POST-SV TÜBINGEN

GEMEINSAM AKTIV

71. Jahrgang **Mitteilungen** März 2022

DIALOGPOST
Ein Service der Deutschen Post

Aktiv sein lohnt
sich doppelt.

Die Gesundheit fördern und gewinnen. Fahren Sie im Aktionszeitraum ab Mai 2022 an mindestens 20 Tagen „Mit dem Rad zur Arbeit" und gewinnen Sie attraktive Preise.

Eine Aktion von AOK, ADFC und den Radsportverbänden in Baden-Württemberg.

Mehr erfahren auf mit-dem-rad-zur-arbeit.de oder bei der AOK in Ihrer Nähe.

GESUNDNAH
AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.

Mit dem RAD zur Arbeit
Eine Initiative von ADFC und AOK

Vorwort

Inhalt

Impressum	5
Bäder-Petition	6
Duathlon	7
Historie	18
E-Sport	24
Triathlon	26
Swim & Run	48
Jugend	52
Wandern	58
Laufsport I	65
Lauftreff	72
Laufkurs	74
Laufsport II	76
Volleyball	91
Nikolauslauf	92
Sportabzeichen	100
HV 2021	110
Gedenken	115
Jubilare	116
Termine	117
Sportangebot	118
Statistik	119
Ansprechpartner	120
Mitgliedsantrag	121

Liebe Leserinnen und Leser,

liebe Vereinsmitglieder,

nach zwei einschränkenden Jahren aufgrund der Pandemie sehnen wir uns alle nach Normalität. Leider gibt es seit Ende Februar durch den aggressiven Angriffskrieg Putins mit seinem Nachbarn und souveränen Staat Ukraine eine weitere Störung des Weltfriedens. Auch der Sport in Tübingen spürt die schrecklichen Auswirkungen des Kriegs. Sporthallen werden bereits hergerichtet, um die Flüchtlinge, meist Kinder und Frauen, bei uns aufzunehmen. Groß ist die Solidarität nicht nur unter den europäischen Staaten, sondern auch auf zwischenmenschlicher Ebene. Das *Tagblatt* berichtete jüngst über eine Rottenburger Familie (die zudem dem Post-SV angehört), die eine ukrainische Familie bei sich aufnahm. Das ist schön, solche Geschichten trotz der schrecklichen Nachrichten zu hören. Hoffen wir, dass bald wieder Frieden einkehrt. Unsere Demokratie muss jeden Tag für Frieden und Freiheit kämpfen, das ist kein selbstverständlicher Zustand.

Sportlich war das vergangene Jahr für den Post-SV immer noch kein normales Jahr. Erst im Sommer gab es Versuche mit Sportveranstaltungen unter Corona-Bedingungen mit Hygienekonzepten. So hatten auch wir uns getraut, erstmals einen Swim & Run im Freibad auszurichten, was mit Bravour gleich auf Anhieb gelang. Projektteam und engagierte Helfer zeigten einmal mehr, dass der Post-SV Sportevents in Tübingen prima veranstalten kann. Die Fortsetzung dieser Veranstaltung ist bereits in Planung.

Seit einigen Jahren ist der Post-SV der größte Stammverein innerhalb der LAV-Familie. Fast 200 Mitglieder laufen ihre Wettkämpfe in den blauen Trikots, und das nicht schlecht. Im Heft stehen viele schöne Geschichten dazu.

Die Triathlon-Bundesliga fand zwar ohne Zuschauer, aber sonst fast wie gewohnt statt. Unser Frauenteam hat so gut wie noch nie abgeschnitten und Tübingen ausgezeichnet präsentiert. Was die Entwicklung des Vereins angeht haben wir im Heft einiges geschrieben. Kurz: der Post-SV wächst weiter und wird jünger, auch die betriebswirtschaftliche Seite kann sich sehen lassen.

Auf nächster Seite weiterlesen →

Titelbild: Post-SV Läufergruppe beim Forstsportlauf des Naturparks Schönbuch (Bild: Sebastian Groteloh)

Vorwort

Mit dem Nikolauslauf als Abschlussveranstaltung der Laufsaison haben wir seit 47 Jahren ein schönes Projekt, bei dem der ganze Verein mitwirkt und sich auch identifiziert. Mehr als 4100 angemeldete Teilnehmer waren neuer Rekord. Auch die Präsenz-Veranstaltung unter strengen Corona-Auflagen wurde mit mehr als 2100 Finishern im Tübinger Norden von allen Seiten gelobt.

Weiter auf hohem Niveau (> 200) ist die Zahl der Sportabzeichen-Abnahmen. Eine Ära geht hier allerdings zu Ende. Gert Messner – inzwischen 50 Jahre Vereinsmitglied – übergab den leitenden Sportabzeichen-Staffelstab an sein bewährtes Team um Wolfgang Amann. Herzlichen Dank an Gert für seinen langjährigen Einsatz für den Verein, nicht nur beim Sportabzeichen. Und viel Glück dem neuen Team ab diesem Jahr.

Und, das hatten wir auch noch nie: Eine Duathlon-Weltmeisterin. Merle Brunnée holte sich diesen Titel überraschend in der Schweiz. Im Heft berichtet sie über dieses Erlebnis. Auch Neumitglied Anna-Lena Theisen gewann vor wenigen Tagen die Deutsche Meisterschaft im Cross-Duathlon. Herzlichen Glückwunsch!

Am 9. April findet unsere Mitgliederversammlung in der Hepper-Halle statt, wir hoffen auf regen Besuch durch unsere Mitglieder, die dann auch einen tieferen Einblick in die Vereinsaktivitäten des letzten Jahres erhalten.

Politisch ist dieses Jahr für Tübingen auch ein wichtiges – die OB-Wahlen stehen im Herbst an. In der Hoffnung, dass die Kandidierenden einen guten Bezug zum Sport haben und dass sich die prekäre Bädersituation, die wir schon seit Jahren haben, durch einen Neubau verbessert. Der Gemeinderat hat ja grundsätzlich schon grünes Licht gegeben.

Allen Helfer-, Übungsleiter*innen und Vorstandskollegen danke ich für ihren tollen Einsatz im vergangenen Jahr. Ein Dank gebührt auch unseren Sponsoren und Partnern.

Euch allen viel Spaß beim Lesen dieses besonders dicken Heftes, 124 Seiten, so viele wie noch nie! Es freut mich sehr, dass dieses Mitgliederheft nicht allein von einem „Redakteur" gestaltet wird, sondern dass ganz viele Mitglieder in diesem Jahr Bilder, Berichte und Geschichten eingereicht haben.

*Euer **Gerold Knisel***

Impressum & Sponsoren

Vereinsmitteilungen des Post-SV Tübingen e.V.

71. Jahrgang, März 2022
Der Bezugspreis dieses Hefts ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Kontakt & Herausgeber (V.i.S.d.P.)
Post-SV Tübingen e.V.
Gerold Knisel
Hallstattstr. 10, 72070 Tübingen
Tel.: 0171 5604163
vorsitz@post-sv-tuebingen.de
www.post-sv-tuebingen.de

Bankverbindung
IBAN: DE05 6415 0020 0001 4120 82
BIC: SOLADES1TUB, KSK Tübingen

Redaktionsleitung
Fabian Knisel, Gerold Knisel

Anzeigen & Marketing
Gerold Knisel (Mediadaten auf Anfrage)

Layout & Produktion
Fabian Knisel (kniselmedia.de)

Fotos
Brunecker, BWTV, DTU, flaticon, Groteloh, Kaelble, Knisel, Kwiatkowski, Messner, Naturpark Schönbuch, privat, Reif, SportOnline-Fotos, Spitzbergläufer, Unsplash, Vereinsarchiv, Wiehmeier-Poll

Erscheinungsweise
1x jährlich, Auflage: 1000

Redaktionsschluss nächste Ausgabe
Mitte März 2023

Online-Archiv
Alle Hefte: www.kurzelinks.de/psvhefte

Beiträge und Fotos können laufend an die oben genannte Adresse eingesendet werden. Die Redaktion behält sich vor, Beiträge redaktionell zu bearbeiten.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge entsprechen nicht unbedingt der Meinung der Redaktion.

Dank an unsere Sponsoren und Partner

MEY GENERALBAU · itdesign · AOK · swt. Stadtwerke Tübingen · Kreissparkasse Tübingen · Synovo · INTERSPORT RÄPPLE · Tübinger Laufladen

Petition: Ja! zum 50m Hallenbad Süd

Tübingen benötigt für ihre über 90.000 Einwohner Hallenbäder mit einer Wasserfläche von 1.750 m². Tatsächlich haben die beiden sanierungsbedürftigen Bäder (Uhlandbad und Hallenbad Nord) nur rund 750 m². Es fehlen also 1.000 m² Wasserfläche.

In den letzten Jahren wurden verschiedene Varianten zur Lösung des Problems untersucht. Die wirtschaftlichste und bedarfsdeckende Variante ist das sogenannte Nord-Süd-Konzept mit dem Neubau des 50 Meter Hallenbades Süd und der Sanierung/Neubau des Hallenbades Nord. Bei der ersten BürgerApp-Befragung in Tübingen sprach sich die Mehrheit für das 50 Meter Hallenbad aus.

> *Der Bedarf an Wasserfläche ist in Tübingen unbestritten.*

Durch mehrere sanierungsbedingte Schließungen des Hallenbad Nord und dann coronabedingte Schließungen ist die Situation nochmal um einiges dramatischer geworden. Schulen, Schwimmschulen und Vereine hatten keine Möglichkeit die Schwimmausbildung durchzuführen. Auch jetzt noch sind die Wartelisten für Schwimmkurse lang obwohl in begrenzten Umfang wieder Kurse stattfinden. Beide vorhandenen Tübinger Bäder sind dringend sanierungsbedürftig. Ein weiterer Ausfall von Wasserfläche muss unbedingt verhindert werden.

Das „Nord-Süd Konzept" das von Experten mit Unterstützung vieler Tübinger Vereine und den Stadtwerken ausgearbeitet wurde sieht vor:

– Neubau eines 50m Hallenbad Süd
– Sanierung des Hallenbad Nord

> *Nur mit einem flexiblen 50m Hallenbad Süd haben wir die Möglichkeit, zum Beispiel gleichzeitig Schulen/ Vereine und Öffentlichkeit Wasserfläche zur Verfügung zu stellen und so den Bedarf abzudecken.*

Weitere Infos und Link zur Petitionsunterzeichnung unter ***kurzelinks.de/petition-hallenbad***

Anna-Lena Theisen: Von null auf Deutsche Meisterin im Crossduathlon

Am 06.03.2022 wurden in Trier bei frühlingshaftem Wetter die Deutschen Meisterschaften im Crossduathlon ausgetragen.

Vor dem Rennen musste ich feststellen, dass ich den Punkt „Kabelbinder und Chipband mitbringen" auf der Ausschreibung überlesen hatte. Aber typisch Läufer – ich hatte natürlich 4 Paar Laufschuhe für alle Streckenverhältnisse dabei und somit auch genügend Schnürsenkel, um Chipband und Startnummer kreativ zu befestigen.

Das Rennen startete bei besten Bedingungen und dank der top Organisation vor Ort pünktlich um 13:30 Uhr. Nach einer Einführungsrunde im Stadion führte der Lauf mit einer kurzen Bergabpassage zunächst auf die Straße, auf der sich das Feld schnell auseinander zog. Der Rest der zweimal zu laufenden Runde war über gut befestigte Waldwege und einen Anstieg mit längerer Treppe Richtung Stadion zurückzulegen.

Gleich zu Beginn des Laufes setzte ich mich ein klein wenig von der Trierer Athletin Rebecca Bierbrauer ab. Ich lief die 5 km kontrolliert an, da ich wusste, dass ich noch gute Beine für die Anstiege auf dem Rad brauchte. Mit einem Vorsprung von etwa 30 Sekunden lief ich dann in die Wechselzone ein. Beim Verlassen der Wechselzone war der Vorsprung auf 8 Sekunden geschrumpft, da sich Rebecca für Flats entschied und somit keinen Schuhwechsel benötigte.

Die vier Runden lange MTB-Strecke (23,8 km / 800 hm) war trocken und technisch nicht sehr schwierig. Die Schwierigkeit der Strecke steckte in den kraftraubenden Anstiegen. Mein Freund rief mir am Ende jeder Runde die Abstände und Positionswechsel zu. Daher wusste ich, dass in Runde eins die Titelverteidigerin Josephine Noack die Trierer Athletin überholt hatte. Mein Vorsprung wuchs dennoch leicht in den weiteren Runden und so wechselte ich mit etwa 2,5 min Vorsprung vom Rad in den abschließenden Lauf. Da ich den Abstand kannte, konnte ich den Lauf – soweit das nach dem Radfahren noch ging ;-) – genießen und ohne Druck ins Ziel laufen.

Ich bin noch nie einen Duathlon im Cross Bereich gelaufen und hatte vor dem Wettkampf keine Erfahrungswerte, wo ich von der Platzierung her landen könnte. Umso mehr hat es mich gefreut, dass ich den Titel mit einem Start-Ziel Sieg gewinnen konnte.

Anna-Lena Theisen

Neu im Post-SV: Anna-Lena Theisen

Ich bin Anna-Lena Theisen und im Oktober über mein Studium der Medizinischen Strahlenwissenschaften nach Tübingen gekommen. Seitdem bin ich auch Mitglied im Post-SV.

An eine Zeit ohne sportliche Aktivitäten kann ich mich gar nicht mehr erinnern. Als Kind war ich viel mit meinen Eltern und meinem Bruder in den Bergen zum Wandern und Klettern. Mehrtägige Radtouren gehörten ebenso zu unseren üblichen Familienaktivitäten. Im Laufe der Schulzeit habe ich dann weitere Sportarten ausprobiert (z.B. Turnen, Skifahren). Schließlich bin ich in der Leichtathletik und beim Klettern hängen geblieben. Beides habe ich bis ich 14 Jahre alt war parallel ausgeübt. Mit 14 qualifizierte ich mich überraschend über 800 Meter für die Westdeutschen Meisterschaften in meiner Altersklasse und entschied im Anschluss an diesen Wettkampf, mich auf die Leichtathletik zu konzentrieren. So beschränkte ich meine Ambitionen im Klettern auf die Urlaube mit meiner Familie und geschwisterliche „Wettkämpfe" mit meinem Bruder.

In der Leichtathletik blieb ich viele Jahre der Mittelstrecke treu und trainierte in der LG Rhein-Wied in der Gruppe von Achim Bersch. Über die Jahre konnte ich mich stetig verbessern und Teil des Landeskaders werden. Wettkämpfe auf der Langstrecke bestritt ich schwerpunktmäßig erst nach der Schulzeit in den USA, als ich ein Jahr lang für das Cross-Country-Team der Lindenwood University in Missouri antrat.

Leider hatte ich sehr oft mit kleinen Verletzungen zu kämpfen, wodurch ein kontinuierliches Lauftraining nicht immer möglich war. So bin ich als Alternativtraining immer mal wieder Rad gefahren oder ins Wasser gesprungen zum Aquajogging. Da Radfahren und Schwimmen allerdings immer in Bezug zu Verletzungen standen, konnte ich mich zunächst mit beiden Sportarten gar nicht anfreunden.

Das Rennradfieber packte mich dann aber doch ganz unerwartet. Über meinen Bruder kam 2016 die Idee auf mit einem 4er Team am 24 h Rennen auf dem Nürburgring teilzunehmen. Unser Team war zwar wohl die mit am schlechtesten organisierteste Mannschaft, da wir für vier Fahrer nur zwei Räder hatten und mein Bruder eine Stunde zu spät kam, da er vorher noch ein Bundesligarennen fuhr. Trotzdem hatten wir irre viel Spaß und das Rennen ist bis heute eines der schönsten und emotionalsten Rennen, die mir in Erinnerung geblieben sind.

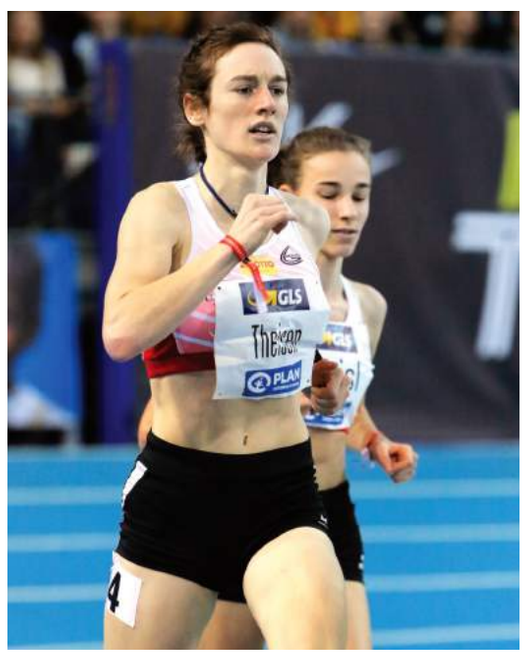
> *Die Stimmung im Team und die Unterstützung auf der Strecke waren einfach fantastisch und da wusste ich: Radfahren ist ein genialer Sport.*

2019 kam ich dann zum Schwimmen, als ich mal wieder einige Stunden die Woche mit Aquajogging verbrachte und es satt hatte immer auf der Stelle zu treten. Ich wollte endlich richtig kraulen lernen! In dem Jahr nahm ich dann auch an meinem ersten Triathlon über die Hobbydistanz teil und hatte viel Spaß an der neuen Herausforderung.

Parallel zum Studium, hielt ich allerdings zunächst am Laufen fest, da es vom Training her am unkompliziertesten war. Im Januar 2021 fiel dann jedoch meine Entscheidung es mal ernsthaft mit Triathlon zu versuchen und ich fand mit Markus Unsleber einen Trainer, der mich seitdem unterstützt. Am Triathlon reizt mich die Herausforderung drei so unterschiedliche Disziplinen im Wettkampf zu kombinieren und ganz nebenbei macht mir das abwechslungsreiche Training riesig viel Spaß!

Im letzten Jahr bestritt ich noch nicht viele Wettkämpfe und nutzte die Zeit hauptsächlich zum Training, um mich an die neuen Belastungen zu gewöhnen. Die Saison 2022 ist nun meine erste Saison, in der ich gezielt Wettkämpfe machen möchte. Ich freue mich schon darauf, mit den Mädels in der Landesliga zu starten und ein paar Triathlons und Duathlons im Einzel zu bestreiten.

Anna-Lena Theisen



Merle Brunnée: Wetterfest zur WM-Krone

In ihrem ersten Rennen über die Duathlon-Langdistanz holt Merle Brunnée gleich den Weltmeister-Titel im Elite-Feld der Frauen.

Die Finger waren so kalt und steifgefroren, dass Merle Brunnée in der Wechselzone den Radhelm partout nicht aufziehen konnte. Vergeblich nestelte sie an den Gurten herum, „dann habe ich erst mal die Schuhe gewechselt." Irgendwann klappte es auch mit dem Helm – schließlich wartete da eine Weltmeisterschaft auf die 27-Jährige. In Zofingen (Aargau) dominierte Merle Brunnée das Elite-Rennen der Frauen über die Duathlon-Langstrecke (10 Kilometer Laufen – 150 Kilometer Rad – 30 Kilometer Laufen). Nach 7:07,27 Stunden war sie im Ziel, mehr als 13 Minuten vor der Slowakin Nikola Corbova, sogar über eine halbe Stunde vor der Dritten Sarah Frieden aus der Schweiz.

Der größte Gegner aber war die Kälte: Nach der ersten Lauf-Einheit setzte Dauerregen ein, auf dem Rad wurde es ungemütlich. „Insbesondere auf den Abfahrten war es wirklich bitterkalt", sagte Merle, „aber ich habe es geschafft, mich bergauf oder bei den flachen Passagen immer wieder warm zu treten." Anderen glückte das nicht so gut: Titelverteidigerin Nina Zoller gab wegen Unterkühlung auf. Die lange souverän führende Melanie Maurer, ebenfalls aus der Schweiz, benötigte sogar medizinische Hilfe. „Der Gedanke, aufzuhören, kam mir zum Glück nie – wenn der erst mal da ist, wird es ganz schwierig", sagte Merle und hatte auch Glück: Am Start wollte sie noch das Unterziehhemd ausziehen, weil es so schön warm schien, Freund und Trainer Bent Estler redete ihr das aus.

Ein weiterer Schlüssel zum Sieg war die Renn-Einteilung, die sich Merle und Bent zurechtgelegt hatten und an die sich Merle auch strikt hielt. „Ich hatte immer im Hinterkopf, dass das Rennen sieben Stunden mindestens dauert", sagt die 27-Jährige, „man überschätzt sich gerne, selbst bei Fünf-Kilometer-Läufen rennen die Leute zu schnell los." Das sollte ihr nicht passieren: Auf dem ersten Lauf-Teilstück drosselte sie das Tempo, knapp 37 Minuten für die rund 9 Kilometer.

Dabei begann Merles Karriere untypisch spät: Die WM in Zofingen war tatsächlich ihr erster Duathlon überhaupt. Als Jugendliche machte die gebürtige Bremerin überhaupt keinen Ausdauersport, spielte Tennis. Erst an ihrem Studienort Heidelberg begann sie 2017 mit dem Laufsport, startete für die MTG Mannheim und feierte erste Erfolge. Über ihren Freund Bent Estler kam sie schließlich doch auf den Geschmack am Ausdauersport. „Ich habe vor einem Jahr in Sindelfingen meinen ersten Sprint-Triathlon überhaupt gemacht." Da Schwimmen noch nicht zu ihren großen Stärken zählt, passt der Duathlon perfekt zu ihr. „Das Schöne am Laufen ist, dass es so einfach ist, immer und überall geht", sagt die Medizinerin, „und beim Radfahren kommt man so viel rum, sieht die herrliche Natur."

Trotz akribischer Vorbereitung war Brunnée nur als Außenseiterin ins Rennen gegangen. „Ich habe die Konkurrentinnen im Sommer mal gegoogelt, da ist mir fast schlecht geworden", sagt die 27-Jährige. Über den WM-Titel habe sie mit Trainer und Freund bei der Vorbereitung deshalb nur gewitzelt, „das war nicht ernsthaft".

Seriös beschäftigte sich das Duo aber mit Krisenmanagement. „Der Moment wird kommen, an dem es dir schlecht geht", prophezeite Bent. Und empfahl Mentaltraining, um sich auf ein solches Tief vorzubereiten. Nur: Diese Krise kam dann gar nicht. Beim letzten Wechsel vom Rad auf die 30 Kilometer lange Laufstrecke war Merle längst im Flow: „Der Strecken-Moderator gab beim

Wechsel durch, dass ich zwölf Minuten Vorsprung habe – da wusste ich, dass ich nur kein Risiko mehr eingehen darf."

Der WM-Titel war zum Greifen nahe, auf den letzten Kilometern habe sich dann ein unglaubliches Glücksgefühl eingestellt, das noch lange anhielt. Merle war ganz begeistert:

> *„Ich bin überwältigt davon, wie viele das Rennen verfolgt haben und sich mit mir gefreut haben – das macht es noch so viel wertvoller."*

Frank Brunecker

Weltmeisterin im Langdistanz-Duathlon!

Die Idee, beim Powerman Zofingen im Langdistanz Duathlon zu starten, kam bereits im Herbst 2020 auf. Mein Freund Bent (selbst begeisterter Triathlet im Post-SV Tübingen) hatte dieses Rennen rausgesucht und mir davon erzählt: Merle, das ist genau dein Ding! 10 km Laufen, 150 km Radfahren, 30 km Laufen! Super hart, aber das ist genau deine Stärke! Du könntest bei der Weltmeisterschaft mitmachen!

Persönliche Eindrücke von Merle Brunnée

Zunächst war ich skeptisch, denn dieses Rennformat hat es wirklich in sich. Aber der Gedanke, 2021 in Zofingen über die Langdistanz an den Start zu gehen, hat mir gefallen und ich machte es mir zum Ziel.

Und so begannen die Vorbereitungen: Zunächst wurde ich Mitglied im Post-SV Tübingen, denn ich besaß noch gar keinen Startpass! Um von der Deutschen Triathlon Union für die Weltmeisterschaft in der Elitewertung nominiert werden zu können, habe ich mich für den ST-Kader angemeldet, da dieser Anti-Doping-Kontrollpool Voraussetzung ist. Und ich legte mir ein neues Fahrrad zu: ein Zeitfahrrad sollte es sein, um noch schneller auf der Radstrecke zu sein. Und ich brauchte einen Einteiler für das Rennen: und zwar den offiziellen Deutschland-Einteiler, den Normen entsprechend vorne und hinten mit meinem Nachnamen aufgedruckt.

Ursprünglich war der Duathlon für Ende Mai 2021 geplant – nachdem er aufgrund der Pandemie 2020 nicht stattfinden konnte. Und so begann im Frühling 2021 die spezifische Langdistanz-Vorbereitung. Ich trainierte mehr als je zuvor. Nach meinem zweiten Staatsexamen (Medizinstudium) im April wurde bekannt gegeben, dass der Powerman im Mai nicht stattfinden würde – der neue Termin war der 19. September. So konnte ich mich erst einmal auf mein drittes und letztes Staatsexamen konzentrieren. Mit meiner Approbation als Ärztin startete ich dann also wieder in das spezifische Langdistanz-Training ein.

Im Sommer sammelte ich immer mehr Kilometer und Erfahrungen auf meinem neuen TT Rad und nahm auch an meinem ersten Radrennen teil: die Deutsche Meisterschaft im Einzelzeitfahren, bei der ich mich selbst mit einem erfolgreichen 7. Platz überraschte.

Im August ging es mit Bent für vier Wochen in die Schweizer Alpen: Höhentrainingslager und Urlaub! Ich trainierte hart und viel. Immer mit dem Ziel vor Augen: meine Teilnahme an der Weltmeisterschaft. In dieser Zeit dominierte das Training meinen Tagesablauf.

Ich hatte mir drei Ziele für die Duathlon Weltmeisterschaft gesetzt:

1. Ich möchte es unverletzt durch die Trainingszeit schaffen und gesund an der Startlinie stehen.
2. Ich möchte den Wettkampf durchziehen und ins Ziel kommen.
3. Ich möchte mit einer guten Leistung und einem guten Ergebnis ins Ziel.

Das Rennwochenende näherte sich und Bent und ich machten uns am Freitag auf den Weg in die Schweiz nach Zofingen. Ich joggte vom Hotel zur Startnummer-Ausgabe, um meine Beine nach der Autofahrt etwas zu lockern. Am nächsten Tag bin ich noch eine Runde der offiziellen Strecke vom ersten Lauf des Wettkampfs gelaufen, um sie besser einschätzen zu können. Auch Teile der Radstrecke bin ich noch abgefahren, um insbesondere eine der Abfahrten schon zu kennen.

Nach dem Rad-Streckencheck sind wir am Abend vor dem Rennen noch eine Pizza in Zofingen essen gegangen. Irgendwann kamen wir ins Gespräch mit dem Ehepaar am Nachbartisch, nachdem sie mitbekommen haben, dass ich am folgenden Tag starten würde. Es stellte sich heraus, dass der Herr selbst jahrelang bei der Organisation dieser Veranstaltung tätig war. Eine nette Bekanntschaft! Als wir ihn dann noch um einen „Geheimtipp vom Experten" gefragt haben, war seine Antwort, ich solle mich auf jeden Fall warm anziehen. Es würde jedes Jahr kalt werden während der Veranstaltung! Wie sehr er damit Recht haben würde, hätte ich nicht erwartet. Aber zumindest eine Extra-Lage habe ich mir dann glücklicherweise am nächsten Tag angezogen. Wer weiß, vielleicht war dieses zusätzliche Unterhemd einer der Gründe, warum ich im Wettkampf nicht wie so viele andere wegen Unterkühlung aussteigen und aufgeben musste?

Und dann war es endlich soweit – der Tag des Wettkampfs war gekommen:

Um 05:30 Uhr klingelte der Wecker. Ich hatte die Tage vorher bereits mit sehr viel kohlenhydrathaltigem Essen meine Glykogenspeicher ausreichend aufgefüllt und hatte absolut keinen Hunger oder Appetit.

Aber ein Frühstück – gut verträgliches Weißbrot mit Marmelade und Honig, dazu stilles Wasser – war selbstverständlich wichtig, damit ich im Rennen so lange wie möglich genug Energie habe.

Meine Energie-Flasche mit einem Mix aus Maltodextrin, Dextrose und Salz, die ich am Abend vorher bereits angemischt hatte, war bereits an meinem Rad in der Halterung, bereit für den Start.

Kurz vor dem Start wurden alle Elite-Starterinnen persönlich aufgerufen und vom Moderator über das Mikrofon zur Startlinie gebeten. Spätestens da kam nicht nur Wettkampf, sondern auch WM-Stimmung auf! 08:00 Uhr, der Startschuss fiel, alle rennen los. Und wie sie alle los rannten! Es ging steil den Berg hoch und die schnellsten Damen waren nach wenigen Minuten schon einige Meter im Vorsprung. Ich habe bereits damit gerechnet, dass auch einige meiner Konkurrentinnen durchaus zu schnell los laufen würden und hatte ständig die Worte meines Freundes im Kopf: Merle, denk dran, das Rennen geht über 7 Stunden! Lass dich nicht nervös machen! Laufe so, dass du diese Leistung auch noch 7 Stunden bringen kannst!

Und das habe ich gemacht. Aber der Lauf war hart. 250 Höhenmeter, unebene Wald- und Schotterwege, dazu dann der Regen. Der Schnitt von ca. 4:06 min/km war für dieses Profil anstrengend und im Hinblick auf die weiteren Stunden Rennen, die noch vor mir liegen, vielleicht fast zu hoch gepokert.

Mit ca. 3 Minuten Rückstand auf Platz 1 bin ich in die Wechselzone gelaufen und war zu diesem Zeitpunkt völlig durchnässt. Der kurvige Weg zum Rad über den nassen Rasen war extrem rutschig. Angekommen bei meinem Platz sah ich, wie alles in der Box mit meinem Zeug unter Wasser war, nasse Schuhe und mein Helm, den ich erst einmal ausleeren musste. Ich hatte wieder die Worte vom Coach im Kopf: "Die Wechselzone ist keine Pause!" Ich beeilte mich, Helm aufsetzen, in die Radschuhe, los. Ich ahnte schon, dass es kalt werden würde und vor allem die Abfahrten auf den nassen Straßen nicht ungefährlich sind.

Die ersten Kilometer der 150 km langen Radstrecke liefen wie nach Plan. Auf den Anstiegen war mir noch warm genug, irgendwann überholte mich jedoch eine Konkurrentin. Ich merkte schnell, dass ihre Leistung jedoch nachließ und habe mitbekommen, dass sie in ihrem ärmellosen Wettkampfanzug viel zu sehr friert. Ich überholte sie wieder, setze am nächsten kleinen Gegen-anstieg eine kurze Attacke und hatte sie dann auch nie wieder gesehen. Sie war eine der Athletinnen, die wegen Unterkühlung aussteigen mussten.

Aber die 12 Grad und Dauerregen machten mir auch zu schaffen. Ich fror, vor allem während der Abfahrten, bei denen der Fahrtwind bei hohen Geschwindigkeiten zunimmt und ich weniger in die Pedale trete als bergauf. Meine Füße und Finger wurden immer kälter und irgendwann bekam ich Probleme meine Maltodextrin-Mischung zu trinken, da ich mit den kalten Händen Schwierigkeiten hatte, meine Trinkflasche zu greifen und sie nicht mehr richtig zusammendrücken konnte. Auch hatte ich Probleme mit der Sicht, denn ich konnte mein Visier vom Helm nicht runtersetzen, da es bei den Temperaturen und Nässe ständig beschlug und mir die Sicht nahm. Also machte ich das Visier hoch, hatte dann jedoch ständig Eiseswind und Regen in den Augen. Auf der dritten Runde wurden meine Augen schwer, es fühlte sich an, als würden sie zufallen, so wie man sich fühlt, wenn man sehr müde ist. Dieses Gefühl kannte ich beim Radfahren noch nicht und es war unangenehm.

Die Abfahrten und Kurven waren bei den nassen Straßen nicht ganz ungefährlich und ich bin lieber defensiv gefahren, um nicht zu stürzen. Glücklicherweise habe ich an meinem TT Scheibenbremsen, sodass ich immer sicher abbremsen konnte.

Ich bin mein eigenes Rennen gefahren. Ich hatte keine meiner Konkurrentinnen in sichtbarer Nähe, nur meinen eigenen Renn-Plan, habe immer wieder auf meinen Wattmesser geschaut, um die einzelnen Streckenabschnitte so gut wie möglich nach Plan zu fahren.

Der Plan ist aufgegangen. Die sorgfältige Einteilung meiner Leistung auf der Radstrecke hat gut funktioniert und nach rund viereinhalb Stunden hatte ich die drei Radrunden hinter mir und war bei der zweiten Wechselzone angekommen. Dass ich mindestens auf den letzten 20 Kilometern mit einem schleichenden Platten gefahren bin, habe ich (zum Glück) während des Wettkampfs gar nicht mehr gemerkt. Ich weiß nicht, ob ich a) das Rad mit Eisfingern hätte reparieren können und b) ob ich danach wieder aufgestiegen und weitergefahren wäre.

Was ich auch erst nach dem Rennen so richtig verstanden habe, ist wie sehr sich mein Freund Bent Sorgen machte, dass ich ebenfalls unterkühlt bin und aussteigen würde. Am Anfang der dritten Runde stand er an der Verpflegungsstelle mit einer Flasche warmen Tee in der einen und meiner Jacke in der anderen Hand. "Komm, ich hab warmen Tee!" rief er mir zu, liebevoll vorbereitet für mich, dass ich nicht unterkühle, doch zu diesem Zeitpunkt habe ich nicht so sehr gefroren, sodass ich weitergefahren bin und die Situation gar nicht richtig wahrgenommen habe.

Die anderen Coaches um ihn herum schmunzelten, warum ich weitergefahren wäre, statt diese wertvolle Hilfe anzunehmen. Warum ich nicht angehalten bin, um mich anzuziehen und die Flasche mit warmen Tee in mein Fahrrad zu stecken?

> *Ich weiß es nicht, wahrscheinlich war ich im Rennmodus.*

Ich hatte im Training und in Triathlons vorher geübt, wie ich kurz vor der Dismount-Linie aus den Radschuhen schlüpfe, auf Socken die letzten Meter auf dem Schuh weiterfahre um dann rechtzeitig vom Rad zu hüpfen. Doch meine kalten Hände haben mir einen Strich durch die Rechnung gemacht: Ich habe meinen linken Schuh nicht ausbekommen und bin so an der Dismount-Linie rechts auf Socken und links im Schuh vom Rad gehüpft.

Da ich über den nassen Rasen nicht ungleich mit links Schuh und rechts Socke laufen wollte, probierte ich noch schnell aus dem Schuh zu schlüpfen. Dabei ist mir dann mein Rad umgefallen, was ein Chaos. Ich hob schnell wieder das Rad auf und rannte in Richtung meines Platzes in der Wechselzone. Am Rand stand Bent und rief mir aufgeregt zu: "Du bist Erste!! Du hast 12 Minuten Vorsprung!!" Ich konnte es nicht fassen, was ich da gerade gehört hatte. Der Stadionmoderator kündigte mich mit den gleichen Worten an. Das gab mir einen neuen Adrenalin-Schub!

Als ich bei der Box mit meinen Sachen angekommen war und schnell mein Rad abstellte, versuchte ich den Helm abzusetzen. Keine Chance. Meine Finger waren so kalt, dass ich den Verschluss nicht öffnen könnte. Es kam ein Gefühl von Stress in mir hoch, ich probierte dann aber erst einmal meine Laufschuhe anzuziehen, das ging dank der Schnellverschlüsse gut. Nach einer gefühlten Ewigkeit, habe ich den Helm irgendwann abgesetzt bekommen. Ich schnappte mir noch meine Cap und rannte los.

Auf dem Weg raus aus der Wechselzone rief mir Bent noch wichtige Tipps zu. Ich solle mich während des Laufs noch ausreichend und gut verpflegen, ich hätte ausreichend Zeit. "Lauf locker! Du hast so viel Vorsprung!" Nun ja, "locker" war da gar nichts mehr. Mir war eiskalt, meine Füße waren taub, meine Beine müde. Doch ich hielt mich an den Rat.

Hinterher habe ich mir den Livestream des Events angeschaut und gehört, wie die Kommentatoren meinen Laufstil genau begutachtet haben. Ich würde leichtfüßig aussehen, hätte einen geraden Rücken, würde laufen, als hätte ich ganz frische Beine. Hm, angefühlt hat es sich eher wackelig. Aber ob wackelig oder nicht, auf jeden Fall bin ich kontrolliert gelaufen. Ich hatte meine Uhr im Blick, aber nicht um die Pace zu sehen, sondern um nach Watt zu laufen. Die Geschwindigkeit war bei der Streckenführung nicht aussagekräftig: es ging bei dem letzten (offiziell 30 km Lauf, tatsächlich war der Kurs etwas kürzer) noch einmal rund 600 Höhenmeter rauf. Der Lauf war eher ein Trail- oder Crosslauf, so eine Route würde ich mir selbst im Training nie zurecht legen. Über steinige Waldwege, unebenen Schotter, nassen Rasen, alles war dabei und erforderte eine Menge Konzentration auf den letzten 2 Stunden des Rennens. Auf den letzten Kilometern noch hinfallen oder umknicken, das hätte alles kaputt machen können.

Während des Laufs fuhr vor mir konstant ein Führungsfahrrad, so wusste ich immer genau, wo ich langrennen musste, das war gut. Neben mir her fuhr das Kamera-Motorrad. Irgendwann bemerkte ich den Helikopter-Lärm über mir, der nicht in der Ferne weniger wurde. Denn auch aus dieser Perspektive wurde die Veranstaltung gefilmt und live gestreamt. Wow!

Beim zweiten Lauf waren noch einmal drei Runden zu laufen und jedes Mal kam ich wieder bei der Arena vorbei. So konnte ich jedes Mal hören, wie mein Vorsprung auf Platz 2 nun liegt, das war super, da ich dann mein Rennen besser einschätzen konnte. Der Vorsprung wurde sogar größer, sodass ich mir zu Beginn der dritten Runde langsam begann vorzustellen, wie gleich die Ziellinie auf mich wartet und dass ich mich gleich Weltmeisterin nennen könnte. Diese Vorstellung beflügelte mich! Die dritte Runde war sogar die schnellste. Auf der letzten Kurve zur Arena war ich bereits voller Freude und mit einem großen Lächeln im Gesicht lief ich zum Ziel und zum Ziel-Banner.

> *Weltmeisterin!!!! Unbeschreiblich.*

Ich fühlte so viel gleichzeitig – Glück, Freude, Eiseskälte, Schmerzen, Erleichterung, Stolz. Ich hatte es geschafft! Dieser Tag und diese Erlebnisse bleiben unvergesslich für mich.

Wie ging es weiter? Direkt nach dem Zieleinlauf wurde mir glücklicherweise die erste Wärmedecke umgehängt.

Kurz danach folgte das erste Interview. Bis zur Siegerehrung eine halbe Stunde später musste ich meinen kalten, nassen Nationaleinteiler anbehalten, ich probierte mich zu wärmen mit Extrakleidung und Tee. Dann wurde mir auf der Bühne die Goldmedaille überreicht, dass dieser Tag so ausgehen würde, ist eine unglaubliche und tolle Belohnung für all die vielen harten Trainingsstunden, das Durchhalten und das Kämpfen. Mit Kameras auf mich gerichtet stand ich in der Mitte des Podestes auf Platz 1, eine Goldmedaille um den Hals und hörte, wie die deutsche Nationalhymne gespielt wurde.

> *Solche Momente kenne ich nur aus dem Fernsehen!*

Bis ich endlich meine warme Dusche bekam, verging noch einiges an Zeit. Ich musste noch zur Dopingkontrolle und dort auch noch wieder warten. Dankbarerweise hatte Bent, der selbst bis auf die Knochen nass war, in dieser Zeit schon all meine Sachen geholt und mein Rad ausgescheckt, sodass wir endlich zurück zum Hotel fahren konnten.

Aufgewärmt und in frischer neuer Kleidung sind wir dann wieder zurück zum Veranstaltungsgelände gefahren, da wir eine Einladung zur "Award Ceremony" und zum Abendessen bekommen hatten. Das war ein schöner und festlicher Abschluss dieses besonderen Tags und dieser einmaligen Veranstaltung.

Ein großer Dank gilt an die Organisatoren des Powermans! Ich komme gerne wieder.

Merle Brunnée

50 Jahre alpines Skifahren beim Post-SV

Jedem Anfang liegt ein Zauber inne: Während Skifahren noch im Herbst 1968 beim Post-SV wegen zu befürchtender Verletzungen nicht im Veranstaltungsprogramm stand, wird bereits im Jahr darauf Max Hitzler vom Vorstand beauftragt, für die bevorstehende Saison 1969/70 mehrere Skiausfahrten zu planen.

Zur Vorbereitung der Saison wird sogar für das im gleichen Jahr in den Räumen des Postamts eingerichtete Sportkabinett ein „Skitrainer" beschafft. Über die zunächst angedachten Tagesfahrten in den Schwarzwald oder auf die Schwäbische Alb sind dann allerdings keine Aufzeichnungen vorhanden. Im Vereins-Wanderbuch schriftlich festgehalten ist aber ein Ski-Wochenende vom 29. bis 31. Januar 1971 im von der Alpenvereinssektion Tübingen erworbenen und neu umgebauten Haus Matschwitz auf dem Golm im Montafon. Dies dürfte wohl die erste offizielle Ski-Ausfahrt des Post-SV gewesen sein.

Renate Maierhofer schreibt dazu:

„Das Vereinsheim ist nach seinem Umbau in bestem Zustand. Frau Tallafus, die Wirtin, sorgt umsichtig für das Wohl der Gäste. Es gibt 4 – 6 Bett - Zimmer, ausgestattet mit Heizung, Waschbecken und Warmwasser! Sogar die Möglichkeit zum Duschen ist vorhanden. Es darf gesagt werden, dass man sich in diesem Hause richtig wohl fühlen kann. Und das fühlten wir uns auch!"

Als Fazit stellt sie fest:

„Es war eine gelungene Skiausfahrt und es gab keine Verletzungen. Möge es nicht die letzte gewesen sein. Wir sind allzeit bereit."

Unsicherheitsfaktoren Schneelage und Wetter bereits ein Thema

Schon in den frühen 70er-Jahren war das Wetter bzw. die Schneelage immer wieder der große Unsicherheitsfaktor. Die Klimakrise war bereits spürbar.

Deshalb zwei weitere Zitate aus den Jahren 1971 und 1975:

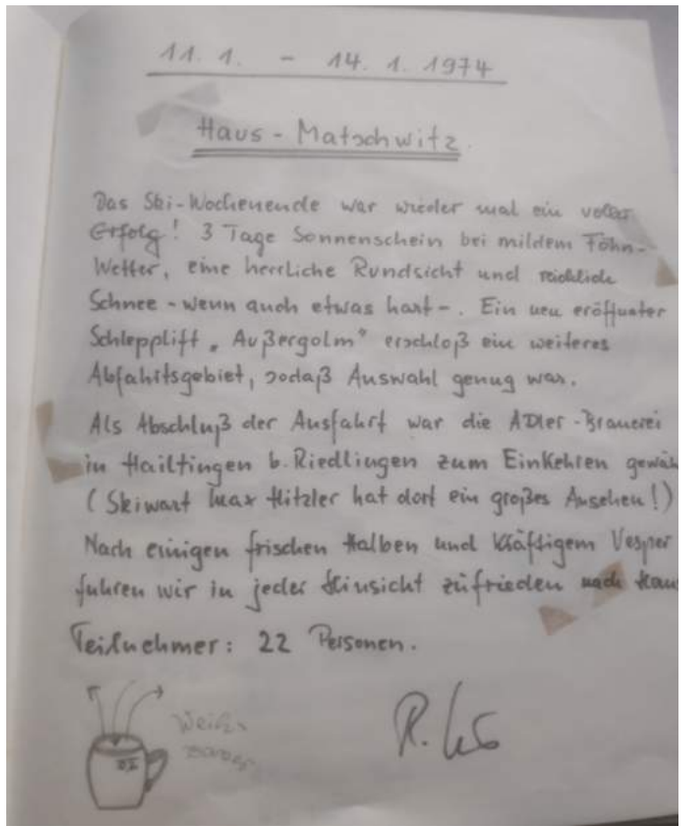
„Für die Chronik wird es wichtig sein, dass der Winter 70/71 recht mager ausfiel; zumindest bis Ende Januar gab es weit und breit im Bergland keinen neuen Schnee und das bisschen Altschnee hielt sich grade so recht und schlecht. Wie oft haben wir per Draht sämtliche Wetterberichte abgehört, die im Grunde jedoch keine Hoffnung auf Schnee zuließen. Wir bangten geradezu um unser Vorhaben und verließen uns auf ein „gewisses Glück."

Vom Januar 1975 wird berichtet:

„Die schon fast traditionelle Januar-Ausfahrt zum Golm hat sich auch dieses Jahr wieder gelohnt. Wir sind nun schon zum fünften Mal dort gewesen. Die Pisten waren alle gut zu

befahren, Schnee hatte es ausreichend, obwohl seit Wochen eine viel zu warme Witterung Schneefall fast unmöglich machte."

Diese Wetterunsicherheiten führten bald dazu, dass man sich nach schneesicheren und höher gelegenen Skigebieten im Alpenraum umsah. Auch die Ansprüche an die Unterkünfte und Pisten waren inzwischen geweckt und gestiegen.



Bereits im Dezember 1974 ging's mit 31 Personen zur Eröffnungsfahrt ins Stubaital nach Neustift. Begeistert wird von der Stubaier Gletscherbahn, von herrlichen Hängen und Mulden, von Pulverschnee und blauem Himmel geschwärmt.

„Alles ein Gedicht - Ein Tag länger wäre schön gewesen! Vielleicht im nächsten Jahr wieder."

Natürlich wiederholte sich diese Ausfahrt im Dezember 1975. Im Januar 1976 folgte die nächste zugleich. Wieder mit 31 Teilnehmern, diesmal nach Kirchberg/Tirol in die Pension „Skirast".

Fazit von Bernhard Wetzel:

„Bei solch herrlichem Pulverschnee ist ein jeder Hang „zum Verlieben". Die Ski-Fans, die Doppeladler - Fans (nach der Sauna im Schnee) und die Tanz-Fans, allesamt waren zufrieden. Es war wieder sehr lustig!"

Seit Mitte der 70er Jahre regelmäßig mindestens zwei Ausfahrten im Jahr

Die Skiausfahrten wurden zum „Renner" des Post-SV. Mindestens zweimal, öfters auch dreimal in der Saison wurden die Fahrten in den Alpenraum angeboten. Die Teilnehmerzahlen stiegen und mussten auf 50 begrenzt werden. Wartelisten waren die Regel. So wie beim Wandern hatten wir mit der Firma Omnibus-Kocher, später Kocher-Lutz, als Fahrtunternehmen das große Los gezogen. Der ehrenamtliche Aufwand konnte reduziert werden und die absolute Sicherheit für einen überdurchschnittlichen Reise-Komfort war gewährleistet. Ruth und Manfred – er hat lange Zeit den Bus selbst gefahren – sorgten für eine unkomplizierte und jederzeit reibungslose An- und Rückreise. Die Reiseziele änderten sich in den Anfangszeiten immer wieder; es gab Ausfahrten ins italienische Cavallese, nach Sölden ins Ötztal, ins schweizerische Flims-Laax und nach Disentis 3000 in Graubünden, nach St. Anton im Lechtal und über etliche Male nach den bereits erwähnten Skimetropolen Neustift im Stubai und Kirchberg in Tirol, nicht weit entfernt von der weltberühmten (berüchtigten) „Streif".

34 Jahre in Kaprun im Salzburger Land und in Pfunds/Tirol

Seit 1986 bis zur letzten Ausfahrt im Januar 2019 wurde man dann im Bereich Zell a.S. / Kaprun und den dortigen Skigebieten Schmittenhöhe / Kitzsteinhorn „sesshaft". Zunächst in der Pension Klawunn bei der legendären Wirtin „Sissi", ab 1992 dann im Waidachhof in Piesendorf. Ebenso lange führte die Januar-Ausfahrt ins Tirolerland nach Pfunds zu den Pisten um Samnaun / Ischgl / und Schöneben.

Das Haus Matschwitz

Diese handgeschnitzte Holzplastik wartet auf einen dauerhaften Aufbewahrungsort in einem Vereinszimmer. Inschrift: für 10-jährige Gasttreue, Gästehaus Piesendorf 1985.

Kaprun im Januar 2019

Eine Generation tritt ab

> *„Mit einer Träne im Knopfloch" kündigt Irmtraud Bader in den Postsport-Mitteilungen 2019 das Ende der Skiausfahrten an.*

Sie war seit 1992 Motor und erfolgreiche Organisationsleiterin dieser Reisen; das nachlassende Interesse wurde aber deutlich spürbar. Im Januar 2017 hatte man nochmals Hoffnung geschöpft, als sich wieder 35 Skifans beteiligten. Sozusagen als „letzter Versuch" wurde die Reise vom Wochenende auf den Wochenanfang verlegt. Doch bereits die folgende geplante Ausfahrt musste abgesagt werden. Die Fahrten in der Saison 2018 /2019 lagen an der Grenze der Absage und konnten aus wirtschaftlicher Sicht nur noch dank der Rücklagen aus guten Jahren durchgeführt werden.

Ein langes, schon traditionelles und beliebtes Angebot unseres Skiprojekts war nicht mehr aufrechtzuerhalten, weil sich viele aus Alters- oder Gesundheitsgründen nicht mehr beteiligen konnten.

> *„Oben bröckelt's weg und unten kommt keine Jugend nach" - so Irmtraud Bader.*

Die nachwachsende Generation hat andere Möglichkeiten oder auch Vorstellungen, Ski-Spaß zu erleben.

Schade, denn unsere Veranstaltungen waren mehr als nur ein gemeinsames sportliches Hobby. Der Spaß begann bereits beim Einsteigen in den Bus zur Hinfahrt und endete mit dem Ausstieg in Tübingen. Viele gemeinsame Erlebnisse bleiben in guter Erinnerung. So schreibt Siegfried Röber, langjähriger Teilnehmer und Berichterstatter:

„Langweilig wurde es uns im Bus nicht. Wir wurden wieder mit einem reichhaltigen Vesper versorgt. Anschließend gab es Sekt, Hefekranz und Kuchen (Ruth und Irmtraud). Nicht zu vergessen, die legendären gedopten Gummibärchen von Barbara."

In seinem letzten Bericht in den Postsport-Mitteilungen 2019 schreibt er abschließend:

„Ohne Stau sind wir wieder in Tübingen angekommen. Wie es aussieht, war dies mangels geringer Teilnehmerzahlen die letzte Skiausfahrt des Post-SV.

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

Dank an Max Hitzler und Irmtraud Bader

Über 50 Jahre alpines Skifahren beim Post-SV ist jetzt Geschichte. Max Hitzler hat es im Jahre 1969 initiiert und über 23 Jahre mit viel Optimismus, Mut und Begeisterung organisiert. Irmtraud Bader ist in seine Spuren getreten und hat diese ehrenamtliche Aufgabe mit großem Engagement und Erfolg über 27 Jahre fortgesetzt.

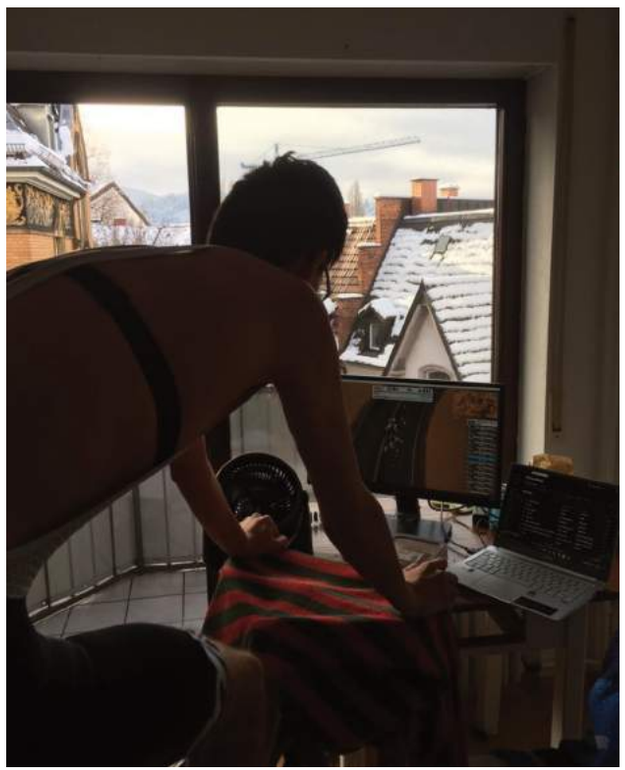
> *Beiden gilt der Dank des Vereins und der vielen Skifans, die diese Zeit sicherlich immer in guter Erinnerung behalten werden.*

Gert Messner

Ischgl im Januar 2019

Wegen oder trotz Corona: Die virtuelle Radrenn-Serie auf „Zwift“

Am Samstag 13.03.2021 endete die zweite Auflage der ZTS Racing League. Eine virtuelle Rennradserie für Triathleten ins Leben gerufen vom Tri Team aus Hamburg.



Bei Neuschnee mit dem Fahrrad durch die Wüste – Zwift macht es möglich

Das Interesse war deutschlandweit sehr groß und das sicher nicht allein wegen des Lockdowns. E-Cycling ist stark im Kommen, Smart Trainer (die Rollentrainer 2.0) gefühlt seit Monaten ausverkauft. Trotzdem registrierten sich 200 Frauen und 600 Männer, zumeist für ihre 98 Heimatteams.

Die Rennserie wurde auf der E-Sports Plattform „Zwift“ ausgetragen. Im Zwei-Wochen-Rhythmus traten die Teams in verschiedenen Ligakategorien an. Es galt 8 Rennen mit insgesamt 241,1km / 2.931 hm zu absolvieren. Jedes Team durfte 10 Athleten melden und alle 10 durften auch pro Rennen starten. Ähnlich wie im Triathlon wurden jedoch nur die besten drei Fahrer pro Rennen gewertet.

Für die Damen des Mey Post-SV Tübingen starten in der Kategorie „Landesliga“: Pia Kummer, Monika Wensing, Julia Anders und Ilsa Beig. Alle brachten starke Leistungen, doch konnten in der Gesamtplatzierung leider keine Akzente setzen, da es in vielen Rennen an der Mindestanzahl von Finishern mangelte. Der Stimmung tat das aber keinen Abbruch, da allein die Abwechslung, der Spaß, das „Racefeeling“ im Vordergrund stand.

Bei den Herren verhielt es sich nicht anders. Für den Mey Post-SV Tübingen starteten in der Kategorie „2. Bundesliga“ in wechselnder Aufstellung: Eugen Ruff, Bent Estler, Vincent Schipperges, Valentin Steib, De Witt Wolf, Frank Brunecker, Daniel Hopfes, Fabian Pfitzner und Sean Gallagher.

Mit dem Endergebnis zeigte man sich zufrieden. Man erzielte den 13. von 69. Plätzen in der Herrengesamtwertung und einen starken 7. Platz von 18. Teams in der 2. Bundesliga.

Die Rennserie wurde vom Veranstalter abwechslungsreich gestaltet und zudem live auf Youtube übertragen. (Wer sich das mal genauer anschauen möchte, einfach „ZTS“ & „Zwift“ in der Youtube-Suchleiste eingeben.) Es gab Rennen mit vielen Höhenmetern (die sich durch die Smart Trainer so authentisch und hart anfühlten, wie wenn man draußen am Berg fährt), Zeitfahrrennen (ohne digitalen Windschatten) und sogar ein Mountainbikerennen, in dem manch einer auf die harte Tour lernen musste, dass die richtige Radauswahl auch auf Zwift von entscheidender Rolle ist.

Das Niveau in der Rennserie war sehr hoch und in der Ergebniswertung konnte eine Sekunde schon mal einen 30-Plätze-Unterschied ausmachen. Im Umkehrschluss heißt das: Auf Zwift lernen TT-Diesel das Sprinten! Gefühlt gesprintet wurde auch am Start jedes Rennens. Gemütlich einrollen? Not going to happen! Werte um die 5/6 Watt/kg für die ersten 5 Anfangsminuten waren keine Seltenheit. Wer hier nicht mitzieht hat das Rennen schon verloren bevor es überhaupt begonnen hat. Man startet also mit Maximalpuls ins Rennen und fragt sich: „Wie soll ich das jetzt noch eine Stunde durchhalten?!“. Doch das Tempo legt sich und das Feld sortiert sich dann in der Regel. Persönliche FTP-Bestwerte wurden trotzdem am Fließband aufgestellt.

Was bleibt zu sagen? Zwift-Rennen sind vielleicht das härteste was viele von uns je erlebt haben. Das Gejammer war nach, vor und vor allem während den Rennen stets groß und trotzdem standen eben genannte Jammerer beim nächsten Rennen wieder an der Startlinie, dankbar, für ein „corona-konformes“ social happening in Zeiten von monotonem social distancing.

Sean Gallagher

Beliebtes Trainingsgerät im Corona-Winter: ein Fahrrad mit Smart-Trainer

Erfolgreichste Bundesliga-Saison

Rückblick auf eine erfolgreiche Saison 2021 in der 1. Bitburger 0,0 % Triathlon Bundesliga – Wir blicken zurück auf die erfolgreichste Bundesliga Saison, die wir je hatten.

Das erste von vier Rennen fand im Rahmen der Finals in Berlin statt. Bei den Finals fanden wie bereits 2019 die Deutschen Meisterschaften in vielen verschiedenen Sportarten, darunter Triathlon, statt. Übertragen wurden die Wettkämpfe live im ARD und ZDF, was ein riesiges Highlight für alle Athletinnen war. Als Team belegten wir, in der Besetzung Katharina Möller, Greta Groten, Pia Wolf und Josephine Seerig einen tollen 6. Platz in der Gesamtwertung, womit wir an unseren souveränen Auftakt beim allerersten Rennen der 1.Bundesliga in Kraichgau 2018 anknüpfen konnten.

Beim ersten Bundesliga-Rennen der Saison kam Greta Groten als eine der ersten aus dem Berliner Wannsee.

Zum zweiten Rennen verschlug es uns nicht unweit der Hauptstadt ins schöne Potsdam. Dort wurde Corona-bedingt ein komplett neues Format ausgerichtet: Dieses bestand aus zwei Supersprints – einem **Prolog** mit 250 m Schwimmen, 2,8 km Rad und 1,1 km Laufen und einem **Staffel-Verfolgungsrennen** bestehend aus 250m Schwimmen, 5,6 km Rad und 1,1 km Laufen. Geschwommen wurde im Templiner See am Luftschiffhafen. Danach ging es im Gelände des Olympiastützpunktes für die 2,8 km bzw. 5,6 km aufs Rad mit anschließendem Lauf auf einem 1,1 km langen Rundkurs rund um die Sportanlagen. Statt Josephine und Pia waren nun Karina Kornmüller und Ilsa Beig mit Greta und Katharina am Start. Leider konnten wir das Ergebnis des ersten Rennens nicht bestätigen, jedoch belegten wir mit unserem 9. Platz in der Teamwertung eine zufriedenstellende Top 10 Platzierung und rutschten damit im Gesamtranking nur einen Platz nach unten auf Rang 7.

Beim dritten Rennen der Saison in Nürnberg konnten wir mit einem starken 7. Platz in der Tageswertung unseren 7. Gesamtrang verteidigen. In Nürnberg bestand unser Damenteam aus Karina, Greta, Josephine und Tanja Schneider, die ihr Comeback nach einjähriger Babypause feierte.

Das Saisonfinale in Saarbrücken und somit das letzte Rennen vor der wohlverdienten „Off-Season", beendeten wir mit einer absoluten Bestleistung. Jedoch hätten die Bedingungen dafür nicht herausfordernder sein können. Der vergangene Sommer zeigte sich nochmal von seiner schönsten Seite und bereitete uns einen nass-kalten Wettkampftag.

Auch in Saarbrücken wurde ein neues Teamwettkampf-Format ausgetragen: Das Schwimmen wurde im 50 m Becken der Sportschule als Staffel ausgetragen. Die Athletinnen, die bereits fertig mit dem Schwimmen waren, mussten draußen vor der Schwimmhalle in Warteboxen auf ihre folgenden Athletinnen warten, was sich bei dem Wetter als äußert unangenehm entpuppte und es insbesondere wichtig war, sich irgendwie warm und in Bewegung zu halten. Entsprechend kalt war dann der Start des Radfahrens.

Katharina Möller startet beim zweiten Saisonrennen in Potsdam mit einem beherzten Sprung in die erste Disziplin.

Beim Gruppenfahren auf dem Rad galt es, Druck zu machen, gleichzeitig aber auch Vorsicht walten zu lassen. Die Straßen waren nass und die Sicht dank des Starkregens sehr eingeschränkt. Daher waren insbesondere die Abfahrten und direkt folgenden 180° Wendepunkte heikel und wir bremsten lieber einmal zu viel als einmal zu wenig.

Für unser Team waren Karina Kornmüller, Greta Groten, Pia Wolf und Katharina Möller am Start. Gleich zu Beginn des Wettkampfes machte sich unsere Schwimmstärke bezahlt. Greta war Startschwimmerin, Karina, Pia, und Katharina folgten. Da wir alle 4 gute Schwimmerinnen sind, befanden wir uns nach dem Schwimmen auf dem 4. Rang und waren somit den Spitzenteams aus Buschhütten, Potsdam und Witten auf den Fersen.

Am Ende belegten wir einen starken 5. Platz und verpassten damit in der Saisonendwertung nur ganz knapp den 6. Gesamtplatz um 2 Rechnungspunkte hinter der Mannschaft aus Bonn. Dennoch sind wir sehr zufrieden mit unserem **7. Platz in der Saisongesamtwertung und der gesamten Saison 2021**.

Auch 2022 nehmen wir die Herausforderung der 1. Bitburger 0,0 % Triathlon Bundesliga an und wollen das Ergebnis der, für uns sehr erfolgreichen Saison 2021, bestätigen und unter die Top 7 besten Teams in Deutschland kommen.

Beim neuen Team-Format in Potsdam übergibt Greta Groten den „Staffelstab" an Karina Kornmüller.

Wie Karina Kornmüller in Potsdam hier rechts im Bild waren unsere Damen dieses Jahr auf der Überholspur unterwegs.

Mit dem 9. Platz in Potsdam waren Ilsa Beig, Karina Kornmüller, Greta Groten und Katharina Möller (v.l.) durchaus zufrieden.

Unsere nun schon seit 4 Jahren in der Bundesliga erprobten, regionalen Tübinger Athletinnen werden durch die jungen Baden-Württembergischen Kaderathletinnen vom Olympia-Stützpunkt Freiburg optimal ergänzt. Diese bekommen die Chance, Erfahrung in der 1. Bitburger 0,0% Triathlon Bundesliga zu sammeln. Verabschiedet haben wir uns diese Saison von Katharina Möller, die künftig für Darmstadt an den Start gehen wird. Zusätzlich hat sich Teamchefin Tanja Schneider etwas zurückgenommen, ihre Aufgaben übernimmt zu dieser Saison Niclas Rex.

Voller Vorfreude und Erwartung, blicken wir auf die kommende Saison 2022. Insbesondere freuen wir uns auf spannende und actionreiche Rennen, auf die Atmosphäre bei den Wettkämpfen sowie die Möglichkeit erneut in der höchsten Triathlon-Liga Deutschlands an den Start gehen zu können.

Beim Saisonabschluss in Saarbrücken öffnete der Himmel seine Schleusen und stellte Katharina Möller (links), Pia Wolf (rechts), Karina Kornmüller und Greta Groten (hinten) vor große Herausforderungen. Das Team belohnte sich trotz der Widrigkeiten mit Platz 5.

Unser **Dank** gilt unserem Hauptsponsor Mey Generalbau, dem Tübinger Laufladen, dem Piccolo Sole d´Oro, firstoutofwater.de sowie Marcus Bangert von PhysioCycles GmbH und Co.KG.

Außerdem danken wir Jutta und Jörg Möhrle, die uns auch dieses Jahr ein Teamwochenende in ihrem Wellnesshotel mit Baumhaussauna Tanne Tonbach geschenkt haben.

Greta Groten / Karina Kornmüller

Nach einjähriger Babypause meldete sich Tanja Schneider (2. v.r.) eindrucksvoll im Team mit Josephine Seerig, Karina Kornmüller und Greta Groten (v.r.) zurück.

EINE RECHNUNG, DIE AUFGEHT!

MEY GENERALBAU + POST-SV Tübingen TRIATHLON =

MEY GENERALBAU | POST-SV Tübingen TRIATHLON

EIN MEY.
EIN WORT.

www.meygeneralbau.de
Tübingen 0 70 71/97 96 2-0

MEY GENERALBAU

Frauen-Liga: Rück- und Ausblick

Gut Ding will Weile haben. Lange haben wir gewartet, ob und wenn ja, wann endlich wieder ein Wettkampf in der Frauenliga des BWTV stattfinden wird. Die Freude auf Wettkämpfe und eine Liga-Saison war groß – so groß sogar, dass wir für den ersten Wettkampf der Einladung des Hessischen Triathlon Verbands gefolgt und sogar bis nach Darmstadt gefahren sind.

Zum Saisonauftakt ging es für unsere Mädels Theresa Beyrle, Wiebke Griebel, Luisa Ueltzhöffer und Ilsa Beig (v.l.) ins hessische „Ausland" nach Darmstadt.

Der Ausflug hat sich für die vier Mädels gelohnt: Ilsa zusammen mit den drei Liga-Neulingen, Luisa, Theresa und Wiebke, haben sich einen guten 5 Platz sichern können.

Damit die Saison auch definitiv etwas Besonderes bleibt, war auch der zweite Wettkampf kein gewöhnlicher Liga-Wettkampf aus dem üblichen Repertoire der Veranstaltungsorte. Beim zweiten Wettkampf stand für alle Ligen der „Dezentrale Swim & Run" auf dem Plan, der im Tübinger Freibad sowie auf der Blauen Bahn absolviert wurde. Für alle Teilnehmer der vielen Tübinger Liga Teams gleichzeitig eine Art Vereinsmeisterschaft. Und erneut haben die Mädels, diesmal Nicole, Elisa, Wiebke und Henrike, sich einen guten 6 Platz sichern können. Auch Henrike hatte damit ihr Liga-Debüt in dieser besonderen Saison.

Als Liga-Finale (nach nur drei statt sonst vier Wettkämpfen) stand für die Mädels dann doch noch ein altbekannter und bewährter Wettkampf auf dem Plan: Erbach. Im Finale lief es dann rund: Nicole, Helen und Pia haben sich den Sieg im Finale mit über einer Minute Vorsprung gesichert.

Die durchweg guten Platzierungen haben für die Mädels des Post-SV Tübingen zu einem starken 3. Platz in der Endwertung geführt – allen Bedingungen zum Trotz! Für mich, Maxi, war diese ungewöhnliche Saison – mit den tollen Ergebnissen und einigen neuen Gesichtern – ein schöner Abschied. Zum Ende der Saison 2021 habe ich die Leitung des Frauenteams an Moni abgegeben – es wird Zeit für frischen Wind.

Die Wettkampfplanung für die kommende Saison steht inzwischen fest. Los gehen wird's mit einer Sprintdistanz am 22. Mai in Neckarsulm. Danach folgt ein Team- Sprint Wettkampf in Erbach und eine Olympische am Schluchsee. Das große Finale soll dieses Jahr in Heidelberg stattfinden. In welcher Form dieser Wettbewerb ausgetragen wird, ist bisher noch nicht bekannt.

Die letzten Monate wurde fleißig trainiert und die Vorfreude auf den beginnenden Liga-Start wächst. Für das Frauenteam werden neben den „alten Hasen" auch neue Post-SV Mitglieder an den Start gehen und ihre ersten Liga-Erfahrungen sammeln dürfen. Das Mädels-Team ist somit bunt aufgestellt und die Freude ist groß, sich mit den anderen Teams ein weiteres Mal messen zu dürfen.

Nachdem Maxi die Liga die letzten Jahre sehr zuverlässig und motiviert geleitet hat, freue ich (Moni) mich jetzt diese Aufgabe übernehmen zu dürfen. Die Liga-Saison 2022 kann kommen.

Maximiliane Unsorg / Monika Wensing

Das Saisonfinale war der krönende Abschluss, denn Pia Wolf, Nicole Müller und Helen Scheffold (v.l.) gingen in Erbach als erstes Team über die Ziellinie.

Unser Team freut sich über den Sieg in Erbach und eine sehr erfolgreiche Saison.

Bei strahlendem Wetter hatten Nicole Müller, Henrike Prokopp, Wiebke Griebel und Elisa Mayer (v.l.) viel Spaß beim Schwimmen und späteren Laufen.

Beim dezentralen Swim & Run in Tübingen ging es in gewohnten Gefilden um Ligapunkte. Nicole Müller, Elisa Mayer und Wiebke Griebel (v.l.) machen sich mit dem Freibad-Wasser vertraut.

Ligasaison 2. Bundesliga Männer: Irrwege, Stürze, Verletzungen und trotzdem viele Lichtblicke

Die vergangene Saison unserer ersten Männermannschaft in der 2. Triathlon-Bundesliga verlangte von den Athleten einiges an Spontanität. Die Wettkampftermine und -orte wurden häufig erst kurzfristig angekündigt und auch das genaue Wettkampfformat war oft bis wenige Tage vor dem Start nicht bekannt.

Trotzdem waren alle froh, endlich wieder eine vollständige Saison mit fünf Wettkämpfen absolvieren zu können: Den Auftakt und Abschluss bildeten Rennen mit Windschattenverbot auf dem für Ligastarter ungewohnten Zeitfahrrad in Darmstadt bzw. Baunatal, dazwischen gab es noch zwei normale Massenstartrennen in Rothsee und am Nürnberg mit Windschattenerlaubnis, sowie einen Teamsprint mit Schwimmstaffel in Saarbrücken.

In der Endtabelle belegten wir schließlich einen soliden achten Platz von 14 Teams. Insbesondere auf den starken fünften Platz beim Teamrennen in Saarbrücken wollen wir 2022 aufbauen und vielleicht sogar bei einzelnen Rennen ans Podest anklopfen.

> *Unser Dauerstarter war Eugen Ruff – wie schon 2019 verpasste er kein einziges Ligarennen und konnte sein Niveau dabei noch weiter anheben.*

Nicht ganz glücklich mit Platz 44 und 40 bei den Einzelstarts, belegte er bei den beiden Massenstartrennen jeweils als zweitbester Post-SV-Starter den sehr guten 28. Platz. Eine neue 5-km-Bestzeit zum Saisonabschluss lässt zudem auf eine weitere Steigerung hoffen.

Auch Vincent Schipperges absolvierte diesmal alle Ligarennen und auch er konnte dabei zwei Mal in die Top 30 vordringen: Bei den Plätze 55, 30, 35 und 30 fiel einzig der Auftaktwettkampf deutlicher ab. Dabei spielte eine Rolle, dass er ausgerechnet auf der Schwimmstrecke falsch abbog. Ein seltenes Missgeschick – selten, jedoch nicht einzigartig, denn im gleichen Rennen widerfuhr das gleiche Schicksal an einer anderen Stelle auch Nicolas Saurenz. Den daraus resultierenden 65. Platz konnte er abhaken und bei seinen beiden anderen Starts sich im Saisonverlauf auf Platz 49 und 52 etwas steigern, auch wenn wir in der nächsten Saison sicherlich mit noch besseren Resultaten rechnen können.

Ebenso wie Nicolas war Tom Holzmann drei Mal am Start, trotz seines eigentlichen Fokus auf die Langdistanz. Dabei bewies er, dass er seine ehemalige Schwimmschwäche endgültig besiegt hat und überzeugte als bester Post-SV-Ligastarter mit einem starken neunten und einem vierzehnten Rang, sowie einem wesentlichen Beitrag zum erfolgreichen Teamrennen.

Der zweite Top-Starter aus unserem Team ist ebenfalls Langdistanzspezialist: Auch Elias Schipperges bewies, dass Langdistanz keinesfalls langsam heißt, mit zwei siebzehnten Rängen.

Viel Pech hatte diese Saison der schnellste Schwimmer unter den Tübinger Triathleten, Maximilian Wießmeier. Noch vor der Ligasaison war er bei den deutschen Meisterschaften in der Mixed-Staffel auf dem Rad gestürzt und fiel für das erste Rennen aus, feierte im zweiten Wettkampf am Rothsee sein Comeback (Platz 51), nur um beim dritten Rennen gleich noch einmal zu stürzen.

Mit gesundheitlichen Problemen hatte 2021 auch Simon Ostertag zu kämpfen, stellte sich dennoch zwei Mal der Mannschaft zur Verfügung und zeigte mit einer starken Schwimmleistung beim Teamwettkampf, sowie einem 32. Platz beim Finale in Baunatal, dass mit dem mehrfachen baden-württembergischen Meister trotz berufsbedingter Kompromisse weiter zu rechnen ist.

Außerdem zum Einsatz diese Saison kamen Claudio de Santis (54.), sowie etwas unverhofft Frank Brunecker, der sehr spontan zu seinem 2. Bundesliga-Debüt kam, während Julius Binzenhöfer und Bent Estler verletzungsbedingt nicht eingreifen konnten.

Vincent Schipperges

Am fränkischen Rothsee gab es für Elias Schipperges, Vincent Schipperges, Nicolas Saurenz, Maximilian Wießmeier und Eugen Ruff (v.l.) endlich wieder ein „normales" Liga-Rennen mit Massenstart und Windschattenfreigabe.

So war die Tria-Landesliga-Saison

Mit nur drei Wettkämpfen vor sich, starteten in der Landesliga-Saison 2021 unsere beiden Herrenmannschaften – Corona machte sich also nach 2020 auch noch 2021 bemerkbar. Mit dem Aufstieg in die höchste Triathlon-Liga Baden-Württembergs zeigten die Herren jedoch, dass man auch mit wenigen Wettkämpfen viel erreichen kann.

Eugen auf dem Weg zum 2. Tagesrang der Einzelwertung beim dezentralen Swim & Run

Um die Wettkampfausfälle zu kompensieren, wurde landesweit ein dezentraler Swim & Run durchgeführt, das heißt, die Tübinger Frauen-, Masters-, und Herrenmannschaften organisierten den ersten Wettkampf vor Ort selbst, während an anderen Standorten in Baden-Württemberg ebenfalls Ligamannschaften an den Start gingen. Schon hier zeichnete sich ein Kopf-an-Kopfrennen mit der LG Steinlach für den Rest der Saison ab, die erste Mannschaft mit Jonas Hoffmann, Raphael Stürzl, Eugen Ruff und Valentin Steib konnten sich hier direkt auf den zweiten Platz der Landesliga Süd setzen – die Mannschaft der Steinlacher hatte hier noch die Nase vorn. Auch die zweite Mannschaft mit Max Wießmeier, Frank Brunecker, Martin Ebner und Max Kiefer wusste zu überzeugen und belegte an diesem schönen „vereinsinternen" Wettkampf einen guten 4. Platz von 15 Mannschaften.

Der zweite Wettkampf in Malterdingen versprach dann wieder eine richtige Sprintdistanz, hier konnte sich die erste Mannschaft mit Ilsa Beig, Jurij Mildner, Simon Ostertag und Felix Otto mit einem dritten Tagesrang an der Spitze der Landesliga Süd etablieren. Die zweite Mannschaft mit Monika Wensing, DeWitt Wolf, Thomas Lawin und Max Kiefer belegten den 14. Tagesrang. Dem aufmerksamen Leser wird nicht entgangen sein, dass Moni und Ilsa an diesem Tag ohne Zögern eingesprungen sind und sehr zum Erfolg beigetragen haben – Danke euch!

So ging es als Spitzenreiter der Landesliga Süd zum Klassiker der Saison: Teamwettkampf in Erbach. Dies bedeutet, man startet zu viert und muss zu dritt gemeinsam das Ziel erreichen - je homogener also ein Team ist, desto größer die Erfolgschancen. Unsere erste Mannschaft mit Moritz Marx, Jonas Hoffmann, Claudio de Santis und Valentin Steib durften als erste der Landesliga Süd in den Baggersee schwimmen, nach einem heißen Lauf belegten sie den 4. Tagesrang und mussten in der Ligatabelle den an diesem Tag stärkeren Steinlachern den Vortritt lassen. Wobei der zweite Platz in der Landesliga Süd ein Ergebnis ist, mit dem wir im Vorfeld der Saison jetzt nicht wirklich gerechnet hatten.

> *Glückwunsch an alle zu dieser ausgezeichneten Leistung!*

Die zweite Mannschaft mit Dario Galanti, Hannes Frenz, Thomas Lawin und Frank Brunecker belegte an diesem tollen Wettkampftag den 12. Platz.

Eine weitere Überraschung hatte die Saison jedoch noch für uns übrig – es wurde schon gemunkelt, dass trotz der reduzierten Ligasaison mit nur drei Wettkämpfen es vielleicht doch Aufsteiger in die höhere Baden-Württembergliga geben könnte. Und siehe da, nachdem die erstplatzierten Steinlacher ihr Aufstiegsangebot nicht wahrnahmen, entschieden wir uns kurzerhand den Aufstieg in die höchste Liga Baden-Württembergs anzunehmen. Mit insgesamt drei Herrenmannschaften in der 2. Bundesliga, der Baden-Württemberg-Liga sowie der Landesliga Süd werden wir in der Saison 2022 ganz schön zu tun haben. Gleichzeitig ist die Tatsache, dass wir bei den Herren in drei Ligen antreten können, ein Hinweis auf die Breite als auch auf die Qualität, die in diesem Team steckt! Ein großes Dankeschön an alle Starter*innen sowie an alle Trainer*innen, die zu dieser großartigen Saison beigetragen haben.

Tim Limbers

Zielsprint in Erbach

Auch in der Masters-Liga liegt eine geschichtsträchtige Saison hinter uns. Wir haben mit dem 4. Platz von 21 Teams das beste Mannschaftsergebnis seit dem Bestehen des Masters-Teams erzielt und dabei auch noch ein Preisgeld von 200 € gewonnen. Sensationell!

Der Grundstein für das gute Ergebnis wurde direkt beim ersten Wettkampf der Saison, dem dezentralen Swim & Run in Tübingen gelegt. Dank dem Schwimm-Spezialisten Nico Moritz und den guten Ergebnissen von Jens Pruschke, Markus Wiehmeier-Poll und Walter Ehrlichmann haben wir den ersten Platz belegt. In Malterdingen gab Klaus Diesch vom Leitungsteam des Post-SV seinen Einstand in der Triathlon-Liga und wird das Team auch im Jahr 2022 verstärken. Beim kniffligsten Wettkampf der diesjährigen Saison, dem Teamsprint in Erbach, harmonierten Tim Limbers, Markus Wiehmeier-Poll, Jens Pruschke und Walter Ehrlichmann sehr gut und konnten den 7. Platz in der Gesamtwertung erkämpfen.

Walter Ehrlichmann

Mixed Teams in Malterdingen

Challenge Roth: Triathlon Langdistanz Staffel Mixed

Als Langdistanz-Rookies kamen wir drei, Hannes, Maxi und ich (Moritz) am Samstag in den Triathlon Park in Roth.

Schon jetzt, beim Begutachten des Finisherbereichs und des großen Athletenzeltes, kam erste Nervosität auf. Wir können nun diejenigen verstehen, die hier schon öfters mitgemacht haben! Einfach eine anziehende Atmosphäre.

Nach ein paar Ingwerlimonaden, Flyern und natürlich den Startunterlagen, haben wir uns zum Bike-Check-In begeben. Hier gleich der nächste Augenöffner: tausende geile Räder! Da man in der Staffel nicht wirklich wechseln muss wie beim Einzelstart, blieb in der Wechselzone lediglich das Rad auf dem Stellplatz 2191 und wurde bis zum nächsten Morgen gut bewacht.

Nach vielen Gehkilometern und Informationen hieß es noch einmal mehr oder weniger gut schlafen.

Treffen

Kurz vor 7 trafen wir uns auf einem der riesigen Parkplätze am Kanal. Die Stimmung war mystisch! Hunderte Triathlon begeisterte Menschen strömten Richtung Startbereich und Wechselzone 1. Der Nebeldunst über dem Kanal tat sein Übriges dazu. Der erste Kanonenknall um Punkt 7:00 Uhr ließ die Top-Athleten auf die Schwimmstrecke. Immer wieder erschreckte uns ein weiterer Knall, der wieder und wieder eine neue Startgruppe auf die lange Distanz entließ.

Start

Hannes und ich begaben uns in die Wechselzone 1 und wir waren froh darüber, lange Pullover zu tragen, da die Temperaturen noch recht frisch waren. Zudem hatten wir Premiumplätze was das Anfeuern und Beobachten der Profis der ersten Startgruppen anging, als diese aus dem Wasser, hinein ins Wechselzelt und danach auf ihr Rad stiegen. Die Vorfreude und auch Spannung unsererseits stiegen. Nach ein bis zwei obligatorischen Klogängen, machte ich den Reißverschluss von Hannes Neo zu und er ging in Richtung Start.

Schwimmen – Hannes

Pünktlich um 8:35 Uhr verließ ich das Ufer und konnte zur Startlinie schwimmen. Die Sonne schien den anderen Starten und mir leicht ins Gesicht und die letzten Nebelschwaden stiegen vom Wasser auf; eine magische Atmosphäre. Pünktlich um 8:40 Uhr fiel der Startschuss und das jedem bekannte harte Anschwimmen beim Start begann. Leider verschlief ich ein wenig die Anfangsphase und befand mich schnell im Niemandsland zwischen der „Sub1 Stunden" Gruppe und dem Rest des Feldes. Hier schlingerte ich im zick-zack schwimmend bis zum ersten Wendepunkt und sah das Kanalufer an mir vorbeiziehen.

Erst auf der Gegengerade fand ich meinen Rhythmus und jagte der mir enteilten Gruppe hinterher. Schlussendlich fand ich nach gut drei Kilometern die langersehnten schnellen Beine vor mir und konnte zum finalen Schlussspurt ansetzen und wertvolle Zeit aufholen. Mehr und mehr tauchte ich in die bombastische Geräuschkulisse der Wechselzone ein. Einige letzte kraftvolle Züge und schon ging es von der Horizontalen in die gefürchtete Vertikale und ich mobilisierte mit leicht flauem Gefühl in der Magengegend die letzten Kräfte Richtung unseres Wechselplatzes.

Wechsel 1 – Moritz

Die Zeit verging nicht. Nach einem weiteren Klogang, aus Angst auf dem Rad anhalten zu müssen, unterhielt ich mich mit unseren Startnummernnachbarn, telefonierte kurz mit meiner Frau und checkte gefühlt acht mal den Reifendruck und den eingelegten Gang.

Endlich: Hannes erscheint im Wechselzelt! Ich rufe, er sprintet zu mir, kniet sich hin, ich übernehme den Transponder, klopfe Hannes (der mittlerweile röchelnd auf dem Boden kauert) auf die Schulter und schiebe mein Rad Richtung Aufstiegsbalken.

Radfahren – Moritz

Endlich auf dem Rad, den noch kühlen Fahrtwind im Gesicht, die Zuschauerrufe in den Ohren, fuhr ich das erste Mal über den Kanal und startete meinen Teil der Staffel. Natürliche überpacete ich am Anfang, aber das war mir egal. Bei so einer Atmosphäre kann man nicht langsam tun! Nach 15 km zügelte ich mich jedoch und fuhr etwas gehaltener, da ich ja noch ein paar Stunden vor mir hatte.

Im Ziel konnten dann Hannes Becker, Maximiliane Unsorg und Moritz Marx (v.l.) alle wieder stehen und lachen.

In der ersten Runde lief alles wie am Schnürchen. Keine zu große Hitze, gute Beine, trotz Corona viele Zuschauer an der Strecke, keine brenzlichen Überholmanöver und kein Raddefekt. Als ich das zweite Mal über den Kanal bei der Wechselzone fuhr, fühlte ich mich immer noch richtig fit und beschloss, meinen bisherigen 200-Watt-Schnitt zu halten.

Ich überholte sehr viele Einzelstarter*innen und auch einige Staffelfahrer*innen. Selbst wurde ich nur selten überholt. Das freute mich natürlich und gab mir zusätzliche Motivation alles aus mir raus zu holen. Circa ab Kilometer 100 musste ich mich etwas öfter verpflegen stopfte auch 2 Bananen in mich rein, einfach nur, weil ich Appetit darauf hatte.

Ab Kilometer 135 wusste ich dann, dass ich meinen Wattschnitt von 200 halten konnte. Ich gab also nochmal alles! Überholte die Einzelstarter noch schneller und kam mir ein bisschen schlecht dabei vor. Ich, der „nur" die Staffel macht, kann jetzt nochmal alles reinwerfen und ihr, die Einzelstarter, die die letzten Radkilometer langsam angehen lassen, Beine ausschütteln und sich nochmal ordentlich verpflegen für den Marathon. Nächstes Mal gehöre ich auch zu denen, habe ich mir vorgenommen.

Dann ein letztes Mal über den Kanal und bei der Abzweigung „1. Runde - 2. Runde Wechselzone" endlich gerade aus. Meine Trinkflaschen waren leer, alle Gels aufgebraucht und meine Oberschenkelrückseiten kurz vor dem Krampf. Ich gab mein Rad in die Hände der Helfer und stolperte zu Maxi die schon wild winkte. Alles gegeben ging ich vor ihr zu Boden, wartete, dass sie den Transponder übernahm, sagte noch irgendwas Motivierendes zu ihr und schleppte mich an den Rand und blieb erstmal liegen …

Wechsel 2 – Maxi

Über geraume Zeit hing ich am Handy um Moritz mit zu tracken – zu spät in der Wechselzone zu sein, wäre der Supergau! Mit einem zur Neige gehenden Akku näherte sich aber Moritz immer schneller der Wechselzone, sodass ich um 13:50 Uhr beschloss mich in die Wechselzone 2 zu begeben. Ab hier hieß es

Der Nebel am Kanal sorgte für eine mystische Atmosphäre.

Am Material scheitert es bei den wenigsten. Die Triathlon-Arena in Roth macht Lust auf mehr!

dann „blind" auf Moritz zu warten und mich auf meinen Start vorzubereiten. Als ich dachte, dass ich nicht mehr nervöser werden kann, kam Moritz um die Ecke geeilt. Winkend signalisierte ich meinen Wechselpunkt, während nun Moritz derjenige war, der sich auf den Boden fallen lies, schnappte ich mir den Transponder, beglückwünschte ihn zu seiner Leistung und machte mich auf meine 42,2 km lange Reise in der Hoffnung, dass schon irgendwer Moritz was zu trinken gibt.

Laufen – Maxi

Und damit war die letzte Disziplin des Tages angebrochen. Angespornt von den Leistungen der Jungs flog ich gefühlt über die erste Hälfte des Marathons. An Motivation hat es mir auch nicht gemangelt, Hannes (schon längst erholt und fit) hat sich mit Tobi aufs Rad geschwungen, um mir mit ihren Zurufen ordentlich Beine zu machen. Die Zuschauer am Kanal haben zusätzlich Flügel verliehen, die Stimmung war gigantisch und hat trotz heißer Temperaturen für Gänsehaut gesorgt.

Tatsächlich genoss ich das Rennen lange – die Stimmung, der Ort, all das war unglaublich, irgendwann stand sogar Moritz schon wieder mit an der Strecke! Doch dann kam die „Steigung" – im Grunde nicht der Rede wert, aber schlagartig wurden die Beine schwer, das erste Mal wurde der Schnitt langsam, die Schritte kürzer. Angefühlt hat es sich wie der Mount Everest (ich schwöre!). Die letzten Kilometer wurden für mich dann im Kopf entschieden – „die Jungs haben vorgelegt, ich laufe das jetzt all-out zu Ende" habe ich mir immer wieder vorgesagt. Und irgendwann biege ich um die Kurve und da stehen die beiden im leuchtenden Post-SV Gelb, bereit mich einzufangen und unsere Leistung ins Ziel zu tragen!

Zieleinlauf

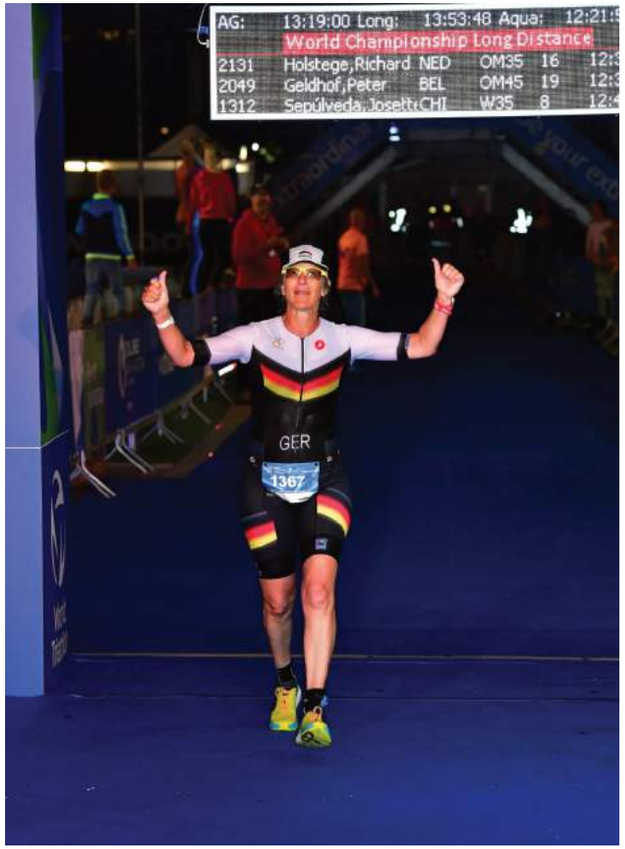
Hannes, Tobi (der übrigens auch immer dabei war als Premiumsupport) und ich machten uns nach ein paar Anfeuerungen auf der Laufstrecke Richtung Zielbereich auf, um dort die letzten Meter zusammen mit Maxi einlaufen zu können. Dank Live-Tracking war das Abpassen kein Problem und wir liefen zu dritt die letzten Kurven, über den grünen Teppich gemeinsam ins Ziel! Wir sogen nochmals die super Atmosphäre auf und waren sehr glücklich, die Staffel gemeistert zu haben.

Hannes Becker / Maximiliane Unsorg / Moritz Marx

Christa Bewersdorff bei der WM Langdistanz in Almere

Christa Bewersdorff hat am 12. September 2021 bei der Langdistanz WM in Almere teilgenommen. Dabei sicherte sie sich bei den ITU Triathlon Langdistanz-Meisterschaften den 5. Platz in ihrer Altersklasse 55 mit persönlicher Bestleistung von 12 Stunden 51 Minuten.

Auf Platz 4 fehlten ihr nur 10 Sekunden. Im Gesamtklassement aller Frauen belegte sie dabei Platz 57.



Nachdem das Schwimmen, aufgrund des unruhigen Sees, mehr Zeit als geplant in Anspruch nahm, konnte sie auf der windanfälligen Strecke in Almere dennoch konstant durchfahren.

Ihre Lieblingsdisziplin, den Marathon, lief sie in 4:27 Stunden.

Gut gelaunt beim Sommerfest

Super Stimmung herrschte bei unserem Sommerfest 2021, das dank der damals erfreulicherweise niedrigen Corona-Zahlen endlich wieder möglich war.

Trotz unsicherer Wetterlage kamen am Samstagabend mehr als 80 Personen zum Forsthof am Bettelweg. Glücklicherweise blieb das für den späten Abend vorhergesagte Unwetter aus, nur gegen Ende regnete es leicht. Fast alle mitgebrachten Speisen waren am Ende verspeist. Bereitgestellt wurden Getränke sowie Rote Würste auf dem Grill und Brötchen von unserem Partner, der Bäckerei Gehr.

Danke an das Team um Klaus Diesch für die gute Organisation und alle Helfer, die beim Auf- und Abbau mit angepackt haben! Ein besonderer Dank wurde auch an Frank Brunecker ausgesprochen, der sich in der ersten Jahreshälfte um die Bestellung und Verteilung unserer neuen Vereinskleidung mit großem Engagement gekümmert hat. Auch das Team um Eberhard Estler, das den 1. Swim & Run am 11. Juli erfolgreich im Freibad durchgeführt hat, bekam viel Applaus. Und alle waren sich einig: das machen wir nächstes Jahr wieder.

Gerold Knisel

Dieses Jahr findet unser Sommerfest am 15. Juli 2022 ab 18 Uhr beim Forsthof am Bettelweg statt.

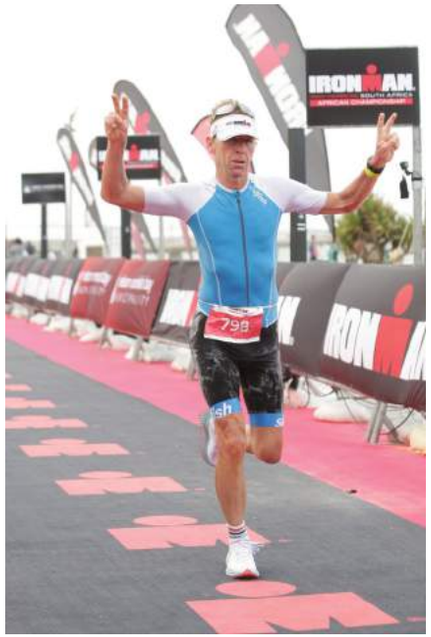
Wind und Wellen beim Ironman Südafrika

Nachdem ich mich in Frankfurt nicht für die Ironman Weltmeisterschaften auf Hawaii qualifizieren konnte, habe ich mich dann schnell für den Ironman in einem Land begeistern können, das nicht Corona-Risikogebiet war: Südafrika. Normalerweise findet die Veranstaltung im März/April statt, wegen Covid-19 war sie 2021 dann auf den 21.11. verschoben worden.

Urlaub hatten wir auch noch nicht, also ging es eine Woche vorher los, um sich noch akklimatisieren zu können. Aber anders als Hawaii, ist das Klima dort ähnlich wie bei uns (Frühling dort) und man hat auch keine große Zeitverschiebung. So hatten wir schon vor dem Rennen Zeit, um uns ein wenig in Port Elizabeth und Umgebung umzuschauen. Vor allem Tiere standen auf unserem Programm. Zebras und Affen sah ich schon an bzw. auf der Straße beim Einfahren mit der Rennmaschine. Elefanten, Nashörner, Löwen, Strauße, Giraffen … gab's dann draußen in den Nationalparks.

Schon die Tage vor dem Wettkampf zeichnete sich ab, dass das Schwimmen sehr unruhig werden würde. Also übte ich nochmal gezielt das Rennen ins Wasser und das Durchtauchen der ersten sich brechenden Wellen in Ufernähe. Natürlich bei Badeverbot. Am Wettkampftag wollten die Organisatoren aus dem Triathlon auch kein Duathlon machen, weshalb man eine große Boje setzte, die es zu umschwimmen galt. Zu groß war die Angst, dass ein Teilnehmer hier ertrinkt. So kam ich also mit neuer persönlicher Ironman-Schwimmbestzeit von 13 Minuten und 29 Sekunden aus dem Wasser. 380 statt 3800 m dürften es gewesen sein. Sicher eine richtige Entscheidung bei den meterhohen Wellen und starker Seitenströmung. Besonders motiviert und in Wettkampflaune war ich deshalb nicht, obwohl ich als „schlechter Schwimmer" ja vom kurzen Schwimmen eher profitierte.

Vor dem Radfahren hatte ich -zum ersten Mal bei einem Triathlon – einen großen Respekt. Zuhause hatte ich mich bei Vorjahres-Startern umgehört, ob man ein Scheibenrad als Hinterrad fahren kann. Also nahm ich „meine Scheibe" mit. Der starke Wind vor Ort machte mir dann doch etwas Sorgen, sind doch auf Hawaii wegen des dort auch starken Windes Scheibenräder sogar verboten. Aber wir hatten Glück, Der Wind war zwar stark, aber es war nur wenig böiger Seitenwind. Trotzdem bin ich dann nach 5:29 Std. doch stark verspannt vom Rad abgestiegen. Den Lenker zu jeder Zeit über 180 km krampfhaft festhalten zu müssen, erfordert doch einiges an Energie und belastet die Muskulatur zusätzlich. Entsprechend platt war ich dann auf der Lauf-



strecke, wo ich noch über eine Wurzel unter dem Asphalt stolperte und stürzte. Aber das hatte ich ja auch schon im Trainingslager auf Mallorca mit dem Fahrrad „geübt". 4:28 Std. für den Marathon waren dann auch nicht gerade glorreich. Im Ziel zeigte die Uhr dann 10:18 Std. an. Das bedeutete den 7. Platz von 64 Finishern in meiner Altersklasse. Angesichts des schwachen Trainings im Winter und Frühjahr 2021 konnte ich mit dieser Zeit aber sicher zufrieden sein.

Es reichte sogar zum Startplatz bei den Ironman-Weltmeisterschaften, was ich aber leider gar nicht mitbekommen hatte, weil ich 3 ½ Wochen nach dem Wettkampf gar nicht mehr damit gerechnet hatte und wir gerade zu dieser Zeit die Nachricht der Fluggesellschaft bekamen, dass einer unserer Sitznachbarn positiv auf Corona getestet worden war. Wir hatten keine Symptome, waren aber mehr mit Anrufen beim Gesundheitsamt und Arzt beschäftigt, dass ich gar nichts wusste von meinem Slot und mich so auch nicht innerhalb der 48 Std. anmelden konnte. Pech gehabt. Qualifiziert und doch nicht am Start auf Hawaii 2022.

Südafrika ist sicher eine Reise wert, aber für Touristen auch nicht ganz ungefährlich. Beim Training mit dem Rad wollten uns 2 Angreifer vom Rad schubsen und mit Steinen bewerfen.

3 Tage vor dem Urlaubsende hatte in Kapstadt ein Angreifer am helllichten Tage meiner Frau das Smartphone entrissen und flüchtete, ein anderer hielt sie kurz am Arm fest und ein weiterer stellt mir ein Bein, um eine Verfolgung zu verhindern. Nachdem ich mich aber von der Straße schnell wieder aufgerappelt hatte und nach 300 m den Dieb fast eingeholt hatte, hat dieser das Smartphone lieber weggeworfen, um nicht gestellt zu werden. So entkam er und wir hatten das Smartphone unbeschädigt wieder zurück. Man kann also nicht nur zwei Tage nach dem Ironman das Sportabzeichen machen, sondern auch Räuber erfolgreich jagen.

Wieder zuhause mussten wir uns leider dann erst mal 14 Tage in Quarantäne begeben, weil Südafrika vom Nicht-Risikogebiet zum „Virusvariantengebiet" wegen Omikron ausgerufen wurde. Das galt auch unabhängig vom Impfstatus.

So muss ich nun doch wieder einen Versuch beim Ironman in Frankfurt starten, um mir meinen Hawaii-Platz zu sichern.

Claus Breinlinger

„Dreams cannot be cancelled“

Dreams cannot be cancelled – so lautete das Motto der Triathlon Langdistanz Challenge Roth 2021

Rookie Klaus Diesch hatte bei seiner Langdistanz-Premiere bestes Wetter

Der Traum einen Langdistanztriathlon zu finishen, begann für mich im Dezember 2019. Mit viel Glück bekam ich einen Startplatz in Roth. Der Triathlon über 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und einem Marathonlauf über 42,2 km zählt zu den traditionsreichsten und bestbesetzten europäischen Veranstaltungen über diese Distanz.

Motiviert durch Erzählungen und Erlebnissen von Moni Hägele und Walter Ehrlichmann über ihre Langdistanzrennen, ist der Traum nun Wirklichkeit geworden. Nach der Absage 2020 und Verschiebung des Termins von Juli 2021 auf September 2021 war es endlich soweit. Moni, Walter und ich waren für Roth gemeldet.

Für Moni war unklar, ob sie überhaupt teilnehmen kann. 3 Wochen vor dem großen Triathlon hatte sie einen schweren Fahrradsturz. Aber Moni haut so schnell nichts um! Sie stellte kurzfristig ihre Ernährung auf Breikost um und reduzierte ihre Trainingsumfänge. Eigentlich soll man seinen Vorbildern nicht alles nachahmen. Ich stieg leider dann auch noch 10 Tage vor dem Start über den Lenker ab, was immer mit Prellungen und Schürfungen verbunden ist. Zum Glück ging der Sturz nochmals glimpflich aus.

Walter machte sich in der Zeit Gedanken, wie er Moni und mich technisch am besten ausrüstet. Schließlich spielt bei der Langdistanz das Material (Scheibenlaufrad, Carbonräder) eine nicht unwesentliche Rolle (bei erfahrenen Triathleten mehr als bei Rookies).

Letztendlich konnten wir alle drei an den Start gehen. Die Wetterbedingungen waren nahezu ideal. Morgens um 07:00 Uhr ca. 14 Grad Lufttemperatur bei aufgehender Sonne. Schwimmstart für Moni war um 7:30 Uhr im Main-Donau-Kanal bei 18 Grad Wassertemperatur. Nach einem guten Schwimmen kam sie nach 1:10 Stunden aus dem Wasser. Walter startete um 07:40 Uhr und hatte mit 1:07 Std. ebenfalls eine sehr gut Schwimmzeit. Ich ging dann mit der letzten Startgruppe der Einzelstarter um 8:00 Uhr ins Wasser und benötigte dann als „Nichtschwimmer“ die längste Zeit im Kanal. Geplagt von Wadenkrämpfen und Übelkeit hat ich die erste Disziplin überstanden.

Der Wechsel aufs Fahrrad klappte bei uns allen problemlos. Die Fahrradstrecke musste baustellen-bedingt auf 170 km verkürzt werden. Die Straßenverhältnisse waren ideal um ordentliche Zeiten zu fahren. Erwartungsgemäß war Walter mit 4:56 Std. der Schnellste auf dem Fahrrad. Moni fuhr in 5:22 Std. in die Wechselzone ein. Nach ihrem Unfall im Vorfeld eine beeindruckende Zeit. Ich beendete als Rookie das Fahrradfahren nach 5:36 Std.

Moni Hägele konnte selbst ein schwerer Radunfall drei Wochen vor dem Rennen nicht vom Start in Roth abhalten

> *Noch nie war ich vorher so eine lange Strecke am Stück gefahren.*
>
> *Dann war „nur“ noch der Marathon.*

Walter absolvierte die letzte Disziplin sehr gleichmäßig. Er beendete seinen Marathon in einer Zeit von 3:38 Std. Im Gesamten benötigte er für den Triathlon 9:47:26 Std.! Gesamtplatzierung: 222., in der Altersklasse: Platz 23.

Beim Laufen benötigte Moni 4:29 Std. Beim Schwimmen belegte sie Gesamtplatz 56, beim Fahrradfahren Platz 67 und beim Laufen Platz 107. Ihre Gesamtzeit war 11:09:20 Std. In der Ergebnisliste landet sie somit auf Platz 82 und in der AK auf Platz 14.

Ich, als ehemaliger Marathonläufer, durfte dann erfahren was es heißt, nach 7,5 Std. Vorbelastung einen Marathon zu laufen. Die ersten Kilometer fühlten sich ganz gut an, aber dann wurden die Beine zunehmend schwerer und das Tempo nach und nach langsamer. Mit der Motivation, im Triathlonstadion in Roth über die „Finishline“ zu laufen, kämpfte ich mich ins Ziel. Den Marathon konnte ich mit einer Zeit von 3:53 Std. beenden. In der Gesamtplatzierung erreichte ich den 698. Platz und in der AK Platz 96.

Als erfahrener Langdistanz-Triathlet hat Walter Ehrlichmann auch im Zielkanal noch ein Lächeln auf den Lippen

Gleichzeitig wurden in Roth die Deutschen Meisterschaften über die Langdistanz ausgetragen. Dabei erreichte Moni Platz 6 in der AK, Walter wurde starker 10. in der AK und ich feierte mein Debüt mit Platz 41 in der AK bei der DM.

Coronabedingt war es in diesem Jahr ein stark reduziertes Teilnehmerfeld in Roth. Zuschauer wurden offiziell „ausgeladen“. Trotzdem war es eine super Stimmung an der Strecke. Beim Laufen wurde man ständig mit Namen angespornt und motiviert. Die Helfer leisteten eine tolle Arbeit über einen doch sehr langen Arbeitstag.

Durch die Unterstützung und Betreuung von Moni und Walter war es für mich ein gigantisches Erlebnis, die erste Langdistanz zu finishen. Vielen Dank den beiden!

Klaus Diesch

Tagebuchnotizen einer Veranstaltung

Zum ersten Mal veranstaltete der Post-SV 2021 einen Swim & Run im Tübinger Freibad. Mit-Organisator Eberhard Estler nachfolgend mit persönlichen Einblicken in die Veranstaltung.

Juni 2021

Corona Depression

Sinkende Inzidenzen

Zwei Männer beim Weizen

Lass uns was machen!

Frische Luft und Sonne sind wichtig

Kinder und Jugendliche sind wichtig

Wann?

Unbedingt noch vor den Sommerferien und wieder steigenden Inzidenzen

3 Wochen Zeit

Geht nicht! Zu kurz!

Was tun?

Bei Stadtwerken (swt) Freibad anfragen

Zeitnehmer finden

Vorstand überzeugen

Vorstand sagt: Alles viel zu kurz!

Egal! Wir machen es trotzdem!

Frank: BWTV sagt zu! Wir bekommen das Siegel!

Gerold sagt: Wir brauchen Print Medien! 5000 Flyer! Plakate! Wird gemacht!

David (swt): Geht nicht! Im Sommer muss das Freibad für die Badegäste frei bleiben!

Okay … 2 Bahnen … nein 6 … geht doch!

Ulli: Zeitnehmer gefunden

Jetzt fehlen nur noch die Teilnehmer!

Markus Sportgruppe macht mit. Gute Nachricht

Wir müssen mehr Kinder, Jugendliche und Erwachsene aus ihrer bewegungsarmen Corona Depression locken

Sportlehrer, Trainer und andere Vereine ansprechen

Fabian und Ulli: Homepage und Anmeldeportal funktionieren

Gerold: Plakate und Flyer sind fertig… los geht's!

Die ersten Anmeldungen

Wer hilft uns?

Klaus sagt zu, Peter sagt zu, swt-Team sagt zu, Bernd und Elvira sagen zu

Eva, Bent, Klaus, Volker und Helmut sagen zu

Steffi, Leonie, Anna-Lena, Katrin, Doris sagen zu

Heinz, Rosa, Wolfgang, Ernst und Helga sagen zu

Danilo, Wolfgang, Evelyn, Victoria, Anke und Silke sagen zu

Isabell, Jochen, Alyssa und Heike sagen zu

> *Mensch ihr seid klasse!*

Stadt Tübingen sagt zu: „Vorsicht Radfahrer auf der Laufstrecke"!

DRK sagt zu

Mist! Geschenke für Teilnehmer und Helfer fehlen

Siegermedaillen

Gerold schlägt zu: 300 Handtücher!

Was fehlt? Getränke: Still … nicht so viel Blubberwasser.

Der Tag!

Die ganze Nacht heftiger Regen! Es hört auf!

6 Uhr. Verdammt! Für die Helfer nichts zu essen

Brezeln kaufen – sind die vom falschen Bäcker!

Volker am Eingang, Helmut am Tor

Peter und Ulli fixieren in luftiger Höhe mit Akkuschrauber das Transparent. Es hält!

Zeitnehmer kommen pünktlich

2. Swim & Run

des Post-SV Tübingen

Sonntag, 03.07.2022
im Tübinger Freibad

Mittelstrecke (300/3.000m) · Sprint (100/1.000m)

Infos & Anmeldung: ***www.swimrun-tuebingen.de***

swt. Stadtwerke Tübingen

POST-SV TÜBINGEN GEMEINSAM AKTIV

Markus organisiert die Wechselzone

Peter rast mit dem SWT Caddy über die Laufstrecke, SWT Team baut den Zielkanal

Die Teilnehmer kommen!

Alles wird gut. Regen? Nein!

Wolfgang: Start!

Die Teilnehmer haben Spaß. Sind zum Teil weit angereist: Reutlingen, Echterdingen, Mengen

Greta und Max gewinnen. Super!

Bent kommentiert kenntnisreich

Siegerehrung! Au Backe: Shake hands!? Wenn das Corona sieht!!

> *Danke an alle! Ihr wart klasse! Toller Verein!*

Eberhard Estler

Die beiden Organisatoren des 1. Post-SV Swim & Run (v.l.): Ulli Kallmann und Eberhard Estler

Jugend: Rückblick und Ausblick

Was war:

Auch das zweite Corona-Jahr begann für die Post-SV-Jugend erst wieder Ende Mai mit dem Training für das Kinder- und Jugendsportabzeichen. Der Aufwärtstrend der vergangenen Saisons setzte sich weiter fort, sodass man getrost von einem regelrechten Corona-Boom reden konnte.

Koordination ist gefragt beim Sportabzeichentraining

Das Ausreizen der Höchstteilnehmerzahl von 20 Kindern zwischen 5 und 14 Jahren war zumindest während der warmen Sommermonate eher die Regel als die Ausnahme. In diesem Umfang ließ sich das Training nur dank der Verstärkung durch meine Tochter Ronja als Co-Trainerin ermöglichen, die in den 6 Jahren davor, die es die Kinder- & Jugendsportabzeichengruppe mittlerweile schon gibt, selbst immer als Teilnehmerin dabei war.

Wie immer standen zunächst Weiten, Höhen, Zeiten und Wiederholungen nur in der zweiten Reihe und der Spaß an der Bewegung, die Motivation und die Entwicklung allgemeinathletischer Fähigkeiten – insbesondere nach dem wiederholten Lockdown – hatten absoluten Vorrang. Wie erfolgreich die Nachwuchsstatistik beim Sportabzeichen war, steht an anderer Stelle in diesem Heft, aber die Zufriedenheit in der Gruppe war auf jeden Fall gegeben.

Ein Novum für alle Beteiligten stellte der erstmalig stattgefundene Swim & Run im Tübinger Freibad dar. Dieses Wettkampfformat, welches vor allem bevorzugt für Nachwuchsmehrkämpfer angeboten wird, fand große Resonanz bei Groß und Klein. Vor allem junge Athleten, die bisher nur in der einen oder anderen der beiden kombinierten Sportarten Wettkampferfahrung gesammelt haben, aber auch bereits eingefleischte Triathleten, wie auch absolute Wettkampfneulinge sammelten sich an diesem Tag in der eigens angelegten Wechselzone, welche für die meisten wohl die größte Black Box darstellte. Wer von den Abläufen in selbiger nicht gänzlich überrascht werden wollte, hatte die Gelegenheit, am Vortag bereits ein sogenanntes Koppel- und Wechseltraining auf der Blauen Bahn zu absolvieren, um die in gewissen Maßen durchaus auch notwendige Aufregung und Anspannung etwas besser kanalisieren zu können.

Sportabzeichen-Training - Mobilität

Volle Bahnen im Uhlandbad beim Kinder- & Jugendschwimmen

Wie zahl- und erfolgreich die Teilnahme seitens des Post-SV beim Swim & Run 2021 war, lässt sich nebst vieler fotografischer Impressionen der Homepage und diesem Heft entnehmen.

Hier die kurzgefasste Bilanz aus Sicht der Jugendabteilung: Äußerst zufriedenstellend!

Während und nach diesem Event trat erfreulicher Weise eine gewünschte Folge spürbar ein: Es wurde seitens der Teilnehmer Interesse an mehr Triathlon und Triathlon-ähnlichen Trainings- und Wettkampfformaten bekundet.

So kam es, dass beim Schwimmtraining mittwochs im Hallenbad Nord das ein oder andere neue Gesicht zu sehen war, auch wenn der, wie bereits im Vorjahr ungünstige Zeitpunkt (Nachmittagsschule, AGs, Konfirmationsunterricht, etc. als starke Konkurrenten) die Teilnehmerzahl nach wie vor sehr überschaubar hielt. Aber nicht nur das Schwimmen, auch Laufen, Radfahren und Athletik waren jetzt gefragt, was im bisherigen Jugendangebot mit Sicherheit ein Mangelposten war und leider zum Teil auch noch ist, da es schlicht und einfach an dem dafür notwendigen Personal mangelt. Doch auch das sollte sich nach wiederholten Appellen im Nachklang zum Swim & Run allmählich ändern.

Was ist:

Mit der Schließung des Freibads beginnt wie immer für die Triathleten die Uhlandbad-Saison und das erstmalig auch wieder in der Corona-Zeit an unserem geliebten Sonntagabend. Eine Bedarfsumfrage vorab ließ bereits erkennen, dass Tag und Uhrzeit dem Nachwuchs deutlich mehr zusagen, als der Termin unter der Woche und dass eine einzige Schwimmbahn, wie sie in den Jahren davor immer parallel zum Trainingstraining der Erwachsenen gerade so gereicht hat, ab sofort nicht mehr ausreichend sein wird. Ähnlich wie beim DSA-Training wuchs der Teilnehmer-Pool auf deutlich über 20 Kinder und Jugendliche an, von denen im Schnitt immer 15 bis 20 Kinder regelmäßig teilnehmen.

Yoga im blauen SV03-Stadion

Ebenfalls schnell abgezeichnet hat sich der Bedarf an Verstärkung am Beckenrand, wenn man den eigenen qualitativen Ansprüchen gerecht werden und die Schwimmenden und deren Übungen nicht einfach nur eine Stunde lang "verwalten" möchte. Glücklicher Weise erlaubten es unter anderem die persönlichen Umstände unserer Trainerin Selina Thomas, die schon in der Zeit vor Corona äußerst erfolgreich das Schwimmtraining im Nachwuchsbereich geleitet hat, wieder regelmäßig am Sonntagabend eine Bahn zu übernehmen.

Zusätzlich schlossen sich Lavinia Burkhardt, auch sie bereits mit viel Vorerfahrung im Jugendschwimmbereich durch ihren Heimatverein ausgestattet, und als "Springkräfte" Karina Kornmüller und Tobias Denzinger dem Schwimmtrainerteam an, sodass bei voller Trainerbesetzung 8 Kinder pro Bahn, also insgesamt 24, mitschwimmen können. Letztgenannter ist beim Erwachsenentraining bereits bekannt, hat aber Ambitionen, den Nachwuchs tatkräftiger mit zu fördern, vor allem zu Lande: per pedes oder auf zwei Rädern.

Was sein wird / soll:

Mit beständigem Wetter soll sich zunächst durch spontane Angebote, die über die App SPOND organisiert werden, das tatsächliche Interesse an Laufen, Radfahren und Athletiktraining und deren praktikabelste Umsetzungsform herausstellen und dann hoffentlich im Laufe des Jahres in eine gewisse Regelmäßigkeit übergehen.

Von Mai bis Oktober wird voraussichtlich wieder montags von 18-19 Uhr das Sportabzeichen-Training auf der Blauen Bahn stattfinden.

Mit Beginn der Freibadsaison und dem damit einhergehenden Ende der Uhlandbadzeit wird es für die Vereinsjugend hoffentlich Wasserzeiten und -flächen geben, die dem aktuellen Bedarf auch gerecht werden.

Des Weiteren hoffe ich, dass die aktuelle Pandemielage es uns erlauben wird, auch wieder kräftig bei regionalen Wettkämpfen mitzumischen. Sei es beim eigenen oder bei benachbarten Swim&Runs (Reutlingen, Echterdingen), Triathlons (eventuell auch mal wieder bei der Nachwuchsserie Racepedia-Cup) und diversen Laufevents.

Was jedoch alle Aktivitäten gemeinsam haben, ist die Abhängigkeit von tatkräftiger Unterstützung durch ehrenamtliche Betreuer, durch die Kinder und Jugendlichen selbst und deren Eltern, auch abseits des Trainingsbetriebs, z.B. bei der Wettkampfbetreuung vor Ort, Bildung von Fahrgemeinschaften, verfassen und veröffentlichen von Berichten für die Homepage oder für dieses Mitteilungsheft, Begrüßung und Integration neuer Mitglieder, Einbringung eigener Ideen und Anregungen.

Vieles davon hat zum Teil im vergangenen Jahr bereits stattgefunden, wofür ich mich bei allen Beteiligten auch sehr herzlich bedanken möchte, an vielen Stellen besteht aber noch einiges an Nachholbedarf.

Je mehr Schultern wir haben, auf denen wir die Arbeit verteilen können, desto solider wird die Basis für erfolgreiche und zufriedenstellende Nachwuchsarbeit.

Neu im Post-SV, aber am Beckenrand schon ein alter Hase - Lavinia Burkhardt (l.)

Auch am Beckenrand, demnächst aber vor allem zu Lande für die Jugend im Einsatz - Tobias Denzinger (m.)

Schon seit Jahren zuverlässig im Einsatz - Trainerin Selina Thomas (r.)

Ob 3 Bahnen noch lange reichen werden...

Auch außerhalb Tübingens im Wettkampffieber - Geschwister Binder

Des Weiteren hoffe ich, auch die Homepage der Jugendabteilung mal wieder auf den neuesten Stand der Dinge bringen zu können, was leider stets viel von meiner größten Mangelware fordert, nämlich Zeit. Die dort veröffentlichten Trainingsorte und -zeiten entsprechen so lange leider häufig nicht der aktuellen Realität, dafür bitte ich um Entschuldigung.

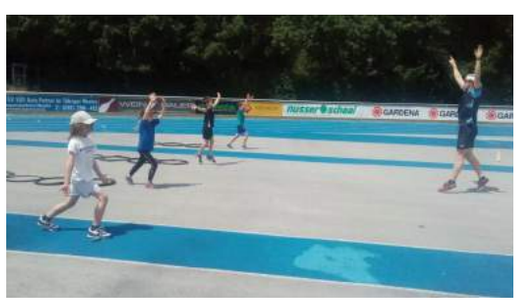
Wer also kein Event oder Trainingsangebot verpassen möchte, dem möchte ich die App SPOND wärmstens ans Herz legen. Sämtliche Einladungen zu Wettkämpfen und Trainingsveranstaltungen, so wie Umfragen erfolgen ausschließlich hier. Unter anderem den Teilnahmelink und die hoffentlich stets zufriedenstellende Antwort auf alle Fragen rund um die Jugendabteilung gibt es unter **jugend@post-sv-tuebingen.de**. Wer sich zur Mithilfe bei der Jugendarbeit berufen fühlt, rennt bei mir ebenfalls unter der gleichen Adresse offene Türen ein.

Ich wünsche uns allen, vor allem Euch Nachwuchssportlern, aber auch den Eltern, Trainern und Betreuern ein erfolgreiches Sportjahr 2022!

Markus Wiehmeier-Poll

Alle Anspannung hinweg nach dem Schüler-Erbe-Lauf

Freudige Anspannung vor dem Schüler-Erbe-Lauf



Sportabzeichen-Training

Wechseltraining - Abläufe in der Theorie

Swim&Run - Das Rennen ist eröffnet

Auf der Zielgeraden...

Schwimmen mal anders - Wechseltraining für Swim&Run

Siegreicher Lokalmatador

Swim&Run - Letzte Infos vor dem Start durch Post-SV-Jugendkoordinator Markus

Wandern mit dem Post-SV

Die Wander-Abteilung des Post-SV hat sich zweigeteilt: Die Gruppe 1, angeführt von Armin, Andreas und Wolfgang, bereitet Wanderungen von 15-18 km Länge vor. Diese können mitunter auch steilere Anstiege enthalten und finden im Monatsabstand sonntags mit einer Gruppe von 15-30 Personen statt.

Die Gruppe 2 leitet Peter. Er unternimmt kürzere und weniger anstrengende Touren von 8-10 km, in der Regel an Werktagen in lockerer Abfolge.

Die Einladungen zu den Touren und daran anschließend auch die Berichte mit Bildern werden über unseren Emailverteiler an alle Wanderfreund*innen versandt.

Die längeren Sonntagstouren kündigen wir jeweils schon ab Jahresbeginn im Wanderkalender auf unserer Homepage an. Dort sind auch alle Berichte und viele Bilder zu den durchgeführten Wanderungen zu finden.

Wanderteam 2021

Somit sind alle, die sich dafür interessieren, über die Angebote informiert.

Nachdem im Frühjahr Corona-bedingt einige Termine ausfallen mussten, konnte Gruppe 1 die Sonntagswanderung am 16.Mai mit einer Tour zur Alteburg und über das Gomaringer Horn nach Bronnweiler beginnen. Es folgten jeweils im Monatsabstand Wanderungen, die folgende Orte umfassten:

- Waldenbuch - Uhlberg-Turm - Bärensee
- Weiler Burg - Wolfsschlucht - Bronnmühle
- Bodelshausen - Kastanienhof - Rammert
- Bieringen - Schloss Weitenburg - Rommelstal
- Waldenbuch - 5-Seen-Tour
- Hirrlinger Naturkunde-Pfad
- Salmendinger Kapelle (Kornbühl) - Dreifürstenstein
- Oberndorf - Heuberger Warte

Um bei den oft längeren Anfahrten öffentliche Verkehrsmittel zu vermeiden, haben wir alle Touren als Rundwanderungen gestaltet, zu den Start- bzw. Zielpunkten fuhren wir mit privaten Autos in Fahrgemeinschaften. Auch im Jahr 2022 werden wir das so halten und bieten weiterhin hauptsächlich Rundwanderungen an, die in der Regel jeweils am 1. Sonntag des Monats stattfinden.

Im August 2021 startete unsere Wandergruppe 2 mit folgenden Touren:

- Im Schönbuch: von der Schlagbaumlinde zum Ochsenweiher, Schnapseiche, durch die Tropfender Wasen-Allee.
- vom Schaichhof über den Bromberg, den "Steiniger Weg" zum Schaichhof.
- rund um den Einsiedel.
- vom Pfeiferstein bei Bebenhausen über „Langer Rücken", den Kirnberg und Mauters Wiese.
- von der Kälberstelle zum Brühlweiher und immer leicht abwärts bis Lustnau.
- von Hohenentringen zum Härtlesberg und Roseck.
- durchs wildromantische Kirnbachtal.
- Rundwanderung beim Naturfreundehaus mit Schönbuchturm.
- Im Rammert: wir betreten Neuland beim Kastanienhof, Nähe Bodelshausen.
- Im Ammertal: von Schwärzloch zur Wurmlinger Kapelle, über den Spitzberg zurück.
- 3 Aussichtstouren auf Tübinger Höhen, hinab zum Neckarmüller oder ins Café:
  - 1. vom Sand übers Paul-Lechler-Krankenhaus, Österberg zur Neckarbrücke.
  - 2. vom Bismarck-Turm zum Schloss, Stiftskirche und Neckarmüller.
  - 3. von Hagelloch zum Heuberger Tor, Steinenberg, Cronaklinik, Grafenhalde, Altstadt, Neckarbrücke.

> *Diese Kurz-Wanderungen – alle nicht länger als 10 km – sind eine willkommene Abwechslung im Alltag.*

Wir sind Gruppen von 10 – 20 Personen und nutzen für unsere kürzeren Anfahrten wo immer es geht öffentliche Verkehrsmittel.

Nicht zu vergessen ist bei unseren Wandertouren jedes Mal die Einkehr zum Abschluss, bei der wir entweder Kaffee und Kuchen oder ein Vesper genießen. Wir lassen dann die Strecke nochmals Revue passieren und stellen immer wieder fest, dass fast alle unsere Strecken, die uns ja stets in die nähere Umgebung führen oder sogar stadtnah verlaufen, den meisten Teilnehmern bisher nicht bekannt waren.

Andreas Peters / Peter Reif

Impressionen Wanderungen

Oben: Aussichtsturm Steinenberg

Mitte: An der römischen Wasserleitung

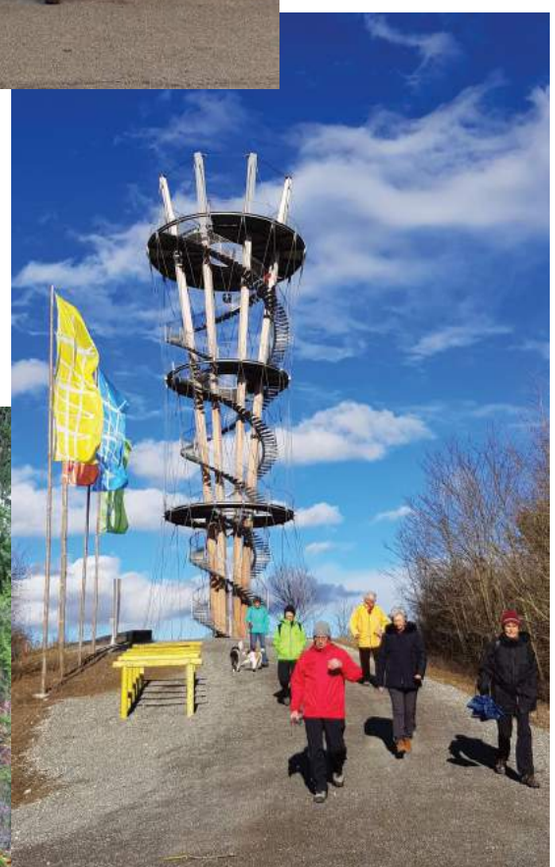
Unten: Beim Einsiedel

Oben: Auf der Alteburg

Mitte: Blick ins Gäu

Unten: Über die frühherbstliche Flur

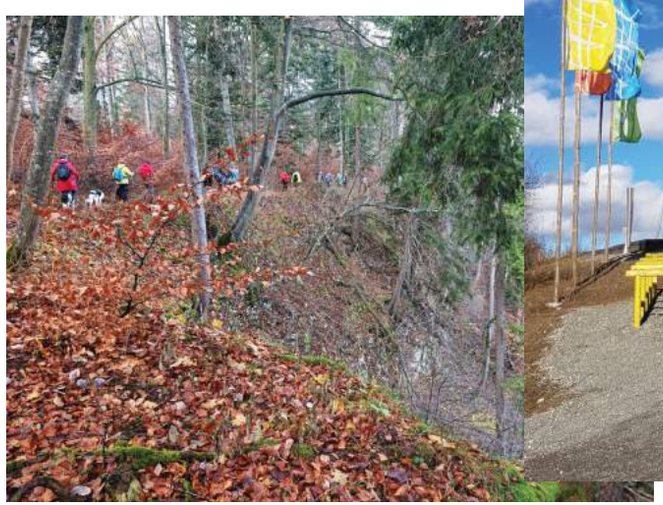
Impressionen Wanderungen



Oben: Gruppenbild auf Schloss Weitenburg

Mitte: Schönbuchturm

Unten: Am Albtrauf entlang



Oben li.: Am Dreifürstenstein

Oben re.: Kurze Rast an der Heuberger Warte

Mitte: Hohenentringen

Unten: Schlosshof von Tübingen

Wanderkalender 2022

Liebe Wanderfreunde! Für das Jahr 2022 haben wir wieder einen Plan für unsere längeren Sonntagswanderungen erstellt.

Rechtzeitig vor jeder Wanderung versenden wir jeweils per E-Mail einen Flyer an alle Interessierten. Mehr Infos auf der Homepage unter dem Punkt „Wanderungen".

An den jeweiligen Organisator, der online genannt wird, sind die Anmeldungen zu schicken.

Kürzere Wanderungen, die weiterhin von Peter Reif organisiert werden, finden an Wochentagen statt und werden kurzfristig per Email angekündigt.

Falls Sie Interesse an unseren Wanderungen haben und noch nicht in unserem Mailverteiler sind, bitten wir um eine kurze Nachricht.

Aufgrund der aktuellen Umstände sind immer wieder Änderungen bzw. Absagen möglich, die wir natürlich zeitnah mitteilen werden.

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

Mit sportlichen Grüßen!

Euer Wanderteam: A. Beuter / A. Peters / W. Eberhardt / P. Reif

wandern@post-sv-tuebingen.de

Geplante Wanderungen

3.4.2022	Kirschblütenwanderung Breitenholz - Naturfreundehaus Herrenberg
1.5.2022	Weggental, Heuberg- Umrundung
5.6.2022	(Pfingstsonntag) Spitzbergrunde: Schwärzloch - Wurml. Kapelle
3.7.2022	Gönninger Seen, Roßberg
7.8.2022	Hüttentour Talheim, Teufelsloch, Bolberg
4.9.2022	Rössleweg Stuttgart Teil 1
18.9.2022	Rössleweg Stuttgart Teil 2
2.10.2022	Rössleweg Stuttgart Teil 3
6.11.2022	Burladingen - Kreuzfelsen - Ruine Hohenringingen
4.12.2022	Aussichtsrunde auf den Härten (Nord) - Wankheim Jettenburg Kusterd.

Weitere Details: www.kurzelinks.de/wanderkalender-2022

Änderungen vorbehalten!

Forstsportlauf im Naturpark Schönbuch

Zwei Jahre nach dem von Rottenburg - dort lief man 27 Jahre lang vom Schadenweiler Hof in den Rammert - nach Bebenhausen in den Schönbuch verlegten Forstsportlauf gelang wieder eine tolle Veranstaltung für knapp 200 Teilnehmer.

8,2 km Strecke, 56 Höhenmeter, 64 Teilnehmerinnen und 100 Teilnehmer beim Lauf und Nordic Walking: Bei strahlendem Herbstwetter fand am 17. Oktober 2021 der 30. baden-württembergische Forstsportlauf des Forstsportvereins in Bebenhausen statt.

Ausgerichtet wird der traditionelle Lauf seit 2019 vom Naturpark Schönbuch, der Landesforstverwaltung, ForstBW und der Abteilung Forst des Landratsamtes Tübingen. Nach der pandemie-bedingten Absage 2020, freuten sich die Läuferinnen und Läufer, darunter viele Post SVler, über eine der ersten Präsenz-Laufveranstaltungen 2021 und die landschaftlich reizvolle Strecke durch den herbstlich dekorierten Schönbuch.

Nach dem Startschuss durch Naturparkgeschäftsführer Mathias Allgäuer im Klosterhof Bebenhausen verlief die Strecke entlang des Goldersbachs, zu Füßen des größten Bannwaldes des Naturparks, dem „Steinriegelhang" und bot damit

eine landschaftlich herrliche Kulisse. Während des letzten Streckenabschnitts eröffnete sich ein wunderbarer Blick auf Bebenhausen, bevor im Klosterhof die Ziellinie erreicht wurde.

Paul Pascal Scheub aus dem Team der LAV Stadtwerke Tübingen erreichte mit einer Zeit von 29:42 Minuten als schnellster Teilnehmer das Ziel (siehe eigener Bericht im Heft). Katrin Kommer von der LAV Stadtwerke Tübingen kam mit 35:28 Minuten als schnellste Frau ins Ziel. Damit wurden gleich zwei neue Streckenrekorde auf dem Kurs im Schönbuch aufgestellt. Bei den Frauen kam Vorjahressiegerin Anita Bauknecht (38:07) auf den zweiten Platz. Das Männerpodest komplettierten Clemens Fox (29:51) aus Freiburg und Jan Haller (31:13) aus Tübingen.

Die interne Post SV-Wertung gewann bei den Damen Elvira Pukowski und bei den Herren Marius Knisel. Auch die inoffizielle Teamwertung gewann das Spitzenteam des Post-SV mit Marius Knisel, Peter Kwiatkowski und Giorgio Pacini vor der LAV mit Scheub, Kommer und Werner Bauknecht.

Während es für die beiden Gesamtschnellsten jeweils ein Reh aus heimischer Jagd gab, durfte der Post-SV Tübingen – wie schon 2019 – als teilnehmerstärkstes Team einen Kasten Forstmeister Pils der nahegelegenen Schönbuch Braumanufaktur aus den Händen von Landesforstpräsident Martin Strittmatter entgegennehmen. Der war übrigens auch sehr flott unterwegs. Mit 35:43 Minuten lief er eine ganz hervorragende Zeit und konnte sich damit einen sehr guten 29. Platz sichern.

Für eine coronakonforme Veranstaltungsdurchführung wurde neben der 3G-Pflicht sowohl im Start- als auch Zielbereich auf das Tragen einer Maske geachtet. Trotz Corona und deren nötigen Schutzmaßnahmen waren die 200 limitierten Plätze vorzeitig weg.

Der Dank der Veranstalter geht an alle fleißigen Helferinnen und Helfer, den Förderverein Naturpark Schönbuch, die Kreissparkasse

Tübingen, die Schönbuch Braumanufaktur, die Firma UltraSports Tübingen, die Bäckerei Gehr, den Laufladen Tübingen. Ganz besonderer Dank gilt den Post-SVlern Gerold Knisel und Peter Reif, die uns bei der Vorbereitung wertvolle Unterstützung leisteten sowie Fabian Knisel und Sebastian Groteloh für die vielen schönen Fotos, die sie dem Naturpark kostenlos zu Verfügung gestellt haben.

Am Ende strahlten die Teilnehmer mit der Sonne um die Wette. Und verabschiedeten sich mit einem "auf alle Fälle bis zum nächsten Jahr!" – zur dann 31. Auflage des Forstsportlaufs, die am 16. Oktober 2022 stattfinden wird.

Mathias Allgäuer

Auf zum Alb-Gold Winterlauf-Cup 2022

Diesem Aufruf des Organisations-Teams der Vereine TSG Reutlingen, LV Pliezhausen, IGL Reutlingen und dem TSV Trochtelfingen sind dieses Jahr wieder 17 Läufer vom Post-SV Tübingen gefolgt.

Der Alb-Gold Winterlauf-Cup besteht aus einer Serie von vier Rennen, die alle zwei Wochen an den Austragungsorten der oben genannten Vereine stattfinden. Dabei werden je nach Motivation oder Trainingsziel die Distanzen 5 km oder 10 km angeboten, für die man jedes Rennen an den Start geht.

Am 15.01.2022 trafen wir uns bei schönstem Sonnenschein und trockenen Bedingungen alle zum gemeinsamen Einlaufen am Stadion Kreuzeiche in Reutlingen. Unser jüngster Läufer Jan Götz (9) startete um 12:30 Uhr beim 1,5 km Schülerlauf und belegte den 3. Platz in der MK U10. Um 14:20 Uhr starteten die 5 km-Läufer Marco Götz, Sven Ettel und Tim Limbers und sprinteten zusammen ins Ziel. In ihren Altersklassen belegten sie damit die ersten und den zweiten Platz. Anna-Lena Theisen, die mittlerweile beim Post-SV Tübingen trainiert, gewann die 5 km der Frauen. Nach einer kurzen Erholungspause liefen wir entlang der Strecke aus und feuerten die 10km-Läufer an, die bereits auf ihrer zweiten Runde unterwegs waren. Felix Otto belegte mit 34:49 min in einem starken Teilnehmerfeld den 10. Platz (6. AK). In der Altersklasse Frauen (20- 29 J.) erreichten Monika Wensing den 9. Platz und Henrike Prokopp den 10. Platz. In den Altersklassen zeigten wir durchweg sehr gute Leistungen. So gratulieren wir unserer Helen Lückge zum 2. Platz ihrer AK, Wiebke Gabriel zum 3. Platz ihrer AK und Hajo Bewernick zum beachtlichen 3. Platz in seiner AK M75.

Felix Otto, Monika Wensing, Tim Limbers, Sven Ettel, Anna-Lena Theisen und Wiebke Griebel (v.l.) genossen den Sonnenschein beim Lauf in Reutlingen.

Zum zweiten Lauf der Serie hieß uns der LV Pliezhausen am 29.01.2022 in Gniebel willkommen. Es war ein sehr stürmischer Tag mit viel Gegenwind auf der Strecke. So witzelte man beim gemeinsamen Einlaufen schon wer am besten wie schnell auf der richtigen Feldwegseite läuft, damit die anderen den besten Windschatten nutzen können. Die Idee verschwand mit dem Startschuss aus allen Köpfen und man versuchte die Zeit aus dem ersten Lauf zu verbessern. Mit Erfolg! Anna-Lena Theisen holte sich wieder den ersten Platz auf den 5 km bei den Frauen, gefolgt von Greta Groten auf Platz 2 und Karina Kornmüller auf Platz 4. Das Männer-Trio auf den 5 km wurde wieder von Marco Götz (2. AK) angeführt, der sich den 10. Platz sicherte, mit 28 Sekunden Vorsprung zu Tim Limbers (3. AK) und Sven Ettel (1. AK) die als 15. und 16. das Ziel erreichten.

Auch der zweite Lauf in Reutlingen machte Henrike Prokopp, Felix Otto, Sven Ettel und Sascha Müller (hinten, v.l.) sowie Anna-Lena Theisen, Monika Wensing und Wiebke Griebel (vorne, v.l.) viel Freude.

Auf den anspruchsvolleren 10 km verbesserte sich Felix Otto innerhalb der Top Ten und belegte den 8. Platz (4. AK). Ebenfalls in der Top Ten in der Altersklasse der Frauen, haben sich Monika Wensing und Henrike Prokopp verbessert und erreichten die Plätze 5 und 8. Schneller unterwegs als im ersten Lauf war auch Helen Lückge und konnte sich den zweiten Platz ihrer Altersklasse sichern. Da das Wetter nicht weiter zu gemeinsamen Aktivitäten einlud, fuhren wir schnell nach Hause und regenerierten uns für den nächsten Lauf in Reutlingen.

Am 12.02.2022 zeigte sich der Wettkampftag von einer frühlingshaften Seite. Die IGL Reutlingen organisierte den dritten Lauf durch den hügeligen Markwasen und damit von den Höhenmetern gesehen, der anspruchsvollste Lauf des Alb-Gold Winterlauf-Cups. Auf den 5 km holten sich die Frauen Anna-Lena Theisen, Greta Groten und Karina Kornmüller des Post-SV Tübingen die ersten drei Plätze. Die Männer Marco Götz (15. Pl./1. AK) und Sven Ettel (18. Pl./ 1. AK) starteten dieses Mal ohne den Pacemaker Tim Limbers auf den 5 km, wurden aber von den Zuschauern des gut besuchten Markwasens angetrieben. Mit dieser Zuschauerunterstützung und der gesammelten Rennerfahrung der letzten Läufe, konnte Felix Otto sich bei einem Kopf an Kopf Rennen durchsetzen und nochmals einen Platz verbessern (7. Pl. / 4. AK). Helen Lückge wurde erste in ihrer Altersklasse und Hajo Bewernick wurde 3. in seiner Altersklasse. Auf zum Finale!

Das Finale fand am 26.02.2022 in Trochtelfingen rund um das Firmengelände von Alb-Gold statt. Dieses Mal starteten alle Läufer der 5 km und 10 km Distanzen gemeinsam um 14:30 Uhr. Auf den 5 km der Frauen gewann Greta Groten und holte sich damit den 2. Platz in der Cupwertung hinter Anna-Lena Theisen, die vor dem vierten Lauf den 1. Platz schon sicher hatte. Felix Otto belegte den 4. Platz in der stärksten Altersklasse, die unter anderem aus den Cupsiegern Lorenz Baum, Boris Rein und Jonas Heiß bestand. In der Cupwertung der Altersklassen belegte Helen Lückge den 1. Platz und Hajo Bewernick den 3. Platz. Persönliche Bestleistung zeigte Sascha Müller im Finale, der sich über die gesamte Laufserie hinweg deutlich verbesserte. Die Chance sich über die Alb-Gold Winterlaufserie auf die kommende Triathlon-Saison vorzubereiten nutze auch Svenja Wachsmuth, die ebenfalls von Lauf zu Lauf schneller wurde. Mit viel Spaß und Freude am Laufen zeigten sich Christine Schmid und Dina Hagenlocher, die die Serie gemeinsam liefen und beim Finale die Zuschauer in Stimmung brachten.

Ein herzlicher Dank für die erlebnisreichen Wettkämpfe unter realen Bedingungen geht an das Organisationsteam des Alb-Gold Winterlauf-Cups und an unsere Trainer des Post-SV Tübingen, die uns auf die Wettkämpfe und Veranstaltungen vorbereiten. Allen Läufern und Triathleten wünschen wir eine gesunde und verletzungsfreie Saison, die in wenigen Wochen beginnt!

Sven Ettel

Post-SV Lauftreff: Durchgestartet!

Am 12. Juni 2021 war es dann endlich soweit – unser Lauftreff konnte nach zwei langen, Corona-bedingten Lockdowns wieder durchstarten. Erst ganz vorsichtig, doch dann mit immer mehr Teilnehmern und der gewohnten Routine mit einem Warm-Up zu flotter Musik und den verschiedenen Laufgruppen.

Einige neue Teilnehmer fühlten sich durch unser Angebot mit Laufbetreuung, verschiedenen Geschwindigkeiten und Laufstrecken angesprochen. Laufen in der Gruppe macht Spaß und das spürt man an den vielen Gesprächen und Eindrücken vor und nach unserem Training.

Am 23. September 2021 haben wir wieder das Siegel „Sehr gut" vom DLV erhalten, es ist bis zum 31.12.2023 gültig. Mit diesem Siegel wird uns die hohe Qualität unserer Lauf- und Walking Betreuung bescheinigt. Zu diesem Zweck nimmt unser Betreuerteam regelmäßig an Schulungen und Weiterbildungen des WLV und DLV teil – z.B. am Breitensportkongress „Bewegung und Gesundheit" am 17. Oktober im Naturtheater Reutlingen. Das Foto zeigt unser Betreuerteam in entspannter Atmosphäre. Weiter wird das Gesamtangebot des Vereins mit Lauf- und Walkingveranstaltungen, Prävention, Sportabzeichen und der Betreuung von Kindern und Jugendlichen gewürdigt.

Nach langer Durststrecke finden jetzt wieder reale Laufevents und Wettkämpfe statt.

Beim Nikolauslauf Vorbereitungstraining beim Lauftreff haben wir zahlreiche Läufer und Läuferinnen begrüßen können. Ein echtes Highlight waren dann der Nikolaus-Probelauf und der Nikolauslauf mit vielen Teilnehmern und Helfern aus unserem Lauftreff.

Auch im neuen Jahr nehmen Teilnehmer unseres Lauftreffs aktiv an Wettkämpfen teil. Hajo Bewernick berichtete über seine Erfahrungen beim diesjährigen Alb - Gold Winterlauf Cup, liebevoll auch der „Nudellauf" genannt. Hajo konnte sich beim Lauftreff auf diesen Wettkampf vorbereiten, hat dann an allen vier 10km Läufen teilgenommen und den 3. Platz in der AK75 gewonnen – herzlichen Glückwunsch! Insgesamt waren 9 Sportler*innen vom Post-SV Tübingen mit dabei.

Dieses Jahr planen wir die Durchführung eines Laufkurses für Einsteiger und weitere Aktivitäten mit viel ehrenamtlichem Engagement. Vielen Dank an das Lauf- und Walking Betreuerteam sowie an Christine, Ines und Norbert für das motivierende Warm-Up zur Mobilisierung vor dem Laufen.

Wolfgang Gross

Das DLV Siegel „Sehr gut" für unseren Lauftreff

Unser Lauftreff in voller Aktion beim Warm-Up

Unser Lauf – und Walking Betreuerteam beim WLV Kongress „Bewegung und Gesundheit" im Naturtheater Reutlingen. Stehend von links nach rechts: Bernd Glauner, Kurt Bauer, Christine Gafner, Petra Bertsch, Edgar Barth, Ines Greitmann, Andreas Peters, Rita Paßers, Wolfgang Gross, Susanne Albus-Marschalik. Liegend vorne: Wolfgang Eberhard und Christine Schmid. Auf dem Foto fehlen: Elvira Pukowski und Klaus Diesch.

Walter Johnen, Hajo Bewernick und Christine Schmid (v.l.) beim Alb-Gold Winterlauf-Cup

An einem Samstag im Februar am Lauftreff: „Die vier Aufrechten" im Teletubbies Outfit – schwingen immer fleißig die Stöcke und halten sich fit. „Und das mit Durchschnittsalter 76!" kommentiert Danilo (re.).

Ankündigung: Anfänger-Laufkurs

Laufkurs-Gruppe (Archivbild)

Der Frühling kommt und damit auch die Lust auf Bewegung in der Natur. Dazu passt es, dass wir wieder einen Laufkurs für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen anbieten wollen.

Das Ziel ist es innerhalb von 12 Wochen 45 Minuten am Stück laufen zu können.

> *Beginnen werden wir am Samstag, den 7. Mai 2022 mit der ersten Einheit auf dem SSC-Trainingsgelände.*

Habt ihr Bekannte, Freunde, Familienangehörige, die sich schon länger vornehmen was für sich zu tun oder die nach längerer Pause wieder einstiegen wollen?

Dann macht gerne Werbung für den Anfängerkurs!

Ein Flyer und weitere Informationen folgen auf der Vereinshomepage.

Christine Schmid / Christine Gafner

Synovo
Unterstützer des regionalen Sports und Nikolauslauf-Sponsor
Synovo

Unterwegs auf Trails

Golden Trail National Series – für mich bedeutete das im vergangenen Jahr Trail-running-Abenteuer pur in den schönsten Regionen der Alpen.

Die von Salomon ins Leben gerufene Laufserie umfasste insgesamt fünf Trailrunning-Wettkämpfe in Deutschland, Österreich und der Schweiz mit einem nationalen Finale im Rahmen des legendären Rennsteig-Marathons. Gelaufen wurde um eines der begehrten Golden Tickets für das große Finale auf den Azoren, in welchem die ersten drei Sieger der verschiedenen nationalen Serien gegeneinander antraten. Für mich als Trailrunning-Neuling lauteten die persönlichen Ziele Erfahrungen zu sammeln, sicherer im technisch anspruchsvollen Gelände in den Bergen zu werden und mich von Wettkampf zu Wettkampf zu steigern.

Nach einem langen Anstieg endlich oben auf dem Penken beim Mayrhofen Ultraks Zillertal, 11.09.2021

Den Auftakt der Serie machte der Eiger Ultra Trail in Grindelwald in der Schweiz. Stattliche 2600 Höhenmeter (hm) auf einer Streckenlänge von 35 km galt es zu überwinden. Am Fuße der imposanten Eiger Nordwand führte die abwechslungsreiche Strecke über den Eiger Gletscher, flankiert von den großen Nachbarn Mönch und Jungfrau. Nach 4:32 Std. freute ich mich im Ziel über einen 6. Platz und eine einzigartige Finishermedaille aus einem echten Stückchen Eiger.

Der Pitz Alpine Glacier Trail in St. Leonhard im österreichischen Pitztal mit „nur" 28 km und 1600 hm war vor allem steinig und mit einigen Kraxelpassagen versehen, an denen auch mal Hand angelegt werden musste. Der relativ flache Streckenabschnitt über den Fuldaer Höhenweg, auf den ich mich zum Tempomachen gefreut hatte, hatte es technisch jedoch sehr in sich, sodass ich nur schwer meinen Rhythmus finden konnte und deutlich langsamer vorankam, als erhofft. Meine Zeit von 3:38 Std. bedeutete einen 8. Platz. Dieser Wettkampf hat mir meine Schwächen in technischem Gelände deutlich aufgezeigt und mich motiviert, bis zu den nächsten Rennen weiter daran zu arbeiten.

Das längste Rennen der Serie war mit 44 km und 2500 hm der Chiemgau Trail Run. Hochgern und Hochplatte hießen die Gipfel, die von beiden Seiten den Start- und Zielort Marquartstein flankierten und nacheinander bezwungen werden mussten. Anstrengende 5:36 Std. war ich auf den Trails unterwegs, angefeuert durch kuhglocken-leutende Zuschauer und belohnt mit fabelhaften 360-Grad-Rundumblicken auf das bayrische Meer, den Chiemsee.

Der bekannte Tourismusort Mayrhofen im österreichischen Zillertal war Austragungsort des vierten

Zieleinlauf beim Eiger Ultra Trail in Grindelwald, 18.07.2021

Rennens. Aufgrund pandemiebedingter Terminänderungen fand der Wettkampf nur eine Woche nach dem Chiemgau Trail Run statt, sodass Regeneration im Turbomodus angesagt gewesen war. Dass ich einen Teil der Strecke ein paar Tage vorher gewandert war, stellte sich beim Rennen als Vorteil heraus. Auch deshalb, weil ich so die schöne Aussicht vom Penken hinab ins Zillertal, die am Wettkampftag aufgrund einer dicken Nebelsuppe ausblieb, schon vorab genießen konnte.

Nach einem langen Anstieg hinauf zum Penkenjoch fand ich mich in dichter Verfolgung auf Platz 3, bevor ich beim technischen Downhill wieder ein paar Plätze abgeben musste. Am Ende erreichte ich mit einem strahlenden Lächeln nach 30 km und 2000 hm in 3:32 Std. als 6. Frau den von feiernden Zuschauern in eine einzige Trailrunning-Party verwandelten Zielort Mayrhofen.

Anstieg zum Hochgern beim Chiemgau Trail Run, 04.09.2021

Erschöpft und überglücklich beim Zieleinlauf in Mayrhofen mit grandioser Atmosphäre, 11.09.2021

Das bereits angesprochene Finale der Golden Trail National Series war der GutsMuths-Rennsteiglauf im Thüringer Wald. Ein eher ungewöhnlicher Austragungsort, wenn man bedenkt, dass alle andere Rennen der Serie im alpinen Hochgebirge stattfanden. Da das Streckenprofil meinem heimischen Trainingsterrain im Rammert und Schönbuch in Tübingen ähnelte, war ich gespannt, wie ich mich schlagen würde. Nur 800 hm, verteilt auf eine Marathondistanz – für einen Trailrunner geht das noch als flach durch. Somit versprach das Finale ein schneller Lauf zu werden, bei dem durchgängig Tempo gemacht werden musste, ohne Power-Hiking-Passagen, wie sie im Trailrunning öfters vorkommen. Umso größer war mein Respekt vor dem Wettkampf, meine Straßenlauferfahrung abseits der Trails in den Bergen reichte nur bis zur Halbmarathondistanz. Ohne wirklich zu wissen, was mich erwartete, ging ich an den Start und lief in meinem eigenen Tempo dem davonsprintenden Elite-Starterfeld hinterher. Wie sich am Ende herausstellte, zahlte sich die Strategie des Kräfteeinteilens aus und ich konnte mich völlig erschöpft und glücklich über einen 5. Platz in einer starken Zeit von 3:14 Std. freuen.

Wieder einmal wurden meine persönlichen Erwartungen weit übertroffen und der 4. Gesamtplatz in der Serienwertung bedeutete für mich einen krönenden Abschluss einer unvergesslichen Trailrunningsaison. Auch wenn ich das Golden Ticket für die Azoren somit um einen Platz knapp verpasst habe, blicke ich glücklich und zufrieden auf die Wettkämpfe zurück und habe dabei das Gefühl, dass ich meine Saisonziele alle erreichen konnte. Auch für die Saison 2022 wurde ich von Salomon als Elite-Läuferin zur Golden Trail National Series eingeladen und freue mich schon, bald wieder an der Startlinie zu stehen und für den Post-SV Tübingen durch die Berge der Alpen zu rennen!

Lisa Janko

Steinige Trails im Pitztal beim Pitz Alpine Glacier Trail, 07.08.2021

Laufsport im zweiten Pandemiejahr

Pandemiejahr Nummer 2, die Auswirkungen: Im Frühjahr finden, wenn überhaupt, nur virtuelle Läufe statt, einige der etablierten Läufe im Kreis Tübingen (Lustnau, Kusterdingen, 10k der LAV, ...) fallen sogar ganz aus.

Einige Umtriebige aus der Tübinger Trainingsgruppe um Gerold Knisel planten den (ersten) **Neckartalmarathon** von Rottenburg-Kiebingen bis Neckartenzlingen. Ein Einstieg in Derendingen bei Halbzeit ermöglichte es einer weiteren Gruppe den Halbmarathon zu absolvieren. Radfahrerbegleitung und exzellente Zielverpflegung mit Abholdienst in Neckartenzlingen machten dieses privat organisierte Event zum Genuss. Neben Bestzeiten gab es auch sportliche Ernüchterung, aber das gehört einfach dazu.

Nicht ausgefallen ist der **100 km-Staffellauf der Universität**. Angeboten wurde wieder eine sommerliche virtuelle Laufwoche für Fünferteams, die gemeinsam die Marathon-Distanz absolvieren. Die große Trainingsgruppe, die Gerold jeden Dienstag seit 25 Jahren im IfS betreut, hatte Lust gemeinsam dieses Projekt in Angriff zu nehmen. Die große Resonanz von 85 Läufer*innen, also 17 Teams zeigte, dass hier durch Covid ein großes Bedürfnis auf gemeinsamen Wettkampf entstand. Vom Sportinstitut aus hatte man sich an einem Sommerabend verabredet, jeweils 8,4 Kilometer in homogenen 5er-Teams zu laufen. Die schnelle Laufstrecke war der Radweg nach Kirchentellinsfurt und wieder zurück. Der anschließende Abschluss mit Pizza und Kaltgetränken für alle fand wieder im IFS statt, leider störte ein schweres Gewitter die Feiernden heftig am längeren Verweilen.

Neckarmarathon: Unsere Gruppe im Ziel nach der Marathon- bzw. HM- Distanz in Neckartenzlingen

100 km Staffel: Laufgruppe um Familie Maier beim dezentralen Staffellauf (oben) / Große Post-SV Gruppe vor dem Start ins Neckartal (unten)

Dreifach-Altersklassensieg in Bad Liebenzell (v.l.: Groß, Knisel, Stuhlinger)

"2022 wird wieder normal gelaufen", versprach Staffellauf-Projektleiterin Ingrid Arzberger vom Institut für Sportwissenschaft. Der Termin: Samstag 2. Juli 2022.

Erste Versuche mit gemeinsamen oder Massenstarts fanden bei **Straßenläufen** in **Bad Liebenzell** (einzeln oder kleine Gruppen) und **Rechberghausen** (Massenstart) statt. Gerold fuhr dreimal zu solchen Events mit einigen Lauffreunden (Joachim Stuhlinger, Christian Diedrich, Alfred Groß, Thorsten Haasis, Marius Knisel), auch um die Möglichkeiten hinsichtlich Durchführung Nikolauslauf auszuloten. Neben der sportlichen Ambition stand also auch der organisatorische Aspekt im Fokus.

Erstmals wieder Massenstart beim Straßenlauf in Rechberghausen (v.l.: Marius und Gerold Knisel, Semmelrogge, Haasis)

Anfang Oktober fanden in **Ulm** die **Baden-Württembergischen Halbmarathonmeisterschaften** statt. Auf der schnellen Strecke entlang der Donau gab es hier einige Medaillen und gute Zeiten für die Tübinger Läufer. Matthias Koch und Walter Johnen gewannen ihre Klassen M55 und M75, Gerold Knisel erkämpfte sich Silber in der M60, zudem holte Anja Karau Bronze in der W50. Trotz Pandemie schaffte es der Veranstalter, 6000 Läufer:innen in drei Wettbewerben (Marathon, HM und 10 km) auf die Strecken zu bringen.

BaWü-HM in Ulm (v.l.: Johnen, Knisel, Koch)

Eine kurzfristige Entscheidung des DLVs, die **DM Marathon in München** stattfinden zu lassen Anfang Oktober, nutzten einige schnelle LAVler, um die Chance eine nationale Medaille zu holen. Und wie: Mit dem vielfach dekorierten Matthias Koch als erfahrenen Frontläufer liefen Jürgen Ehret und erstmals Thorsten Haasis ganz nach oben auf das M50/55 Treppchen. Haasis war erst wenige Wochen vorher in die LAV eingetreten, und jetzt gleich Teamgold mit Ehret und Koch. Herrlich. Koch gewann die Einzelwertung der M55, mit Vizemeister Tony Tomsich und

Diese drei LAVler holten in der M50 Team-Gold in München (v.l.: Jürgen Ehret, Matthias Koch, Thorsten Haasis). Matthias holte zudem noch den AK-Sieg in der M55 und lief auch ins Siegerteam der LAV bei den Männern.

Timo Göhler gewannen diese drei zudem noch Gold in der Aktivenwertung.

In **Heilbronn** fand auf der schnellen Neckarkanalstrecke die **10 km Landesmeisterschaften** statt. Prima Leistungen in allen Altersklassen bescherte auch hier der LAV eine Menge Einzel- und Teammedaillen, genauso wie ein paar Wochen später in **Remchingen bei Pforzheim** bei der **Waldlaufmeisterschaft**.

Nach einjähriger Pause fand in **Bebenhausen** der beliebte **Forstsportlauf** wieder statt. Bei herrlichem Herbstwetter strahlten Teilnehmer und Organisatoren um die Wette nach dem 8 Kilometerlauf im Klosterhof. *Siehe separaten Bericht im Heft.*

Beim **Schwarzwaldmarathon in Bräunlingen** erreichte Katrin Köngeter in 3:05:22 Std. als Gesamt-Zweite das Marathonziel.

Jonas Martin gelangen neben neuen Bestzeiten im HM und 10 km-Lauf auch Siege in **Berlin** während seines Praktikums im Rahmen seines Studiums.

Auch Tobias Babel siegte bei mehreren Läufen.

In dieser Saison ist das erste Highlight der **Hannover-Marathon** mit den Deutschen Meisterschaften. Als Zwischenstation wurde der **HM in Kandel** (Pfalz) ausgewählt. Neben vielen Bestzeiten und Altersklassen-Treppchenplätzen gelang Nicole Schwindt sogar der neue württembergische Rekord im HM der W65.

Gerold Knisel

LAV-Team in Heilbronn

Europameister über 400m in der Halle: Siggi Bogdan in Braga/Portugal

Deutsche Teammeister M50 beim München Marathon: Jürgen Ehret, Matthias Koch, Thorsten Haasis (v.l.)

Super Zeiten und Medaillen in Ulm bei den Landesmeisterschaften HM: Sonja Kinna, Gerold Knisel, Anja Karau (v.l.)

BaWü-Waldlaufmeisterschaften in Remchingen/Pforzheim: Großes LAV-Team über alle Altersklassen erfolgreich

Lauf-ABC beim Dienstagstraining auf der Bahn im IfS. Für alle Leistungsklassen - von Hobbysportlern bis „Profis" - geeignet, um individuelle Ziele zu erreichen.

Kandel-Halbmarathon 2022: Viele persönliche Bestzeiten und Rekorde auf der schnellen Strecke.

Der „Kohlrabikopf“ gewinnt – aber etwas anderes als erhofft

Ein Doppelbericht aus Zehlendorf und Bebenhausen

Auch Spreevenedig besitzt eine Rodelbahn. Diese stellt allerdings weniger als 25 Höhenmeter zur Verfügung und wurde infolge des Klimawandels in diesem Jahrtausend seltener als Schlittenparadies denn als Start- und Zielgerade des seit 1974 ausgetragenen Volks-Crosslaufs des TuS Lichterfelde genutzt.

Paul Pascal Scheub, der in der Trainingsgruppe von Isabelle Baumann wegen seines wackelnden Hauptes und seiner Ernährungsvorlieben manchmal der „Kohlrabikopf“ genannt wird, ist in der sogenannten Papageiensiedlung einen halben Kilometer neben der Wintersportanlage aufgewachsen und konnte beide ihrer genannten Funktionen damals genießen. Der Sieg blieb dem Mathematikstudenten am Vortag des Festes zur Deutschen Einheit auch im sechsten Anlauf verwehrt. Zwar konnte er nach verhaltener Einführungsrunde die beiden Runden auf einer 4-Kilometer-Schleife in gleichmäßigem Tempo bewältigen und in 35:29 seine Persönliche Streckenbestzeit auf dem etwa 10 km langen Kurs um beinah unglaubwürdige anderthalb Minuten verbessern; nach 19 Monaten ohne Wettkampf fehlte jedoch laut seiner Analyse die Rennhärte, um seinen ein ganzes Dutzend Jahre jüngeren Trainingspartner Joshua Kühn vom Zehlendorfer TSV 1888 mit einer Beschleunigung abzuschütteln. „Der Spurt auf der von Wildschweinen zerwühlten Rodelwiese war für mich ein albtraumhaftes Déjà-vu-Erlebnis“, protokollierte Scheub. „Bei meiner letzten Teilnahme 2018 hatte ich alle bis auf einen Gegner zurückgelassen, der mich auf der abschüssigen Zielgeraden ebenso chancenlos ließ wie diesmal Joshua. Während der Lockdowns haben Joshua und ich monatelang zu zweit trainiert und er ist der liebenswürdigste 16-Jährige, den ich kenne. Aber dennoch missgönne ich diesem Grünschnabel, dass er der erste Sieger aus der Papageiensiedlung im 3. Jahrtausend ist, denn davon habe ich das ganze zurückliegende Jahrzehnt geträumt.“

Der geschlagene LAV-Langstreckler ließ den Kohlrabikopf hängen angesichts der Erkenntnis, dass weder zwanghafter Grünzeugkonsum noch Training mit Olympiaheimkehrern die Segnungen der Jugend zurückbringen können.

> *„Ich wünschte, ich wäre wie alle vernünftigen Tübinger den Berlin-Marathon gelaufen. Da wären mir weniger graue Haare gewachsen.“*

Am Freitag nach seiner Desillusionierung in der Heimat kehrte Scheub an seinen Wohn- und Studienort Tübingen zurück – und erlebte gleich bei Ankunft eine Überraschung, als ihm in der Wohnung eine fremde Frau begegnete. Wie sich ermitteln ließ, handelte es sich um eine während seiner Abwesenheit eingezogene WG-Mitbewohnerin. Davon unbeeindruckt, fuhr Scheub am nächsten Morgen für den sogenannten Forstsportlauf den Bettelweg nach Bebenhausen hinunter. Beim Abholen der Startunterlagen im Klosterhof klebte man ihm die Nummer 3 auf die Brust, da er erstaunlicherweise eine von drei Personen mit der schnellsten Meldezeit war. Da fiel ihm wieder ein, dass in der Ausschreibung als erster Preis ein Frischling aus heimischer Jagd angekündigt wurde. Kurz wurde ihm mulmig bei der Vorstellung, ihm könne bei der Siegerehrung ein junges Wildtier, womöglich lebendig und herzzerreißend quiekend oder tot und verwesend (was von beidem wäre schlimmer?) in die Hand gedrückt werden. Schnell schob er den Gedanken wieder beiseite und beruhigte sich damit, dass sein letzter Sieg bei einem Volkslauf schon über 6 Jahre zurücklag. Durch diesen Gedanken erleichtert, widmete er sich dem Aufwärmen und der Erkundung der Strecke. Bald stieß er zu seinem Missfallen auf eine stark fallende Straße, die zum letzten halben Kilometer der Strecke gehörte, wie eine Ehrenamtliche ihm in unverkennbarem Nürnberger Akzent erläuterte. Scheub fühlte sich unangenehm erinnert an die abschüssige Zielgerade auf der Rodelbahn, hatte aber nur wenig Zeit für trübe Grübeleien, da er nur wenige Minuten später an der Startlinie stand.

Scheub beim Rennen im Berliner „Spreevenedig“

Scheub (Startnummer 3) mit Clemens Fox an der Spitze beim Forstsportlauf Bebenhausen

Der erste halbe Kilometer des Rennens durch die Gassen Bebenhausens wurde ähnlich wie beim Straßenradrennen als neutralisierte Phase gelaufen, während der niemand den als Führungsläufer fungierenden Post-SV-Vorsitzenden überholen durfte, der dank seines Tempogefühls und seiner natürlichen Autorität diese Aufgabe zur vollkommenen Zufriedenheit vollzog. Nachdem der scharfe Start erfolgt war, setzte sich auf dem Sträßchen den Goldersbach hinauf ein Teilnehmer namens Clemens Fox an die Spitze. Während Scheub Fox' Trott ohne Schwierig-keiten folgen konnte, waren sämtliche weiteren Konkurrenten bald außer Sicht- und Hörweite zurückgefallen. Angesichts dieser Rennsituation musste Scheub wieder mit Unbehagen an das ausgelobte Schwarzwild denken. Er ermahnte sich zur Konzentration auf das Rennen und ahnte, dass ohnehin erst die abschüssige zweite Streckenhälfte zeigen könne, wer der bessere Läufer sei. Die Ahnung bestätigte sich: Sobald der höchste Punkt erreicht war, verlor Scheub augenblicklich den Kontakt.

> *Er fügte sich in sein Schicksal, suchte den eigenen Rhythmus und tröstete sich mit der Gewissheit, dass nun der Fox sich mit der Frage zu befassen habe, wie er die Jagdbeute in seinen Bau bekäme.*

Weder der Läufer noch der Berichterstatter Scheub vermag zu erklären, weshalb er sich nach vollendetem Abstieg nahe dem Zusammenfluss von Golders- und Arenbach erneut an den Fersen des Kontrahenten wiederfand. Eingedenk des bei der Streckenbesichtigung für widrig befundenen Schlussstücks war ein anderes Resultat als ein Sieg Foxens weiterhin unvorstellbar. Durch einen Schlenker auf die Nordflanke Bebenhausens ergab sich vor Rückkehr in den Ort noch ein kleiner Anstieg. Diesen identifizierte der LAV-Langstreckler als letzten ihm entgegenkommenden Streckenteil und startete dort gewissermaßen pflichtgemäß, aber ohne Glauben an Erfolg, seinen Angriff. Erwartungsgemäß parierte Fox und da man bereits in den letzten Kilometer eintrat, schienen alle Möglichkeiten zum Absetzen vorüber. Doch zur Überraschung beider Führender nahm der Hügel kein Ende. Die Steigung zog sich immer weiter in die Länge und während Fox Probleme bekam, war es für Scheub möglich, das halbherzig verschärfte Tempo aufrecht zu erhalten. An der Ecke, wo der Nürnberger Streckenposten den steilen Weg in den Ort hinab wies, war der Vorsprung des Tübingers auf den Auswärtigen unversehens so gewaltig, dass beim Abstieg in den Ort ein Platzierungswechsel unmöglich war.

Scheub überquerte als Erster die Ziellinie und kniete sich konsterniert auf das Pflaster des Klosterhofes, zu Boden gedrückt von der auf ihn einschwappenden Erkenntnis, bald einen Waldbewohner heimtragen zu müssen. Über diesen Sieg war er fast so entsetzt wie eine Woche zuvor über die Niederlage. Verdattert verließ er den Mauerring und fragte eine Streckenhelferin, wann er für die Siegerehrung wieder am Ort erwartet würde. Die Antwort lautete 13:30 Uhr; das gab vielleicht genug Zeit, in der WG in Hagelloch Verstärkung für den Wildtier-Transport zu organisieren.

Er radelte den Bettelweg hinauf und bemühte sich, den Cocktail von Gefühlen und Stoffwechselprodukten in seinem Blut unter Kontrolle zu bekommen. Die neue Mitbewohnerin staunte nicht schlecht, als der ihr seid 18 Stunden bekannte Zimmernachbar ins Haus taumelte, sich eine Schlamm- und Schweißschicht von den Beinen kratzte und erklärte, er habe soeben ein Wildschwein eingebracht. Sie untersuchte sorgenvoll das gemeinsame Tiefkühlfach auf sein Fassungsvermögen und verlautbarte, auf so etwas sei sie nicht vorbereitet und im Übrigen Vegetarierin. Ein Anruf bei den Eltern in Berlin brachte auch keinen Rat: Sie lachten nur hämisch, das habe er nun von der zwanghaften Lauferei. Also fiel dem LAVler nichts Besseres ein, als seine verstaubten Satteltaschen ans Fahrrad zu hängen, die sicher kein ganzes Tier, aber hoffentlich viele kleine Fleischpakete fassen könnten.

Derart unzureichend ausgerüstet, erreichte er gegen 13:20 Uhr wieder Bebenhausen, wo ihn die nächste Überraschung erwartete.

> *Dort sah es so aus, als habe der Lauf nie stattgefunden, die Veranstaltung war spurlos abgebaut. Er irrte entgeistert durch den Klostergarten und fragte wahllos Passanten, wo der Volkslauf hin sei.*

Die meisten betrachteten den augenscheinlich Verwirrten mitleidig und erklärten ihm, einen weltlichen Wettkampf könne er hier nicht erwarten, er befinde sich in einem Klostergarten. Endlich stieß er aber doch auf einige freundliche Leute, die von dem Lauf zu wissen schienen und ihm sogar ein Mobiltelefon liehen, um die Organisation anzurufen. Sie waren sichtlich erheitert, als sie dem Telefonat lauschten, in welchem Scheub Sätze sagte wie: „Und bekomme ich das Tier dann mit Haaren überreicht oder hat es zuvor ein Kürschner in der Hand?". Zu seiner Erleichterung erfuhr Scheub, dass sein Preis ihm weder lebend noch pelzig ausgehändigt werde, sondern im zerwirkten Zustand beim Metzger abzuholen sei. Er fragte die netten Leute mit dem Telefon, wie er ihnen für die Hilfe danken könne. Sie sagten: „Wir sind schon genügend belohnt, denn wir sind die Sportredaktion vom Schwäbischen Tagblatt und haben nun unsere Story gefunden!", bevor sie sich kichernd entfernten.

Paul Pascal Scheub

Die Spitzbergläufer – die Wurmlinger

Eigentlich hatte ich Gerold angeboten, dieses Jahr mal ein wenig darüber zu berichten, was man als Finanzvorstand des Post-SV oder – das klingt nicht ganz so abgehoben – als Schatzmeister so zu tun hat.

Nachdem ich heute, wie fast jeden Sonntagvormittag, vom Laufen aus Hirschau zurückkam, hab ich zum wiederholten Mal versucht was dazu zu schreiben, denn der Termin zur Abgabe von Beiträgen ist der 15. März und das sind nur noch 2 Tage hin. Aber nach ein paar Sätzen hab ich symbolisch das Blatt zerknüllt und in den Papierkorb geworfen, denn wenn mich mein Geschreibsel schon selbst langweilt, dann wird es Euch nicht viel besser gehen. Nicht dass ich nicht gerne und gewissenhaft Überweisungen, Lastschriften, Rechnungen und Bescheinigungen ausstelle, unseren Neumitgliedern eine Willkommensmail schicke, Kündigungen bestätige und das alles in unsere Mitgliederdatenbank eintrage und einmal jährlich an den WLSB weitermelde. Wirklich lustig wird's aber nur, wenn mal ein Fehler passiert. Zum Beispiel - wie diese Tage passiert - wenn man aufgrund einer Namensverwechslung einem vermeintlich 90-jährigen Altmitglieds eine gefühlsbetonte Kündigungsbestätigung schickt und dann eine leicht entrüstete Mail zurückkommt: „Lieber Bernd, ein Witz oder ein Softwarefehler? Ich bin blühende 55 Jahre …"

Um nicht ganz vom Thema abzukommen will ich Euch lieber darüber berichten, was man als Schatzmeister zum sportlichen Ausgleich macht, um fit zu bleiben. Neben Bahntraining bei Gerold und Mischa, Gymnastik bei unseren K&K-Trainings mit Ulrike und Christine, unserem Samstagslauftreff und weiteren Lauftreffs mit Heiko und Pia ist das Highlight der Woche immer wieder der Sonntagslauftreff in Hirschau.

Winne voraus (links)

Kapelle fest im Blick

Nun mag man sich fragen, warum gerade Hirschau? Der Post--SV hat doch selbst einen Sonntagslauftreff. Tatsächlich bin ich jahrzehntelang jeden Sonntag um 9 Uhr auf den immer gleichen 3-4 Strecken durch den Schönbuch gedüst, früher vor allem mit Wolfgang Amann im Rahmen des Marathontrainings.

Aber irgendwann war niemand mehr da, der mein Tempo gelaufen ist und manchmal ist es auch gut, liebgewonnene Gewohnheiten zu ändern. Außerdem ist der Hirschauer Sonntags-Lauftreff inzwischen unabhängig vom TSV-Hirschau. Er nennt sich „Spitzbergläufer", hat eine eigenen Website (www.spitzberglaeufer.de) und Organisator ist Winfried Laube – genannt „Winne". Wenigstens ein Drittel der regelmäßigen Mitläufer sind Post-SVler. Unser Kassenprüfer Walter Johnen gehört genauso dazu, wie einer der Hauptsponsoren des Nikolauslaufs Michael Burnet. Auch von unseren LAV-Läufern, die ich dienstags auf der Bahn sehe, sind einige dabei. Ansonsten gibt es jede Menge Laufenthusiasten aus Tübingen, Hirschau und Umgebung, die entweder nur einmal die Woche eine längere Einheit machen wollen oder aber auf Halbmarathon oder Marathon trainieren, insgesamt jedes Wochenende ca. 30 Teilnehmer.

Ich werde nie vergessen, wie ich das erste Mal in Hirschau mitgelaufen bin. Ich war damals, als Folge eines Unfalls, nicht gut drauf und bin ziemlich hinterhergehinkt. Es war ganz selbstverständlich, dass sich jemand aus der Gruppe hat zurückfallen lassen und mich mitgezogen hat. Außerdem hab ich an diesem Tag zum ersten Mal bewusst erlebt, wie es ist, wenn man den Blick beim Laufen in die Ferne schweifen lassen kann und auf der gesamten Strecke immer mal wieder die Wurmlinger Kapelle im Blick hat.

Wurmlinger Kapelle im Hintergrund

Winfried Laube geht inzwischen auf die 80 zu und hat es geschafft, dass noch zu seinen Lebzeiten – anlässlich seines 75. Geburtstags – ein Platz nach ihm benannt wurde. Das ist der Platz vor der Grundschule Hirschau, an dem der Lauftreff am Sonntag um 9 Uhr startet. Er heißt ganz offizielle „Winfried Laube Platz". Winne organisiert den Lauftreff vorbildlich.

Ich hab nie gezählt, wie viele unterschiedliche Strecken es gibt. Ich denke mehr als 20 und wenn es ans Marathon-Training geht, mit längeren Strecken bis über 30 km, dann sind es bestimmt noch viel mehr. Alle Strecken gibt es in 4 Varianten mit unterschiedlicher Streckenlänge und einem geplanten Tempo von ca. 7:15 min/km, 6:30 min/km , 6:00 min/km und 5:30 min/km. Ziel ist es, dass alle Läufer etwa zur selben Zeit wieder in Hirschau zurück sind.

Auf dem Weg zum Österberg

Alle interessierten Mitläufer sind auf einem Verteiler und bekommen die Informationen zu den geplanten Strecken im Laufe der Woche in einer von Winne nett geschriebenen Email. Dazu gehören nicht nur 4 PDF-Files mit den detaillierten Streckenplänen, sondern seit einigen Jahren auch die entsprechenden Garmin-Files für die Laufuhr, die sich selbstverständlich auch als GPX-File für andere Uhren konvertieren lassen. Bei so viel unterschiedlichen Strecken und vielen Läufern, die nicht jeden Sonntag mitlaufen, ein absolutes Muss und ein echt toller Service.

Von Hirschau aus geht es dann - je nach Strecke - in Richtung Rammert, Richtung Katzenbachtal, Richtung Weggental, Richtung Märchensee, Richtung Heuberg, Richtung Unterjesingen, Richtung Tübingen usw., immer mit anderen Zielen. Um dem Namen der Laufgruppe gerecht zu werden, ist auf dem Hin- oder dem Rückweg oft auch der Spitzberg mit dabei. Heißt meistens jede Menge Steigungen und natürlich auch Waldstrecken aber – und ich find das immer wieder schön – irgendwann kommt man um eine Ecke und sieht die Wurmlinger Kapelle.

In den Phasen der Marathonvorbereitung gibt es zum Abschluss von Winnes Frau Inge Verpflegung - im Sommer kalte Getränke, im Winter Tee und manchmal auch Glühwein und oft auch Plätzchen und Kuchen, manchmal auch mitgebracht von Mitläufern. Beim gemütlichen, gemeinsamen Plauschen ist die Anstrengung schnell wieder vergessen und man freut sich schon im Voraus auf den nächsten Sonntag.

Auf diesem Weg ein ganz herzliches Dankeschön an Inge und Winne. Wenn ich sonntagnachmittags die Augen schließe, dann hab ich das Bild der Wurmlinger Kapelle jedes Mal aus einem anderen Blickwinkel im Kopf.

Bernd Glauner

Volleyball-Gruppe sucht Mitspieler*innen

Wir sind eine kleine Freizeitsport Volleyballgruppe beiderlei Geschlechts und unterschiedlichen Alters. Uns steht die Wildermuth-Halle am Donnerstagabend zwischen 19 und 20 Uhr zur Verfügung. Wir werden von einem lizenzierten Trainer angeleitet und trainiert.

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

Um einen regelmäßigen Übungsbetrieb zu gewährleisten, benötigen wir Verstärkung und Nachwuchs. Im vergangenen Jahr konnten wir bereits einige jüngere Spieler dazu gewinnen.

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, wendet sich bitte an Kurt Bauer (bauer.kurt@web.de) oder an den zuständigen Vorstand Klaus Diesch (klaus.diesch@post-sv-tuebingen).

Kurt Bauer

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**

Gelungener Restart in Präsenz

Dieses Jahr war beim Tübinger itdesign-Nikolauslauf einiges anders als vor der Pandemie – Kollision mit Rehbock inklusive.

Lange Zeit war noch nicht gesichert, ob der diesjährige Nikolauslauf in Tübingen stattfinden konnte – am Ende genossen Tausende einen Lauf durch den Schönbuch bei bestem Wetter und Sonnenschein.

Da war Organisationschef Gerold Knisel mächtig geschockt. Gemeinsam mit seiner Tochter wollte er einen gechillten Lauf genießen, denn normalerweise ist er nicht auf der Piste beim eigenen Nikolauslauf. „Aber das Team ist so perfekt, da braucht man keine Angst haben, dass was schief läuft", sagte er.

Doch nach 50 Metern in der Bettelwegsteigung sah er einen dunklen Schatten und duckte sich reflexartig weg. Zum Glück für ihn. Pech für den jungen Mann, der hinter ihm lief. Denn ein Rehbock war mit voller Kraft auf die kleine Laufgruppe losgehechtet, und traf den Läufer mit seiner ganzen Wucht. Der landete auf dem Boden und schlug dort heftig auf.

Post-SV Mitglieder erhalten ab dem ersten Abrechnungsjahr einen kostenlosen Startplatz, wenn sie für den Post-SV bzw. bei entsprechender Mitgliedschaft für die LAV Stadtwerke Tübingen starten.

Dann verschwand das Tier, selbst geschockt, im Unterholz. Schnell erreichte die Nachricht das Deutsche Rote Kreuz, dessen Einsatzwagen am Heuberger Tor stand. Die Sanitäter kümmerten sich gleich um den jungen Mann und transportierten ihn in den Krankenwagen. Aktuelle Nachricht: Es gehe ihm wieder ganz gut, der Tierunfall habe aber Spuren hinterlassen.

Weniger Spuren als gedacht hinterließen die coronabedingten Verordnungen für Sportveranstaltungen beim Nikolauslauf. Am Ende gab es 2119 analoge Finisher. Alle Teilnehmer mussten vorangemeldet sein, nur „1G" [vollständiger Corona-Impfschutz, Anm. d. Red.] wurde akzeptiert. Das war kein Hindernis für die Laufgemeinde: Es meldeten sich um die 4100 Sportler über alle Wettbewerbe an.

In der Woche vor der Veranstaltung überschlugen sich allerdings die Nachrichten zum Thema Corona: Immer neue Verordnungen tauchten auf, meist sehr kurzfristig, und viele betrafen den Sport an sich. So wurden ein paar Stunden vor dem Spieltag plötzlich alle Amateur-

fußballspiele in Baden-Württemberg abgesagt. Es gab Obergrenzen für Veranstaltungen, die sich dann als Grenzen für Zuschauer, nicht für Teilnehmer, herausstellten. **Dennoch wusste keiner genau: Findet der Lauf statt oder nicht?**

Der Veranstalter reagierte flexibel: Er bot auf seiner Website den Lauf nun auch virtuell an, man konnte sich jederzeit ummelden. Es wurde ein Transponder an den Start gestellt, noch einer bei Streckenkilometer 10 und einer im Ziel des Originallaufes. So kann man jetzt den Lauf die gesamte aktuelle Woche bis zum Wochenende laufen und sich selbst stoppen.

Auch für den Post-SV als Veranstalter war nicht klar, ob man den Lauf starten sollte. Doch nach internen Diskussionen gab es schließlich grünes Licht.

> *„Wenn die das abgesagt hätten", so der Tenor der Läufer, „wäre das eine Katastrophe gewesen – nach dieser gigantischen Vorbereitung."*

Die Messe musste dieses Jahr ausfallen, die Sporthalle der Geschwister-Scholl-Schule (GSS) diente als Umkleide für Männer, der Gymnastikraum war den Frauen vorbehalten. Es gab Check-in-Schalter, an denen die digitalen Impfscheine geprüft wurden. Für den Nachweis gab es einen roten Bändel, der auch als Zugangsberechtigung für die Halle diente.

Elf Studenten der Fachschaft Mathematik unterstützten die Veranstalter am Check-in-Schalter. Auf dem Schulhof konnte man am Treppenaufgang Kaffee oder Punsch kaufen, vor der Halle war ein Stand mit Kuchen. Verantwortlich dafür war der Förderverein des TüMo, des Tübinger Modells Volleyball.

Im Start-Ziel-Bereich herrschte Maskenpflicht, die auch weitgehend eingehalten wurde. Nach dem Start durfte man die Maske abnehmen. Viele gingen pandemiemäßig auf Nummer sicher. Stefan Fahrion zum Beispiel hatte keine 24 Stunden vor dem Start einen Antigentest gemacht. Zu einer 1:36:17-Zeit reichte es dennoch. Auch Thorsten Haasis machte zu Hause einen Schnelltest. Lohn: Bestzeit mit 1:26:18 Stunden.

Die Infrastruktur und Verpflegung war ebenfalls bestens organisiert. Wie immer sorgte das THW, Ortsverband Tübingen, für das Wasser – 6000 Liter insgesamt. Am Bogen-Hagelloch gab es Getränke, dieses Jahr von den Volleyball-Damen des SSC Tübingen. Die Zielverpflegung mit Rosinenbrötchen, Tee und Wasser, übernahmen die Triathleten des Post-SV Tübingen.

Nächster Probelauf: 13. November 2022

Nächster Nikolauslauf: 4. Dezember 2022

„Das ist fast so wie immer", sagte Johannes Glemser, der „schon ganz oft" den Lauf mitgemacht hatte. Die Siegerehrung allerdings richteten die Veranstalter unter Ausschluss der Öffentlichkeit aus. Im Freien, vor der Sporthalle, wurden die jeweils ersten acht der Frauen und Männer geehrt.

„Wir nennen das die Flower Ceremony, weil die Sieger alle ein Blumenpräsent bekommen", verriet Knisel. Und am Ende war es dann wie immer, Corona hin oder her: Da wurden die gelaufenen Zeiten verglichen, gelobt oder bedauert und bereits der nächste Nikolauslauf ins Auge gefasst.

Dabei hatte der Lauf am Sonntag Sensationelles geboten, zumindest für Tübinger Verhältnisse. Denn der Alt-Streckenrekord von Dieter Baumann wurde endlich verbessert. Zwar war die Strecke unwesentlich anders als zu Baumanns Rekord, aber im Grunde vergleichbar, weil nur Start und Ziel um 100 Meter verschoben werden mussten.

Den neuen Streckenrekord schaffte Karl Junghannß aus Erfurt – ein Geher der Spitzenklasse. Der Kontakt zu ihm kam über Gerold Knisel zustande, dem er bei einem Treffen der Macher der größten Läufe Deutschlands, den „German Road Races", von den anderen Laufveranstaltern empfohlen wurde. Immerhin war der Erfurter, als er 2019 schon mal in Frankfurt beim Marathon auf eine Laufstrecke auswich, eine Zeit von 2:17:54 Stunden gelaufen.

Der Mann (25) lief einen Riesenvorsprung heraus, nämlich knapp zwei Minuten auf den Zweitplatzierten Anthony Tomsich von der LAV Stadtwerke Tübingen. Und so

Erstmals in Tübingen dabei und gleich gewonnen: Karl Junghannß

kam auch die überragende neue Bestzeit von 1:07:09 Stunden zustande – sechs Sekunden schneller als Baumann bei seinem Rekord. Dritter wurde Lokalmatador Lorenz Baum (LAV), der eine immer noch herausragende Zeit von 1:10:11 Stunden schaffte.

Hochspannend und fast ebenso überraschend war der Lauf der Frauen. Denn Seriensiegerin Anais Sabrié wurde kurz vor dem Ziel noch abgefangen. Am Heuberger Tor lag sie noch klar in Führung, doch auf dem Weg ins Ziel schaltete Corinna Coenning vom TSV Glems den Turbo ein und überrannte die LAV-Läuferin. Am Ende gewann sie mit 1:20:04 gegenüber 1:20:29 Stunden von Sabrié. Auch in der Teamwertung belegten die sieggewohnten LAV-Frauen (Sabrié, Karau, Kommer) nur den zweiten Platz – hinter dem Gastgeber Post-SV mit Janko, Groten und Kornmüller!

In diesem Coronajahr war auch der letzte Platz im Feld noch interessant. Denn ausgerechnet der Sieger des allerersten Nikolauslaufs 1976, Horst Drebenstedt (75), belegte diesen. Er brauchte dafür knapp unter drei Stunden – und war hochzufrieden. Das waren übrigens so gut wie alle Läufer und Läuferinnen des diesjährigen realen Nikolauslaufs.

Horst Drebenstedt siegte in der Erstausgabe 1976 und läuft heute immer noch locker mit.

Erstaunliche Disziplin beim Start: Alle mit Maske.

Sieger Männer: Tomsich, Junghannß, Baum (v.l.)

Sieger Frauen: Sabrié, Coenning, Kesselring (v.l.)

Alleine schon das Wetter meinte es gut mit den Sportlern. Die Freude auf der Strecke, die von den Nikolausläufern ausging, war zu spüren. Viele rannten gleich im Nikolauskostüm durch den Schönbuch – und zwar die gesamten 21 Kilometer des Halbmarathons im Tübinger Norden.

Der Student Dennis Käser, der vom Rehbock erwischt wurde, eine Woche nach dem Lauf mit Trostpreis.

Gestartet wurde in drei Startergruppen, dazwischen lagen immer vier Minuten. So entzerrte sich das Feld, die Gruppeneinteilung war über die einzelnen Leistungsvermögen erfolgt. Den Startschuss gab der Tübinger Oberbürgermeister Boris Palmer ab. Die Zuschauer an der Piste, und das ist Tradition beim Nikolauslauf, feuerten jeden an, der an ihnen vorbei hirschte. Auf den Startnummern sind die Namen aufgedruckt, da konnten dann alle auch noch ganz familiär nach vorne gepuscht werden.

Bei den alternativ angebotenen Läufen kamen alleine beim virtuellen Halbmarathon weitere 451 Läufer ins Ziel, beim 10-Kilometer-Lauf auch noch mal mehr als Hundert. Und etliche werden sich dann im Verlauf der Woche noch auf die Socken machen und sich selbst auf der Originalstrecke stoppen, um zu sehen, was gegangen wäre.

Jedenfalls haben die Organisatoren vom Post-SV und all die vielen Helfer ein tadelloses Laufereignis geschafft – und das in wirklich komplizierten Zeiten. Entsprechend dankbar meldeten sich auch Hunderte in den sozialen Medien und bedankten sich nochmals.

Und alle warten auf den Lauf 2022 – das wird dann bereits der 47. Lauf sein. Nicht lange, dann folgt das runde Jubiläum in drei Jahren.

Werner Bauknecht

Der Lauf war wieder nur dank vieler Helfer möglich.

Impressionen Nikolaus-Probelauf 2021

Probelauf unter besonderen Bedingungen

Trotz der aktuellen Pandemie-Lage entschieden sich die Organisatoren des Post-SV Tübingen für eine Durchführung, allerdings unter verschärften Corona-Regeln.

Die Teilnehmenden durften erst nach einem Check-In das Sportgelände betreten und am Probelauf teilnehmen. Nachdem an den Check-In-Stationen die 3G-Nachweise (auch per CovPassCheck-App) überprüft wurden, erhielten die Teilnehmenden das offizielle Eventarmband. Einige Läufer waren schon um kurz nach 9 Uhr da, sodass es beim Check-In zu keinen größeren Wartezeiten kam.

> *Das Nikolauslauf-Organisationsteam nutzt diese Veranstaltung auch als Generalprobe für den Hauptlauf.*

Über 350 Läuferinnen und Läufer trafen sich am Sonntagmorgen bei herbstlich milden Temperaturen beim Stadion Holderfeld am Ende der Waldhäuserstraße, um den itdesign-Nikolauslauf beim traditionellen Probelauf auf der Originalstrecke zu proben. Der Startschuss erfolgt kurz nach 10 Uhr auf dem Sportplatz – Pandemie-bedingt mussten auf dem gesamten Sportgelände sowie auf den ersten Metern bis zum Rittweg Masken getragen werden. Ehrenvorsitzender Wolfgang Amann schickte das vorsortierte Läuferfeld auf die 21,1 Kilometer. Erstmals wurde auch die neue Streckenvariante, vorbei an der Waldorfschule, gelaufen.

In den Gruppen herrschte eine gute Stimmung. Zugläufer des Post-SV und von der LAV Stadtwerke Tübingen begleiteten Läufer mit Zielzeiten von 1:30 bis 2:30 Stunden. Es waren auch wieder einige ambitionierte, schnelle Läufer dabei. Die schnellste Gruppe bildete dabei ein LAV-Laufteam, u.a. mit dem deutschen Marathon-Vizemeister Tony Tomsich.

Im Ziel gab es Brühe und Brezeln der Bäckerei Gehr. Die zwei radelnden und zwei stationären Ärzte vermeldeten keine größeren Zwischenfälle.

Fabian Knisel

Pandemie, Hagel, Starkregen und über 200 Sportabzeichen

Der von uns allen ersehnte Wunsch, es möge doch mit Corona endlich ein Ende haben, hat sich 2021 nicht erfüllt. Auch im zweiten „Corona-Jahr" konnten wir nur mit angezogener Handbremse unseren sportlichen Ambitionen nachkommen bzw. unserem ehrenamtlichen Auftrag in Sachen Sportabzeichen gerecht werden.

Hinzu kam das andere große Übel unserer Zeit: die Klimaveränderung verbunden mit seinen unberechenbaren Wetterkapriolen. So wurden wir am Abend des 23. Juni vom schlimmen Hagelunwetter überrascht und mussten fluchtartig das Feld räumen. Wenige Tage darauf, am Abend des 2. August, gingen sechs Teilnehmer bei leichtem Nieselregen an den Start zum 3000 m-Lauf. Nur kurze Zeit später mussten wir, wegen eines plötzlich aufkommenden Starkregens, das Rennen abbrechen und triefend nass das rettende Ufer im Sportschuppen aufsuchen.

Offiziell eröffneten wir am Montag, dem 7. Juni, die Sportabzeichen - Saison 2021. Effektiv ging es aber erst richtig ab Ende August los. Meist waren wir vorher mehr Prüfer:innen vor Ort als Teilnehmer:innen. Auffallend war, dass die bis 2019 oft in großer Zahl antretenden Nichtmitglieder-Familien so gut wie ausfielen. Waren oder sind sie alle Covid-19 geschädigt oder einfach sportmüde? Trotzdem – wir liegen mit 215 Sportabzeichen nur knapp (-15) unter der Marke des ersten Pandemie-Jahres 2020.

Treu geblieben sind uns vor allem unsere Mitglieder. Mit 88 Abnahmen bei den Erwachsenen bedeutet dies ein Plus von acht gegenüber 2020, darunter sechs Erstverleihungen. Chapeau!!!

Bei den jugendlichen Mitgliedern konnten wir das Ergebnis mit 40 Abnahmen gegenüber dem Vorjahr auf hohem Niveau halten. Dies ist im Besonderen auch der Jugendsportgruppe von Markus Wiehmeier-Poll zu verdanken, die enormen Zulauf erfahren hat und mit genau 50 % an diesem Erfolg beteiligt ist. Aus diesem Bereich kommt auch die jüngste Teilnehmerin: Es ist die 6 Jahre alte Lena Binder.

Sporttauglichkeit muss von den Bewerber*innen zum Polizeidienst nachgewiesen werden. Sie müssen das Sportabzeichen mindestens in Bronze schaffen, den 3000m-Lauf auf jeden Fall aber wenigsten in Silber. Wegen der unterschiedlichen Bewerbungstermine kommen sie nicht nur zu „allen Zeiten", sogar im Dezember oder Januar, sondern auch aus dem ganzen Land. Sie nehmen zum Teil lange Anreisewege in Kauf. Wir scheinen diesbezüglich Sportabzeichen-Metropole in BW zu sein! So haben wir vergangenes Jahr 19 jungen Leuten auf dem Weg in eine hoffentlich erfolgreiche Berufszukunft unterstützen können.

Die Ewige Bestenliste weist einen neuen „Fünfziger" auf. Friedrich Schäuble ist der vierte unseres Vereins, der dieses Goldene Jubiläum feiern darf.

Ottmar Geckle als ältester diesjähriger Teilnehmer darf sich über 45 erfolgreiche Prüfungen freuen. Herzlichen Glückwunsch!

Apropos feiern: So gut wie nichts lief auf dieser Schiene. Allein der Sportkreis Tübingen hat im September dieses Jahres auf dem Gomaringer bzw. Bühler Sportgelände wenigstens mit Urkunden, Alb-Gold Nudeln und anderen Präsenten die Familien des Wettbewerbs 2020 ehren können. Mehr war nicht drin. Wir haben die Auszeichnungen für alle und die Preise für die Jugendlichen auf völlig profanem Wege meist beim Training oder bei anderen Veranstaltungen ausgehändigt. Schade ist auch, dass der bis 2019 von der Kreissparkasse ausgelobte Vereinspokal nicht mehr ausgeschrieben wird.

Trotzdem – das Sportabzeichen hat seinen Reiz und wird auch im neuen Jahr hoffentlich in einer besseren Zeit unsere Vereinsarbeit beleben und ein wichtiges Angebot für die Öffentlichkeit sein.

Bleibt nur noch allen zu danken, die auch in der vergangenen Saison zum erneuten Erfolg des Sportabzeichen-Projekts des Post-SV Tübingen beigetragen haben, im Besonderen dem Sportabzeichen-Team mit Wolfgang Amann, Irmtraud und Rolf Bader, Ottmar Geckle, Ines Greitmann, Wiebke Griebel, Helmut Helten, Ernst Karrer, Fritz Mayer, Danilo Santin, Markus Wiehmeier-Poll, Helga Wiemer und dem für uns zuständigen Vorstandsmitglied Eberhard Estler.

Gert Messner

Gert sorgt für genaue Buchführung

Hinweis zur Urkundenverleihung

Leider konnten die **Sportabzeichen** für 2021 nicht in gewohntem Rahmen auf unserer Winterfeier verliehen werden. Sie wurden per Post zugesandt.

Die **Jugendsportabzeichen** werden in einer besonderen Aktion zu Beginn der Saison überreicht.

Wir gratulieren recht herzlich!

Danke „Mr. Sportabzeichen“

Unter der Vereins-Mail-Adresse sportabzeichen@post-sv-tuebingen.de wird man künftig nicht mehr „Mr. Sportabzeichen“ (Projektleiter für das Deutsche Sportabzeichen) beim Post-SV Tübingen erreichen können. Gert Messner, der mit 33 Jahren sein erstes Sportabzeichen abgelegt hat, 1990 die Lizenz für die Abnahme von Sportabzeichen-Prüfungen beim WLSB erworben und von 1999 bis 2010 Sportabzeichen-Referent beim Sportkreis Tübingen war, hat um seine Ablösung im Projekt Sportabzeichen im Verein gebeten.

Dem unermüdlichen „Motor“ und Organisator Gert Messner und seinem Team mit 12 lizensierten Prüfern ist es zu verdanken, dass der Post-SV in den vergangenen Jahrzehnten regelmäßig in den Bestenlisten des Sportkreises, des WLSB – ja sogar des DOSB – zu finden ist.

Im Jahre 2019 erzielten wir einen Abnahme-Rekord und Vereinsrekord von 320 Sportabzeichen-Prüfungen und absoluten Rekord des Sportkreises, auch weit über Tübingen hinaus.

> *Unser Verein hat sich inzwischen zum Ansprechpartner Nr. 1 in Angelegenheiten Sportabzeichen in Tübingen und Umgebung entwickelt.*

Auch Berufsbewerber für Polizei und Zoll sind in zunehmender Zahl unsere Klienten, die für ihre Bewerbungsunterlagen den Nachweis für das Deutsche Sportabzeichen vorlegen müssen.

Für viele Mitglieder und Nichtmitglieder ist das Sportabzeichen zur jährlichen „Familien-Olympiade“ geworden, bei der sich Kinder, Enkel, Geschwister, Eltern und Großeltern in lockerer Atmosphäre sportlich messen können.

> *Dies Alles, und noch viel, viel mehr haben wir unserem bisherigen Projektleiter Gert Messner zu verdanken.*

Die Ankündigung seines Rückzuges aus diesem Bereich tut zwar weh und hat viele Fragen aufgeworfen, doch sein Team wird sein langjähriges Engagement so gut wie möglich weiterführen und den Post-SV Mitgliedern und der Öffentlichkeit das Angebot anbieten, auch künftig das Sportabzeichen zu erwerben.

Für uns ist es gut zu wissen, dass es im Hintergrund noch eine Person gibt, die man notfalls noch fragen kann.

Übrigens: Im Sportabzeichenjahr 2021 führt die Familie Messner unter der Wertung „familienstärkste Familie“ mit 9 Mitgliedern die Bestenliste an. Glückwunsch!

Wolfgang Amann

Gert mit dem Sportkreis-Vorsitzenden Eberhard Heinz bei der Verleihung der Familien-Sportabzeichen in Gomaringen.

Sportabzeichen-Team mit Gert (vorne am Tisch): Für jede Disziplin ein Spezialist

Sportabzeichen Impressionen

Das Sportabzeichenteam des Post-SV Tübingen
v.l.n.r.: Fritz Mayer, Ottmar Geckle, Rolf Bader, Wolfgang Amann, Irmtraud Bader, Ines Greitmann, Wiebke Griebel, Ernst Karrer, Danilo Santin, Helga Wiemer, Gert Messner, Helmut Helten, Markus Wiehmeier-Poll

Sportabzeichen Impressionen

Die mehrfache Deutsche Meisterin und zweifache Weltmeisterin (2010/2013) im 2er Kunstradfahren, Katharina Schwarz (geb. Wurster), absolvierte ihr Sportabzeichen beim Post-SV Tübingen.

Sie hat mit ihrem Mann zusammen – ein halbes Jahr nach der Geburt ihrer Tochter – zum zweiten Mal bei uns das Sportabzeichen absolviert und die Bedingungen in Gold geschafft. Sie ist fünfmalige Vize-weltmeisterin im Kunstradfahren (07/08/11/12/14) und aktuelle Landestrainerin beim Stützpunkt Stuttgart.

Ihre Sportabzeichenleistung in der Disziplingruppe „Kraft" (30-39 Jahre) absolvierte sie durch das Halten der Handstandposition.

Gert Messner

Die Familie nach der aktuellen Sportabzeichenprüfung 2021. Auf dem Arm von Niklas sitzt Moritz; auf dem Arm von Kathi sitzt Lina, gerade ein halbes Jahr alt.

Sportabzeichen-Alternativübung in der Gruppe „Kraft" – Katharina Schwarz im Handstand vor Tübinger Altstadtkulisse

Sportabzeichen-Ehrungen

Sportabzeichen: Training und Abnahmen in 2022

Wir bieten wieder einen Übungsbetrieb und Prüfungsabnahmen für das Deutsche Sportabzeichen im SV03-Stadion beim Freibad an. **Die Termine werden – sobald bekannt – auf unserer Homepage veröffentlicht.**

Grundsätzlich trainieren wir innerhalb unserer Sportabzeichen-Saison (Start wird noch kommuniziert) jeden Montag und Mittwoch ab 18.00 Uhr. Die Abnahme von Radfahr- und Nordic-Walking-Prüfungen werden mit den Interessenten persönlich vereinbart.

Ansprechpartner: Wolfgang Amann (sportabzeichen@post-sv-tuebingen.de)

Familien

Mitglieder	Familie	Teilnahmen
9	Messner	27
8	Amann	11
4	Diesch	13
4	Greitmann	6
4	Helten	34
4	Mages/Kernn	7
4	Wiehmeier/Poll	6
3	Bogdan	3
3	Knisel	15
3	Schreiner	1
3	Thon	14

Sportabzeichen-Ehrungen

Jugendliche

Name	Prüfungen
Amann Feline	8
Amann Meo	11
Amann Selma	3
Binder Annika	1
Binder Lena	1
Dorsch Antonia	3
Elbeshausen Niels	4
Elbeshausen Simeon	7
Fahrner Lucy	2
Gatzke Johann	3
Gatzke Richard	3
Greim Benno	1
Greitmann Hannes	6
Greitmann Lena	6
Jetter-Amann Lene	9
Kallmann Clemens	7
Krauß Nico	3
Kreutmayr Moritz	5
Kreutmayr Clara	3
Mages Annika	8

Jugendliche

Name	Prüfungen
Mages Robin	6
Mater Asia	2
Messner Maja	11
Petri Johanna	3
Poll Frida	3
Poll Ronja	9
Poll Zora	6
Queißer Nick	8
Rüffler Tom	1
Schild Marlene	2
Schlegel Emilia	3
Schmid Elias	5
Schreiner Anna	4
Schreiner Katharina	1
Schuh Ida	2
Tafferner Hannes	8
Tafferner Jule	3
Tafferner Paul	6
Teinert Christoph	7
Waldenmayer Linda	1

Rechtsanwalt

DANILO SANTIN
Wöhrdstraße 20
72072 Tübingen

Tel. 07071 - 33033
Fax 07071 - 31623
santin@anwalt-tuebingen.de

Bußgeldangelegenheiten
Internationales Ehe- und Erbrecht
Schadensregulierung nach Unfällen im Ausland
Muttersprache italienisch

Sportabzeichen-Ehrungen

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

Erwachsene

Name	Prüfungen
Hagenlocher, Dina	1
Hartig, Tom	
Müller, Sascha	
Petri, Valentin	
Rathjen, Riki	
Revermann, Bernhard	
Schreiner, Jörg	
Rettenmeier, Günter	5
Thon, Frederik	
Dieterich, Jochen	10
Queißer, Karsten	
Wiehmeier-Poll, Markus	
Gugel, Bernd	25
Karrer, Ernst	35
Ries, Helga	
Geckle, Ottmar	45
Schäuble, Friedrich	50

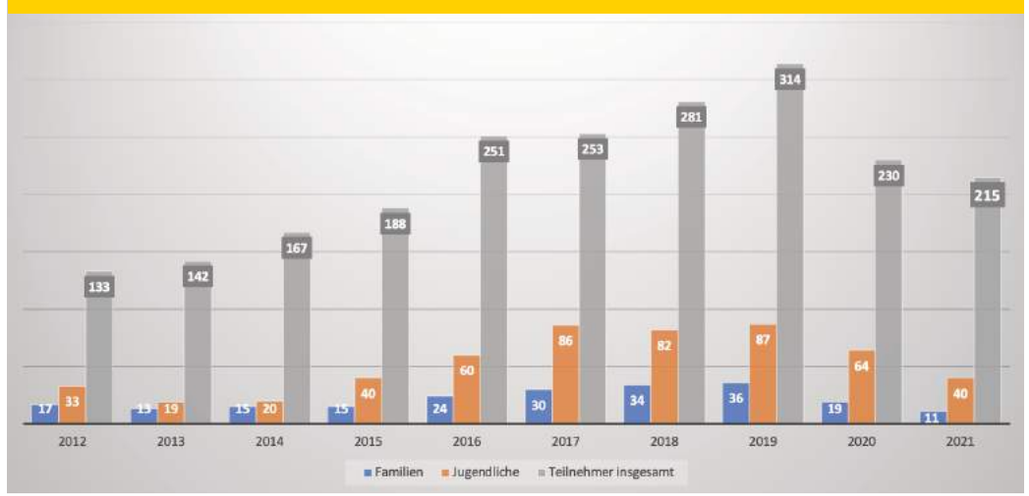
Training im Sommer jeden Montag und Mittwoch um 18 Uhr im blauen Stadion. Bitte Info zum Saison-start auf unserer Homepage beachten.

Sportabzeichen-Statistik

Ewige Bestenliste

Frauen		Männer		
Liesel Juli	52	Peter Juli		52
Irmtraud Bader	46	Gert Messner		51
Helga Wiemer	46	Hans Winkelmann	† 2021	50
Ruth Kocher	44	Friedrich Schäuble		50
Romy Kurz	36	Willi Köhler	† 2006	47
Helga Ries	35	Kurt Herter	† 2010	46
Birgit Helten	34	Ottmar Geckle		45
Gudrun Messner	31	Rolf Bader		44
Ellen Amann	31	Paul Scherer		42
		Manfred Kocher		42
		Wolfgang Amann		41

Entwicklung Sportabzeichen 2012-2021
Post-SV Tübingen



Hauptversammlung 2021: Erfolgreiches Sportjahr trotz Corona

Am Samstag, den 11.09.2021 fand unsere Mitgliederversammlung in der Hepper-Halle statt. Gerold Knisel begrüßte die 50 anwesenden Mitglieder und stellte den Vorstand mit dessen Aufgabenteilung vor.

Ein Protokoll

Die erste vollständige Legislatur des neuen Vorstands ist sehr gut gelaufen. Der Nikolauslauf fand aufgrund der Corona-Pandemie 2020 das erste Mal nur virtuell statt und war dennoch ein sehr großer Erfolg.

> *Allgemein war das vergangene Jahr ein schweres Sportjahr, wobei der Post-SV dennoch leicht steigende Mitgliederzahlen verzeichnen kann.*

Den drei verstorbenen Mitgliedern wurde in einer Schweigeminute gedacht. Im Frühjahr wurde sehr erfolgreich die neue Vereinskollektion eingeführt, im Sommer erstmals ein Swim & Run im Freibad veranstaltet.

Berichte aus den Abteilungen

Markus Wiehmeier-Poll stellte den Bereich Jugend vor. Der Swim & Run war für die Jugendabteilung sehr gut, da er großes Interesse bei den Kindern und Jugendlichen weckte. Im Zuge dessen konnten auch neue Betreuer gefunden werden, um das Jugendtraining auszubauen. Zur Trainingsorganisation und Kontaktverfolgung wird zukünftig die App SPOND benutzt. Außer dem Tübinger Swim & Run haben kaum Wettkämpfe stattgefunden. Die Hoffnung liegt hier auf einem besseren Ablauf im Jahr 2022. Auch die jugendeigene Winterfeier, die klassischerweise im B12 stattfindet, musste letztes Jahr ausfallen, wobei auch hier Hoffnung besteht, dass sie 2021 durchgeführt werden kann.

Frank Brunecker stellte den Bereich Triathlon vor. Das Sportjahr 2020 hat corona-bedingt de facto nicht stattgefunden und auch der Winter 2020/2021 war durch eine lange Trainingspause gekennzeichnet. Im Jahr 2021 fanden wieder einige Wettkämpfe statt und die Teams in der 1. und 2. Bundesliga konnten sehr gute Mittelfeldplatzierungen erzielen. Bei den vier Teams in den baden-württembergischen Ligen steht das Saisonfinale noch aus. Frank Brunecker stellte heraus, dass die Schwimminfrastruktur in Tübingen die weitere sportliche Entwicklung der Abteilung Triathlon limitiert und sich der Verein daher für den Bau eines neuen 50 m-Hallenbads einsetzt. Obwohl die mit der Pandemie verbundenen einbrechenden Steuerzahlungen die städtische Planung erschweren, setzt sich der Post-SV im Arbeitskreis Bäder weiter für die Planung eines neuen Hallenbads Süd ein. Frank Brunecker stellte außerdem den Verkauf der neuen, abteilungsübergreifenden Vereinskleidung vor, der mit fast 800 verkauften Artikeln ein großer Erfolg war.

Bernd Glauner stellte (in Vertretung der verhinderten Abteilungsleiterin Christine Schmid) den **Bereich Kräftigung und Koordination** vor. Er führte aus, dass aufgrund der Corona-Verordnung eine sehr lange Pause des Trainings bestand, seit Juni aber wieder trainiert wird. In der Zwischenzeit fand das virtuelle Trainingsangebot von Markus Wiehmeier-Poll großen Anklang. Die Rückenschule wird von Gudrun Messner noch bis zum Jahresende geführt, ehe sie nach 35 Jahren die Leitung abgibt. Inge Wolter wird die Leitung übernehmen, wobei ihre Ausbildung zur Übungsleiterin C coronabedingt unterbrochen wurde. Die Prüfungen sollen im Oktober 2021 stattfinden.

Bitte Terminhinweis zur HV 2022 hinten im Heft beachten

Gert Messner stellte den Bereich Sportabzeichen vor. Mit Ines Greitmann und Wiebke Griebel als Prüferinnen hat die Verjüngung des Teams begonnen und man ist aufgestellt, um den jahrelangen Anstieg der Sportabzeichen zu bewältigen. Bedingt durch die Corona-Verordnung konnte ein Großteil der Sportabzeichen jedoch nicht abgenommen werden. Auch als eine Abnahme wieder möglich war, war das Interesse v.a. der Nicht-Mitglieder deutlich reduziert. Es bleibt die Hoffnung, dass ab 2022 wieder bessere Voraussetzungen sind. Gert Messner gab außerdem bekannt, dass er die Leitung der Abteilung Sportabzeichen im kommenden Jahr abgeben wird. Der zukünftige Organisationsaufbau befindet sich noch in der Vorbereitung.

Anzumerken bleibt, dass inzwischen auch Gert Messner das 51. Sportabzeichen absolviert hat.

Gert Messner mit Liesel und Peter Juli (v.l.)

Spitzenreiter beim Post-SV bleibt jedoch das Ehepaar Juli mit 2x52 Abzeichen, wohl einmalig in Deutschland.

Gerold Knisel stellte den Bereich itdesign-Nikolauslauf vor. Nach dem Rekordjahr wurde der Lauf 2020 als virtueller, dezentraler Spendenlauf veranstaltet. Erstmals gab es auch einen 10 km-Lauf. Die Resonanz übertraf deutlich die Erwartungen (über 3300 Anmeldungen / mehr als 2800 Finisher) und es mussten mehrmals die beliebten Teilnehmershirts nachbestellt werden. Die Finanzsituation war dadurch sehr gut und es konnte eine Spende von 21.000 Euro an die Sozialpartner übergeben werden. Für 2021 ist ein realer (großer) Halbmarathon geplant, der für vollständig geimpfte Teilnehmer offen ist (1G). Innerhalb weniger Stunden gingen bereits über 1000 Anmeldungen ein. Gerold Knisel stellte außerdem Lars Riethmüller als neuen Finanzchef des Nikolauslaufs vor.

Wolfgang Gross stellte den Bereich Lauf- und Nordic Walkingtreff vor. Der Lauftreff ist aufgrund des breiten und hochwertigen Angebots mit dem DLV-Siegel „sehr gut" ausgestattet, das allerdings ausgelaufen ist. Die Verlängerung sei allerdings beantragt und wird mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit auch erfolgen. Corona-bedingt hatte der Lauftreff im Frühjahr 2020 erstmals in seiner Geschichte nicht stattgefunden. Inzwischen läuft der Lauftreff wieder, jedoch ist immer noch eine gewisse Zurückhaltung bei den Teilnehmerzahlen zu spüren. Wolfgang Gross bedankte sich

Geehrte Jubilare auf der Hauptversammlung mit den Ehrenvorsitzenden Gert Messner, Wolfgang Amann sowie Vorstand Gerold Knisel

außerdem bei Doris Maier für die jahrzehntelange Gruppenführung beim Lauftreff.

Peter Reif stellte den Bereich Post-SV Wanderungen vor. Einige Wanderungen mussten auch dieses Jahr corona-bedingt ausfallen. Es gibt zunehmend die Tendenz, Wanderungen in zwei Gruppen anzubieten. Einmal für diejenigen, die kürzere Strecken (< 10 km) wandern möchten und für diejenigen, die deutlich längere Strecken wandern möchten bzw. können.

Finanzlage

Finanzvorstand Bernd Glauner stellte den Kassenbericht vor. Über alle Konten ergibt sich ein positives Bild. Bezuschusst wurden u.a. die neue Vereinskleidung und der neu veranstaltete Swim & Run. Anpassungen der Mitglieds- und Abteilungsbeiträge sind derzeit nicht erforderlich. Hajo Bewernick berichtete über die Ergebnisse der Kassenprüfung und bescheinigte dem Finanzvorstand Bernd Glauner (Hauptverein) und Volker Grossmann (Projekt Nikolauslauf, ab 2021 Lars Riethmüller) eine einwandfreie Kassenführung. Die Finanzverantwortlichen wurden einstimmig entlastet.

Abstimmungen

Ehrenvorsitzender Gert Messner beantragte die **Entlastung des gesamten Vorstands**, welche einstimmig von den anwesenden Mitgliedern beschlossen wurde. Alle fünf Vorstandsmitglieder und die beiden Kassenprüfer stellten sich erneut zu Wahl und wurden einstimmig wiedergewählt:

Vorsitzender: Gerold Knisel; stellv. Vorsitzender: Dr. Frank Brunecker; Finanzvorstand: Dr. Bernd Glauner; zusätzliche Vorstände: Klaus Diesch, Dr. Eberhard Estler; Kassenprüfer: Walter Johnen, Hajo Bewernick.

Jubilarehrung

Die Ehrenvorsitzenden Wolfgang Amann und Gert Messner ehrten die Jubilare: Doris und Willi Maier für 60 Jahre Vereinszugehörigkeit, Walter König für 50 Jahre Mitgliedschaft und Maria Rief sowie Liesel und Peter Juli für 25 Mitgliedsjahre.

Frank Brunecker

Zum Tode von Manfred Krämer

Am 11. Mai 2021 verstarb im Alter von 80 Jahren unser früheres Mitglied Manfred Krämer. Er war aktiver Tischtennisspieler und von 1974 – 1997, also über 23 Jahre Leiter unserer damals sehr erfolgreichen Tischtennis-Abteilung.

Aus kleinsten Anfängen baute er ein Team auf, das bis in die 1990er Jahre zeitweise mit einer Jugend- und drei Aktiven-Mannschaften in den Tübinger Ligen stark vertreten war und 1992 Meister der Kreisliga B wurde.

Mehrere Male hat er sich als verantwortlicher Ausrichter der damals sehr beliebten Tübinger Stadtmeisterschaften für Jedermann zur Verfügung gestellt.

> *Neben seinem sportlichen Ehrgeiz lag ihm die Pflege der Kameradschaft und das gute Miteinander besonders am Herzen.*

Wir danken Manfred Krämer für sein großes Engagement in unserem Verein und sein stets vorbildlich freundschaftliches Verhalten.

Gert Messner

In memoriam

Wir gedenken unserer verstorbenen Mitglieder:

Klaus Wieczorek	† April 2021
Roland Welte	† April 2021
Harald Pfeiffer	† Juli 2021
Günter Fuchs	† Dezember 2021
Elfriede Herter	† März 2022
Hans Kurz	† März 2022

Unsere Jubilare

Aufgrund der pandemischen Lage mussten wir auch 2022 unsere Winterfeier leider ausfallen lassen. Da dort auch immer unsere Jubilarfeier stattfindet, möchten wir diese Seite nutzen, um unseren langjährigen Mitgliedern für ihre Treue zu danken.

Wir sind guter Hoffnung, dass unsere Winterfeier in einem Jahr wieder stattfinden kann und bitten euch um Verständnis.

Gerold Knisel / Daten: Bernd Glauner

Als Ersatz zur Winterfeier findet ein Sommerfest am 15. Juli 2022 ab 18 Uhr beim Forsthof am Bettelweg statt.

70 Jahre
Eugen Brodbeck

65 Jahre
Erwin Dürr

60 Jahre
Manfred Zeeb

50 Jahre
Fritz Dörrie
Gert Messner
Gudrun Messner

40 Jahre
Hermann Jeckel
Hans-Peter Maier
Dietmar Schmidt
Peter Steiner

25 Jahre
Susanne Edelmann
Gerold Knisel
Heike Knisel
Waldemar Schleicher
Helga Wolff

50 Jahre sind Gert und Gudrun Messner nun Mitglieder im Post-SV.

Beide haben nun ihre „Staffelstäbe" an ein jeweils jüngeres Team übergeben. **Gert** zuletzt beim Projekt Sportabzeichen (siehe dazu auch separaten Bericht im Heft unter Sportabzeichen).

Gudrun war seit Einführung des Lauftreffs 1975 als Lauftreff-Leiterin tätig und übernahm zunächst die Kindergruppe, später dann Gruppe 1 und Gruppe 2 bzw. war im Team „Warm up". Motiviert von Willi Köhler bildete sie sich in den 80er Jahren mehrfach weiter, zuletzt zur Übungsleiterin Prävention mit dem Schwerpunkt auf Fitness, Ausdauer und Beweglichkeit. Neben Wirbelsäulen-Gymnastik und Funktionsgymnastik organisierte sie zudem im Auftrag der Gymnastikgruppe 25 Städtereisen zwischen 1995 und 2019. Nach 50 Jahren aktiver Vereinsmitarbeit übergab Gudrun nun ihre Kurse an das Gymnastik-Team des Post-SV. Herzlichen Dank Gudrun!

Termine und Veranstaltungen

Samstag, 9. April 2022
Post-SV Hauptversammlung

Samstag, 9. April 2022
Osterlauf Kiebingen

Sonntag, 10. April 2022
Kirnberglauf Lustnau

Samstag, 21. Mai 2022
Mössinger Stadtlauf

Samstag, 2. Juli 2022
100 km Staffellauf

Sonntag, 3. Juli 2022
Post-SV Swim & Run

Freitag, 15. Juli 2022
Post-SV Sommerfest

Sonntag, 24. Juli 2022
Hornissenlauf Kusterdingen

Sonntag, 18. September 2022
Tübinger Erbe-Lauf

Sonntag, 25. September 2022
Spitzberglauf Hirschau

Sonntag, 16. Oktober 2022
Forstsportlauf Bebenhausen

Sonntag, 13. November 2022
Nikolaus-Probelauf

Sonntag, 4. Dezember 2022
itdesign-Nikolauslauf Tübingen

Aufgrund der Pandemie können sich Termine kurzfristig ändern bzw. abgesagt werden. Aktuelle Infos findet ihr bei den Veranstaltern bzw. auf unserer Homepage.

HV 2022

Wie in den letzten beiden Jahren wollen wir unsere Hauptversammlung wieder in der zentral gelegenen Hermann-Hepper-Halle durchführen. Sie findet statt am **Samstag, 9. April 2022 ab 19:00 Uhr** (Einlass bereits ab 18:30). Alle Mitglieder sowie deren Partner sind eingeladen und herzlich willkommen. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Die Einladung mit Tagesordnung ist online auf unserer Homepage zu finden (www.post-sv-tuebingen.de).

Gerold Knisel, Vorsitzender

Übersicht Sportangebot

Sportangebot des Post-SV Stand: 18.03.2022 Bitte beachtet die aktuellen Hinweise auf unserer Homepage: post-sv-tuebingen.de

Wochentag	Uhrzeit	Angebot	Übungsleiter	Ort	Bemerkungen
Montag	18:00-19:00	Ausgleichsgymnastik	Ulrike Schmid	Wildermuth Sporthalle	
	18:00-19:00	Sportabzeichen für Kinder	Markus Wiehmeier-Poll	SV03 Stadion	nur von April-Oktober Prüfungstermine siehe Homepage
	18:00-20:00	Sportabzeichen	Team Wolfgang Amann	SV03 Stadion	nur von April-Oktober Prüfungstermine siehe Homepage
	19:00-20:00	Triathlon-Athletiktraining	Markus Wiehmeier-Poll	Wildermuth Sporthalle	nur von Oktober-April, Termine siehe Homepage
	18:30-20:00	Triathlon-Schwimmtraining Erwachsene	Maximiliane Unsorg	Freibad	nur von Mai-September, Terminbekanntgabe über Homepage
Dienstag	9:30-10:30	Rückenschule	Inge Wolter	Vereinsheim "Höfle" Schwäbischer Albverein	
	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 Wolfgang Amann	SV03 Stadion	
	19:00-20:00	Kräftigung & Koordination	Anne Ziebandt	Sporthalle Philosophenweg	
	20:30-22:00	Triathlon-Schwimmtraining	Maximiliane Unsorg	Uhlandbad	nur von Oktober-April, Terminbekanntgabe über Homepage
Donnerstag	18:00-19:00	Kräftigung & Koordination	Christine Schmid	Wildermuth Sporthalle	
	18:30-19:30	Schwimmtraining für Kinder	Sophie Schmidt	Uhlandbad	nur von Oktober-April, Terminbekanntgabe über Homepage
	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	Sean Gallagher	Freibad	nur von Mai-September, Terminbekanntgabe über Homepage
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)	Gerold Knisel und Lauftreffteam	Parkplatz Sand Falkenweg	
	9:30-13:00	Triathlon-Rennradtraining	Manuel Stanislowski	Feuerwehrhaus Kelternstraße	im Winterhalbjahr bei schlechtem Wetter nach Rücksprache
	17:30-18:30	Schwimmen (Technikorientiertes Training Erwachsene / Kinder)	Markus Wiehmeier-Poll	Uhlandbad	nur von Oktober-April, Terminbekanntgabe über Homepage
	18:30-20:00	Schwimmen (Leistungsorientiertes Erwachsenentraining)	Sean Gallagher	Uhlandbad	nur von Oktober-April, Terminbekanntgabe über Homepage

Änderungen vorbehalten! Das aktuelle Sportangebot findet ihr – immer aktualisiert – verlinkt auf unserer Homepage.

Weitere Auskünfte erteilen gerne die Ansprechpartner (hinten im Heft).

Vereinsstatistik

Trotz Pandemie kann der Post-SV Tübingen eine erfreuliche Mitgliederentwicklung verzeichnen. Mit Stand Ende 2021 zählt der Verein insgesamt 757 Mitglieder. Davon sind allein 78 Personen im vergangenen Jahr neue Mitglieder in unseren Verein geworden. Wir wünschen viel Spaß beim Post-SV Tübingen!

Unser stärkster Bereich ist die **Triathlonabteilung** mit fast **250** Mitgliedern, gefolgt vom Bereich **Lauftreff / Nordic Walking** (**200**) und **Kräftigung / Koordination** (**70**). Und um unserem Namen „Postsportverein" gerecht zu werden, recherchierte Bernd Glauner von unserer Mitgliederverwaltung noch ein spannendes Detail. Demnach gibt es in unseren Reihen **noch 45 Postler**. *Mehr zur Geschichte des Post-SV auf unserer Homepage unter dem entsprechenden Menüeintrag.*

Wir sind guter Hoffnung, dass diese Entwicklung in den nächsten Jahren weitergeschrieben werden kann und freuen uns immer über Neumitglieder. Wer Mitglied werden möchte findet den Mitgliedsantrag in diesem Heft, auf unserer Homepage oder wendet sich hierfür einfach an den Vorstand (vorstand@post-sv-tuebingen.de).

Fabian Knisel / Daten: Bernd Glauner

Mitgliederstatistik

Mitglieder gesamt: 757
davon
Hauptmitglieder: 559
Familienmitglieder: 198
Frauen: 330
Männer: 427
Kinder/Jugendliche: 88

Neueintritte 2021: 78
davon
Frauen: 46
Männer: 32
Kinder/Jugendliche: 20

Abteilungen
Triathlon: 245
LAV: 197
Lauftreff/Nordic Walking: 199
Kräftigung & Koordination: 71

Ansprechpartner

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

Finanzvorstand / Mitgliederverwaltung / Website
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

Lauftraining / Nikolauslauf
Gerold Knisel · Kontaktdaten siehe oben
E-Mail: g.knisel@nikolauslauf-tuebingen.de

Triathlon
Frank Brunecker · Graf-Bentzel-Str. 34/2 · 72108 Rottenburg
Mobil: 0175 - 1650375
E-Mail: triathlonabteilung@post-sv-tuebingen.de

Sportabzeichen
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 · Eberhardstr. 13 · 72072 Tübingen
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 lav-tuebingen.com
☐	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: verwaltung@post-sv-tuebingen.de

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

Stand: 29.08.2021 Seite 1

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

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 Tübingen 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

DEINE RUNNING-EXPERTEN
JETZT AUF 9.000 m² 7x IN DEINER NÄHE
Kirchheim | Wendlingen | Leinfelden | 2x Tübingen | Reutlingen | Leonberg

KOMM ZU UNS INS TEAM
WIR SIND AUF DER SUCHE NACH SPORTLICHEN MITARBEITER:INNEN
BEWERBUNG@INTERSPORT-RAEPPLE.DE

KOSTENLOSE LAUF- & FUSSANALYSE
GRÖSSTE RUNNINGSCHUH-AUSWAHL IN DER REGION
LAUFTREFF TÜBINGEN:
JEDEN DONNERSTAG UM 19:15 UHR

INTERSPORT®
RÄPPLE

Kostet nicht die Welt.

Für jeden neuen
TüStrom Natur-Tarif
bis 31. Dezember 2022
pflanzen wir im Stadtwald
Tübingen einen Baum.

tüstrom-natur.de

Jetzt zu unserem Ökostrom-Tarif wechseln
und **100% Natur einstecken!**

swt.
Stadtwerke Tübingen