POST-SV TÜBINGEN

GEMEINSAM AKTIV

Mitteilungen

März 2020

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
ZGH 0504 · Foto: masterfile
AOK – Die Gesundheitskasse Neckar-Alb

Vorwort

Liebe Vereinsmitglieder,

zum ersten Mal schreibe ich das Vorwort vom mir seit vielen Jahren redaktionell begleiteten Mitgliederheft. Erst seit 2005 wurde es zweifarbig gedruckt und an alle Mitglieder versandt. Vorher gab's das Heft nur in schwarz/weiss und wurde in den Gruppen verteilt. Ab 2013 entstand dann ein vierfarbiges Heft und Inserenten halfen, die Kosten im Rahmen zu halten. Unser Ehrenmitglied Rolf Bader hat sich bei Gestaltung und Design sehr verdient gemacht. Vielen Dank dafür!

Wenn man in das aktuelle Heft schaut und das letzte Jahr Revue passieren lässt, merkt man erst, wie viele unterschiedliche Aktivitäten in unserem Verein laufen. Und wie bunt unser Vereinsleben ist. Vereine wie der Post-SV haben eine wichtige Aufgabe im sozialen Miteinander der Gesellschaft. Wir begleiten unsere Mitglieder sportlich von jungen Jahren an bis ins hohe Alter.

Als neuer Vorsitzender in einem kleinen und gut funktionierenden Team will ich weiterhin Traditionen pflegen, ohne dass wir auf sinnvolle Neuerungen verzichten. Unsere größten Projekte Nikolauslauf, Triathlon und Sportabzeichen erfreuen sich seit Jahren großer Beliebtheit. Einen wichtigen Beitrag leisten hier unsere engagierten und gut ausgebildeten Übungsleiter und unsere motivierten Helfer. Ihnen sei hier gedankt. Eine ehrenamtliche Mitarbeit im Sportverein macht Spaß und hilft auch gegen Einsamkeit z.B. nach der Erwerbstätigkeit.

Die vor Jahren befürchtete Überalterung in der Mitgliederstruktur ist ausgeblieben. Durch das konsequent-attraktive Portfolio – auch für junge Mitglieder – ist unser Verein nicht nur gewachsen, sondern auch jünger geworden. Helft bitte alle mit, dass dies so bleibt.

Ich bin sehr gespannt, was die Zukunft bringen wird.

Ein tolles Vereinsjahr 2020

wünscht euch Gerold Knisel

Inhalt

Triathlon	4
Einladung HV	5
Impressum	17
Winterfeier	18
Volleyball	22
Jubiläum	23
Klausurtagung	25
Sportabzeichen	26
Jugend	31
Wandern	36
Lauftreff	38
Laufkurs	40
Einsteiger	42
Probelauf	46
Nikolauslauf	48
GRR	54
Laufsport	58
Tübingen läuft	62
Zugspitzlauf	65
Sportangebot	68
Aktuelles	70
Termine	71
Ansprechpartner	72
Mitgliedsantrag	73

Titelbild: Gute Stimmung beim Nikolauslauf 2019 (Bild: sportonline-foto.de)

Trotz Reifenpanne Vereinsrekord

Trotz Reifenpanne Vereinsrekord für den Post-SV Tübingen bei Ironman-WM: Tom Holzmann wird Dritter in der Altersklasse 18-24, Elias Schipperges mit 09:12:37 schnellster Tübinger.

Hawaii. Bei der Ironman-WM auf Hawaii hat es 2019 erstmals einen deutschen Doppelsieg für Jan Frodeno und Anne Haug gegeben. Doch nicht nur diese beiden waren strahlende Sieger. Auch die Tübinger Triathleten hatten auf Big Island Grund zum Feiern.

Elias Schipperges im Ziel auf Hawaii.

Der in der Liga für den Mey Post-SV Tübingen startende **Tom Holzmann** kam nach 09:13:35 ins Ziel und schaffte damit in seiner Altersklasse M18-24 den Sprung aufs Treppchen. Trotz einiger Trainingsverletzungen konnte der Tübinger Jura-Student ein sehr gutes Rennen zeigen. Bei starkem Wellengang konnte er die 3,8 km lange Schwimmstrecke in 59:09 Minuten absolvieren und sich auf die 180 km lange Radstrecke durch die Lavalandschaft begeben. Dabei blieb er mit 4:55:01 Stunden deutlich unter der magischen 5-Stunden-Marke. Der 24-Jährige hatte sich seine Körner jedoch gut eingeteilt und lief den abschließenden Marathon in der Mittagshitze als schnellster seiner Altersklasse in 3:12:59. Am Ende fehlten ihm nur 25 Sekunden auf Platz zwei.

Noch etwas schneller als Tom Holzmann war **Elias Schipperges** unterwegs. Dabei lief sein Rennen bei weitem nicht perfekt. Mit einer Schwimmzeit von 53:05 war er durchaus zufrieden. Allerdings musste er auf der Radstrecke mit einem Plattfuß kämpfen, was ihm letztlich geschlagene 10 Minuten kostete. Der Post-SV-Triathlet ließ sich dadurch allerdings nicht beirren und kämpfte sich weiter durch das starke Feld der Altersklasse M25-29. Nach etwas mehr als fünf Stunden (05:03:08) konnte er sein Rad wieder in der Wechselzone in Kailua-Kona abstellen.

Trotz eines sehr schnellen Marathons in 3:09:57 kam er in seiner starken Altersklasse nicht über Platz 11 hinaus. Ohne die Reifenpanne hätte es wohl problemlos für einen Platz in den Top 10 gereicht.

Der gebürtige Heidelberger nimmt es allerdings sportlich:

> *„Die Leistung war zu gut, um richtig enttäuscht zu sein".*

Und mit einem Lächeln ergänzt Schipperges: „Dann muss ich halt nochmal wiederkommen und die Sache gerade rücken". Einen Grund zum Feiern gab es für ihn dennoch.

Mit einer Zeit von 09:12:37 (53/5:03/3:09) hat er den Vereinsrekord des Post-SV Tübingen über die Ironman-Distanz um gut eine Viertelstunde (bisher Lukas Lance, 9:29:12, Roth 2018) verbessert.

Noch einen Tick schneller als die beiden Post-SV Recken war der ehemalige Profi Michael Göhner (38) aus Kirchentellinsfurt, der in 9:02:07 (59:45/4:36:54/3:19:29, 11. M35) finishte.

Frank Brunecker

Einladung

Jahreshauptversammlung 2020

Freitag, 8. Mai 2020 um 19.00 Uhr in der TSG-Gaststätte beim Freibad

Wir laden euch ganz herzlich zu unserer Mitgliederversammlung ein und freuen uns auf zahlreiches Erscheinen.

Folgende Themen stehen auf der **Tagesordnung**:

1. Begrüßung
2. Tätigkeitsbericht des Vorstands
3. Tätigkeitsbericht der Abteilungen und Projekte
4. Kassenbericht Finanzvorstand
5. Bericht der Kassenprüfer
6. Entlastungen
7. Anträge an die Versammlung
8. Verschiedenes

Anträge an die Versammlung dem Vorstand bitte spätestens zwei Wochen vorher schriftlich einreichen (Post-SV Tübingen · Postfach 2228 · 72012 Tübingen · oder per E-Mail: vorsitz@post-sv-tuebingen.de).

Gerold Knisel, Vorsitzender

1. Triathlon Bundesliga Damen

Mit dem neuen Jahr 2020 beginnt für unser Bundesliga-Damenteam nun bereits die dritte Saison in der höchsten Liga Deutschlands. Voller Vorfreude warten wir auf die Rennen, die dieses Jahr in Düsseldorf, Münster, Tübingen, Nürnberg und Saarbrücken ausgetragen werden.

Doch jetzt genug von der bevorstehenden und zurück zu der vergangenen Saison, die wir mit Höhen, aber auch Tiefen auf dem Gesamtrang 13 beendeten. Unser, aus der Saison 2018 erprobtes Team wurde 2019 verstärkt durch Josephine Seerig, Katharina Möller und Amelie Banke, die alle einen super Beitrag zum wiederholten Klassenerhalt geleistet haben. In der vergangenen Saison starteten wir im Kraichgau mit einem soliden Teamergebnis. Nach dem Addieren unserer Einzelplatzierungen belegten wir den 10. Platz. Kraichgau ist jedes Jahr aufs Neue eine tolle Veranstaltung. Die Strecke ist super schnell und es macht einfach Spaß, dort starten zu dürfen. Schade, dass die Bundesliga 2020 dort nicht mehr stattfinden wird. Unsere absoluten Highlights der vergangenen Saison waren aber, wie jedes Jahr, Tübingen und die zum ersten Mal ausgerichteten Finals in Berlin. Tübingen, unser Heimrennen, ist immer ein absolutes Highlight für uns. Vor heimischer Kulisse zu starten mit vielen bekannten Gesichtern am Streckenrand, Freunden und Familie, die anfeuern und einem beistehen … was will man mehr?! Das zweite Highlight, die Finals in Berlin, bei denen neben dem Bundesligafinale die Deutschen Meisterschaften der Elite in unserem Rennen ausgetragen wurden, war ein sehr tolles und

Tübingen 2019:
Greta Groten, Karina Kornmüller, Tanja Schneider, Karoline Degenhardt und Nicole Müller freuen sich im Ziel über das Saisonhighlight zuhause in Tübingen.

Berlin 2019: Greta Groten auf „Tagesschau"-Titelbild.

einzigartiges Erlebnis für uns alle. Eine weitere Besonderheit bei diesem Rennen war, dass es live von der ARD übertragen wurde und wir einmal im Fernsehen zu sehen waren. Greta hat es sogar auf das Titelbild der Tagesschau (*Bild oben*) über die Finals in Berlin geschafft. In der Hauptstadt haben wir außerdem auch eine unserer besten Teamleistungen, Platz 10, wie auch schon im Kraichgau, erreicht.

Rückblickend können wir sagen, dass wir unsere Saison solide begonnen und beendet haben. Leider sind wir auch 2019 nicht um Stürze, Schlägereien im Wasser und Wechselpatzer herumgekommen, aber wir gewöhnen uns langsam daran und freuen uns riesig auf die neue Saison und unsere neuen Teammitglieder.

Tanja Schneider

Kraichgau 2019: Karina Kornmüller, Greta Groten, Josephine Seerig und Nicole Müller (v.l.) lassen vor dem Saisonstart im Kraichgau die Muskeln spielen.

Düsseldorf 2019: Karina Kornmüller, Karoline Degenhardt, Greta Groten und Amelie Banke (v.l.) nehmen Stellung für den Wettkampf ein.

Berlin 2019: Tanja Schneider, Karina Kornmüller, Karoline Degenhardt, Greta Groten und Katharina Möller (v.l.) freuen sich nach dem Saisonfinale bei den Finals in Berlin.

Gemischte Gefühle in der 2. Liga

Zum ersten Mal trat die erste Triathlon-Männer-Mannschaft im vergangenen Jahr in der 2. Bundesliga an.

2016 noch in der zweiten Landesliga aktiv, gelang schon 2018 der Aufstieg aus der starken BaWü-Liga in die zweithöchste nationale Klasse. Auch wenn mit Simon (für Sigmaringen), Elias (für Würzburg) und Vincent (für Heidelberg) schon drei Athleten vereinzelt Erfahrung in den Bundesligen machen konnten, ist das Team ob der größtenteils unbekannten Konkurrenz ohne besondere Zielsetzung in die Saison gegangen.

Insgesamt kamen 12 Athleten zum Einsatz, Dauerstarter Eugen Ruff (schon seit 2011 Post-SV-Ligastarter) absolvierte gar alle fünf Rennen. Außerdem am Start waren Vincent Schipperges (4x), Elias Schipperges (3x), Bent Estler, Nicolas Mann, Maximilian Wießmeier (je 2x), Hannes Becker, Claudio de Santis, Maurice Ehinlanwo, Pascal Huber, Daniel Orthofer und Simon Ostertag.

Die Saison startete vielversprechend am 9. Juni in Darmstadt – als Aufsteiger gleich Platz 4 in der Gesamtwertung, geschlagen nur von den zweiten Mannschaften der Erstligisten Griesheim und Darmstadt, sowie dem späteren Bundesligaaufsteiger Baunatal. Mit einer überragenden Leistung kam Nicolas in der Einzelwertung als Dritter ins Ziel, auch Maurice (15.), Elias (26.), Eugen (33.) und Daniel, der nach einem Sturz zu Beginn der Radstrecke mit schiefem Lenker als 67. ins Ziel kam, zeigten ansprechende Leistungen.

Team 2. Bundesliga (v.l.): Maurice, Nicolas, Eugen, Elias und Daniel.

Die beiden folgenden Wettkämpfe am 22. Juni am Rothsee und am 30. Juni in Trebgast stellten das Team vor große Personalprobleme. Nicolas und Maurice waren als Junioren bei DTU-Cups und deutschen Meisterschaften unterwegs. Elias war beim Ironman in Frankreich, den er schließlich als Gesamt-18. und Gewinner seiner Altersklasse mit der Hawaii-Qualifikation erfolgreich beenden konnte. Vincent bereitete sich auf seinen Ironman in Klagenfurt vor, den er mit mehreren Defekten und Kreislaufproblemen ins Ziel brachte, wenn auch nicht in der erhofften Zeit. Bent schlug sich mit einer langwierigen Fußverletzung und Claudio mit einer Knieverletzung herum. Simon hatte jobbedingt einen Trainingsrückstand und erkrankte dann auch noch kurzfristig.

Am Rothsee waren schließlich, neben Eugen und Maximilian, Vincent trotz Ironman-Vorbereitung, sowie Hannes und Pascal am Start, die beide nicht unbedingt mit Einsätzen in der zweiten Bundesliga gerechnet haben. Eugen kam als bester Post-SV-Starter auf Platz 42 ins Ziel, Vincent wurde 56. und Max 70. Hannes verpasste nach dem Schwimmen knapp eine größere Gruppe und wurde 73., Pascal 74. In der Tageswertung bedeutete dies leider den 16. und letzten Platz.

Nur eine Woche später konnte das Team durch den kurzfristigen Ausfall von Simon sogar nur zu viert antreten. Da die Tageswertung durch Addition der Platzierung der vier besten Athleten jedes Teams ermittelt wird, kam es hier besonders auf jeden Einzelnen an. Alle vier, Max (als 11. aus dem Wasser), Eugen, Bent und nach unterdurchschnittlichem Schwimmen und einer Aufholjagd auf dem Rad schließlich auch Vincent (was zur schnellsten Radzeit in der ganzen Liga führte), konnten sich im großen Hauptfeld positionieren. Allen vier Startern gelang bei diesem Wettkampf schließlich ihre individuell beste Platzierung: Eugen wurde 34., Vincent 35., Bent 43. (verletzungsbedingt ohne nennenswertes Lauftraining!) und Max 57. Trotz der vielen Ausfälle ging es so mit Platz 12 in der Mannschaftswertung versöhnlich in die lange Ligapause.

Zum Abschluss standen am 24. August in Viernheim und am 1. September in Baunatal noch zwei Teamrennen mit unterschiedlichen Formaten an. Das Besondere dabei ist, dass hier das Team den Triathlon mindestens zu viert geschlossen absolvieren muss. In Viernheim starteten die Teams dabei separat im Fernkampf gegeneinander. Durch die hintere Tabellenposition konnten jedoch die Zuschauer und Fans gleich den Vergleich zu den Spitzenteams ziehen.

Nicolas Mann in der Wechselzone.

Elias, Bent, Eugen und Vincent.

Beim Schwimmen konnte Claudio dem hohen Schwimmtempo von Nico, Elias, Eugen und Vincent nicht folgen, und wurde entsprechend des Reglements aus dem Rennen genommen. Die Übriggebliebenen hielten aber auch zu viert das Tempo so hoch, dass sie virtuell zur Hälfte des Rennens sogar die Führung aller Teams übernehmen konnten. Das Risiko, Claudio zurückzulassen, zahlte sich jedoch schließlich nicht aus: Ein Nagel in Elias' Reifen beendete alle Hoffnungen auf eine große Überraschung – laufend musste er sein plattes Fahrrad den letzten Kilometer zur Wechselzone schieben und das Team landete schließlich auf dem vorletzten Platz.

Das Format in Baunatal unterschied sich von Viernheim insofern, dass die Teams die Schwimmstrecke separat absolvierten und dann nach einer Pause im Jagdstart auf die Strecke geschickt wurden. Bent, Eugen, Elias, Simon und Vincent nahmen die lange Fahrt nach Nordhessen auf sich und legten zur Überraschung der Konkurrenz die schnellste Schwimmzeit aller Teams hin – so viel war klar. Was die Abstände dahinter aber anging, kam es zu einer Panne bei der Zeitnahme und in stundenlangen Diskussionen wurden die Zeiten der anderen Teams rekonstruiert. Nach langer Verzögerung wurden die Tübinger endlich als Führende auf die Radstrecke gelassen und hatten die erste Position auch beim zweiten Wechsel noch inne, es gelang auf der relativ flachen Radstrecke jedoch nicht, große Abstände herauszufahren. In einer engen Laufentscheidung blieb so am Ende Platz 8.

So beendete das Team die Saison schließlich in der Endabrechnung auf dem 13. Platz, mit zwar sicherem Abstand zu den Abstiegsplätzen, aber auch mit dem Gefühl, dass aufgrund der gezeigten Leistungen mehr drin gewesen wäre. Insbesondere der vierte Platz zum Auftakt, sowie die zwischenzeitlichen Führungen bei den Teamrennen geben Grund zur Hoffnung, dass selbst die Spitze der Liga nicht allzu weit enteilt ist und mit etwas mehr Glück und einer solideren Personaldecke die Platzierung 2020 deutlich verbessert werden kann.

Frank Brunecker

EINE RECHNUNG, DIE AUFGEHT!

MEY GENERALBAU

+

POST-SV Tübingen TRIATHLON

=

MEY GENERALBAU | POST-SV Tübingen TRIATHLON

MEY. EINE ADRESSE.
ALLE HANDWERKER.

www.meygeneralbau.de
Tübingen 07071/97962-0

MEY GENERALBAU

Heimspiel in Tübingen

Unser Heimspiel in Tübingen war natürlich wieder das Saisonhighlight 2019 für uns Triathleten!

Glückliche Senioren im Ziel.

Viele unserer Athleten haben bei den verschiedenen Wettbewerben mitgemacht und noch mehr als Helfer dazu beigetragen, dass wir erneut ein tolles Triathlonfest vor unserer Haustür feiern konnten. Dabei waren wir auch sportlich sehr erfolgreich: Auf der Olympischen Distanz konnten sich mit Nico Mann und Ilsa Beig zwei Mey Post-SVler jeweils den Gesamtsieg sichern. Das Podium der Frauen wurde durch Larissa Sauter und Anna-Lena Queisser komplettiert und war damit fest in Post-SV-Hand. Auf der Sprintdistanz konnten sich mit Bent Estler und Vincent Schipperges auf den Plätzen 2 und 3 ebenfalls zwei unserer Athleten über einen Podiumsplatz freuen. Im Wettbewerb der Schnupperdistanz konnten wir mit zwei unserer jüngsten Athleten, Fynn Meyer zu Schwabedissen und Marius Knisel, sogar einen Doppelsieg feiern. Dazu gab es noch eine ganze Reihe toller Platzierungen in den jeweiligen Altersklassen! Wir freuen uns schon wahnsinnig auf das Event 2020, wenn über die Olympische Distanz zusätzlich noch die Baden-Württembergische Meisterschaft ausgetragen wird!

Tanja Schneider

Greta Groten während des Bundesliga-Wettkampfs.

Lulu Stahlberg freut sich im Ziel über eine tolle Leistung und ein schönes Triathlon-Event.

Unser Athletik-Coach Markus Wiehmeier-Poll fliegt um die engen Kurven der Laufstrecke in der Tübinger Altstadt.

Doppelsieg beim Schnuppertriathlon: Gesamtsieger Fynn Meyer zu Schwabedissen (m.) und Zweiter Marius Knisel (r.)

Ilsa Beig (r.) siegte über die Olympische Distanz.

Einstieg in den Neckar.

Triathlon Landesliga

Auch im Jahr 2019 waren unsere Triathleten wieder mit 4 Teams in der Baden-Württembergischen Triathlonliga gut aufgestellt. Mit einem Damen-Team, zwei Herren-Teams und unserer Masters-Mannschaft haben wir unsere Farben im Ländle gut vertreten.

Von Liga-Premiere bis Bundesliga-Erfahrung: beim Wettkampf in Erbach kamen unsere Damen Julia Anders, Nicole Müller, Anna-Lena Queisser und Vanessa Haller (v.l.) auf Platz 7 ins Ziel.

In unserem **Damen-Team der Baden-Württemberg-Liga** hat sich in der Saison 2019 einiges getan: Ein paar Abgänge sowie einige Neuzugänge haben das Team des Mey Post-SV durchgemischt. Ihre Debüts in der Landesliga feierten 2019 Julia Anders, Vanessa Haller und Isabelle Sindel. Dabei konnten sie auf die Wettkampferfahrung unserer jahrelangen Starterinnen Monika Hägele, Ruth Elbeshausen und Elisa Mayer zählen. Durch starke Einzel-Platzierungen in der ganzen Saison (Platz 14, Waiblingen; Platz 4, Erbach; Platz 11, Schluchsee) sicherte uns Anna-Lena Queisser wie schon im Jahr 2018 wieder wichtige Punkte. Im traditionellen Final-Wettkampf am Schluchsee konnte sich unser Team

Julia Anders, Isabelle Sindel, Anna-Lena Queisser und Elisa Mayer (v.l.) freuen sich auf den Wettkampf in Waiblingen.

mit Platz 11 im soliden Mittelfeld der Landesliga platzieren. Für das Damen-Team des Post-SV sind 2019 mit Julia Anders, Ilsa Beig, Ruth Elbeshausen, Monika Hägele, Vanessa Haller, Elisa Meyer, Nicole Müller, Larissa Sauter, Isabelle Sindel und Anna-Lena Queisser insgesamt 10 Triathletinnen an den Start gegangen. Die Saison 2019 hielt für unser Damen-Team einige wertvolle Erfahrungen bereit und machte Vorfreude auf 2020 – wohl wissend, dass sicherlich sowohl wieder neue Gesichter als auch die Säulen des Teams am Start sein werden.

Das **Masters Team** des Mey Post-SV Tübingen lieferte ebenfalls wieder eine solide Leistung ab und konnte

Das Masters-Team um Thiemo Schramm, Walter Ehrlichmann, Chris Klenk und Volker Mayer (v.l.) feierte beim Liga-Finale am Schluchsee einen guten 9. Platz.

sich in den Wertungen im Mittelfeld positionieren. Das beste Ergebnis mit einem 9. Platz von 17 Mannschaften wurde dank der sehr starken Einzelleistung von Neuzugang Chris Klenk bei der olympischen Distanz am Schluchsee erzielt. Ein schöner Ligaabschluss, der Lust auf die neue Saison macht. In 2020 wird das Fundament der Mannschaft bestehend aus Thiemo Schramm, Volker Meyer, Dirk Vasel und Walter Ehrlichmann von Masters Nachrückern aus der Landesliga verstärkt und besonders freuen wir uns auf gemeinsame Starts mit unserem Athletik-Trainer und Beauftragten für Kinder und Jugend Markus Wiehmeier-Poll.

Die Landesliga-Saison 2019 der beiden **Herrenteams** des Mey Post-SV Tübingen hielt zur Halbzeit der fünf Rennen eine zu Beginn der Saison nicht so erwartete, jedoch durch die gezeigten Leistungen wohlverdiente Überraschung bereit: durch die Platzierung unter den besten fünf Teams der Landesliga Süd, konnte sich die erste Mannschaft für die Zwischenrunde um den Aufstieg in die BaWü-Liga qualifizieren.

Zusammen mit der zweiten Mannschaft, platzierten sich beide Teams in allen Rennen immer wieder auf den vorderen Plätzen bzw. in der vorderen Hälfte, so dass zur Halbzeit der Saison die zweite Mannschaft auf Platz 8 lag und die erste Mannschaft auf dem fünften Qualifikationsrang. Beide Mannschaften profitierten immer wieder von sehr guten Schwimmzeiten wie z.B. von Maximilian Wießmeier, den starken Gesamtplatzierungen von unseren 2. Bundesligastartern wie z.B. Eugen Ruff oder Bent Estler, die immer wieder bei Personalmangel ausgeholfen haben, den tollen Liga-Debüts von Tim Rieder oder Felix Otto, die gleich direkt bei mehreren Starts mit dabei waren.

Beim Team-Wettkampf in Erbach spurten Felix Otto, Yamen Al-Ashkar, Moritz Marx und Raphael Stürzl (v.l.) der Ziellinie entgegen.

Nach dem beim Auftakt in Rheinfelden aufgrund des kalten Wetters manch einer die verlängerte Wechselzonenzeit dafür nutzte sich richtig warm anzuziehen, erwarteten unsere Athleten in Riegel und beim Team-Wettkampf in Erbach perfekte Triathlon Bedingungen – welche zum Beispiel die zweite Mannschaft in Erbach mit Moritz Marx, Yamen Al-Ashkar, Raphael Stürzl und Felix Otto direkt für eine der schnellsten Laufzeiten im ganzen Feld nutzte. Leider lief es dann bei der Zwischenrunde Welzheim dann nicht ganz in unserem Sinne, obwohl teilweise wieder sehr gute Leistungen geboten wurden.

Yamen Al-Ashkar und Martin Ebner kämpfen beim Finale am Schluchsee um wichtige Punkte.

Beim Radfahren am Schluchsee waren Martin Ebner und Jens Pruschke (v.l.) meist nur von hinten zu sehen.

So fuhr Tim Rieder zwar die schnellste Radzeit von allen Startern und Bent Estler kam wie erwartet in den Top Ten aus dem Wasser, aber insgesamt reichte es leider nicht für eine Qualifikation für die BaWü-Liga, da die Beine vielleicht bei manchen doch etwas zu müde waren. Allerdings oftmals in erfreulicher Hinsicht „müde", da zum Beispiel Tom Holzmann sich nur eine Woche zuvor mit dem Sieg in seiner Altersklasse beim Ironman Frankfurt für die Weltmeisterschaften in Hawaii qualifiziert hatte.

Den Saisonabschluss am Schluchsee bildete dann wieder die gewohnt bergige olympische Distanz, durch unseren Nichtaufstieg in die BaWü-Liga durften die Starter des Post-SV als erstes der Landesliga Süd in den Schluchsee springen, auch die zweite Mannschaft folgte mit nur wenigen Sekunden Abstand. Durch Bent Estler mit der schnellsten Schwimmzeit der gesamten Liga waren wir in der Spitzengruppe vertreten, ein technisches Problem am Rad verhinderte leider bei ihm eine noch bessere Platzierung. Valentin Steib folgte direkt auf Platz 13 und vor allem unsere erfahrenen Martin Ebner und Jens Pruschke konnten durch richtig schnelle Radzeiten glänzen und noch weiter nach vorne fahren.

Das Liga-Finale beendete die erste Mannschaft dann auf einem sehr erfreulichen fünften, die zweite Mannschaft auf einem ebenso erfreulichen zehnten Rang von insgesamt 18 Teams in der Landesliga Süd.

Für die Saison 2020 werden 20 Starter an den Rennen der Albgold-Triathonliga teilnehmen. Dass die Trainingsangebote des Post-SV Tübingen sehr gut angenommen werden und Früchte tragen sieht man daran, dass wir dieses Jahr eine ganze Reihe von neuen Startern dabei haben, die zum ersten Mal an einem Liga-Wettkampf teilnehmen werden – viel Spaß dabei!

Frank Brunecker

Tim Rieder und Pascal Huber (v.l.) führen unser Herren-Team in Erbach aus dem Wasser.

Impressum & Sponsoren

POST-SV TÜBINGEN
GEMEINSAM AKTIV

Impressum

Kontakt
Post-SV Tübingen e.V.
Hallstattstr. 10
72070 Tübingen
Tel.: 0171 5604163
vorsitz@post-sv-tuebingen.de
www.post-sv-tuebingen.de

Redaktion V.i.S.d.P.
Gerold Knisel
(Anschrift siehe oben)

Anzeigen
Gerold Knisel
(Mediadaten auf Anfrage)

Fotos
Brunecker, DTU, Knisel, Messner, Reif, Schneider, SportOnline Foto, Wiehmeier-Poll, Post-SV, Archiv, Unsplash

Layout und Produktion
Fabian Knisel, kniselmedia.de

Druck
WirMachenDruck

Auflage
1000 Stück

Dank an unsere Sponsoren

MEY GENERALBAU

AOK Die Gesundheitskasse.

itdesign

Synovo

Kreissparkasse Tübingen

swt. Stadtwerke Tübingen

INTERSPORT RÄPPLE

Tübinger Laufladen

Wir können auch Feste feiern!

Der Post-SV hatte wieder traditionsgemäß zur Winterfeier ins Sparkassen-Carré geladen. Erneut sind über 210 Gäste aus allen Abteilungen und Altersbereichen des Vereins gekommen.

Mehr als 200 Post-SVler sind ins Sparkassen Carré gekommen.

Der neue Vorsitzende Gerold Knisel schilderte mit beeindruckenden Zahlen die gute aktuelle Entwicklung des Vereins. Das neu formierte fünfköpfige Vorstandsteam arbeite seit neun Monaten sehr gut und vertrauensvoll mit kurzen Entscheidungswegen und auch modernen digitalen Medien zusammen. Jeder mit eigenem Verantwortungsbereich. An der Ausrichtung des Vereins hat sich nichts Wesentliches geändert. Dank auch an unsere langjährigen Sponsoren und Partner vor allem beim Triathlon und beim Nikolauslauf. Leistungssport und Breitensport, sportlicher Ehrgeiz und Geselligkeit werden weiterhin gleichermaßen beim "Wenigspartenverein mit günstigem Beitrag" bedient. Ein klares Bekenntnis zur Bündelung der Leichtathletik in der LAV sowie die drei wichtigsten Projekte Nikolauslauf, Sportabzeichen und Triathlon wurden beleuchtet. „Demografische Entwicklung auch als Chance begreifen fürs Ehrenamt und für die positive Mitgliederentwicklung auch aktiv was unternehmen, nicht nur lamentieren, das ist uns gut gelungen," schloss Knisel seine Begrüßungsrede, bevor es ins weitere Programm ging.

Eberhard Estler (*Bild unten*), der unter anderem für die Winterfeier zuständige Vorstand hatte die

Neues Vorstandsteam (von links): Gerold Knisel, Klaus Diesch, Eberhard Estler, Frank Brunecker, Bernd Glauner.

Einhelliger Kommentar: Super Service!

Veranstaltung mit mehr als zehn Helfern perfekt vorbereitet. Robert Schäflein-Armbruster führte gekonnt und charmant durch den Abend. Zwischendurch gab es musikalische Häppchen von „just3left“ und Texte von Werner Schärdel zur Auflockerung. Für viele sehr interessant war das Interview unserer beiden „Hawaii-Helden“ Tom Holzmann und Elias Schipperges, die von ihrem erfolgreichen „Abenteuer“ auf der Pazifikinsel, dem Mekka des Ironman, berichteten.

Und bevor es zum Buffet mit Linsen, Spätzle und Würstle ging, wurden noch unsere jüngsten Mitglieder von Markus Wiehmeier-Poll und Wiebke Griebel mit dem Jugend-Sportabzeichen und einige zusätzlich mit dem Triathlonabzeichen geehrt.

Beeindruckende Bilder vom diesjährigen Rekord-Nikolauslauf von Fabian Knisel liefen während des Abendessens im Hintergrund.

Für alle, die gerne lange im Voraus planen: Unsere nächste Winterfeier ist am 5. März 2021 um 18.00 Uhr im Sparkassen Carré.

Moderator der Veranstaltung: Robert Schäflein-Armbruster.

Für tolle Stimmung war gesorgt!

Vincent Schipperges mit dem musikalischen Highlight des Abends.

Ein paar Minuten durften wir alle von Hawaii träumen.

Sportler des Jahres: Elias Schipperges (2.v.l.) und Lorenz Baum (3.v.l.) neben Gerold Knisel (l.) und Frank Brunecker (r.)

Zum Sportler des Jahres wurden danach Elias Schipperges (Bereich Triathlon) und Lorenz Baum (Bereich Lauf) für ihre herausragenden sportlichen Leistungen von Frank Brunecker und Gerold Knisel geehrt. Elias knackte den Vereinsrekord auf der Ironman-Distanz in Hawaii (9:12 Stunden), LAV-Läufer Baum lief in Berlin den Marathon in 2:18:41 Stunden.

Das Projekt Sportabzeichen entwickelt sich seit Jahren beim Post-SV prächtig. "Mister Sportabzeichen" Gert Messner zeigte beeindruckende Zahlen, wieder eine neue Rekordmarke von insgesamt 314 Abnahmen, zudem konnte ein ganz besonderes Highlight gefeiert werden.

Das Ehepaar Peter und Liesel Juli haben jeweils 50 Sportabzeichen erfolgreich abgelegt, wohl einzigartig in Deutschland. Ausdrücklich lobte Messner (der selbst auch schon 49 Mal erfolgreich war) das ganze Sportabzeichen Team für die zweimal wöchentliche zuverlässige Präsenz im blauen Stadion.

Dass manche unserer Sportler auch musikalisch glänzen können, bewies Triathlet Vincent Schipperges (der kleine Bruder vom Sportler des Jahres) am Digital-Piano, der begeisternd schwungvoll in die Tasten griff und dafür viel Beifall erhielt.

Sechs Jubilare mit insgesamt 180 Jahren Vereinszugehörigkeit freuten sich über Wertschätzung, Urkunde und Geschenkkorb. Die beiden anwesenden 25er Jubilare Walter Johnen und Finanzvorstand Bernd Glauner freuten sich zudem über die Worte vom Ehrenvorsitzenden Wolfgang Amann.

Gerold Knisel

Unsere Jubilare

25 Jahre

Ingo Becker
Bernd Glauner
Walter K. Johnen
Renate & Heinz Schaffitzel

40 Jahre

Wolfgang Eberhardt
Winfried Mengel

von links: Ehrenvorsitzende Gert Messner (l.) und Wolfgang Amann (r.) sowie Vorstand Frank Brunecker (2.v.r.) ehren die Jubilare Bernd Glauner (2.v.l.) und Walter Johnen (3.v.l.)

Wer spielt gerne Volleyball?

Wir sind eine kleine Freizeitsport-Volleyballgruppe beiderlei Geschlechts und unterschiedlichen Alters. Uns steht die Wildermuth-Halle am Donnerstagabend zwischen 19.00 und 20.00 Uhr zur Verfügung. Wir werden von einem lizenzierten Trainer angeleitet und trainiert.

Wer möchte, kann sich schon in der davorliegenden Gymnastikstunde von 18.00 – 19.00 Uhr darauf vorbereiten. Ein Fitnessangebot des Post-SV im Doppelpack.

Um einen regelmäßigen Übungsbetrieb zu gewährleisten, benötigen wir Verstärkung und Nachwuchs.

Also – wer würde gerne mal reinschnuppern? Jede und Jeder, ob jung oder älter, ist bei uns willkommen.

Volleyball als Freizeitsport betrieben ist ausgleichend, wenig verletzungsgefährlich und bestens als Mixed-Spiel geeignet. Wer Interesse hat, möge sich einfach am Donnerstagabend einfinden.

Wer weiteres wissen will, wende sich an Klaus Diesch (klaus.diesch@post-sv-tuebingen), Kurt Bauer (bauer.kurt@web.de) oder an Gert Messner (gert.messner@post-sv-tuebingen.de).

Gert Messner

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**

Liesel und Peter Juli

Liesel und Peter Juli – 100 Sportabzeichen in 55 gemeinsamen Jahren.

Vor 50 Jahren – genauer im Jahre 1969 hat das seit jeher sportbegeisterte damals fünf Jahre verheiratete Ehepaar Liesel und Peter Juli im fernen Lingen an der Ems zum ersten Mal die Prüfung für das Deutsche Sportabzeichen erfolgreich abgelegt.

Auch zwei Wohnortwechsel in die Eifel und später an den Neckar konnte beide nicht aufhalten sich weiterhin dieser jährlichen breitensportlichen Olympiade zu stellen. Auf der damals noch nicht blauen Bahn im SV03-Stadion lernten sie die Tübinger Postsportler kennen. Sie fanden dort nach ihren eigenen Worten freundliche Aufnahme unter Gleichgesinnten und schlossen sich dem Post-SV als Mitglieder an.

Sportliche Höhepunkte waren in jenen Jahren das Otto-Locher-Sportfest in Rottenburg und das Siegbert-Häußer-Sportfest in Lustnau, auf die man im Training konsequent hin arbeitete und wo man an einem Abend alle leichtathletischen Disziplinen im Wettstreit mit anderen ablegen konnte.

Zu Viert – inzwischen mit Sohn und Enkel – wurde im Jahr 2003 zum 30. Mal das Familien-Sportabzeichen geschafft. Eine tolle Leistung und in unserem Bereich einmalig!

Auch gelegentliche gesundheitliche Einschränkungen in älteren Jahren

waren kein Hindernis, in Bewegung zu bleiben, stets mit dem Ziel den geforderten Leistungspegel des Deutschen Sportabzeichens zu erreichen.

2019 war es dann soweit: gemeinsame Freude am Sport, Selbstdisziplin, Ausdauer, Kontakt und Harmonie in sportbegeistertem Kreis führten zu diesem im Bereich des Deutschen Olympischen Sportbund und damit in Deutschland wohl einmaligen Jubiläum.

Natürlich liegen auch beide in der Ewigen Bestenliste des Sportkreises und des Post-SV Tübingen auf vordersten Plätzen.

Respekt und herzlichen Glückwunsch!

Gert Messner

Neu im Team: Wiebke

Verstärkt und verjüngt hat Wiebke Griebel unser Sportabzeichen-Prüferteam im vergangenen Jahr.

Sie hat die Lizenz erworben und wird uns auch in der kommenden Saison hilfreich zur Seite stehen. Außerdem lässt sie sich derzeit zur Übungsleiterin für den Freizeitsport ausbilden und wird spätestens ab Mitte 2021 als Sportabzeichen-Couch dazu beitragen, unser Trainingsangebot zu intensivieren und zu verbessern.

Herzlich willkommen im Team, Wiebke!

Gert Messner

Wiebke beim Sparkassen Triathlon Sindelfingen.

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

Klausurtagung in Hinterzarten

Traditionell alle vier Jahre veranstaltet der Post-SV ein Klausurwochenende, um die Zukunft des Vereins zu besprechen.

In drei Tagen bei schönem Wetter wurde im Seminarhotel Sonnenhof Hinterzarten (bei Freiburg) über die Entwicklung des Tübinger Nikolauslaufs und Post-SV diskutiert.

Wichtige Themen waren Nachhaltigkeit und das Zusammenstellen eines neuen Vorstandsteams, was auch gelang.

Neben vielen produktiven Gesprächen und neuen Ideen kamen aber auch die Kommunikation untereinander und einige Freizeit-Aktivitäten nicht zu kurz.

Der ehemalige Olympiakoch Charly Doll sorgte für kulinarische Höhepunkte. Sogar Biathlet Benedikt Doll begrüßte die Tübinger Delegation.

Gerold Knisel

Robert-Schäflein Armbruster, Charly Doll und Gerold Knisel (v.l.)

Nikolauslauf-Teamleiter und Vorstand.

So kann's weitergehen!

Nach wie vor aufsteigende Tendenz: das Sportabzeichenjahr 2019 beim Post-SV Tübingen.

31. Dezember 2019 – der letzte Schwimmfertigkeitsgsnachweis ist eingegangen; das Jahresergebnis 2019 steht fest: 314 erfolgreiche Sportabzeichenprüfungen, plus 33, davon 87 Jugendsportabzeichen!

Auch diesmal sah es lange nicht danach aus, als würden wir das uns selbstgesetzte Ziel von 300 erfolgreichen Abnahmen erreichen. Doch Sondereinsätze unserer ehrenamtlichen Prüfer*innen – selbst unter Flutlicht im Stadion – machten es möglich, das Vorjahresergebnis zu toppen und eine neuen Vereinsrekord aufzustellen.

Der Vereinspokal der Kreissparkasse Tübingen für Vereine bis 1000 Mitglieder haben wir erfolgreich verteidigt. Leider wird er seit diesem Jahr nicht mehr ausgelobt und verbleibt jetzt als Eigentum beim Post-SV Tübingen. Einmal mehr waren es die Familien, die zum Erfolg beigetragen haben; 36 an der Zahl (+2) mit insgesamt 132 Angehörigen (+6) kämpften im familiären sportlichen Wettstreit „Junge gegen Ältere" um Zehntelsekunden, Zentimeter und Punkte. Sie dürfen sich jetzt über das gemeinsam erreichte Ziel freuen und werden beim Ehrungsabend des Sportkreises sicherlich wieder mit Urkunde und einem kräftigen Kohlehydratstoß in Form von Alb-Gold-Nudeln belohnt.

Warm-up vor dem Sportabzeichen

Teilnehmerstärkste Familie im Verein und im Sportkreis ist die Familie unserers Prüfers Wolfgang Amann mit 8 Mitgliedern; die Familien Hans Kurz und Gert Messner können auf stolze 25 Teilnahmen in Folge, die Familie Helten als Spitzenreiter im Sportkreis auf 32 Teilnahmen zurückblicken.

Besondere Ehrungen durch den Verein, den Sportkreis, den Württ. Landessportbund und das Innenministerium unseres Landes – das Deutsche Sportabzeichen ist eine staatliche Auszeichnung nach dem deutschen Ordensgesetz – erwartet das Ehepaar Liesel und Peter Juli (*siehe extra Bericht*). Sie haben es geschafft, in 55 Ehejahren jeweils 50 mal - also insgesamt 100mal - die Bedingungen für das Deutsche Sportabzeichen zu erfüllen. Das dürfte im Bereich des Deutschen Olympischen Sportbundes und damit in Deutschland einmalig sein.

In der Ewigen Bestenliste (Frauen) unseres Vereins steht Liesel Juli nach wie vor an erster Stelle, Peter Juli ist bei den Männern mit dem seit 2003 unangefochtenen führenden Rekordhalter Hans Winkelmann gleichgezogen.

Wir gratulieren den beiden zu dieser in unserer Zeit des gesellschaftlichen Wandels ohnehin vorbildlichen Leistung von ganzem Herzen.

Ein Glückwunsch geht wieder an das älteste teilnehmende Vereinsmitglied Hans Pfeffer (87) mit 37 Prüfungen

und an unsere beiden Youngster Selma Amann und die nur wenige Tage ältere Frida Poll (beide 6 Jahre alt) zum ersten Deutschen Jugendsportabzeichen.

In den Kreis der Ewigen Bestenliste des Vereins hat es Manfred Kocher mit 40 erfolgreichen Abnahmen geschafft; auch er wird beim Empfang im Weißen Saal des Neuen Schlosses in Stuttgart vertreten sein.

> *Der Post-SV hat sich inzwischen zum Ansprechpartner Nummer 1 in der Tübinger Sportabzeichenszene entwickelt.*

Auch Nichtmitglieder, Mitglieder anderer Vereine sowie Beschäftigte von Behörden und Bankinstituten und 16 Bewerber für den Polizeidienst haben im vergangenen Jahr unser Angebot in Anspruch genommen.

Dies alles war nur durch vollen ehrenamtlichen Einsatz von 12 Prüferinnen und Prüfern möglich.

Neben dem bewährten Kräften mit Wolfgang Amann, Irmtraud und Rolf Bader, Ottmar Geckle, Helmut Helten, Ernst Karrer, Fritz Mayer, Gert Messner, Danilo Santin, Markus Wiehmeier-Poll und Helga Wiemer verstärkt und verjüngt jetzt Wiebke Griebel unser Team. Sie hat im vergangenen Jahre die Prüferausbildung erfolgreich abgeschlossen und steht derzeit mitten in der Ausbildung zur Übungsleiterin C für den Freizeitsport.

Training jeden Montag und Mittwoch um 18 Uhr im blauen Stadion

Ungeachtet dessen wären wir sehr froh darüber, wenn sich weitere Mitglieder für diese Aufgaben zur Verfügung stellen würden. Dann werden wir es auch 2020 wieder schaffen.

Allen, die zum letztjährigen Erfolg beigetragen haben, sei herzlich Dank gesagt.

Gert Messner

Unser Prüferteam

Sportabzeichen-Statistik

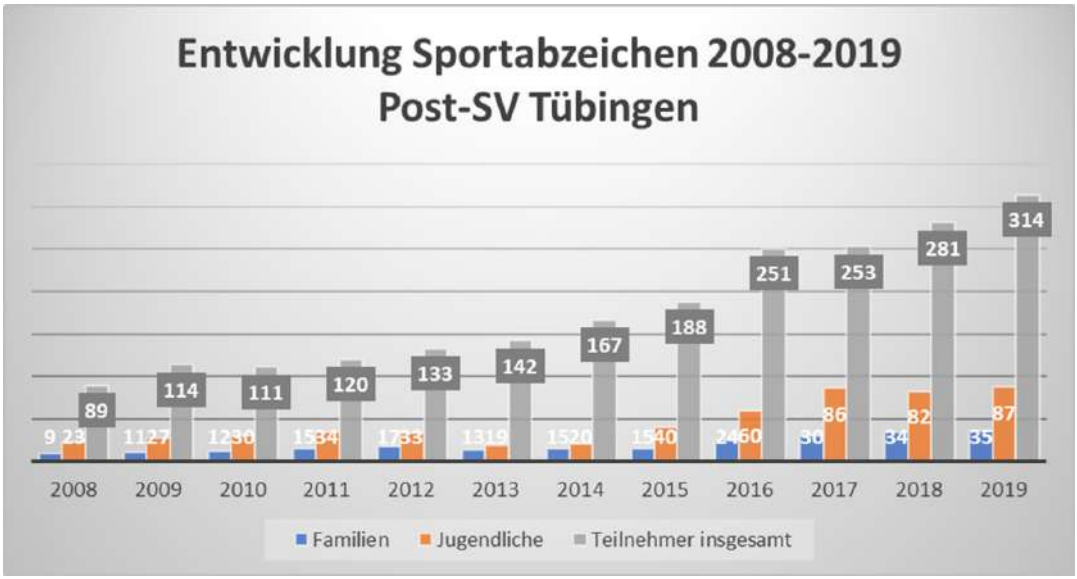
Jugendliche

Name	Prüfungen
Amann Feline	6
Amann Meo	9
Amann Selma	1
Autenrieth Clara	4
Autenrieth Viola	4
Bogdan Ben	1
Coopmans Livia	3
Diesch Leona	11
Dorsch Antonia	1
Elbeshausen Niels	2
Elbeshausen Simeon	6
Fieting Ole	2
Frank Natalie	8
Fromm Yannik	3
Gatzke Johann	1
Gatzke Richard	1
Gawatz Valentin	1
Geckle Adrian	7
Greitmann Hannes	4
Greitmann Lena	4
Greitmann Niklas	2
Heymann Leo	1
Jetter-Amann Lene	7
Kalkschmid Luis	3
Kallmann Benjamin	5
Kallmann Clemens	5

Jugendliche

Name	Prüfungen
Knisel Marius	10
Liebrich Jakob	2
Mages Annika	6
Mages Robin	4
Messner Maja	9
Meyer z. S. Fynn	4
Meyer z. S. Jannis	3
Meyer z. S. Smilla	3
Peters Lorenz	1
Peters Matilda	4
Poll Frida	1
Poll Ronja	7
Poll Zora	4
Schlegel Emilia	1
Schmid Elias	3
Schnabel Ava	2
Schnabel Matti	3
Schreiner Anna	2
Tafferner Hannes	6
Tafferner Paul	4
Teinert Christoph	4
Tripmaker Leon	1
Ulmer Linus	1
Wiemer Jonathan	1
Wiemer Samuel	1
Winter Fanny	1

Sportabzeichen-Ehrung bei der Winterfeier



Familien

Mitglieder	Familie	Teilnahmen
8	Amann	9
5	Messner	25
5	Meyer z. S.	3
5	Wiehmeier/Poll	4
4	Autenrieth	4
4	Bogdan	1
4	Diesch	11
4	Estler	13
4	Greitmann	4
4	Helten	32
4	Kallmann/Kuhn	5
4	Kurz	25
4	Mages/Kernn	5
4	Thon	12
4	Wiemer/Karrer	1
3	Elbeshausen	5
3	Knisel	13
3	Kocher	4
3	Maier/Nagel	6

Ewige Bestenliste

Frauen		
Liesel Juli		50
Irmtraud Bader		44
Helga Wiemer		44
Ruth Kocher		43
Romy Kurz		36
Helga Ries		33
Gudrun Messner		31
Männer		
Peter Juli		50
Hans Winkelmann		50
Gert Messner		49
Friedrich Schäuble		48
Willi Köhler	† 2006	47
Kurt Herter	† 2010	46
Ottmar Geckle		43
Rolf Bader		42
Paul Scherer		42
Manfred Kocher		40

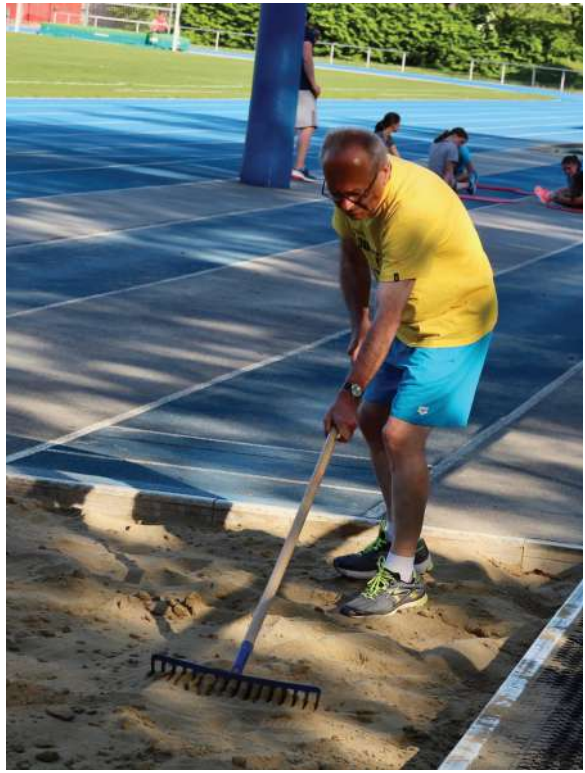
Sportabzeichen-Statistik

Hier aufgeführt sind nur die ersten und die durch fünf teilbaren Verleihungen.

Erwachsene

Name	Prüfungen
Bogdan André	1
Brunecker Frank	1
Ehrlichmann Walter	1
Göth Martin	1
Griebel Wiebke	1
Schwer Aileen	1
Simianer Annette	1
Thon Kristina	1
Vasel Dirk	1
Amann Julia	5
Bewernick Hajo	5
Bogdan Zygmunt	5
Gugel Julius	5
Kallmann Ulrich	5
Schubert Heiner	5
Teinert Jana	5
Thon Ralf	5
Janz Dietmar	10
Breinlinger Claus	15
Diesch Uschi	15
Grom Angelika	15
Kurz Jürgen	15
Diesch Klaus	20
Maier Doris	20
Santin Danilo	25
Kurz Hans	35
Kocher Manfred	40
Juli Liesel	50
Juli Peter	50

Prüfer Danilo in Aktion



Das Jahr 2019 für die Jugend

So sah das Jahr 2019 für die Jugend aus.

Januar bis März

Der Klassiker um seine Form für die Saison zu bestimmen: Die Alb-Gold-Winterlaufserie. Leon Dorsch wurde beim 1. Rennen in Reutlingen über 1,4km 3. seiner Altersklasse, Marius Knisel erklomm in Pliezhausen nach 5km sogar den höchsten Podestplatz. In der gesamten Serie starteten Noa und Tim Rieder. Über die 5km war Noa die drittbeste unter ihren Altersgenossinnen, Tim siegte in seiner AK über die 10km-Distanz.

April

28.04.: TriKids Backnang: Nach 100m Schwimmen, 2,5km Rad und 500m laufen krönte Leon Röhrer seine Woche, die er im Trainingscamp in Freudenstadt verbracht hatte, mit dem 2. Platz seiner AK. Linus Ulmer durfte sich schon mit den Erwachsenen auf der Sprintdistanz messen.

Mai

02.05.: Das Warten hatte ein Ende: Das Jugendschwimmtraining fand endlich wieder im Freibad statt. Selina Thomas, Sophie Schmidt und Sean Gallagher brachten mit viel Kreativität und Engagement die Mädels und Jungs wieder in 50m-Bahn-Form.

05.05.: Deutsche Meisterschaft Duathlon: Geschwister Noa & Tim Rieder gingen im niedersächsischen Weyhe wieder ins Rennen und erreichten Top-10-Platzierungen.

Noa Rieder bei der Duathlon DM

Alb-Gold-Winterlaufserie (v.l.): Leon Dorsch, Marius Knisel, Noa Rieder, Tim Rieder

12.05.: Triathlon Neckarsulm: Im Rahmen des Racepedia-Nachwuchscups erreichten die Post-SV-Youngster Amelie Banke, Linus Ulmer und abermals Noa und Tim Rieder Top-10-Platzierungen. Linus gelang sogar der Sieg in der Altersklasse.

13.05.: Für den (noch) nicht-triathletischen Nachwuchs begann wieder die Blaue-Bahn-Zeit, nämlich das Sportabzeichentraining für Kinder und Jugendliche unter Leitung von Markus Wiehmeier-Poll und Co-Trainerin Ronja Poll. Gleich 17 Mädels und Jungs kamen zum Saisoneinstand. In der Zeit bis September wuchs das Teilnehmerfeld sogar teilweise auf bis zu 22 AthletInnen an, um sich in Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination zu üben und zu prüfen.

Zora Poll in Waiblingen.

26.05.: TriKids Waiblingen: Zora Poll und Leon Röhrer gingen für den Post-SV über 50m Schwimmen, 1,5km Radfahren und 500m Laufen, bzw. 100m-2,5km-500m an den Start und kamen erfolgreich ins Ziel. Amelie Banke konkurrierte bereits mit den Damen auf der Sprintdistanz und erreichte den 3. Rang im Gesamtklassement.

30.05.: Swim&Run in Echterdingen: 7 Kids (Niels & Simeon Elbeshausen, Zora Poll, Tim & Leon Röhrer, Linus Ulmer und Marius Knisel) wetteiferten am Vatertag im Schwimmen und Laufen. Für Simeon und Marius reichte es sogar für den 2. Platz in ihrer Altersklasse.

Juni

01.06.: IronKids: Im Rahmen des Ironman Kraichgau durften auch die zukünftigen Eisenmänner mitmischen. Leon Röhrer preschte in einem stark besetzten Feld auf den 5. Platz vor.

07.06.: Swim&Run in Reutlingen: Das von Seiten der Vereinsjugend zahlenmäßig am stärksten vertretene Rennen. Gleich 12 AthletInnen kamen im Reutlinger Freibad zusammen: Niels & Simeon

Swim & Run in Reutlingen (v.l.): Charlotta Weinert, Maxim Weinert, Leon Röhrer, Ole Mönk.

Elbeshausen, Zora Poll, Mira & Ole Mönk, Leon Dorsch, Leon & Tim Röhrer, Nick Queisser, Charlotta & Maxim Weinert und Linus Ulmer. Auch hier gab es Podiumsplatzierungen: Charlotta, Maxim und Linus landeten alle auf Platz 3.

Juli

21.07.: Mey Generalbau Triathlon Tübingen: Wie für fast alle anderen Tübinger Triathleten auch, stellte dieser Wettkampf das Saisonhighlight dar. Allerdings waren diese anderen Tübinger Triathleten lange nicht so erfolgreich wie unsere Jugend. Nicolas Mann ließ gestandene Ex-Profis hinter sich und siegte auf der Olympischen Distanz, Linus Ulmer belegte auf der Sprintdistanz den 6. Platz seiner AK, auf der Schnupperdistanz feierte man sogar einen Doppelsieg: Fynn Meyer zu Schwabedissen und Marius Knisel sicherten sich spektakulär Platz 1 und 2! Dem dritten Post-SVler im Bunde, Leander Herter, wurde der Sprung aufs Treppchen leider durch einen technischen Defekt auf dem Rad verwehrt, obwohl er aussichtsreich auf Platz 3 liegend aus dem Wasser kam.

Kraft und Balance sind gefragt beim Kindersportabzeichen.

Mey Generalbau Triathlon (v.l.): Nicolas Mann, Linus Ulmer, Fynn Mayer z.S., Marius Knisel, Leander Herter.

August

11.08.: Sigma Sport Challenge: In Neustadt an der Weinstraße landeten Noa und Tim Rieder im Mountainbikerennen über 35km auf dem 1., bzw. 2. Platz ihrer Altersklasse.

September

09.09.: Triathlon Sindelfingen: Marius Knisel wollte es noch einmal wissen und belegte bei sehr bescheidenem Wetter und sehr anspruchsvoller Strecke den 3. Rang in der AK und ließ Jugendkoordinator Markus Wiehmeier-Poll sogar noch 4 Sekunden hinter sich. Leon Röhrer wurde im Schülerrennen Vierter.

Oktober

06.10.: Start des Wintertrainings: Der Donnerstagabend wurde zu kühl und zu dunkel, um weiter im Freibad trainieren zu können. Deshalb hieß es ab jetzt wieder jeden Sonntag von 17:30-18:30 Uhr: Delphin, Rücken, Brust, Kraul und vieles mehr mit Selina und Sophie.

Adventsklettern im B12.

November

30.11.: Adventsklettern: Fast schon Tradition und eine feste Konstante in der Vorweihnachtszeit: Klettern im B12 für alle Kinder & Jugendlichen des Post-SV und die, die es werden wollen mit anschließender Pizzavernichtung.

> *An dieser Stelle möchte ich mich bei allen Nachwuchssportlern für ihr stets motiviertes und begeistertes Mitwirken im Jahr 2019 bedanken.*

Ebenso gilt mein Dank den Eltern für ihre Unterstützung und ihr für mich sehr wichtiges Feedback, um die Jugendarbeit im Verein kontinuierlich verbessern zu können.

Ganz besonders danke ich natürlich meinem Team: Die Schwimmtrainer Selina, Sophie und Sean, Lauftrainer Uli Böckle von der LAV für die Kooperation, Tim Limbers für die engagierte Integration der Großen in die Landesligamannschaft, den Sponsoren Tübinger Laufladen, Rad & Tat, Piccolo Sole d'Oro und sonst allen, die meine Arbeit unterstützt haben, nach wie vor Tanja Schneider, in deren Fußstapfen ich im vergangenen Jahr treten durfte.

Ich hoffe, mein Wirken in meinem ersten Jahr als Jugendkoordinator war zur Zufriedenheit aller und ich freue mich auf ein spannendes Sportjahr 2020!

Markus Wiehmeier-Poll

Sindelfingen: Marius Knisel vor Markus Wiehmeier-Poll.

Schwimmtraining: Trainerin Selina Thomas demonstriert technische Details.

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

Wanderkalender 2020

Hallo Wanderfreunde! Wir haben den neuen Wanderkalender für dieses Jahr erstellt (siehe rechts).

Es sind wieder interessante Touren dabei. Beginnen wollen wir mit einer Wanderung zur Zeit der Märzenbecher-Blüte Anfang März. Weil der Andrang sonntags so groß ist, wollen wir diese Tour werktags unternehmen. Daran schließt sich unsere traditionelle Wanderung zur Kirschblüte an. Werft mal einen Blick darauf.

Wir freuen uns auf ein abwechslungsreiches Wanderjahr in unserer schönen Umgebung.

Mit sportlichen Grüßen!

Euer Wanderteam

P. Reif * W. Eberhardt * A. Peters *
Anmeldungen u. Infos:
wandern@post-sv-tuebingen.de
oder telefonisch: 07071 45 949
zwischen 18 und 20 Uhr.

Unser Wanderprogramm

Wir beginnen die Frischluft-Saison 2020 mit unserer traditionellen Wanderung zur Kirschblüte und genießen diese herrliche Tour zum 12. Mal am Schönbuchhang von Breitenholz nach Herrenberg. Im Naturfreundehaus gibt es wieder leckere Mittags-Menus. Auf dem Rückweg können wir bei Kayh Kaffee und Kuchen genießen. Der genaue Termin hängt vom Entwicklungsstand der Kirschblüte ab. Es wird vermutlich Anfang April sein. Eine Rundmail wird Euch rechtzeitig informieren.

Im letzten Herbst konnten wir leider die zweite Etappe des Schlichem-Wanderwegs nicht mehr anbieten. Dafür ist sie dieses Jahr an der Reihe.

Mit Rücksicht auf Berufstätige finden unsere Touren vorwiegend an Sonntagen statt. Wenn irgend möglich, benützen wir öffentliche Verkehrsmittel.

Für alle Wanderungen werden die Informationen auf unserer Website: www.post-sv-tuebingen.de ca. 3-4 Wochen vorher bekannt gegeben. Zwischendurch bieten wir werktags kürzere Wanderungen von 6-9 km an. Das hängt vom Wetter ab. 2-3 Tage vorher kündigen wir diese durch Rundmail an.

Geplante Wanderungen

Sonntag 01.03.	Hintelestal zur Märzenbecher-Blüte ca. 12 km
Sonntag 05./12.04.	Breitenholz - Herrenberg, Wanderung zur Kirschblüte ca. 18,5 km
Sonntag 17.05.	Fils-Ursprung, Rundwanderung ca. 14 km
Sonntag 14.06.	Bieringen - Rommelstal, Rundwanderung ca. 12 km
Sonntag 19.07.	Schlichem Wanderweg 2. Teil Dautmergen - Epfendorf ca. 13 km
Sonntag 16.08.	Herzog Jäger-Pfad, Rundwanderung im Schönbuch ca. 13 km
Sonntag 06.09.	Rammert-Wanderung, Rottenburg - Dußlingen ca. 15 km
Samstag 03.10.	Pfaffenberg, Märchensee, Rundwanderung ca. 12,5 km
Sonntag 08.11.	Münsingen, Biosphären-Reservat ca. 15 km

Änderungen vorbehalten.

Mehrtagesreisen 2020

www.kocherlutz.de

MITTELRHEIN, BONN & EIFEL *im Beethovenjahr*	**30.05.-01.06.**	**ab € 370,-**
TESSIN & LUGANERSEE *2 x HP im 3*-Hotel, Schifffahrt*	**12.06.-14.06.**	**ab € 438,-**
PASSIONSSPIELE Oberammergau	**02.08.-03.08. + 04.09.-05.09.**	**ab € 645,-**
RHEIN IN FLAMMEN *1 x ÜF, Schifffahrt, Menu an Bord*	**08.08.-09.08.**	**ab € 295,-**
BAUHAUS 100 JAHRE mit Dr. Rug *3 x HP im 4*-Hotel*	**16.08.-19.08.**	**ab € 495-**
OSTSEE mit Dr. Eck *Inseln, Strände, Hansestädte & Kultur*	**22.08.-27.08.**	**ab € 935,-**
ELSASS & VOGESEN *3 x HP im 3*-Hotel*	**23.09.-26.09.**	**ab € 539,-**
PARIS & CHRISTOS ARC DE TRIOMPHE	**01.10.-04.10.**	**ab € 545,-**
WIEN & WACHAU mit Dr. Eck *3 x ÜF im 4*-Hotel*	**18.10.-21.10**	**ab € 550,-**

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 !

Gemeinsam aktiv!

Unser Lauftreff findet seit seiner Gründung im April 1975 regelmäßig bei jedem Wetter statt.

Selbst bei Starkregen am 22.06. 2019 wurde in der Fitnesshütte ein Warm-Up durchgeführt und einige Unentwegte gingen auf die Strecke.

Laufkurs in Aktion.

Fast jeden Samstag haben wir neue Teilnehmer, die sich gerne bei uns eingliedern und dann wiederkommen. Einige neue Teilnehmer wurden durch das Stadtlauftraining am Donnerstag auf dem Sand und das Nikolauslauf-Vorbereitungstraining auf uns aufmerksam.

Der Laufkurs war auch im Jahr 2019 wieder ein voller Erfolg. Von insgesamt 18 Teilnehmern haben 11 das Trainigsziel „45 Minuten Dauerlauf" erreicht und eine Urkunde erhalten. Der Kurs wurde unter der sachkundgen Leitung von Christine Schmid und Bernd Glauner, sowie tatkräftiger Unterstützung von Petra Bertsch und Christine Gafner durchgeführt.

Weiter gab es viele gemeinsame Aktivitäten wie zum Beispiel die Teilnahme der „Sandflitzer" am 100km-Staffellauf der Universität Tübingen, rege Post-SV Beteiligung am swt-Spendenlauf oder der Preisgewinn für die höchste Teilnehmerzahl beim Forstsportlauf in Bebenhausen.

Ein Höhepunkt des Laufjahres war sicher wieder die Durchführung des Nikolauslauf – Vorbereitungstraining beim Lauftreff. Wir haben von den Teilnehmern sehr positives Feedback für unser Trainingsprogramm und die Laufbetreuung erhalten.

> *Ein herzliches Dankeschön geht an unser unermüdliches Warm-Up und Laufbetreuer-Team. Der Lauftreff lebt durch euren Einsatz, eure Motivation und eure Kompetenz.*

Wolfgang Gross

Das „Sandflitzer"-Team beim 100km-Staffellauf

Rege Teilnahme am Vorbereitungsprogramm zum Nikolauslauf

Schnelles Post-SV Trio beim Forstsportlauf: Andre Kress vor Gerold Knisel und Klaus Diesch

Fleißig wurde beim swt-Spendenlauf für den guten Zweck gelaufen.

Extremer geht's (fast) nicht

Letztes Jahr haben wir unseren Laufkurs für Anfänger und Wieder-einsteiger zum dritten Mal durchgeführt. Eigentlich dachten Christine Schmid und ich, dass wir das mit zwei Jahren Erfahrung alles gut im Griff haben. Zudem hatten wir auch noch Unterstützung von Petra Bertsch und Christine Gafner. Aber diesmal war alles ein wenig anders.

Die ersten drei Wochen ging's rund um die "Hütchen".

Los ging es damit, dass bis kurz vor Kursbeginn erst 7 Anmeldungen vorlagen und wir schon ernsthaft überlegt haben, ob wir den Kurs überhaupt durchführen. Die geplante Anzeige im Tagblatt Anzeiger kam dann endlich zwei Tage vor Kursbeginn und plötzlich kam eine Anmeldung nach der anderen rein, so dass wir am Samstag den 4. Mai mit 15 Aspiranten starten konnten. In der Folgewoche kamen dann noch drei weitere Teilnehmer dazu. Ich habe nicht schlecht gestaunt, dass zwischen der jüngsten Teilnehmerin (Jg. 94) und dem ältesten Teilnehmer (Jg. 44) volle 50 Jahre lagen. Das hatten wir noch nie.

Aufwärm-gymnastik beim Holderfeld bei Schneeregen.

Dann war da die Wettervorhersage für den 4. Mai: Schneeregen bei knapp über Null Grad. Die übliche Einführung auf der grünen Wiese war damit obsolet. Also saßen wir erstmal bei heißem Tee im Restaurant Faros beieinander. Danach sind alle ganz tapfer durch den eiskalten Regen zum SSC-Gelände gegangen, haben brav die von Christine vorgeturnten Aufwärmübungen nachgemacht und sind dann ihre 1 + 2x 2 Minuten auf nassem Gras über den vorbereiteten Hütchen-Parcours gerannt. Ich habe wirklich jeden einzelnen in dieser Gruppe bewundert. Auf ihre Art waren sie an diesem Tag alle Extremsportler! Ich hatte echt Angst, dass in der Folgewoche niemand mehr kommt, entweder wegen Erkältung oder wegen Entmutigung. Aber was soll ich sagen, alle waren wieder da!

Das Wetter wurde dann allmählich besser und schließlich immer heißer und heißer. Bei den folgenden Terminen – immer mittwochs und samstags – waren knapp unter 30°C plötzlich ganz normal. Der Laufkurs trifft sich nach Absprache über WhatsApp an unterschiedlichen Ausgangspunkten. Dieses Jahr waren fast nur Waldstrecken, z.B. ab Heuberger Tor oder ab Bogentor machbar. Den Hitzerekord gab es schließlich an einem Tag, an dem der Laufkurs schon in den Samstagslauftreff integriert war. Wir hatten 34°C. Ausreichend Getränke nach dem Laufen waren ein absolutes Muss.

Das nächste Extrem war dann der 20. Juni. Vielleicht erinnert ihr Euch, das war der Tag, an dem das Soundtrack-Event wegen Unwetter abgesagt wurde. Schon um 15 Uhr – zur Lauftreffzeit – hat es geregnet und vor allem immer wieder geblitzt und gedonnert. Darüber, ob das vernünftig war, kann man im Nachhinein streiten, aber wir sind nach kurzem Zögern losgelaufen. Ich denke so richtig wohl hat sich bei ca. einem Blitz pro Minute niemand gefühlt , aber es war spannend und hat den Extremreigen dieses Laufkursjahres gebührlich ab-geschlossen.

Schließlich haben 11 Teilnehmer das Ziel von Null auf 45 Minuten Laufen am Stück mit Bravour geschafft, darunter auch unser ältester Teilnehmer Helmut Fischer.

Bilder oben und unten: Abschiedsfest beim Sand mit Überreichung der Urkunden.

Am 27. Juli gab's unser schon traditionelles Abschiedsfest in der Hütte am Sand mit Getränken, Kuchen und Knabbergebäck und natürlich gab's für alle eine Urkunde.

Zwei unserer Teilnehmer, Helmut Zech und Regine Heldt sind inzwischen Post-SV Mitglieder. Helmut Fischer, der seinen Antrag schon ausgefüllt hatte, ist leider im Herbst verstorben und wir haben alle um ihn getrauert. Von den anderen Teilnehmern sind einige noch regelmäßig bei unseren „LaufMit"-Lauftreffs am Montag um 19:15 und am Mittwoch um 19 Uhr dabei.

Bernd Glauner

Unsere erfolgreichen "Extremsportler".

„Wollen wir Nikolauslauf laufen?“

Was hat Laufen mit Improvisationstheater zu tun?

Vor Jahren habe ich an einem Improvisationsworkshop einer Stuttgarter Theatergruppe teilgenommen. Meine wichtigste Erkenntnis aus diesem Kurs war: Positive Rückmeldungen sind die Grundlagen für eine gute Geschichte – von positiven Erfahrungen. Dies hab ich für mich so verinnerlicht, dass es mich nicht verwundert, was ich auf die Frage meines Freundes, Axel, vom 10. Juli 2019 – „Wollen wir beim Nikolauslauf mitlaufen?“ – antwortete: „Ja!“

Als ich an diesem Tag dann zu Hause war, googelte ich erst mal nach diesem Nikolauslauf. Da stand ich nun mit meinen über 120 Kilo und einer gewissen Trägheit, die unter anderem auch Bewegung mit einschloss. Ich war ein bisschen geschockt.

In den nächsten Tagen drehten sich unsere Gespräche über Laufgruppen und den Beginn des Trainings. Vorerst blieb es auch bei Gesprächen.

Am 16. Juli 2019 fiel mir das Plakat vom Erbe-Lauf auf und ich fragte, nach dem ich mich wieder einmal im Internet kundig gemacht hatte, ob wir nicht mit den Lauftrainings Dienstags und Donnerstags beim Vorbereitungstraining für den Erbe-Lauf beginnen wollen, uns ggf. auch zu dem Lauf selbst anmelden wollen, liegt ja auf halber Strecke. Der Entschluss war schnell gefasst und die Anmeldungen zum Stadtlauf getätigt.

Am 30. Juli 2019 war es dann so weit, das erste Training stand an, Treffpunkt Unisporthalle in der Alberstraße. Die große Gruppe weitaus besser trainierter Sportler hat mich ein bisschen verunsichert. Es war schön nicht alleine hier zu sein. So bildete ich mit einem Betreuer des Vorbereitungstrainings und dem Freund, dem ich meine Anwesenheit verdankte, das Schlussteam auf dem Weg Richtung Bebenhausen. Das Ergebnis des Tages war ernüchternd, von den sechs oder sieben Kilometern bin ich maximal zwei gelaufen, den Rest gegangen.

Nach diesem ernüchternden Fitnessstand war erst mal ein paar Tage Pause angesagt. Ich bin für acht Tage nach Berlin gefahren. Die Bewegung dort hielt sich natürlich in Grenzen.

Am 13. August war das zweite Vorbereitungstraining, an dem ich teilnahm. Dieses Mal war ich ohne die Unterstützung von Axel dabei. Ich hab mich an eine junge Läuferin gehängt und bin ihr hinterher gehechelt. Zu meinem Erstaunen musste ich für die Strecke von rund sieben bis acht Kilometer auf der gleichen Strecke nur dreimal gehen, nach der Holzbrücke sowie auf dem Rückweg vom Gatter und dann ab der Goldersbachklause.

> *Ein Verhältnis Laufen/ Gehen die ca. dem Gegenteil des ersten Trainings entsprach. Ich war ein bisschen „geflasht“.*

Das dritte Training hatte ich eine Woche später, mittlerweile gab es eine kleine Gruppe, die sich als Schlusslicht des Vorbereitungstrainings verstand. Es gab die ersten Gespräche mit Jürgen, den ich beim Start beinahe über den Haufen gerannt habe, auch während dem Laufen. Bei diesem Termin war ebenfalls eine signifikante Leistungssteigerung zu verspüren, der Anteil des Gehens ging weiter zurück, ich bin bis zum Gatter und ein paar Meter zurück durchgelaufen, ohne zwischendrin zu gehen. Habe mich aber auch von meiner Gruppe unterwegs verabschiedet, da diese noch vor dem Gatter umgedreht sind.

Die Motivation stieg weiter an und ich fand das erste Mal auch donnerstags Zeit zum Trainieren. Treffpunkt Fitnessstation Sand. Auch hier war schnell eine Schlusslichtgruppe gefunden und mit Martin Hohl auch für Unterhaltung gesorgt. Doch auf diese Strecke hatte mich keiner richtig vorbereitet und hätte mir jemand gesagt, dass der Bettelweg zu einem meiner liebsten Abschnitte würde, hätte ich diese Person vielleicht angeraten in psychiatrische Behandlung zu gehen.

Bei den folgenden Trainings waren die Erfolgserlebnisse immer weiter beflügelnd, so bin ich in der darauffolgenden Woche beide Strecken erstmals komplett durchgelaufen, ein gehen war nicht mehr nötig. In den angenehmen Gesprächen hielt man mir immer wieder vor, dass ich wohl das „Runners High" erreicht hätte. Ein tolles Gefühl, ich wahr angekommen und fühle mich im Kreise der Läufer aufgenommen.

Ich erhielt Aufmunterungen und Tipps, auch manche die mich noch ein bisschen mehr anspornten wie:

> *„Mach den Nikolauslauf noch nicht dieses Jahr, du wirst nur enttäuscht sein".*

Es folgten Einladungen zum Lauftreff am Samstag, die ich anfing wahrzunehmen. Martin war da, Jürgen auch ab und an. Das Laufen fiel mit der Zeit ein bisschen leichter.

Heiko beim Nikolauslauf.

Ich hatte mittlerweile drei bis vier Kilo verloren.

Kurz vor dem Erbelauf habe ich dann angefangen Geld in Ausrüstung zu investieren, so lief ich nicht mehr in meinen Barfussschuhen, sondern legte mir mein erstes Paar Sportschuhe und einen gebrauchten Fitnesstracker zu.

Je näher der 15.09.2019 rückte, umso aufgeregter wurde ich. Werde ich mit den Laufkameraden Jürgen und Martin mithalten können? Beide haben den Lauf bereits öfters absolviert. Verschlafe ich und komme nicht rechtzeitig? Oh man, auf was hab ich mich da einen Tag vor meinem 41. Geburtstag eingelassen?

Die Aufregung habe ich dann am 14.09.2019 mit Kuchen backen besänftigt. Ich wollte das Erreichen des Zieles, sowie meinen anstehenden Geburtstag nach dem Lauf feiern.

Nach dem Erbe-Lauf blieb ich im Training, Bernd Glauner erzählte mal Samstags von Lauftreffs die sich über Whats-App verabredeten. Ich trat dieser Gruppe bei. Wir treffen uns immer noch montags und mittwochs zum Laufen.

Donnerstags war ich einige Male beim Räpple Training dabei, dies war mir jedoch zu ambitioniert.

Zum Probelauf hatte ich leider Rückenprobleme und musste eine Woche aussetzen, konnte hier aber dennoch wieder zurück in die Laufschuhe steigen und weiter trainieren. Bis zum Nikolauslauf trainierte ich drei bis viermal die Woche im Schnitt. Ja, ich weiß, das „Runners High" hatte bei mir voll zugeschlagen.

- Erbe-Lauf: 1:14:54 Std.
- Forstsportlauf: 54:16 Min.
- Nikolauslauf: 2:29:59 Std.

Ich bin stolz auf mich, ich habe es geschafft. Ich möchte allen danken, die Ihr Auto für mich als Kleiderschrank zur Verfügung stellen, die mit mir gelaufen sind und dies immer noch tun.

Was Improvisationstheater mit Laufen zu tun hat? Für mich war es der erste Schritt.

Heiko Kalmbach

Jubel im Ziel: Heiko finisht den Nikolauslauf in 2:29 Stunden.

LBBW
LBS
Sparkassen Versicherung

Wenn man eine
gute Sportförderung
erhält.

Wenn's um Geld geht
Kreissparkasse
Tübingen

www.ksk-tuebingen.de

Beste Stimmung beim Probelauf

Am Sonntagmorgen versammelten sich auf dem Sportgelände Holderfeld beim SSC Tübingen knapp 700 Nikolaus-Probeläufer. Die Stimmung in den Läufergruppen war bestens.

Gute Stimmung auf dem Grünen Planweg nach der ersten Runde.

Drei Wochen vor dem 44. itdesign-Nikolauslauf war dies ein echter Härtetest. Bei Hochnebel, leichtem Nieselregen und winterlich-kühlen Temperaturen trafen sich am Sonntagmorgen etwa 700 Nikolaus-Probeläufer auf dem Sportgelände Holderfeld beim SSC Tübingen. Viele Läufer ließen sich trotz der nebligen und trüben Bedingungen nicht von der Teilnahme abhalten und folgten dem Motto:

> *„Es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt nur falsche Kleidung".*

Post-SV Ehrenvorsitzender Wolfgang Amann startete den Probelauf um kurz nach 10 Uhr. Angeführt von fast 30 Zugläufern vom Post-SV Tübingen ging's für die Läuferschar nach einer Einführungsrunde im Stadion Holderfeld auf die hügelige 21,1 Kilometer lange Strecke durch den Schönbuch. Begleitet wurde die Spitzengruppe von Thomas Bopp und Siggi Jehle, zwei Radlern des RV Pfeil.

Probelauf-Leiterin Susanne Albus-Marschalik und ihr Team bekamen viel Lob für den super Einsatz. Insgesamt rund 60 Post-SV Helfer, die vor allem bei der Zielverpflegung und beim Parkdienst gebraucht wurden, teilten den Läufern im Ziel heiße Gefro-Brühe, ultraSPORTS-Refresher und Gehr-Brezeln aus. Am Schluss blieben von den 800 bereitgestellten Brezeln nur noch wenige übrig.

Läufer aus der ganzen Region dabei

Die Stimmung in den Läufergruppen war bestens. In der Spitzengruppe probten mit den LAV-Athleten Tobias Babel, Matthias Koch und Levin Maurer bekannte Läufer der Region. Viele kamen aus der ganzen Region, zum Teil aus dem Kreis Reutlingen,

Esslingen und auch über Stuttgart hinaus. Die Lauftreffs aus Holzgerlingen, Entringen und Hirschau verlegten sogar ihren sonntäglichen Lauf nach Tübingen.

Das Streckenteam entschärfte einige Tage vorher die gefährlichsten Stellen im Wald und befreite die Wege vom herbstlichen Laub.

Die medizinische Abteilung – unter anderem mit den zwei radelnden Ärzten Richard Haumann und Tochter Hannah – vermeldete außer kleineren muskulären Problemen glücklicherweise „keine gravierenden Vorfälle", so der leitende Arzt Eberhard Estler. Der Strecken- und Parkdienst leistete gute Arbeit, es gab keinerlei Behinderungen bei der An- und Abreise.

Fabian Knisel

Tolle Unterstützung: 30 Zugläufer sowie Radler des RV-Pfeil waren dabei.

Der Probelauf war auch dank der vielen Helfer wieder ein voller Erfolg.

Nach dem Lauf gab's im Ziel warme GEFRO-Brühe.

Start um 10 Uhr auf dem Sportgelände Holderfeld.

44. itdesign-Nikolauslauf 2019

Beim 44. itdesign-Nikolauslauf wurden an diesem Sonntag gleich mehrere Rekorde gefeiert. Mit 2813 Finishern konnte ein neuer Teilnehmerrekord erreicht werden. Anaïs Sabrié knackte den Streckenrekord bei den Frauen. Bei den Männern siegte Florian Orth erstmals.

Das Männer-Podium (v.l.): Timo Göhler, Florian Orth und Thorben Dietz.

Orth läuft an Baumanns Fabelrekord heran

Schnellster war Florian Orth (LG Telis Finanz Regensburg), der mit einer schnellen Zeit von 1:07:30 Stunden erstmals in Tübingen siegte und sein Debüt über die Halbmarathondistanz feierte. Während des Rennens schien sogar Dieter Baumanns Streckenrekord (1:07:15) aus dem Jahr 2005 in Gefahr – der 30-jährige Orth verpasste diesen am Schluss jedoch knapp um nur 15 Sekunden. Erst gegen Ende habe er realisiert, dass es ein sehr schneller Lauf wird. Eine Bestzeit sei aber nicht drin gewesen, da die Strecke „doch sehr hüglig ist". „Mir hat es heute sehr viel Spaß gemacht", resümierte der mehrfache Deutsche Meister nach dem Lauf.

Auf Orth folgte etwas mehr als eine Minute später (1:08:43) Vorjahressieger Thorben Dietz vom Intersport Räpple Running Team, der „super zufrieden" ins Ziel lief. Die Plätze 2 und 3 waren während des Rennens lange Zeit hart umkämpft, erst bei Kilometer 15 schüttelte Dietz am Bettelweg seinen Verfolger Timo Göhler ab. Dietz konnte schlussendlich seine eigene Siegerzeit aus dem Vorjahr (1:10:36) um mehr als zwei Minuten verbessern. „Es war ein schönes Rennen dieses Jahr", meinte Dietz auf der anschließenden Pressekonferenz. Beeindruckt war der Göppinger Lehrer von der

starken Konkurrenz: „Hier laufen wirklich alle schnellen Tübinger mit!".

Den dritten Platz sicherte sich Timo Göhler (Synovo GmbH) in 1:09:43. Mit Orth und Dietz seien „zwei Raketen am Start" gewesen, die von Start an „richtig Druck" gemacht hätten. „Das Rennen um Platz 3 habe ich aber zum Glück geschafft!", freute sich der bei Meisterschaften für die LAV startende Göhler. Beim Nikolauslauf ging er für seinen Arbeitgeber Synovo an den Start, unserem neuen Sponsor. Göhlers Chef, Synovo-Geschäftsführer Michael Burnet (52), war ebenfalls am Start und kam nach 1:35:47 ins Ziel.

> *„Ich bin sehr stolz auf mein Team", sagte der passionierte Läufer. „Eine Stadt wie Tübingen kann stolz auf diese schnellen Läufer sein."*

Synovo sieht dabei seine Rolle in der Förderung des regionalen Sports.

Die Siegerin Anaïs Sabrié im Ziel.

Sabrié pulverisiert „Mockis" Streckenrekord

Bei den Frauen gab es einen neuen Streckenrekord zu feiern! Die Medizinstudentin Anaïs Sabrié (LAV Stadtwerke Tübingen) übertraf den 2016 aufgestellten Rekord von Sabrina Mockenhaupt-Gregor (1:20:01) um fast drei Minuten. In 1:17:25 lief die Bergläuferin zum Sieg und holte damit ihre fünfte Goldmedaille beim itdesign-Nikolauslauf in Tübingen (Siege 2014, 2015, 2017, 2018, 2019) – damit steht sie nun mit der ebenfalls fünfmaligen Siegerin Gudrun Schmidgall (früher de Pay, TSV Trochtelfingen) auf einer Stufe. „Meine Beine haben sich heute gut angefühlt, aber mit Streckenrekord habe ich nicht gerechnet", meinte Sabrié im Ziel. Die LAV-Langstrecklerin wurde erst kürzlich in Argentinien Team-Weltmeisterin im Berglauf.

Helferteam nach dem Hallenaufbau am Samstag-vormittag.

Den zweiten Platz belegte Katja Fischer von der LAV Stadtwerke Tübingen (1:20:52), die mit Timo Göhler erst einen Tag vor dem Nikolauslauf frisch aus dem Höhentrainingslager in Kenia kam und zum ersten Mal beim Nikolauslauf teilnahm. „Ich konnte die super Stimmung hier zuhause sehr genießen. Es war ein toller Abschluss von drei Wochen Trainingslager“, sagte die Tübingerin. Schon beim Start sei ihr jedoch klar gewesen, dass Sabrié unschlagbar ist: „Anaïs ist einfach eine Klasse für sich!“, lobte sie ihre Vereinskollegin.

„Mega zufrieden“ mit Platz 3 war Nora Kusterer (1:23:24, TuS Griesheim). Kusterers Ziel für Tübingen war es, „gesund an der Startlinie zu stehen und Spaß zu haben“, da ihre Saison schwierig gewesen sei. Während des Rennens lange Zeit Vierte, konnte sie auf den letzten Kilometern noch die letztendlich Viertplatzierte Nicole Moebus überholen.

So viele wie noch nie am Start

An diesem Sonntag purzelten die Rekorde beim Tübinger itdesign-Nikolauslauf. Zum ersten Mal in der 44-jährigen Geschichte erreichten 2813 Nikolausläufer das Ziel – dies bedeutet neuer Finisherrekord!

Mit Nora Müller aus Rottenburg am Neckar wurde in diesem Jahr die insgesamt 50.000ste Finisherin im Ziel begrüßt.

„Da freu‘ ich mich ja richtig! Im letzten Jahr bin ich 2.222ste geworden und jetzt 50.000ste, nicht schlecht! Natürlich komme ich nächstes Jahr wieder“, sagte die 34-jährige.

Die Tübingerin Nina Felicitas Bandte („Running Sisters“) lief als 10.000ste Frau in der Geschichte des Nikolauslaufs ins Ziel. „Nachdem ich erst dieses Jahr mit dem Laufen begonnen habe, war der Nikolauslauf für mich ein toller Saisonabschluss und eine willkommene Herausforderung mit der Strecke durch den schönen Naturpark“, kommentierte die 23-jährige ihr Rennen. Insgesamt erreichten in diesem Jahr 781 Frauen das Ziel, so viele wie noch nie! Der bisherige Rekord (724 Läuferinnen) stammt aus dem Jahr 2017.

Das Durchschnittsalter der Finisher betrug 41,1 Jahre. Ältester Teilnehmer war der 80-jährige Fritz Ziegelmeier aus Reutlingen. Die durchschnittlich gelaufene Zeit aller Teilnehmer betrug 1:56:32 Stunde,

die Männer waren mit 1:53:04 etwas schneller als die Frauen mit 2:05:33, die offensichtlich die Strecke mehr genießen wollten.

Mit mehr als 3400 Anmeldungen war der itdesign-Nikolauslauf bereits seit langer Zeit ausgebucht. Erneut hat sich die Tauschbörse bewährt – 333 Läufer (ca. 10 Prozent der Angemeldeten) konnten über diese noch kurzfristig einen Startplatz von verhinderten Sportlern tauschen. Ein besonderer Service des Organisationsteams, der von den Läufern sehr geschätzt wird, aber auch viel Aufwand bedeutet.

LAV Stadtwerke Tübingen dominiert Mannschaftswertung

Läufer aus der ganzen Region kamen diesen Sonntag nach Tübingen. Bei Sonnenschein und angenehmen Temperaturen schickte Christoph Adamczyk, Geschäftsführer unseres Hauptsponsors itdesign, die Teilnehmer pünktlich um 10:00 Uhr auf die landschaftlich reizvolle Strecke durch den Schönbuch. Adamczyk lief anschließend selbst die „#Einzigartigen21"-Kilometer.

> *„Mir hat es auf der Strecke richtig gut gefallen", sagte Adamczyk im Ziel.*

Die itdesign GmbH, Titelsponsor des Nikolauslaufs, war mit einem 32-köpfigen Team dabei. Auf der Strecke war die Stimmung, dank Trommlergruppen und vieler Zuschauer, bestens.

Andreas Kälble macht kurz nach dem Start mit einer Drohne diese Luftaufnahme.

Erstmals schickte Christoph Adamczyk vom Sponsor itdesign die Läufer auf die Strecke

Nächster Nikolauslauf: 6. Dezember 2020

Die beiden Sieger Orth und Sabrié gewannen auch die Relativwertung. Der internationale Leichtathletik-Verband (IAAF) hat viele Daten ausgewertet und Faktoren errechnet, mit denen man seine eigene Laufzeit multipliziert und damit eine Zeit erhält, die man gelaufen wäre, wenn man mal wieder 20 wäre. Erstaunlich auch die Leistung von Werner Bauknecht (66), dessen 1:29er Zeit eine 1:09 im aktiven Bereich entsprechen würde. Der LAV-Senior erreichte damit den dritten Platz in der relativen Altersklassen-Wertung.

Das teilnehmerstärkste Team kam aus Mössingen. Die LG Steinlach-Zollern brachte 46 Läufer ins Ziel. Für den Lauftreff Therme Böblingen liefen 40, der TSV Hirschau zählte 34 Finisher. Auch viele Sportler des Post-SV Tübingen (43) und der LAV Stadtwerke Tübingen (26) haben teilgenommen. Gleich fünf der schnellsten 10 Männer starteten für die LAV. Bei den Männern und bei den Frauen brachte das jeweils den Sieg in der Mannschaftswertung für die LAV. Und: noch nie war ein Frauenteam schneller.

Übergabe des Spenden-Schecks, v.l.: Mathias Allgäuer (Geschäftsführer Naturpark Schönbuch), Martin Strittmatter (Forstdirektion) und Gerold Knisel

Spende für den Naturpark Schönbuch

Die Läufer spendeten freiwillig bei der Anmeldung 1.927 Euro an den Förderverein Naturpark Schönbuch. Chef-Organisator Gerold Knisel überreicht auf der Pressekonferenz den Spenden-Scheck an die Vertreter des Naturparks Schönbuchs. Das Geld soll für Instandhaltung der Wege, ein verbessertes Wegeleitsystem sowie Landschaftspflege Maßnahmen verwendet werden. „Wir freuen uns sehr, dass der Nikolauslauf in unserem Wohnzimmer zu Gast ist", sagte Martin Strittmatter, Abteilungspräsident Forst beim RP Tübingen, der selbst beim itdesign-Nikolauslauf dabei war und in 1:42:31 finishte. Im Wald wurde auf aufgehängten Banner über die ökologische Leistungsfähigkeit des Waldes informiert.

Von medizinischer Seite wurden – bis auf Kleinigkeiten – keinerlei Vorfälle gemeldet. Es sei wie immer relativ entspannt gewesen, „alle sind gesund ins Ziel gekommen", teilte der leitende Arzt Dr. Eberhard Estler mit.

Der veranstaltende Post-SV Tübingen war sehr zufrieden mit dem Ablauf der Veranstaltung. Nikolauslauf-Projektleiter Gerold Knisel, der erstmals seit 21 Jahren wieder bei seinem eigenen Lauf an der Startlinie stand, bedankte sich bei den mehr als 250 ehrenamtlichen Helfern für ihr Engagement.

Fabian Knisel

Synovo – Unterstützer des regionalen Sports
Nikolauslauf-Sponsor seit 2019

Synovo

Projektleiter Gerold Knisel im Ziel neben Sohn Marius.

„German Road Races“ in Tübingen

Post-SV richtet Jahrestagung von "German Road Races" mit Preisverleihung im Tübinger Rathaus aus.

Seit vielen Jahren ist der Post-SV mit dem Tübinger Nikolauslauf Mitglied bei German Road Races, der Vereinigung der größten Straßenläufe im deutschsprachigen Raum.

Wir durften von Freitag an bis Sonntag die GRR-Mitglieder zur Jahrestagung (29.11.-1.12.) in Tübingen begrüßen.

OB Boris Palmer begrüßt den GRR-Vorsitzenden Horst Milde (l.), Gerold Knisel (2.v.r.) und Sascha Wiczynski (r.) im Tübinger Ratssaal.

In feierlichem Rahmen wurde vergangenen Freitag der GRR-Ehrungsabend veranstaltet. OB Boris Palmer und GRR-Chef Horst Milde ehrten im Rathaus verdiente Sportler, Trainer und Funktionäre. Für die herausragenden Leistungen im Sport und der Organisation gab es großen Beifall.

Nach einem freundlichen Willkommensgruß zeichnete OB Palmer Josina Papenfuß und Elias Schreml als beste U20-Nachwuchsläufer aus.

Beste U20-Nachwuchs-läufer: Josina Papenfuß und Elias Schreml

Als Straßenläufer des Jahres wurden die beiden Marathonmeister Anja Scherl und Tom Gröschel geehrt. Gröschel verteidigte seinen Meistertitel souverän mit neuer persönlicher Bestzeit (2:13:49 Stunden), Scherl wurde in 2:32:56 erstmals deutsche Meisterin.

Mit dem GRR-Award für das sportliche Lebenswerk wurde Birgit Lennartz als herausragende Ultra-Marathonläuferin der achtziger und neunziger Jahre geehrt. Lennartz' Erfolg können sich sehen lassen: 7x Gold bei den 100 km von Biel, 10x Gold beim Swissalpine in Davos und der Sieg beim legendären Comrades-Marathon in Südafrika sind beachtlich. Darüber hinaus lief sie 1990 in 7:18:57 einen 100 km-Weltrekord und gewann in ihrer eindrucksvollen, langen Karriere bei insgesamt 66 Marathonläufen.

Sportliches Lebenswerk: Birgit Lennartz / Trainerpreis: Henner Miserksy

Der Trainerpreis ging an Henner Miserksy als unbeugsamer Verfechter eines sauberen Sports. Mit Miserksy ehrte GRR einen Lauf- und Skilanglauftrainer, der nach seiner Verweigerung des staatlich ver-

ordneten Dopings im DDR-Leistungssport „Berufsverbot“ erhielt, in den 90er Jahren seine im Biathlon als Olympiasiegerin und bei Weltmeisterschaften zu zahlreichen Medaillen laufende Tochter Antje zu großen Erfolgen führte. Der DDR-Vizemeister über 3000 m Hindernisläufer pflegte trotz aller Erschwernisse über fünfzig Jahre hinweg eine intensive Freundschaft zum westdeutschen Disziplinkollegen Helmut Neumann, der bei der Preisverleihung in Tübingen ebenfalls anwesend war. Die Lebensgeschichte von Henner Misersky wurde von den Laufveranstaltern mit großer Hochachtung und viel Beifall bedacht.

Als "Special Guest" war auch Olympiasieger Dieter Baumann bei den Ehrungen dabei.

Ottmar Berg wurde als Organisator des Hunsrück-Marathon geehrt und kann als Pionier des Marathons auf ehrenamtlicher Basis im kommenden Jahr auf eine 20-jährige Organisationstätigkeit zurückblicken.

> *„Diese GRR-Ehrungen haben nicht nur bei German Road Races, sondern in der gesamten Laufszene einen hohen Stellenwert“ ...*

… freute sich Horst Milde mit den ausgewählten Leistungssportlern, Trainern und Organisatoren und verwies wie OB Palmer auf die Tradition der GRR-Awards, die schon an viele namhafte Persönlichkeiten des Laufsports verliehen wurden.

Gruppenfoto der GRR-Preisträger

Erneut wurden auch die attraktivsten Designs für Medaillen und Shirts der GRR-Veranstalter durch eine unabhängigen Jury aus Athleten, Event-Managern, Designern und der Sportindustrie prämiert. Als attraktivste Design-Entwürfe gewann in der Rubrik „Medaillen" die Rostocker hella marathon nacht, in der Kategorie „Shirts" siegte der Hamburger Barmer Alsterlauf.

Auf die Feierlichkeiten zu Beginn folgten zwei Sitzungstage, bei denen in Workshops Themen wie die Entwicklung zu nachhaltigen Veranstaltungen oder der Umgang mit extremen Wetterereignissen diskutiert wurden. Reto Schorno, Geschäftsführer des Luzerner SwissCityMarathons, präsentierte das Nachhaltigkeitskonzept seiner Veranstaltung. Auch für den Post-SV ist eine möglichst umweltverträgliche Veranstaltung ein wichtiges Anliegen, weshalb seit vielen Jahren jedem Starter eine kostenlose Anreise im naldo-Verbund ermöglicht wird. Mit der Einführung eines Gutscheinheftes wird in diesem Jahr ein weiterer Schritt in Richtung Nachhaltigkeit unternommen. Neben den angesprochenen Workshops standen auch die GRR-Vorstandswahlen auf der 28 Punkte umfassenden Tagesordnung.

Die Sitzungstage klangen jeweils mit einem gemeinsamen Abendessen aus. Im Neckarmüller und im urigen Keller der Wurstküche lernten die Tagungsteilnehmer die schwäbische Küche kennen.

Am Samstag- und Sonntagmorgen trafen sich – vor Sonnenaufgang – um 7:30 Uhr einige Teilnehmer zum Frühstückslauf, um Tübingen laufend kennenzulernen.

Laufveranstalter aus ganz Deutschland und der Schweiz trafen sich zum Austausch.

Elvira Pukowski organisierte die Tagung in Tübingen.

Andrea Bachmann, eine der besten Kennerinnen Tübingens, führte am Samstag die Begleitungen der Delegierten durch die Altstadt. Auch ein Besuch der Leonardo Ausstellung im Tübinger Stadtschloss stand auf dem Programm, während im Rathaus getagt wurde.

Die Tagungsteilnehmer bedankten sich abschließend für die gute Organisation der Tagung in Tübingen, die seitens des Post-SV hauptsächlich von Elvira Pukowski geplant wurde.

Fabian Knisel, Wilfried Raatz

Frühstückslauf um 7:30 Uhr

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

Das Läuferjahr 2019

Das letzte Jahr ist wieder sehr spannend verlaufen. Viele sportliche Ereignisse, tolle organisatorische Highlights und ein völlig neuer verschlankter Post-SV Vorstand (der mich persönlich auch stark fordert) seit Mai sind nur einige Punkte, die hier erwähnt werden sollten.

Inzwischen sind wir im neuen Jahrzehnt angekommen und ich bin überzeugt, dass die LAV im läuferischen Bereich so viel Potential über alle Altersklassen hinweg innehat, um wieder an frühere Erfolge vor allem der "Nullerjahre" anzuknüpfen. Auch ist erfreulich, dass wir wieder eine leichte Aufwärtstendenz bei den Mitgliederzahlen erkennen können. Einige Läufer sind neu dazugestossen, andere wiederum zur LAV zurückgekehrt (Bsp. Anja Karau und Markus Weiss-Latzko).

Im Folgenden nun die sportlichen Highlights quer durch die Altersklassen: Lorenz Baum hat einen Mordssprung nach vorne gemacht. Sein Berlinergebnis im September liess aufhorchen und sein sechster Sieg in Weilimdorf an Silvester verheissen gute Signale fürs neue Jahr. Mit Tobias Babel als Einsteiger 2019 haben wir wirklich eine prima Verstärkung bekommen in der M35, auch die M60+ (mit Neuzugang Christian Diedrich) ist inzwischen so stark, dass sie – egal in welcher Besetzung – auf Bundesebene wieder eine gute Rolle spielen werden. Und auch im Frauenbereich – hervorzuheben sind vor allem "Senkrechtstarterin" Katja Fischer, "Miss" Berg- und Nikolauslauf Anaïs Sabrié, sowie Hanna Gröber und Jule Vetter – tut sich auch etwas. Auch Magdalena Bucher, Katrin Köngeter und Katrin Kommer werden sicher oft vorne mitmischen. Und nach Verletzungsgenesung überrascht gerade wieder Nicole Schwindt sehr

Eines der Highlights 2019: Baden-Württembergische Strassenlaufmeisterschaften im Mai in Mössingen. Großes LAV Team mit acht Goldmedaillen als Ausbeute.

Tobias Babel in Düsseldorf bei der DM Marathon, mit guter Zeit und Platz 4 in der M35 überraschend.

positiv in den Altersklassen. Nicht zu vergessen unser prominentester Neuzugang: Hanna Klein. Sie gewann als Einstieg ins "Tübinger Laufteam" den Silvesterlauf in Bietigheim, und das gleich mit neuem Streckenrekord. Herzlich willkommen, Hanna. Und viel Erfolg auf Deinem Weg nach Tokio.

Werner Bauknecht hat wieder Lust auf Meisterschaften, in der M65 geht wohl kein Weg an ihm vorbei. Walter Johnen wechselt nun in die M75, Alfred Gross gewinnt meist in der M70 mit seit Jahren erstaunlich konstanten Leistungen. Auch unser 400 Meter Läufer Siggi Bogdan ist jetzt in die neue Klasse M70 aufgestiegen. Hoffentlich verletzungsfrei bleibend und mit weiter hoher Motivation und bereit für internationale Starts auf der Stadionrunde. Und dass auf Matthias Koch (M55) Verlass ist, zeigte er z.B. als einziger LAV-Starter bei der DM 10 Kilometer in Siegburg. Er brachte mal wieder eine Goldmedaille zurück in die Unistadt.

Viele gute Leistungen wären noch aufzuzählen, aber die sind ja in der Homepage ganz gut und immer aktuell kommuniziert worden. Bitte berichtet von euren Lauferlebnissen, Fotos nicht vergessen. Hanna, Jule oder ich vom Presseteam machen gerne eine Story draus für die Printmedien oder auf der Homepage.

In den nächsten drei Monaten gibt es mehrere Gelegenheiten unsere läuferischen Potentiale weiter auszuschöpfen. Zunächst am 7. März auf der Cross-Strecke in Sindelfingen, danach beim Halbmarathon in Freiburg (29.3.) und drei Wochen später (26.4.) beim Hannover Marathon. Dort will übrigens Anaïs ihr Marathon Debüt laufen.

Auch Karlsruhe (Bawü Halbmarathon) Ende September war ein gutes Pflaster für die Tübinger Langstreckler, 4x Silber und zweimal Gold konnten geholt werden.

Erfreulich, dass wir wieder öfter mit grösseren Gruppen antreten, die das Ganze auch als schönes Gemeinschaftserlebnis in Erinnerung halten (Beispiele: Mössingen, Stadtlauf, Hirschau, Karlsruhe, Ötlingen, Nikolauslauf, Silvesterläufe).

Ich hoffe, dass einige Langzeitverletzte oder auch Wettkampf-Abstinente wieder fit genug sind, um einen sanften Einstieg ins Wettkampfjahr zu wagen. Jeden Dienstag Abend ab 18 Uhr beim Tempotraining im Sportinstitut sind wir inzwischen viele, die an unterschiedlichen Zielen arbeiten und mit ganz individuellen Ambitionen mit viel Freude dabei sind. Einige sind noch am Überlegen, ob sie Meisterschaften laufen wollen. Ich kann nur sagen:

> *Traut euch, es macht vor allem im Team Spaß.*

Online findet ihr den diesjährigen Meisterschaftsplan, bitte schaut ihn euch an und verpasst den jeweiligen Meldeschluss nicht. Einige Meisterschaften muss man selbst melden, andere wiederum müssen über den Verein gemeldet werden. Wer mitmachen möchte, bitte rechtzeitig Bescheid geben. Beim Marathon muss zumindest auch an ein Hotelzimmer gedacht werden.

Auf eine gute Saison 2020!

Gerold Knisel

Strahlende LAV Frauenpower beim itdesign-Nikolauslauf im Dezember. Fünffachsiegerin Anaïs Sabrié (Nr. 23) vor Katja Fischer (Nr. 26), die zum ersten Mal dabei war. Hohe Veranstaltungskompetenz zeigte mal wieder das Post-SV Orgateam beim läuferischen Jahresabschluß mit 2813 Finishern. An dieser Stelle sei den 250 ehrenamtlichen Helfern gedankt, die das seit 44 Jahren! mit Bravour und hoher Motivation stemmen.

Gut angefangen hat das neue Jahr für „Siggi" Bogdan: Zuerst in Sindelfingen bei den Hallen-Landesmeisterschaften (4x Gold), am 1. März dann in Erfurt bei der Hallen-DM Gold im 400m-Lauf (68,04s) und Vizemeister auf der 200m-Strecke (29,49s). Gratulation!

Dass auch regionale Veranstaltungen ihren Reiz haben, beweist der Hirschauer Spitzberglauf. Hier mit Levin Maurer und Katrin Köngeter als Gesamtsieger des Hauptlaufs.

Tolles LAV Team bei der BaWü Meisterschaft im Waldlauf in Ötigheim im November. 16 Medaillen, mehr geht einfach nicht. Neben dem sportlichen Ehrgeiz kommen der Spaß und die Freundschaft bei den Senioren auch bei Meisterschaften nicht zu kurz.

Tübingen? Läuft!

„In Tübingen läuft's!", hieß es wieder bei der Fachabteilung Schule und Sport der Stadt Tübingen, als zum vierten Mal die Tübinger Laufveranstalter am runden Tisch zusammenkamen.

Gemeinsames Plakat der Tübinger Läufe.

Ziel der Treffen am „runden Tisch" soll ein regelmäßiger gegenseitiger Austausch sein, bei dem mögliche Synergien identifiziert werden können. Darunter fällt zum Beispiel das gegenseitige Unterstützen mit Material, Infrastruktur und ggf. auch Helfern. Neben der besseren Vermarktung soll weiterhin vor allem auch die Steigerung der Qualität ein wichtiges Ziel sein.

Erstmals dabei war Mathias Allgäuer, Geschäftsführer des Naturparks Schönbuch und Organisator des neu in der Runde aufgenommenen Forstsportlaufs. Allgäuer kommentierte seine Teilnahme anschließend so:

> *„Wir freuen uns, so herzlich von der Tübinger Lauf-Familie aufgenommen worden zu sein und haben bereits bei unserem ersten Lauf vom bestens funktionierenden Netzwerk profitiert."*

Breites läuferisches Angebot in Tübingen

Tübingen ist wohl in Baden-Württemberg die einzige Stadt mit einem so breiten läuferischen Angebot über das ganze Jahr hinweg. Läufer und Nordic Walker können in und um Tübingen verschiedene Rennen bestreiten. Diese unterscheiden sich stark in Distanz, Streckenführung und Wettkampfmodi.

Eines haben sie alle gemeinsam: Im Mittelpunkt stehen der Spaß und die sportliche Betätigung.

Neben sechs Straßenläufen (Osterlauf Kiebingen, Soundtrack10k, Hornissenlauf Kusterdingen, Tübinger Erbe-Lauf, Forstsportlauf Bebenhausen, itdesign-Nikolauslauf) werden Staffelläufe (100 km Staffel der Universität Tübingen), Hindernis- und Naturläufe (Kirnberglauf Lustnau) und Bergläufe (Spitzberglauf Hirschau) angeboten.

Und das für Zielgruppen von jung bis alt. Alleine in den Hauptwettbewerben mobilisierten die Vereine im letzten Jahr mehrere Tausend Läufer.

Gemeinsames Plakat und Info-Website

Neben dem gemeinsamen Plakat wurde erneut ein Flyer mit Kurzbeschreibungen (siehe nächste Seite) aller Läufe entwickelt, „für Sportler, die die Tübinger Lauf-Szene noch nicht so gut kennen", so der Projektleiter Till Ottmar (Fachbereich Schule und Sport, Stadt Tübingen).

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

Erster Lauf im Jahr 2020 ist am 4. April der Osterlauf in Kiebingen.

Gerold Knisel

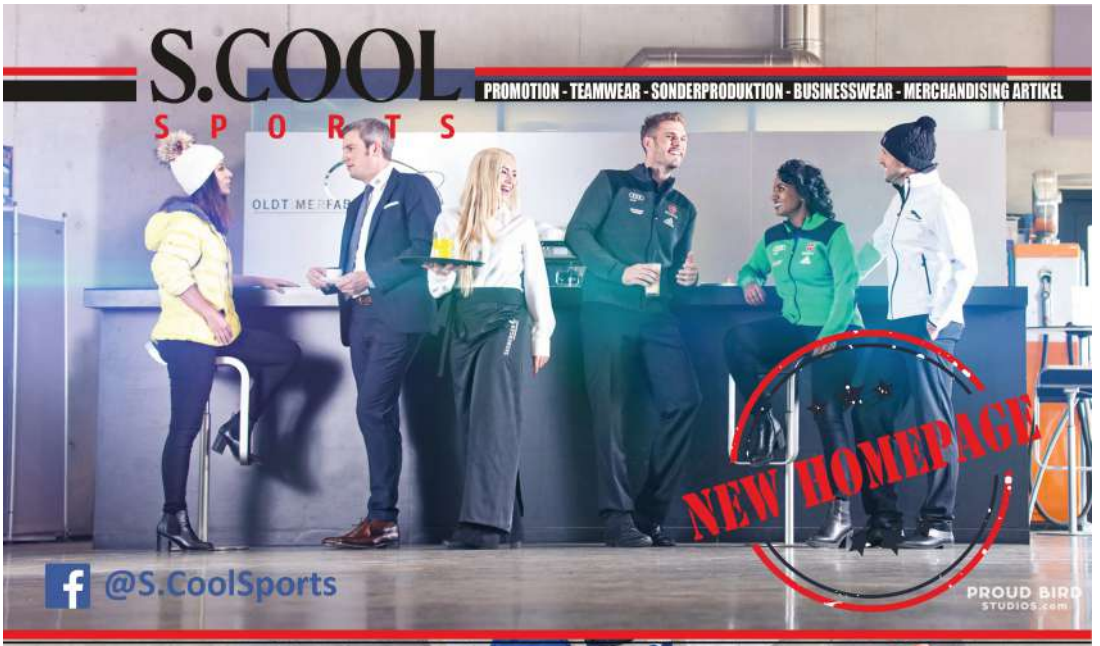
Die Tübinger Lauforganisatoren zu Besuch bei der Fachabteilung Schule und Sport der Stadt Tübingen.

hinten v.l.: Jörg Stumpf (TSV Lustnau, Kirnberglauf), Ingrid Arzberger (100 km Staffel der Universität Tübingen), Mathias Allgäuer (Forstsportlauf), Uwe Müller (TSV Kiebingen, Osterlauf), Winfried Laube (TSV Hirschau, Spitzberglauf), Michael Schramm (LAV Stadtwerke Tübingen, Soundtrack 10k), Michael Hartmann (TSV Kiebingen), Erich Knapp (TSV Kusterdingen, Hornissenlauf)

vorne sitzend v.l.: Klaus Diesch (Post-SV, itdesign-Nikolauslauf), Judith Wais (Uni Tübingen, Erbe-Lauf), Paul Jung (TSV Kusterdingen, Hornissenlauf)

S.COOL SPORTS

PROMOTION - TEAMWEAR - SONDERPRODUKTION - BUSINESSWEAR - MERCHANDISING ARTIKEL



info@scool-sports.de

scool-sports.de

Neben Laura Dahlmeier auf dem Treppchen

An einem sommerlichen Samstag, dem 15. Juni 2019, stand für mich eines meiner großen Highlights der vergangenen Saison im Wettersteingebirge an, der legendäre Zugspitz Ultratrail in Grainau. Bei Deutschlands größtem Trailrunning-Event mit insgesamt knapp 3200 Teilnehmern habe ich mich über die Basetrail XL-Distanz mit 39 km und 2000 Höhenmetern mit 810 weiteren „Bergziegen" messen dürfen, darunter auch Biathlon-Olympiasiegerin Laura Dahlmeier.

Nachdem aufgrund einer Gewitterprognose die beiden längsten Distanzen über 102 km und 81 km im Voraus auf 63 km verkürzt werden mussten und mich am Vorabend des Rennens eine SMS des Veranstalters erreichte, dass meine Startzeit um 2 Stunden auf 8 Uhr vorverlegt wurde, stand ich am Samstagmorgen total gespannt, aufgeregt und auch ein bisschen eingeschüchtert durch die ganzen Trailrunning-Cracks in Mittenwald an der Startlinie, wo mein Alpine Running-Abenteuer um Deutschlands höchsten Berg bis ins Zugspitzdorf Grainau beginnen sollte. Vorgenommen für das Rennen hatte ich mir vor allem Spaß zu haben, die tolle Atmosphäre und atemberaubende Landschaft zu genießen, mir meine Kräfte gut einzuteilen, um die lange und anstrengende Strecke gut durchzustehen und mich am Anfang nicht von dem schnellen Starterfeld mitreißen zu lassen, sondern mein eigenes Tempo zu finden.

Und so begann mein bisher längster Wettkampf vor einer grandiosen Kulisse. Ich kam gut in das Rennen rein, fühlte mich gut, verpflegte mich rechtzeitig und ausreichend, lief ohne Druck mein eigenes Tempo, überholte immer wieder ein paar Läufer am Berg, genoss die herrliche Landschaft und hatte einfach Spaß. Nach etwa 17 km überholte ich dann zum ersten Mal eine Frau, die mir mitteilte, dass ich nun vierte Frau und die Dritte uns nur wenige Minuten voraus sei. Von dieser Nachricht völlig überrascht und gleichzeitig auch enorm motiviert, hat sich mir doch gerade der Ausblick auf einen möglichen Podestplatz eröffnet, lief ich beflügelt weiter und ermahnte mich gleichzeitig, dass das Rennen noch sehr lange dauern würde. Und nicht lange, da holte ich tatsächlich auch die dritte Frau ein.

Laufen vor eindrucksvoller Kulisse.

Auf dem letzten, etwa 1000 Höhenmetern langen Anstieg rauf bis auf die Alpspitze, sichtete ich plötzlich die nächste Frau vor mir und der Ehrgeiz packte mich, auch sie noch einzuholen und mich so vielleicht sogar auf den zweiten Platz vorarbeiten zu können, was mir nach einiger Zeit sogar gelang. Doch im Gegensatz zu den anderen Läuferinnen, die ich relativ schnell hinter mir lassen konnte, ließ diese Konkurrentin nicht locker, heftete sich mir an die Fersen und blieb für die restlichen 15 km dicht hinter mir, sodass ich sie nie aus den Augen verlor und ihren Atmen stets im Nacken spürte. Von da an musste ich mir in jeder Sekunde des Rennens wirklich alles abverlangen, wollte ich meinen zweiten Platz doch nicht wieder hergeben. Doch die motivierenden Zurufe von anderen Läufern oder Zuschauern, an denen ich vorbeilief, wie „Weiter so, nur die Laura ist noch vor Dir!" und der Gedanke an einen Zieleinlauf hinter der weltberühmten Sportlerin gaben mir den nötigen Biss, um mich durch die letzten anstrengenden Kilometer durchzukämpfen und bis zum Zieleinlauf nochmal alle Kräfte zu mobilisieren und rauszuholen, was noch ging.

Nach 4:30 Stunden erreichte ich völlig erschöpft aber überglücklich, hinter Laura Dahlmeier und nur 15 Sekunden vor meiner hartnäckigen Verfolgerin Carola Dörries als Zweitplatzierte das Ziel, wo mich ein grandioser Empfang erwartete. Für mich persönlich war es ein super Rennen, in dem ich sehr viel lernen konnte, was mich hart auf die Probe gestellt und mir gerade im zweiten Teil alles abverlangt hat und trotzdem riesig Spaß gemacht hat. Es hat nach dem Rennen noch einige Zeit gedauert, bis ich das Erlebte verarbeitet und realisiert habe, doch eines ist sicher: es war ein unvergessliches, wunderbares Wettkampfwochenende, das ich sicher für immer in Erinnerung behalten und an welches ich mit einem Lächeln zurückdenken werde!

Lisa Janko

Siegerehrung: Lisa Janko (l.) neben der Siegerin Laura Dahlmeier (m.) und Carola Dörries (r.)

Die Strecke des Zugspitz-Ultratrail: Schneefelder, Wiesen und steinige Trails.

Sportangebot

Wochentag	Uhrzeit	Angebot	Übungsleiter	Ort
Montag	18:00-19:00	Ausgleichsgymnastik	Ulrike Schmid	Wildermuth Sporthalle
	18:00-19:00	Sportabzeichen für Kinder (nur von April-Oktober)	Markus Wiehmeier-Poll	SV03 Stadion
	18:00-20:00	Sportabzeichen (nur von April-Oktober)	Team Gert Messner / Wolfgang Amann	SV03 Stadion
	19:00-20:00	Triathlon-Athletiktraining (nur von Oktober-April)	Markus Wiehmeier-Poll	Wildermuth Sporthalle
	18:30-20:00	Triathlon-Schwimmtraining Erwachsene 1)	Maximiliane Unsorg	Freibad
Dienstag	9:30-10:30	Rückenschule	Gudrun Messner	Gymnastikraum BG Verkehr Europaplatz
	18:00-20:00	Leistungsorientiertes Intervalltraining Langstrecke	Gerold Knisel	IfS Stadion
Mittwoch	15:30 (Winterzeit) 17:00 (Sommerzeit)	Lauftreff	Wolfgang Gross	Parkplatz Sand Falkenweg
	18:00-19:00	LAV-Lauftraining für Schüler	Uli Böckle (LAV)	SV03 Stadion
	18:00-20:00	Sportabzeichen	Team Gert Messner / Wolfgang Amann	SV03 Stadion
	19:00-20:00	Kräftigung & Koordination	Anne Ziebandt	Sporthalle Philosophenweg
	20:30-22:00	Triathlon-Schwimmtraining 1)	Maximiliane Unsorg	Uhlandbad
Donnerstag	18:00-19:00	Kräftigung & Koordination	Christine Schmid	Wildermuth Sporthalle
	18:30-19:30	Schwimmtraining für Kinder 1)	Sophie Schmidt	Uhlandbad
	19:00-20:00	Volleyball Freizeitgruppe	Siggi Haible	Wildermuth Sporthalle
	18:00-19:30	Triathlon-Lauftraining	Mischa Elbeshausen	IfS Stadion
Freitag	18:30-20:00	Triathlon-Schwimmtraining Erwachsene 1)	Sean Gallagher	Freibad
Samstag	15:00 (Winterzeit) 16:00 (Sommerzeit)	Lauftreff / Nordic Walking	Wolfgang Gross / Peter Reif	Parkplatz Sand Falkenweg
Sonntag	9:00-11:00	Langstrecken Training (längere Strecken)	Wolfgang Amann / Gerold Knisel	Parkplatz Sand Falkenweg
	9:30-13:00	Triathlon-Rennradtraining 2)	Manuel Stanislowski	Feuerwehrhaus Kelternstraße
	17:30-18:30	Schwimmen (Technikorientiertes Training Erwachsene / Kinder)	Markus Wiehmeier-Poll	Uhlandbad
	18:30-20:00	Schwimmen (Leistungsorientiertes Erwachsenentraining)	Sean Gallagher	Uhlandbad

Anmerkungen

1) Schwimmen von Oktober-April im Uhlandbad, Mai-September im Freibad, Terminbekanntgabe über Homepage
2) Rennradtraining im Winterhalbjahr bei schlechtem Wetter nach Rücksprache

Stand: März 2020. Änderungen vorbehalten. Aktuelle Übersicht auf unserer Homepage.
Bitte beachte auch die aktuellen Hinweise auf unserer Homepage.

Neumitglieder

Wir begrüßen unsere 69 neuen Mitglieder

Herzlich Willkommen und viel Spaß bei uns im Verein!

DAS DIENSTLEISTUNGSZENTRUM
für Ihre Gesundheit

ImAZ_Tü_A5_20-01

www.brillinger.de

Brillinger
Orthopädie

- Orthopädie-Technik
- Orthopädie-Schuhtechnik
- Sanitätsfachhandel
- Rehabilitationstechnik
- Home-Care

Orthopädie Brillinger GmbH & Co. KG

Unser Haupthaus
Handwerker-Park 25 • 72070 Tübingen
Tel. 07071 4104-0

Filiale Tübingen-Mitte
Karlstraße 6 • 72072 Tübingen
Tel. 07071 4003-10

Niederlassung GZT/CRONA
Hoppe-Seyler-Straße 6 • 72076 Tübingen
Tel. 07071 29-88343

Niederlassung BG Unfallklinik
Hoppe-Seyler-Straße 6 • 72076 Tübingen

TÜBINGEN • REUTLINGEN • STUTTGART • MÖSSINGEN • ROTTENBURG • ENGEN

Aktuelles

Wir gratulieren

Aufgrund ihrer großen Verdienste für den Post-SV Tübingen wurden im vergangenen Jahr zu Ehrenmitgliedern ernannt:

Doris Maier

Irmtraud Bader

Rolf Bader

Sie haben's verdient: Doris Maier ...

... und Irmtraud und Rolf Bader (Mitte), wurden zu Ehrenmitgliedern ernannt.

In eigener Sache

Nach über 20 Jahren hat Rolf Bader die Produktion unseres beliebten Mitteilungsheftes in jüngere Hände gegeben.

Ab sofort kümmert sich **Fabian Knisel** um die Gestaltung der Zeitschrift.

Herzlichen Dank an Fabian, der diese Aufgabe übernimmt!

Das Design und der bewährte grundsätzliche Aufbau des Heftes bleiben im wesentlichen erhalten.

Bittte unterstützt weiterhin das Gelingen dieses Heftes mit rechtzeitigem Einsenden von Berichten mit Bildern.

Die Redaktion

In memoriam

Wir gedenken unserer verstorbenen Mitglieder:

Siegfried Rief	† Mai 2019
Ursel Hermle	† Juli 2019
Günter Holz	† September 2019
Angelika Grom	† Februar 2020

Termine und Veranstaltungen

Sonntag, 4. April 2020
Osterlauf Kiebingen

Sonntag, 26. April 2020
Kirnberglauf Lustnau

Freitag, 8. Mai 2020
Jahreshauptversammlung

Samstag, 20. Juni 2020
Soundtrack Tübingen

Samstag, 27. Juni 2020
100km Staffellauf

Sonntag, 26. Juli 2020
Mey Generalbau Triathlon

Sonntag, 26. Juli 2020
Hornissenlauf Kusterdingen

Sonntag, 20. September 2020
Tübinger Erbe-Lauf

Sonntag, 27. September 2020
Spitzberglauf Hirschau

Sonntag, 4. Oktober 2020
Forstsportlauf Bebenhausen

Sonntag, 15. November 2020
Nikolaus-Probelauf

Sonntag, 6. Dezember 2020
itdesign-Nikolauslauf Tübingen

Freitag, 5. März 2021
Winterfeier

Bitte notieren!

Sportabzeichentermine

Der Übungsbetrieb und die Prüfungsabnahme für das Deutsche Sportabzeichen beginnen am **Montag, 11. Mai 2020 um 18.00 Uhr** im SV03-Stadion beim Freibad.

Als **Hauptprüfungstermine im Jahr 2020** sind folgende Tage vorgesehen (jeweils 18.00 Uhr):

- 8. / 10. Juni
- 6. / 8. Juli
- 3. / 5. August
- 7. / 9. September

Es kann **grundsätzlich jeden Montag und Mittwoch ab 18.00 Uhr** trainiert werden. Außerhalb der genannten Termine kann eine Prüfungsabnahme nicht garantiert werden. Die Abnahme von Radfahr- und Nordic-Walking-Prüfungen werden mit den Interessenten persönlich vereinbart.

Ansprechpartner:
Gert Messner (Tel.: 07071 / 73532) und
Wolfgang Amann (07071 / 74695)
E-Mail: sportabzeichen@post-sv-tuebingen.de

Ansprechpartner

Vorsitzender
Gerold Knisel · Hallstattstr. 10 · 72070 Tübingen
Mobil: 0171 5604163
E-Mail: vorsitz@post-sv-tuebingen.de

Finanzvorstand & Mitgliederverwaltung
Bernd Glauner · Eichenweg 2 · 72076 Tübingen
Tel.: 07071 / 6878096 · Mobil: 0173 3145346
E-Mail: verwaltung@post-sv-tuebingen.de

Lauftreff
Wolfgang Gross · Im Rotbad 47 · 72076 Tübingen
Tel.: 07071 / 8895168 · Mobil: 0151 1475 8733
E-Mail: lauftreff@post-sv-tuebingen.de

Nordic Walking & Wanderungen
Peter Reif · Dürrstr. 10 · 72070 Tübingen
Tel.: 07071 / 45949
E-Mail: wandern@post-sv-tuebingen.de

Wettkampforientiertes Lauftraining & Nikolauslauf
Gerold Knisel · Kontaktdaten siehe oben

Triathlon
Frank Brunecker · Sülchenstr. 9 · 72108 Rottenburg
Mobil: 0175 1650375
E-Mail: triathlonabteilung@post-sv-tuebingen.de

Sportabzeichen
Gert Messner · Fuchsstr. 72 · 72072 Tübingen
Tel.: 07071 / 73532
Wolfgang Amann · Danziger Str. 23 · 72072 Tübingen
Tel.: 07071 / 74695
E-Mail: sportabzeichen@post-sv-tuebingen.de

Kräftigung & Koordination
Christine Schmid · Eberhardstr. 11 · 72072 Tübingen
Mobil: 0171 4229619
E-Mail: fitness@post-sv-tuebingen.de

Jugend
Markus Wiehmeier-Poll · Christophstr. 30/1 · 72072 TÜ
Mobil: 0176 42517805
E-Mail: jugend@post-sv-tuebingen.de

POST-SV TÜBINGEN
GEMEINSAM AKTIV

itdesign Nikolauslauf Tübingen

Post-SV Tübingen e.V. I Postfach 2228 I 72012 Tübingen I www.post-sv-tuebingen.de I vorsitz@post-sv-tuebingen.de

Antrag auf Post-SV-Mitgliedschaft

ab .....

1. Angaben zum Mitglied

....
Vorname, Nachname Geburtsdatum

O Deutsch O..... O männlich O weiblich (bitte ankreuzen X)
Nationalität (bitte ankreuzen oder ggf. ergänzen)

....
PLZ, Wohnort Straße, Haus-Nr.

....
Telefon Mobil

.....
E-Mail

Gewünschte Abteilungszugehörigkeit (bitte ankreuzen – gerne auch mehrfach) ☒

☐	Lauftreff und Nordic Walking	☐	Ich/wir werden Mitglied bei der LAV - Erfordert Anmeldung unter https://www.lav-tuebingen.de
☐	Kräftigung und Koordination	☐	Triathlon

Weitere Familienmitglieder?

P/K	Name (falls abweichend)	Vorname	Geburtsdatum

Nach- und Vornamen der Familienmitglieder und Geburtsdatum, P für Partner, K für Kind

Hinweise zur Mitgliedschaft

Termine, Einladungen und Informationen werden auf unserer Internetseite oder per Info-Mail bekanntgegeben.

Eine Änderung der Abteilungszugehörigkeit muss schriftlich der Mitgliederverwaltung mitgeteilt werden.
Adressänderungen o.ä. bitte ebenfalls zeitnah der Mitgliederverwaltung melden.
Kontakt Mitgliederverwaltung: finanzen@post-sv-tuebingen.de

Die Kündigung ist unter Einhaltung einer 6-Wochenfrist schriftlich beim Vorstand einzureichen. Eine Kündigung ist nur zum Jahresende möglich.

2. Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Gläubiger-ID-Nummer: DE60PSV00000129257

Hinweise zum SEPA-Lastschriftverfahren: Hiermit ermächtige ich den Post-SV Tübingen e.V., die von mir zu entrichtenden Beiträge und Kosten bei Fälligkeit von meinem nachstehenden Konto abzubuchen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Post-SV Tübingen e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

.....

Vor- und Nachname des **Konto**inhabers

..... IBAN: DE _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _

Name der Bank

Dieses **SEPA-Lastschriftmandat** gilt für die Mitgliedschaft des Vereinsmitglieds:

.....

Vor- und Nachname des Vereinsmitglieds (nur wenn abweichend vom Kontoinhaber)

..... X .....

Ort und Datum — Unterschrift des **Konto**inhabers

3. Einwilligung zur Datenerhebung und Datenverarbeitung

Ich willige ein, dass der Post-SV Tübingen e.V. (im Folgenden Post-SV) Daten von mir und ggf. meiner Familienmitglieder zum Zwecke der Verwaltung der Mitgliedschaft, der Zusendung von Informationen über Vereins- und Sportveranstaltungen sowie öffentlichen Sportlerehrungen unter Berücksichtigung der auf unserer Website veröffentlichten Datenschutzhinweise[1] erheben und verarbeiten darf.

Ich bin einverstanden, dass Daten von mir und ggf. meiner Familienmitglieder – mit Ausnahme der Bankdaten – im Rahmen der Teilnahme an sportlichen Veranstaltungen, weitergegeben werden dürfen. Dies betrifft zum Beispiel die Beantragung von Startpässen bei Verbänden und vereinbarte Meldungen durch den Verein bei den Veranstaltern von Wettkämpfen. Bei gleichzeitiger Mitgliedschaft in der LAV Stadtwerke Tübingen e.V. bin ich einverstanden, dass Daten abgeglichen werden.

Der Post-SV gibt auf Anfrage Auskunft über die gespeicherten Daten und berichtigt diese bei Bedarf. Mein Einverständnis zur Erhebung, Verarbeitung und Nutzung meiner/unserer Daten kann ich jederzeit ohne Angabe von Gründen mit Wirkung für die Zukunft schriftlich widerrufen. Der Post-SV behält sich in diesem Fall eine Kündigung der Mitgliedschaft vor. Anfragen und Widerrufserklärungen sind an den Vorstand zu richten.

4. Erklärung

Ich akzeptiere die Einwilligung zur Datenerhebung und Datenverarbeitung. Die Informationen zu den Beitragssätzen in unserer Beitragsordnung[2], die Hinweise zur Mitgliedschaft sowie zum Umgang mit Personenbildnissen[3] habe ich zur Kenntnis genommen.

..... X .....

Ort, Datum — Unterschrift (bei Minderjährigen vom Erziehungsberechtigten)

Bitte den ausgefüllten Antrag beim Abteilungs- oder Übungsleiter bzw. Trainer abgeben oder an o.g. Adresse senden.

[1] https://www.post-sv-tuebingen.de/index.php/datenschutz
[2] https://www.post-sv-tuebingen.de/images/stories/POST_SV/Beitragsordnung.pdf
[3] https://www.post-sv-tuebingen.de/index.php/datenschutz

Ihr Spezialist für Outdoor

Ihr Spezialist für Running

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

Jetzt auf über 9.000m² 7x in Ihrer Nähe

INTERSPORT® ADVENTURE

Sport Räpple GmbH
Reutlinger Str. 51 · 72072 Tübingen

INTERSPORT® RÄPPLE

Sport-Räpple GmbH
Friedrichstraße 6 · 72072 Tübingen

Viel mehr Ökostrom als Du denkst

Für Tübingen, Deutschland und für Dich

Wir erzeugen jedes Jahr rund 200 Mio. Kilowattstunden Ökostrom in unseren eigenen Wasser-, Wind- und Sonnenkraftanlagen. Und wir wollen mehr!

Bitte unterstützen Sie uns auf diesem Weg und wechseln Sie zu unserem Ökostrom.

Kundenservice: 07071 157-300
www.ökostrom-tübingen.de

TÜV NORD
TÜV NORD CERT GmbH
Geprüfter Ökostrom

ENERGIEVERBRAUCHER PORTAL
TOP LOKALVERSORGER 2020
STROM

swt.
Stadtwerke Tübingen

WIR WIRKEN MIT.