

POST-SV TÜBINGEN

GEMEINSAM AKTIV

73. Jahrgang

Mitteilungen

Mai 2024



Ein Service der Deutschen Post
DIALOGPOST



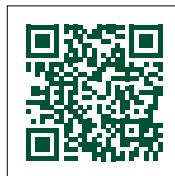


Verantwortung für Mensch, Natur und Gesundheit

Wir setzen uns für eine umweltfreundliche, gesunde Zukunft und ein nachhaltiges Leben ein.

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.



Vorwort: Mit viel Schwung in die neue Saison

Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Mitglieder,

mit Stolz darf ich euch wieder die neue Ausgabe des beliebten Mitteilungshefts präsentieren. Viele tolle Geschichten, Erfolge, Erlebnisse, Spektakuläres werdet ihr finden. Vielen Dank an alle, die Beiträge und Fotos eingereicht haben, so dass es wieder ein Heft von Mitgliedern für Mitglieder des Post-SV und dessen Freunde und Familien geworden ist.

Wir haben regionale, nationale und auch internationale Erfolge erzielt. Im Laufbereich, beim Triathlon und beim Duathlon, wo Merle Brunnée zum zweiten Mal die Langdistanz Goldmedaille gewinnen konnte.

Im sozialen Miteinander hatten wir bei der Winterfeier mit über 200 Gästen ein Highlight. Auch die Hauptversammlung, erstmals in der GSS Schule mit eigenem Catering, gelang prima. Das durch Schlechtwetter ausgefallene Sommerfest wird in diesem Jahr nachgeholt, versprochen.

Unsere Projekte können sich allesamt sehen lassen. Beim Laufkurs, dem Jugendcamp in Freudenstadt, dem Swim & Run, Sportabzeichen bis zum wieder sehr gelungenen itdesign-Nikolauslauf bei herrlich winterlichem Wetter und zwei neuen Siegern gab es nur Lob von vielen Seiten. Danke an dieser Stelle möchte ich den vielen Helfern und unseren Partnern und Sponsoren sagen. Ohne diese Hilfe ginge es nicht. Zumindest nicht in dieser Qualität.

Auf nächster Seite weiterlesen ...

Inhalt

Impressum	5
Website	6
Triathlon	8
Swim & Run	26
Jugend	28
Cross	32
Wintersport	34
Lauftreff	38
Laufsport	42
Nikolauslauf	72
Sportabzeichen	84
Wandern	90
Vereinsleben	92
Termine	108
Volleyball	109
Ansprechpartner	110

Titelbild: Winterliche Stimmung beim Start des 48. itdesign-Nikolauslauf. Noch ist der Nikolaus vorne, später dann Lorenz Baum
(Bild: Fabian Knisel)

In ganz Deutschland wächst wieder der Zuspruch von Mitgliedern bei den Sportvereinen, auch bei uns. Bernd Glauner, der die Finanzen verantwortet und sich auch um die Mitgliederadministration kümmert, blickt zuversichtlich in die Zukunft. Der Post-SV ist wirtschaftlich gesund und wächst weiter moderat. Wir gehen deutlich in Richtung 1000 Mitglieder. Vor 10 Jahren waren es nur noch halb so viele und wir hatten damals Angst, wegen der Demografie, nicht mehr genügend neue Mitglieder gewinnen zu können.

So viele Mitglieder ehrenamtlich zu managen ist nur möglich, wenn wir unser Angebot mit gut ausgebildeten und motivierten Übungsleitern erhalten und weiter ausbauen.

Und unsere Führungskräfte auch Kompetenzen haben. Ein Problem sind beim Triathlon immer noch die knappen Schwimmzeiten. Auch hier ein Dank an alle Übungs- und Projektleiter.

Leider hat uns der Triathlon Vorstand Frank Brunecker bereits seit Weihnachten räumlich aus beruflichen Gründen verlassen müssen und wir suchen immer noch nach einer Nachfolge im Vorstand für ihn bis zur nächsten Hauptversammlung, die wir im Sommer geplant haben. Frank berät zumindest bis dahin weiterhin von seinem neuen Lebensmittelpunkt in Franken den Post-SV. Herzlichen Dank an Frank für die in den vergangenen fünf Jahren tolle Arbeit im Vorstand und darüber hinaus.

Für die gute und unkomplizierte Zusammenarbeit mit stets raschen richtigen Entscheidungen im Vorstandsteam möchte ich mich ebenfalls herzlich bedanken.

Neben den vielen Erfolgen bei den Läufern und Triathleten beobachte ich die insgesamt gute Stimmung in den Trainingsgruppen. Neben den sportlichen Aktivitäten ist unser Verein auch eine Begegnungsstätte für ein regelmäßiges soziales Miteinander, u.a. beim Laufftreff kann man das Woche für Woche beobachten.

Anfang Mai beginnt wieder die Sportabzeichen-Saison auf der blauen Bahn. Wolfgang Amann und sein Team würden sich freuen, wenn wir wieder viele Familien Montags und Mittwochs begrüßen könnten, die dann mit Hilfe unserer Prüfer das Sportabzeichen schaffen. Und wer es noch nie versucht hat, nur Mut!

Jetzt viel Spaß beim Lesen der vielen Geschichten und ein tolles Sportjahr 2024.

Euer



Gerold Knisel

Impressum

Vereinsmitteilungen des Post-SV Tübingen e.V.

73. Jahrgang, Mai 2024

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

Gerold Knisel, Fabian Knisel

Anzeigen & Marketing

Gerold Knisel (Mediadaten auf Anfrage)

Layout & Produktion

Fabian Knisel | kniselmedia.de

Fotos

Vereinsarchiv/Privatbilder, Knisel, Chris Klasen, Sportograf, Kultusministerium und weitere. Danke an alle Fotografen!

Erscheinungsweise

1x jährlich

Redaktionsschluss nächste Ausgabe

März 2025

Online-Archiv

post-sv-tuebingen.de/mitteilungsheft

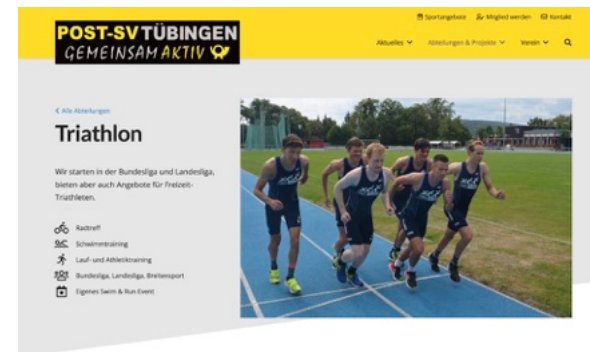
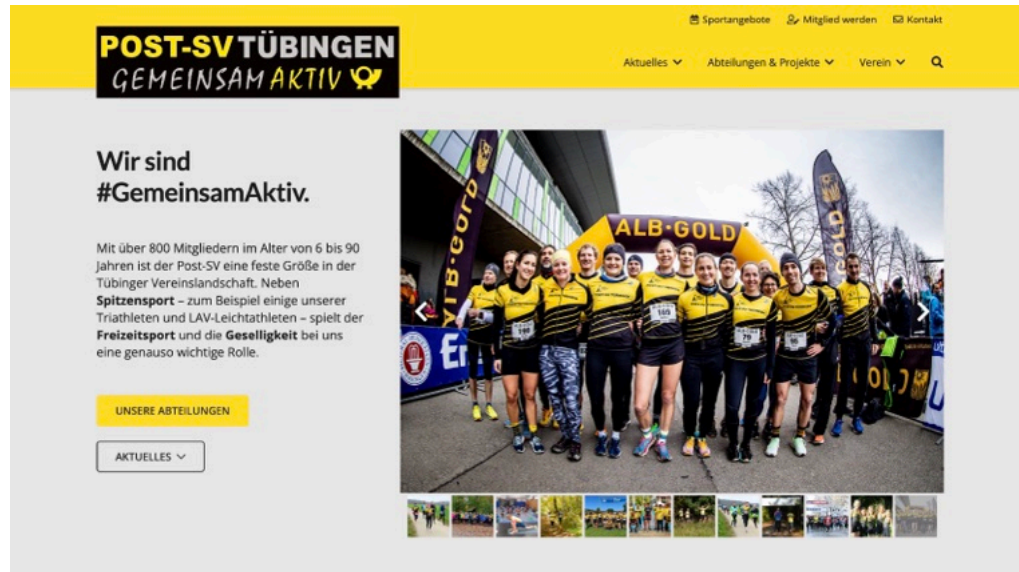
Beiträge und Fotos können laufend an mitteilungsheft@post-sv-tuebingen.de eingesendet werden. Die Redaktion behält sich vor, Beiträge redaktionell zu bearbeiten.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge entsprechen nicht unbedingt der Meinung der Redaktion.

Danke an unsere Sponsoren und Partner



Relaunch der Post-SV Website



Unser sportliches Angebot für Triathleten

Bei einer Individualsportart wie Triathlon ist es natürlich möglich, dass jeder sein komplettes Trainingsprogramm alleine absolviert. Schlechte Technik, ein zu hohes Pensum und falsche Trainingsmethoden sind allerdings häufig die Folge. In unserer Bewegung in der Gruppe deutlich mehr Spaß macht, gibt es in unserem Verein ein sehr breites Trainingsangebot. Dabei wird jede Trainingsleistung durch qualifizierte Übungsleiter betreut, so dass persönliche Schwächen erkannt und gezielt verbessert werden können.

Unabhängig von der einzelnen Sportart kann nahezu jedes Leistungslevel bedient werden, wir legen mit eigenem abgestimmtem Programm – zumeist aber mit verschiedenen Geschwindigkeitsgruppen.



Ansprechpartner

Heinrike Prokopp
Abteilungsleiter Triathlon

Einblicke in die neu gestaltete Website des Post-SV

Du hast an einer Sportveranstaltung teilgenommen oder etwas Besonderes in unserem Verein erlebt? Berichte davon auf der Post-SV Homepage! Sende gerne jederzeit deine Texte und Fotos an webmaster@post-sv-tuebingen.de



Alle Infos zum Sportabzeichen-Angebot

- Sportabzeichen beim Post-SV Tübingen
- Sportabzeichenstraining und -abnahme für Erwachsene
- Sportabzeichenstraining und -abnahme für Kinder und Jugendliche
- Gebühren

Ansprechpartner
Wolfgang Amann & Wibke Grösel
Sportabzeichen
[E-MAIL SCHREIBEN](mailto:info@post-sv-tuebingen.de)
Markus Wehmer
Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche
[E-MAIL SCHREIBEN](mailto:info@post-sv-tuebingen.de)

Ihr habt es vermutlich schon bemerkt: Der Post-SV hat seit Herbst 2023 eine neue Webseite.

Mit dem Relaunch wurde die Website technisch modernisiert und wird nun dank responsivem Design auch auf Smartphones optimal dargestellt. Durch den Wechsel des Content-Management-Systems von Joomla zu WordPress wird es Redakteuren erleichtert, neue Inhalte zu veröffentlichen.

Auch die Inhalte wurden überarbeitet und neu strukturiert. Alle Abteilungen und Projekte verfügen nun über eine Hauptseite, auf der alle wichtigen Informationen zusammengefasst werden. Auch die Übersicht unserer Trainingstermine wurde verbessert. Veraltete Inhalte wurden im Zuge des Relaunches entfernt sowie die Navigationsstruktur vereinfacht.

Alle bisherigen Artikel wurden selbstverständlich übernommen und sind weiterhin verfügbar.

Ein weiteres Ziel der Neugestaltung war die Verbesserung der Benutzerfreundlichkeit für Interessierte und der internen Abläufe in der Vereinsverwaltung. Das bisher umständliche Ausfüllen des Mitgliedsantrags im PDF-Format entfällt ab sofort und Interessierte können nun über ein Onlineformular Mitglied werden. Auch unsere Beitragssätze werden nun übersichtlicher auf einer Seite zusammengefasst.

Wir hoffen, dass dir das neue Design gefällt! Solltest du Inhalte vermissen oder Fehler entdecken, schreibe gerne an online@post-sv-tuebingen.de.

Fabian Knisel

Ein letztes Mal Bundesliga für die Damen des Mey Post-SV Tübingen

Zum sechsten Mal starteten wir Damen des Mey Post-SV Tübingen 2023 in der höchsten deutschen Triathlonliga, der 1. Triathlon Bundesliga. Kern unserer Mannschaft bildeten die erfahrensten Tübinger Athletinnen, Karina Kornmüller und Greta Groten. Ebenfalls wieder mit dabei waren Pia Wolf, die das Damenteam seit 2021 unterstützt, sowie Lina Schuchmann, seit 2022 Mitglied des Teams. Als Neuzugänge ergänzten Alina Würth und Lena Miller unsere Tübinger Mannschaft.



Beim gemeinsamen Trainingswochenende in Freiburg lernten wir uns alle kennen und wuchsen zu einem Team zusammen.

Dies machte sich bereits beim ersten und altbekannten Rennen im Kraichgau bezahlt. Hier belegten Karina, Greta, Pia und Lena beim neuen Format, der 2x2 Paarstaffel, einen souveränen 6. Platz. Den ersten Lauf bestritten Karina und Greta gemeinsam und schafften es über alle Disziplinen hinweg zusammen zu bleiben. Gemeinsam kamen sie im vorderen Feld aus dem Wasser und konnten beim Rad ihren Platz in der Verfolgergruppe verteidigen. Beim Laufen am Ende

hatte vor allem Karina noch Kraft übrig und zog Greta mit, sodass die beiden am Ende in einem ganz engen Feld auf Rang 5 auf Pia und Lena übergaben. Pia und Lena war es nun erlaubt, sich zu trennen, weshalb Pia bereits beim Schwimmen ihre Stärke ausspielte und mit der zweit-schnellsten Schwimmzeit glänzte. Beide kämpften um jeden Platz beim Radfahren und Laufen und sicherten uns in einem hart umkämpften Lauf den 6. Gesamt-platz und damit die beste Platzierung der Saison. Lina war als Teamleiterin dabei und auch Alina stand zum Anfeuern am Streckenrand, da sie am nächsten Tag beim Ironman Kraichgau an den Start ging. Hier konnten wir anderen uns mit lautstarkem Anfeuern für die Unterstützung revanchieren.

Zum zweiten Rennen der Saison verschlug es uns erneut an den wunderschönen Schliersee - trotz des traumhaften Ambientes der vermutlich härteste Wettkampf der Saison mit seiner knapp 4 km langen „Königsetappe“ hoch auf den Spitzingsattel. Auch wenn wir mittlerweile definitiv keine schwachen Radfahrerinnen mehr sind, zeigte sich bei dem Rennen doch einmal mehr, dass wir unser besten Platzierungen erzielen, wenn wir unsere Schwimmstärke ausspielen können. Für unser Team waren Greta, Alina, Lena und Lina am Start, Karina begleitete und unterstützte die vier als Teamleiterin. Greta und Alina konnten sich dank einer guten Schwimmplatzierung in die erste große Verfolgergruppe auf dem Rad einordnen. Am Berg musste aber jede allein gegen Hitze und Schmerz kämpfen und



Von links nach rechts: Alina Würth, Pia Wolf, Greta Groten, Lena Miller, Karina Kornmüller, Lina Schuchmann

beim harten Laufen hinten raus nochmals alles aus sich herausholen. Lena, die bei dem Wettkampf ihr Bundesliga Debüt gab, konnte sich nach dem Schwimmen einen Platz in einer Verfolgergruppe sichern und am Berg und dem anschließenden Lauf um den Spitzingsee noch einige Plätze gut machen. Lina hatte leider weniger Glück, sie verlor beim Radaufstieg ihren Schuh und hatte nach wenigen gefahrenen Metern auf dem Rad einen Platten. Leider reichten unsere Bemühungen nicht für eine Platzierung im vorderen Mittelfeld, doch frei nach dem Motto „nach dem Berg, kann es nur bergauf gehen“, blickten wir erwartungsvoll in Richtung Düsseldorf.

Zwei Wochen später fand das dritte

Rennen und gleichzeitig die Deutsche Meisterschaft der Elite über die Sprintdistanz in Düsseldorf statt. In Düsseldorf wurde unser Team von Pia, Alina, Karina und Greta gebildet. Lena absolvierte einen Einzelstart im Rahmen der Deutschen Meisterschaft und war gleichzeitig unterstützende Teamleitung vor Ort. Wie bereits in den Jahren zuvor wurden die Deutschen Meisterschaften im Rahmen von „Die Finals“ im ersten und zweiten Deutschen Fernsehen übertragen. Umso motivierter gingen wir an den Start.

In Düsseldorf gelang es uns, uns wieder im vorderen Mittelfeld zu platzieren. Wir belegten den 7. Rang in der Mannschaftswertung und kletterten mit diesem Ergebnis wieder nach vorne auf

Platz 8 in der aktuellen Tabelle. Pia und Greta kamen sehr weit vorne aus dem Wasser. Karina und Alina hatten etwas weniger Glück, vor allem Karina wurde nach dem Startsprung vom Steg im Hafenecken mehrere Male getunkt und musste zwischendrin Brustschwimmen, um wieder nach oben zu kommen. Entsprechend gebeutelt war sie bereits vor dem Radfahren, kämpfte aber tapfer bis zum Schluss und wurde beim Laufen mit einem Liveauftritt in der ARD belohnt. Alina hatte wie Lina am Schliersee bereits auf den ersten Metern beim Radfah-

Greta Groten



Alina Würth

ren Pech und musste das Rennen ebenfalls aufgrund eines platten Reifens vorzeitig beenden. Pia verpasste die erste Radgruppe knapp und führte die Verfolgergruppe an, in die es auch Greta schaffte. Mit einem starken Lauf am Ende konnten sich beide in der DM Wertung eine Top 20 Platzierung sichern.

Im Wettkampfkalendar 2023 ging es Schlag auf Schlag, sodass erneut 2 Wochen später bereits das nächste und vermeintliche Highlight-Rennen der Saison anstand, das Heimrennen in Tübingen.

Leider entpuppte sich der Wettkampf nicht für alle Tübingerinnen als Erfolg. An den Start gingen wir vor heimischem Publikum mit dem bewährten Team aus Düsseldorf: Pia, Alina, Karina und Greta. Bereits beim Schwimmen gab es die ersten Probleme und vor allem Greta, aber



Lina Schuchmann

auch Karina und Alina mussten einige Schläge im Wasser einstecken. Nur Pia gelang es, der Schlägerei im Pulk zu entkommen und sich einen Platz in der ersten Radgruppe zu sichern. Die anderen drei schlossen sich der großen Verfolgergruppe an. Die technisch anspruchsvolle, um nicht zu sagen, vom Sicherheitsaspekt her fragwürdige Radstrecke in Tübingen, hielt die nächsten Tücker bereit. Karina verlor nach einem Wendepunkt den Anschluss, da sie aufgrund der engen Streckenführung eine andere Athletin nicht mehr rechtzeitig überholen konnte. Greta stürzte wenig später vor dem zweiten Wendepunkt, konnte sich aber glücklicherweise schnell aufrappeln und hinten in der Gruppe weiterfahren. Für Pia wurde Tübingen zum Highlight der Bundesliga, sie schrammte nur knapp an den Top 10 vorbei und konnte sich den 11. Platz in der Einzelwertung sichern. Damit erreichten wir zum zweiten Mal in der Saison einen souveränen 6. Teamplatz in der Tageswertung. Am Ende waren wir uns alle einig, dass trotz einiger Probleme Tübingen, mit den vielen lautstarken Fans am Streckenrand, wieder einmal ein absolutes Saisonhighlight war.

Lena Miller





Karina Kornmüller

Zum Ende des Sommers folgte das fünfte und letzte Rennen der Saison und, wie sich später herausstellen sollte, auch unserer Tübinger Bundesligakarriere. Beim Finale der Bundesliga waren erneut Pia, Alina, Karina und Greta für unser Team am Start, Lina begleitete uns als Teamleiterin. Es galt, einen Prolog mit anschließendem Verfolgungsrennen zu absolvieren. Leider verschliefen wir alle den Prolog etwas, wodurch wir keine optimalen Ausgangspositionen für die Verfolgung hatten.

Dennoch kämpften wir alle um jeden Platz und verteidigten erfolgreich unseren 8. Tabellenplatz im mit insgesamt 16 Teams stärksten Feld der 1. Bundesliga jemals.

Beste Tübingerin war Pia, beste Radfahrerin Alina, beste Schwimmerin Greta und krasseste Athletin (siehe Bild) Karina. Damit blicken wir stolz und zufrieden auf eine erfolgreiche Saison 2023 zurück.

Karina und Greta ziehen sich aus beruflichen Gründen (vorerst) aus dem Leistungssport zurück, weswegen es un-

ser Bundesliga Team 2024 nicht mehr gegeben wird. Pia und Lena starten daher kommende Saison für Freiburg und Alina für Witten in der 1. Bundesliga. Lina wird unser Team in der 2. Bundesliga unterstützen.

Ein großes Dankeschön für die Unterstützung all die Jahre geht als erstes an den Post-SV Tübingen, der all dies überhaupt erst möglich gemacht hat.

Als zweites an unseren Titel- und Hauptsponsor Mey Generalbau für die langjährige Zusammenarbeit. Und nicht zuletzt an den Tübinger Laufladen und den Nikolauslauf Tübingen für das konstante Sponsoring. Außerdem danken wir natürlich allen weiteren Fans und Unterstützer*innen, die uns über die Jahre hinweg begleitet haben. Ohne euch wäre das nie möglich gewesen.

Greta Groten



Von links nach rechts: Alina Würth, Greta Groten, Pia Wolf, Karina Kornmüller



Pia Wolf

Erfolgreiche Frauenteam

Nach der sehr erfolgreichen Saison 2022, mit Aufstieg in die zweite Bundesliga, war die Saison 2023 für die Tübinger Damen besonders spannend.

Frauenliga

In der Frauenliga standen wie gewohnt wieder vier Wettkämpfe auf dem Programm. Saisonstart war in Neckarsulm mit einem Einzel-Sprint. An den Start gingen hier Ilsa Beig, Theresa Beyrle, Nicole Müller und Jana Söder und belegten als Team einen soliden 6. Platz.

Weiter ging es mit einer Sprintdistanz in Heilbronn. Anna Langer und Daniela Fichter hatten hier ihr Liga-Debüt. Die bereits routinierten Triathlon Starterinnen Theresa Beyrle und Vivien Bartosch konnten mit ihrer Erfahrung den beiden anderen vor dem Start ein bisschen die Nervosität nehmen und so schafften es die Tübinger Damen auf Platz 5 in der Teamwertung. Beste Tübinger Starterin an diesem Tag war Vivien Bartosch mit einem starken Platz 6 in der Einzelwertung.

Der dritte Wettkampf war der altbekannte Teamwettkampf in Erbach. Bereits im Vorfeld haben sich die vier Starterinnen Jana Söder, Ruth Elbeshausen, Lisa Nagel und Lavinia Burkhardt für einige Team-Trainings getroffen, um sich für dieses spezielle WK-Format bestmöglich vorzubereiten. Am Wettkampftag reichte es dann für Platz 16. Viel wichtiger jedoch: Für die Frauen war es ein super Tag, tolle Stimmung im Team und alle haben alles gegeben.



Von links: Lisa Nagel, Daniela Fichter, Sarah Becker und Nicole Müller

Zum Abschluss der Saison wartete die Olympische Distanz am Schluchsee auf die Damen aus Tübingen. Sarah Becker, Daniela Fichter, Lisa, Nagel und Nicole Müller haben hier nochmal alles aus sich rausgeholt und konnten am Ende mit Platz 11 in der Gesamtwertung zufrieden sein.

Nach einer soliden Saison schafften die Damen es unter die Top 10 und belegten Platz 9 in der Gesamtwertung der Frauenliga.

2. Bundesliga

Vor dem ersten Rennen in Freilingen (Sprintdistanz mit Massenstart und WS-Freigabe) waren die Starterinnen der zweiten Bundesliga Anna-Lena Theisen, Henrike Prokopp, Lena Miller und Monika Wensing besonders aufgeregt. Keiner wusste so Recht, welches Niveau sie hier erwartete. Als Team belegten die Frauen Platz 10 in der Teamwertung und waren sehr erleichtert, als alle im Ziel waren.

Der zweite Wettkampf fand am Rothsee auch wieder als Sprintdistanz mit Massenstart und WS-Freigabe statt. Der Start war in der knallenden Mittagshitze, was sicherlich zu erschwerten Bedingungen führte. Vivien Bartosch und Theresa Beyrle kamen nach einem sehr guten Schwimmen und Radfahren mit der ersten großen Verfolgergruppe mit 10-12 Frauen in die Wechselzone. Somit war das Laufen ein wahres Ausscheidungswettbewerb. Am Ende reichte es für Vivien Bartosch für Platz 12 und Theresa Beyrle für Platz 13. Im Team belegten die Tübinger Platz 5 und haben sich somit ganz gut in der Tabelle platziert.

Für den dritten Wettkampf reisten die Tübinger Henrike Prokopp, Nicole Müller, Ilsa Beig und Monika Wening schon am Vortag nach Trebgast an. Auch dieser Wettkampf fand wieder als Sprintdistanz mit Massenstart und Windschattenfreigabe statt.

Nach einem soliden Schwimmen im See folgte ein etwas chaotisches Radfahren, in zu gro-



Von links: Lavinia Burkhardt, Ruth Elbeshausen, Jana Söder und Lisa Nagel

Ben Gruppen, in denen es nicht gelang, wirklich Tempo zu machen. Zum Abschluss wurde auch dieser Wettkampf im Laufen entschieden, wo die Tübinger noch einige Plätze gut machen konnten. Monika Wensing belegte als beste Tübingerin Platz 11. In der Teamwertung kamen die Damen auf Platz 6.

Von links: Vivien Bartosch, Theresa Beyrle, Monika Wensing





Vorne Henrike Prokopp,
Theresa Beyrle
Hinten: Monika Wensing,
Vivien Bartosch

Das vorletzte Rennen in Nürnberg, eigentlich als Triathlon ausgeschrieben, wurde aufgrund von schlechter Wasserqualität sehr kurzfristig auf einen Duathlon mit Lauf-Staffel, gefolgt von Team Rad und Team Lauf umgestellt. Für die laufstarken Tübinger Henrike Prokopp, Vivien Bartosch, Nicole Müller und Monika Wensing war dies ein wahres Geschenk. Nach dem ersten Lauf lagen die Tübinger in Führung. Auf dem Rad hatten die vier etwas Schwierigkeiten, auf dem kurvenreichen Kurs ein hohes Tempo zu fahren und verloren einige Platzierungen. Der finale 5km-Lauf war eine wahre Aufholjagd. Mit Teamwillen gelang es den Damen noch, auf Platz 3 vorzulaufen. Ein echter Erfolg!

Das Liga Finale fand als Team-WK in Viernheim statt. Die Teams starteten nach aktueller Tabelle. Die Tübinger Damen haben von Beginn an alles gegeben. Nach einem soliden Schwimmen und einem sehr harten Rad fahren, das viel bes-

ser klappte als in Nürnberg ;), gingen die Damen zuerst zu viert auf die Laufstrecke. Theresa Beyrle hat auf den ersten 2 km Tempoarbeit gemacht. Mit Schieben und Pushen konnten Vivien Bartosch, Henrike Prokopp und Monika Wensing das Rennen dann zu Ende bringen. Was keiner im Zieleinlauf wusste, war, dass sie damit den Tagessieg geschafft hatten. Eine ausgezeichnete Leistung, die das Frauen-Team mit starkem Teamwillen hier erreicht haben.

In der Gesamtwertung für die Saison schafften es die Damen damit noch auf Platz 4. Was als „Experiment“ gestartet ist, wurde als Erfolgserlebnis beendet.

Monika Wensing



Vorne von links: Monika Wensing, Henrike Prokopp,
Vivien Bartosch, Nicole Müller



Vorne von links: Monika Wensing, Vivien Bartosch
Hinten von links: Theresa Beyrle, Henrike Prokopp



Von links: Daniela Fichter, Anna Langer,
Theresa Beyrle und Vivien Bartosch



Vorne von links: Vivien Bartosch, Theresa Beyrle,
Hinten von links: Ilsa Beig,
Nicole Müller



Vorne Mitte: Vivien Bartosch,
Hinten von links: Monika Wensing,
Nicole Müller, Henrike Prokopp

Ligasaison 2023

Nach der letztjährigen Aufholjagd, die mit dem Verbleib in der 2. Bundesliga ihren Höhepunkt fand, wollte die erste Herren-Mannschaft des Post-SV Tübingen die Saison 2024 konstanter gestalten und die Abstiegsränge nur aus der Ferne beobachten. Alt bewährt waren am Start: Eugen Ruff, Tom Holzmann, sowie Elias und Vincent Schipperges. Neu im Team und echte Verstärkungen waren Jonas Hofmann als Aufsteiger aus dem Bawü-Liga-Team, sowie Carlo Marggraf, das zweite Brüderpaar Christian und Matthias Betz und Piet Rampf.

Zum Auftakt ging es nach Freilingen zum Einzelstart-Rennen. Auch wenn nicht alles glatt lief, war es am Ende ein Auftakt nach Maß. Während ein Neoprenanzug nicht aus-, wollte ein Radschuh nicht angezogen werden. Wichtige Sekunden, die eine noch bessere Platzierung zunichte machten. So hätten es mit etwas Glück alle fünf Mann in die Spitzengruppe auf dem Rad schaffen können. Was dann beim Laufen passiert wäre, kann man sich nur ausmalen. Mit drei unserer Athleten in den Top 25 und Platz fünf in der Tageswertung zeigten die Tübinger dennoch, dass der Blick in diesem Jahr weiter nach oben gerichtet sein würde, als in den letzten Jahren.

Was eine geschlossene Mannschaftsleistung Wert ist, ließ sich am Rothsee eindrucksvoll beweisen. Einzel-Platzierungen im vorderen Mittelfeld (von Platz 27 bis 45) reichten in einem engen Rennen in der Mannschaftswertung für den achten Platz.

Das wohl engste Rennen, im wahrsten Sinne des Wortes, lieferten sich die Starter*innen der 2. Bundesliga in Trebgast. Denn eng ging es nicht nur im Kampf um die Platzierung zu. Auch die Strecken waren einfach für so viele Starter nicht gut geeignet, sodass das Tübinger Team mit Rang elf zwar unter seinen Möglichkeiten blieb, Platz sieben jedoch in der Gesamttabelle verteidigen konnte.

Der vorletzte Liga-Wettkampf fand in Nürnberg statt. Schwimmerisch eines der besten Teams der Liga, rechneten sich die Männer des Post-SV im schwimm-lastigen Staffel-Team-Format einiges aus. Mit Spannung wurde jedoch auch die Wasserqualität erwartet, nachdem Athlet*innen im Vorjahr mit Übelkeit und Juckreiz nach dem Wettkampf zu kämpfen hatten. Die Wasserqualität war schließlich so schlecht, dass wenige Tage vor dem Wettkampf zu einem Duathlon umgewandelt wurde.

Nach dem ersten Lauf in einer nicht-idealen Ausgangslage, versuchte das Team beim Mannschaftszeitfahren Plätze gut zu machen. Ausgebremst durch enge Straßen und Kurven, heimsten sie sich kurzerhand eine unnötige, unbeabsichtigte, leider jedoch regelkonforme Zeitstrafe ein. Nach dem Motto, wenn man nichts Gutes sagen kann, soll man lieber schweigen, bewahren wir über das unfaire und unsportliche Verhalten einiger anderer Teams vor, während und abseits des Wettkampfes lieber Stillschweigen. Mit Platz neun und nur sechs Sekunden hinter dem sechsten Rang, blieb das Team ein weiteres Mal in Schlagdistanz zu den erweiterten Podestplätzen.



Von links nach rechts: Christian Betz, Elias Schipperges, Tom Holzmann, Piet Rampf und Matthias Betz

Vor dem letzten Ligawettkampf im Teamsprint in Viernheim war die Devise im eng umkämpften Mittelfeld das Optimum herauszuholen. Und das gelang: Alle direkten Tabellenkonkurrenten wurden distanziert. Da einige abstiegsbedrohten Teams über sich hinauswuchsen, bedeutete das in der Tageswertung zwar nur Platz elf, aber gleichzeitig in der Endtabelle der Sprung von Platz neun auf Platz sieben von sechzehn Teams und somit der beste Platz einer Tübinger Herrenmannschaft in der Vereinsgeschichte.

Wir bedanken uns bei dem Verein für das Vertrauen, uns ein weiteres Jahr in der 2. Bundesliga zu unterstützen und bei unserem Hauptsponsor und Namensgeber unserer Liga-Teams Mey, ohne die dieser Erfolg nicht möglich gewesen wäre.

Ein besonderer Dank gilt unseren Startern:

- Matthias, dem Alles-Starter (fünf von fünf) in einer starken ersten 2.-Bundesliga-Saison, der uns auch in der nächsten Saison als wichtige Säule erhalten bleibt.

- seinem Bruder Christian, der mit Top-Platzierungen mit vier von fünf Starts maßgeblich zum Saison Erfolg beigetragen hat.

- Eugen, dem Herz der Mannschaft, der als „echter“ Tübinger seine gefühlt hundertste Ligasaison bestritt und nächstes Jahr im Team als wichtige Stütze und immer konstanten Top-Platzierungen an der zweiten hundert arbeiten wird.

- Vincent, der sportlich und organisatorisch seit Jahren das Team am Laufen hält und nebenher die Teampotenziale analytisch ausfindig macht (Instagram: @triathlon_forecast).

- Piet, der trotz viel Pech in seiner Debüt-Saison andeutete, wohin die Reise gehen könnte und auch nächstes Jahr auf Top-Platzierungen hoffen lässt.

- Jonas, der ebenfalls mit seinen ersten Starts in der zweiten Bundesliga seine grandiose Laufstärke das ein und andere Mal zeigen konnte und mit Sicherheit auch zukünftig seinen Gegnern Angstschweiß auf die Stirn treiben wird.

- Elias, der zwar auch lang kann, aber auch auf der Sprintdistanz jedes Jahr schneller wird und näher an die Top-10 Einzelplatzierung rückt.

- Carlo, der sich einen spontanen Einsatz verdient und mit guter Leistung bestätigen konnte.

- Tom, letztes Jahr ausschlaggebend für den Klassenerhalt und dieses Jahr an der besten Teamplatzierung maßgeblich beteiligt und mit der Umsetzung seines schwimmerischen Potentials nun auch in der Einzelwertung ganz vorne angreifen wird.

Wir freuen uns auf die Saison 2024!

Elias und Vincent Schipperges



EIN TEAM. EIN ZIEL.

Unser Team aus hochmotivierten Profis, exzellenten Technikern und einer engagierten Trainerbank gibt alles für ein einziges Ziel: glückliche und zufriedene Kunden.

EIN MEY. EIN WORT.

Au Ost 5 · 72072 Tübingen
Telefon 07071/97962-0
www.meygeneralbau.de

MEY
GENERALBAU

BaWü-Liga & Landesliga Süd



Post-SV Teamfoto Schluchsee

1. BaWü-Liga 2023

In der Saison 2023 standen in der 1. Liga Baden-Württembergs vier Wettkämpfe auf dem Programm. Es ging los mit einem Einzel-Sprint in Neckarsulm, wo das Team den 3. Platz und damit direkt die beste Team-Platzierung in der Saison erreichte. Insbesondere Elias Schipperges und Piet Rampf zeigten mit Top10-Platzierungen ihre gute Form.

Anschließend folgte ein Sprint in Heilbronn. Auf der schnellen Strecke wurde leider ein Teil der Radgruppen fehlgeleitet und De Witt Wolff und Piet Rampf konnten den Wettkampf aufgrund eines Sturzes und einer Verletzung nicht beenden.

Den. Damit war eine Top-Platzierung außer Reichweite, aber das Team landete dennoch auf Platz 8. Der dritte Wettkampf war der Teamsprint in Erbach. Hier reichte es am Ende für Tim Rieder, Felix Otto, Jurij Mildner, De Witt Wolff und Sven Ettl zu Platz 12. Das Team konnte jedoch mit einer der schnellsten Radzeiten glänzen.

Das Liga-Finale fand am Schluchsee statt und wurde wie jedes Jahr über die Olympische Distanz ausgetragen. Schnellster Tübinger war Tim Rieder, der sich mit der drittbesten Radzeit aller Athleten weit nach vorne kämpfte. Am Ende wurde es für den Mey Post-SV Tübingen der 8. Platz von 15 in der Gesamttabelle.



Landesliga 3. Platz, v.l.: Eugen Ruff, De Witt Wolff, David Heideker, Dejan Mater

Damit konnte sich das Team im Mittelfeld der BaWü-Liga etablieren. Das Ziel für die kommende Saison ist, sich weiter nach oben zu orientieren und wieder ein paar Top-Resultate zu erzielen.

Landesliga Süd 2023

In der Landesliga Süd wurden in der Saison 2023 vier Wettkämpfe ausgetragen. Zuerst gab es einen Sprint-Duathlon in Echterdingen. Nach 5km Laufen, 20,5km Radfahren bei strömenden Regen und nochmal 2,5km Laufen konnte Felix Otto vom Mey Post-SV Tübingen-Team das Rennen gewinnen. Das Team schaffte es auf Gesamtplatz 8. Es folgte der Teamsprint in Erbach, wo Giorgio Pacini, Moritz Marx, Frank Brunecker und Simon Ostertag auf dem 10. Platz landeten.

Der dritte Wettkampf in Schopfheim war ein Sonderformat, bei dem erst gelaufen, dann Rad gefahren und zum Schluss geschwommen wurde. Eugen Ruff vom Mey Post-SV Tübingen zeigte mit der schnellsten Schwimmzeit aller Athleten und Platz 8 eine sehr starke Leistung. Auch die anderen Post-SVler De Witt Wolff, David Heideker und Dejan Mater lieferten ab und so erreichte das Team

den 3. Platz und schaffte es damit auf das Podium.

Auch in der Landesliga fand das Ligafinale am Schluchsee über die Olympische Distanz statt. Bester Tübinger war Jonas Hofmann. Für das Team wurde es Platz 11. Damit erreichte das Tübinger Team in der Endtabelle Platz 10 und freut sich bereits auf die Wettkampf-Saison 2024.

Felix Otto

1. BaWü-Liga, v.l.: De Witt Wolff, Felix Otto, Jonas Hofmann, Eugen Ruff, Piet Rampf



6. Mey Generalbau Triathlon in Tübingen

Zum 6. Mal, nach dreijähriger Corona-bedingter Auszeit, wurde erfolgreich in Tübingen geschwommen, geradelt und gelaufen. Die Strecke mitten durch die historische Altstadt und das sommerliche, nicht zu heiße Wetter sorgten wieder für eine phantastische Stimmung mit vielen tausend Zuschauern.

Ein großes Dankeschön an alle Helfer aus dem Post-SV Tübingen und weiteren Tübinger Vereinen, die dieses Event unterstützen und helfen, dass sich der Triathlon in Tübingen etabliert. Ohne euch wäre so eine Veranstaltung nicht zu stemmen! Durch die abteilungsübergreifende Hilfe ist es vielen Mitgliedern der Triathlonabteilung möglich, beim Heimwettkampf an den Start zu gehen. Dieses Jahr waren wir wieder mit über 50 Athleten am Start. Genauso viele haben auch vor, während und nach der Veranstaltung mit großem Engagement geholfen – manche sogar mit Doppelschichten am Samstag und Sonntag. Herzlichen Dank insbesondere an Frank Brunecker, Henri-

ke Prokopp, Monika Wensing, Jana Söder und Jens Pruschke, die die Koordination unserer Helfergruppen übernahmen und auch selbst tatkräftig mitgeholfen haben.

Das Zusammenspiel mit der DTU (Deutsche Triathlon gGmbH), der Stadt Tübingen und den helfenden Vereinen ist in diesem Jahr erstmals nahezu perfekt gelungen. Auch Achim Mey von der Mey Generalbau GmbH, dem Namensgeber und Hauptsponsor des Events, zeigte sich „sehr zufrieden“. Ohne die Unterstützung von Mey Generalbau wäre es für unseren Verein nicht möglich, im Triathlonbereich mit vielen Teams sogar bis auf Bundesliganiveau aktiv zu sein.

Auch sportlich war es ein erfolgreicher Triathlon-Sonntag: Unser Bundesliga-Team präsentierte sich im Heimrennen hervorragend und erreichte mit Platz 6 einen tollen vorderen Platz.

Gerold Knisel



Auch in diesem Jahr werden wieder zahlreiche Helfer gesucht! Interessierte können sich per Mail unter triathlonabteilung@post-sv-tuebingen.de bei Jens Pruschke melden.

Der Post-SV hat mit 60 Helfern die Veranstaltung tatkräftig unterstützt, wie hier an der Laufstrecke bei der Stiftskirche

Startgeld für Schüler*innen
und Jugendliche sponsored by

MEY
GENERALBAU

4. Mey Post-SV Swim & Run



**Sonntag, 14.07.2024
im Tübinger Freibad**

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Infos & Anmeldung: www.swimrun-tuebingen.de

MEY
GENERALBAU

POST-SV TÜBINGEN
GEMEINSAM AKTIV ♀

swt.
Stadtwerke Tübingen

3. Swim & Run des Post-SV mit neuem Teilnehmerrekord

Mit neuem Teilnehmerrekord (201 Finisher) fand am 9. Juli die dritte Auflage unseres Swim & Run im Tübinger Freibad statt (101 Kinder und 100 Erwachsene). Erstmals freuten wir uns über die rege Teilnahme der Kinder, die sich bereits ab 6 Jahren in das Becken stürzten.

In Gruppen zu je acht auf zwei Schwimmbahnen kämpften sich die Kinder über 25 bzw. 50 Meter zum Beckenrand, um dann auf die 400 Meter Laufstrecke zu gehen. Mit größtem Eifer wurde von den Jüngsten die Wechselzone bewältigt, auch an die Laufschuhe und die Startnummer gedacht. Mit hoher Schrittfrequenz ging es über den gepflegten Freibadrasen dem Ziel entgegen, um mit einem strahlenden Lächeln die Ziellinie zu erreichen.

Die größeren Schulkinder und Jugendlichen brachten zum Teil bereits Erfahrungen aus den Vorjahren oder anderen Wettkämpfen mit, um 100 Meter Schwimmen und 1000 Meter Laufen hinter sich zu bringen.

Die glücklichen Sieger*innen:

- Schüler D: Linda Schreiber (Post-SV) und Moritz Hilberath.
- Schüler C: Lena Binder (Post-SV) und Tim Boese (Vfl Sindelfingen).
- Schüler B: Annika Binder (Post-SV) und Philipp Hein.

- Schüler A: Maia Lutz (Mengens Triathleten) und Oskar Schänzlin (SSG Rt-Tü).
- Jugend B: Nina Kleiner und Mathis Borkenhagen (beide Mengens Triathleten).
- Jugend A: Sarah Müller (Mengens Triathleten) und Matteo Wildemann.
- Junioren: Sara Döcker (LAV) und Niklas Kaupp.
- In der Hauptklasse gab es im Vergleich zu den Vorjahren neue Sieger: Tom Holzmann und Eva Estler, beide Post-SV Tübingen.

Ein Teilnehmer zieht in seiner E-Mail folgendes Fazit: „Ihr habt mal wieder bewiesen, dass an Tübingen kein Weg vorbeiführt, wenn es um top organisierte Leichtathletik- und Triathlonveranstaltungen geht“. Ein tolles Lob, das insbesondere an alle Helfer*innen und an das swt-Freibadteam geht, das uns wieder hervorragend unterstützte.

Eberhard Estler, Ulli Kallmann

Alle Infos und Anmeldung zum 4. Mey Post-SV Swim & Run unter swimrun-tuebingen.de



Bericht der Jugendabteilung

Ein Bericht für die Vereinsmitteilungen also – puh, gar nicht so einfach... Unter dem Post-SV Slogan „Gemeinsam Aktiv“ – ach so ja klar, da gibt's genug zu berichten!

Ablösung von Markus

Fangen wir erst mal mit etwas Organisatorischem an: Unser langjähriger Jugendkoordinator Markus Wiehmeier hat Ende 2023 seinen Posten weitergegeben an Lavinia Burkhardt und Michaela Renner-Schneck. Diese beiden haben sich ja bereits im letzten Mitteilungsheft ausführlich selbst vorgestellt, so dass wir an dieser Stelle einfach gerne noch ein weiteres Mal ein dickes Dankeschön an Markus aussprechen wollen – für alles was er die letzten Jahre im Jugendbereich aufgebaut hat, für die unzähligen Trainerstunden am Beckenrand, beim Athletiktraining, im Freibad und im Stadion beim Sportabzeichen. Kurz: für all die Energie und Nerven die er dem Post-SV in seiner Funktion als Jugendkoordinator in der Vergangenheit geschenkt hat. Zum Glück wird Markus auch in der Zukunft ein wesentlicher Teil unseres Trainer-Teams bleiben, als Trainer und Betreuer für die Kids und als Athletiktrainer für alle Post-SVler.

Doch nun zum sportlichen Teil des Berichtes. Mit einigen Worten und Bildern möchten wir euch einen kleinen Einblick gewähren, wo und wie die Post-SV Jugendlichen im vergangenen Jahr „gemeinsam aktiv“ waren:

Trainingswochenende Mai 5.-7. 2023 in Freudenstadt



Die Teilnehmer und Trainer am Trainingswochenende vom 5. bis 7. Mai 2023

Vom Freitag bis Sonntagnachmittag waren 23 Kinder und Jugendliche von 6 bis 16 Jahren zusammen mit ihren Trainer/innen Lavinia, Markus und Michaela zum gemeinsamen Trainingswochenende in Freudenstadt im Nordschwarzwald aufgebrochen. Mit dabei auch 3 Kids vom SV Pfullingen, mit dem wir in freundschaftlichem Austausch stehen.

Auf dem Programm standen neben 2 ausgedehnten Schwimmeinheiten außerdem ein Lauf- und Triathlon-Training im Stadion sowie eine morgendliche Yogasession und, für die etwas Älteren, ein gemeinsamer Waldlauf in aller Frühe.

Alle Trainingsstätten waren von unserer Jugendherberge aus fußläufig zu erreichen was, in Kombination mit dem warmen, sonnigen Maiwetter, für beste Trainingsbedingungen sorgte. Aber auch das Miteinander zwischen den Trainingseinheiten kam nicht zu kurz und war rückblickend für das Gruppengefühl fast gar noch wertvoller als die gewonnene Fitness. So konnte uns auch das Gewitter mit Platzregen, welches uns nur Stunden vor unserer Heimreise die letzte geplante Trainingseinheit im Stadion buchstäblich



Sportlicher Zeitvertreib zwischen den Trainingseinheiten: Liegestützen-ChallengeWechseltraining im Stadion



Ein dynamischer Lauf beim Wechseltraining im Freudenstädter Stadion



Wechseltraining im Stadion

wegschwemmte nicht die Laune verderben.

Fazit dieses Wochenendes: Ein voller Erfolg! Die Planungen für eine Wiederholung in 2024 laufen bereits.

Swim & Run Training im Freibad

Ein weiterer Höhepunkt in 2023 war für unsere Kids mit Sicherheit der Swim & Run am Sonntag, den 9. Juli im Tübinger Freibad. Bereits im Vorfeld haben wir an 2 Terminen unter der Leitung von Markus



Vorbereitungstraining für den Tübinger Swim & Run – ein „echter“ Wechsel vom Schwimmen zum Laufen



Vorbereitungstraining für den Tübinger Swim & Run – auch Nicht-Vereinsmitglieder waren eingeladen, und sie kamen zahlreich.

im Tübinger Freibad explizit dafür trainiert. Zu diesen Terminen waren, wie schon in den Vorjahren, auch Nicht-Vereinsmitglieder herzlich eingeladen sich unter fachkundiger Anleitung auf den S+R vorzubereiten. Ein Angebot, das sehr gute Resonanz fand.

Wettkämpfe und Training

Im vergangenen Jahr haben wir außerdem angefangen unser Trainingsangebot zu erweitern. Zusätzlich zu unserem Schwimmtraining (im Winter 1x/Woche im Uhlandbad, im Sommer 2x/Woche im Freibad) und dem Sportabzeichentraining haben wir im Laufe des vergangenen Jahres ein regelmäßiges Triathlon-orientiertes Jugendtraining etabliert. Bereits im Winter 2022/23 trafen wir uns, mal im Gelände mal auf der Bahn, zum spielerischen Lauftraining. Im Sommer und Herbst 2023 kamen dann auch einzelne Trainingsausfahrten mit dem Rad hinzu. In den Weihnachtsferien 2023/24 traf sich eine kleine Gruppe, trotz niedriger Temperaturen, an zwei Terminen zum gemeinsamen Radtraining – mal mit Schwerpunkt Radbeherrschung mal mehr zur konditionell anspruchsvolleren Tour durch den Schönbuch.

Fest etabliert hat sich inzwischen unser Winter-Lauf-Training. 1x pro Woche treffen wir uns, solange es so früh dunkel wird auf der Bahn, und bereiten uns auf die Schülerläufe des Alb-Gold Winterlauf-Cups 2024 vor. Und wenn der dann Anfang März vorbei ist, steht ja schon die Triathlon-Saison vor der Tür mit zahlreichen Swim & Run Veranstaltungen und Kindertriathlons – und vielleicht traut



Gemeinsame Siegerehrung der jüngsten Jahrgänge beim Swim & Run in Reutlingen



Juli 2023 - das Post-SV Team beim Swim & Run in Reutlingen

sich ja dieses Jahr der eine oder die andere unserer Kids an den Racepedia-Kids-Cup heran...

Für unser Schwimmtraining haben wir nach wie vor Wartelisten. Besonders im Winter ist es uns mit nur 1x 4 Bahnen für eine Stunde am Sonntagnachmittag im Uhlandbad nicht möglich allen interessierten Kids ein passendes Angebot zu machen. Wie so viele Vereine, Gruppen



Radausfahrt im Neckartal mit Eis essen auf dem Rottenburger Marktplatz



und Privatpersonen in Tübingen würden wir uns schlicht mehr Wasserzeiten in einem der Tübinger Bäder wünschen – doch wo nichts zu verteilen ist... Wir bleiben trotzdem weiter dran und suchen nach kreativen Lösungen. Im Sommer ist die Schwimmsituation etwas entspann-



Unser Post-SV Jugend-Team beim ersten Lauf des Alb-Gold Winterlauf-Cups 2024 in Reutlingen



Im Freibad kann man mehr als nur Schwimmen. Hier: Zirkeltraining im Multisportbereich im hinteren Teil des Tübinger Freibads im Juli 2023

ter, allerdings stellen uns hier die im Freibad besonders am Rande der Saison oft kühlen Temperaturen vor ganz andere Herausforderungen bei der Trainingsgestaltung.

Michaela Renner-Schneck

Trainingsangebot der Jugendabteilung:

- Mo, 18:00 Uhr Jugend-Lauftreff mit Lavinia am Wildermuth-Gymnasium
- Mi, 16:30 – 17:30 Triathlon-orientiertes Kinder- und Jugendtraining (bis Ende April auf der Blauen Bahn, ab Anfang Mai auch im Gelände)
- So, bis ca. Mitte Mai 17:00 – 18:00 Schwimmtraining im Uhlandbad in 4 Leistungsgruppen mit jeweils eigenem/r Trainer/in (Anmeldung zu jedem Trainingstermin erforderlich!)
- Ab Mitte Mai: Schwimmtraining in min. 2 Leistungsgruppen an vorauss. zwei Terminen im Freibad

Eva Estler bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften



„Wenn ich das gewusst hätte, hätte ich meine Gartenkleidung ausgepackt!“ stellte mein Vater fest während er vorsichtig mit sauberen Schuhen auf einem schmalen Holzbrett über den knöchelhohen Schlamm balancierte.

Wir, das sind Eberhard und ich (Eva Estler), waren am 28.01. in Bonn bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften (DHM) des Cyclo-cross. Bei dem Wintersport Cyclo-cross, dessen Markenzeichen Kälte, Schnee, Regen und Schlamm sind, wird auf rennradähnlichen Fahrrädern, mit maximal 33mm Reifenbreite,

über 40-50min ein Rundkurs befahren. Dieser führt über Wiesen, manchmal Schnee und Sand, durch Matsch und über Hindernisse wie Treppen oder Holzplanken. Die Strecken beinhalten oft technische Passagen im Wald oder enge Kurven auf abschüssigen Hängen. Um optimal auf das Rennen am Sonntag vorbereitet zu sein, war ich daher am Tag vorher schon bei dem, auf der selben Strecke ausgetragenen, normalen Lizenzrennen gestartet.

Bei der Startaufstellung zur DHM gab es leider zunächst eine Enttäuschung: krankheits- und verletzungsbedingte Ausfälle hatten das Fahrerinnenfeld auf



gerade einmal drei dezimiert. (Kleiner Aufruf an alle radfahrenden Frauen: Cyclo-cross ist ein toller Wintersport :))

Trotzdem sprinteten wir unmittelbar nach dem Startschuss los, um möglichst als erste auf den technischen und schmalen Trail fahren zu können. Vor diesem Teil der Strecke hatte ich den größten Respekt, auf den feuchten Wurzeln war ich am Tag zuvor in der ersten Runde gestürzt, doch das Trainingsrennen machte sich bezahlt und ich kam deutlich besser zurecht.

Die beiden folgenden Off-Camber-Abschnitte, das heißt Streckenabschnitte bei denen man parallel zum Hang fährt, liefen dank trockenerer Bedingungen und etlicher Übungsrunden am Vortag auch sehr gut und vorsichtiger Optimismus machte sich in mir breit.

Auf dem zweiten, technisch einfacheren Teil der Strecke, fuhr ich an einem Anstieg an der Führenden vorbei und von da an konnte ich meinen Vorsprung jede Runde ein wenig ausbauen.

Da es beim Cross aber jederzeit zu einem technischen Defekt oder einem Sturz kommen kann, versuchte ich bis zum Ende konzentriert zu bleiben und Gas zu geben. Beides blieb mir zum Glück erspart und ich fuhr mit komfortablem Vorsprung ins Ziel. Insgesamt war es ein schönes Rennwochenende und die Vorfreude auf die Triathlon-Rennwochenenden steigt.

Beim CX-Saisonabschlussrennen die Woche drauf, war mein Papa übrigens bestens für die schlammigen Bedingungen ausgestattet, mit Regenhose und Wanderschuhen!

Eva Estler

Bilder: Chris Klasen



Mein erstes Langlaufrennen: Der 54. Engadiner Skimarathon



Marius Knisel beim Zieleinlauf in S-chanf (Bilder: Sportograf)

Der Engadiner Skimarathon, ein jährliches Highlight im Langlaufkalender, lockte auch dieses Jahr wieder Tausende von Teilnehmern in die schweizer Alpen. Unter ihnen befand sich auch unsere Tübinger Gruppe um Bernd Gugel. Während Bernd seit den 90er-Jahren dabei ist, startete ich zum ersten Mal bei einem Langlaufrennen.

Vor dem Rennen

Nach erfolgreich abgeschlossenem Examen zum Sport und Gymnastiklehrer stand als Nächstes der Engadiner Skima-

rathon am 10.03.2024 an. Los ging es am Mittwoch, den 06.03.2024. Die Tübinger Reisegruppe bestand aus: Julius Gugel, der zum 10. Mal dabei war und hierfür in diesem Jahr mit der goldenen Nadel ausgezeichnet wurde; Marius Knisel, der zum 1. Mal dabei war; Christian Mickeler, der ebenfalls zum 1. Mal dabei war; Iris Gugel, die zum bereits 7. Mal startete und Bernd Gugel, seit 1993 dabei, also ein echtes Urgestein des Engadiner Skimarathons.

Mit voll geladenem Auto ging es zunächst bis Reichenau-Tamins (CH), von dort aus mit dem Zug weiter bis St. Moritz (die Nutzung der Schweizer Bahn war im



Im Val Roseg: Marius Knisel, Julius Gugel, Bernd Gugel

Startgeld inklusive). Um 14:15 Uhr kamen wir in St. Moritz an. Wir checkten dort in der Jugendherberge ein. Anschließend ging es direkt – für uns Schnee-Hungrige – auf die Loipe. Uns machte die Höhe (1800 m) schwer zu schaffen am Anfang. Aber das herrliche Wetter (sonnig bei minus 2 °C) war eine Wohltat.

Am Donnerstag stand die Abholung der Startunterlagen in Pontresina an. Die Nervosität stieg allmählich. Bernd Gugel startete am Donnerstagabend um 19 Uhr mit Stirnlampe beim Nachtrennen.



Auf der Messe des Engadiner Skimarathons, von links: Julius, Bernd, Iris, Marius, Christian

In den Tagen vor dem Wettkampf erkundeten wir das Gebiet mit Skatingski. Am Freitag ging es mit Klassikski ins wunderschöne Val Roseg. Die Jugendherberge hatte einen exzellenten Wachsraum, wo letzte Wachstipps ausgetauscht wurden. Am Samstagabend gab es dann noch eine Pasta-Party in der Jugendherberge.

Der Renntag

Am Sonntag ging es für uns drei um 6 Uhr zum Frühstück. Um 7 Uhr war dann Aufbruchstimmung und es ging mit dem Shuttle-Bus zum Start. Julius' Start war um 8:24 Uhr, Bernds um 8:31 Uhr und meiner um 8:40 Uhr. Ab 7:30 Uhr setzte kräftiger Schneefall ein und der Wind kam mit 20 km/h vom Zielort S-chanf, was stets Gegenwind im Rennen bedeutete.

Für mich war es eine aufregende Premiere. Aufgrund warmer Wetterbedingungen im Februar waren die Seen nicht ausreichend zugefroren, sodass ein Start in Maloja nicht machbar war und bis Sonntag der Start zweimal verlegt wurde. Zunächst von Maloja nach Sils, dann von Sils nach Silvaplana – eine logistische Herausforderung für die Veranstalter. Ich startete in Gruppe H7, der letzten Elitefeldgruppe. Die Startgruppe wurde aufgrund meiner bei der Anmeldung geschätzten Endzeit eingeteilt.

Der Rennverlauf war schwierig. Ein flüssiges Laufen war nie möglich, der erste große Stau kam nach 3 Kilometern, wo es dann nur noch im Grätenschritt die Olympia-Skisprungschanze hochging.

Durch die Startverlegung waren es statt 11 Kilometer nur 3 Kilometer bis zur Skischanze, wodurch es zu großen Staus kam, da das Feld noch zu dicht beieinander war. Deshalb wurde der Streckenabschnitt zwischen Skisprungschanze und Campingplatz neutralisiert, um die Wartezeit bei der Endzeit wieder herauszurechnen. Der Marathon war aufgrund der Streckenänderungen nur 40,5 km lang.

Trotz der schlechten Wetterverhältnisse säumten zahlreiche Schweizer die Strecke und feuerten mit Regenschirmen und Kuhglocken (wäre was für Doris!) die Läufer an. Für uns Läufer waren die Sichtverhältnisse eingeschränkt. Es gab etliche Stürze, sodass höchste Konzentration beim Langlaufen gefragt war.



Iris Gugel nach ihrem Halbmarathon-Finish in Pontresina

Auch die wechselnden Streckenverhältnisse (Eis und Tiefschnee) waren herausfordernd. Die Zeit verflog im Nu.

Bei Kilometer 30 verlor ich meine rechte Skistockspitze, sodass der Stock immer tief im Schnee einsank. Ich ließ mich aber nicht unterkriegen und machte auf den letzten Kilometern noch etliche Plätze gut. Zum Ende wurde die Strecke bei den Gulanenhöhen nochmal mit Schrägpässagen und Bergen schwierig.

Dass es die schwierigsten Bedingungen seit Jahren waren, bestätigten Dario Cologna und Bernd Gugel nach dem Rennen.



Schwierige Bedingungen beim 54. Engadiner Skimarathon

Nach 2:17 Stunden (Altersklassenplatz 176) erreichte ich glücklich das Ziel in S-chanf. Julius war sogar noch drei Minuten schneller und kam bei seinem 10. Rennen nach 2:14 ins Ziel und bekam dafür eine goldene Nadel verliehen. Leider erreichte Christian verletzungsbedingt das Ziel nicht.

Spät abends machten wir uns auf die Rückreise. Um 2:30 Uhr kamen wir erschöpft, aber glücklich wieder in Tübingen an.

Marius Knisel
Bilder: Sportograf

Ergebnisse mit AK-Platzierungen

- Iris Gugel – 30. Platz – 1:05:03 Std. (13 km)
- Bernd Gugel – 112. Platz – 2:34:18 (40,5)
- Julius Gugel – 134. Platz – 2:14:39 (40,5)
- Marius Knisel – 176. Platz – 2:17:56 (40,5)

Neutralisierte Zeiten

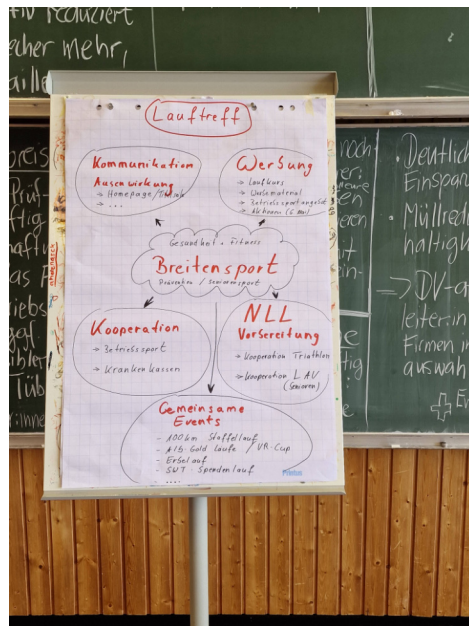
Lauf- und NW-Treff: Sportlich, gesellig und aktiv bei vielen Helfereinsätzen



Unser Lauffreff bei der Vorbereitung zum Nikolauslauf im Oktober 2023

Unser Lauf- und Nordic Walking Treff im vergangenen Jahr war geprägt durch viele schöne Momente bei der Teilnahme an lokalen Lauf-Events, Geselligkeit im Verein und Helfereinsätze bei internen und externen Veranstaltungen, natürlich auch rund um den Nikolauslauf. Es macht Spaß dabei zu sein und gemeinsam Sport zu treiben.

Die Klausurtagung am Herzogenhorn war eine gute Gelegenheit zum Austausch und für gemeinsame Erlebnisse wie eine Wanderung bei eisigem Schneetreiben zum Gipfelkreuz. Bei der Teamarbeit zum Thema Lauffreff haben wir über unser Breitensportangebot diskutiert und die Ergebnisse auf einem Flipchart festgehalten – siehe Foto. Das war eine gute Basis für die Zusammenarbeit und Unterstützung im Verein und hat uns sehr viel Spaß gemacht.



Ergebnis der Teamarbeit zum Thema Lauffreff bei der Post-SV Klausurtagung am Herzogenhorn



Unser Laufkurs beim SWT Spendenlauf im Juni 2023

Beim Lauffreff können wir nach einem engagiert durchgeführten Training durch Ines unser Warm-Up mit Musik jetzt kontinuierlich anbieten. Unser Laufkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger wurde mit großem Erfolg von Christine Gafner und Christine Schmidt durchgeführt. Die Teilnahme unserer Kursteilnehmer am SWT Spendenlauf war ein richtiges Highlight mit einem Dauerlauf in toller Atmosphäre. Das Foto zeigt unseren hochmotivierten Laufkurs kurz vor dem Start. Gemeinsam haben wir als Post-SV Team 246 km für die Initiative „Tübingen hilft Ukraine“ erlaufen.

Unser Nordic Walking Angebot ist in Bewegung geraten. Nach der Modernisierung unserer Post-SV Webseite sind die sportlichen und gesundheitlichen Aspekte des Nordic Walking jetzt leicht zu finden und die Anzahl der Teilnehmer steigt.



Glühwein im Nikolausoutfit beim Jahresausklang unseres Lauf- und Nordic Walking Treffs

Auch die Geselligkeit nach dem Laufen kam nicht zu kurz. Unser Saisonauftakt im Frühjahr war eine Einladung an alle Post-SVler und interessierte Gäste in die Laufsaison durchzustarten. Wir haben das gesellige Beisammensein nach dem Sport genossen und der Restbestand unserer Müsli – Helfergeschenke vom Nikolauslauf wurde verlost. Bei der Nikolauslauf-Vorbereitung wurden die Teilnehmer nach dem Training zu einem guten Schluck mit Hefezopf eingeladen – eine nette Gelegenheit, mit unseren Gästen ins Gespräch zu kommen und für den Lauftreff zu werben. Zum Jahresausklang wärmten wir uns mit Glühwein im Nikolaus-Outfit und einigen Leckereien. Wir nutzten die Zeit für einen Rückblick auf ein aktives und erfolgreiches Jahr in unserem Lauf- und Nordic Walking Treff, verbunden mit einem herzlichen Dankeschön für unser engagiertes und kompetentes Betreuersteam.

Wolfgang Gross

Laufkurs **POST-SV TÜBINGEN**
GEMEINSAM AKTIV

für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Tu was für Deinen Körper!
Unser Ziel: 45 Minuten am Stück laufen



Start: Samstag, 4. Mai 2024, 17:15 Uhr
Treffpunkte in Tübingen Waldhäuser-Ost

Weitere Infos: post-sv-tuebingen.de
Kontakt: laufkurs@post-sv-tuebingen.de



Gute Laune trotz Eiseskälte beim Nikolauslauf
Helfereinsatz: Georg Knies und Wolfgang Gross (v.l.)



volles Programm!

Neue Veranstaltungen im Naturpark Schönbuch 2024.

Förderverein Naturpark Schönbuch e.V.
Bewahren. Schützen. Informieren.
jetzt Mitglied werden!

Nähere Informationen unter:
www.naturpark-schoenbuch.de



100 km Staffellauf: Was für eine ungewöhnliche Post-SV-Mannschaft



6 Teilnehmer, die zum ersten Mal beim Staffellauf dabei waren, und dann auch noch Platz 7!

Wir konnten wirklich zufrieden mit uns sein:

- Helen Lüdge (Triathletin)
- Elisa Mayer (Triathletin)
- Sabrina Ruoff („Nur-für-sich“-Läuferin)
- Angelika Nell (Triathletin)
- Ines Greitmann (Lauffreßläuferin)
- Hannes Greitmann („Nur-für-sich“-Läufer)
- Niklas Greitmann („Nur-für-sich“-Läufer)

- Fabian Wannenmacher (Lauffreßläufer)
- Martin Rathgeber (Lauffreßläufer)
- Martin Betz (Lauffreßläufer)

Die Mischung war einfach optimal:

- 5 Frauen – 5 Männer
- 3 Triathletinnen – 4 Lauffreßläufer – 3 „Nur-für-sich“-Läufer
- 3 „Alte“ – 4 Mittelalte – 3 Junge

Eine tolle Gelegenheit, unterschiedliche Läufer zusammenzubringen und in dieser Individualsportart einen Teamgeist zu entwickeln.

Wir waren eine bunt zusammengewürfelte, so hoch motivierte Gruppe, dass



sich sehr schnell die Paare fanden und alles so reibungslos und glatt ablief.

Einen besseren Mannschafts-Wettkampf, glaube ich, kann man sich nicht vorstellen!

Wir hatten einen supertollen Tag, den wir sicher lange in Erinnerung behalten werden und den wir der absolut perfekten Organisation der Uni Tübingen und dem Organisationsteam des Post-SV zu verdanken haben!

Eine solch einzigartige Veranstaltung ist eine unglaubliche Bereicherung in unserer Stadt und wir als Post-SV können stolz auf unseren Verein sein!

Ines Greitmann



Sportlicher Ausflug nach Basel



Abends nach dem Lauf im Ziel

Im November wagten sich die Triathlon-Mädels Sarah, Jana, Lavinia, Daniela und Annika auf ein gemeinsames Abenteuer nach Basel, um unsere Teamkollegin und Freundin Lisa dort in ihrem PJ zu besuchen. Da am 18. November der 40. Basler Stadtlauf stattfand, war das die perfekte Gelegenheit, einen Besuch bei Lisa mit einer schönen Laufveranstaltung zu kombinieren.

Gut gelaunt brachen wir gemeinsam am Samstagvormittag Richtung Basel auf und freuten uns auf das Wiedersehen.

Am frühen Nachmittag trudelten wir auch schon ein und nach ausgiebiger Begrüßung ließen wir uns von Lisa gleich die Stadt zeigen. Wir waren alle von der schönen Altstadt und den kleinen Läden begeistert, sogar die Schweizer Preise beim Mittagessen konnten uns die Laune nicht vermiesen. Beim Abholen der Startunterlagen für den Lauf am Abend konnten wir an einem der Stände zudem gleich unsere Fähigkeiten auf dem Rad unter Beweis stellen und uns auf dem Ergometer ein kleines Rennen liefern.

Um kurz vor sieben war es dann auch



Wanderung am nächsten Tag

schon Zeit für den Start. Auf einer Strecke von ca. 5,5 km ging es in zweieinhalb Runden durch die Basler Innenstadt. Trotz Kälte und Regen kam durch die in der Fußgängerzone aufgehängte Beleuchtung und viele begeisterte Zuschauer schon eine großartige weihnachtliche Stimmung auf. Bei insgesamt fast 5000 Startern war die Strecke zwar sehr voll und stellenweise kaum ein Durchkommen, trotzdem haben wir alle unser Bestes gegeben und sind zufrieden im Ziel angekommen. Nachdem alle geduscht, aufgewärmt und ausgiebig gefüttert waren, ließen wir den Abend dann auf der Tanzfläche ausklingen.

Am nächsten Morgen haben wir uns gut ausgeruht noch für eine kleine Wanderung in die Natur gewagt. Am frühen Nachmittag ging es dann schon zurück Richtung Heimat – allerdings nicht ohne Zwischenstopp. In Schramberg konnten wir noch ein kleines Schwimmtraining mit Vereinsfreundin Nici einlegen. Sie stellte uns im „Badschnass“ eine eigene Bahn und einen Trainingsplan zur Verfügung und beendete den Abend gemütlich mit uns im Dampfbad, bevor wir uns dann endgültig auf den Rückweg nach Tübingen machten.



Ergometer nach der Startnummernausgabe

Insgesamt war es ein wundervolles Wochenende voller Sport und Spaß. Danke an Lisa und Nici für die Gastfreundschaft und an alle für die gute Zeit. Auf viele weitere Abenteuer!

Annika Hofmann

70+4 Kilometer mit 70+1 Jahren

Ganz schön verrückt, das meinte zumindest meine Frau und viele meiner Lauffreunde.

Der Rennsteiglauf ist einer der bekanntesten und landschaftlich schönsten Ultratrails Europas. Gestartet wird in Eisenach unterhalb der Wartburg und dann geht es 73,9 km über Stock und Stein durch den Thüringer Wald.

Eigentlich wollte ich den Rennsteiglauf schon vor vielen Jahren mal machen, aber irgendwas ist dann immer dazwischen gekommen. Erst waren es berufliche Verpflichtungen mit vielen Auslandsaufenthalten. Dann kam 2014 mein Unfall bei der NLL-Vorbereitung dazu, nach dem der behandelnde Arzt mir auf meine Frage, ob ich je wieder einen Marathon absolvieren kann, lapidar geantwortet hat, dass ich froh sein soll, wenn ich wieder normal gehen lerne.

Aber ich bin niemand, der so einfach aufgibt. Mit viel Unterstützung, erst durch die exzellenten Physiotherapeuten der BG, dann durch die Hirschauer Laufgruppe um Winfried Laube, die mich – am Anfang als ständiger Nachzügler – mitgeschleppt und integriert hat, bin ich 2017/2018 in München, Frankfurt und Berlin wieder Marathon gelaufen. Danach hatte ich eigentlich entschieden, dass es das war mit Marathon in diesem Leben.

Auch wenn da noch keinerlei Gedanken an den Rennsteig war, die erste Trainingseinheit war schon 2020 und bestand aus drei Wochen Fasten und 10 kg Abspecken und damit kam die Freude am Laufen zurück. Neben dem sonntäglichen



50 km geschafft – der psychologisch wichtigste Punkt der Strecke!

Langstreckentraining in Hirschau hab ich dann auch mit regelmäßigem Bahntraining bei Gerold und Mischa angefangen. Auch wenn ich da mit meinem „lahmen“ 4:30iger Tempo eher der Außenseiter bin, macht mir das Spaß und gehört inzwischen zum festen Wochenprogramm. Und natürlich freue ich mich jedes Jahr auf den Nikolauslauf, insbesondere da man ja jetzt gleich zweimal laufen kann – in der ersten Woche 10km virtuell und dann unsere „Einzigartigen 21“.

Im Herbst 2022, bei einem der Sonntagsläufe in Hirschau kam dann das erste



Meine Rennsteiglauf Trainingsgruppe organisiert vom vom VfL Dettenhausen.

Mal das Thema Rennsteig auf. Ines Sommer, mit der ich oft gelaufen bin, hat mir von ihrem 50km Alb-Ultralauf in Schwäbisch Gmünd vorgeschwärmt. Irgendwann stand dann im Raum, dass ja 2023 der 50igste Rennsteiglauf stattfindet. Wann ich mich schließlich entschieden habe, beim Rennsteiglauf mitzumachen, weiß ich gar nicht mehr so genau. Beim VfL Dettenhausen ist der Rennsteiglauf eine jährlich gepflegte Tradition mit oft mehr als 25 Teilnehmern, alles bestens organisiert von Andreas Koch. Über Ines kam die Info, dass bei Andreas nur noch zwei der vorreservierten Zimmer verfügbar sind und man sich schnell entscheiden müsse. Damit war es dann passiert. Am 9. Januar 2023 hat mich Andi in seine Rennsteig WhatsApp-Gruppe aufgenommen.

Kommen wir zum Thema „VERRÜCKT“. Das wäre es gewesen, wenn ich mir mit meinen 71 Jährchen irgendeine Zeit vorgenommen hätte. Für mich war von vornherein klar, dass es nur ums Ankommen geht und da ist einzig der Zielschluss um 18 Uhr zu beachten. Also in 12 Stunden – Start ist um 6 Uhr in der Früh – sollte man die 73,9 km längstens geschafft haben. Hört sich machbar an, aber bei über 1800 Metern hoch und fast 1400 Metern runter sowie vielen Wegen, die mit Wurzeln und Steinen übersät sind, ist das schon eine Herausforderung.

Ohne ein entsprechendes Langstreck-

entraining geht da gar nichts. Also musste ein passender Trainingsplan her. Erfahrene Rennsteigläufer meinten, dass man 2-3 Marathonläufe ins Training integrieren soll. Da gibt es im Frühjahr in der näheren Umgebung gar nicht so viele Möglichkeiten. Also waren schnell der Bienwald-Marathon in Kandel (12. März 2023), der Freiburg-Marathon (26. März 2023) und die Schönbuch Trophy T42 (23. April 2023) ausgewählt. Für den Marathon sind natürlich schon vorab ausreichend lange Trainingseinheiten einzuplanen.

Zum Aufwärmen waren die ALB-GOLD-Winterläufe gerade recht. Den ersten 30iger bin ich zusammen mit Ines Sommer schon am 21. Januar gelaufen. Inzwischen würde ich sagen, fast ein wenig zu früh. Vor dem Bienwald-Marathon waren es dann bei mir schon 4 lange Läufe, der längste davon immerhin mit 40km. Einige Trainingsläufe hab ich zusammen mit der Rennsteig-Trainingsgruppe aus Dettenhausen absolviert. Die beiden Marathons waren bewusst nicht an der Kante, sondern mit ca. 5 Stunden als lange, motivierende Trainingsläufe angelegt.

Und dann sah es plötzlich von einem Tag auf den anderen so aus, als könne ich den Rennsteiglauf abhaken. Am Karfreitag (7. April, 5 Wochen vor dem Rennsteiglauf) war ich mit dem Lauffreff Hirschau unterwegs und eigentlich richtig gut drauf. Auf dem Pilgerweg hoch zur Rotenburger Altstadtkapelle gibt es viele Stufen, die ich im Zwei- oder Dreistufenmode genommen habe und dann war es passiert. Stechender Schmerz im linken Po und bei jedem zweiten Schritt keine

Kraft mehr im linken Bein. Irgendwie hab ich mich noch ein paar Kilometer weiter geschleppt. Walter Johnen hat mich dann netterweise mit dem Auto von Kiebingen zurück nach Hirschau gefahren. Dort konnte ich kaum noch auftreten und war richtig froh, dass Winne's Frau Inge an dem Tag eine Osterverpflegung für die Läufer vorbereitet hatte.

Zu Hause angekommen war die erste schwere Aufgabe aus dem Auto raus und über die Straße zu gehen. Wie ich hoch in meine Wohnung kam, weiß ich gar nicht mehr so genau. Es war ziemlich schnell klar, dass ich mir eine Piriformis/Ischias-Zerrung zugezogen hatte. Der eigentlich für Ostermontag geplante 50km Trainingslauf musste ausfallen und es war erstmal Pause angesagt. Nach einer Woche Maximaltherapie konnte ich zwar wieder laufen, aber das Problem hat mich bis zum Rennsteiglauf weiter begleitet. Aber als erfahrener Läufer weiß man, wie man mit sowas umgeht oder besser gesagt wie man es integriert: Dehnungs- und Ausgleichsgymnastik angefangen von morgens im Bett bis abends vor dem Fernseher und das Ganze noch zuzüglich Massage, Schwimmen und gezieltem Krafttraining ...

Noch bin ich an den Mädels dran...
(Ines Sommer und Christine Bauer)



Eigentlich hatte ich ernsthaft vor, die Schönbuch Trophy in Herrenberg trotzdem zu laufen. Das wäre ein richtig gutes Trail- und Steigungstraining gewesen. Aber nachdem ich am Donnerstag davor einen Teil der Strecke testgelaufen bin und bei strömendem Regen mehr gerutscht bzw. im Matsch versunken bin, ist mir die Lust daran vergangen und mir war auch – angesichts meiner noch nicht ganz ausgeheilten Verletzung – das Risiko zu hoch. Deshalb hab ich mir eine Alternative auf gut befestigten Wegen überlegt, bei der man auch nochmal ordentlich Strecke und Höhenmeter sammeln kann. Tübingen ist dafür ideal geeignet, denn wenn man Tübingen einmal umrundet hat man 5 Berge und 5 Täler und mehr als 50km in den Beinen.

An Schwärzloch bin ich nicht vorbeigekommen ohne eine 10min Pause einzulegen und 0,1l Weißwein zur Stärkung zu trinken. Insgesamt eine wunderschöne Strecke von 51,5 km mit fast 1000 Höhenmetern. Vielleicht sollten wir ja mal einen „Ultralauf-Tübingen“ organisieren.

Die letzten drei Wochen vor dem Rennsteiglauf bin ich dann von meinem ursprünglichen Trainingsplan abgewichen und hab nicht nochmal einen 30iger gemacht und die Woche vor dem Rennsteiglauf war totale Laufpause angesagt. Am Tag vor dem Lauf kann man immer noch nicht so richtig realisieren, dass es jetzt endlich soweit ist.

Aus unserer Trainingsgruppe sind letztlich nur Ines Sommer, Christine Bauer und ich den Ultra gelaufen. Am Abend vorher gab's noch die obligatorische



Großer Inselberg bei Kilometer 25,1

Stau mit Schrittempo, aber das nervt bei der Streckenlänge niemanden, zumal man die Steigungen eh nicht rennt, sondern – je nach Schwierigkeitsgrad – so im 9er bis 12er Tempo zügig geht.

Die erste Stunde sind wir als 3er Gruppe zusammen gelaufen und ich konnte sogar noch ein nettes Bild von Ines und Christine schießen. Irgendwo nach der ersten Verpflegungsstation musste ich die beiden ziehen lassen, sonst wäre ich vermutlich spätestens nach 40km alle gewesen. Am Ende sind die beiden anderthalb Stunden vor mir angekommen. Schade, dass es für den Rennsteiglauf keine Relativwertung gibt.

Das erste Ziel ist der große Inselberg. Dort hat man den ersten großen Anstieg von ca. 220 Höhenmetern in Eisenach auf ca. 910 Höhenmeter hinter sich. Ich weiß nicht warum, aber als ich da oben war hatte ich den Eindruck, dass ich mehr abwärts, als aufwärts gelaufen bin. Ist ein echt seltsames Phänomen, das einem sein Läuferhirn da vorgaukelt und liegt vermutlich daran, dass man das zügige Gehen an den steilen Anstiegen psychologisch ausblendet und sich im Gedächtnis vorwiegend die Strecken aufsummieren auf denen man rennen kann.

Henkersmahlzeit beim Italiener und dann wurden die Ultras von Suhl – dort war unser Haupthotel – nach Eisenach gefahren in ein Hotel nahe beim Start. Meine Uhr meinte zwar ich hätte 5 Stunden geschlafen, angefühlt hat es sich aber nur wie zwei. Gemütliches Frühstück um 4:45, danach die übliche Langstreckenvorbereitungen wie Pflästerchen über die Brustwarzen und Vaseline an die kritischen Stellen und schließlich einordnen in die Schlange der Gelbtaschenträger. Die gelben Taschen sind Rennsteigtradition. Da tut man alles rein, was man nicht beim Laufen mitschleppen will und/oder am Ziel zur Verfügung haben will.

Wir drei Ultras haben uns dann am Start wieder getroffen. Ob ich den Startschuss gehört habe, weiß ich gar nicht mehr. Irgendwann setzt sich das Feld in Bewegung und man läuft – zumindest im hinteren Bereich, in dem wir gestartet sind – relativ gemütlich durch Eisenach. Irgendwo gab's dann sogar mal einen

Wenn man da oben ist denkt man erstmal, dass man den schwierigsten Teil des Laufs ja jetzt hinter sich hat. Weit gefehlt! Jetzt kommt Welle auf Welle hoch und runter durch den Thüringer Wald und an vielen Stellen ist unübersehbar, dass man auf einem „Trailrun“ unterwegs ist.

Ablenkung hat man durch die vielen netten Mitläufer:innen, mit denen man leicht ins Gespräch kommt und durch die wunderschöne Landschaft.

Und dann sind da ca. alle 7 km die von den Thüringer Sportvereinen aus der Umgebung aufgebauten, sehr gut organisierten Verpflegungsstände. An denen gibt es viel mehr, als man auch nur probieren kann, zumindest wenn man ohne Gewichtszunahme im Ziel ankommen will. Ob es nun unbedingt eine gegrillte Wurst sein muss, sei dahingestellt, aber auch die sind gut weggegangen. Bei Schmalzbrot mit Salz und Schnittlauch hab aber auch ich an zwei Stationen nicht „Nein“ gesagt.

Gewöhnungsbedürftig ist der an einigen Stationen ausgegebene Hafer schleim. Aber viele erfahrene Rennsteigläufer meinen, der sei besser als jedes Energy-Gel, also hab ich das nicht ausgeschlagen. Richtig lecker war die an einer

„Trailrun“ – wenn man da nicht aufpasst ... / Schöne Blicke über den Thüringer Wald



der Stationen ausgegebene Heidelbeersuppe. Die war wohl auch auf Hafer schleimbasis, hat aber köstlich geschmeckt. An Getränken gab's neben Wasser und Tee auch Apfelschorle und Cola. Eigentlich hätte ich gedacht, dass Cola als Läufergetränk – alleine wegen der Kohlensäure – nicht so gut geeignet ist. Aber ich hab mich im Lauf des Parcours auf Tee + Cola (Coffein!) eingeschossen und bin gut damit gefahren.

Das nächste wichtige Zwischenziel ist die Verpflegungsstation Grenzadler bei Kilometer 54. Das ist noch einen Halbmarathon von Schmiedefeld entfernt und dort gibt es das offizielle Angebot den Lauf abzubrechen und trotzdem in der Ergebnisliste aufzutauchen. Nur ein Finisher-T-Shirt gibt's dafür natürlich nicht. Außerdem wird man dort zwangsweise aus dem Rennen genommen, wenn man nicht bis spätestens 15 Uhr angekommen ist. Blick auf die Uhr: 13:42 – heißt ich könnte sogar noch mit gemü-



Ganz oben angekommen

lichem Spazierengehen vor dem Zielschluss um 18 Uhr im Ziel ankommen. Ein paarmal hatte ich tatsächlich kurz darüber nachgedacht, ob die 54km vielleicht nicht auch reichen, aber spätestens bei Kilometer 50 (siehe Bild am Anfang) war klar, dass ich durchlaufe. Ich hab mir deshalb 5 Minuten Pause gegönnt und dann ging's weiter zum höchsten Punkt der Strecke, dem großen Beerberg.

Nachdem das Wetter den ganzen Vormittag über heiter bis wolkig war und immer mal wieder die Sonne rauskam, wurde es auf dem Weg nach oben immer wolkiger und auch immer kühler und wenige Minuten später, noch vor dem großen Beerberg, fing es an zu regnen und ich war sehr froh, dass ich meinen Laufrucksack mit der Regenjacke mit dabei hatte. Der Regenguss war aber noch vor dem höchsten Punkt der Laufstrecke wieder vorbei.

Eigentlich hatte ich mich die ganze Zeit darauf gefreut, dass es die letzten 12 Kilometer fast nur noch abwärts geht und hatte mir vorgestellt, wie ich den Berg runter sprinte. Aber da ging nichts mehr – keine Kraft mehr in den Beinen. Das war wahrscheinlich auch gut so, denn die Strecke war an vielen Stellen so wurzelig

und steinig, dass das Sturzrisiko ziemlich groß war. Das liegt auch daran, dass die Konzentration nachlässt und mit „Tunnelblick“ kann man sich nicht mehr so richtig auf die Beine konzentrieren oder zumindest nicht auf beide Beine gleichzeitig. Meine Tochter, die im Ziel auf mich wartete, hat mir erzählt, dass jede Menge Leute mit offenen Knien und blutigen Händen ins Ziel eingelaufen sind. Ich bin selbst zwei- oder dreimal übel gestolpert und hab es nur meinem regelmäßigen Koordinations- und Dehnungstraining zu verdanken, dass ich nicht hingefallen bin.

Wie der Körper das schafft, weiß ich nicht so richtig, aber je näher das Ziel kam, desto besser/schneller konnte ich wieder laufen und im Umfeld von Schmiedefeld waren auch die Wege wieder besser.

Der Endspurt ins Ziel – naja, war gerade mal 6er Tempo – war obligatorisch. Aber von dem für den 50igsten Rennsteiglauf neu gestalteten roten Zielbogen in Form eines riesigen, roten „R“ hab ich bewusst nichts mitbekommen. Das ist in meiner Erinnerung nur ein großes rotes Loch, durch das man durch muss („Tunnelblick!“).

Am Ende waren es auf meiner Uhr 74,59 Kilometer in 10 Stunden und 51 Minuten. Davon bin ich 5h:58 gerannt, 4h:28 zügig gegangen und hab 25 Minuten Pause gemacht. Mit mehr als einer Stunde vor dem offiziellen Zielschluss bin ich damit voll zufrieden.

Dass man zur Abholung der gelben Säcke mit den warmen Klamotten einen



Rennsteig-Zieleinlauf – ein großes rotes „R“ / Bei Kilometer 50 sah ich noch besser aus.

halben Kilometer laufen muss und es zwar ausreichend Duschen gibt, die aber mehr tröpfeln als laufen, war nicht ganz so schön. Dafür wird man dann mit einem tollen Livekonzert im Festzelt belohnt bei dem das „Köstritzer“ – ich mag insbesondere das Dunkle – in Strömen fließt. Ich hab gelernt, dass es Tradition und Pflicht ist, auf die Bänke zu stehen und mitzutanzten/-schunkeln und erstaunlicher Weise geht das auch nach 74 km ohne Probleme und macht richtig Spaß.

Wirklich beschweren tun sich die Muskeln erst am nächsten Morgen. Ich hatte in der Gruppe rumgefragt, ob jemand am nächsten Morgen vor dem Frühstück – das war auf 9 Uhr angesetzt – Lust hat einen kleinen Lockerungslauf zu machen und alle haben freundlich abgewunken. Ich weiß inzwischen warum. Ich bin mit meiner Tochter Dela dann tatsächlich 3km gelaufen, aber ob man das mit einer Pace von 10:50 als Laufen bezeichnen kann, sei dahin gestellt.

Insgesamt war der Rennsteiglauf ein tolles Erlebnis und man fragt sich natürlich, ob man das nochmal machen möchte. Ich sag mal „JA“, das könnte ich mir vorstellen – vielleicht mit 70 plus 5?

Bernd Glauner



Zum Abschluss ist Tanzen auf den Bänken angesagt: Christine, Bernd und Ines



**Weil Sport uns
alle fasziniert.**

**Sport fördern
heißt Menschen stärken.**

Gesellschaftliches Engagement gehört fest zur Kreissparkasse Tübingen.

Das stärkt jeden Einzelnen – ganz regional und bürgernah.

Weil's um mehr als Geld geht.



**Kreissparkasse
Tübingen**

32. Forstsportlauf im Naturpark

Am Sonntag, den 15. Oktober 2023 fand mit Unterstützung des Post-SV Tübingen der 32. Baden-Württembergische Forstsportlauf im Naturpark Schönbuch statt. Gestartet wurde um 10:30 Uhr im Kloster und Schloss Bebenhausen.

Einmal mehr waren die knapp 200 Teilnehmer vom Forstsportlauf begeistert. Trotz etwas kühleren Temperaturen zu Beginn war die Stimmung unter den Läufern prächtig. Zuerst gingen die Walker auf die Strecke, um 10.30 Uhr dann die Läufer. 8,3 Kilometer auf leicht welligem Kurs waren zu absolvieren. Die Vorjahressieger waren wieder am Start und gewannen erneut. Tim Assmann (für die Schreinerei Uwe Jansen) und Katrin Königeter (Post-SV/LAV) konnten im Ziel im Schloßhof um die Wette strahlen. Inzwischen schaute auch die Sonne zwischen den Wolken durch.

Tim Assmann gewann einen Frischling aus heimischer Jagd, Katrin Königeter - sie ist Vegetarierin - tauschte ihren Preis in einen Ster Holz um. Kurzerhand wurde der zweite Frischling verlost, die Tübingerin Andrea Rütschle vom Team FAST FEET war die glückliche Gewinnerin. Zahlreichstes Team war wie in den Vorjahren auch der Post-SV Tübingen, der mit Knowhow und Infrastruktur (wie z.B. Km-Schilder) kräftig zum Gelingen mithalf. Mathias Allgäuer als Projektleiter des Laufs bedankte sich bei allen Helfern, Sponsoren und Teilnehmern und war am Ende froh, dass auch das DRK Team ohne medizinischen Einsatz blieb.

Man war sich einig: die Veranstaltung gehört inzwischen zum Pflichtprogramm im vielseitigen läuferischen Angebot Tübingens. Um Fortsetzung im nächsten Jahr wurde allseits dringend gebeten.

Gerold Knisel



Mathias Allgäuer, Mitte, bei der Vorbereitungsbesprechung vor dem Lauf im Schlosshof

S.COOL[®]
SPORTS

S.COOL SPORTS GmbH - Lange Straße 10 - D-89150 Laichingen

SPORTS
BUSINESS
WORKWEAR

MADE IN GERMANY

@S.CoolSports
 info@scool-sports.de
 scool-sports.de

Viel Spaß und zahlreiche Erfolge

Der Laufbereich in Deutschland boomt weiter, auch beim Post-SV und bei der LAV hatten wir in letzter Zeit regen Zuwachs. Neben der Leistungsgruppe, die sich vielfach bei Meisterschaften ausgezeichnete gibts auch eine Menge Mitglieder, die einfach nur Spaß am Laufen haben und sich nur gelegentlich an Laufwettbewerben beteiligen, aber dennoch regelmäßig trainieren.

Der samstägliche Lauftreff, die Langstreckengruppe am Sonntag sowie die große Dienstagsgruppe im IfS bilden dabei neben vielen anderen Möglichkeiten den Kern des gemeinsamen Trainings. Alleine die Leistungsläufer, die für die LAV bei Meisterschaften antreten, haben 2023 insgesamt 45 DM und internationale Medaillen geholt, eine großartige Bilanz, siehe auch die Übersichtstabelle. Nicht mitgezählt sind die vielen Landesmeisterschaften.

Nur in den Nullerjahren 2000 bis 2009, also vor 15-20 Jahren, hatten wir ähnliche Erfolge erzielt. Dazu passte das 30-jährige Jubiläum der LAV im Herbst 2023 in der GSS Schule, wo auch eine Würdigung unserer Laufgruppe stattfand.

Auch in diesem Jahr begann es wieder spektakulär. Über Leverkusen (DM 10km), Hannover (DM Marathon) bis zur DM Berglaufmeisterschaft gibts schon wieder so viele erfreuliche Erfolge, dass man gespannt sein darf, wie es weitergeht. Auch international, im letzten Jahr Jürgen Ehret auf Madeira, dieses Jahr in Polen/Torun mit Martin Rapp, Siggí Bogdan und Ehret gehts erfolgreich weiter.

Im folgenden gibts aus Platzgründen Bilder mit Kurztexen als Erinnerung an schöne Momente, die im Sommer vor allem auch sehr heiß waren, ja sogar grenzwertig, weil leider sehr oft viel zu spät gestartet wurde. Siehe Läufe in Metzingen, Reichenau, Federsee, Bad Liebenzell und Herxheim, um nur einige zu nennen. Viele Berichte sind ausführlich auf unserer Homepage zu finden.

Erstmals nach längerer Pause trafen sich auch die Laufveranstalter aus Tübingen im Schul- und Sportamt („runder Tisch“), um positiv in die Zukunft zu blicken und Wege der Zusammenarbeit auszuloten. Mit dem Erbe-Lauf und dem itdesign-Nikolauslauf haben wir ja weiterhin zwei überragende Leuchttürme in Tübingen. Lustnau hat beim Kirnberglauf im April schon mal das Jahr gut begonnen und viele Teilnehmer motivieren können.

Wer sich unserer Laufgruppe anschließen will, egal welche Altersgruppe oder Ziele man hat, einfach reinschnuppern und zu den Trainingszeiten vorbeikommen.

Freuen wir uns auf die Fortsetzung des schon sehr gut begonnenen neuen Läuferjahrs 2024.

Gerold Knisel

Erfolge LAV-Senioren 2023, ab DM aufwärts

#	Meisterschaft	Name	Einzel			Team			Summe
			Gold	Silber	Bronze	Gold	Silber	Bronze	
1	HM, Lang, 10k	Nehring	3				1		4
2	HM, EM M, 50k	Ehret	1	2			1		4
3	HM, 10k	Tomsich		2		2			4
4	Berg, 10k	Chwalek	1			2			3
5	Berg, 10k	Dengler	1				2		3
6	HM, 10k, M	Diedrich		1		1	1		3
7	HM, Berg, 10k	Ripper			2	1			3
8	HM, 10k	Vetter		2		1			3
9	10k	Bauknecht		1			1		2
10	HM	Johnen		1			1		2
11	HM, Berg	Knisel				1	1		2
12	HM, Berg	Macke				2			2
13	HM, 10k	Rapp	1	1					2
14	Berg, 10k	Stang				2			2
15	HM	Gross					1		1
16	HM	Karau				1			1
17	HM	Meier				1			1
18	HM	Mezger				1			1
19	HM	Schwindt		1					1
20	Berg	Stuhlinger					1		1
			7	11	2	15	10	0	45

Einzel	12 Läufer	3x w	9x m	20 Medaillen
Team	18 Läufer	3x w	15x m	25 Medaillen

Das Läuferjahr in Bildern



Kathrin Ripper, Heidrun Vetter und Anja Karau

12 Medaillen bei der DM Halbmarathon in Freiburg – gleich zwei LAV-Teams landeten auf dem M65+ Treppchen



Unsere vier Martins beim Lauftreff (v.l.: Betz, Mages, Rathgeber, Schwarz)



Silke Holzmann beim Wien Marathon



Katrin Königeter siegte in Herrenberg beim Schönbuch-Trail



Bronze für Kisker, Baum und Tomsich



LAV-Team vor dem Start in Freiburg



Vorfreude auf den Traillauf



Endlich oben: Das LAV-Team im Ziel bei der DM Berglauf im Bühlertal



Regelmäßiges Training immer dienstags um 18 Uhr – die Basis für unsere Erfolge



Sascha Chwalek: Erster Start und gleich zweimal Gold bei der Berglauf DM



DM Berglauf Bronze für Kathrin Ripper, Silber für Pamela Veith (Kusterdingen)



Stärkste Trailläufer der Region: Katrin und Sascha



DM Berglauf: Wilhelm Dengler gewinnt die M65



Herrlicher Ausblick Hohenneuffen



BaWü Berglauf Hohenneuffen

**Aktion zum
„Tag des
Laufens“**



Jeden Samstag um 9 Uhr: Kastanienallee Parkrun

**Vater und Sohn in
einem Team beim
100 km Staffellauf**



**Um den Federsee herum:
21 km in der Hitze**

**Gute
Stimmung
beim 100 km
Staffellauf**





10 km Straßenlauf in Wendlingen



10 km Lauf in Herxheim



Bunte Dienstagsgruppe



Traillauf macht Spaß:
Aktivurlaub auf Korsika



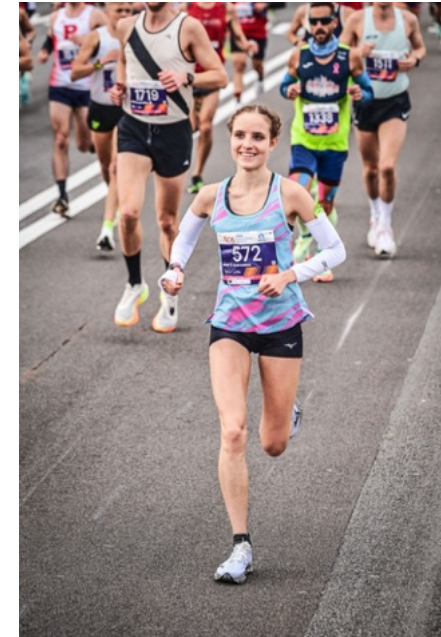
DM 10 km in der Gluthitze
von Bad Liebenzell



BaWü Halbmarathon Insel Reichenau



Silvesterlauf in Sigmaringen



Mutter und Tochter: Jule und Heidrun Vetter beim New York Marathon



Viel Gemüse als Preis beim Inselllauf auf der Reichenau



10 km BaWü in Bad Wildbad



Winterlauf in Rheinzabern



Freude über Silber in Duisburg bei der DM 50 km





So sehen Sieger aus: DM 10 km in Leverkusen



DM 10 km in Leverkusen: M65 Team, rechts Matthias Koch



30 km Marathon Vorbereitungslauf im Neckartal



Neuer deutscher Team M65 Rekord in Kandel



Halbmarathon-Rekorde in Kandel: Lisa Merkel als Tempomacherin für ihre Mutter



Martin Rapp wird in Torun/Polen Doppeluropameister im Marathon



Senioren EM: Sigg Bogdan holt Gold über 4x200m



Doppelbronze für Frank Gehe beim 6 Stunden Lauf in Mörfelden



Christine Geiger mit Bronze und neuer persönlicher Bestzeit beim Marathon in Hannover



Erstmals deutsche Marathon-Meisterin: Anja Karau



Erste Einzelmedaille für Wolfgang Petersen beim Marathon in Hannover



Anja Karau beim Zieleinlauf in Hannover



Prächtige Bilanz des LAV Teams beim Marathon in Hannover

Rutschfest ins Ziel: Lorenz Baum siegte beim Nikolauslauf erstmals

Zweiter und Dritter wurde er schonmal. Diesmal lief er als **Altererster über die Ziellinie in der Waldhäuserstraße. Recht einsam und allein: In 1:10,51 Stunden hatte der aktuelle Deutsche Marathon-Meister den Tübinger Halbmarathon bewältigt, fast anderthalb Minuten später folgte ihm als Zweitplatzierte sein ehemaliger LAV-Trainingspartner Michael Wörnle, der mittlerweile in Konstanz studiert.**

„Ich wollte den Lauf schon noch irgendwann mal gewinnen“, sagte Baum. Dass er diesmal überhaupt startete, entschied sich aber erst wenige Wochen zuvor. „Nach der Marathon-Meisterschaft wusste ich nicht, wie ich mich fühle, wie ich drauf bin“, erläuterte der 33-Jährige. Seine Taktik: „Da ich wusste, dass Michi am Berg gut ist, habe ich versucht, auf den flachen Strecken viel rauszuhauen.“

Sieger Lorenz Baum beim Heuberger Tor



Nach acht Kilometern hatte sich Baum etwas von Wörnle gelöst. „Überraschend gut“, sagte Baum, lief es dann für ihn am berühmten Stich am Bettelweg. Baum: „Der war Gott sei Dank geräumt.“ Eher zufällig ist der aus Rottenburg stammende Zweitplatzierte Michael Wörnle zur Nikolauslauf-Teilnahme gekommen. Eigentlich hatte sich sein jüngerer Bruder Christian Wörnle angemeldet. Doch der war erkrankt. „Dann habe ich seinen Startplatz bekommen“, sagte Michael Wörnle. Und hat das Beste draus gemacht.

Als Anaïs Sabrié von der LAV Stadtwerke Tübingen über die Ziellinie lief, jubilierte Sprecher Gerd Hänsel: Es sei ein Weltrekord aufgestellt worden, verkündete er übers Mikrofon, zum sechsten Mal habe Sabrié den Tübinger Nikolauslauf gewonnen. Währenddessen lag die erschöpft in den Armen einer Bekannten. Neben ihr die Läuferin, die noch vor ihr ins Ziel gelaufen war. „Ich war auch kurz irritiert und dachte, dass ich was falsch gemacht habe, irgendwas mit den Brutto- und Netto-Zeiten durcheinander geraten war“, berichtete Charlotte Heim später.

Schon das Rennen um den Sieg verlief kurios: Heim war lange Zeit mit großem Abstand führend. Dann näherte sich ihr stetig Merle Brunnée vom Lauf-Veranstalterverein Post-SV Tübingen. Erst war Brunnée Fünfte, dann Vierte, Dritte – und plötzlich Zweite. „Der Führungsrädler hat mir immer gesagt, sie sei etwa zweihundert Meter entfernt von mir“, sagte Heim, „am Ende hat er mir nicht mehr gesagt,



Auf dem Sprecherturm: Moderator seit über 20 Jahren: Gert Hänsel. Rechts daneben itdesign-Chef Christoph Adamczyk, der den Startschuss gab.

wie nah sie war.“ Brunnée musste auch abrupt stoppen: „Ich habe am Fuß gemerkt, dass mein Schnürsenkel immer lockerer wurde“, berichtete die 29-Jährige, „bevor ich dann noch stolpere, wollte ich sie lieber binden.“

Jetzt kam aber noch die Kälte dazu, minus drei Grad Celsius wurden droben in Tübingens Nordstadt gemessen.

Brunnées Hände waren gefroren, sie musste knien – das gesamte Prozedere dauerte so etwa anderthalb Minuten, die Brunnée wieder zurückwarf. „Das hat mich dann schon geärgert“, sagte sie, „alles, was ich mir erkämpft hatte, habe ich wieder hergegeben.“ Am Ende siegte Heim in 1:24,04 Stunden vor Sabrié, die 14 Sekunden dahinter lag.

Dabei war den Veranstaltern einmal mehr ein Kunststück gelungen – sie schafften es, aus einem Naturlauf unter diesen Wetterbedingungen einen sehr

Die drei schnellsten Frauen – erstmals Siegerin: Charlotte Heim.





Herrliche Kulisse am Heuberger Tor mit Blick nach Hagelloch

gut zu laufenden Parcours zu schaffen. Gerade an den neuralgischen Punkten wie dem Aufstieg am Bettelweg gab es keine Probleme mit dem Untergrund. Klar gab es bei Bergabpassagen mit anschließender 180-Grad Kehre Grund zur Vorsicht.

Doch auch unter normalen Bedingungen rast man da nicht mit High-Speed durch. Auch die fast zwei Kilometer über den Grünen Plan Weg Richtung Zieleinlauf waren durch die Sonneneinstrahlung zwar etwas matschig, aber nicht eisig. Da wurde man halt dreckig durch die Spritzer, aber den Lauf behinderte das nicht.

An der Strecke war wieder alles bestens organisiert. An den Getränkeständen am Holderfeld oder oberhalb Hagellochs waren so viel eifrige Helfer und Helferinnen im Einsatz, dass man sich vor kam wie bei einem Besuch an einer Bar: Die Getränke wurden den Läufern gereicht, man brauchte nur zuzugreifen.

Werner Bauknecht

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.



Winterlicher Zuschauer Hotspot am Heuberger Tor



Die dritte Läuferwelle kurz nach dem Start



10 Minuten vor dem Start ist die Laufgruppe aus Entringen um Werner Pfeifer bei guter Laune



Eine der Stärken des Nikolauslaufs: Die vielen freundlichen Helfer des Post-SV



Auch Sabrina Mockenhaupt hatte sichtlich Spaß beim Lauf



Wie jedes Jahr: Post-SV Vorstandsmitglied Klaus Diesch mit Nikolauskostüm unterwegs



Nächster
Probelauf:
17.11.2024

Nächster
Nikolauslauf:
08.12.2024

Pressekonferenz:
Der deutsche
Marathonmeister
von 2023, Lorenz
Baum, hat es
endlich geschafft:
Sieger beim
Nikolauslauf!

Post-SV gewinnt Organisatorenpreis von German Road Races



von links: Wilfried Raatz bei seiner Laudatio auf Schloss Bensberg, Moderator Jan Fitschen präsentiert den Preis

Der Post-SV Tübingen wurde am 1. Dezember mit dem Organisatorenpreis der Läufervereinigung German Road Races (GRR) e.V. ausgezeichnet. Die feierliche Verleihung erfolgte im Rahmen einer Lauf-Gala auf Schloss Bensberg in Bergisch-Gladbach durch GRR-Vorstandsmitglied Wilfried Raatz. Aufgrund der zeitlich stattfindenden Vorbereitungen für das Nikolauslauf-Rennwochenende konnte der Preis leider nicht physisch überreicht werden. Stattdessen erfolgte die Auszeichnung virtuell per Videoschalte.

GRR, als eine gemeinnützige und unabhängige Dachorganisation von Organisatoren und Vereinen, hat sich seit der Gründung vor über 25 Jahren zum Ziel gesetzt, die Darstellung des Straßenlaufes in der Öffentlichkeit zu verbessern und gemeinsame Anliegen zu koordinieren. Heute zählen 100 Events in 100 Orten mit 500.000 Teilnehmenden zu den Mitgliedern der Interessengemeinschaft.

Die Auszeichnung des Post-SV erfolgte aufgrund der herausragenden Organisation des itdesign-Nikolauslaufs, der sich seit seiner Gründung im Jahr 1976 zu Deutschlands größtem Nikolauslauf und zehntgrößten Halbmarathon, welcher als



Einzelveranstaltung ausgetragen wird, entwickelt hat.

Die Entscheidung für die Vergabe des GRR-Preises erfolgte durch eine Abstimmung, die vom Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV) unterstützt wurde, sowie durch eine fachkundige Jury. Über 13.000 Stimmen wurden insgesamt für die verschiedenen Preisträger abgegeben, wo-

bei der Post-SV sowohl die Jury als auch das Publikum gleichermaßen überzeugte.

Der Post-SV nimmt die Auszeichnung mit großer Freude entgegen und betrachtet sie als verdiente Anerkennung für das engagierte Wirken und die hervorragende Arbeit aller Beteiligten im Rahmen des itdesign-Nikolauslaufs.

Fabian Knisel

UWE JANSEN
Schreinermeister
Beim Kupferhammer 5
72072 Tübingen
07071 32270
0177 3361133
info@uwejansen.de

UWE JANSEN
MASSIVHOLZWERKSTATT
SCHREINEREI

Probelauf mit Wetterglück



Über 30 Zugläufer begleiteten die 600 Läufer

600 Teilnehmer waren einmal mehr super zufrieden über die tolle Organisation des Nikolaus-Probelaufs. Das 60-köpfige Helferteam vom Post-SV um Susanne Albus-Marschalik hatten alles perfekt vorbereitet.

Dabei musste doch manches improvisiert werden. Das Sportgelände des SSC Tübingen am Holderfeld ist gerade Baustelle und die machte den Vorplatz enger, auch der gerade im Bau befindliche alte Kunstrasenplatz war für den Start nicht zu nutzen. Deshalb wick man auf die neue Stemmler Arena aus, die dann schon wenige Minuten nach dem Start um 10 Uhr von der B-Jugend des SSC genutzt wurde. Gegen Maichingen trennte man sich 2:2 Unentschieden. Währenddessen liefen die Probelauf Teilnehmer, die wieder aus allen Landesteilen angereist kamen unter Begleitung von über 30 Zugläufern und vier Radfahrern die zwei Schleifen im Tübinger Norden.

Ehrenvorsitzender Wolfgang Amann schickte die Meute nach zwei Einführungsrunden in der Arena auf die Strecke. Wetterglück hatten die Langstreckler auch noch. Windstill und trocken wars, dazu hatte im Vorfeld das Streckenteam ganze Arbeit geleistet. Das viele Laub auf den Waldwegen wurde entfernt, so dass es keine gefährlichen Stolperfallen gab.

Prominenteste Teilnehmer waren Eva Dieterich und Tony Tomsich und weitere Spitzenläufer der LAV. Dieterichs Kommentar, nach 1:27 Stunden im Ziel: „Ich war zum ersten Mal dabei, es war herrlich.“ Und das nächste läuferische Ziel? „Die DM Cross im Saarland in zwei Wochen!“ Von 1:30 bis 2:30 Stunden wurden die Teilnehmer im 5-Minutenabstand begleitet.

Im Ziel gab es dann traditionell Bioland Brezeln von Gehr und heiße Gemüsebrühe. Unterwegs ist nichts passiert, die DRK Einsatzkräfte konnten sich dann auch noch an Brezel und Brühe laben.



Prächtige Stimmung und große Gruppen schon bei schneller Pace, hier die 1:45er Gruppe mit Frank, Christian und Katrin

Einen großen Dank gebührt der kompletten Helfermannschaft und auch den Läufern, die jedes Jahr zahlreich zu uns pilgern.

Gerold Knisel

Kanzlei in der Südstadt

Rechtsanwälte Weidmann und Niederhöfer & Koll.

**Der kurze Weg
zu Ihrem Recht**



Manfred Weidmann
Ausländerrecht | Asylrecht
Verwaltungsrecht



Christian Niederhöfer
Strafrecht, Bußgeldsachen | Verkehrsrecht
Straßenverkehrsrecht | Jugendstrafrecht

Fürststraße 13
72072 Tübingen
www.kanzlei-sued.de

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

in Kooperation mit



Anwaltskanzlei Dr. Schumacher
Albstadt

7.700 Euro fürs Tumorzentrum



Hans-Christian Messner (2.v.l.) und Gerold Knisel (re.) übergeben an Christina Illek (li.) und Andrea Seckinger (2.v.r.) den Spendenscheck

Beim 48. itdesign-Nikolauslauf wurde für den diesjährigen Sozialpartner Comprehensive Cancer Center Tübingen-Stuttgart (CCC) insgesamt 7.700 Euro gespendet.

Der traditionelle und beliebte Kultlauf am Rande des Naturpark Schönbuch Anfang Dezember hatte sich im Vorfeld das Tumorzentrum an der Uniklinik in Tübingen als Partner ausgesucht. Dort in der Ambulanz am Schnarrenberg fand nun die Übergabe der Spendensumme statt. Gerold Knisel und Hans-Christian Messner vom Orgateam des Post-SV übergaben den Scheck an Christina Illek und Andrea Seckinger, die beide für die Mittelbeschaffung der auf Spenden angewiesenen Angeboten für Krebspatienten zuständig sind.

„Eine tolle vorweihnachtliche Überraschung, die wir gut gebrauchen können für unsere kostenlosen Angebote für Patienten. Ein herzliches Dankeschön an die über 4200 Läuferinnen und Läufer des Nikolauslaufs und an den Post-SV Tübingen,“ kommentierte Andrea Seckinger von CCC.

Einige ehemalige und genesene Patienten sind sogar mitgelaufen. „Ausdauersport und Bewegung sind besonders wichtig für den Heilungsprozess,“ schrieb einer der Halbmarathonläufer nach dem Lauf in herrlicher Schneelandschaft, der anderen Patienten damit Mut machte.

Gerold Knisel

Erfolgreicher 10 km Nikolauslauf mit Tübinger Schulen

110 Schülerinnen und Schüler aus fünf Tübinger Gymnasien liefen die vermessene 10 Kilometerstrecke rund ums Tübinger Freibad mit Start und Ziel in der Jahnallee.

Seit drei Jahren hat sich dieses Format neben dem Halbmarathon etabliert. Immerhin machen insgesamt 600 beim „virtuellen 10er“ mit. Seit September haben die betreuenden Sportlehrer:innen ihre Schützlinge auf diese Herausforderung vorbereitet.



Die AOK als Partnerin dieses Projekts übernahm einen Großteil der Startgebühren, so dass die Tübinger Schüler kostenfrei starten konnten.

Schnellste Läuferin war Bentje Hoffmann (17, Carlo Schmid Gymnasium) in 44:18, der schnellste Schüler kam vom Keplergymnasium. Paul Hanschke (16) lief als erster ins Ziel mit einer Zeit von



40:08 Minuten. Die Stimmung auf der Strecke war prima, auch das Wetter machte mit, die Sonne schaute sogar raus. Auf der Strecke waren mit Christian Diedrich (sub 50 Minuten), Bernd Glauer (60 Minuten-Gruppe) und Gerold Knisel (sub 55) auch drei erfahrene Tempomacher vom Post-SV am Start.

Das 20-köpfige Post-SV Helferteam um Ehrengewählten Wolfgang Amann leistete vorbildliche Arbeit rund um das Event.

Gerold Knisel



Über 200 Sportabzeichen-Abnahmen

Das vergangene Jahr war erneut geprägt vom tollen Engagement unserer Prüfer und gemeinsamen Erfolgen. Das Sportabzeichen-Team des Post-SV Tübingen hat wieder über 200 erfolgreiche Abnahmen verzeichnet. Mit diesem Ergebnis sicherten wir uns, wie schon in den vergangenen Jahren, den ersten Platz im Vereinswettbewerb des Sportkreises Tübingen – eine Auszeichnung, auf die wir zurecht stolz sind und die uns mit Freude erfüllt.

Der Post-SV setzt auf eine enge Zusammenarbeit mit dem Sportkreis Tübingen und dem WLSB in Stuttgart, um jedes Jahr eine Vielzahl von Menschen zum Sportabzeichen zu motivieren. Diese Kooperation ermöglicht es nicht nur den Vereinsmitgliedern, sondern auch Nichtmitgliedern, anderen Vereinen, Behörden, Firmen und Schulen, am Sportabzeichen teilzunehmen.

Im Jahr 2023 haben 70 Nichtmitglieder erfolgreich das Sportabzeichen absolviert.

Es freut uns, dass im Jugend- und Familienbereich die Anzahl der Abnahmen auf konstant hohem Niveau geblieben ist. Wir freuen uns auch darüber, dass immer mehr Schulen das Sportabzeichen in ihren Sportunterricht integrieren. Zuletzt fand etwa mit der Köstlinsschule ein toller Sporttag im IfS-Stadion mit Unterstützung des Post-SV statt. Dies ist ein wichtiger Schritt, um die Bedeutung von regelmäßiger Bewegung und sportlicher Aktivität bereits im jungen Alter zu vermitteln.



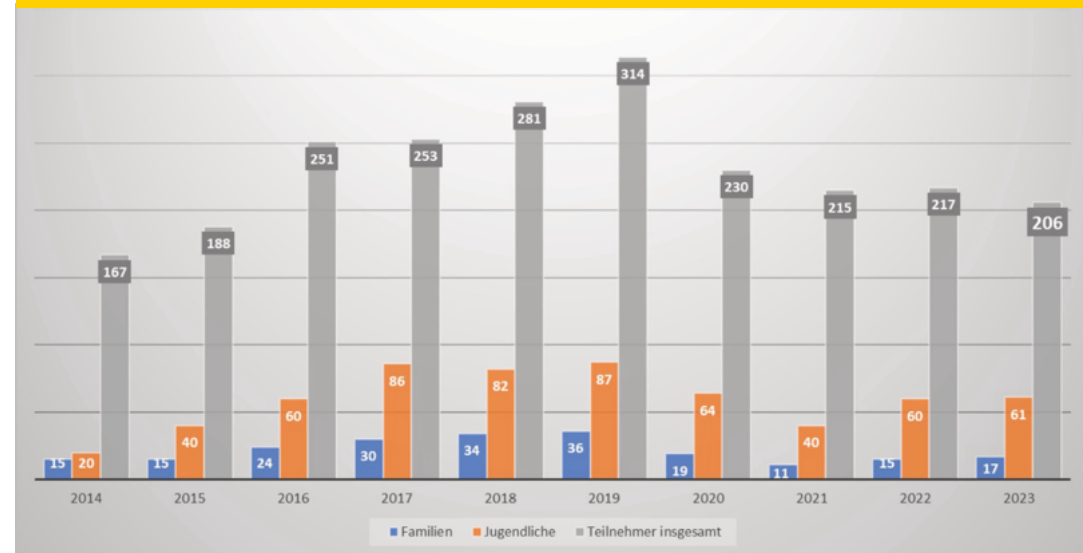
Unser Sportabzeichen-Angebot steht jedem offen – auch Nichtmitgliedern. Wir bieten ab Mai wieder einen regelmäßigen Übungsbetrieb und Prüfungsabnahmen für das Deutsche Sportabzeichen im SV03-Stadion beim Freibad an.

Grundsätzlich trainieren wir innerhalb unserer Sportabzeichen-Saison (Mai bis Oktober) jeden Montag und Mittwoch ab 18 Uhr. Radfahr- und Nordic-Walking-Prüfungen werden mit den Interessenten persönlich vereinbart.

Weitere Infos erhaltet ihr auf unserer Homepage unter post-sv-tuebingen.de/sportabzeichen oder per Mail unter sportabzeichen@post-sv-tuebingen.de.

Wolfgang Amann

10-Jahres-Entwicklung (2014–2023) Sportabzeichen Post-SV



Das Sportabzeichen-Team des Post-SV Tübingen (Archivbild)
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



Ehre wem Ehre gebührt: 50 und mehr Sportabzeichen-Wiederholungen



Peter Juli, Berth Hofschulte, Hans-Christian Messner (als Begleitperson und Fahrer), Waldemar Tröster, Liesel Juli und Gert Messner. Es fehlt Friedrich Schäuble, der verhindert war.

Deutsches Sportabzeichen: Ehrung für 50 und mehr Wiederholungen durch das Kultusministerium im Europapark in Rust, Hotel Colosseo.

Nicht wie vor der Pandemie im Neuen Schloss in Stuttgart. Ganz schön weit weg von Tübingen und nicht so einfach zu erreichen, für uns ältere Semester ohnehin. Aber die drei Sportbünde in Baden-Württemberg wollen sich künftig als Ausrichter jährlich abwechseln und dies natürlich auf ihrem Terrain.

„Gemeinsam aktiv“, so das Logo des Post-SV Tübingen – in diesem Fall „Jung hilft Alt“. Ein jüngerer Postsportler mit

„erst“ 25 Wiederholungen ließ es sich nicht nehmen, einen Teil unserer erfolgreichen Crew zu fahren und uns diesen schönen Tag zu ermöglichen. Vielen Dank von uns allen! Nach zügiger Fahrt waren wir zeitig am größten deutschsprachigen europäischen Freizeit-Park angekommen. Ein Besuch kam schon aus Zeitgründen nicht in Frage.

Ca. 60 Personen nahmen im großen festlich eingedeckten Saal Platz. Staatssekretär und MdL Volker Schebesta betonte in seiner kurzweiligen und launigen Begrüßung die besondere Leistung der zu Ehrenden, die über eine so lange Zeit Jahr für Jahr sich den Bedingungen des Sportabzeichens aus Freude am Sport und zur



Feierliche Veranstaltung zur Ehrung der Sportlerinnen und Sportler

Erhaltung ihrer Gesundheit bis ins hohe Alter erfolgreich stellten. In diesem Jahr ist der älteste zu Ehrende 91, die Höchstwiederholungszahl 65.

Viel Beifall gab es für den jungen Chor „Fearless Voices“, dessen ältestes Mitglied 27 Jahre ist – eine gelungene Kombination zwischen „Musik und Sport bzw. Jugend und Alter“. Alles gekonnt moderiert von dem in unserer Region bekannten Edi Graf vom SWR. Urkunden und Ehrennadel wurden schon bei den örtlichen Ehrungen ausgehändigt. Bestätigt und besiegelt wurde dieser Akt heute vom ho-

hen Vertreter des Landes Baden-Württemberg, Staatssekretär und MdL Volker Schebesta, mit „shake hands“, einem Erinnerungsgeschenk mit Landeswappen und einem Gruppenfoto.

Der Tag wird für uns alle in bester Erinnerung bleiben und zum Weitermachen motivieren. Wohl gestärkt mit einem leckeren Menü und meist alkoholfreiem Getränk sind wir trotz zeitweise starkem Regen wieder sicher in Tübingen gelandet.

Gert Messner

Ewige Bestenliste

Frauen			Männer		
Juli	Liesel	53	Juli	Peter	53
Bader	Irmtraud	48	Messner	Gert	53
Wiemer	Helga	48	Schäuble	Friedrich	50
Kocher	Ruth	46	Geckle	Ottmar	47
Kurz	Romy	36	Bader	Rolf	46
Ries	Helga	36	Kocher	Manfred	44
Helten	Birgit	36	Amann	Wolfgang	43
Amann	Ellen	33	Scherer	Paul	42
Messner	Gudrun	31			

Summe Anzahl Wiederholungen

Sportabzeichen Ehrungen



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

Erwachsene

Erstmalige Verleihung

Richard Haumann
Julie Fritzdorf
Jens Müller
Natalie Frank
Monika Kohler
Annika Mages
Qiong Wang-Kunle

5. Verleihung

Helen Lückge
Martin Göth
Wiebke Griebel

10. Verleihung

Jochen Dieterich
Christina Wensing
Martin Mages
Kerstin Kernn

15. Verleihung

Marion Estler
Christiane Schmidt

20. Verleihung

Ulrich Böckle
Heike Thon

25. Verleihung

Elvira Pukowski

Familien

Amann	8 TN	Wolfgang	*1947	Wensing/ Ruge	4 TN	Cord	*1964		
		Ellen	*1948			Monika	*1994		
		Marc	*1973			Cornelia	*1960		
		Julia	*1980			Christina	*1991		
		Meo	*2004						
		Lene	*2007						
Bogdan	5 TN	Selma	*2013	Elbeshausen	3 TN	Ruth	*1980		
		Jens	*1967			Simeon	*2008		
						Niels	*2012		
		Zygmunt	*1950			Gherairi/ Schreiber	3 TN	Jasmina	*1983
		André	*1974					Linda	*2016
		Ben	*2009					Carla	*2015
Messner	5 TN	Elias	*2009	Greitmann	3 TN	Ines	*1969		
		Julie	*2003			Hannes	*2004		
						Lena	*2006		
		Gert	*1937						
Estler	5 TN	Hans-Christian	*1972	Knisel	3 TN	Gerold	*1957		
		Maja	*2004			Heike	*1965		
		Jana	*1978			Marius	*2002		
		Christoph	*2007						
Gross/ Passers	4 TN	Eberhard	*1955	Lückge/ Fahrner	3 TN	Helen	*1980		
		Marion	*1959			Lucy	*2012		
		Eva	*1999			Noemi	*2015		
		Arne	*1992						
		Victoria	*1999			Wiehmeier	3 TN	Markus	*1980
								Zora	*2010
		Frida	*2013						
Mages	4 TN	Wolfgang	*1956	Familien Nichtmitglieder					
		Rita	*1957	Mayer/Buschmann	4 TN				
		Helena	*2011	Tafferner	4 TN				
		Leonard	*2015	Soutschek	3 TN				
Mages	4 TN			Schumacher	3 TN				
		Martin	*1963						
		Kerstin	*1975						
		Annika	*2005						
		Robin	*2010						

Statistik

Erwachsene

Mitglieder	82 Abnahmen
7 Erstverleihungen	
Erwachsene Nichtmitglieder	54 Abnahmen
12 Erstverleihungen	
Jugendliche	61 Abnahmen
Mitglieder	48 Abnahmen
Nichtmitglieder	13 Abnahmen
Sonstige (Polizei/Sparkasse)	9 Abnahmen
Insgesamt	206 Abnahmen

Familien

13 Mitgliedsfamilien mit mindestens 3 Teilnehmenden
Stärkste: Familie Amann (8 Teilnehmende)

4 Nicht-Mitgliedsfamilien
Stärkste: Familie Buschmann (4 Teilnehmende)

Ältester Teilnehmer:
Ottmar Geckle (86 Jahre), 47. Sportabzeichen

Jüngste TNin: Phillipa Day (6 Jahre), 1. Sportabzeichen
Jüngster TN: Emil Wiczorek (6 Jahre), 1. Sportabzeichen

Jugend

Amann, Feline	9. Prüfung	Kocher, Mats	5. Prüfung	Queißer, Nick	9. Prüfung
Amann, Selma	4. Prüfung	Krauß, Nico	4. Prüfung	Schild, Marlene	3. Prüfung
Binder, Annika	2. Prüfung	Kreutmayr, Clara	4. Prüfung	Schmid, Elias	6. Prüfung
Binder, Lena	2. Prüfung	Mages, Annika	9. Prüfung	Schreiber, Carla	1. Prüfung
Bogdan, Ben	2. Prüfung	Mages, Robin	7. Prüfung	Schreiber, Linda	1. Prüfung
Bogdan, Maja	1. Prüfung	Mater, Asia	3. Prüfung	Schreiner, Anna	5. Prüfung
Dorsch, Antonia	4. Prüfung	Mater, Dante	1. Prüfung	Schreiner, Katharina	2. Prüfung
Dorsch, Freya	1. Prüfung	Mayer, Jona	1. Prüfung	Schuh, Ida	3. Prüfung
Elbeshausen, Niels	5. Prüfung	Mayer, Lenny	4. Prüfung	Teinert, Christoph	8. Prüfung
Fahrner, Lucy	3. Prüfung	Poll, Frida	4. Prüfung	Thorwarth, Emma	1. Prüfung
Fahrner, Noemi	1. Prüfung	Poll, Zora	7. Prüfung	Waldenmeyer, Linda	2. Prüfung
Geckle, Adrian	8. Prüfung	Reichle, Johannes	1. Prüfung	Zimmermann, Clara	1. Prüfung
Greitmann, Lena	7. Prüfung	Ruf, Jonas	1. Prüfung	Zimmermann, Freya	1. Prüfung
Jetter-Amann, Lene	10. Prüfung	Ruf, Lisa	1. Prüfung		

Wanderjahr 2023



Das Wanderjahr 2023 begann für die Wandergruppe 1 mit Regenwetter! Trotzdem fanden sich am 8. Januar zwanzig Unentwegte am Kleintierzüchterheim ein, um mit Schirmen ausgerüstet an der fast 15 km langen sonntäglichen Wanderung rund um Pfrondorf teilzunehmen.

An jedem ersten Sonntag im Monat unternahmen wir 14-17 km lange Wanderungen, um die weitere Umgebung Tübingens kennenzulernen und um dabei Ziele anzusteuern, an denen auch manche Altingesessenen noch nie gewesen waren. Bei (fast) jedem Wetter zogen wir los: Bei hochsommerlicher Julihitze zur Dicken Eiche, im Herbststurm zu den Höllenlöchern, bei klirrender Kälte zum Schloss Einsiedel. Und auch die traditionellen

Wanderungen zur Märzenbecherblüte und zur Kirschblüte gab es wieder, ebenso wie eine Wanderung im Raum Stuttgart – alles nachzulesen auf der Homepage: post-sv-tuebingen.de/wandern.

Seit 2 Jahren bietet der Post-SV zusätzlich mit der Wandergruppe 2 auch kurze Wanderungen von 6-10 km in Abständen von 2-3 Wochen an.

Das kommt manchen älteren Wanderfreunden entgegen. Peter Reif sucht die Touren kurzfristig jeweils passend zum Wetter aus: Bei Hitze im Wald, im Winter genießen wir die wärmende Sonne im offenen Gelände. Wir vermeiden lange Anfahrtswege, wandern meistens im Landkreis Tübingen, Böblingen, Reutlin-



gen oder Balingen. Auch bei diesen Touren bilden wir Fahrgemeinschaften und erreichen zügig unseren Start im Schönbuch, Rammert, im Gäu, oder der Schwäbischen Alb. Im Jahr 2023 waren wir oft auf ausgewählten Premiumwegen unterwegs: Sie verlaufen in den schönsten Landschaften und machen uns die Natur besonders erlebnisreich. Dies waren einige unserer beliebten Ziele: Einsiedel, Pfaffenberg, Weiler Hütte, Baggerseen Hirschau, Naturfreundehaus Herrenberg, Rammert, Kressbach, Kornbühl, Wasserschloss Glatt (dort gibt es die größten Kuchenstücke), Schloss Lichtenstein u.v.a. Insgesamt waren wir 18 Mal in Gottes freier Natur und haben sie mit Freude genossen.

Jeder kann an allen unseren Touren teilnehmen, eine Mitgliedschaft beim Post-SV ist dafür nicht notwendig (aber natürlich willkommen!). Der Plan für die Sonntagswanderungen im Jahr 2024 steht inzwischen schon fest, und wir werden das Ende aller Wanderungen des Post-SV natürlich wieder genussvoll abschließen, entweder in einem Biergarten, Gasthaus oder Café!

Peter Reif und Andreas Peters

Der aktuelle Wanderkalender ist online unter post-sv-tuebingen.de/wandern zu finden oder kann beim Wanderteam erfragt werden.

Sportlerehrung der Stadt Tübingen

Bei der jährlichen Sportlerehrung der Stadt Tübingen hat stets die LAV die meisten Sportler in den Ehrungslisten. Trotz hoher Hürden, so werden z. B. nur Goldmedaillengewinner bei deutschen Meisterschaften im Seniorenbereich geehrt, gelingt es Jahr für Jahr eine große Gruppe der Läufer auf die Bühne der Aula des Kepler Gymnasiums zu bringen.

Neben den Meisterschaften werden auch noch jahrelange ehrenamtliche Arbeit gewürdigt, sowie die Sportabzeichenwiederholer. Für 25 Sportabzeichen wurde Elvira Pukowski geehrt, für viele Jahre ehrenamtliches Engagement durften Wolfgang Gross und Danilo Santin die Sportplakette von OB Palmer entgegennehmen. Für die sportlichen Leistungen wurden vom Post-SV Tim Rieder, Dritter bei der DM im Triathlon Mitteldistanz, und Merle Brunnée für ihren Duathlon Langdistanz Weltmeistertitel geehrt.

Herzlichen Glückwunsch!

Gerold Knisel



Elvira Pukowski wurde von OB Palmer für 25 Sportabzeichen ausgezeichnet



v.l.: Tim Rieder, Wolfgang Gross und Danilo Santin



Wie jedes Jahr bilden die Läufer der LAV die größte Gruppe. Hier alle Goldmedaillengewinner.

itdesign

Software?
Läuft bei uns!
Lauf auch du mit!



karriere.itdesign.de

Optimistischer Blick in die Zukunft



Über 220 Mitglieder fanden sich im Sparkassen Carré zum gemeinsamen Feiern ein. Neben Ehrungen für Sportabzeichen, Jubilaren und Sportlern gab es auch ein Rahmenprogramm mit Tanz und Musik.

Bei der jährlich stattfindenden Winterfeier des Post-SV Tübingen im Sparkassen Carré fanden sich 220 Mitglieder aller Generationen ein. Ein buntes Programm inklusive gemeinsames Abendessen, ein Highlight für den seit diesem Jahr 872 Mitglieder starken Verein mit den beiden Schwerpunkten Laufsport und Triathlon.

Vorsitzender Gerold Knisel berichtete über die weiter tolle Entwicklung des Vereins, der im letzten Jahr 70 Neumitglieder gewinnen konnte. Der Post-SV stellt auch mit weit über 200 Läufern ein Großteil der Mitglieder der LAV Stadtwerke Tübingen. Insbesondere die Projekte Swim & Run, das Sportabzeichen und der itdesign-Nikolauslauf sind weiter wesentliche

sportliche Pfeiler des Vereins. Beim Swim & Run konnte man die Teilnehmerzahl von 100 auf 200 verdoppeln. Auch beim Sportabzeichen konnte Wolfgang Amann als Projektleiter erneut mit über 200 Abnahmen mit der Entwicklung zufrieden sein. Und die 4277 Teilnehmer beim itdesign-Nikolauslauf ragen erneut als Jahresabschluss heraus. Über 250 Helfer aus dem Verein sind seit vielen Jahren beteiligt und diese Projekte tragen zum Zusammenhalt innerhalb der Mitglieder wesentlich bei. Obwohl das erste Bundesliga Triathlon Frauenteam Ende 2023 abgemeldet wurde wird weiterhin mit vielen Teams bei verschiedenen Wettbewerben (unter anderen zwei 2. Bundesliga Teams) in den Triathlon Ligen

teilgenommen. Karina Kornmüller und Greta Groten waren seit 2018 im Erstligatteam dabei und wurden, auch als Dank für ihr langjähriges Engagement, zu Triathlon Sportlerinnen des Jahres ausgezeichnet. Beide widmen sich in Zukunft ihren beruflichen Aufgaben. Aus dem starken Laufbereich des Post-SV wurde Jürgen Ehret ausgewählt. Er wurde Marathon-Europameister in der Klasse der 60-jährigen und mit Deutschland im Team Vizeeuropameister.

Insgesamt kann der Post-SV auch auf seine vielen langjährigen Mitglieder stolz sein. 23 feierten davon ein rundes Jubiläum von 25 bis 60 Jahren. Günter Sailer und Christa Benisch blicken auf 50 Jahre Post-SV zurück. Gerhard Sienz, Jürgen Rathgeber, Ottmar und Ursula Geckle wurden gar für 60 Jahre ausgezeichnet. Für 25 Jahre Treue wurden ausgezeichnet: Heinz Schneck, Elisa und Volker

Mayer, Ernst Karrer, Helga Wiemer, Georg Stöhr, Volker Renner, Birgit Jehle und Eva Müller. 40 Jahre dabei: Manfred Haspel, Udo Retzlaff, Hilde und Danilo Santin, Fritz-Jürgen Beck, Christa und Hans Pfeffer sowie Bruno Wütz.

Im Rahmenprogramm zeigten drei Tanzpaare vom Tübinger Rock´n´Roll Sportclub ihr Können, Vereinsmitglied Martin Betz begleitete das Programm, das von Robert Schäflein-Armbruster moderiert wurde, musikalisch.

Ein herzliches Dankeschön geht an Wiebke Griebel und Klaus Diesch vom Vorstand für die Vorbereitung sowie an die 25 Helfer vor Ort.

Gerold Knisel



Martin Betz
begleitete
musikalisch

Post-SV Hauptversammlung 2023

Über 60 der über 800 Mitglieder fanden sich bei der jährlichen Mitgliederversammlung erstmals im Foyer der Geschwister Scholl Schule ein. Gerold Knisel als Vorsitzender hatte viel Gutes zu berichten. Vor allem, dass der Verein weiter wächst und jünger wird.

Neben vielen Breitensportlichen Aktivitäten glänzte der Post-SV mit den Wettkampfteams im Triathlon, an deren Spitze das 1. Bundesligateam der Frauen steht. Auch das Projektteam Sportabzeichen hatte mit wieder 217 Abnahmen nach zwei schwächeren Jahren durch Corona leichten Aufwind zu verzeichnen. Die 200 Läufer, die in der LAV als Startgemeinschaft antreten, hatten ein überragendes Jahr mit mehr als 30 deutschen Meistertiteln, vorwiegend bei den Senioren, auch international wurden Medaillen gewonnen.

Beim 47. itdesign-Nikolauslauf purzelten wieder Rekorde: 4000 angemeldete Teilnehmer beim Halbmarathon und dem virtuellen 10 Kilometerlauf trotzten dem Trend, dass 2022 im württembergischen Verbandsgebiet nur noch gut halb so viele Teilnehmer (124.000) bei Laufveranstaltungen gegenüber 2019 (225.000 vor Corona) zu verzeichnen waren. Auch das exzellente Feedback der Teilnehmer und der Sponsoren machten die Organisatoren und auch die 250 Helfer des Vereins mächtig stolz. Trägt man doch wesentlich dazu bei, den täglichen Trainings- und Wettkampfbetrieb mit zu finanzieren. Ein besonderes Lob ging neben den vielen ehrenamtlichen Helfern und Trainern auch an die Sponsoren und Partner, die

auch dieses Jahr fest an der Seite des Traditionsvereins stehen. Ein neues Pflänzchen in der Projektlandschaft – vor allem für jüngere Teilnehmer – stellt seit drei Jahren der Swim & Run im Tübinger Freibad dar. Hat man doch in diesem Jahr die Teilnehmerzahl von 100 auf 200 glatt verdoppelt. Nach drei Jahren Abstinenz ist man auch freudig gespannt auf den Mey Generalbau Triathlon in Tübingen, wo der Post-SV das größte Helfer- und Teilnehmerteam stellt. Finanzvorstand Bernd Glauner stellte die beeindruckenden Zahlen vor.

Die Abteilung Triathlon mit 220 Mitgliedern und sechs Ligateams wird weiterhin gut mit Kleidung, Reisen und Startgeldern unterstützt, allerdings musste der Abteilungsbeitrag Triathlon von 30 auf 50 Euro erhöht werden. Sowohl Vorstand als auch die Mitglieder wollten keine Kürzung der Leistungen. Im Vergleich mit anderen Vereinen liegt man hier immer noch deutlich am unteren Beitragsbereich. Die beiden Kassenprüfer Walter Johnen und Hajo Berwernick bescheinigten den beiden Finanzverantwortlichen (Bernd Glauner, Lars Riethmüller ist weiterhin zuständig für den Nikolauslauf) eine „einwandfreie Kassenführung“.

Alle zwei Jahre muss der Vorstand und die Kassenprüfer neu gewählt werden. Im Amt bestätigt wurde Gerold Knisel als Vorsitzender (Sprecher und Nikolauslauf), Frank Brunecker als stv. Vorsitzender und zuständig für den Triathlonbereich, Bernd Glauner als Finanzvorstand und Klaus Diesch als Vorstandsmitglied (Lauftreff und Athletik). Neu ins fünfköpfige Team gewählt wurde Wiebke Griebel,

die Eberhard Estler nach vier Jahren ablöste und sich u.a. für das Sportabzeichen kümmert. Eberhard Estler wird dem Verein im Projekt Swim & Run weiterhin als Projektleiter treu bleiben. Auch beide Kassenprüfer machen weiter.

Gerold Knisel

Post-SV Vorstandsteam 2023, von links: Bernd Glauner, Frank Brunecker, Gerold Knisel, Wiebke Griebel und Klaus Diesch



Tischtennis: Erinnerungen an eine beliebte und erfolgreiche Abteilung

Zu den Anfängen der TT-Abteilung liegen so gut wie keine schriftlichen Berichte oder Unterlagen vor. Erst ab den frühen 1970er Jahren wird mit dem Erscheinen der ersten Postsport-Mitteilungen immer wieder von Erfolgen einzelner Spieler berichtet. Der kurze Rückblick in diese Zeit beruht deshalb auf Erinnerungen des Verfassers und bezieht sich grundsätzlich auf die Entwicklung des Postsports, wie sie bei allen Post- und Fernmeldeämtern im Oberpostdirektions-Bezirk Tübingen zu beobachten war.

Auch „Ping-Pong“, wie man den Tischtennis-Sport damals im Volksmund bezeichnete, wurde in jener Zeit allgemein fast ausschließlich von den Herren gespielt. Neben Fußball war es bei den Beschäftigten der Post die beliebteste sportliche Aktivität, auch deshalb, weil die Beschaffung von TT-Platten durch Zuschüsse der Post-Verwaltung gefördert und die Nutzung von postalischen Räumlichkeiten unkompliziert ermöglicht wurde.

Gespielt werden konnte allerdings meist erst am Abend, wenn großflächige Räumlichkeiten, z.B. die Auslegeflächen der Paketzusteller (Pack-Kammern), betriebsbedingt nicht benötigt wurden. Ein organisierter Übungsbetrieb war so zunächst nicht möglich. Jeder spielte gegen jeden, wenn sich dazu gerade die Möglichkeit bot.

Motivation ab 1957 durch die Bezirkspostsportfeste

Nicht zuletzt waren es einmal mehr die ab 1957 durchgeführten Bezirks-Postsportfeste, bei denen Einzel- und Mannschaftsmeisterschaften ausgetragen wurden und so die notwendige Motivation und Begeisterung zu regelmäßigem sportlichem Training ausgelöst haben. Leider sind bis zum Jahre 1969 in unseren Archiven keine Ergebnislisten vorhanden. Aber Namen mehrfacher Turnierge winner und langjähriger Tübinger Leistungsspieler und Favoriten wie Anton Fleisch, Herbert Binder, Joachim Fabiunke, Klaus Malitius, Gustav Kömpf, Roland Maier, Rudi Narr, Gerd Papenfuß, Joachim Günzel und Gerhard Schneider bleiben in Erinnerung; sie spielten meist auch erfolgreich in anderen Sportvereinen und waren in der Region bekannt.

In einem vorliegenden Mitteilungsblatt aus dem Jahre 1969 finden wir folgenden Kurzbericht: „Unsere TT-Spieler gewannen beim Bezirkssportfest in Saulgau das Mannschaftsturnier gegen die favorisierten Metzinger. In der Einzelwertung schafften Joachim Fabiunke und Herbert Binder die Plätze 2 und 3 der Leistungsklasse. Gustav Kömpf belegte den 3. Platz in der Senioren-Klasse.“

Neue Halle im Philosophenweg – Heimat unserer TT-Spieler

Nachdem auf der Tübinger Wanne die Sporthalle im Philosophenweg neu erstellt worden war, konnte der Post-SV im



Jahre 1973 erstmals feste Trainingszeiten im dortigen Gymnastik-Raum belegen. Dies war besonders ideal für viele Beschäftigte, die auf der Wanne und Waldhäuser durch den Bau von Postbaugenossenschafts-Wohnungen eine neue Heimat gefunden hatten.

Über 23 Jahre beispielhaft: Manfred Krämer als Impulsgeber und Motor

Mit der Wahl eines neuen Abteilungsleiters im Februar 1974 nahm die TT-Abteilung im Laufe der Jahre feste Konturen an. Manfred Krämer brachte mit großem Engagement neuen Schwung in die Reihen und baute über regelmäßig stattfindende Turniere für TT-Freizeitsportler ein Team auf, das über 23 Jahre unseren Verein im Tischtennis-Sport weit über die Kreisgrenzen bekannt und beliebt gemacht hat. Entsprechend steigerte sich auch das spielerische Niveau einzelner Spieler und der Mannschaften.

Von 1974 bis 1993 wurde durchgehend, also 19 mal, um die Vereinsmeisterschaft gespielt. Auch als Ausrichter für zentrale Veranstaltungen der Oberpostdirektionen Stuttgart und Freiburg sowie

für den Stadtverband für Sport in Tübingen mit bis zu 120 Teilnehmern hat sich unser TT-Team bewährt und stets wegen seiner hervorragenden Organisation beste Kritiken erhalten. Gepflegt wurde auch die deutsch-französische Freundschaft zu unserer Partnerstadt Aix en Provence. Bereits 1976 gab es eine erste Begegnung in Frankreich; 1977 folgte der Gegenbesuch der Aixier. 1980 fuhr man sogar mit dem Bus in die Provence. Es wird von einer 13-stündigen anstrengenden Fahrt dorthin berichtet. Die Mannschaftsspiele gingen damals für uns allesamt verloren. Die Aixier spielten auf beachtlichem Niveau drei Spielklassen höher.

Aber wie bei den Fußballern stand vor allem die Pflege der freundschaftlichen Beziehungen im Vordergrund.

Auch die Familien blieben nicht außen vor. Gemeinsame Wanderungen und Festle verhalfen der Abteilung zu einem festen Fundament, das auch größeren Belastungen im ehrenamtlichen Bereich gewachsen war.



POST SV TÜBINGEN
MEISTER 1992
KREISKLASSE B, GRUPPE 2

Von links

JOACHIM GÜNZEL, HANNS-GEORG PIPPING, GEROLD HEITZ, OLAF GÜNZEL, ROLAND LAU,
HANSPETER HÖHER, BERT PFISTER, (Es fehlen: DR. JÜRGEN THIEL, HELMUT GEIDEL)
Im Hintergrund: Abt. Leiter MANFRED KRÄMER

Teilnahme am Spielbetrieb des Württembergischen TT-Verbandes

1978 wurden erste Versuche unternommen, mit einer oder mehreren Mannschaften an den Verbandsrunden des TT-Verbandes teilzunehmen. Nach zwei Jahren der Eingewöhnung auf unteren Tabellenplätzen, gelang es der 1. Mannschaft in der Kreisklasse C 1, Staffel II, Fuß zu fassen und hinter so etablierten Mannschaften wie Pliezhausen, Kusterdingen, Sickenhausen und Altenburg einen 4. Platz zu erkämpfen. Der Berichterstatter schreibt: „Nachdem sich unsere Mannschaft zwei Jahre lang redlich bemüht hat, ist jetzt der Knoten geplatzt“. Und in der Tat: Zwei Jahre später wurde die 1. Mannschaft ungeschlagen Meister der Kreisklasse C1 vor Hirschau II und schaffte damit den Aufstieg in die Kreisklasse B.

Die Abteilung TT wurde immer attraktiver; durch stetige Zugänge konnten für die Saison 1982/83 sogar drei Mannschaften gemeldet werden. Die erste Mannschaft belegte in der Kreisliga B den dritten Platz; die zweite Mannschaft wurde mit 6 Punkten Vorsprung Meister der Kreisklasse C und die dritte Mannschaft wurde unter elf Konkurrenten „Neunter“ in dieser Klasse und erfüllte sich das selbstgesteckte Ziel, nämlich nicht Letzter zu werden.

Die „goldenen“ 80er-Jahre

Den absoluten sportlichen Leistungshöhepunkt erreichte die erste Mannschaft im Jahre 1984 mit dem Aufstieg in die Kreisklasse A, in der man sich dann bis 1996 halten konnte. In diese „Hochzeit“ der Abteilung TT fällt auch die Gründung einer Jugendabteilung, trainiert vom

Der Sport im Heimatkreis



Zum ersten Mal

in seiner Geschichte nahm die Tischtennis-Abteilung des PostSV Tübingen mit einer Schüler-Mannschaft an den Rundenspielen der Kreisklasse teil. Und auf Anhieb hat's geklappt. Die zehn Jungen, von den pro Spiel jeweils vier zum

Einsatz kommen, schafften den Meistertitel. Auf dem Foto sind zu sehen: stehend von links nach rechts: Tobias Stauss, Hannes Kruppa, Marcelino Dean-Weinzler, Martin Schütz, Nikolai Natuschil, Sven-Oliver Lichtwald, sitzend: Michael Hegebarth, Thomas Belka und Georg Mannsperger. Auf dem Bild fehlt Falk Nußbaum. Privatbild

Aktiven Joachim Fabiunke. Sie spielten im Schülerbereich in der Bezirks- bzw. Kreisklasse meist auf vorderen Plätzen.

1995: Das Ende kündigt sich an

Die Entwicklung im postalischen Umfeld und auch die sicherlich damit ver-

bundene ergebnislose Suche eines Nachfolgers für Manfred Krämer kündigten das nahe Ende einer sehr aktiven Abteilung des Post-SV an. Dadurch bedingte Spielerabgänge veranlassten das Post-SV-Team im Jahre 1995 freiwillig aus der Kreisklasse A in die Kreisklasse B abzuweichen. Mit einem 9:5 Sieg gegen Bronnweiler verabschiedete man sich dann ein Jahr später aus dem Spielbetrieb des TT-Verbandes.

Durch die bekannte Situation – Privatisierung der Deutschen Bundespost und die damit verbundene Verschlingung des Vereins – wurde dieser sehr aktiven Abteilung unseres Vereins im Jahre 1997 ein erzwungenes Ende gesetzt. Die meisten Aktiven wechselten zur TT-Abteilung des SV 03 Tübingen, die sich natürlich über solchen Zugang freute.

Gert Messner

Schnelle Tagblatt 27.6.96

PostSV Tübingen:

Tischtennis-Sparte wurde aufgelöst

TÜBINGEN (ST). Über 20 Jahre lang standen die Tischtennis-Teams des PostSV Tübingen an den Platten – nun ist diese Ära zu Ende: Weil der Verein neu strukturiert und verschlankt wurde, hat sich die Tischtennis-Abteilung aufgelöst und trat nahezu komplett dem SV 03 Tübingen bei.

Im vergangenen Jahr war das

PostSV-Team nach einigen Abgängen freiwillig aus der Kreisklasse A ausgestiegen und belegte in der abgelaufenen Saison den vierten Platz in der Kreisklasse B. Mit einem 9:5-Sieg in Bronnweiler verabschiedete sich der PostSV mit Georg Mannsperger, Roland Lau, Nico Natuschil, Thomas Belka, Gerold Heitz und Helmut Geidel vom Tischtennis. „Die Zugänge sind sehr positiv für uns“, sagt Bernd Hüttner, Spielführer der ersten SV 03-Mannschaft. „Vor allem, weil bei uns bisher der Unterbau gefehlt hat.“

Nachruf auf Egon Demmler

Unser langjähriges Mitglied Egon Demmler verstarb am 5. Dezember 2023 – ein Nachruf, geschrieben von Bernd Gugel.

Egon ist tot. „Weißte, anstelle mit den anderen alten Säcken zusammen zu jammern, quatsche ick lieber mit den jungen Kumpels über Schaltungen und Zahnkränze!“ Ein Original Zitat von Egon, unserem und meinem, ältesten Sportkumpel aus der Tübinger Triathlon-Szene. Als der Egon mir dies mit seiner typischen und unverkennbaren „Berliner Schnauze“ gesagt hat, da war er schon deutlich über 70 Jahre alt und ich noch irgendwo in den 40er Jahren. Und die besagten Sportkumpels noch deutlich drunter.

Der Egon hätte locker der Opa von vielen der Post-SV Triathleten sein können, aber unser Opa war er nicht. Egon war der Egon. Ein mehr als guter Sportkumpel. Ein feiner Kerl war er. Der gute Kamerad auf den immer und überall Verlass war. Ohne Altersallüren und Besserwissererei. Einer von uns. Nur halt „etwas“ älter.

„Mit 66 Jahre da fängt das Leben an“, passt ziemlich gut. Mit 66 Jahren, oder waren es 65 Jahre, da ist der Egon in Rente gegangen und hat neue Herausforderungen gesucht und gefunden.

Er der zeitlebens beruflich stark eingespannt und gefordert war und erst mit rund 50 Jahren, mit etwas Bergsteigen und Laufen begonnen hatte, hatte plötzlich viel Zeit und dazu noch viel Energie und Tatendrang.

Maschinenbauer war er. In der Führung einer Rottenburger Firma. Und für mich war der Tüftler und Perfektionist sowas wie der „Prototyp des Deutschen Ingenieurs“, der noch heute Weltruf genießt. Der Typ Mensch mit Wissen, Können, Findungsgeist, Präzision, der sich Aufgaben stellt und perfekte, technische Lösungen schafft. Und so ist er auch in seine sportliche Karriere gestartet. Nix halbes, sondern nur Ganzes. Durchdacht und mit Ausdauer ins Ziel.

Erfolgreich war er im Triathlon. In seiner Altersklasse. Baden-Württembergischer Meister, Zweiter bei Deutschen und Europameisterschaften. Und klar, etliche Male bei etlichen Veranstaltungen in der Region ganz vorne mit dabei. „Bei den Alten“ wie er immer sagte. Auch beim Duathlon und Skilanglauf. Gerne erzählte er von seinen ganz großen Wettkämpfen, seinen Sportreisen. Den Weltmeisterschaften über die Olympische Distanz.

1994 wurde er Vierter in Wellington (Neuseeland). Nur 16 Sekunden hinter dem Dritten. 1997 Fünfter in Perth (Australien). Und 1998 stand er in Lausanne (Schweiz) als Dritter auf dem Podest der weltbesten 70-74 jährigen Kurzdistanztriathleten.

Im Laufe der Jahre hat aber auch bei Egon der Zahn der Zeit genagt. Aus dem Wettkampfsport hat er sich mehr und mehr zurückgezogen. Aber Sport hat er weiterhin im Rahmen seiner Möglichkeiten gemacht.

Trotzdem, er war oft dabei. Beim Radtrai-



Egon mit Julius Gugel beim Triathlon in Zaberfeld (Juni 2005)

ningslager am Gardasee. Beim Mountainbike Wochenende im Donautal ebenso wie im Tannheimer Tal.

Überhaupt, das Tannheimer Tal. Da ist er oft hingefahren. Im Sommer zum Wandern und Radfahren, im Winter zum Skilanglauf. Sowieso dann, als seine Frau verstorben und er viel alleine war.

Ein schwerer Schlag war der Verlust seiner Frau für ihn. Ja, da hat dann selbst er mal sowas wie gejamert. Zumal auch seine Tochter damals gesundheitliche Probleme hatte.

Der Egon war auch oft als Betreuer an unserer Seite. Einer der bei den Wettkämpfen uns mit diesem und jenem geholfen hat.

Was hätte ich denn ohne den Egon beim Wintertriathlon in Oberstaufen gemacht? Als ich nach stundenlangem Laufen, Mountainbike fahren und Skilanglauf im Dauerregen bei Temperaturen knapp über Null Grad halberfrozen im Ziel angekommen bin.

Der Egon stand bereit und hat mich in eine Pferdedecke eingewickelt. Mich in eine Tennishalle geschleppt. Mir da drin die nassen Klamotten vom zitternden

Leib gezogen, mich wie ein kleines Kind neu eingekleidet und somit wieder lebensfähig gemacht.

Ach ja Egon. Danke für all die guten Taten und Tipps. Auch dafür, dass du mal hier und da den kleinen Julius betreut hast während ich als Vater selbst im Rennen war. Und auch für meinen Skiwaxbock, den du mir mal „getunt“ hast so, dass dieser seinen Zweck viel besser erfüllt.

In den letzten Jahren haben wir uns sehr selten gesehen. Ganz besonders in der Coronazeit. Dafür haben wir ein paar Mal telefoniert. Aber oft hab ich an den Egon gedacht, als ich am Haus in Rottenburg vorbei geradelt bin. Und viel zu selten hab ich mal angehalten und ihn besucht. Hätte ich doch nur!

Viel Freude hat er mit den Mitbewohnern im Haus gehabt. Vor allem mit den Kindern. Er war nicht alleine. Auch wenn er keine eigenen Enkel hatte, im Haus lebten Kinder und ihre Eltern.

Da hat er gerne mit Rat und Tat geholfen und manches gemacht. Wie er überhaupt viel gemacht hat. Beispielsweise in seiner picobello sauberen und gut ausgestatteten Werkstatt im Haus.

Letzten Juni hat er mich angerufen. „Du, weisste ick will mal wieder an die Ostsee. Aber wenn ick da am Strand und im Wasser watte, dann drücken die Steine. Haste nicht ein paar so Taucherlatschen für mich?“

Selbstverständlich habe ich Taucherfüßlinge für Egon. Auch in seiner Schuhgröße. Und so bin ich nach Rottenburg geradelt und habe die im gebracht. Aber ... er hat's nicht geschafft sie anzuziehen. Die Finger wollten nicht. Überhaupt etliches ging nicht mehr. „Ick will nicht jammern, aber weisste, meine Birne ist noch halbwegs klar, aber die Finger machen nicht mehr mit.“

Er hat mir erzählt, dass er das Auto verkauft. Er fährt seit einiger Zeit nicht mehr. Aber ein Elektrodreirad hat er sich zugelegt. Und hat mir das Ding auch gleich vorgeführt und erklärt. Wir haben noch ein Foto geknipst und ausgemacht, dass er mir anruft, wenn es an die Ostsee geht.



Egon und Bernd: Ein Selfie beim letzten Treffen im Juni 2023

Ich wollte dann die Taucherfüßlinge von Sohn Julius bringen. Die sind mit Größe 46 so groß und zudem anders geschnitten, dass der Egon die mit seinen Fingern über die Füße bekommen hätte. Aber der Egon hat nie mehr angerufen. Stattdessen habe ich seine Todesanzeige im Tagblatt entdeckt.

Als 17-jähriger wurde Egon noch Soldat und war in den letzten Kriegsmonaten irgendwo im Großraum Berlin im Einsatz. Er hat mir mal die Geschichte erzählt, wie er sich zusammen mit einem Kameraden durchgeschlagen hat, um den eigenen Arsch zu retten. Mit viel Glück ist ihm dies gelungen. Und gut 96 Jahre alt ist er geworden.

Ja, der Egon hatte viel Glück im Leben. Und es war ein Glück ihn kennen gelernt zu haben. Egon, ein großartiger Mensch, ein besonderer Sportler und feiner Kamerad.

Nächsten Mittwoch will ich nach Breitenstein zum Friedhof radeln. Dort, wo seine Tochter und sein Schwiegersohn lebt. Den alten Kumpel Egon auf seiner letzten Tour begleiten.

Bernd Gugel

Gedenken an Wilhelm Maier und Maximilian Hitzler

Noch in den letzten Tagen des vergangenen Jahres erfuhren wir vom Tod unseres Ehrenmitglieds Wilhelm Maier. Jetzt, wenige Wochen später, ereilte uns die Nachricht vom Tod des gleichaltrigen Ehrenmitglieds Maximilian Hitzler. Beide wurden 98 Jahre alt, waren fast 70 Jahre Mitglied in unserem Verein und haben ihn während ihrer aktiven Zeit entscheidend mitgestaltet und mit Leben erfüllt. Bei der Jahreshauptversammlung im Jahre 1994 wurden beide zum Ehrenmitglied gewählt.

Wilhelm Maier wurde im Dezember 2023 in seinem Heimatort Wannweil, Maximilian Hitzler im April 2024 in Pfäffingen bestattet.

Wilhelm Maier war von 1958 bis 1964 Erster Vorsitzender und danach bis 1975 Geschäftsführer der Bezirksarbeitsgemeinschaft mit der ehrenamtlichen Aufgabe, den Postsport mit seinen 29 örtlichen Gemeinschaften und Vereinen und über 4000 Mitgliedern zu koordinieren und zu organisieren. Viele sportliche Aktivitäten tragen seine Handschrift, so zum Beispiel die jährlich durchgeführten „Postler-Olympiaden“ mit ihrem vielfältigen sportlichen Angebot. Über den Briefträgermarsch fand man den Zugang zum Leistungssport Gehen. Tübingen war lange Zeit die süddeutsche Geher-Hochburg und seine Athleten gehörten zu den Spitzensportlern in der damaligen Bundesrepublik Deutschland.

Max Hitzler sorgte über 23 Jahre dafür, dass der Verein trotz knapper Mittel immer zahlungsfähig blieb. Ab 1980 übernahm der gesellige und unternehmungsfreudige Oberschwabe das Vorstandsressort „Gesellschaft, Kultur und Familie“. Legendär bleiben die vielen von ihm organisierten Skiausfahrten ins benachbarte Österreich, die angebotenen Reisen ins In- und Ausland, aber auch die Gründung einer Wanderabteilung sowie die Planung und Durchführung von Vereinsfesten. Auf seine Initiative hin erfolgte in Zusammenarbeit mit anderen Vereinen die Beteiligung am Bau einer Tennisanlage auf dem Holderfeld und die Gründung einer Tennisabteilung im Post-SV.

Der Post-SV Tübingen und seine Mitglieder danken beiden Ehrenmitgliedern für ihren enormen Einsatz und gedenken ihrer stets in guter und bleibender Erinnerung.

Gert Messner



Zum Tode von Manfred Rettig

Am 15.12.2022 ist unser früheres Mitglied Manfred Rettig nach längerer und schwerer Krankheit im Alter von 77 Jahren verstorben.

Im Zusammenhang mit dem Umbruch und der Neuorientierung des Post-SV Tübingen hat er ab 1986 für 11 Jahre das verantwortungsvolle Amt des Schatzmeisters für den Gesamtverein und die Kassenführung im ständig wachsenden Bereich des Nikolauslaufs übernommen. In seiner ruhigen, besonnenen und stets zielgerichteten Art hat er in außerordentlichem und erfolgreichem Maße dazu beigetragen, den Verein in schwieriger Zeit für die Zukunft auszurichten und ihn vor allem finanziell zu stabilisieren. Dafür möchten wir an dieser Stelle herzlichen Dank sagen.

Wir wissen seine ehrenamtliche Arbeit sowie sein stets freundliches und kameradschaftliches Auftreten zu schätzen und werden ihm ein ehrendes Gedenken bewahren.

Gert Messner



Manfred Rettig

In memoriam

Wir gedenken unserer verstorbenen Mitglieder.

Wilhelm Maier	Jg. 1926
Max Hitzler	Jg. 1926
Egon Demmler	Jg. 1927
Fritz Dörrie	Jg. 1934
Inge Rupp	Jg. 1935
Erna Krauss	Jg. 1941
Erwin Dürr	Jg. 1942



Jubilare & Vereinsstatistik

Jubilare		Mitgliederstatistik	
60 Jahre	25 Jahre	Mitglieder gesamt	888
Gerhard Sienz	Heinz Schneck	<i>davon</i>	
Jürgen Rathgeber	Elisa Mayer	Hauptmitglieder	643
Ottmar Geckle	Volker Mayer	Familienmitglieder	245
Ursula Geckle	Ernst Karrer	Ehrenmitglieder	11
	Helga Wiemer	Frauen	405 (46 %)
50 Jahre	Georg Stöhr	Männer	483 (54 %)
Günter Sailer	Volker Renner	Kinder / Jugendliche	132 (15 %)
Christa Benisch	Birgit Jehle	Senioren 60+	147 (17 %)
	Eva Müller		
40 Jahre		Neueintritte	
Manfred Haspel		2023	127
Udo Retzlaff		2024 (bislang):	38
Danilo Santin			
Hilde Santin		Abteilungen	
Fritz-Jürgen Beck		Triathlon	318
Hans Pfeffer		Laufftreff & Nordic W.	257
Christa Pfeffer		LAV	243
Bruno Wütz		Kräftigung & Koord.	77

Stand: 21. April 2024

Der Post-SV Tübingen kann erneut auf eine erfreuliche Mitgliederentwicklung zurückblicken. Mit Stand April 2024 zählt der Verein insgesamt 888 Mitglieder. Davon sind allein 127 Personen im vergangenen Jahr neue Mitglieder in unseren Verein geworden.

Unser stärkster Bereich ist weiterhin die Triathlonabteilung mit 318 Mitgliedern, gefolgt vom Bereich Laufftreff / Nordic Walking (257) und Kräftigung / Koordination (77).

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 Aufnahmeantrag auf unserer Homepage oder kann sich gerne an den Vorstand wenden.

Fabian Knisel
Daten: Bernd Glauner

Termine

Samstag, 22. Juni 2024
100 km Staffellauf

Freitag, 28. Juni 2024
swt-Spendenlauf

Sonntag, 30. Juni 2024
Hornissenlauf Kusterdingen

Samstag, 13. Juli 2024
Spitzberglauf Hirschau

Sonntag, 14. Juli 2024
4. Mey Post-SV Swim & Run

Sonntag, 21. Juli 2024
Mey Generalbau Triathlon

Sonntag, 15. September 2024
Tübinger Erbe Lauf

Sonntag, 13. Oktober 2024
Forstsportlauf Bebenhausen

Sonntag, 17. November 2024
Probelauf zum Nikolauslauf

Sonntag, 8. Dezember 2024
itdesign-Nikolauslauf Tübingen

**Aktuelle Infos bei den
Veranstaltern bzw. auf der
Post-SV Homepage.**

Hauptversammlung

Die Mitgliederversammlung soll im Sommer stattfinden. Über unsere Homepage und per Newsletter werden Termin und Einladung rechtzeitig bekannt gegeben.

Gerold Knisel, Vorsitzender

Trainingstermine

Unter post-sv-tuebingen.de/sportangebote ist eine aktuelle Übersicht unserer Trainingstermine zu finden.

Die jeweiligen Ansprechpartner (hinten im Heft) geben gerne Auskunft zum Trainingsbetrieb.

Volleyball-Freizeitgruppe

Wir sind eine kleine Freizeit-sport 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 davor liegenden Gymnastikstunde von 18 bis 19 Uhr darauf vorbereiten. Ein Fitnessangebot des Post-SV im Doppel-pack.

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.de).

Kurt Bauer



Ansprechpartner

Vorsitzender / Laufsport / Nikolauslauf

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

Finanzvorstand / Mitgliederverwaltung / Homepage

Bernd Glauner
verwaltung@post-sv-tuebingen.de

Triathlon

Henrike Prokopp
triathlonabteilung@post-sv-tuebingen.de

Lauf- und Nordic Walking-Treff

Wolfgang Gross
lauftreff@post-sv-tuebingen.de · nordicwalking@post-sv-tuebingen.de

Wanderungen

Peter Reif & Andreas Peters
wandern@post-sv-tuebingen.de

Sportabzeichen

Wolfgang Amann
sportabzeichen@post-sv-tuebingen.de

Kinder & Jugend

Lavinia Burkhardt & Michaela Renner-Schneck
jugend@post-sv-tuebingen.de

Kräftigung & Koordination (Fitness)

Christine Schmid & Christine Gafner
fitness@post-sv-tuebingen.de

Weitere Ansprechpartner unter post-sv-tuebingen.de/kontakt

Mitglied werden

Alle Infos zur Mitgliedschaft und den Mitgliedsantrag findest du unter post-sv-tuebingen.de/mitglied-werden.

DEINE RUNNING-EXPERTEN



Aus Liebe zum

SPORT

wird Liebe zum

JOB



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 19:05 UHR**

JETZT AUF 8.500 m² 6x IN DEINER NÄHE

INTERSPORT[®]
RÄPPL

Kirchheim | Leinfelden | 2x Tübingen | Reutlingen | Leonberg

zukunft ist unser werk.

Bei den Stadtwerken Tübingen kannst Du was bewirken.
Werde Teil unserer Mission und
entscheide Dich für eine bessere Zukunft.

Finde jetzt Deine Stelle:

swtue.de/karriere

Dort entdeckst Du auch, warum wir als familienfreundlicher
Top-Arbeitgeber ausgezeichnet werden und auf welche
Benefits Du Dich neben Jobticket, Weiterbildung und einer
hervorragenden Kantine bei uns noch freuen kannst.



swt.
Stadtwerke Tübingen

WIR WIRKEN MIT.