?

Herbstblick auf Untertürkheim.

des Frauenkopfs und Fernsehturms westwärts in Richtung Neue Weinsteige. Diese überqueren wir und haben am Haigst nochmals eine phantastische Sicht auf den Stuttgarter Kessel. Nun ist es nicht mehr weit zu unserem Parkhaus in Degerloch. Es sind ja nur noch etwa 150 Stufen. Diese „genießen" wir ganz langsam und dann hat uns auch wieder der alltägliche Lärm der B 27. Das ist unser heutiges Ergebnis: Strecke 18 km, Höhe 493 m, Gefälle 303 m; alles in allem an 3 Sonntagen: 54 km, Höhe 1327 m, Gefälle 1289 m. *Peter Reif*

Blick in den Stuttgarter Kessel.

Schneemassen wie vor 60 Jahren

Veranstaltung
vom 21. bis
24. Januar 2018

Nach der Wettervorhersage sollte es am Montag, unseren ersten Skitag, den ganzen Tag schneien.

Wir sind, wie immer pünktlich, mit dem Bus bei schönstem Wetter in Tübingen weggekommen und sind ohne Stau in Pfunds eingetroffen. Unterwegs wurden wir wieder mit einem reichhaltigen Vesper versorgt. Anschließend gab es noch Sekt, Hefekranz, Kuchen und die gedopten Gummibärchen. Den Spendern dafür sei Dank.

Pfunds lag unter einer dicken Schneedecke. Wie immer wollte Irmtraud für uns die Liftkarten besorgen, dort wurde ihr dann eröffnet, dass die Zufahrt nach Samnaun, auch der Reschenpaß, wegen Lawinengefahr gesperrt sind. Erst am nächsten Morgen sollten wir Bescheid erhalten, wie es weitergeht.

Die ganze Nacht schneite es. Am nächsten Morgen waren alle Autos total zugeschneit. Da war es schon absehbar, dass wir heute nicht Skifahren können. Alle Zufahrten in den Seitentälern zu den Skigebieten waren wegen erhöhter Lawinengefahr gesperrt.

Wir haben somit den Tag im Hotel bzw. durch kleine Spaziergänge durch Pfunds und Umgebung verbracht. Überall wurde mit großem und kleinem Räumgerät die Schneemassen beseitigt.

Pfunds in seiner ganzen Schneepracht.

Kurz vor der Abfahrt ins Skigebiet.

Am nächsten Tag, Dienstag, waren immer noch die Zufahrt nach Samnaun und der Reschenpaß gesperrt. Die Zufahrt zum Skigebiet Serfaus-Fiss-Ladis war offen. Wir sind dann mit dem eigenen Bus nach Ladis gefahren. Das Wetter war gut. Bei fast wolkenlosem Himmel sind wir mit der Gondel nach oben, Fiss und Möseralm, gefahren und haben eine wundervolle Abfahrt zur Möseralm genossen. Auf der Möseralm wieder angekommen, war es natürlich klar, dass wir noch weiter nach oben wollen, also sind wir zum Sattelkopf hochgefahren. Vor dort sind wir dann die Abfahrt Richtung Serfaus abgefahren. Leider stellte es sich jedoch heraus, dass dies für viele eine Fehlentscheidung war. Die gesamte Strecke war eine Buckelpiste, wir sind aber nur schöne ebene Pisten gewohnt. Das war sehr kräftezehrend, Stürze waren somit schon vorprogrammiert. Einige haben die Ski abgeschnallt und sind den Hang runter gelaufen, was sehr vernünftig war. Leider hat sich Skikameradin Astrid auf diesem Hang das Bein gebrochen.

Mit dem Bus wollten wir, wie üblich, pünktlich um 16:00 Uhr losfahren. Dies war leider nicht möglich, da noch zwei Skifahrer fehlten. Um 16:15 Uhr traf

Schweres Gerät im Einsatz – auf der Hauptstraße zum Reschenpass.

dann Moni unversehrt ein, die sich verfahren hatte. Weiterhin fehlte noch die Sigi. Bei der Bergrettung tauchte ihr Name nicht auf. Wir sind dann gegen 16:30 Uhr losgefahren. Beim Abendessen tauchte dann die Sigi auf. Sie hatte die falsche Abfahrt erwischt und ist in Serfaus auf dem Busparkplatz gelandet. Dort hat ihr dann die Bergrettung ein Taxi nach Pfunds bestellt.

Ja wo sind sie denn… die Schneeglöckchen?

Am Dienstagabend wurde es nochmals aufregend, nach dem die Hanne ihr Handy samt Handschuhe vermisste und auch die Handschuhe von der Moni nicht mehr auffindbar waren. Beides hat sich dann aber aufgeklärt. Das Handy und die Handschuhe lagen in einer fremden Skischuhtasche, die Handschuhe von Moni hatte jemand als die seinigen betrachtet. Das Haus verliert somit nichts!

Am Abend konnte dann Irmtraud verkünden, dass wir nach Schöneben fahren können. Am Mittwoch sind wir dann bei herrlichem Wetter im Skigebiet Schöneben Ski gefahren. Somit sind wir doch noch auf unsere Kosten gekommen, die Vortage waren vergessen.

Die Heimfahrt verlief bei schönem Wetter ohne Stau.

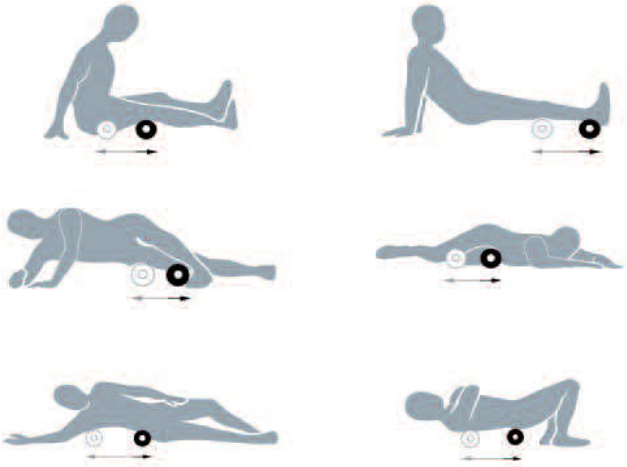
Auf diesem Wege nochmals Dank dir Irmtraud, du hast die Sachlage souverän gemeistert.

Fazit: Diesmal war es eine etwas andere Skiausfahrt, aber doch sehr abwechslungsreich. *Siegfried Röber*

Traumhafte Piste hinunter nach Ladis.

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 • Engen • Stuttgart

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

BLACKROLL® zu mehr Fitness und Wohlbefinden

Also sprach Zarathustra…

Der Vorstand des Post-SV hatte zur traditionellen Winterfeier eingeladen und über 200 PostsportlerInnen hatten sich trotz schlechter Wetterprognosen (Schneefall, Glatteis) zum großen gesellschaftlichen und sportlichen Event des Jahres eingefunden. Sie brauchten auch dieses Jahr ihr Kommen nicht zu bereuen.

Veranstaltung am 2. März 2018 im Sparkassen-Carré

Ein fulminanter musikalischer Auftakt mit dem „Sonnenaufgang" aus Richard Strauss' „Also sprach Zarathustra" sorgte von Beginn an für eine spannende Erwartungshaltung und eine festliche Atmosphäre. Roland Müller stellte sein Organisationsteam (Beate Tancredi und Heiner Lind) vor und Christine Schmid bestand ihre Feuertaufe als Repräsentantin unseres Vereins mit absoluter Sicherheit und Bravour. Glückwunsch, Christine!

Dann folgte der sportliche Unterhaltungsteil. Und wie! Die Rope Skipping-Gruppe vom TSV Hirschau wirbelte

Das Winterfeier Organisationsteam: v.l. Heiner Lind, Roland Müller und Beate Tancredi.

Christine Schmid begrüßt die Gäste im Namen des Post-SV-Vorstands.

einen aufs Parkett! Ein Feuerwerk in Rot und Schwarz! Das war wirklich mehr als Seilspringen in der Gruppe. Dieser Sport erfordert enorme Konzentration, Reaktion, Dynamik und Rhythmik zum Beat der begleitenden Musik. Hinzu kommen unterschiedliche, z. T. akrobatische Sprungformen. Chapeau! Die 14 Mädels aus Hirschau mit ihrer Übungsleiterin Gabi Hörrmann-Schwarzer beherrschen ihren Sport. Viel Zwischen- und ein langer finaler Beifall war ihnen sicher.

Ehre, wem Ehre gebührt! Außerordentliche Leistungen werden beim Post-SV von jeher besonders gewürdigt. Ob verdienstvoller ehrenamtlicher Einsatz, lange Vereinszugehörigkeit oder aber besondere sportliche Leistungen: Sie werden in unserem Verein nicht unter den Tisch gekehrt.

So auch der stete Einsatz von Peter Reif, der nicht nur im Rahmen seiner Abteilungsaufgaben tätig ist. Egal wo's fehlt – Peter weiß immer einen Rat und… ja, er setzt ihn auch in die Tat

Rope Skipping-Gruppe vom TSV Hirschau – wirklich mehr als Seilspringen.

um. Ein gut bestückter Geschenkkorb brachte den Dank und die Anerkennung zum Ausdruck.

Auch im leistungs- und breitensportlichen Bereich gab es 2017 herausragende Ergebnisse: Als Sportler des Jahres qualifizierten sich Zygmunt Bogdan (Leichtathletik) und Thomas Beiersdörfer (Triathlon). Zygmunt wurde u.a. Europameister in der deutschen 4x400m-Staffel M65. Seine 400m-Zeit: 64 Sekunden! Überragend für einen 67jährigen. Thomas Beiersdörfer war im Triathlon AK 50 gleichermaßen erfolgreich. Er war 28 mal Ironman-Finisher, 5 mal Finisher bei der Triathlon-WM auf

Der kurze Weg zu Ihrem Recht

Kanzlei in der Südstadt
Rechtsanwälte Weidmann und Niederhöfer & Koll.

Manfred Weidmann
Ausländerrecht | Asylrecht
Verwaltungsrecht

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

Lena Pfaff
Ausländer-Asyl- und Verwaltungsrecht

Fürststraße 13
72072 Tübingen
www.kanzlei-sued.de

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

in Kooperation mit
Anwaltskanzlei Dr. Schumacher
Albstadt

Peter Reif, der unermüdliche Schaffer, wird für sein besonderes Vereinsengagement geehrt.

Hawaii. 2017 war er bei der 70.3 WM in Chattanooga, U.S.A. Und nicht zuletzt gewann er beim Tübinger Triathlon seine Altersklasse.

Die Qual der (geheimen) Wahl hatte das Publikum, als es um die Mannschaft des Jahres ging. Es konnte sich entweder für das Frauenteam des Mey Post-SV Triathlon (Aufstieg in die 1. Bundesliga) oder für das 10km-Straßenlauf-Team (Deutscher Meister M60) entscheiden. Obwohl es beide verdient hätten: Die jungen Triathletinnen hatten am Ende die Nase vorn. Glückwunsch an alle.

Das breitensportliche Feld im Post-SV beherrschen die Sportabzeichen-Wettbewerbe des Sportkreises. Zum 9. Mal in Folge gewann der Post-SV den Wettbewerb der Vereine bis 1000 Mitglieder und den dafür von der KSK Tübingen ausgelobten Pokal! Groß war die Begeisterung der zahlreich auf der Bühne versammelten jüngsten Prüflinge, als sie zu den Klängen der Championshymne den Pokal überreicht bekamen. Neben den Erst- und Jubiläumsehrungen stand die Würdigung der Familie Helten im Blickpunkt. 30 mal in ununterbrochener

„Sportler des Jahres“:
v.l. Zygmunt Bogdan und Thomas Beiersdörfer.

Folge schafften es die an den Start gegangenen Familienmitglieder aus zwei Generationen die Bedingungen für das Deutsche Sportabzeichen zu erfüllen. Eine tolle Leistung! Jona Conte und Lenny Mayer (beide Jahrgang 2011) freuten sich als jüngste Teilnehmer

Zum 9. Mal gewinnt der Post-SV den KSK-Wanderpokal für das Deutsche Sportabzeichen.

ebenso über die besondere Würdigung ihrer Leistungen wie unser Senior Hans Pfeffer (Jahrgang 1933) als Ältester.

Auch wenn sie erst zum Ende der Ehrungszeremonien auf die Bühne gebeten wurden: Sie sind eigentlich die besten Garanten für die Existenz eines

Unsere Jubilare

25 Jahre:
Egon Demmler
Wilhelm Denz
Karl-Georg Knies
Ingeborg Schief

40 Jahre:
Irmtraud und Rolf Bader
Herbert Drössel
Christel Grams
Manfred und Ruth Kocher
Angelika und Manfred Sikora
Georg Wegner

50 Jahre:
Günter Wirth

60 Jahre:
Wilhelm Maier
Wolfgang Rinninsland
Erwin Walker

17 Jubilare mit 690 Jahren Zugehörigkeit auf der Bühne. Der Verein dankt.

Früh übt sich... unser erfolgreicher Nachwuchs bei der Jugendsportabzeichenehrung.

Vereins. Genau 690 Jahre Mitgliedschaft zeichnet die insgesamt 16 Jubilare mit 25, 40, 50 und 60 jähriger Mitgliedschaft aus. Mit einer schön gestalteten Urkunde und einem Geschenkkorb brachte der Vorstand seinen Dank zum Ausdruck.

Familie Helten zum 30. Mal erfolgreich als Familie dabei.

Eine nicht so leicht zu lösende Schätzaufgabe beschäftigte das Publikum während des ganzen Abends. Zu erraten war die Gesamtsumme der von weiblichen Finishern gelaufenen Kilometern bei allen 42 Nikolausläufen des Post-SV. Werner Gaugel kam mit 183.000 km dem tatsächlichen Ergebnis am nächsten.

Natürlich musste man sich zwischendurch auch stärken. Was gab's? - traditionsgemäß Saitenwürst(le), gut und gerne 20 cm lang, mit Linsen und Spätzle. Der Abend war gerettet!

Vielen Dank sei allen gesagt, die bei der Gestaltung der gelungenen Winterfeier 2018 mitgewirkt und mitgeholfen haben, im besonderen Roland Müller und seinem Team. Es war ein abwechslungsreicher und unterhaltsamer Abend. Wir freuen uns jetzt schon auf die Winterfeier 2019. *Gert Messner*

Termine und Veranstaltungen

Samstag, 24. März 2018

15. Kiebinger Osterlauf
flache Strecke, 10.00 Uhr

Sonntag, 15. April 2018

10. Kirschblüten-Wanderung
Start Breitenholz, 9.00 Uhr

Sonntag, 15. April 2018

14. Kirnberglauf Lustnau
Turn- und Festhalle, 13.00 Uhr

Freitag, 27. April 2018

Jahreshauptversammlung in der TSG-Gaststätte beim Freibad, 19.00 Uhr

Sonntag, 6. Mai 2018

Etappenwanderung von Bad Urach nach Eningen u. A.

Sonntag, 27. Mai 2018

Etappenwanderung von Eningen u. A. nach Unterhausen

Samstag, 16. Juni 2018

LAV Soundtrack 10k

Sonntag, 17. Juni 2018

Etappenwanderung von Unterhausen nach Genkingen

Sonntag, 22. Juli 2018

Etappenwanderung von Talheim nach Genkingen

Samstag, 23. Juni 2018

30. 100 km-Staffel-Lauf
im Institut für Sportwissenschaften

Sonntag, 5. August 2018

Mey Generalbau Triathlon

Sonntag, 16. September 2018

25. Tübinger ERBE-Lauf

Sonntag, 30. September 2018

25. Hirschauer Spitzberglauf

3. Oktober 2018

Vielleicht „Tour de Tübingen"?

Sonntag, 11. November 2018

Nikolaus-Probelauf, Start 10.00 Uhr

Sonntag, 2. Dezember 2018

43. itdesign-Nikolauslauf des Post-SV; wir brauchen rund 200 HelferInnen.

Do, 13. – So, 16. Dezember 2018

Skiausfahrt nach Zell am See
Skigebiet Schmittenhöhe.

So, 27. – Mi, 30. Januar 2019

Skiausfahrt nach Pfunds
Skigebiet Samnaun, Ischgl, Schöneben

Bitte notieren!

Deutsches Sportabzeichen – Termine und Prüfungsabnahmen

Der Übungsbetrieb und die Prüfungsabnahme für das Deutsche Sportabzeichen beginnen am **Montag, 7. Mai 2018** im SV03-Stadion beim Freibad.

Als Hauptprüfungstermine für das Jahr 2018 sind folgende Tage vorgesehen, jeweils ab 18.00 Uhr:

11. und 13. Juni,	6. und 8. August,
2. und 4. Juli,	3. und 5. September

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

Das Sportangebot des Post-SV

Montag	18.00 - 19.00 Uhr	Ausgleichsgymnastik	Ulrike Schmid	Wildermuth Sporthalle
	18.00 - 19.00 Uhr[1]	DSA Training für Kids ca. alle 2 Wochen	Markus Wiehmeier-Poll	SV03 Stadion
	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	Schwimmtraining für Kids ab 11 Jahren	Selina Thomas	Freibad
	18.00 - 20.00 Uhr	Leistungsorientiertes LAV Intervalltraining	Gerold Knisel	IfS Stadion
Mittwoch	17.00 - 18.30 Uhr	Lauftreff	Wolfgang Gross	Parkplatz Sand/Falkenw.
	18.00 - 19.00 Uhr	Lauftraining für Kids ab 11 Jahren	Uli Böckle	SV03 Stadion
	18.00 - 20.00 Uhr[2]	Sportabzeichen-Team	Manfred Sikora	SV03 Stadion
	19.00 - 20.00 Uhr	Kräftigung/Koordinat.	Anne Ziebandt	Sporth. Philosophenweg
	20.30 - 22.00 Uhr Einlass 20.15 Uhr	Triathlon Schwimmtraining	Trainingspläne, Beckenaufsicht	Uhlandbad
Donnerstag	18.00 - 19.00 Uhr	Kräftigung/Koordinat.	Anna Cisek	Wildermuth Sporthalle
	19.00 - 20.00 Uhr	Volleyball	Siggi Haible	Wildermuth Sporthalle
	18.00 - 19.30 Uhr	Triathlon Bahntraining	Mischa Elbeshausen Claus Breinlinger	IfS Stadion

Freitag	17.00 - 18.00 Uhr	Triathlon Athletiktraining	Markus Wiehmeier-Poll	Sporthalle Walddorfschule
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	Triathlon Rennradtraining	Manuel Stanislowski Reiner Hähnle	Feuerwehrhaus Kelternstraße
	16.15 - 17.15 Uhr[4] Einlass 16.00 Uhr	Triathlon Schwimmtraining für Einsteiger	Markus Wiehmeier-Poll Karoline Degenhardt	Uhlandbad
	17.15 - 18.45 Uhr[4] Einlass 17.00 Uhr	Triathlon Schwimmtraining für Fortgeschrittene	Karoline Degenhardt	Uhlandbad

[1] nur in der Zeit von April bis Oktober
[2] nur nach Anmeldung
[3] Winterzeit 15.00 Uhr/Sommerzeit 16.00 Uhr
[4] im Winterhalbjahr Oktober bis April

Schwimmtraining: Termine ab Mai im Freibad werden über die Homepage bekannt gegeben.

Ansprechpartner im Post-SV Tübingen

Vorsitzende	**Petra Groten** · Füllmaurerstraße 1 · 72072 Tübingen Tel.: 07071 / 440960 · Mobil: 01520 2976252 E-mail: vorsitz@post-sv-tuebingen.de
Stv. Vorsitzende	**Christine Schmid** · Eberhardstraße 11 · 72072 Tübingen Mobil: 0171 4229619 · E-mail: ac.schmid@gmx.de
Schatzmeister Mitgliederverwaltung	**Bernd Glauner** · Eichenweg 2 · 72076 Tübingen Tel.: 07071 / 6878096 · Mobil: 0173 3145346 E-mail: finanzen@post-sv-tuebingen.de
Lauftreff	**Wolfgang Gross** · Im Rotbad 47 · 72076 Tübingen Tel.: 07071 / 8895168 · Mobil: 0151 14758733 E-mail: wolfgang_gross@t-online.de
Nordic Walking 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: triathlonabteilung@post-sv-tuebingen.de
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** · Vogtshaldenstraße 6 · 72074 Tübingen Mobil: 0151 23262929 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

Ihr Spezialist für Outdoor

Outdoorfashion & Outdoorschuhe

INTERSPORT®
ADVENTURE

Sport Räpple GmbH · Reutlinger Str. 51 · 72072 Tübingen

Aus Liebe zum Sport

Ihr Spezialist für Laufsport

Laufschuhe mit Passformgarantie

INTERSPORT®
RÄPPLE

Sport Räpple GmbH · Friedrichstraße 6 · 72072 Tübingen

Aus Liebe zum Sport

TüStrom

swt.
Stadtwerke Tübingen

WIR WIRKEN MIT.