POST-SV TÜBINGEN
GEMEINSAM AKTIV

POSTSPORT

Mitteilungen

März 2019

DIALOGPOST
Ein Service der Deutschen Post

AOK
Die Gesundheitskasse.
GESUNDNAH
Das ergänzende
Reha-Programm AOK-Sports.
Damit Sie nach sporttypischen Verletzungen schneller wieder auf die Beine kommen, bieten wir Ihnen optimale Voraussetzungen: inklusive individuellem Trainingsplan und fachärztlicher Begleitung in einer AOK-Sports-Therapieeinrichtung. Mehr dazu unter **aok-bw.de/reha**
AOK – Die Gesundheitskasse Neckar-Alb
ZGH 0504 · Foto: masterfile

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

wir möchten uns ganz herzlich bei allen bedanken, die auch dieses Jahr wieder viel Arbeit in die Entstehung unseres Mitteilungshefts investiert haben. Das gilt insbesondere für Rolf Bader, der mit viel Geduld und Sorgfalt ganz wesentlich dazu beiträgt, dass unser Mitteilungsheft einen ganz eigenen, unverwechselbaren Charakter hat, auf den wir mit Recht stolz sein können.

Alle, die sich die Zeit genommen haben, Fotos zu machen und Berichte zu verfassen, geben uns die Möglichkeit, in die schönen Erlebnisse des letzten Jahres einzutauchen und nachzuempfinden, was unser Motto „Gemeinsam Aktiv" bedeutet. Jede unserer Abteilungen und Projekte, sei es nun Laufen, Triathlon, Fitness, Sportabzeichen, Wandern oder Skifahren trägt ihren Teil dazu bei und auch unsere Jugend kommt nicht zu kurz.

Gesagt werden muss an dieser Stelle aber auch, dass wir immer noch auf der Suche nach einem neuen 1. Vorsitzenden sind, der unseren Verein in die Zukunft führt. Der Post-Sportverein lebt vom ehrenamtlichen Engagement seiner Mitglieder und „Gemeinsam Aktiv" bedeutet auch die Bereitschaft sich an der Entwicklung des Vereins zu beteiligen.

Wir danken allen, die sich für unseren Verein einsetzen und wünschen Euch viel Vergnügen beim Lesen des Mitteilungshefts. Lasst Euch inspirieren!

Euer Vorstand

Christine Schmid *Dr. Bernd Glauner*

INHALT

Triathlon-Berichte	2
Einladung zur JHV	3
Mitarbeiter/in gesucht	15
Vereinsjugend	16
Sportabzeichen	22
Lauf- u. Nordic Walking Treff	26
Fitness	30
NLL-Probelauf	32
43. itdesign-Nikolauslauf	34
Impressum	38
Lauforganisation	40
Läuferbericht	42
Wanderungen	46
Skiausfahrten	58
Winterfeier	62
Altersjubilare/In memoriam	68
Termine u. Veranstaltungen	69
Sportangebot	70
Ansprechpartner	72

Titelbild:
Unser Lauf- und Nordic Walking Treff an der Fitness-Station Sand.

Neuer Post-SV Vereinsrekord durch Lukas Lance

Am Sonntag 1.07.2018 fiel der Startschuss zum weltweit größten Langdistanz-Triathlon im mittelfränkischen Roth und mit Lukas Lance und Bastian Sindel stellten sich auch zwei Post-SVler den 3,8 km Schwimmen, 180 km Rad und 42 km laufen.

Tübinger Triathleten waren bei der legendären Challenge Roth erfolgreich.

Bei seinem Langdistanzdebüt blieb Bastian mühelos unter der 10-Stunden-Marke und überquerte nach 9:46:52 die legendäre Ziellinie im Rother Triathlonstadion. Mit einer Fabel-Marathonzeit von 2:56:20 und einer Gesamtzeit von 9:29:12 stellte Lukas sogar einen neuen Vereinsrekord auf.

Bei optimalsten Wetterbedingungen ging es bei atemberaubender Atmosphäre zunächst auf die 3,8 km lange Strecke Schwimmstrecke im Main-Donau-Kanal. Den Sport im nassen Element zählen weder Bastian noch Lukas zu ihren Stärken. Die beiden kamen schließlich fast zeitgleich nach 1:11:01 bzw. 1:11:55 aus dem Wasser und konnten endlich ihre starken Beine ausspielen. Der 90 km lange Radkurs wird zwei Mal gefahren und insbesondere am Solarer Berg erlebten die Athleten wahres Tour de France Feeling mit tausenden enthusiastischen Zuschauern und die Gänsehaut war trotz der sommerlichen Temperaturen garantiert. Die beiden Post-SVler waren schnell unterwegs und Bastian konnte bereits nach 4:58:49 (Durchschnittsgeschwindigkeit 36 km/h) vom Rad steigen und in die Laufschuhe schlüpfen. Lukas folgte ihm eine gute Viertelstunde später (5:15:56; 34 km/h). Trotz der schnellen Radzeiten

Bei seinem Langdistanz-Debüt konnte Basti die 180 Radkilometer in weniger als 5 Stunden fahren und blieb mit 9:46:52 deutlich unter der 10-Stunden-Marke.

Lukas Lance überquert die Ziellinie mit einem Lächeln im Gesicht und mit 9:29:12 auch einem neuen Vereinsrekord auf der Uhr.

haben sich die beiden Tübinger ihre Kräfte offensichtlich sehr gut eingeteilt, denn auch auf der Laufstrecke durch die Rother Innenstadt und entlang des Main-Donau-Kanals hielten die beiden das Tempo hoch. Bastian beendete den Marathon letztlich nach 3:28:34 und belegte damit den 48. Platz seiner Altersklasse (gesamt 198). Auf den letzten 5 Kilometern gab die Aussicht auf einen Zieleinlauf von unter 9:30:00 Lukas nochmals einen Zusatzschub an Motivation und er belohnte sich mit einem 18. Platz in der AK25 (gesamt 105) nach 9:29:12.

Unter den insgesamt 250.000 Zuschauern entlang der Wettkampfstrecken waren auch zahlreiche Freunde und Verwandte der beiden, die sie nach Kräften unterstützten. Lukas Beine fühlten sich nach eigener Aussage zwar ab dem ersten Laufkilometer erstaunlich gut an, spätestens ab Kilometer 28 war der Support von Freunden und Familie jedoch immer wichtiger, um die harten letzten Kilometer zu bewältigen. Die grandiose Stimmung und die tolle Organisation haben den Tag für die beiden zu einem unvergesslichen Erlebnis gemacht.

Frank Brunecker

Einladung

Freitag,
3. Mai 2019
19.00 Uhr
TSG-Gaststätte
beim Freibad

zur Jahres-hauptversammlung 2019

Wir laden euch ganz herzlich zu unserer Jahreshauptversammlung 2019 ein. Es stehen wichtige Wahlen an, die für die Zukunft unseres Vereins große Bedeutung haben.
Bitte überlegt schon jetzt ob ihr ein Ehrenamt im Vorstand übernehmen könnt und wollt. Unser Verein braucht eure aktive Mitarbeit.
Wir freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen.

Euer Vorstand
Bernd Glauner und Christine Schmid

Folgende Themen stehen auf der Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Tätigkeitsbericht des Vorstands
3. Tätigkeitsberichte der Abteilungen und Projekte
4. Kassenbericht Schatzmeister
5. Bericht der Kassenprüfer
6. Entlastungen
7. Satzungsänderung
8. Wahlen: – Vorstand – Kassenprüfer
9. Anträge an die Versammlung
10. Verschiedenes

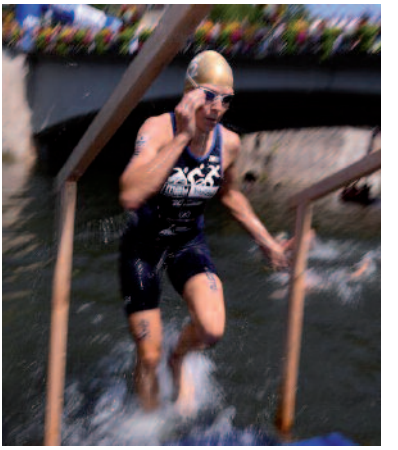
Anträge an die Versammlung bitte bis zum 12. April 2019 schriftlich an den Vorstand (Post-SV Tübingen · Postfach 2228 · 72012 Tübingen). Oder schneller per Mail unter: vorsitz@post-sv-tuebingen.de.

Aufsteigerinnen mischen Deutschlands Triathlon-Elite auf!

Vor unserem ersten Rennen in der 1. Triathlon Bundesliga waren wir doch schon ziemlich nervös. Am Vortag des Ironman 70.3 Kraichgau trafen die Teams aus ganz Deutschland in der Saison 2018 erstmals aufeinander.

Ich ließ die vier Mädels die gesamte Strecke abfahren, mehrmals durch die Wechselzone laufen und wir waren schon mindestens eine halbe Stunde vor dem Start mit allen Vorbereitungen fertig. Und trotzdem erreichte mein Herzschlag ungewohnte Höhen als die Vier auf dem blauen Teppich aufmarschierten. Als Aufsteiger könnten wir uns nur noch ganz am Rand des Feldes positionieren, die Ausgangslage für die ersten hundert Meter im Wasser war also nicht optimal. Der Startschuss fiel und ich konnte vom Seeufer aus nicht wirklich sehen wie es meinen Schützlingen so erging. Aufgeregt wartet ich am Schwimmausstieg auf die ersten Athletinnen. Es war klar das auf der flachen, sehr schnellen Radstrecke keine großen Veränderungen im Feld zu erwarten waren und damit das Schwimmen den größten Einfluss auf die Position für den fünf Kilometer Lauf haben würde. Nach langen neuneinhalb Minuten erreichte die erste Frau die Wechselzone. Es hatten sich ein paar Athletinnen vom großen Feld abgesetzt, als erste verließ eine Athletin vom Team aus Witten das Wasser, dicht gefolgt von drei weiteren Damen. Unter Ihnen auch Karoline Degenhardt. Ein Auftakt mit Knall. Drei Tübingerinnen unter den ersten Zwan-

Das Team vor dem Rennen in Münster, von links Karoline Degenhard, Greta Groten, Karina Kornmüller und Tanja Schneider.



Auch beim Heimspiel in Tübingen überzeugt Karoline Degenhard in der ersten Disziplin und verlässt an der Spitze des Feldes den Neckar.

zig nach dem Schwimmen bei unserem ersten Rennen. Dieser Zwischenstand war auch kein Zufall, kommen Karoline, Greta und Karina doch aus dem sehr erfolgreichen Tübinger Schwimmverein. Das aus guten Schwimmerinnen auch gute Triathletinnen werden, haben wir im Laufe der Saison eindrucksvoll bewiesen. Der Klassenerhalt war am Ende nur noch eine Formalität und ich bin sehr stolz darauf wie meine Athletinnen mit so wenig Erfahrung Deutschlands Triathlon-Elite aufgemischt haben. 2019 werden wir so weiter machen und freuen uns sehr über zwei Neuzugänge aus dem Nachwuchs des BWTV. Josephine Seerig vom AST-Süßen und Katharina Möller vom TSCH Langenau werden das Team verstärken und mit uns zusammen Baden-Württemberg in der 1. Triathlon Bundesliga vertreten.

Karina Kornmüller führt das Feld an und liefert am Ende bei Ihrem Debüt im Kraichgau den sechs schnellsten Radsplit ab.

Folgt uns auf unserem Instagram Profil ‚trigirls_tuebingen' durch die Saison und unterstützt uns und bei unserem Heimrennen beim MeyGeneralbau Triathlon in Tübingen am 21. Juli 2019.

Florian Teichmann

Mehrtagesreisen 2019
www.kocherlutz.de

PROVENCE mit Dr. Burger *5 x ÜF im 3*-Hotel*	28.05.-02.06.	ab € 849,-
GLACIER EXPRESS *2 x HP im 3*-Hotel*	05.07.-07.07.	ab € 475,-
RHEIN IN FLAMMEN *1 x ÜF, Abendessen an Bord*	10.08.-11.08.	ab € 285,-
LAUSITZ mit Dr. Eck *3 x HP im 4*-Hotel*	09.09.-12.09.	ab € 495,-
BAUHAUS 100 JAHRE mit Dr. Rug *3 x HP im 4*-Hotel*	06.10.-09.10.	ab € 495-
BERCHTESGADENER LAND *1 x ÜF, Schifffahrt, Brotzeit*	12.10.-13.10.	ab € 235,-
VENEDIG - Padua & Chioggia *3 x HP im 4*-Hotel*	27.10.-30.10.	ab € 455,-
TOSKANA - Mailand, Florenz *4 x HP im 4*-Hotel*	30.10.-03.11.	ab € 645,-

KOCHER | LUTZ
Omnibusunternehmen

OMNIBUSVERKEHR TÜBINGEN
JAKOB KOCHER GMBH
August-Bebel-Straße 13-17
72072 Tübingen
Tel.: 07071 / 9327-0
Mail: info@kocherlutz.de

kostenlos Katalog anfordern !

Triathlon – ein fester Bestandteil im Tübinger Sportalltag

Noch vor nicht allzu langer Zeit musste man den Leuten noch erklären was Triathlon ist, welche Sportarten dazu gehören, und in welcher Reihenfolge das ganze stattfindet. Sehr verwundert waren die Menschen dann auch, wenn man gesagt hat, dass der Wechsel zwischen den Disziplinen zum Wettkampf dazuzählt und die Zeit weiter läuft.

Und heute, nur wenige Jahre später hat sich Tübingen zur Triathlon Hochburg entwickelt und die meisten Tübinger sind bestens über die Sportart informiert.

Die Triathlonabteilung des Post-SV ist mit Ihren Mitgliedern breit aufgestellt, und in allen Ligen und auf allen Distanzen präsent. Wir haben ein Frauen-

Auch an der Schwimmform wurde in der Trainingswoche gefeilt.

Eine gemischte Triathlontruppe bei der Trainingswoche in der Toskana.

EINE RECHNUNG, DIE AUFGEHT!

MEY
GENERALBAU

+

POST-SV
Tübingen
TRIATHLON

=

MEY. EINE ADRESSE.
ALLE HANDWERKER.

www.meygeneralbau.de
Tübingen 07071/97962-0

MEY
GENERALBAU

Und der Spaß darf nie zu kurz kommen!

team in der 1. Triathlon Bundesliga, neu 2019, ein Männerteam in der 2. Bundesliga Süd und 4 Teams in der Landesliga. Die unter dem Namen Mey Post-SV Tübingen starten.

Mit dem Mey Generalbau Triathlon haben wir in der Stadt ein Event, das unseren Sport auf allen Leistungsebenen, von der Bundesliga bis zum Schnuppertriathlon, präsentiert. Auch dadurch ist das Interesse an Triathlon in Tübingen nochmal deutlich gestiegen. Ein großes Dankeschön geht da an alle Helfer/innen, die dabei waren, und uns durch Ihre Unterstützung, einen so genialen Wettkampf in Tübingen ermöglicht haben.

Außerdem gibt es viele Abteilungsmitglieder die den Verein im ambitionierten Hobby oder Breitensport national und international bei Wettkämpfen vertreten.

So wurde 2018 unser langjähriger Vereinsrekord auf der Langdistanz von Lucas Lance in Roth mit einer Zeit von 9:29:12h unterboten.

Aber auch außerhalb der großen Bühne haben viele Athleten erfolgreich Wettkämpfe bestritten und mit viel

Immer mit guter Laune im Gepäck.

Ergebnisse auf Meisterschaften:

DM Langdistanz Hamburg
Larissa Sauter 2. Platz AK

DM Sprint Düsseldorf
Eva Estler 1. Platz AK
Bent Estler 3. Platz AK

BaWü Meisterschaften Sprint Ravensburg
Simon Ostertag 2. Platz AK

BaWü Meisterschaften Olympische Freiburg
Simon Ostertag 1. Platz AK

BaWü Meisterschaften Mitteldistanz Malterdingen
Simon Ostertag 1. Platz gesamt
Markus Mößler 2. Platz AK

Energie und vor allem Spaß am Triathlon Ihre persönlichen Ziele verwirklicht.

Mit den Mitgliederzahlen der Abteilung ist auch unser Trainingsangebot immer weiter gewachsen. Unsere Abteilung bietet fast täglich ein Trainingsangebot an. Wir waren im Frühjahr wieder gemeinsam 10 Tage in der Toskana, um uns für die Saison vorzubereiten. Außerdem hat die Abteilung mit neuer Optik der Rad Teamkleidung auf sich aufmerksam gemacht.

Das Alles ist nur mit einem engagierten Team möglich. Ich möchte allen, die mitgeholfen haben, die vielen kleinen und großen Projekte zu stemmen, immer fleißig Trainingspläne schreiben und das Training überwachen, ganz herzlich im Namen der Abteilung danken!!!

Danke auch an den Post-SV der die Abteilung so tatkräftig unterstützt und an den Hauptsponsor der Abteilung Triathlon „Mey Generalbau“ mit Geschäftsführer Achim Mey der uns mit seiner Unterstützung, eine zahlreiche Teilnahme in allen Triathlon Ligen, unter dem Teamnamen „Mey Post-SV Tübingen“ ermöglicht. *Monika Hägele*

Damit man im Ziel gemeinsam zufrieden feiern kann.

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

Erfolgreichste Liga-Saison der Mey Post-SV Triathleten

Auch wenn durch die Liga-Reform der baden-württembergischen Landesligen ein Vergleich schwierig scheint, kann die Liga-Saison 2018 wohl als erfolgreichstes Jahr für die Triathleten des Mey Post-SV Tübingen gezählt werden.

Damen holen Vize-Meisterschaft und Herren sichern sich den Aufstieg in die 2. Bundesliga.

Im Ligafinale in Karlsdorf musste sich das Damen-Team nur knapp dem Team aus Mengen geschlagen geben und darf sich über die baden-württembergische Vize-Meisterschaft freuen. Das Herren-Team belegte im Feld der 12 Mannschaften der BaWü-Liga im Finale den vierten Platz. Da die besser platzierten Teams aus Süßen, Göppingen und Neckarsulm jedoch auf ihr Aufstiegsrecht verzichteten, werden die Tübinger nächstes Jahr in der 2. Bundesliga Süd starten. Das Masters-Team des Mey Post-SV Tübingen beendete die Saison auf Platz acht von 15 Mannschaften und die beiden Herrenteams der Landesliga Süd freuten sich über die Plätze fünf und acht der ebenfalls 15 Teams starken Liga.

Hannes Frenz fuhr in Neckarsulm mit dem zweiten Herren-Team unter die Top 10 der Landesliga Süd.

Für das Liga-Jahr 2018 hat sich der baden-württembergische Triathlon Verband ein neues Konzept erdacht. Anstatt einer „klassischen" Saison, bei der alle Wettkämpfe gleich viele Punkte geben und sich der Meister am Ende durch Aufsummieren ergibt, sollte 2018 der Titel in einem einzelnen Liga-Finale am Ende vergeben werden. Durch diesen Modus sollte die Spannung bis zum Ende hochgehalten werden. Nach den ersten drei Wettkämpfen der Saison wurde zunächst eine Zwischentabelle erstellt. Die besten sechs Teams der BaWü-Liga sollten direkt ins „große" Finale einziehen, wohingegen sich die Plätze 7-14 zunächst in einer Zwischenrunde mit den besten sieben Teams aus den Landesligen Nord und Süd messen mussten. Aus diesem Relegationswettkampf durften sich die besten sechs Teams dann ebenfalls für das große Finale um die BaWü-Meisterschaft in Karlsdorf vorbereiten, wohingegen der Rest mit dem „kleinen" Finale am Schluchsee vorlieb nehmen musste. Dort trafen sie dann auf die Landesliga-Teams, welche sich nicht für die Zwischenrunde qualifiziert hatten. Bei den Damen der BaWü-Liga wurde aufgrund der geringeren Anzahl an Teams auf die Zwischenrunde verzichtet. Stattdessen

Trotz des eher mageren Mannschaftsergebnisses und der anspruchsvollen Strecke hatte Maximilian Wießmeier in Neckarsulm Spaß beim Laufen.

zogen die besten acht Teams nach den ersten drei Wettkämpfen ins BaWü-Finale nach Karlsdorf und die restlichen Mannschaften ins kleine Finale an den Schluchsee. Um das Liga-Format noch etwas komplexer zu gestalten, starteten die Masters zunächst in zwei getrennten Ligen Nord und Süd mit den Teams der Landesligen, um dann ohne Zwischenrunde am Schluss ein gemeinsames Finale am Schluchsee auszutragen. Diese Fragmentierung des Liga-Geschehens stellte unsere Athleten zwar organisatorisch vor zusätzliche Herausforderungen, tat der sportlichen Leistung offensichtlich jedoch keinen Abbruch.

Auf dem Weg zur Vizemeisterschaft zogen sich mit Anna-Lena Queisser, Elisa Mayer, Monika Hägele, Larissa Sauter, Eva Estler, Nicole Müller, Lisa Janko, Ilsa Beig und Ruth Elbeshausen insgesamt neun Athletinnen die Schwimmbrillen, Fahrradhelme und Laufschuhe an. Dabei begann der Saisonauftakt in Neckarsulm über die Sprintdistanz (750m Schwimmen, 20 km Rad, 5 km Laufen) zunächst verhalten mit einem Mittelfeldplatz 9 von 16 Teams. Neuzugang Anna-Lena Queisser machte jedoch mit einem sehr starken achten Platz in der Einzelwertung schon deutlich, wohin die Reise 2018 gehen konnte. Für den Team-Wettkampf in Forst stießen dann mit Eva Estler und Nicole Müller zwei Athletinnen des Bundesliga-Kaders zum Team und sie stürmten mit nur acht Sekunden Rückstand auf Platz eins erstmals auf's Podium. Damit war die Qualifikation für das Finale um die BaWü-Meisterschaft schon so gut wie sicher. Über die Olympische Distanz (1500 m Schwimmen, 40 km Rad, 10 km Laufen) in Erbach nahmen die Tübingerinnen dementsprechend etwas Tempo raus und konnten mit Platz 10 den Finaleinzug um die BaWü-Meisterschaft fix machen. Als fünftplatziertes Team nach den ersten drei Wettkämpfen zogen sie allerdings nicht als Top-Favoriten nach Karlsdorf. Für

Unser Damenteam ahnte beim Zieleinlauf auf Platz 9 in Neckarsulm noch nicht, dass es der Auftakt zu einer sehr erfolgreichen Saison sein sollte.

den Finalwettkampf wurden die Punkte der vorhergehenden Wettkämpfe aber gelöscht und es zählte nur das Ergebnis des Finalwettkampfs für die Platzierung in der BaWü-Meisterschaft. Und diese Chance wussten Eva Estler, Anna-Lena Queisser, Ilsa Beig und Larissa Sauter zu nutzen, indem sie sich insbesondere durch ein sehr starkes Radfahren den zweiten Platz der BaWü-Meisterschaft sicherten.

Für das Masters-Team des Mey Post-SV Tübingen gingen mit Walter Ehrlichmann, Johannes C. Mayer, Thiemo Schramm, Jörg Rinderknecht, Dirk Vasel, Jörg Schreiner, Volker Mayer und Nico Moritz insgesamt acht Athleten und mit Monika Hägele und Elisa Mayer auch zwei Athletinnen an den Start. Gleich zu Beginn der Saison gelang unseren Masters mit Platz drei in Neckarsulm der Sprung aufs Treppchen der mit fünf Teams doch recht überschaubaren Masters-Liga Süd. Dieses gute Ergebnis konnte im Teamwettkampf in Rheinfelden mit einem zweiten Platz sogar noch getoppt werden. Personalsorgen bremsten dann jedoch den Höhenflug des Mey Post-SV-Masters-Team und in Erbach mussten sich die Tübinger mit einem 4. Platz zufrieden geben. Für das Finale am Schluchsee stießen dann auch die zehn Teams der Masters-Liga Nord hinzu und die Tübinger konnten sich als achtes Team einen guten Mittelfeldplatz sichern.

In der Landesliga Süd gingen gleich zwei Teams für den Mey Post-SV Tübingen an den Start. Letztlich bedeutete das einen Kader von 17 Triathleten, nämlich Tom Holzmann, Hannes Frenz, Valentin Steib, Moritz Wießmeier, Hannes Becker, Maximilian Wießmeier, Yamen Al Ashkar, Ulrich Ludewig, Moritz Marx, Sean Gallagher, Frank Brunecker, Tim Limbers, Martin Ebner, Alexander Fritzsche, Simon Ostertag, Markus Mößler, Raphael Stürzl, und mit Eva Estler auch einer Triathletin. Der Saisonauftakt in Neckarsulm hielt Licht und Schatten bereit. Das erste Landesliga-Team konnte sich u.a. dank einer Einzelplatzierung auf Rang neun durch Tom Holzmann auf dem sechsten Platz ein-

Der Teamwettkampf der Masters und Landesligen in Rheinfelden war wie immer gut für das Zusammengehörigkeitsgefühl.

reihen. Das zweite Team hingegen kam mit der bergigen Rad- und Laufstrecke weniger gut zurecht und es reichte nur für den 13. und damit letzten Platz. Wenig erfolgreich lief für beide Mannschaften der Teamwettkampf in Rheinfelden. Das erste Team musste schon nach dem Schwimmen einen Ausfall verzeichnen und durch einen technischen Defekt beim Radfahren kam es letztlich nicht über Platz zehn hinaus. Das zweite Landesliga-Team konnte sich erneut auf Platz 13 der diesmal 14 Mannschaften positionieren. Die Saisonpause zum Wettkampf in Erbach war folglich bitter nötig und die beiden Teams konnten sich über die Olympische Distanz auch deutlich verbessern. Das erste Landesliga-Team konnte mit Platz sieben wieder an die gute Leistung aus Neckarsulm anknüpfen und dem zweiten Team gelang mit Platz neun der Sprung ins Mittelfeld. Hervorzuheben ist hierbei, dass die verletzungsbedingt kurzfristig eingesprungene Eva Estler das beste Ergebnis innerhalb des zweiten Teams aufs Tableau zauberte. Für das Finale am Schluchsee stieß mit Simon Ostertag noch einmal tatkräftige Unterstützung ins erste LL-Team und mit einem sechsten Platz der Einzelwertung konnte er sein Team zusammen mit Markus Mößler (Platz 11) und Hannes Frenz (Platz 18) sogar auf Position fünf in der Abschlusstabelle nach vorne bringen. Die zweite LL-Mannschaft bestätigte ihren Aufwärtstrend und schloss die Saison zufriedenstellend auf Platz acht von 15 Teams ab.

Das erste Männer-Team konnte nach dem knappen Klassenerhalt der BaWü-Liga 2017 durch mehrere starke Neuzugänge ergänzt werden. Unter anderem

Die erste Herrenmannschaft konnte bei ihrem Teamwettkampf in Forst starke Zeiten hinlegen. Aufgrund der starken Konkurrenz reichte es trotzdem „nur“ zu einem Mittelfeldplatz.

starteten erstmals Nicolas Mann sowie Vincent und Elias Schipperges neben den Etablierten Simon Ostertag, Markus Mößler, Bent Estler, Eugen Ruff, Maximilian Wießmeier und Daniel Orthofer für den Mey Post-SV Tübingen. Durch diese Verstärkungen konnte erstmals eine für die höchste Triathlon Liga Baden-Württembergs notwendige Leistungsdichte erreicht werden und das erklärte Ziel war es, den Aufstieg in die zweite Bundesliga und somit auf nationale Ebene zu schaffen. Nach einem gemeinsamen Trainingslager in Italien konnte schon beim ersten Wettkampf in Neckarsulm mit einem vierten Platz in der Tageswertung der Grundstein für die erfolgreiche Saison gelegt werden. Ausschlaggebend war die phänomenale Einzelleistung des 19-Jährigen D-Kaderathleten Nicolas Mann, der gleich bei seinem ersten Ligaeinsatz eine Top Ten Einzelplatzierung belegte. Beim Teamwettkampf in Forst konnte die Mannschaft die 750 m Schwimmen in 10:06min bewältigen (1:20 min/100m), die 20 km Rad in 27:50 min (43,5km/h) fahren und die abschließenden fünf Laufkilometer noch in 17:05 min (03:25/km) absolvieren. Trotz dieser starken Leistungen reichte es mit Platz zehn „nur“ für einen Mittelfeldplatz und

machte allen klar, wie hoch das Leistungsniveau in der BaWü-Liga inzwischen ist. Der dritte und abschließende Wettkampf der Vorrunde in Erbach über die Olympische Distanz lief dann aufgrund personeller Engpässe wieder nur ins Mittelfeld (Platz acht), was letztlich Platz acht nach der Vorrunde bedeutete. Da nur die ersten sechs Teams direkt ins Finale einzogen, ging es zum „Nachsitzen" in die Zwischenrunde nach Blankenloch, um dennoch das Ticket für das Finale zu lösen. Was zunächst etwas enttäuschend erschien, entpuppte sich dann als größter Erfolg der diesjährigen Saison. So konnte das Mey Post-SV Team in Top-Besetzung über die Sprintdistanz erstmalig einen Sieg in der Tageswertung der BaWü-Liga durch eine geschlossene Mannschaftsleistung erreichen. Mit diesem Erfolg im Gepäck als Rückenwind ging es zum Ligafinale nach Karlsdorf. Die Mannschaft war bis in die Fingerspitzen motiviert den Aufstieg in die zweite Bundesliga perfekt zu machen. Durch eine starke Schwimmleistung der Athleten Simon Ostertag (2), Bent Estler (4), Nicolas Mann (13), Vincent Schipperges (16), Elias Schipperges (17) konnten gleich vier Athleten in der fünfzehnköpfigen Spitzengruppe platziert werden. Durch Tempoarbeit auf dem Rad konnte die zweite Radgruppe über die komplette Strecke auf Distanz gehalten werden und beim Lauf der Aufstieg perfekt gemacht werden. Hierfür reichte der vierte Platz in der Tageswertung, da die Podiumteams allesamt zweite Mannschaften etablierter Bundesligateams waren und so von ihrem Aufstiegsrecht keinen Gebrauch machten.

Mit der Vizemeisterschaft der Damen und dem Aufstieg der ersten Herrenmannschaft wurde eine erfolgreiche Saison 2018 des Mey Post-SV Tübingen gekrönt. Wir freuen uns in der neuen Saison 2019 erstmalig mit einem Herren-Team in der zweiten Bundesliga zu starten, wobei uns Maurice Ehinlanwo, Nachwuchsathlet des VFL Pfullingen und Kaderkollege von Nicolas Mann, verstärken wird. Mehr Bilder und aktuelle Infos gibt es auf dem Instagram Account @psvracinggang! Die Damenmannschaft hat trotz des zweiten Platzes auf ihr Aufstiegsrecht verzichtet, um auch weiterhin mit einem Team in der baden-württembergischen Liga vertreten zu sein und damit dem Breitensport Raum zu geben. Mit der Masters-Mannschaft und den beiden Herrenteams in der Landesliga Süd wollen wir auch 2019 wieder mit guten Ergebnissen in den baden-württembergischen Triathlon-Ligen überzeugen und v.a. den Spaß am Mannschaftssport Triathlon zu fördern. Wir bedanken uns bei unserem Sponsor Mey Generalbau Tübingen sowie bei allen Begleitern, Fahrern und Unterstützern!

Frank Brunecker

Das Finale der Landesligen fand wie gewohnt am Schluchsee statt. Das Mastersteam konnte sich dabei den achten Platz sichern.

Mitarbeiter/in gesucht

Der Post-SV Tübingen möchte die Arbeitsabläufe bei der Vereinsverwaltung optimieren und sucht dafür eine Mitarbeiterin/einen Mitarbeiter, die/der auf der Grundlage eines Minijobs entsprechende Arbeiten in Absprache mit den zuständigen Vorstandsmitgliedern und Abteilungsleitern übernimmt. Viele Arbeiten fallen nicht regelmäßig an. Die Abrechnung erfolgt auf Stundenbasis. Maximal 10 Stunden pro Woche.

Aufgaben

Mithilfe bei der Organisation und Koordinierung der Abläufe in unserem Sportverein. Dazu gehören:

- Korrespondenz des Vereins
- Führen der Mitgliederdatenbank
- Telefonische Beratung potentieller Neumitglieder
- Information zu Trainingsterminen und Veranstaltungen
- Anmeldung von Mitgliedern bei Wettkämpfen inklusive der Reiseplanung
- Mithilfe bei der Durchführung von Veranstaltungen, Mitgliederversammlungen und Vorstandssitzungen
- Unterstützung des Schatzmeisters bei den Buchungen und der Erstellung des Jahresabschlusses

Voraussetzungen

- Eine kaufmännische oder vergleichbare Qualifikation ist wünschenswert
- Vorerfahrungen im Bereich Organisation/Koordination
- Sicherer Umgang mit MS Office

Der Post-SV Tübingen e.V. ist ein Tübinger Mehrspartenverein mit etwa 500 Mitgliedern.

Schwerpunkte des aktuellen Angebots sind:

- Laufsport/Lauftreff und Walking
- Triathlon
- Kräftigung/Koordination
- Sportabzeichen
- Nikolauslauf (Projekt)

Minijob beim Post-SV Tübingen

Kontakt

Bewerbungen bitte bis zum 15. April 2019 an den Vorstand des Post-SV Tübingen unter der E-Mail Adresse:
vorsitz@post-sv-tuebingen.de
Ansprechpartner für Rückfragen:
Bernd Glauner, Tel. 0173 3145 346

Der samstägliche Lauftreff gehört seit 44 Jahren zum wöchentlichen Programm beim Post-SV.

Rückblick 2018 Abt. Kinder & Jugend

Wettkämpfe

Lauf- und Mehrkampfwettbewerbe in der Region gehen fast immer mit Beteiligung von Nachwuchs-Post-SVlern einher. So waren wir auch 2018 teilweise sogar sehr erfolgreich das ganze Jahr über von A wie Alb-Gold-Winterlauf über M wie Mey-Generalbau-Triathlon bis Z wie zügiger Nikolauslauf vertreten. Besondere Highlights stellten wie jedes Jahr besagte Winterläufe dar, wie auch die Swim&Run-Wettkämpfe in Leinfelden-Echterdingen und Reutlingen und der Triathlon in Sindelfingen, weil die Teilnahmemöglichkeit von 5 bis 99 Jahren diesen Events einen familiären Charakter verleiht. Spannende Berichte zu den Wettkämpfen mit allerhand Bildern erscheinen regelmäßig in der Rubrik „Kinder/Jugend“ auf der Vereinshomepage. Alleine bei o.g. Veranstaltungen kamen für den Post-SV-Nachwuchs insgesamt 6 Erstplatzierungen zustande, dazu 3 x Platz 2 und 5 x Platz 3.

Leon, Ole, Maxim und Charlotta beim Swim & Run in Echterdingen.

Noah und Tim Rieder

Junge und jung gebliebene gemeinsam beim Triathlon in Sindelfingen.

Nachwuchsathleten beim Swim & Run in Reutlingen.

In der Wettkampfserie „Racepedia-Cup“ des Baden-Württembergischen Triathlonverbandes erreichten die Geschwister Noa & Tim Rieder nicht nur gute Ergebnisse in der Gesamtwertung, bei herbstlichen Crossduathlons mischten die zwei 14- und 16-jährigen sogar das Erwachsenen-Klassement auf und belegten teilweise die oberste Podeststufe.

Jugendprojekt

Im Rahmen des Mey Generalbau Triathlons fand unter Initiative und Organisation durch Tanja Schneider auch wieder das Jugendprojekt in Kooperation mit der Geschwister-Scholl-Schule statt. Wieder mal gab es 4 Vorbereitungstrainingseinheiten für Jugendliche im Alter von 14 – 18 Jahren. Die Leitung der Trainingseinheiten übernahm Nachwuchskadertriathlet Nicolas Mann. Die vereinsexternen Triathloninteressierten Schüler wurden durch Ligatriathlet und GSS-Lehrer Tim Limbers für das Event begeistert. Nach großem Andrang bei den Trainingseinheiten, doch dem späten Wettkampftermin mitten in den Sommerferien geschuldet, starteten dann drei externe Jugendliche mit den Post-SVlern Marius Knisel, Fynn Meyer zu Schwabedissen und Leander Herter. Auch über diesen Tag wurde auf der Homepage berichtet. Vielen Dank gilt es den vielen Freiwilligen Athletinnen und Athleten auszusprechen, die bei den Einheiten geholfen haben: Selina Thomas, Hannah Fandel, Yamen Ashkar, Simon Ostertag und Hannes Frenz.

Sportabzeichen

Das montägliche Vorbereitungstraining für das Kinder-& Jugendsportabzeichen jährte sich bereits zum 3. Mal und erfreute sich wieder reger Teilnahme. In den ersten 2 Monaten konzentrierte man sich unter Anleitung durch Markus Wiehmeier-Poll gänzlich auf die Entwicklung und Verbesserung von Koordination, Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer, vordergründig allerdings vor allem auf den Spaß an der Bewegung und ließ erst ab Juli die Abnahmeprüfungen in das Training einfließen. Wie erfolgreich das Training war, lässt

Triathlon-Jugend nach der Siegerehrung am Anlagensee.

Sportabzeichenbande

sich den Statistiken im Beitrag zum Sportabzeichen des Gesamtvereins deutlich entnehmen.

Training

Insgesamt ist das Trainingsangebot für Kinder und Jugendliche nachwievor ausbaufähig. Das liegt zum einen an den Schulzeiten und sonstigen Freizeitaktivitäten, andererseits aber auch an fehlendem Personal, das sich mit Ideen und Tatkraft in die Jugendarbeit einbringen möchte, da die aktuellen ÜbungsleiterInnen ihrer Aufgabe auch nur berufsbegleitend nachgehen können. Engagierte Mithelfer werden hierfür herzlich begrüßt:
jugend@post-sv-tuebingen.de.

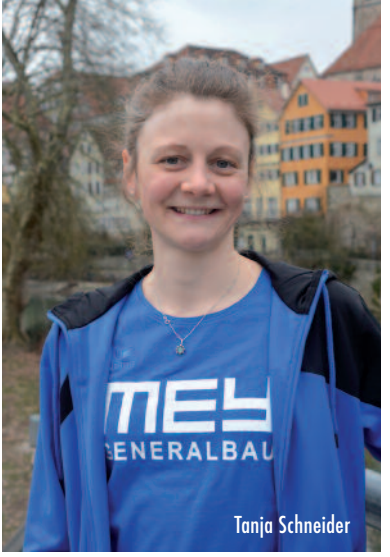
Fest etabliert und bewährt hat sich bereits das wöchentliche Schwimmtraining unter Leitung durch Selina Thomas und seit einigen Wochen durch Sophie Schmidt: Schwerpunkt ist die Erarbeitung einer guten Grundlagentechnik und Grundausdauer. Während der einstündigen Trainingseinheit werden alle Schwimmlagen geübt und durch spezifische Technikübungen verfeinert. Ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm zur Schulung der Koordinationsfähigkeit, Kraftausdauer und Schnelligkeit mit separaten Übungen für das Arm- und Beineschwimmen fördert die Kinder und Jugendlichen nach ihrem individuellen Leistungsstand.

Selina Thomas

Während der Hallenbadsaison findet das Training sonntags von 16.00 –17.15 Uhr im Uhlandbad statt. Mit Öffnung des Tübinger Freibades wechseln neben der Örtlichkeit auch die Trainingszeiten (voraussichtlich dienstags), diese werden rechtzeitig auf der Homepage des Post-SV bekannt gegeben.

Wir freuen uns über interessierte Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren! Das

Weihnachtsfeier im B12


Tanja Schneider

Beherrschen der Grundtechnik im Brust- und Kraulschwimmen ist erwünscht, ansonsten müsst ihr nur Badehose bzw. Badeanzug und Schwimmbrille mitbringen. Schaut doch mal vorbei!

Winterfeier

Auch im vergangenen Jahr ging in der Vorweihnachtszeit kein Weg am B12 vorbei. In fast schon bewährter Tradition wurde zum Jahresabschluss begeistert geklettert und im Anschluß ordentlich Pizza vernichtet.

Abschied Tanja Schneider

Im Rahmen der Winterfeier fand auch die Amtsübergabe der Jugendreferenten statt. Aus persönlichen Gründen wird Tanja nach immerhin insgesamt 9 Jahren, die Sie sich mittlerweile mit stets vollem Einsatz im Verein und davon 4 Jahren als Jugendvertreterin engagierte, vorerst kein offizielles Amt in der Jugendarbeit mehr besetzen.

Tanja: „Ich möchte mich ganz herzlich bei Euch Kindern, Jugendlichen und Euren Eltern bedanken für das Vertrauen, welches Ihr mir die letzten 4 Jahre entgegengebracht habt. Eure Motivation und Begeisterung, egal ob im Training, bei Wettkämpfen, bei der Weihnachtsfeier oder am Sommerfest, haben mich angesteckt. Vielen Dank an Florian Teichmann, Selina Thomas, Sophie Schmidt und vor allem Markus Wiehmeier-Poll. Nur mit Euch war es möglich, diese Jugendgruppe aufzubauen. Froh und stolz bin ich, Markus als meinen Nachfolger bekannt geben zu können. Die letzten zwei Jahre hat er mich schon sehr unterstützt. Doch auch Tim Limbers und Mischa Elbeshausen bin ich sehr dankbar, dass sie immer ein offenes Ohr für das Jugendprojekt hatten, sowie allen Helfern und Unterstützern des Jugendprojektes. Wie so oft, bewegt sich leider meistens nur etwas, wenn auch Geld zur Verfügung steht. Deshalb möchte ich dem gesamten Post-SV danken, sowie unseren Sponsoren Tübinger Laufladen/Mischa Elbeshausen, Piccolo Sole d'Oro und Rad & Tat.

Ausblick 2019

Training

Das Trainingsangebot soll sich natürlich weiterentwickeln. Aus diesem Grunde findet gerade unter den Kindern, Jugendlichen und Eltern eine Bedarfsevaluation statt. Wer noch keinen Zugang zum Umfragebogen hat, aber gerne teilnehmen möchte, kann den Bogen auf der Homepage in der Kategorie Kinder/Jugend runterladen und ausgedruckt an Markus persönlich übergeben oder per Email an o.g. Emailadresse schicken.

Sportabzeichen

Nach bisherigem Planungsstand wird das Vorbereitungstraining für das Kinder- und Jugendsportabzeichen im Zeitraum vom 13.5. bis 30.9. montags von

18-19 Uhr auf der Blauen Bahn stattfinden. Abweichungen davon aufgrund von Ferien oder Alternativveranstaltungen können jederzeit per Email oder auf der Homepage entnommen werden.

Sommerfest/Winterfeier

Soll natürlich wieder stattfinden, besagte Bedarfsevaluation wird über das Wie und Wann Aufschluss geben…

Neuer Jugendreferent
Markus Wiehmeier-Poll

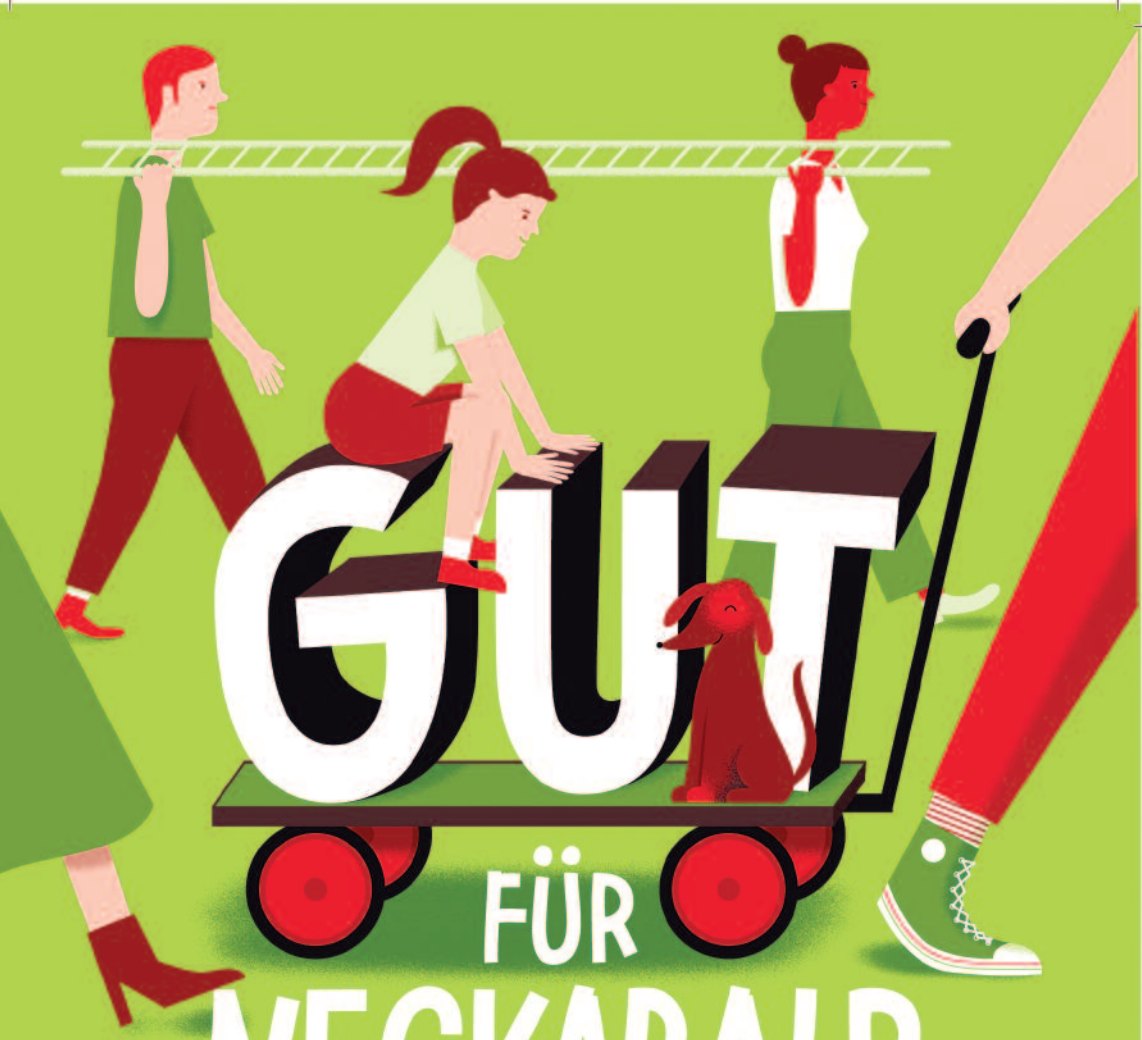
Zu guter Letzt möchte ich mich kurz noch einmal vorstellen: Ich bin 2014 mit meiner fünfköpfigen Familie, durch den damals noch so genannten Tübinger Citytriathlon motiviert, dem Post-SV Tübingen beigetreten. Seit 2016 engagiere ich mich aktiv in der Vereinsarbeit, habe mittlerweile die Triathlontrainerlizenz erworben und leite neben dem Vorbereitungstraining für das Kinder- und Jugendsportabzeichen auch jeweils einmal pro Woche Schwimm- und Athletiktraining. Ich bin 38 Jahre alt, Vater von 3 Kindern und von Beruf Physiotherapeut. Ich freue mich, Tanjas Amt übernehmen zu dürfen, nachdem wir nun schon ein paar Jahre erfolgreich im Nachwuchsbereich zusammengearbeitet haben und hoffe, ihre Fußstapfen einigermaßen ausfüllen und noch vieles gestalten und weiterentwickeln zu können. *Markus Wiehmeier-Poll*

Markus Wiehmeier-Poll

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**



FÜR NECKARALB

Die Spendenplattform für soziale Projekte.

Wir alle können helfen, unsere Region noch lebenswerter zu machen. Auf gut-fuer-neckaralb.de kannst Du für soziale Projekte in unserer Region spenden und Unterstützer für Deine eigene Initiative gewinnen. Jede Spende geht zu 100 Prozent an die sozialen Projekte.

Jetzt Online spenden!

www.gut-fuer-neckaralb.de

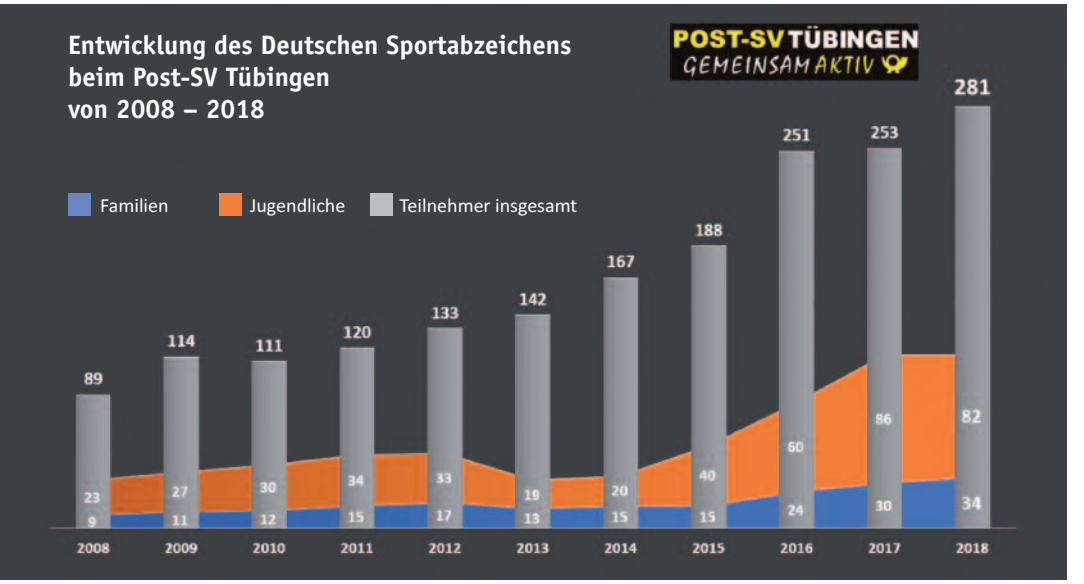
Eine Initiative von betterplace.org und Kreissparkasse Reutlingen Kreissparkasse Tübingen

We are the Champions!

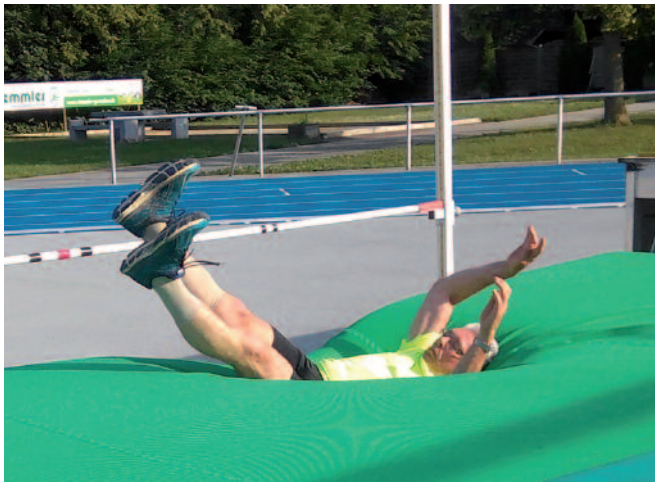
Mit 281 Sportabzeichen werden wir in diesem Jahr zum zehnten Mal in Folge den von der Kreissparkasse Tübingen ausgelobten Wanderpokal und die damit verbundene Geldprämie gewinnen.

Erstes Sportabzeichen 2018; Opa Siggi überreicht es seinem Enkel Elias.

Der Aufwärtstrend beim Post-SV in Sachen Deutsches Sportabzeichen hält also an. Mit einem Plus von 28 bestandenen Prüfungen im Jugend- und Erwachsenenbereich haben wir das Spitzenergebnis von 2017 erneut getoppt. Und das, obwohl man aufgrund des heißen Jahrhundertsommers eher mit einem weniger guten Ergebnis rechnen mußte. Mit den etwas kühler gewordenen Übungsabenden ab Mitte August aber waren unsere Prüferinnen und Prüfer echt gefordert und hatten bis in die Nacht hinein alle Hände voll zu tun. Erneut zeigte sich, dass das gemeinsame Sporttreiben in der Familie immer beliebter wird. Insgesamt 34 Familien (+4) mit 126 Familienangehörigen haben wesentlich zum guten Jahresergebnis 2018 beigetragen. Sie



Hochsprung:
Wolfgang Amann nimmt genau Maß.



Geschafft!!!
Die Latte bleibt liegen!

werden uns im Familien-Wettbewerb des Sportkreises bestens und erfolgreich vertreten. Auch im Schüler-Jugendbereich konnten wir die Vorjahreszahl steigern, was nicht zuletzt auf das Training mit der Kinder- und Jugendgruppe unter Markus Wiehmeier-Poll und dem Engagement von Uli Böckle im LAV-Training zurückzuführen ist. Jüngster Teilnehmer ist der im Oktober 2012 geborene Niels Elbeshausen. Hans Pfeffer (Jahrgang 1933) ist der Älteste. Er schaffte das 36. Sportabzeichen in Gold und steuert nun zielstrebig den Eintrag in die Ewige Bestenliste an. Dort werden Liesel und Peter Juli in diesem Jahr

7. Mai 2018 – Die Saison 2018 ist eröffnet.
Das Prüferteam ist bereit: v. l. Helga Wiemer, Helmut Helten, Wolfgang Amann, Ottmar Geckle, Irmtraud und Rolf Bader, Ernst Karrer und Danilo Santin, am Regietisch Gert Messner;
es fehlt Fritz Mayer.

Trainingstage immer montags und mittwochs, jeweils ab 18 Uhr.

Post-SV-Jugendliche

Amann, Feline	5. Prüfung
Amann, Meo	8. Prüfung
Autenrieth, Clara	3. Prüfung
Autenrieth, Viola	3. Prüfung
Coopmans, Livia	2. Prüfung
Diesch, Leona	10. Prüfung
Elbeshausen, Niels	1. Prüfung
Elbeshausen, Simeon	5. Prüfung
Fromm, Yannik	3. Prüfung
Geckle, Adrian	6. Prüfung
Greitmann, Hannes	3. Prüfung
Greitmann, Lena	3. Prüfung
Hahn, Anna	1. Prüfung
Janz, Matilda	1. Prüfung
Jetter-Amann, Lene	6. Prüfung
Kalkschmid, Luis	2. Prüfung
Kalkschmid, Marvin	2 .Prüfung
Kallmann, Benjamin	4. Prüfung
Kallmann, Clemens	4. Prüfung
Knisel, Marius	9. Prüfung
Mages, Annika	5. Prüfung
Mages, Robin	3. Prüfung
Mayer, Emilia	2. Prüfung
Mayer, Lenny	2. Prüfung
Messner, Maja	8. Prüfung
Meyer zu Schwabedissen, Fynn	3. Prüfung
Meyer zu Schwabedissen, Janni	2. Prüfung
Meyer zu Schwabedissen, Smilla	2. Prüfung
Padoa, Leo	1. Prüfung
Poll, Ronja	6. Prüfung
Poll, Zora	3. Prüfung
Schmid, Elias	2. Prüfung
Schnabel, Ava	1 .Prüfung
Schnabel, Matti	2. Prüfung
Schreiner, Anna	1. Prüfung
Tafferner, Hannes	5. Prüfung
Tafferner, Paul	3 .Prüfung
Teinert, Christoph	4. Prüfung
Thon, Kristina	11. Prüfung
Wheeler, Caterina	1. Prüfung

versuchen, die „Fünfzig“ zu markieren und als Ehepaar sicherlich in die Sportabzeichengeschichte des DOSB einzugehen. Sieben Anwärter auf den Polizeidienst konnten 2018 ihre Bewerbungsunterlagen mit erfolgreichen Prüfungen in Gold oder Silber vervollständigen.

Insgesamt also wieder ein großartiges Ergebnis, auf das wir Prüferinnen und Prüfer stolz sein dürfen. Wir gratulieren allen erfolgreichen Teilnehmern und laden jetzt schon auf die neue Saison 2019 ein.

Gert Messner
für das Sportabzeichen-Team

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

Erwachsene

1. Verleihung	Tabea Diesch Vincent Schipperges
5. Verleihung	Ruth Elbeshausen Patrick Helten Kerstin Kernn Jan Kocher Martin Mages
10 .Verleihung	Marion Estler Erik Helten Christiane Schmidt
15. Verleihung	Uli Böckle Monika Hägele Heike Thon
20.Verleihung	Elvira Pukowski
30. Verleihung	Fritz Mayer
35. Verleihung	Romy Kurz

Ewige Bestenliste

Männer

Hans Winkelmann	50 Prüfungen
Peter Juli	49 Prüfungen
Gert Messner	48 Prüfungen
Willi Köhler †2006	47 Prüfungen
Friedrich Schäuble	47 Prüfungen
Kurt Herter †2010	46 Prüfungen
Ottmar Geckle	42 Prüfungen
Paul Scherer	42 Prüfungen
Rolf Bader	41 Prüfungen

Frauen

Liesel Juli	49 Prüfungen
Irmtraud Bader	43 Prüfungen
Helga Wiemer	43 Prüfungen
Ruth Kocher	42 Prüfungen
Romy Kurz	35 Prüfungen
Gudrun Messner	31 Prüfungen

Vor dem Start beim Radfahren: v.l. Heiner Schubert, Zeitnehmer Karl Wildberger, Meo Amann, Zeitnehmer Wolfgang Amann und Katrin Arndt.

Post-SV-Familien

7 Mitglieder	Familie Amann	mit Wolfgang, Ellen, Marc, Julia, Meo, Lene und Feline	8. Teilnahme
	Familie Helten	mit Helmut, Birgit, Patrick, Vanessa, Eric, Vanessa und Tim	31. Teilnahme
5 Mitglieder	Familie Messner	mit Gert, Hans-Christian, Jana, Maja und Christoph	24. Teilnahme
	Fam. Meyer zu Schwabedissen	mit Hannes, Susanne, Fynn, Jannis und Smilla	2. Teilnahme
4 Mitglieder	Familie Autenrieth	mit Ingo, Stella, Clara, Viola	3. Teilnahme
	Familie Diesch	mit Klaus, Uschi, Tabea und Leona	10. Teilnahme
	Familie Estler	mit Eberhard, Marion, Arne und Eva	12. Teilnahme
	Familie Kurz	mit Hans, Romy, Jürgen, Sabine	24. Teilnahme
	Familie Mages /Kernn	mit Martin, Kerstin, Annika und Robin	4. Teilnahme
	Familie Thon	mit Ralf, Heike, Frederik und Kristina	11. Teilnahme
	Familie Wiehmeier/Poll	mit Markus, Katharina, Ronja, Zora	3. Teilnahme
3 Mitglieder	Familie Elbeshausen	mit Ruth, Simeon und Niels	4. Teilnahme
	Familie Greitmann	mit Ines, Hannes und Lena	3. Teilnahme
	Familie Janz/Schmidt	mit Dietmar, Christiane und Matilda	2. Teilnahme
	Familie Kallmann	mit Ulrich, Benjamin und Clemens	4. Teilnahme
	Familie Knisel	mit Gerold, Heike und Marius	3. Teilnahme
	Familie Kocher	mit Manfred, Ruth und Yannik	3. Teilnahme

Der Post-SV Lauf- und Nordic Walking Treff – immer in Bewegung

Wie ein Magnet zieht unser Lauf- und Nordic Walking Treff jeden Samstag viele Läufer und Läuferinnen an. Nach einer Warm-Up Runde zu flotter Musik wird dann in verschiedenen Gruppen durchgestartet.

Bewegung tut einfach gut und es gibt viele Gründe dafür. Unsere Laufanfänger haben in diesem Jahr viel davon gespürt und waren ganz begeistert – wir bauen Stress ab, der Ruhepuls sinkt und man verbrennt Fett. Herz und Kreislauf sagen danke! In diesem Sinne möchte ich die wichtigsten Ereignisse zusammenfassen und mich vor allen Dingen bei unserem Lauftreff-Team herzlich für das große Engagement bedanken.

Unser Kurs für Laufeinsteiger in Zusammenarbeit mit der AOK war wieder ein großer Erfolg. Insgesamt 24 Teilnehmer haben das Kursziel „45 Minuten Dauerlauf" erreicht. Wie auch im letzten Jahr haben Christine Schmid und Bernd Glauner diesen Kurs mit großem Engagement und Sachkenntnis durchgeführt. Jutta Gassner war bei diesem Kurs dabei, sie ist inzwischen Post-SV Mitglied und läuft die 8,5 km bei unserem Lauftreff mit. Ihr Erfahrungsbericht in diesem Heft ist sicher ein Motivationsschub für alle Laufeinsteiger!

Aus den Einsteigerkursen hat sich ein neues Lauftreff-Angebot für den Post-SV entwickelt. Treffpunkt ist jeden Montag und Mittwoch abend um 19:00 Uhr. Gelaufen werden unterschiedliche Strecken in moderatem Tempo zwischen 6 und 8 km, es kann auch schon einmal länger werden. Die Organisation erfolgt über eine WhatsApp Gruppe. Interessenten melden sich bitte bei mir.

Ein Post-SV Lauftreff Team hat nach langer Zeit wieder beim 100 km Staffel-

Unser Lauf-und Nordic Walking Treff beim Nikolaus Vorbereitungstraining.

lauf der Universität Tübingen teilgenommen. Am Samstag den 23.Juni war es dann endlich soweit. Bestes Laufwetter und Teamgeist sorgten für Motivation und gute Stimmung. Die Post-SV „Sandflitzer" kamen nach 50 Runden mit einer Zeit von 3:49 auf einen respektablen 16. Platz (von insgesamt 38 Teams in der Zehnerwertung).

Das Vorbereitungs-Training für den Erbelauf wurde donnerstags jetzt wieder bei unserem Lauftreff Parkplatz am Sand durchgeführt. Dadurch haben sich viele neue Kontakte ergeben und einige Läufer und Läuferinnen sind uns treu geblieben. Weiter gab es rege Teilnahme von Post-SV Läufern an den regionalen Lauf-Events. Herzlichen Dank an Hajo Bewernik, der ausführliche Berichte über die Post-SV Teilnahme am Spitzbergjubiläumslauf, Pfaffenberglauf, VR-Cup und vom Mössinger Röwa Stadtlauf auf unserer Webseite veröffentlicht hat.

Das Nikolaus-Vorbereitungstraining beim Lauftreff ging über 10 Wochen und war wieder gut besucht. In diesem

Das Post-SV Team nach erfolgreichem 100 km Staffellauf.

Jahr kamen viele neue aber auch bekannte Gesichter, wir hatten zum Teil mehr als 100 Teilnehmer. Gute Werbung für unseren Lauftreff.

Ein wichtiger Aspekt der Lauftreffarbeit ist unsere Aus- und Weiterbildung. In diesem Jahr haben wir die Teilnahme WLV Kongress Bewegung und Gesundheit in Stuttgart organisiert, das war nicht nur sehr interessant, sondern verlängert auch die Laufbetreuerlizenz um

Geschafft! Unser Einsteigerkurs hat das Ziel erreicht.

weitere 2 Jahre. Der DLV hat unserem Lauf- und Nordic Walking Treff im April 2018 erneut das Qualitätssiegel „Sehr Gut“ verliehen. Damit wird die Organisation unseres Breitensportangebots, der Ausbildungsstand unserer Betreuer, aber auch das Gesamtangebot unseres Vereins bewertet. Dieses Siegel ist Anspruch und Verpflichtung, die Qualität unseres Lauftreffs zu erhalten und weiterzuentwickeln. Dazu suchen wir noch Verstärkung für unser Laufbetreuer und Warm-Up Team. Bitte meldet Euch bei Interesse! *Wolfgang Gross*

Von 2x2 Minuten Hütchenjoggen zum Post-SV Samstagslauftreff

Ein Samstagnachmittag Anfang Mai. Die Sonne brennt auf den Sportplatz. Zehn Hütchen stehen aufgereiht auf der Wiese.

Laufen für Einsteiger

Ich fange an zu schwitzen. Ist es die Hitze? Oder die Ungewissheit, was auf mich zukommt?

In zwölf Wochen von Null auf 45 Minuten am Stück laufen, so war das Ziel des Laufkurses angekündigt. Ob das zu schaffen ist?

Ich sehe mich um. Wir sind etwas mehr als 20, Jüngere und Ältere, Frauen und Männer. Die geforderten Voraussetzungen – zwei gesunde Beine und Laufschuhe – scheinen alle zu erfüllen. Wird das reichen?

Bernd und Christine, unsere Coaches für die nächsten Wochen, beginnen mit Aufwärmübungen und Kennenlernspielen. Ich versuche, mir zu merken, wer gerne Pasta isst und lerne die WLV-Gymnastik kennen. Das klappt schon mal. Dann geht es los. Erste Aufgabe: eine Minute laufen und dabei eine Runde um die Hütchen drehen. Im Ziel bin ich nicht die einzige, die außer Atem ist. Wir laufen noch eine Minute, viele gehen es etwas langsamer an. „Wohl-

Zurück am Heuberger Tor – 30 Minuten Laufen erfolgreich geschafft.

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

fühltempo" ist ein Stichwort, das in den nächsten Wochen häufiger fallen wird. Trotzdem bin ich froh, als Bernd die letzten Sekunden anzählt. Ob die Belastung im Rahmen war, kann jetzt jeder bei der Pulskontrolle überprüfen. Dann noch ein ausgiebiges Dehnprogramm – und die erste Laufstunde ist geschafft. So soll das also funktionieren? Ich lasse es auf einen Versuch ankommen.

Jeden Mittwochabend und Samstagnachmittag steht jetzt der Laufkurs auf dem Programm. Aufwärmen, Laufen, Pulsmessen, Dehnen. Wir steigern die Laufzeiten. Zweimal zwei Minuten. Zweimal vier Minuten. Jedes Mal eine neue Herausforderung. Und jedes Mal ein kleines Erfolgserlebnis. Als wir bei acht Minuten angelangt sind, verlassen wir den Sportplatz mit den Hütchen und laufen die ersten Strecken durch den Wald – von Mücken verfolgt, aber zumindest im Schatten. In den nächsten Wochen variieren Bernd und Christine die Treffpunkte. Wir laufen am Heuberger Tor, an der Steinlach, am Neckar. Und irgendwann ist es so weit: Der Anfänger-Kurs startet gleichzeitig mit dem Lauftreff am Samstag. Motiviert vom gemeinsamem Aufwärmen mit Musik und von den erfahrenen Läuferinnen und Läufern schaffen wir es tatsächlich: 30 Minuten am Stück, 35, schließlich 45. Ich staune: Das klappt wirklich! Oder besser gesagt: Läuft! *Julia Gassner*

Mobilisation am Anfang und Dehnung am Ende sind feste Bestandteile des Kursprogramms.

Der Rücken wird es Euch danken

Wir bieten an vier Wochentagen Kräftigung und Rückengymnastik an, die man montags mit Ulrike beginnen und donnerstags mit Volleyball noch abschließen kann.

Ein besonderer Dank – 20 Jahre leitet Ulrike Schmid die Montagsgymnastik.

Unser Kräftigungs- und Rückenteam mit Anne, Christine, 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.

Volleyball wird von Siggi betreut und die Montagsstunde um 19 Uhr ist jetzt unser Athletiktraining mit Markus.

Seit fünf Jahren nimmt der Post-SV Tübingen auch an den Ü50 Bewegungs- und Kräftigungsstunden im Botanischen Garten teil. In 2018 hat uns Anne und Christine dort vertreten.

Ab April werden dienstags und freitags von 10 – 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.

Wieder geht ein Jahr zu Ende – Letzte Montagsgymnastikstunde im Jahr 2018.

Hier wird gedehnt und nicht geschlafen.

Wer die Stunde gibt, findet Ihr auf der Homepage der Stadt Tübingen unter Ü 50. Wenn die Termine des Post-SV feststehen, werden wir sie auf unsere Homepage unter Kräftigung und Koordination veröffentlichen.

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.

Aus persönlichen Gründen werde ich die Kräftigung und Koordination im neuen Jahr nicht mehr betreuen. Es hat mir die vergangenen fünf Jahre immer sehr viel Spaß gemacht, vielen Dank an Euch, die mir immer sehr viel positive Rückmeldung gaben.

Ich wünsche Euch allen für 2019 weiterhin viel Spaß. *Beate Tancredi*

Unentbehrlich und immer zur Stelle wenn es gilt: Christine Schmid als Übungsleiterin.

Wieder tolle Stimmung beim Probelauf

Knapp 700 Probeläufer genossen am zweiten Novembersonntagmorgen die herbstliche Stimmung in Tübingens Höhenlage.

Auch die Sonne strahlte nach einigen Kilometern auf der Strecke im Schönbuch. Das 60-köpfige Helferteam um Susanne Albus-Marschalik arbeitete wieder Hand in Hand. Die Stimmung war jedenfalls im Zielbereich und in den geführten Gruppen wie eh und je prima. Neben der Überprüfung der Form für den Nikolauslauf diente der Probelauf auch vielen zum jährlichen Treffen unter Gleichgesinnten ohne Wettkampf-Streß. Die Läufer kamen aus vielen Landesteilen, vom Bodensee bis nach Heilbronn. Dieter Schneider von der LG Steinlach-Zollern sagte beim Probelauf, „dass sich die andere Hälfte seiner großen Laufgruppe auf der Burg Hohenzollern befindet". Denn: Parallel fand dieses Jahr der Hohenzollernberglauf von den Laufreunden aus Hechingen statt.

Gerold Knisel

Susanne Albus-Marschalik (Mitte) leitet den Probelauf mit viel Herzblut.

Nach dem Lauf: freundliche Helfer an der Verpflegungsstation.

POST-SV TÜBINGEN
GEMEINSAM AKTIV

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

Gut bewährt hat sich der geführte Wellen-Start auf dem Fussballfeld des SSC Tübingen.

Eine geführte Gruppe genießt die flache Passage auf dem Planweg.

Tolle Hilfe: Mehr als 25 erfahrene Zugläufer und Radler des RV Pfeil beim Fototermin vor dem Probelauf.

Nikolauslauf 2018: Anaïs Sabriés vierter Streich!

Noch hat sie es noch nicht ganz geschafft, die 24jährige Anaïs Sabrié (LAV Stadtwerke Tübingen). Den Streckenrekord beim 44. itdesign-Nikolauslauf brachte sie zwar ins Wanken, aber gefallen ist er nicht.

Nächste Veranstaltung am 8. Dezember 2019

Gerold Knisel, Gesamtleiter des Nikolauslaufes, brachte jedoch zum Ausdruck, was Anaïs im zarten Alter von 24 Jahren bereits gelungen ist – sie ist zu den ganz Großen des Nikolauslaufes aufgestiegen und hat mit vier Gesamtsiegen den Tübinger Olympiasieger und Streckenrekordhalter Dieter Baumann eingeholt. Die Medizinstudentin legte nicht nur einen Start-Ziel-Sieg hin, der ihr einen unangefochtenen Triumph in 1:20:15 Std. bescherte und hatte damit beinahe sechs Minuten Vorsprung vor der Zweitplatzierten, Stefanie Kuhnert (VfL Pfullingen; 1:26:01). Tabea Haug von Intersport Räpple Running komplettierte das Podium bei den Damen in 1:27:04.

So sehen Sieger aus: Thorben Dietz und Anaïs Sabrié.

Die Französin konnte dem knapp verpassten Streckenrekord aber durchaus etwas Positives abgewinnen: „Lieber 15 Sekunden drüber, als nur eine!“ Auch zu den diesjährigen Gegebenheiten fand sie die passenden Worte, so habe sie „das erste Mal nicht gefroren beim Nikolauslauf“ und hinsichtlich der von ihr gewählten Taktik merkte sie an, sie habe „mal was riskiert“ und sei „schnell losgelaufen, ich dachte, ich probier es einfach mal“. Ausgezahlt hat es sich, auch wenn sie zum Schluss nichts mehr zuzusetzen hatte und den vierten Sieg zwar problemlos unter Dach und Fach brachte, aber den Angriff auf den Streckenrekord von Sabrina Mockenhaupt noch um ein weiteres Jahr verschieben muss.

Auch die Triathletin Stefanie Kuhnert, die sich vorwiegend auf der Mitteldistanz tummelt, war äußerst zufrieden mit sich und erst recht mit dem zweiten Platz. „Damit hätte ich nicht gerechnet, dass eine 1:26 für Platz zwei reicht, das ist schon cool.“ 2019 plant sie die Teilnahme an einem Ironman, doch die gelegentliche Teilnahme an Laufwettbewerben, speziell im Herbst und Winter, wenn es keine Triathlonwettbewerbe gibt, steht weiterhin auf ihrer Agenda.

Das Podium bei den Männern: Lorenz Baum (3.), Sieger Thorben Dietz und Daniel Noll (2.)

Auch Tabea Haug, immer noch Mitglied beim Post-SV Tübingen und quasi zurückgekehrt zur früheren (Lauf)Wirkungsstätte, war angesichts des dritten Platzes bei ihrer Nikolauslaufpremiere sehr angetan. „Das ist natürlich schon echt schön, hier gleich auf dem Treppchen zu landen. Die Strecke kenne ich ja von Trainingsläufen und wusste genau, was mich da erwartet."

Das verhielt sich beim Sieger Thorben Dietz (Intersport Räpple Running)

Viele Gruppen kommen kostümiert und geniessen ihren läuferischen Jahresabschluss.

etwas anders. Er hatte nur vom Hörensagen Kenntnis von den Schwierigkeiten der Tübinger Strecke. Im Trainingslager war es, als die Rede auf Laufveranstaltungen kam, die in keiner Läufervita fehlen dürfen. „Dieses Jahr hat es einfach auch reingepasst, und da habe ich mir gesagt: „Warum nicht?" Es war echt ein cooler Tag und hat unheimlich Spaß gemacht, hier zu laufen."

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.

Bei Kilometer neun war es ungefähr, als er sich vom späteren Zweitplatzierten Daniel Noll und dem Dritten Lorenz Baum lösen konnte und einen ungefährdeten Sieg in 1:10:36 herauslief. Noll (TSV Glems run2gether), bereits mehrfach in den vergangenen Jahren mit vorderen Platzierungen in Tübingen in Erscheinung getreten, kam mit genau einer Minute Rückstand auf Platz zwei ins Ziel nahe der Geschwister-Scholl-Schule. Noll hatte sich aufgrund seiner Erfahrungen

Nachwuchsläufer Marius Knisel (16) lief erstmals mit und war am Ende stolz, es locker geschafft zu haben.

beim Nikolauslauf vorgenommen, in der ersten, neun Kilometer langen Runde, etwas schonender mit seinen Kräften umzugehen. „Das ist immer ein Lauf auf Messers Schneide hier", offenbarte er

Das rote Sofa, Markenzeichen unseres neuen Namenssponsors, der itdesign GmbH aus Tübingen leistete gute Dienste bei der Pressekonferenz.

Einblicke in seine Gedanken. „Deshalb bin ich im Vergleich zu sonst vorsichtiger angegangen, um in der zweiten Runde noch etwas zusetzen zu können. Das hat auch gut geklappt, nur gegen Thorben war echt kein Kraut gewachsen.“ Ganz ähnlich erging es Lorenz Baum, dem schnellsten der LAV-Läufer. Noch bei Kilometer zehn gemeinsam mit Daniel Noll auf Platz zwei gelegen, musste er diesen ziehen lassen und konstatierte hinterher nüchtern: „Nach dem Bergabstück wusste ich schon, dass ich maximal Dritter werden kann, ich kam heute nicht so gut die Berge hoch.“ Zufrieden war er aber dennoch, seine Saison war schließlich bereits mit dem in 2:21 Stunden absolvierten Frankfurt-Marathon eine wahrlich erfolgreiche.

Erfolgreich, das könnte auch das Prädikat für den Nikolauslauf als solchen gelten. „Einzigartige 21“, wie es auf den wieder für alle Teilnehmer ausgegebenen Laufshirts rückseitig aufgedruckt war, trifft den Kern der Veranstaltung aber auch ziemlich genau. Gut 3000 Startplätze wurden vergeben, wie immer war der Nikolauslauf nach wenigen Tagen ausgebucht. Letztlich gingen beinahe 2700 Sportlerinnen und Sportler an den Start und in der Ergebnisliste sind 2628 Eintragungen. Stolze Zahlen, genauso wie die auf der Seite der Organisation. Ein vielköpfiges Helfer- und Ärzteteam (allein 32 Helfer des DRK waren neben sieben Streckenärzten im Einsatz, hatten glücklicherweise aber keine ernsthaften

Verletzungen zu beklagen) sorgte für einen reibungslosen Ablauf. Angesichts der milden Temperaturen um die acht Grad mit leichtem Regen, etwas böig auffrischendem Wind konnte durchaus von guten Laufbedingungen gesprochen werden. Winterlich war es jedenfalls nicht, und doch tat das der Atmosphäre keinerlei Abbruch. Diverse kostümierte Nikoläuse auf und neben der Strecke, Stimmungspunkte mit Musik und Anfeuerung am Heuberger Tor und einigen

Ein offensichtlich gut gelaunter Nikolaus kurz vor dem Ziel.

Gert Hänsel, unsere Stimme als Moderator beim Nikolauslauf schon seit 25 Jahren.

anderen Stellen sowie unermüdlich anfeuernde Streckenposten sind nur ein paar der Merkmale, die in Tübingen so wohltuend ins Auge (und ins Ohr) stechen.

Außer den Sportlern konnten sich auch die Vertreter des „Naturpark Schönbuch“ freuen. Im Rahmen der Pressekonferenz übergab ihnen Gerold Knisel einen Scheck in Höhe von 2.200 Euro, der alleine durch zusätzlich zum

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, Fabian Knisel, Gerold Knisel, Kristin Brunecker, Gert Messner, Andreas Peters, Peter Reif, Siegfried Röber, Archiv
Layout/Druckvorstufe:	Rolf Bader
Auflage:	1000 Stück

Geschafft: das schnellste Männerteam kam aus Tübingen. von links: die LAV Läufer Levin Maurer, Peter Obenauer, Lorenz Baum, Christian Wörnle und Michael Schramm.

Startgeld gespendete Beträge der Teilnehmer zustande kam. Das zeigt, dass die Sportlerinnen und Sportler nicht nur die Strecke, Organisation und Atmosphäre zu schätzen wissen, sondern auch das Naturerlebnis, das der Lauf im Naturpark Schönbuch aller Teilnehmerflut zum Trotz nach wie vor bietet.

Link zur Veranstaltung und zu den Ergebnissen: www.nikolauslauf-tuebingen.de

Jochen Höschele (Laufticker/Larasch)

Organisator Gerold Knisel (rechts) übergibt den Spenden-Scheck an die Vertreter des Naturparks Schönbuch. von links: Martin Strittmatter (Abteilungspräsident Forst Regierungspräsidium Tübingen), Mathias Allgäuer (Geschäftsführer Naturpark) und Michael Lutz (Vorsitzender Förderverein Naturpark).

Tübinger Lauforganisatoren trafen sich erneut am runden Tisch

Der Fachbereich Schule und Sport der Stadt Tübingen lud zum dritten runden Tisch der Tübinger Laufveranstalter ein. Es trafen sich erstmals Vertreter von acht Läufen.

Neu in diesem Jahr hinzugekommen ist der Hornissenlauf Kusterdingen, der in großen Teilen seiner Hauptstrecke auf Lustnauer Gemarkung verläuft. Ziel soll regelmäßiger gegenseitiger Austausch sein und das Identifizieren und Nutzen möglicher Synergien.

Neben dem gegenseitigen Kennenlernen gab es viele Themen, die alle bewegen. Bessere Vermarktung und weiterhin vor allem auch die Steigerung der Qualität sollen Hauptziele bleiben. Und auch das gegenseitige Unterstützen mit Material, Infrastruktur und ggf. auch Helfer.

Tübingen ist wohl in Baden-Württemberg die einzige Stadt mit einem so breiten läuferischen Angebot über das ganze Jahr hinweg. Neben fünf Straßenläufen (Osterlauf Kiebingen, Sound-Track 10k, Hornissenlauf, Tübinger Erbe-Lauf, itdesign-Nikolauslauf) werden Staffelläufe (100 km Staffel der Universität Tübingen), Hindernis- und Naturläufe (TSV Lustnau) und Bergläufe (TSV Hirschau) angeboten. Und das für Zielgruppen von 8 bis 88 Jahren. Alleine in den Hauptwettbewerben mobilisierten die Vereine im letzten Jahr mehr als 8400 Läufer. „Das Potenzial ist aber deutlich höher“, schätzte Gerold Knisel, der Organisator des größten Events (itdesign-Nikolauslauf) mit knapp 3000 Läufern, die Situation in der wachsenden jungen Unistadt ein.

Neben einem gemeinsamen Plakat wurde erstmals ein Faltblatt mit Kurzbeschreibungen aller Läufe entwickelt,

„für Sportler, die die Tübinger Lauf-Szene noch nicht so gut kennen“ so der Projektleiter Till Ottmar (Fachabteilung Schule und Sport).

Ebenfalls bietet die Stadt Tübingen auf ihrer Homepage unter www.tuebingen.de/bewegt eine Übersicht aller Tübinger Läufe mit weiterführenden Informationen und Links.

Das gemeinsame Plakat und der Flyer – zur besseren ganzjährigen Vermarktung der Tübinger Läufe.

Der erste Lauf findet in Lustnau statt, am Sonntag 7. April. Trotz Umbaumaßnahmen der Turnhalle haben sich die Organisatoren entschieden, „im Dorfkern zu bleiben, vor allem der Zuschauer wegen. Auch die Strecken bleiben gleich wie bisher“ sagte Jörg Stumpf vom ausrichtenden TSV. *Gerold Knisel*

Die Tübinger Lauforganisatoren zu Besuch bei der FA Schule und Sport. von links: Winfried Laube (TSV Hirschau, Spitzberglauf), Christine Vollmer (Fachbereichsleiterin Schule und Sport), Juliane Moll (100 km Staffel der Universität Tübingen), Judith Deprins (Uni Tübingen, Erbe-Lauf), Paul Jung (TSV Kusterdingen, Hornissenlauf), Jörg Stumpf (TSV Lustnau, Kirnberglauf), Volker Grossmann (Post-SV), Erich Knapp (TSV Kusterdingen), Uwe Müller (TSV Kiebingen, Osterlauf), Michael Schramm (Soundtrack10k, LAV Stadtwerke Tübingen), Michael Hartmann (TSV Kiebingen), Klaus Diesch (Post-SV), Till Ottmar (Abteilung Schule und Sport), Gerold Knisel (Post-SV, itdesign-Nikolauslauf)

Das Läuferjahr 2018

2018 war ein vielseitiges Jahr aus läuferischer Sicht. In Form von Kalenderblättern mit Bildern, monatlich gegliedert, sind die Highlights auf Strasse, Bahn und Berg nochmals aufgeführt.

April 2018: Zwei DM-Medaillen für LAV Senioren beim Marathon, Walter Johnen läuft eine beachtliche Zeit als 5. der M70 in Düsseldorf. Klaas Puls holt sich die Goldmedaille in der M45 (2:33), Matthias Koch lief nach langer Verletzung einen tollen 3. Platz (2:41) in der M50 heraus. Ein paar Wochen vorher gibts in Hannover auf der Halbmarathonstrecke mit 1:15:55 Stunden eine persönliche Bestzeit und Platz 4 für Anaïs. Und eine Silbermedaille für Walter Johnen (1:38) in der M70, sowie Bronze im Männerteam mit Timo Göhler (1:07), Lorenz Baum (1:07) und Peter Obenauer (1:09).

Klaas Puls, Deutscher Meister M45 Marathon 2018.

Mathias Koch holte die M50-Bronzemedaille bei der Marathon-DM in Düsseldorf.

Mai 2018: Jeweils Silber für Werner Bauknecht (M65) und Walter Johnen (M70) waren die Ausbeute bei den 10.000 Meter Meisterschaften in Pliezhausen. Bauknecht war bei seinem ersten Bahnrennen bei einer DM nur 15 Sekunden langsamer als der auf der Bahn spezialisierte Egbert Zabel aus Hessen. Walter Johnen hatte mit der Silbermedaille etwas Glück, da der favorisierte M70er-Edi Schlenker aus Ostelsheim in Führung liegend wegen Verletzung schon bei Kilometer drei raus musste. Gerold Knisel erreichte mit schon ab Kilometer 5 einsetzenden Achillessehnenschmerzen in der M60 nur Platz 4.

Jubiläum: Die LAV wurde 25
Der Post-SV gratuliert der LAV zum Silberjubiläum.
Gute Stimmung herrschte bei der 25-Jahr-Feier der LAV im Sparkassen Carrée mit Moderator Dieter Baumann und vielen alten „Kämpen“ aus der Anfangszeit.
In der Hoffnung, dass die nächsten 25 Jahre genauso spannend und erfolgreich sein werden wie das erste Vierteljahrhundert.

Anaïs Sabrié: 2018 war ein Superjahr für die zierliche Läuferin der LAV.

Juni/Juli 2018: Soundtrack Meeting und 10 Kilometerlauf ums Freibad. Klasse Stimmung beim hochkarätigen Meeting im blauen Stadion. Tom Schleich als überall wirbelnder Meeting-Direktor zeigt an allen Ecken und Enden, was leichtathletisch in Tübingen möglich ist. Auch der im Rahmenprogramm neu eingeführte 10 Kilometerlauf mit Sieger Jens Ziganke kam gut an. Berglauf EM: In Skopje/Mazedonien gewinnt Anaïs Sabrié die Silbermedaille im Einzel und holt mit dem französischen Team sogar Gold.

August 2018: WM in Sevilla/Spanien. Tolle Silbermedaille für Siggi Bogdan, 4x400 Meter Senioren M65. Gold gewann die USA, Dritte die Briten. Siggi wurde auch im Rahmen der Post-SV Winterfeier für seine Leistungen zum Läufer des Jahres geehrt.

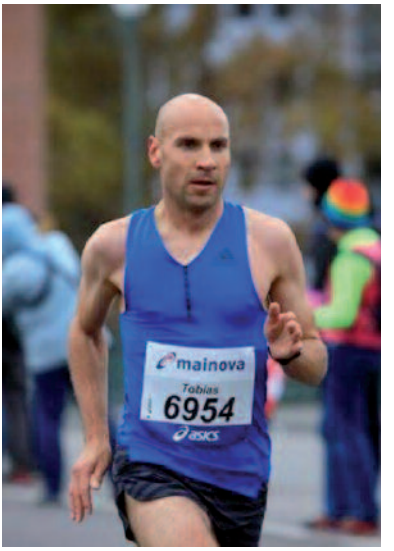
Die drei LAV Senioren Gerold Knisel, Werner Bauknecht und Walter Johnen bei der Bahn DM über 10.000 Meter.

September 2018: Neben dem LAV-Jubiläum gab es noch den Erbelauf mit deutlich mehr Einfluss der LAV als in den Vorjahren. Gut 1600 begeisterte Läufer rannten die 10 Kilometerstrecke in drei Runden durch die Altstadt. Auch

Siggi Bogdan (ganz links) als Vizeweltmeister in der 4x400 Meter Staffel in Sevilla.

Ambitionierte Laufgruppe beim Erbelauf, von links Klaus Mezger, Janina Ruf und Mathias Allgäuer.

hier zeigten viele LAVler, ob mit blauen Trikots oder auch in anderen (z.B. Firmentrikots), was sie drauf haben. Im Bild von links Klaus Mezger, Janina Ruf und Mathias Allgäuer. Anaïs holte zeitgleich sensationell mit dem Team Frankreich die WM-Bronzemedaille im Berglauf in Andorra. Und gewann auch ein paar Tage später den Spitzberglauf zum ersten Mal.



Tobias Babel, Neuzugang im LAV Seniorenteam. Beim Frankfurt-Marathon schnell unterwegs.

Oktober 2018: Beim Frankfurt Marathon gab es aus LAV-Sicht erstaunlich beeindruckende Leistungen. Neben Lorenz Baum (Debut in 2:21 Stunden) und Peter Obenauer (2:25) aus der Trainingsgruppe von Isabelle schaffte auch M35-Neuzugang Tobias Babel (2:35) eine richtig gute Zeit - als in Vollzeit (bei Erbe Elektromedizin) arbeitender Läufer. An dieser Stelle: herzlich willkommen Tobias bei uns im Tübinger Läuferteam.

November 2018: Der Nikolaus-Probelauf als drittgrößter Lauf (nach itdesign-Nikolauslauf und Erbelauf) mit seiner Zugläufermannschaft wird immer drei Wochen vor dem Nikolauslauf durchgeführt. 800 GEHR Brezeln sowie Brühe und UltraRefresher warten auf die aus der ganzen Region kommenden Läufer im Ziel beim SSC Tübingen. Erstmals besuchte ich das neue Programm von Dieter Baumann „Baumann läuft, denn singen kann er nicht“ im Sudhaus im Rahmen des 65. Geburtstags von Klaus Greif. Danke für den kurzweiligen und witzigen Abend, kann ich jedem nur empfehlen. Dieter macht das richtig gut. An dieser Stelle auch nachträglich herzliche Geburtstagswünsche an die beiden Altersgenossen von Klaus, Frieder Wenk und Werner Bauknecht, dem Senioren-Dreamteam der Nullerjahre. Zu dem auch noch der fitte Hanno Ulrich gehört.

Dezember 2018: 43. itdesign-Nikolauslauf. Highlight war der vierte Sieg

von Anaïs Sabrié. Trotz knapp verpasstem Streckenrekord konnte sie mit dem läuferischen Abschluß des perfekten Jahres hochzufrieden sein. Und die restliche LAV? Bestes Männer-Team sowie AK Siege M50, M60 und M70. Und bei den Frauen dazu noch einen Zweiten Platz in der W60 für Renate Fischer. Zaungast und erster Vorsitzender Claus Claussen war auch beeindruckt von den Leistungen und nebenbei auch von der Organisation des traditionellen Volkslaufs. Schade, dass die Vorjahreszweite Katrin Köngeter immer noch nicht fit ist. Hoffentlich kann Katrin bald wieder ihre läuferischen Qualitäten zeigen. Beachtlich auch der Erfolg (als Dritte) von Jule Vetter beim deutschen Crosscup sowie die Entwicklung der gerade in den USA studierenden und immer schneller werdenden Hanna Gröber. Vetter und Gröber kümmern sich übrigens seit einigen Monaten um die LAV-Kommunikation.

WLV Teamlaufcup 2018

Die LAV hatte in diesem Jahr zwei Teams in der Wertung, die männlichen Aktiven gewannen den Wettbewerb, die Senioren Ü40 erreichten die Silbermedaille hinter den starken Esslingern. Trotz dieser Erfolge für uns war die Resonanz insgesamt in Württemberg mit wenigen Mannschaften eher verhalten, auch die Organisation der einzelnen Läufe ließ manche Wünsche offen, um neue auch jüngere Teams zu gewinnen. Nur zwei der vier Läufe waren z.B. vermessen, der Modus zum Schluss (Teamlauf gemeinsam) und auch die Siegerehrungen lassen deutlich Luft nach oben erkennen. Frau Ochs vom WLV und auch Dieter Schneider als WLV Volkslaufwart mühen sich sehr, aber das reicht nicht für ein Event der Spitzenklasse.

Mal sehen, ob wir als LAV wieder Teams stellen können und auch ob die Termine s.u. in den Wettkampfkalender passen. *Gerold Knisel*

Beim WLV Teamlaufcup erreichten die LAV Senioren Gold und Silber.

Wanderung zur Kirschblüte

Vielleicht haben wir Glück und können zur vollen Kirschblüte unsere traditionelle Wanderung am Schönbuchrand nach Herrenberg durchführen.

Wanderung
vom 15. April 2018

Da hatte so mancher seine Zweifel, auch die Wanderführer vom Post-SV.

Und wir haben Glück! Die Kirschbäume stehen in voller Blüte und zeigen uns ganz deutlich, dass das Frühjahr begonnen hat. Vor 2 Tagen war noch keine Blüte offen, jetzt ist es vollbracht!

Wir sind 40 Wanderbegeisterte und starten gleich nachdem alle ihr Mittagessen im Naturfreundehaus ausgesucht haben, unseren Anstieg zum Schönbuchhang.

Auf halber Höhe gehen wir auf naturbelassenen Wiesenwegen zuerst durch Streuobstwiesen die im Augenblick nur kahle Bäume präsentieren. Einige jedoch lassen schon ihre Knospen schwellen, damit sie nach den Kirschen die Blütenpracht bei Äpfeln, Birnen und Zwetschgen fortsetzen können.

Gleich nach dem Umsetzer und Wasserbehälter beginnt die weiße Pracht.

Den Hauptanstieg haben wir jetzt hinter uns und genießen den weiten Blick ins Gäu, zum Pfaffenberg, Rammert, Schwäbische Alb und ein bisschen in den Schwarzwald.

Bald sind wir oberhalb Kayh und erreichen Mönchberg nach einer Stunde. Hier gibt es für Kirschwasserfreunde ein Schlückchen vom edlen Brand.

Nun teilen wir uns in zwei Gruppen auf. Die erste geht auf dem kürzeren Weg, den HW 5 entlang zum Naturfreundehaus bei Herrenberg. Die zweite macht einen großen Bogen in den Schönbuch hinein, ins Sommertal hinab, zur Roßhauhütte hinauf wo wir das große Eichenholzlager bestaunen können.

Fotostopp
vor Mönchberg.

Danilo zitiert Heinz Erhart.

Wir wandern auf dem Kirschblütenpfad.

Wir überqueren die Hildrizhäuser Straße, und steigen durch eine Schlucht zum Kalten Brunnen hinab. Von hier steigt es mäßig aber stetig durch das enge Tal bis zum Naturfreundehaus. Hier ruhen wir uns aus und genießen unsere Mittagspause bei von uns vorbestellten Menus. Unser Rückweg führt uns auf etwas anderen Route, mit herrlichen Ausblicken ins Gäu nach Mönchberg.

Genau zur richtigen Zeit erreichen wir die Kaffee- und Kuchenstation des Jugendsozialwerks Herrenberg. Wir genießen unter freiem Himmel für einen sozialen Zweck Kaffee und Kuchen. Das schmeckt uns besonders gut.

Nun haben wir nur noch eine halbe Stunde bis nach Breitenholz, wo unsere Kirschblütenwanderung endet.

Volle Kirschblüte, sonniges Wetter, gute Laune, lauter zufriedene Wanderer und Wanderinnen. Was wollen wir mehr. Bis zur nächsten Wanderung!

Peter Reif

Bei Kayh gibt's Kaffee und Kuchen.

Die Wandergruppe berichtet: Der Schwäbische Alb-Nordrandweg

Der Schwäbische Alb-Nordrandweg (HW 1) ist der älteste und zugleich wohl der schönste Hauptwanderweg des Schwäbischen Albvereins. Der Albtrauf, mit seinen steil aufragenden Felsen und Burgen locken jeden Naturliebhaber zu Wanderungen und Spaziergängen.

Wanderungen
am 6. Mai 2018
(1. Etappe)

am 27. Mai 2018
(2. Etappe)

am 17. Juni 2018
(3. Etappe)

am 22. Juli 2018
(4. Etappe)

Weil das so ist, hat das unsere Wanderführer: Peter, Wolfgang und Andreas motiviert, die von Tübingen aus gut erreichbaren Etappen in 8 Tagestouren auszuarbeiten. Vielen von uns sind einzelne Wanderziele bekannt, aber es gibt noch manchen Abschnitt, der noch nicht erwandert wurde. Das haben wir 2018 in die Tat umgesetzt und sind die ersten 4 Etappen zu je ca. 15 Kilometer von Bad Urach bis Talheim gewandert.

Etappe 1:
Bad Urach - Eningen u. A.

Am 6. Mai fahren 20 Wanderfreunde mit der Bahn nach Bad Urach und wandern auf dem kürzesten Weg zum Uracher Wasserfall. Hier bekommen wir einen ersten Eindruck von den manchmal strammen Anstiegen auf die Hochfläche der Alb. Über den Rutschenfelsen gelangen wir nach St. Johann. Hier machen wir bei strahlendem Sonnenschein im Biergarten des Eninger Waldheims Mittagspause. Danach geht es am Schafhaus und dem Albgut Lindenhof vorbei zum Übersberg. Jetzt ist es genau die richtige Zeit für einen Durstlöscher, ein kühles Bier, oder einen Kaffee mit Kuchen.

Wir lassen uns die herrliche Aussicht vom Mädelesfelsen aus nicht entgehen,

Unsere fröhliche Wandergruppe.

Damit wir wissen, wo's lang geht.

sie ist selten schön. Nun beginnt unser Abstieg nach Eningen, von wo aus wir mit dem Bus nach Reutlingen fahren und den Rest mit dem Zug nach Tübingen.

Alle sind mit dem heutigen Wandertag zufrieden und freuen sich schon auf die 2. Etappe.

Etappe 2:
Eningen u. A. - Unterhausen

Am 27. Mai fahren wir (11) mit dem Zug nach Reutlingen, mit dem Bus nach Eningen und haben schon nach 500 m das Industriegebiet von Eningen verlassen. Unser Wanderweg führt uns durch Streuobstwiesen, die übrigens die Nachtfröste gut überstanden haben. Bis zum Übersberg müssen wir ca. 400 Höhenmeter überwinden. Wir sind froh,

Speicherbecken bei Glems.

Aufstieg zum Übersberg.

Zuerst ein Blick ins Echaztal, dann zum Fotograf.

dass wir das am Anfang unserer Tour hinter uns bringen können. Beim Segelflugplatz treffen wir auf unseren HW 1-Wanderweg der uns durch blühende Magerwiesen den Albtrauf entlang zur Ruine Stahleck, am Eckfelsen vorbei zur Ruine Greifenstein führt. Jetzt haben wir die Mittagspause verdient und ruhen uns aus. Auf schmalen, naturbelassenen Pfaden gehen wir weiter zum Kleinen Greifenstein, Triebfelsen und erreichen Holzelfingen. Den Ort haben wir bald durchschritten, Gänse verabschieden uns mit lautem Geschnatter.

Der richtige Name für den strammen Anstieg nach Holzelfingen.

Hier beginnt unser Abstieg auf steinigen und mit Wurzeln gespickten Pfaden. Wer aufpasst, kommt unbeschadet nach Unterhausen. Alle waren aufmerksam und sind schon auf die 3. Etappe gespannt.

Etappe 3:
Unterhausen - Genkingen

Heute sind es 21 Wanderbegeisterte, die sich nicht von einer mäßigen Wetterprognose abhalten lassen, die 3. Etappe des HW 1 zu unternehmen. Mit dem Zug geht's nach Reutlingen, mit dem Bus nach Unterhausen.

Dem „Schinderweg" entlang steigen wir zum „Biegel" in 740 m Höhe auf. Seltene Pflanzen erfreuen uns, z.B. die Türkenbund-Lilie, eine selten gewordene und geschützte Pflanze. Auf diesem Abschnitt sind wir auf herrlichen naturbelassenen Pfaden unterwegs und

erreichen als nächste Ziele den Rötelstein und Traifelberg. Hier überqueren wir die B 312 / 313 und müssen noch ca. 100 Höhenmeter zum Lichtenstein aufsteigen. Wolfgang Eberhardt bringt uns die Geschichte des Lichtensteins näher und anschließend „dürfen“ wir im Biergarten Mittagspause machen.

Danach wandern wir über den Linsenbühl zum Gießstein, wo uns ein wunderbarer Ausblick ins Echaztal überrascht. Unser nächstes Ziel ist die Nebelhöhle. Heute steigen wir nicht hinab, sondern gönnen uns ein kühles Getränk oder Kaffee und Kuchen.

Zu unserem Etappenziel Genkingen sind es jetzt noch ca. 4 km. Ohne Anstiege, sind diese auf der Albhochfläche leicht in einer Stunde zu schaffen.

Am Bus-Wartehäuschen in Genkingen schauen wir auf dem Smartphone nach, wie unsere Nationelf gegen Mexico Fußball gespielt hat. Wir sind enttäuscht: 0:1 verloren. Dagegen haben wir auf ganzer Linie „gesiegt“. Unser Wandertag war wunderbar!

Geschützte Türkenbund-Lilie.

Blick übers Echaztal zum Lichtenstein.

Etappe 4:
Genkingen - Talheim

Der Himmel sieht nicht berauschend aus, trotzdem finden sich 12 „wetterfeste“ Wanderer/innen am Bahnhof ein und fahren mit dem Zug nach Reutlingen und mit einem Oldtimerbus nach Genkingen. Hier beginnt unsere 4. Etappe Richtung Rossberg, den wir heute aber nicht besteigen. Unser Weg führt ins Öschenbachtal zum Hirschhäusle hinab. Nach einer Trinkpause begeben wir uns auf eine anspruchsvolle „Aufstiegsmöglichkeit“ zum Bolberg, der höchste Punkt mit 880 m im Landkreis Reutlingen. Hier haben wir eine herrliche Aussicht zum Filsenberg, Farrenberg und ins Albvorland hinaus. Unsere Mittagspause haben wir wohl verdient und genießen sie an diesem schönen Platz. Auf der Albhochfläche erleben wir ein abwechslungsreiches auf

Lass' dir's schmecken!

Helga's Hunde folgen (fast) immer.

und ab und freuen uns über die angenehme Frische im Wald und die naturbelassenen Waldwege. Über die Schanze gelangen wir zum Riedernberg, wo sich in der Hallstattzeit eine Heidenburg befand. (600-400 v. Chr.)

Von nun an, geht's bergab. Vorsicht ist angebracht, da es am Vortag geregnet hat. Wenn es nass ist, geht man auf der Alb oft wie auf Schmierseife.

Wir verlassen den Wald und wandern auf einem Halbhöhenweg mit Blick auf Talheim in den Ort. Es beginnt zu regnen und wir sind froh, in Talheim im Gasthaus Engel, bis unser Anmeldebus kommt, noch etwas erfrischendes oder wärmendes bestellen zu können.

Der Bus bringt uns nach Mössingen, der Zug nach Tübingen.

Auch diesen Wandertag haben alle genossen, das bisschen Regen hat uns nicht gestört.

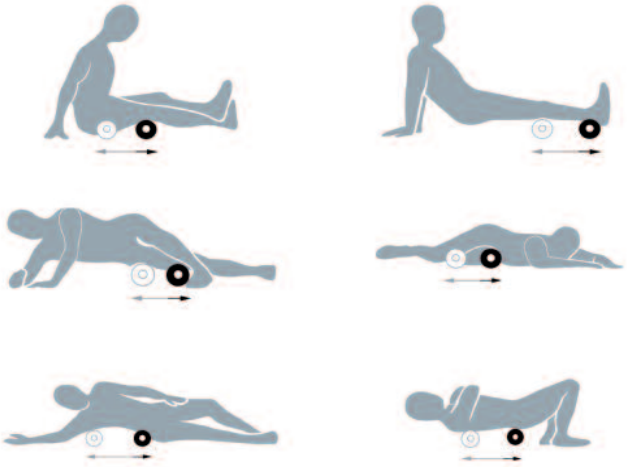
Für dieses Jahr sind die Etappen 5 - 8 geplant. Infos gibt es jeweils ca. 4 Wochen vorher auf unserer Homepage.

Peter Reif

Schutzhütte auf dem Bromberg.

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

Auf den Spuren der Römer

Es hat zwar ein bisschen geregnet, das kann uns aber nicht von der Lust auf's Wandern abbringen. Wir treffen uns im Hauptbahnhof und fahren mit dem Zug nach Rottenburg.

Wanderung
am 24. August 2018

Mit dieser Wanderung begeben wir uns auf die Spuren der Römer.

Unsere Tour beginnt beim Freibad. Gleich zu Beginn gibt es einen satten Anstieg zur Altstadtkapelle und setzt sich auf dem Höhenweg nach Bad Niedernau fort. Wir erreichen schnell die Höhe und haben zwischendurch herrliche Ausblicke durch den sich schon verfärbenden Mischwald ins Neckartal hinab. Wir wandern durch den Ort, an

Wohin des Weg's edler Rittersmann?

Auf dem Weg von Rottenburg nach Niedernau.

den Kuranlagen vorbei ins Katzenbachtal zur Römerquelle. Wie allgemein bekannt, gibt es im Großraum Rottenburg viele Zeugnisse früherer Kulturen. Schon zu Zeiten der Römer war die Heilwasserquelle bekannt. 1471 wurde sie zum ersten Mal urkundlich erwähnt. Das kohlensäurehaltige Mineralwasser ist wohlschmeckend und wird gern von vielen Menschen hier abgefüllt.

Wir haben, Gott sei Dank, keine gesundheitlichen Probleme und brauchen daher auch nicht die Heilkraft der Quelle in Anspruch nehmen. Nach einer kurzen Pause steigen wir die etwas beschwerliche und wilde Wolfsschlucht hinauf. Bei Wolkenbrüchen ist sie durch herabstürzende Wassermassen eine Gefahr für Wanderer. Auf der Höhe angelangt, führt unser Weg an Frommenhausen vorbei zur Ziegelhütte. Nun geht es auf schmalem Pfad in Richtung Weiler hinauf. Wie bestellt, finden wir am Naturfreundehaus genügend Sitzplätze für unsere Mittagspause.

Gesättigt und ausgeruht beginnt unsere letzte Etappe, die westlich an Weiler vorbeiführt. Der nächste interessante Punkt ist vor Rottenburg die Römersäule. Sie wurde im Kreuzerfeld entdeckt und gehörte zu einem römischen Gutshof über der Tal-Enge, der Porta Suevica, (schwäbische Pforte). Hier steigen wir durch eine Schlucht auf dem Sebastian-Blau-Weg zum Bahnhof hinab. Der letzte Akt ist die Einkehr ins Café am Ehinger Platz. Das ist die süße Krönung und Abschluss unseres schönen und abwechslungsreichen Wandertags. Das wollen wir recht bald wieder erleben. Mal sehen, was uns das Wanderteam als nächstes anbietet.

Peter Reif

An der Römerquelle.

Wir steigen die Wolfsschlucht hinauf.

Die „Brücke“ am Katzenbach.

Baumwipfelpfad und Hängebrücke

Wanderung am 12. September 2018

Im Voraus weiß man nie, wie viele sich anmelden werden. Mit 10 - 15 Teilnehmern haben wir gerechnet. Am Mittwoch Morgen waren wir dann 34 muntere Wanderfreunde auf dem REAL-Parkplatz und alle waren gespannt, was sie heute erleben werden.

Unser Angebot lautete: Fahrt nach Bad Wildbad, Besuch des Baumwipfelpfads, der neuen WildLine-Hängebrücke und Wanderung nach Kaltenbronn.

Eine Bahnfahrt hätte zu lange gedauert, deshalb gingen wir mit 7 Privatfahrzeugen an den Start. Gegen 9:30 Uhr sind wir alle am Parkhaus in Bad Wildbad und begaben uns gleich zur Talstation „Bergbahn„. Diese ersparte uns einen schweißtreibenden Aufstieg von 750 m zum Sommerberg. Nach nur 5 Minuten haben wir den Baumwipfelpfad erreicht und konnten uns auf dem 1200 m langen Waldlehrpfad in 20 m Höhe zwischen Tannen und Fichten viel Wissen über den Wald, die Flora und Fauna im Schwarzwald aneignen. Auf dem Weg gab es auch einige Geschicklichkeits-Übungen, die wir natürlich alle leicht meisterten. Am Ende des Pfads erreichten wir den 40 m hohen Aussichtsturm; ganz stufenfrei auf einem mäßig ansteigenden spiralförmigen Weg. Oben angelangt, überraschte uns eine phantastische Rundumsicht über weite Strecken des Schwarzwalds. Die Sonne war uns heute mit angenehmen 25 Grad C ebenfalls wohl gesonnen. Nach dem Abstieg erreichten wir auf dem Märchenwald-Weg schon nach wenigen Minuten die neue „WildLine“ - Hängebrücke.

Das ist eine nach oben gewölbte Drahtseilbrücke von 380 Metern Länge. Man sagt, das sei Adrenalin pur, oder nichts für Feiglinge. Nur wenige von uns haben auf das Begehen der Hängebrücke verzichtet. Man kann es auch so beschreiben: Es ist wie Gehen mit 2 Promille im Blut...

Die neue Hängebrücke.

Wir wandern durch das Hochmoor.

Ganz promillefrei begaben wir uns auf die 1stündige Etappe zur Grünhütte, wo wir unsere Mittagspause genießen wollten. Es ist ein wunderbarer Ort um eine Rast einzulegen. Niemand kann sich an einen Tag erinnern, an dem so viele Wespen uns das Essen streitig machten. Einige haben in der Hütte gegessen, andere sind mit ihrem Vesper in den Wald geflüchtet. Da war es dann auszuhalten.

Unter diesen Umständen haben wir dann unsere Wanderung gerne fortgesetzt. Der Weg führte auf Holzbohlen über das in 10 000 Jahren entstandene Hochmoor, vereint mit einem herrlichen Bannwald. Das ist Schwarzwald pur, viel Ruhe und nur Natur.

Der Wildsee bei Kaltenbronn.

In einer guten Stunde sind wir in Kaltenbronn angelangt und hatten gerade noch so viel Zeit um uns etwas Gutes zu gönnen. Entweder ein kühles Bier, einen Kaffee mit Kuchen oder einen Eisbecher.

Schade, unsere heutige Tour ging hier nun zu Ende. Wir haben ein typisches Stück vom Schwarzwald kennen gelernt, bei herrlichem Wetter und vielen bleibenden Eindrücken. Der letzte Akt unseres Wandertags war die Rückfahrt mit dem Linienbus nach Bad Wildbad. Das Wanderteam des Post-SV freut sich, dass alle Teilnehmer mit unserer heutigen Unternehmung zufrieden sind.

Peter Reif

Wir warten auf den Bus nach Bad Wildbad.

Anreise mit Schwierigkeiten

Nach einem Jahr Pause sind wir wieder zur Skisaisonöffnung des Post-SV nach Zell am See gefahren.

Skiausfahrt
vom 13. bis
16. Dezember 2018

Letztes Jahr waren es leider zu wenig Teilnehmer und musste somit aus Kostengründen abgesagt werden. Auch dieses Mal waren wir nur 19 Skifahrer. Irmtraud konnte mit viel Geschick die Finanzierung der Ausfahrt sicherstellen.

Wie immer sind wir pünktlich am Donnerstag um 13:00 Uhr mit dem Bus gestartet. Die Hinfahrt lief leider nicht so reibungslos ab, da wir bei München ungefähr 1 Stunde im Stau standen bzw. nur schrittweise vorankamen.

Auf Grund wieder eines hervorragenden Vespers und einem riesigen gespendeten Hefezopfes haben wir diese längere Anfahrtszeit bis zum Nachtessen mühelos überstanden. Es ist immer sehr beeindruckend wie Irmtraud und Ruth das Essen durch den Bus balancieren. Sie sind ja inzwischen Profi darin.

Die Schneeverhältnisse waren dieses Mal hervorragend, auch im Tal lag durchgehend Schnee. Die Pisten waren wie immer hervorragend gepflegt. Die Schneekanonen liefen an manchen Stellen den ganzen Tag. Genügend natürlicher Schnee war aber auch da, man konnte das an den schneebedeckten Tannen sehen. Am ersten Tag hatten wir Bilderbuchwetter, kein Wölkchen am Himmel. Die anderen 2 Tage waren aber auch sehr gut. In den tieferen Regionen versperrten die Wolken etwas die Sicht. Bis zum Mittagessen waren diese aber

POST-SV TÜBINGEN
GEMEINSAM AKTIV

Ausklang auf dem Zeller Weihnachtsmarkt.

auch verschwunden. Auf Grund der guten Wetterbedingungen kamen alle auf ihre Kosten. Die Pisten waren nicht überfüllt, an den Liftstationen gab es keine Wartezeiten.

Die Liftstation unten in Zell am See war vollkommen neu. Man konnte jetzt die Gondeln über den Fahrstuhl erreichen, was sehr angenehm war. Auch die Gondeln waren neu und wesentlich größer.

Auch unsere Unterkunft im Gasthof Waidachhof in Piesendorf war wie immer sehr gut.

Am Samstag nach dem Skifahren haben wir traditionsgemäß den kleinen, aber schönen Weihnachtsmarkt besucht, wo wir unseren Glühwein getrunken haben. Auf dem Weg dahin sind wir durch den weihnachtlich geschmückten Ort Zell am See gegangen.

Am Sonntag sind wir bis 13:00 Uhr Ski gefahren. Im Waidachhof konnte sich jeder noch im Zimmer umziehen, was auch sehr angenehm war. Pünktlich um 14:00 Uhr haben wir uns auf den Heimweg gemacht. Irmtraud und Ruth waren sofort nach der Abfahrt tätig und servierten uns ein ausreichendes Vesper. Ohne Stau sind wir wieder in Tübingen angekommen.

Die nächste Skiausfahrt nach Pfunds (Skigebiete Samnaun und Ischgl) findet Gott sei Dank jetzt doch statt. Auch hier haben sich zu wenige angemeldet.

Es wäre sehr schade wenn die Abteilung Skiausfahrten keine Ausfahrten wegen zu wenig Teilnehmer anbieten könnte. Ich hoffe doch, dass es nicht so weit kommen wird, und hoffe auf eine rege Teilnahme. In der Gemeinschaft macht Skifahren wesentlich mehr Spaß.

Siegfried Röber

UWE JANSEN

MASSIVHOLZWERKSTATT
SCHREINEREI

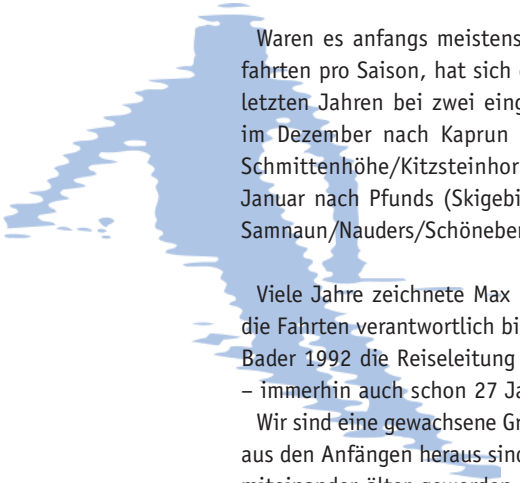
Tel: (0 70 71) 3 22 70
Mobil: (01 77) 3 36 11 33

info@uwejansen.de
www.uwejansen.de

Büro und Werkstatt:
Beim Kupferhammer 5
72070 Tübingen

Eine Träne im Knopfloch

Seit über 40 Jahren erfreuen sich die angebotenen und stets ausgebuchten Skiausfahrten des Post-Sportvereins größter Beliebtheit.



Waren es anfangs meistens drei Ausfahrten pro Saison, hat sich das in den letzten Jahren bei zwei eingependelt: im Dezember nach Kaprun (Skigebiet Schmittenhöhe/Kitzsteinhorn) und im Januar nach Pfunds (Skigebiet Ischgl/Samnaun/Nauders/Schöneben).

Viele Jahre zeichnete Max Hitzler für die Fahrten verantwortlich bis Irmtraud Bader 1992 die Reiseleitung übernahm – immerhin auch schon 27 Jahre.

Wir sind eine gewachsene Gruppe, d.h. aus den Anfängen heraus sind jetzt alle miteinander älter geworden. Viele von uns haben sich langsam zurückgezogen, weil man einfach „in diesem Alter nicht mehr alpin Ski fahren möchte“, andere müssen körperlichen Zipperleins Tribut zollen.

Dieser Rückgang an Teilnehmern führte dazu, dass die Ausfahrt im Dezember 2017 wegen Teilnehmermangel erstmals abgesagt werden musste. Im Dezember 2018 war es nicht besser, die Teilnehmerzahl war zu gering, um die Unkosten zu decken. Dank der Rücklagen, die im Laufe der letzten Jahre gebildet wurden, konnte das Minusgeschäft aufgefangen werden und es hat doch noch geklappt. Im Januar diesen Jahres dasselbe Problem, die Teilnehmerzahl hart an der Grenze zur Absage und wieder mit den letzten Reserven der Rücklagen.

Aus diesen Gründen ist es nicht mehr möglich, die Skiausfahrten aufrecht zu erhalten: Oben bröckelt es weg und unten kommt keine Jugend nach.

Für die jahrzehntelange Treue möchte ich mich bei Euch allen herzlich bedanken. Mir hat es jedenfalls riesig Spaß gemacht und ich denke gerne an diese Zeit zurück – und Ihr hoffentlich auch. Schade!

Irmtraud Bader

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

POST-SV TÜBINGEN
GEMEINSAM AKTIV

Im Jahr 2018 sind unserem Verein 75 Neumitglieder, davon 53 Haupt- und 22 Familienmitglieder beigetreten.

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

Skiausfahrt nach Pfunds

Wie immer starteten wir pünktlich um 13:00 Uhr am Sonntag in den Skiurlaub. Die ganze Strecke wurden wir mit Vesper, Sekt und Hefezopf verwöhnt. Nicht zu vergessen die hervorragenden gedopten Gummibärchen zum Abschluss.

Die Fahrt über Reutte, den Fernpass und durch das Inntal verlief ohne Stau. Auf Grund des zwei Wochen vorherigen Schneechaos hatten wir sagenhaft viel Schnee. Am Fernpass türmte sich der Schnee meterhoch.

Angekommen im Hotel Edelweiss in Pfunds mussten wir alle unsere Sachen aus dem Bus nehmen, da wir die nächsten Tage nur noch mit dem Skibus in unser Skigebiet Sammnaun/Ischgl gebracht wurden.

Am Montag, unser erster Skitag, wurden wir direkt am Hotel von dem Skibus abgeholt. (Dank der guten Organisation von Irmtraud). Oben angekommen mussten wir feststellen, dass die Sicht sehr schlecht war. Dementsprechend war auch unser Fahrverhalten. Jeder, auch andere auf der Piste, fuhr sehr zaghaft die Piste hinunter. Einige zogen es vor, lieber in den vielen Hütten zu verschwinden, um hier gemütlich was zu trinken. Aber was soll es, einen passionierten Skifahrer kann das nicht erschüttern.

Am Dienstag sah die Welt wieder besser aus. Die Sonne schien, super Schnee (kein Kunstschnee). Die Abfahrten waren super, jeder konnte sich wieder ausleben. Der Vortag war vergessen.

Am Mittwoch hieß es wieder Abschied nehmen, alles musste gepackt werden. Unsere Koffer oder Taschen konnten wir im Hotel im Kellergeschoss deponieren, bevor wir dann mit dem eigenen Bus nach Schöneben am Reschensee, zum Skifahren, gefahren sind. Das Wetter war gut. Wir konnten noch einen halben Tag wunderbar Skifahren. Jeder war von der Waldabfahrt begeistert. Pünktlich um 13:00 Uhr sind wir dann zurück zum Hotel gefahren. Dort konnten wir uns noch umziehen, um dann um 14:00 Uhr die Heimreise anzutreten.

Ohne Stau sind wir in Tübingen angekommen.

Wie es aussieht, war dies, mangels geringer Teilnehmerzahlen, die letzte Skiausfahrt des Post-SV.

Vielen Dank an unsere Organisatorin Irmtraud für die vielen sehr schönen gelungenen Skiausfahrten. Natürlich auch den vielen Helfern an ihrer Seite und den Spendern. Insgesamt war es immer eine harmonische, lustige Mannschaft.

Siegfried Röber

Skiausfahrt
vom 27. bis
30. Januar 2019

Die letzte Aufnahme unserer geschrumpften Skitruppe.

Wo mir sind isch vorne

Die schwäbische Version des Titels aus dem eher tragikomödiantischen Spielfilm „Global Player – Wo wir sind ist vorne“ war Motto der diesjährigen Winterfeier des Post-SV Tübingen. Es ziert auch die Geschenktassen, die erstmals an zahlreiche erfolgreiche und verdiente Vereinsangehörige als kleine Anerkennung überreicht wurden.

Veranstaltung am 15. Februar 2019 im Sparkassen-Carré

Organisator, Moderator und Quizmaster Roland Müller hatte fast zu viel Berichtenswertes und Vorzeigbares, um im Zeitplan zu bleiben und allen gerecht zu werden. Interviews mit vielen Beteiligten brachten den Vereinsalltag und Hintergründe aufgelockert und authentisch zum Vortrag und zu Gehör.

„Herzlich willkommen“ Christine Schmid, Stellvertr. Vorsitzende, eröffnet die Winterfeier.

Nach einem Willkommensgruß an die über 200 Anwesenden – erfreulich viele Kinder und Jugendliche, aber auch viele altgediente Mitglieder – durch die stellvertretende Vorsitzende Christine Schmid und einigen kritischen Worten vom derzeitigen Allrounder und Schatz-

„full house“, mehr kann man sich sich als Veranstalter nicht wünschen.

Trotz Termindruck folgte Tübingens Sozialbürgermeisterin Dr. Daniela Harsch unserer Einladung.

meister Bernd Glauner zur derzeitigen Situation ohne 1. Vorsitzenden startete dann die größte „gesellschaftliche Indoor-Veranstaltung“ eines Tübinger Sportvereins (O-Ton Gerold Knisel) mit einem Höhepunkt.

Die erst vor wenig mehr als 100 Tagen für den Sport zuständige Sozialbürgermeisterin, Frau Dr. Daniela Harsch, folgte unserer Einladung und fand lobende Worte für unseren Einsatz und Erfolg im Tübinger Sportleben. Mit dem schwäbischen „Mr sott“ sei es nicht getan und deshalb gelte ihr Respekt und Dank all den Menschen, die sich aktiv im Ehrenamt einbringen. Natürlich konnte das aktuelle Tübinger Sportthema nicht ausbleiben. „Wir haben zugegebener Weise zu wenig Schwimmfläche und man kann unterschiedlicher Meinung sein, wo was wann gebaut werden sollte, nur muß jede Planung machbar sein und finanziert werden können“ meinte Frau Harsch und plädierte für ein neues Hallenbad Süd, ehe sie dem bereits nächsten Termin in Hirschau nachkommen musste.

In bunter Folge wechselten sich dann zahlreiche Ehrungen und Vorführungen ab. Die sechs jungen Künstler vom Kinder- und Jugend-Zirkus Zambaioni be-

Die jungen Künstler vom Circus Zambaioni bei einer schwierigen Jonglage.

„Dank wem Dank gebührt", Monika Hägele und Gerold Knisel haben es wirklich verdient.

geisterten mit dem Diabolo und dem Zauberwürfel ebenso wie mit ihrer gewagten Jonglage, dem Puppenspiel und der Bodenakrobatik mit mutigen Partnerhechtsprüngen.

Für ihren besonderen ehrenamtlichen Einsatz durften Monika Hägele (Triathlon) und Gerold Knisel (Nikolauslauf) neben kleinen Geschenken auch den ehrlichen Beifall des Publikums entge-

Den Pokal der KSK zum 10. Mal gewonnen, unsere Sportabzeichen-Kids und -Teenies trugen wesentlich dazu bei.

Unsere Hoffnung: Trias von morgen.

gennehmen. Dieser galt außerdem Irmtraud Bader. Sie leitete und organisierte die Ski-Abteilung über 27 Jahre. Jetzt hat die Nachfrage so stark nachgelassen, dass solche von ihr zusammen mit Ruth und Manfred Kocher und dem hiesigen Busunternehmen Kocher-Lutz angebotenen Fahrten in die alpinen Skigebiete aus wirtschaftlichen Gründen nicht mehr durchgeführt werden können.

Auch die PrüferInnen für das Deutsche Sportabzeichen hatten einen Sonderapplaus verdient; sie schafften es, den Vereinswanderpokal der KSK Tübingen zum 10. Mal in Folge zu gewinnen.

Es folgten im Laufe des Abends die Ehrungen für das Deutsche Sportabzeichen, für das Jugendsport- und Jugend-Triathlonabzeichen. Besonders zu würdigen waren die Leistungen von Kristina Thon mit 11 Jugendsportabzeichen – mehr geht nicht – und Tabea Diesch, die den Sprung in den Aktivenbereich – besonders schwierig!!! - mit Bravour gemeistert hat.

Sieben Jubilare mit insgesamt 270 Jahren Vereinszugehörigkeit freuten sich über Wertschätzung, Urkunde und Geschenkkorb. Zu Sportlern des Jahres 2018 wurden Anaïs Sabrié, u.a. Europa-

Markus Wiehmeier-Poll leitet und trainiert unseren erfolgreichen Nachwuchs.

„Champions im Sport des Jahres 2018" Anaïs Sabrié und Simon Ostertag.

meisterin im Berglauf (Team) und 4-fache Siegerin beim Nikolauslauf, und Simon Ostertag, verschiedene Spitzenplatzierungen bei BW-Meisterschaften im Triathlon und Aufstieg in die 2. Bundesliga mit der Mannschaft, in einem musikalischen Zeremoniell gekürt.

Kurze Qi Gong-Einlage als Auflockerung mit Anne Ziebandt.

Im härtesten Quiz des Jahres mit wirklich nicht einfachen Fragen aus dem Bereich des Sports gingen Simon Ostertag mit Joker Mischa Elbeshausen – gegen Anaïs Sabrié und Joker Thomas Schnabel – als Sieger und damit als Champions des Post-SV hervor. Im sportlichen Fairplay gaben alle das Letzte einschließlich der Publikumsjoker. Beide Parteien spendeten die eingespielten Preisgelder einer gemeinnützigen Institution.

Selbstverständlich, dass man wie immer zwischendurch Leib und Seele stärken musste – traditionell mit schwäbischen Spätzle, Linsen und Würstle. Es hat allen wieder gut geschmeckt.

Und wer dann noch nicht wusste, „wie geht denn Qi Gong", der konnte dies in praxi von unserer Übungsleiterin Anne Ziebandt erfahren. Ja, da breitete Phönix seine Flügel aus, Drachen und Schneemann setzten der individuellen Kreativität keine Grenzen. Ein erheiternder Impuls, der den Kreislauf in Schwung brachte und die Herzen buchstäblich höher schlagen ließ!

Blieb noch zu späterer Abendstunde die Verkündung des Ergebnisses und des Gewinners der schon anfangs auf Flyern verteilten Schätzaufgabe. Gefragt war nach der Zahl der Mannschaften, die seit der Gründung des 100-km-Laufes vor 30 Jahren im universitären Institut für Sportwissenschaft teilgenommen haben. Der erst 10jährige Lukas Nörr landete mit der Zahl 1932 eine Punktlandung und freute sich mit dem Quizmaster über den Gewinn eines Jahresloses für die Aktion Mensch.

Schade, dass nicht mehr alle im Saale eine mit fotografischer Präzision zusammengestellte Bilder-Collage über

Treue Vereinsmitglieder sind unser Pfand; v. l. Inge Arndt, Ursula Hermle, Susanne Albus-Marschalik und Hans-Jürgen Triebener mit den Gratulanten Bernd Glauner und Christine Schmid (jeweils li u. re außen).

Unsere Jubilare

25 Jahre:	Ingeborg Arndt Klaus Greif Susanne und Mike Albus-Marschalik Jochen Schlieper
50 Jahre:	Hans-Jürgen Triebener
60 Jahre:	Ursula Hermle

den Nikolauslauf mitbekommen haben, sie wurde von unserem jungen Meisterfotografen Fabian Knisel zusammengestellt. Eine Super-Dokumentation! Herzlichen Dank an Fabian!

Der offizielle Film der Deutschen Triathleten-Union zum letztjährigen Mey Generalbau Triathlon rundete den traditionellen gesellschaftlichen Höhepunkt des Jahres ab.

Zum Schluss: Dank an alle, die an diesem Abend mitgewirkt haben, besonders aber an Roland Müller und sein Team mit Claudia Kienle, Nicole Kuhlmann und Heiner Lind, die mit hohem Arbeitsaufwand und großem Engagement diese Veranstaltung ermöglicht haben – frei nach dem Motto „Wo mir sind isch vorne". *Gert Messner*

Lukas (10) gewinnt die Schätzaufgabe, auch Quizmaster Roland Müller ist begeistert.

Zwei hochbetagte Postsportler

Helmut Staiger

Schon 56 Jahre ist Helmut Staiger Post-SV Mitglied. Am 28.12.2018 konnte er seinen 90. Geburtstag feiern. Der ehemalige Betriebsleiter des Postamts Dusslingen war in aktiven Zeiten einer der vielseitigsten und besten Leichtathleten in unserem Verein. Aber auch als Faustball- und Handballspieler war er vor allem bei den jährlichen Postsportfesten unentbehrlich und gehörte zu den Besten unserer erfolgreichen Mannschaften. Gerne erinnert er sich an seine sportliche Zeit und zeigt mit Stolz seine vielen sportlichen Auszeichnungen. Wir reihen uns in die Reihe der vielen Gratulanten ein und wünschen ihm auch für die Zukunft alles Gute.

Paul Scherer

90 Jahre alt wird unser Mitglied Paul Scherer am 30. März 2019. Nach wie vor ist der sportbegeisterte VfB Stuttgart-Fan und begnadete Sänger und Dirigent an unserem Vereinsgeschehen interessiert. 59 Jahre ist er Mitglied. In den 60er-Jahren war er als 2. Vorsitzender und Kassenprüfer für uns im ehrenamtlichen Einsatz. Daneben moderierte er im früheren Südwestfunk droben auf dem Österberg den Regional-Sport vom Wochenende. Als passionierter Bergsteiger waren die Besteigung der höchsten Alpengipfel wie Matterhorn und Mont-Blanc besondere Erfolgserlebnisse. Bis vor wenigen Jahren hielt er sich in unseren Gymnastikgruppen fit und nicht zuletzt steht er mit 42 erfolgreichen Sportabzeichenprüfungen (letztmals 2011 mit 82 Jahren) in der Ewigen Bestenliste unseres Vereins.

Wir gratulieren herzlich zum Geburtstag, wünschen ihm und seiner Gertrud – vor kurzem konnten beide das seltene Fest der Eisernen Hochzeit (65 Jahre) feiern – weiterhin Gesundheit und noch viele gemeinsame Lebensjahre.

Gert Messner

In memoriam

Wir gedenken unserer im Berichtszeitraum verstorbenen Mitglieder

Rudolf Kost	† März 2018
Waldemar Schiedt	† Mai 2018
Hildegard Fauser	† November 2018
Doris Stoylowitz	† Januar 2019

Termine und Veranstaltungen

Sonntag, 7. April 2019
15. Kirnberglauf Lustnau

Samstag, 13. April 2019
16. Kiebinger Osterlauf

Sonntag, 14. April 2019
11. Kirschblüten-Wanderung

Samstag, 27. April 2019
Fahrt zum Testturm in Rottweil

Mittwoch, 1. Mai 2019
Etappenwanderung von Talheim nach Jungingen

Freitag, 3. Mai 2019
Jahreshauptversammlung

Donnerstag, 30. Mai 2019
Etappenwanderung von Jungingen nach Thanheim

Samstag, 22. Juni 2019
LAV Soundtrack 10k

Samstag, 29. Juni 2019
31. 100 km-Staffel-Lauf

Sonntag, 7. Juli 2019
Etappenwanderung von Thanheim nach Laufen

Sonntag, 14. Juli 2019
Hornissenlauf Kusterdingen

Sonntag, 21. Juli 2019
Mey Generalbau Triathlon

Sonntag, 28. Juli 2019
Etappenwanderung von Tieringen nach Schömberg

Sonntag, 18. August 2019
Etappenwanderung von Tieringen nach Dautmergen

Sonntag, 15. September 2019
26. Tübinger ERBE-Lauf

Sonntag, 15. September 2019
Etappenwanderung von Irslingen nach Trichtingen

Sonntag, 29. September 2019
26. Hirschauer Spitzberglauf

Donnerstag, 3. Oktober 2019
Wanderung im Rammert

Sonntag, 17. November 2019
Nikolaus-Probelauf

Sonntag, 8. Dezember 2019
44. itdesign-Nikolauslauf

Bitte notieren!

Sportabzeichentermine und Prüfungsabnahmen

Der Übungsbetrieb und die Prüfungsabnahme für das Deutsche Sportabzeichen beginnen am **Montag, 13. Mai 2019** im SV03-Stadion beim Freibad.

Als Hauptprüfungstermine für das Jahr 2019 sind folgende Tage vorgesehen, jeweils ab 18.00 Uhr:

3. und 5. Juni,	5. und 7. August,
1. und 3. Juli,	2. und 4. 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 werden vereinsintern festgelegt und auf unserer Homepage bzw. den Interessenten persönlich bekanntgeben.

Evtl. Anfragen sind zu richten an Gert Messner,
Telefon 07071/73532,
E-mail: sportabzeichen@post-sv-tuebingen.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 Gert Messner	SV03 Stadion
	19.00 - 20.00 Uhr	Triathlon Athletiktraining	Markus Wiehmeier-Poll	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 Gert Messner	SV03 Stadion
	19.00 - 20.00 Uhr	Kräftigung/ Koordination	Anne Ziebandt	Sporthalle Philosophenweg
	20.30 - 22.00 Uhr[4] Einlass 20.15 Uhr	Triathlon Schwimmtraining	Karolin Degenhardt	Uhlandbad
Donnerstag	18.00 - 19.00 Uhr	Kräftigung/ Koordination	Christine Schmid	Wildermuth Sporthalle
	19.00 - 20.00 Uhr	Volleyball	Siggi Haible	Wildermuth Sporthalle
	18.00 - 19.30 Uhr	Triathlon Lauftraining	Mischa Elbeshausen Claus Breinlinger	IfS Stadion

Samstag	15.00 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[5]	Triathlon Rennradtraining	Manuel Stanislowski	Feuerwehrhaus Kelternstraße
	16.15 - 17.00 Uhr[4] Einlass 16.00 Uhr	Triathlon Schwimmtraining für Einsteiger/Kids	Markus Wiehmeier-Poll Selina Thomas	Uhlandbad
	17.15 - 18.45 Uhr[4] Einlass 17.00 Uhr	Triathlon Schwimmtraining für Fortgeschrittene	Trainingspläne/ Beckenaufsicht	Uhlandbad

1 nur in der Zeit von April bis Oktober
2 nur nach Anmeldung
3 Winterzeit 15.00 Uhr
Sommerzeit 16.00 Uhr

4 Schwimmen von Oktober bis April im Uhlandbad
Schwimmen von Mai bis September im Freibad.
Termine werden über die Homepage bekannt gegeben

5 Rennradtraining
im Winterhalbjahr
bei schlechtem Wetter
nach Rücksprache

Kanzlei in der Südstadt
Rechtsanwälte Weidmann und Niederhöfer & Koll.

Der kurze Weg zu Ihrem Recht

Manfred Weidmann
Ausländerrecht | Asylrecht
Verwaltungsrecht

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

Lena Pfaff
Ausländer-Asyl- und Verwaltungsrecht

Jale Deile
Zivilrecht und Versicherungsrecht

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

Ansprechpartner im Post-SV Tübingen

Vorstand	**Christine Schmid** Eberhardstraße 11 · 72072 Tübingen Mobil: 0171 4229619 E-mail: vorsitz@post-sv-tuebingen.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: lauftreff@post-sv-tuebingen.de
Nordic Walking Wanderungen	**Peter Reif** · Dürrstraße 10 · 72070 Tübingen Tel.: 07071 / 45949 E-mail: wandern@post-sv-tuebingen.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	**Gert Messner** · Fuchsstraße 72 · 72072 Tübingen Tel.: 07071 / 73532 E-mail: sportabzeichen@post-sv-tuebingen.de
Kräftigung/Koordination Volleyball	**Christine Schmid** Eberhardstraße 11 · 72072 Tübingen Mobil: 0171 4229619 E-mail: fitness@post-sv-tuebingen.de
Vereinsjugend	**Markus Wiehmeier-Poll** Christophstraße 30/1 · 72072 Tübingen Mobil: 0176 42517805 E-mail: jugend@post-sv-tuebingen.de

Ihre Spezialisten für Running
2x in der Region

JEDEN DONNERSTAG: LAUFTREFF
Start 19 Uhr in Tübingen
im INTERSPORT RÄPPLE

INTERSPORT® PROFIMARKT

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

INTERSPORT® RÄPPLE

Sport-Räpple GmbH
Friedrichstraße 6 · 72072 Tübingen

TüStrom

swt.
Stadtwerke Tübingen

WIR WIRKEN MIT.