POST-SV TÜBINGEN

GEMEINSAM AKTIV

72. Jahrgang **Mitteilungen** April 2023

DIALOGPOST
Ein Service der Deutschen Post

Damit der Motivation nicht die Puste ausgeht.

Das AOK-Prämienprogramm ProFit.

Für Momente, die Prämienpunkte verdienen.
Mehr unter: **immer-was-du-brauchst.de**

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.

FOCUS MONEY Beste LEISTUNGEN REGIONAL Ausgabe 07/2022 Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich

Vorwort

Inhalt

Impressum	5
Duathlon	6
Vereinsgeschichte	8
Triathlon	14
Athletik	26
Swim & Run	28
Jugend	32
Wandern	40
Nordic Walking	47
Laufsport	48
Nikolauslauf	74
Sportabzeichen	88
Vereinsleben	96
Sportangebot	116
Termine	117
Ansprechpartner	118
Mitgliedsantrag	119

Titelbild: Post-SV Gruppe beim Winterlauf in Reutlingen, Schwarz-Gelb dominiert (Bild: BeLa Sportfoto)

Liebe Leserinnen und Leser,

liebe Vereinsmitglieder,

das Sportjahr 2022 war nach mehr als zwei Pandemie-Jahren wieder ein sehr abwechslungsreiches und vor allem besonders erfolgreiches Jahr. Viele Geschichten hierzu stehen im aktuellen Heft.

Von Weltmeistertiteln, Europameistern und vielen Deutschen Meistern bis zu Erfolgen auf regionaler und Landesebene. Aber auch sonst war das Sportjahr sehr vielseitig. Die "sozialen" Angebote wie Sommerfest, unsere Hauptversammlung in der Hepperhalle oder erst kürzlich unsere Winterfeier im Sparkassen Carré fanden regen Zuspruch, zum Teil mit Rekordbeteiligung. Auch die "Pflege" von Helfern sowie unsere Sponsoren und Partnern des Vereins kam nicht zu kurz. Projekte wie der Swim & Run im Juli oder der Nikolauslauf im Dezember sind wieder mal bestens durchgeführt worden. Hier an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön für alle, die zum Gelingen beigetragen haben.

Alle vier Jahre gehen wir – das Nikolauslauf-Team und weitere Verantwortlichen des Vereins – in "Klausur". Seit 2003, die Idee entstand damals, um den Nikolauslauf in neue Sphären zu heben und zu verbessern, waren wir jetzt alle vier Jahre im olympischen Zyklus jeweils an einem Wochenende im Schwarzwald. So auch vor wenigen Tagen zum sechsten Mal, erstmals im 1300 Meter hoch gelegenen Leistungszentrum Herzogenhorn in der Nähe des Feldbergs mit 22 Teilnehmern. Es wurde viel diskutiert und neue innovative Ideen besprochen, Freizeitaktivitäten kamen dabei auch nicht zu kurz. So ein Wochenende ist auch fürs gegenseitige Kennenlernen und der Integration von neuen Gesichtern ganz gut.

Seit Corona haben die Sportvereine in Deutschland über eine Million Mitglieder verloren. Bei der Winterfeier hatte ich unsere Geschäfts- und Mitglieder-Zahlen vorgestellt, diese waren erfreulich gut und gegen den Trend. Ich hatte auch die mittelfristige Zielmarke von 1000 Mitgliedern beim Post-SV in den Raum gestellt. Auch Dank einer DOSB Initiative (Sportvereins-Scheck von 40 Euro für neue Mitglieder) ist der Trend weiter steigend.

Auf nächster Seite weiterlesen →

Vorwort

Alleine durch dieses Unterstützungsprogramm hatten wir im ersten Quartal schon einen Zuwachs von mehr als 20 neuen Mitgliedern. Mitglieder sind die wichtigste Basis eines jeden Sportvereins. Dass man 60 und mehr Jahre beim selben Verein bleibt, dürfte in Zukunft eher die Ausnahme sein, zu mobil ist unsere moderne Gesellschaft. Dennoch gibts beim Post-SV weiterhin solche treuen Urgesteine. Zudem sind viele noch erstaunlich fit, auch Dank sportlicher Aktivitäten. Zahlreiche Beispiele finden sich im Heft. Macht bitte weiter Werbung für unseren Verein.

Unsere größten Gruppen, die Triathleten und die Läufer (ich meine im folgenden immer alle Geschlechter), hatten nicht nur besonders viele Erfolge zu feiern, sondern glänzen auch durch ein gutes Miteinander im Training und rund um die oft gemeinsam geplanten Wettkämpfe. Ergebnisse sind sicher wichtig, aber die schönen Erlebnisse sind für die meisten das Prägende. Dies soll auch so bleiben. Wir pflegen neben dem Spitzensport vor allem die Breite.

Alle sind bei uns willkommen, Sport zu treiben. Anfangen kann man das zum Beispiel mit dem Ziel, das Sportabzeichen zu absolvieren. Unser Prüfer Team freut sich jeden Montag und Mittwoch auf Sportler, die das probieren wollen. Auch die Teilnahme an einem Volkslauf in der Region, beispielsweise im Lauftreff Team beim 100 km Staffellauf, ist ein guter Einstieg. Und auch beim Triathlon gibts Möglichkeiten, im Juli findet nicht nur der Swim & Run, sondern wieder der Mey-Generalbau-Triathlon rund um die Neckarbrücke in Tübingen statt. Auch hier gibt's niederschwellige Angebote für Einsteiger.

Viel Spaß beim Lesen der Geschichten in diesem Heft, und Dankeschön für alle eingereichten Zeilen und Bilder, somit ist es wieder ein buntes Heft von Mitgliedern für Mitglieder geworden.

Meinen Vorstandskollegen möchte ich an dieser Stelle Dank sagen für die tolle Arbeit im vergangenen Jahr.

Euch allen wünsche ich ein super Sportjahr 2023!

Euer

Gerold Knisel

Impressum & Sponsoren

Vereinsmitteilungen des Post-SV Tübingen e.V.

72. Jahrgang, April 2023
Der Bezugspreis dieses Hefts ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

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

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

Redaktionsleitung
Gerold Knisel, Fabian Knisel

Anzeigen & Marketing
Gerold Knisel (Mediadaten auf Anfrage)

Layout & Produktion
Fabian Knisel | kniselmedia.de

Fotos
Vereinsarchiv, DTU, BeLa Sportfoto, SportOnline-Foto, Knisel, Groteloh
Danke auch an alle weiteren ungenannten Fotografen!

Erscheinungsweise
1x jährlich, Auflage: 1000

Redaktionsschluss nächste Ausgabe
Februar/März 2024

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

Beiträge und Fotos können laufend per Mail an vorsitz@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.

Dank an unsere Sponsoren und Partner

Europameisterin im Crossduathlon

Anna-Lena Theisen beim Zieleinlauf in Bilbao.

Bilbao war für mich eine Achterbahn der Gefühle. Nach einem DNF beim Sprint-Rennen am Samstag auf Grund von Magenproblemen war die Stimmung und die körperliche Verfassung erstmal im Keller. Die zwei Tage zwischen Sprint- und Cross-Rennen nutzte ich trotzdem nicht nur zum Ausruhen.

Ein Rennbericht von Anna-Lena Theisen

Ich wollte mich mit dem MTB-Kurs vertraut machen, falls ich mich zwei Tage später wieder besser fühlen würde und damit ein Start im Cross möglich wäre. Der Downhillpart der zweimal zu fahrenden Runde hatte es in sich. Er war mit vielen steilen und technischen Abschnitten gespickt. Es erforderte einige Trainingsfahrten, um die Passagen schnell und sicher fahren zu können.

Dienstags war dann der Tag des Crossduathlons gekommen. Ich war gesundheitlich endlich wieder fit und bereit dem Rennen eine Chance zu geben. Der erste Lauf führte zunächst 3,5 km steil bergauf und es galt 444 Höhenmeter zurückzulegen. Schon zu Beginn formte sich eine Vierergruppe an der Spitze, in der ich gut mitlaufen konnte. Im technischen bergab zurück in die Stadt konnte ich die Führung übernehmen und lief knapp vor dem Rest der Gruppe in die Wechselzone ein. Im Wechsel zog ich meine Laufschuhe aus, den Helm an, schnappte mir das Rad und lief los. In Richtung Ausgang der Wechselzone fiel mir dann auf: "Ups - die Schuhe sind ja gar nicht am Rad befestigt wie auf der Straße!". Also nochmal zurück zur Wechselbox, Rad aufhängen, Schuhe anziehen und nochmal los zum Ausgang. Als Vierte stieg ich endlich aufs Rad. Hier galt es zwei Runden mit je 420 Höhenmeter und der technischen Downhillpassage zurückzulegen. Bergan konnte ich wieder die Führung übernehmen und diese über den Verlauf der Strecke auf etwa 2 min ausbauen. Ich hatte großen Respekt vor den Downhillstellen, aber es lief zum Glück alles flüssig und ohne Sturz oder Pannen. In Führung liegend fuhr ich in die zweite Wechselzone ein und gab die Führung im abschließenden Lauf nicht mehr ab.

> *Nach 2:08 Stunden lief ich als Siegerin über die Ziellinie - Europameisterin!! Damit hatte ich überhaupt nicht gerechnet und wusste gar nicht richtig wie mir geschah. Was für ein unvergesslicher Wettkampf!!*

Mit dem perfekten Abschluss der Saison geht es jetzt für mich erstmal in die Offseason.

Anna-Lena Theisen

Podium (v.l.): Silber: Riou, Gold: Theisen, Bronze: Dekker

Fußball – einst Markenzeichen des Post-SV

Fußball, seit langem Volkssport Nr. 1 in Deutschland, sucht man vergeblich im Portfolio des Post-SV Tübingen von heute. Bis Mitte der 1990er Jahre war die Fußballabteilung eine der aktivsten und mitgliederstärksten, obwohl sie nie einen geregelten Übungsbetrieb anbieten konnte, geschweige denn einer Spielrunde des Württ. Fußballverbandes angehörte oder an dessen Meisterschaften im Betriebsfußball teilgenommen hat. Dazu fehlten einfach die Voraussetzungen; in erster Linie ein eigenes Übungsgelände.

Trotzdem: die allgemeine Tendenz anfangs der frühen 1950er Jahre, im beruflichen Umfeld in der Freizeit miteinander Sport zu treiben, im besonderen Fußball zu spielen, erfasste auch die bei den Tübinger Postdienststellen männlichen Beschäftigten von der Jugend bis zu den Alten Herren. Viele von ihnen spielten ohnehin in den örtlichen Vereinen der näheren Region.

Die deutsche Postauswahl nach den Vorrundenspielen in Paris im Jahre 1985; stehend: 1. bzw. 3. und 4 von rechts: Trainer Hanns-Wolfgang Weber, Albert Röcker, Günter Waiblinger; sitzend: 1. von links Stefan Gugel

Fußball bei der Post

Spätestens mit dem „Wunder von Bern", als Deutschland am 4. Juli 1954 die Fußballweltmeisterschaft gegen Ungarn gewann, waren auch die Post-Fußballer nicht mehr zu bremsen. Hinzu kam, dass eine bereits vor dem Zweiten Weltkrieg bestehende Postsport-Organisation, nämlich die Arbeitsgemeinschaft der Postsportvereine (APV) im Jahre 1952 wiedergegründet wurde. Dies und die sehr positive Einstellung in allen Führungsebenen der Deutschen Bundespost verhalfen dem Postsport allgemein, vor allem aber dem Postfußball, zum Erfolg und zur Anerkennung über Grenzen hinweg.

Der Post-SV Tübingen und die deutsche Postauswahl-Elf

Auch der Post-SV Tübingen hatte daran seinen Anteil. Georg Wagner, der Gründungsvorsitzende des Post-SV Tübingen, hat 1955 bei Hennes Weisweiler die Fußballtrainerprüfung abgelegt und bestanden. Er wurde von der APV mit der Aufstellung und dem Training einer Bundespostauswahl beauftragt. Diese setzte sich aus Spielern zusammen, die überwiegend aus der 2. Liga und den 1. Amateurligen kamen. Erste Auswahlspieler aus unserem Bereich waren damals Karl Wicker (SpVgg Freudenstadt) und Waldemar Kosellek (FC Hechingen). Über 10 Jahre stand Albert Röcker (TSV Ofterdinger) als Stammspieler im Aufgebot, hinzu kamen die bei der Tübinger Post beschäftigten Günther Waiblinger (FC Villingen, dreimaliger Amateur-Nationalspieler) und Stefan Gugel (TSV Ofterdingen) sowie der junge talentierte Hirschauer Manfred Dreher.

Im Jahre 1966 führte Georg Wagner die deutsche Postelf im Endspiel gegen die Schweiz zur Europameisterschaft (siehe Bild 1)

Ein Fußball-Länderspiel in Tübingen

Nicht von ungefähr kam es dann auch dazu, dass dem Post-SV Tübingen anlässlich seines 25. Jubiläums im Jahre 1976 das Fußball - Länderspiel der deutschen Postauswahl gegen die Schweiz übertragen wurde. Dem Spiel am 26. Juni 1976 mit Trainernachfolger Hanns Wolfgang Weber ging ein einwöchiges Trainingslager auf den Anlagen des Kreuzeiche-Stadions in Reutlingen voraus. Ein Spiel gegen den Sparringspartner TSV Hirschau wurde mit 7:3 gewonnen. Wahrscheinlich waren es schon die Vorboten der Klimaveränderung: auf jeden Fall litten sowohl die Vorbereitung als auch das am Samstagnachmittag um 16.00 Uhr angepfiffene Spiel unter der damals noch ungewöhnlichen Hitze von weit über 30 Grad. Vor ca. 200 Zuschauern gewann die deutsche Elf mit 3:0 Toren (siehe Bild 2).

Deutsch-französische Postsportler-Freundschaft

Auch als Verein bewegte man sich auf internationaler Ebene. In Zusammenarbeit mit der „Jumelages Européens, Sektion Tübingen", deren Vorsitzender damals der Amtsvorsteher des Postamts Tübingen, Dr. Horst Klebes war, gelang es, über unsere Partnerstadt Aix en Provence Kontakte zum postsportlich bestens aufgestellten ASPTT Marseille herzustellen. Bereits am 9.Oktober 1975 kam es dort zum ersten Freundschaftsspiel der Junioren-Mannschaften beider Vereine. Der Post-SV gewann nicht nur sportlich mit 2:1, sondern - was für den Anfang der deutsch-französischen Freundschaft viel wichtiger war - die Sympathien des französischen Gastgebers.

Gleich im folgenden Jahr bestritten beide Mannschaften das Vorspiel zum erwähnten Länderspiel in Tübingen. Die Revanche gelang, die Gäste gewannen mit 2:1.

Nicht alltäglich: ein Fußball-Länderspiel in Tübingen

Dies war der Anfang einer „deutsch-französichen Postsportler-Amicial", die sich bis in die 1990er Jahre nicht nur im Fußball, sondern auch im Tischtennis und Judo bewährt hat und den Teilnehmern in bester Erinnerung bleiben wird.

Die jährliche Bezirksmeisterschaft und andere Turniere

Neben diesen Highlights entwickelte sich ein laufender, regelmäßiger und lebhafter Spielbetrieb im Tübinger Postsport-Fußball. Im besonderen waren es die Meisterschaften im Rahmen der jährlich stattfindenden Bezirks-Postsportfeste, aber auch die örtlichen Turniere, die mehr und mehr in den „fußball-armen Zeiten" im Sommer und im Winter einen vollen Terminkalender garantierten. Nach der vorliegenden Dokumentation wurde der Bezirkspokal ab 1957 bis 1975 insgesamt 18 mal im Oberpostdirektion-Bezirk Tübingen und 20 mal von 1976 – 1995 im Oberpostdirektion Stuttgart ausgespielt. Das Endspiel wurde dann vor großer Kulisse am Postsportfest selbst ausgetragen. Bei den meisten Turnieren war der Post-SV Tübingen dabei und auf vorderen Plätzen zu finden. Nachweislich wurde man dreimal Meister, zuletzt 1992 gegen den Post-SV Esslingen; zweimal belegte man den zweiten Platz (siehe Bild 3).

Auch Kurioses passierte: 1970 in Rottweil kam es im Endspiel nach Verlängerung zum Elfmeterschießen. Nach 30 Elfmeterschüssen stand es immer noch unentschieden. Man einigte sich schließlich aufs Los. Die Ravensburger waren die Glücklicheren; die Tübinger mussten sich mit dem zweiten Platz bescheiden.

> *Eigentlich ein Spiel und Ergebnis fürs Guiness-Buch der Rekorde!*

Neben vielen kleineren vor allem Hallen-Turnieren im näheren Bereich, wie z.B. in Schwenningen, Rottweil, Schramberg, Freudenstadt, Nagold, Balingen oder Nürtingen und Böblingen waren es drei große internationale Turniere, die bis in die frühen 1990er-Jahre fix im Terminkalender unserer Fußballer gebucht waren.

Post-SV-Erfolge bei internationalen Turnieren

Zum 2-tägigen PTT-Turnier im schweizerischen Romanshorn fuhr man sogar des öfteren im „Kocher-Bus" mit zwei Mannschaften und mitreisenden Fans an den Bodensee. Dort erspielten sich unsere Fußballer wohl die größten Erfolge ihrer Geschichte. Nach 1984 und 1986 gewannen sie im Jahre 1987 den begehrten Pokal der schweizerischen Postverwaltung zum dritten Mal. Das wertvolle Holzrelief verblieb damit auf Dauer in Tübingen (siehe Bild 4).

In Isny im Allgäu wurde gleich Anfang eines Jahres das größte Postfußballer - Hallenturnier (25 Mannschaften) im süddeutschen Raum ausgespielt. Unvergessen bleibt der Gewinn des Wittwer-Wander-Pokals im Jahre 1982, den Albert Röcker als Kapitän für sein Team in Empfang nehmen konnte. Das damals hochklassige und spannende Endspiel wurde mit 2:0 gegen die Post-SG Stuttgart gewonnen (siehe Bild 5).

Der Post-SV als Veranstalter und Gastgeber

Ein Mammut-Turnier mit bis zu 20 Mannschaften gab es dann ab 1985 in der Tübinger Uhland-Halle. Die Post-SV Fußballer zeigten sich auch als Gastgeber von der besten Seite und organisierten bis 1993 neun Turniere, die mit Schweizer „Pöstlern" aus Romanshorn und Stein am Rhein und mit dem spanischen Team Sancho Panza international bestens besetzt waren.

Jährliche Bezirkspostsport-Meisterschaften mit starkem Motivationsschub

Mit einem Empfang

ehrte der Amtsvorsteher des Postamts Dr. Horst Klebes die Fußballmannschaft des Post-SV Tübingen. Sie errang beim 29. Bezirkssportfest für Postsportvereine der Oberpostdirektion Stuttgart in Aalen den ersten Platz. Gegner im Finale war die Mannschaft aus Fellbach. Das spannende Finale gewannen die Tübinger Postler dann nach Verlängerung mit 1:0. Schützenhilfe hatten die Tübinger aus Frankreich. Jean-Michel Bourjala aus Aix en Provence, der zur Zeit im Rahmen des Jumelage-Austausches in Tübingen arbeitet, trug mit zwei wichtigen Treffern in den Vorrundenspielen zu diesem Erfolg bei. Das Bild zeigt von links: Amtsvorsteher Dr. Klebes, Helmut Müller, Wolfgang Groß, Günther Zukunft, Jean-Michel Bourjala, Franz Blaschut, Anton Weber, Peter Steiner, Betreuer Rainer Neu, Vorstand Wolfgang Amann. Es fehlen Fritz Mayer und Erwin Walker.

Mit Kind und „Kocher-Bus" beim Internationalen Post-Fußballturnier in Romanshorn 1986

Gewinner des Wittwer-Pokals 1982 in Isny; stehend von links: Abteilungsleiter und Betreuer Rainer Neu, Manfred Dreher, Ulrich Rosenfelder, Günter Zukunft; sitzend Albert Röcker, Martin Hank und Günter Waiblinger

Um den Wanderpokal des Personal- bzw. Betriebsrats des Postamts Tübingen wurde ab 1976 auf den Anlagen des SV Unterjesingen gekämpft. In einem echten Freizeitfußballer - Turnier ermittelten die Tübinger und Rottenburger Post- und Fernmelde-Dienststellen im Kleinspielfeld-Modus ihren Meister. Der Schalterdienst trat gegen die Landpoststelle an, die Fernmelder gegen die Rottenburger, der Briefabgang gegen die Zusteller, die Werkstätten gegen die Berufsbildungsstelle und, und und. Trotz allem sportlichen Ehrgeiz stand der Spaß und die Geselligkeit im Vordergrund, zumal natürlich jede Gruppe auch ihre Fans als Zuschauer nach Unterjesingen lockte. Man kann wirklich von einem Traditions-Turnier reden, das sich bis 1992 achtzehnmal wiederholt hat (siehe Bild 6).

Siegerehrung 1984: die Zusteller gewinnen das Amts- und Dienststellen-Turnier. Jürgen Kaminski nimmt die Urkunde vom 1. Vorsitzenden Gert Messner entgegen. Im Hintergrund Abteilungsleiter Rainer Neu und Vorstand Wolfgang Amann

Unermüdlicher ehrenamtlicher Einsatz

Diese Nachbetrachtung wäre unvollständig, würde man sich nicht an jene Menschen erinnern, die über viele Jahre im ehrenamtlichen Bereich als Leiter der Fußballabteilung einen hervorragenden Job gemacht haben.

Erwin Scholz übernahm 1972 die bis dahin von Hermann Endriss und Heinz Bechtle sporadisch wahrgenommenen Aufgaben einer Fußballabteilung. Es war seine Idee, im Jahre 1976 das vorgenannte Dienst- und Amtsstellen-Turnier auszuschreiben und damit talentierte Jungs für den Postsport-Fußball zu begeistern und sie zu fördern. Auch die Aufbauarbeit und Begegnungen mit ASPTT Marseille sowie die Organisation des Länderspiels Deutschland – Schweiz tragen deutlich seine Handschrift. Ihm folgte im Jahre 1980 Rainer Neu und damit die Zeit der erfolgreichen Turniere, verbunden mit den größten sportlichen Erfolgen und der stärksten Ausstrahlung des Postsport-Fußballs in Tübingen. Sie wurde ab 1988 vom nachfolgenden Peter Steiner ebenso erfolgreich fortgeführt und schlussendlich ab 1994 von Heinz Henninger im Jahre 1998 zwangsläufig abgewickelt. Herzlichen Dank für Eure erfolgreiche Arbeit und Euren unermüdlichen ehrenamtlichen Einsatz.

Gert Messner

1. BaWü-Liga und Landesliga Süd 2022

Für diese Saison standen für die Teams in der 1. BaWü-Liga und der Landesliga Süd jeweils 4 Wettkämpfe auf dem Programm. Dabei wurden die ersten drei Wettkämpfe als Vorrunde und der letzte Wettkampf als Finale gewertet.

Für das BaWü- und Landesliga-Team ging es in Neckarsulm mit einem Einzel-Sprint los. Gegen starke Konkurrenz reichte es für das BaWü-Team am Ende zu Platz 9. Auch das Landesliga-Team schaffte es auf Platz 9. Anschließend folgte der Team-Sprint in Erbach. Das BaWü-Team mit Moritz Marx, De Witt Wolff, Tim Rieder, Jonas Hofmann und Sven Ettel zeigte eine starke Leistung und belegte Platz 6. Unser Landesliga-Team schaffte es auf den 12. Platz.

Weiter ging es in der Landesliga mit dem Sprint-Sonderformat in Schopfheim und über die olympische Distanz am Schluchsee. Bei bestem Wetter in Schopfheim konnte das Team mit De Witt Wolff, Sven Ettel, Martin Ebner und Felix Otto den 5. Platz erreichen. In der Ligatabelle wurde es damit am Ende Gesamtplatz 10. Auch im Finale am Schluchsee schafften es Valentin Steib, Vincent Schipperges und Dejan Mater auf einen starken 5. Platz.

Für das BaWü-Team wurde es am Schluchsee Platz 10, nachdem Moritz Marx nach einem Rad-Defekt in guter Position aufgeben musste. Dennoch war damit das Ziel Klassenerhalt geschafft (Gesamtplatz 9). Im Finale der BaWü-Liga in Heidelberg gab es einen weiteren Team-Wettkampf. Trotz vieler Ausfälle in vielen Teams aufgrund von Krankheit konnte das BaWü-Team starten und schaffte es auf Platz 10.

> *Insgesamt können beide Mannschaften sehr zufrieden mit ihren Leistungen sein.*

Alle Athleten konnten bei den Wettkämpfen tolle Erfahrungen sammeln und ihr Können zeigen. Wir sind daher sehr motiviert und freuen uns bereits auf die kommende Saison 2023.

Felix Otto

Wettkampf in Schopfheim: Martin Ebner, Sven Ettel, Felix Otto, De Witt Wolff

Elias Schipperges mit 8:28:59 auf Platz 18 bei der Challenge Roth

Im November 2021 sah es nicht danach aus, als ob Elias überhaupt in Roth starten könnte. Umgeknickt beim Wandern, mehrmonatige Pause, nach ärztlicher Meinung wahrscheinlich gar eine Operation notwendig, Langdistanzstart in weite Ferne gerückt.

Fast forward zum 3. Juli 2022 um 7:20 Uhr: Eine ärztliche Zweitmeinung, eine Genesung besser als erwartet und ein perfekt umgesetzter behutsamer sportlicher Wiederaufbau später, und man sah nach weniger als 51 Minuten für 3,8 km nicht nur Patrick Lange und Magnus Ditlev, sondern auch Elias Schipperges aus dem warmen (Neoprenverbot) Main-Donau-Kanal steigen.

> *Auch das Radfahren (4:30 Stunden), sowie der abschließende Marathon bei über 30 Grad in 3:04 Stunden liefen äußerst zufrieden-stellend und so stand am Ende tatsächlich erstmals eine Zeit von unter 8:30 Stunden für eine Langdistanz eines Post-SV-Athleten.*

Vincent Schipperges

Alle Jahre wieder …

… steht hier an dieser Stelle ein Bericht unseres Männer-Teams, das sich inzwischen seit 2019 in der 2. Bundesliga etabliert hat.

Und alle Jahre wieder heißt es in diesem Bericht, dass es Auf und Abs gab, dass die Tabellenplatzierung am Ende nicht dem großen Potenzial des Teams entsprach und dass mit etwas mehr Konstanz doch so viel mehr möglich wäre. Auch wenn es repetitiv erscheinen mag – all dies galt für die Saison 2022 mehr denn je. Auf der einen Seite stehen coronakranke Athleten, platte Reifen, ein vorletzter Platz am Rothsee und am Ende nur der 13. Tabellenplatz von 16 Teams. Auf der anderen Seite aber das Saisonfinale mit dem besten Rennergebnis unserer Vereinsgeschichte, ein sensationeller zweiten Platz, sowie der nicht mehr für möglich gehaltene Klassenerhalt.

Die Saison bestand aus fünf Wettkämpfen, drei Einzelrennen, bei denen jeder Starter für sich kämpft und die Tagesplatzierung der Teams am Ende durch Addition der Platzziffern der vier besten Athleten jedes Teams ermittelt wird, sowie zwei Sonderformaten. Die drei Einzelrennen fanden geblockt an drei aufeinanderfolgenden Wochenenden im Juni statt, wodurch coronabedingte Ausfälle und Trainingsrückstände in just diesem Zeitraum besonders schwer wogen.

Doch von vorne. Alljährlich führt kein Weg am Darmstädter Woog-Sprint vorbei. Angesichts der Platzierung der vorherigen Saison blieb den fünf Startern des Post-SV nur ein ungünstiger Startplatz in der Mitte

des Feldes. Grün und Blau, und das nicht nur durch die zahlreichen Algen des Sees, stiegen alle unsere Athleten weit unter ihren Schwimmmöglichkeiten aus dem Wasser und verpassten die rennentscheidenden Radgruppen. Trotz ordentlicher Laufleistungen reichte es in der Teamwertung nur zum drittletzten Platz.

Den Tiefpunkt erreichte das Team eine Woche später am Rothsee. Ohnehin verletzungs- und krankheitsgeschwächt sahen sich unsere Starter durch zwei platte Reifen, einen hitzebedingten Einbruch und Einzelleistungen, die weit unter den Möglichkeiten anzufinden waren, am Ende nur auf dem vorletzten Rang wieder. Statt vorderes Mittelfeld, war nun die Abstiegsangst akut zu spüren.

Dem Rennkalender verschuldet, gab es keine Zeit die moralischen Wunden zu versorgen, keine Zeit für die Verletzen zu regenerieren und die Personalsituation blieb weiterhin angespannt. Angesichts dessen lieferte das Team des Post-SV im dritten Rennen in Trebgast ordentliche Leistungen ab und konnte mit Platz 12 nahezu das Optimum aus der Situation rausholen.

Wießmeier, Ruff, Estler, Holzmann, Schipperges (v. li.)

Zwei Rennen vor Schluss war in Sachen Abstieg weiterhin alles offen. Klar war jedoch, beim im Team-Format ausgetragenen Wettkampf in Viernheim musste eine Topplatzierung her, um nicht mit einer großen Punkte-Hypothek ins Ligafinale zu starten. Im Team traditionell stark, war unsere Mannschaft von Beginn an vorne dabei und bis zum Schluss in Schlagdistanz zur Spitze. In einem extrem engen Rennen reichte es am Ende zu einem soliden zehnten Platz.

Was blieb, war nur die theoretische Möglichkeit im letzten Rennen den Abstieg zu verhindern. Neun Punkte Rückstand waren aufzuholen, also neun Plätze vor der direkten Konkurrenz zu landen. Unmöglich sagen die einen, nichts zu verlieren die anderen. Mit positivem Mindset und in Topbesetzung ging es zum Ligafinale nach Hannover. Ein besonderes Format mit zwei Supersprints in Folge mit je zwei Startern, wobei der dritte Athlet die Wertung bestimmte, erwartete die Teams. Ziel drei unserer Starter war es, den Superläufer Tom in eine gute Ausgangsposition vom Rad zu bringen, dass er das anschließend Laufen nur noch nach Hause bringen musste. Und das ging voll auf. Platz zwei war nicht nur bestes Saison-, sondern das beste jemals erreichte Ergebnis einer Tübinger Männermannschaft. Der Abstieg war verhindert und das Comebacks des Jahres geglückt.

Angesichts der Leistung im letzten Rennen steht das Ziel in der kommenden Saison auch schon fest. Nein, nicht was ihr denkt. Erst einmal gesund und verletzungsfrei durch die Saison kommen. Aber wenn das gelingt, ist diesem Team alles zuzutrauen.

Vielen Dank für eine tolle Saison:

- Mr. Zuverlässiger-Allesstarter Eugen Ruff
- Dauerbrenner (wenn auch beruflich gegenteilig) Marc-Pascal Ehlen
- Radmaschine Nicolas Saurenz
- Langstreckler und Laufrakete Tom Holzmann
- Überschwimmer Maximilian Wießmeier
- Unser Mann der Zahlen und Statistiken, Teamchef und Vielstarter Vincent Schipperges
- Mr. Langdistanz Elias Schipperges
- Sir Da-wenn-er-gebraucht-wird Simon Ostertag

Elias Schipperges / Vincent Schipperges

Bestes Saisonergebnis bestätigt: Erneut 7. Platz in der Triathlon Bundesliga 2022

In der vergangenen Saison 2022 konnten unsere Bundesliga Damen ihr bislang bestes Saisonergebnis bestätigen und sicherten sich erneut den 7. Platz in der Gesamtplatzierung der 1. Bitburger 0,0% Triathlon Bundesliga. Insgesamt fünf Rennen galt es zu bestreiten.

Helen Scheffold

Startschuss der Bundesliga Saison 2022 war am 28. Mai im Kraichgau – einer der klassischen Austragungsorte der Bundesliga und bereits bekannter Auftaktort für unsere Damen. Wir – Helen Scheffold, Lina Schuchmann, Karina Kornmüller und Greta Groten starteten mit einem guten 8. Platz in die Saison und blieben damit nur knapp hinter unserem Ergebnis der vergangenen Saison. Nach einem zähen Schwimmstart und der Schlägerei im Wasser waren wir alle froh, auf dem Rad zu sein und konnten dort unsere Radgruppen souverän halten. Der Showdown war das Laufen entlang des Hardtsees, bei dem jede nochmal alles aus sich herausholte. Helen konnte sich Platz 16 sichern, Greta kam auf Platz 21 ins Ziel. Karina sicherte dem Team mit ihrem Ergebnis den 8. Platz in der Teamwertung – ein solider Auftakt in die Saison 2022.

Vom 23. Bis 26. Juni standen dann bereits die Deutschen Meisterschaften in Berlin an. Am Donnerstag starteten wir gemeinsam mit unserem Herrenteam in das verlängerte Rennwochenende mit dem Mixed-Relay. Für unser Team waren Helen Scheffold und Lina Schuchmann zusammen mit Maximilian Wießmeier und Elias Schipperges am Start. Gemeinsam konnten sich die Damen und Herren in dem starken Starterfeld einen guten 9. Platz erkämpfen.

Am 25. Juni ging es dann weiter mit dem Elite Damenrennen, gleichzeitig zweites Bundesliga Rennen der Saison und Deutsche Meisterschaft der Elite über die Sprintdistanz im Rahmen der Finals 2022 – live übertragen im öffentlich-rechtlichen Fernsehen – das Highlight der Saison.

Entsprechend sportbegeistert aufgeheizt war die Stimmung in Berlin und hoch war die Spannung unter den Athletinnen vor und während des Wettkampfes – auch unter unseren Athletinnen Pia Wolf, Helen Scheffold, Karina Kornmüller und Greta Groten. Die Strecke vom Wannsee bis zum Olympiastadion hatte es in sich: Nach einem unruhigen Schwimmen im Wannsee mussten knapp 80 Treppenstufen erklommen werden, bevor es auf die wellige Radstrecke Richtung Olympiastadion ging. Da hieß es für uns: beißen und dranbleiben. Beim Laufen gab es viel Unterstützung von den Zuschauer*innen rund um das Olympiastadion und wir kämpften um jeden Platz. In der Teamwertung der Bundesliga sicherten wir uns am Ende den 9. Platz. Im Gesamtranking rutschten wir damit ebenfalls auf Rang 9 ab. Trotzdem ging unser Blick nicht nach hinten. Beim dritten Rennen am Schliersee wollten wir das vordere Mittelfeld erneut in Angriff nehmen.

Karina Kornmüller vor Greta Groten

Lina Schuchmann

Greta Groten

Wolf, Groten, Seerig und Kornmüller (v. li.)

Dieses fand am 17. Juli statt. Für unser Team starteten die aus Berlin bewährten Athletinnen Pia Wolf, Helen Scheffold, Karina Kornmüller und Greta Groten. Vor einer absoluten Traumkulisse mussten wir uns beim Radfahren diesmal über knapp 4 km bei durchschnittlich 9% Steigung vom Schliersee hoch zum Spitzingsee kämpfen. Diese Strecke – als sogenannte Königsetappe auserkoren – verlangte uns alles ab und wir kämpften am Berg und beim anschließenden Laufen rund um den Spitzingsee bis zum Schluss. Und unsere Anstrengungen wurden belohnt. Wir erzielten auf der Königsetappe der Saison 2022 das beste Ergebnis der bisherigen Saison – Platz 7 in der Tagesteamwertung. Damit verbesserten wir unseren Gesamtrang wieder auf den 8. Platz.

Höchst motiviert gingen wir, Josephine Seerig, Pia Wolf, Karina Kornmüller und Greta Groten, daher am 07. August in Nürnberg beim vorletzten Rennen der Saison an den Start. In Nürnberg erwartete uns ein neues Wettkampfformat: Am Vormittag gab es einen Prolog aus 250 m Schwimmen, 6,1 km Radfahren und 1,5 km Laufen. Gestartet wurde hintereinander mit 30-sekündigem Abstand, eine Athletin pro Team in vier aufeinanderfolgenden Durchgängen. Auf der Strecke war jede allein unterwegs und musste kämpfen, um möglichst viel auf die Vorderfrau aufzuholen und nicht von hinten eingeholt zu werden. Denn mit der Zeit ging es am Nachmittag in das Verfolgungsrennen. Hier wurde genau in dem Abstand hintereinander gestartet, den man im Prolog langsamer war als die schnellste Athletin. Beim Verfolgungsrennen mussten wir die doppelte Distanz zurücklegen - 500 m Schwimmen, 12,2 km Radfahren und 3,5 km Laufen, sodass sich insgesamt ca. eine Sprintdistanz ergab. Am Ende sicherten sich von unserem Team Greta in der Einzelwertung den 15. Platz, Josephine den 20. Platz und Pia den 22. Platz. Karina fiel leider wegen eines technischen Defekts an ihrem Fahrrad im Prolog aus. Zusammen sicherten wir uns einen saustarken 5. Platz in der Teamwertung und damit das bisher beste Teamergebnis der Saison. In der Gesamttabelle kletterten wir damit nach oben auf Rang 7. Mit diesem tollen Ergebnis blickten wir voller Motivation auf das Saisonfinale in Hannover.

Dieses fand bei bestem Wetter am 03. September in Hannover rund um den Maschsee statt. Auch hier gab es wieder ein besonderes Format – ein Teamrennen. In dem Sonderformat – 2x2 Paarlauf – waren immer zwei Athletinnen jedes Teams gemeinsam unterwegs. In unserem Team bestanden die Paare aus Josephine Seerig und Pia Wolf sowie Karina Kornmüller und Greta Groten. Beide Paare mussten jeweils 400 m schwimmen, 11 km Radfahren und 2,6 km Laufen. Pia und Josephine starteten und übergaben gemeinsam an Karina und Greta, die dem Team am Ende zusammen einen starken 6. Platz erkämpften. Damit blieben wir in der Saison-Gesamttabelle auf dem 7.Platz und betätigten unser bestes Saisonergebnis aus der vorangegangenen Saison. Wir sind mehr als zufrieden mit diesem Ergebnis und unserer Etablierung im vorderen Mittelfeld der Triathlon Bundesliga. Die Saison 2023 kann kommen!

Verabschiedet haben wir uns diese Saison von Helen Scheffold und Josephine Seerig. Pia Wolf, Lina Schuchmann, Tanja Schneider, Nicole Müller, Karina Kornmüller und Greta Groten sind auch in der kommenden Saison wieder mit dabei. Zusätzlich wird unser Team 2023 verstärkt durch zwei neue Athletinnen: Alina Würth und Lena Miller. Wir freuen uns, auch 2023 gemeinsam in der höchsten deutschen Triathlon-Liga an den Start gehen zu können und erwarten spannende und actionreiche Rennen.

Unser Dank gilt unserem Hauptsponsor Mey Generalbau, dem Tübinger Laufladen, dem itdesign Nikolauslauf Tübingen, firstout-ofwater.de und PhysioCycles GmbH und Co.KG für ihre wertvolle Unterstützung.

Greta Groten / Henrike Prokopp
(Bilder: DTU)

Josephine Seerig

Helen Scheffold

Liga-Bericht: Frauenliga 2022

Für diese Saison standen wieder 4 Wettkämpfe auf dem Programm, wobei die ersten drei als Vorrunde und der letzte Wettkampf als Finale gewertet wurden.

Los gings in Neckarsulm mit einem Einzel-Sprint, wo sich unsere Mädels Wiebke, Helen, Vivi und Henrike einen guten fünften Platz sicher konnten. Für Helen gab es an diesem Tag sogar den Tagessieg.

Weiter ging es mit einem Team-Sprint in Erbach. Auch in diesem Jahr hat Corona immer wieder unsere Starter-Aufstellung durcheinandergebracht und kurzfristige Ausfälle waren leider keine Seltenheit. Somit gingen nur drei Starterinnen Anna-Lena, Henrike und Nici an den Start. Trotz Minimalbesetzung lief es dann rund: Ihre super Team-Arbeit hat sich dann mit einer überragenden Leistung und Platz 1 in der Tageswertung ausgezahlt.

Der dritte Wettkampf war die altbekannte olympische Distanz in Schluchsee. Die Mädels waren heiß, da nach dieser Vorrunde bereits über Auf- und Abstieg entschieden wurde. Gemeinsam mit den anderen Liga-Teams vom Post-SV reisten wir mit einer großen Gruppe an. Die Stimmung war super, das Wetter auch, nur der See wirkte wie jedes Jahr düster ;). Die Frauen vom Post-SV konnten erneut ihre Stärke zeigen und freuten sich am Ende des Tages über einen weiteren Sieg in der Tages-Team-Wertung. In der Einzelwertung kam Helen auf Platz 2 und Anna-Lena auf Platz 4. Somit standen wir in der Gesamt-Teamwertung auf Platz 1 nach der Vorrunde und hatten damit bereits ein Aufstiegsrecht in die zweite Bundesliga gesichert. Aber dazu später mehr…

Als Liga Finale stand für die Mädels noch Heilbronn auf dem Plan. Sehr kurzfristig wurde das Format geändert und es sollte einen weiteren Team-Wettkampf geben. Trotz jeglicher Pannen, „es ging maximal alles schief, was hätte schief gehen können", konnten Anna-Lena, Henrike und Lina als zweites Team der Gesamtwertung den Zieleinlauf feiern.

Als Liga-Teamchefin darf ich mich aktuell über ein wachsendes und super motiviertes Liga-Team freuen. Als Team haben wir uns entschieden, den Aufstieg in die zweite Bundesliga dieses mal dann anzunehmen. Das Team der Frauenliga bleibt weiterhin bestehen und soll vor allem auch unseren „Neulingen" in der Liga Startmöglichkeiten geben. Wir sind bereit und motiviert für die kommende Saison.

Monika Wensing

Monika Wensing bei der Albgold-Winterlauf-Serie.

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

Tübingen bekommt endlich sein 50 Meter Hallenbad Süd

Viele Jahre wurde in Tübingen diskutiert ob und in welcher Form ein neues Hallenbad gebaut werden soll, um eine nachhaltige, für die Universitätsstadt angemessene Bäderlandschaft zu sichern. Dazu traf sich seit 2016 der Arbeitskreis Bäder (AK-Bäder) in unregelmäßigem Abständen, um mit allen Interessenvertreter:inen in den Austausch zu gehen und die ideale Lösung für die Stadt und ihre Bürger:innen zu finden. Der AK-Bäder besteht aus Vertreter:innen der ansässigen schwimmtreibenen Sportvereine, den Stadtwerken Tübingen, der Tübinger Schulen, sowie des Stadtverbandes für Sport.

Zunächst musste eine Bedarfsplanung erstellt werden, die die tatsächlich benötigte Schwimm–fläche der jeweiligen Parteien gerecht abbildet. Auf Basis dieser Planung kamen verschiedene Optionen ins Spiel, wie man den Bedarfen gerecht werden könnte. Bleibt ein (saniertes) Uhlandbad darin berücksichtigt, wann wird das Nordbad saniert und in wie weit kann es somit erstmal noch genutzt werden? Muss dann zusätzlich ein 50m-Hallenbad gebaut werden oder reicht ein 25m-Becken? Hinzu kam die Standortfrage. Wo sollte das neue Bad gebaut werden, so dass es für alle Nutzer:innen ein guter Kompromiss ist? Verschiedene Konzepte wurden erarbeitet und mit der Stadt diskutiert.

Eine von der Stadt 2019 initiierte Bürgerumfrage zeigte, dass Tübingen ein neues Hallenbad bauen möchte. Die Mehrheit der Befragten befürwortete sogar eine 50m-Variante. Die Finanzierung der gesamten Erneuerung der Bäderlandschaft, samt Sanierung des Hallenbads Nord, war jedoch nicht sicher. Hinzu kam die konkrete Ausgestaltung eines neuen Bades, die sorgfältig bedacht werden muss. 2020 sorgte dann die Corona-Pandemie für eine Repriorisierung der Fortführung der Planungen seitens der Stadt. Nach einer Erarbeitung zweier Standortlösungen mit jeweiligem Baukonzept wurde die Planung wieder ins Rollen gebracht. Im Jahr 2022 wurde durch eine Gemeinderatssitzung entschieden, dass ein 50m Hallenbad in der Nähe des Freibades gebaut werden soll. Nur die genaue Standortfrage war noch nicht geklärt. Es gab zwei Optionen am Freibad, die Vor- und Nachteile besitzen. Eine erneute Bewertung der Standorte, die im Januar diesen Jahres dem Gemeinderat vorgelegt wurde führte dazu, dass ein 50m Hallenbad östlich vom Freibad (am jetzigen Standort des „Hotel am Bad") gebaut werden soll (siehe Planungsskizze)

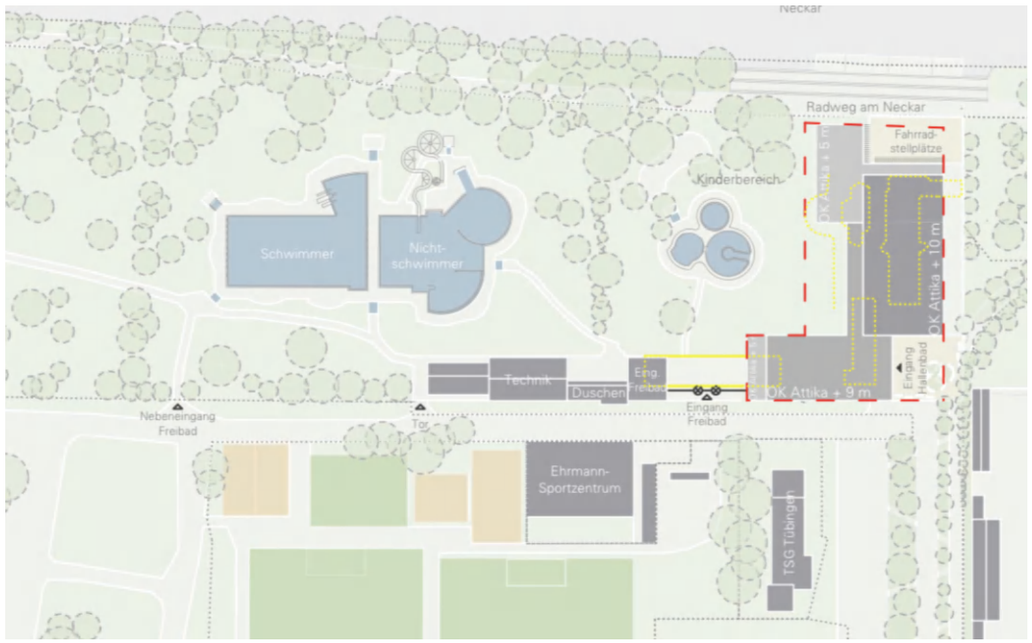
Der Baubeginn wird frühestens 2025 erwartet und somit eine Fertigstellung frühestens 2027/2028.

Der Post-SV Tübingen ist sehr erfreut, dass die Stadt sich für eine Erweiterung der Bäderlandschaft entschieden hat, insbesondere darüber, dass mit einem 50m-Becken die Attraktivität des Wasserflächenangebots und somit der Trainingsbedingungen nachhaltig erhöht wurde.

> *Großen Dank gebührt allen Beteiligten für die konstruktive Zusammenarbeit, die zu diesem Ziel geführt hat!*

Jens Pruschke

Kein Platz mehr: Uhlandbad Tübingen



Planungsskizze

Vorstellung: Athletiktraining

Wir Schwitzen, keuchen und leiden wieder im Urmodus.

2022 startete zunächst noch ganz coronakonform, nämlich in Mattenreihen mit ordnungsgemäßen Abständen. Nur die Zugangsvoraussetzungen entspannten sich so langsam (keine „G"s mehr). So ließen sich auch mal Sonderaktionen zu Fasnet durchführen, wie eine (auch für die Lachmuskeln) äußerst strapaziöse Aerobicstunde im Jane Fonda-Style nach dem Motto „Back to the 80/90s".

Nach der obligatorischen Sommerpause durften wir dann im Oktober endlich wieder zum ursprünglichen Modus des Athletiktrainings zurückkehren: Zirkeltraining mit Stationswechseln und Kleingeräteeinsatz.

Die hohe Nachfrage reichte allerdings nicht mehr für eine wöchentliche Stunde, da die Teilnehmerzahl organisatorisch bedingt auf 30 limitiert ist. Daher gibt es seit dem Herbst eine Extraschicht von 20-21 Uhr. Hier ist sogar noch genügend Platz vorhanden.

Wer also Interesse hat, montags mal in die Wildermuth-Halle reinzuschnuppern, egal ob erste oder zweite Stunde, darf sich sehr gerne unter athletik@post-sv-tuebingen.de melden.

Markus Wiehmeier

Triathlonjahr von Christa und Harald

Erfolgreiches Triathlonjahr 2022 von Christa Bewersdorff und Harald Stiehle vom Post-SV Tübingen

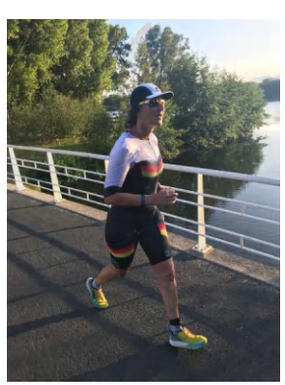
Schon 2021 hatten sich Christa Bewersdorff und Harald Stiehle vom Post-SV Tübingen durch entsprechende Plazierungen bei der Mitteldistanz der Challenge Walchsee (Österreich) für die Mitteldistanz-Weltmeisterschaft der Challenge 2022 in Samorin (Slowakei) qualifiziert. Diese Gelegenheit, gemeinsam als Ehepaar bei dem Wettbewerb 'The Championship' auf dem Olympia Trainingsgelände (X-Bionic Sphere) an den Start gehen zu können, wollten sie sich nicht entgehen lassen.

Am 22. Mai 2022 war es dann so weit. Zuerst wurden 1,9 km in der breiten Donau bei starker Strömung geschwommen, dann auf einem flachen aber windigen Radkurs die 90km zurückgelegt. Abschließend wurde der Halbmarathon auf dem zum Trainingsgelände gehörenden Reitparcours gelaufen, der eher einem Crosslauf auf Rasen und Sand nahekam. Mit einem 11. und 14. Platz erreichten Christa Bewersdorff und Harald Stiehle das Ziel.

Durch diesen Wettkampf entsprechend vorbereitet konnte nun die Langdistanz über 226 km in Angriff genommen werden. Harald Stiehle erreichte beim Ironman Kalmar (Schweden) am 20. August über 3.8 km Schwimmen, 180 km Rad und dem abschließenden Marathon in 12 Stunden 44 Minuten das Ziel, und somit den 19. Platz in der AK60.

Christa Bewersdorff konnte am 10. September in der AK-Nationalmannschaft bei der internationalen Meisterschaft des Europe Triathlons bei der Challenge Almere (Holland) teilnehmen. Dieser Wettbewerb über die Langdistanz ist der älteste in Europa und der zweitälteste nach Hawaii. In der AK55 der EM erreichte sie nach 13 Stunden 58 Minuten als Neunte das Ziel.

Christa Bewersdorff / Harald Stiehle



2. Swim & Run des Post-SV

Am Sonntag, dem 3. Juli, fand bei „Kaiserwetter" die zweite Auflage unseres Swim & Run im Freibad Tübingen statt.

Das Team der Stadtwerke Tübingen (SWT) sorgte für ideale Bedingungen auf den Schwimmbahnen für unsere Athleten*innen und dem abwechslungsreichen Schwimmbadgelände als Teil der Laufstrecke. Die unterschiedlichen Wettbewerbe mit Sprintdistanz (100 m Schwimmen / 1000 m Laufen) und Mittelstrecke (300 m / 3000 m) sollten einen Anreiz für Familien, Schüler*innen und Hobbysportler*innen darstellen, sich gemeinsam mit unseren vereinsinternen Triathlon Topathleten*innen auf die Strecke zu begeben. Wichtig war dabei natürlich, dass trotz der Wettkampfatmosphäre der Spaß am Sport nicht zu kurz kommt.

Und so gingen zunächst 31 Schüler*innen und Jugendliche auf die Sprintdistanz, gefolgt von 84 Athlet*innen auf der Mittelstrecke. Das bunte Teilnehmerfeld bestand nicht nur aus Tübinger*innen. Wir konnten wie auch im letzten Jahr Sportler*innen aus unserer Region, aus Mengen, Reutlingen, Riedlingen, Ulm und Pfullingen begrüßen.

Dass das Konzept aufging, eine Veranstaltung für alle auszurichten, für Neulinge genauso wie für Top-Athletinnen, zeigen die vielen positiven Stimmen und Kommentare im Anschluss. Der 11-jährige Jonathan Macke (Platz 11 bei den Schülern B), zum ersten Mal mit seinem Vater Jakob zusammen dabei, war zufrieden und kommentierte: "Beim 1000 Meterlauf war ich mit 4:14 Minuten sehr zufrieden, beim Schwimmen kann ich mich noch deutlich verbessern!"

Unser Fazit:

> *Mit dem Swim & Run lassen sich Familien mit Kindern ansprechen und für den Triathlon Sport begeistern.*

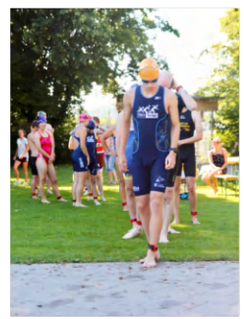
Die Mittelstrecke haben übrigens zwei bekannte Gesichter vom Post-SV gewonnen: die Frauenwertung holte sich Bundesliga-Triathletin Greta Groten (26). Sie schwamm die 300 Meter in 3:57 Minuten, die 3 Kilometer absolvierte sie inklusive Wechsel in 11:55 Minuten. Gesamtsieger war Eugen Ruff (ebenfalls Post-SV) mit der schnellsten Schwimmzeit (3:52) und der zweitbesten Laufzeit (10:57)!

In der Sprintdistanz erreichten in den verschiedenen Alterskategorien Anna Schreiner (Post-SV Tübingen), Tomke Borkenhagen (Mengens Triathleten), Sarah Ban (SG Dettingen/Erms), Mathis Borkenhagen (Mengens Triathleten), Helene Deppler (TV Mengen) und Lennart Fischer (Post-SV Tübingen) jeweils den 1. Platz.

Dass am Ende alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer wohlbehalten ins Ziel kamen und bei einem kühlen Getränk und leckeren Brezeln der Bäckerei Gehr „ihren" Swim & Run Revue passieren ließen, war wie so oft ein Verdienst des hervorragenden und engagierten Helferteams des Post-SV. Herzlichen Dank!

Eberhard Estler / Ulrich Kallmann

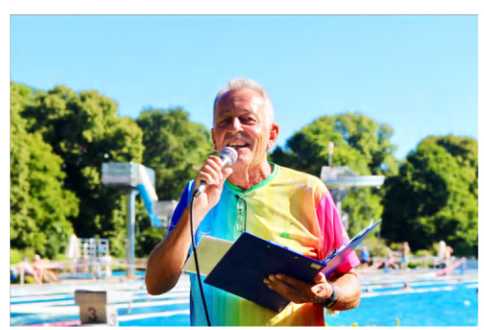
Nach dem Schwimmen geht's zum Laufen



Konzentration vor dem Schwimmstart

Karina Kornmüller

Jonathan Macke



oben: Doris Maier bei der Brezel-Ausgabe

rechts: Sprecher Wolfgang Amann

Swim & Run geht in die dritte Runde

Der 3. Tübinger Swim&Run wird am 09.07.2023 ab 08:30 Uhr im Tübinger Freibad gestartet. Wie auch im letzten Jahr möchten wir insbesondere Schüler*innen, Familien und Hobbysportler*innen einladen, zusammen mit den Triathlon-Topathlet*innen den Sprung ins Wasser und auf die Laufstrecke zu wagen.

Neu ist die Teilnahme für Kinder ab 6 Jahren (Jahrgang 2017 und älter).

Folgende Wettbewerbe und Altersklassen gehen an den Start:

Altersklassen:

- Schüler D (Jg. 2017/16, 6/7 Jahre)
- Schüler C (Jg. 2015/14, 8/9 J.)
- Schüler B (Jg. 2013/12, 10/11 J.)
- Schüler A (Jg. 2011/10, 12/13 J.)
- Jugend B (Jg. 2009/08, 14/15 J.)
- Jugend A (Jg. 2007/06, 16/17 J.)
- Junioren (Jg. 2005/2004, 18/19 J.)
- Hauptklasse (ab Jg. 2003)

Wettbewerbe:

- 25 m Schwimmen, 400 m Laufen Schüler D
- 50 m Schwimmen, 400 m Laufen: Schüler C
- 100 m Schwimmen, 1000 m Laufen: Schüler B, Schüler A, Jugend B
- 300 m Schwimmen, 3000 m Laufen: Jugend A und älter

Alle Details zu Ablauf und Wettbewerben findet Ihr unter www.swimrun-tuebingen.de

Die Teilnahmegebühr für Schüler*innen und Jugend beträgt 6 €, für alle anderen 12 €. Die Teilnehmer*innenzahl ist auf 300 begrenzt, Nachmeldungen sind am Wettkampftag nach Verfügbarkeit gegen eine Zusatzgebühr von 5 € möglich. Alle Post-SV Mitglieder starten kostenlos.

Aktualisierungen und weitere Details vor dem Wettkampf findet Ihr immer auf der Webseite des Post-SV. Solltet Ihr noch weitere Fragen haben, könnt Ihr Euch auch gerne direkt per E-Mail (swimrun@post-sv-tuebingen.de) an uns wenden.

Eberhard Estler

Neue Jugendtrainerinnen

Hallo liebe Vereinskollegen, seit Ende letzten Sommers bin ich nun als Jugend-Trainerin mit an Bord hier im Post-SV Tübingen und möchte mich nun in den Vereinsmitteilungen 2023 ganz offiziell vorstellen:

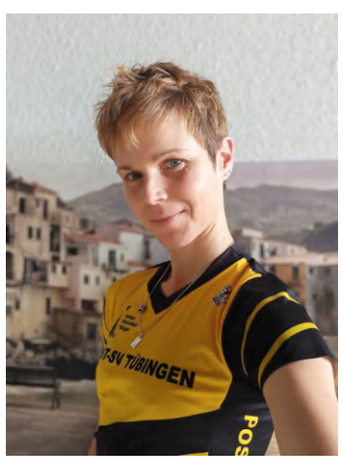
Ich bin Michaela (Renner-Schneck). Einige von euch kennen mich bestimmt noch aus meinen aktiven Zeiten. Über 16 Jahren war ich als Triathletin auf so ziemlich allen Distanzen unterwegs von Bundesliga-Sprint bis Ironman - davon gut die Hälfte der Zeit als Profi. Zu meinen sportlichen Highlights zähle ich Podiums-platzierungen beim Ironman auf Hawaii, den Ironman- und Halbironman Rennen in Nizza, auf Lanzarote, in Italien, Dänemark oder der Slowakei. Auf jeden Fall aber auch Siege und Podiums-platzierungen bei heimischen Rennen wie der Mitteldistanz in Malterdingen, diversen Rennen der Triathlon Landesliga und etlichen Laufveranstaltungen.

Die meisten meiner Jahre als aktive Leistungssportlerin habe ich hier in Tübingen (genauer in Rottenburg-Oberndorf) gelebt, studiert/ promoviert und natürlich trainiert – war aber nie Mitglied im Post-SV, sondern immer irgendwo anders in Teams eingebunden. Das fand ich oft ein wenig schade – nie war da, wo ich, als gebürtige Tübingerin, meinen Lebensmittelpunkt hatte und habe, auch meine Triathlon-Heimat.

Meine letzten Profi-Jahre habe ich in den USA verbracht, wo auch mein Sohn zur Welt kam. Der Kleine ist inzwischen fast fünf Jahre alt, und ich habe wieder Lust und Energie übrig für „meinen Sport", den Triathlon. Bereits zu meiner aktiven Zeit habe ich angefangen mich auch als Trainerin in zu engagieren und in diesem Zuge eine Triathlon Trainer-Lizenz erworben.

Im vergangenen Sommer habe ich dann schließlich und endlich doch noch zu dem Triathlon-Verein meiner Heimat gefunden, als Trainerin hier beim Post-SV Tübingen. Bereits seit den Ende der Sommerferien 2022 bin ich nun schon Teil des Jugend-Trainerteams und biete seit Mitte November jeden Freitag Nachmittag ein Triathlon-Training für Kids von 10-16 Jahren an. Je nach Saisonzeitpunkt und Wetter, setzten wir uns hier unterschiedliche Schwerpunkte und Ziele, mal sind wir laufend im Stadion, auf Radwegen oder im Gelände unterwegs, mal mit dem Rad auf Straße oder off-road. Nur ein Ziel bleibt das ganze Jahr über dasselbe: den Spass am Sport ausleben. In dieser neuen Aufgabe fühle ich mich sehr wohl und freue mich auf den kommenden Triathlon-Sommer mit den Kids.

Michaela Renner-Schneck



Ich bin Lavinia Burkhardt und 20 Jahre alt. Im Oktober 2021 bin ich für mein Lehramtsstudium mit den Fächern Sport und Mathe nach Tübingen gezogen.

Ursprünglich komme ich aus Ludwigsburg und war meine ganze Kindheit und Jugend im Schwimmverein in Ludwigsburg. Zuerst im Leistungsschwimmen und ab meinem 15. Lebensjahr dann im Triathlon. Bisher bin ich hauptsächlich bei kleinen Wald und Wiesen Wettkämpfen und letztes Jahr für die Liga (noch für meinen alten Verein) gestartet. Diese Saison werde ich aber die Tübinger Mädels in der Landesliga unterstützen, darauf freue ich mich schon sehr. Seit ich 14 bin habe ich in Ludwigsburg als Schwimmtrainerin mitgeholfen und viel Erfahrung gesammelt. Dieses Jahr im Herbst habe ich nun endlich auch meine C-Trainerlizenz im Triathlon angefangen und werde diese voraussichtlich im Oktober beenden. Seit Anfang 2022 bin ich mit ins Jugendtraining eingestiegen. Hier trainiere ich sonntags die zwei älteren Kids-Bahnen. Es ist echt der Wahnsinn welche Fortschritte man alleine in diesem Jahr bei den Kindern sehen konnte. Meine Pläne sind, für die ambitionierteren Kinder in Zukunft eine zweite Schwimmeinheit die Woche anzubieten. Zudem freue ich mich unsere jungen Athleten kommende Saison bei den Racepedia Cup Wettkämpfen zu unterstützen und zu begleiten.

Lavinia Burkhardt

Jugend: Rückblick und Ausblick

In der Vereinsjugend setzte sich auch 2022 der Trend, der mit Ende des ersten Lockdowns 2020 einsetzte, bezüglich Teilnahme am Schwimm- und Sportabzeichentraining fort, und die Trainingsgruppen wuchsen kontinuierlich.

So haben wir sonntags mittlerweile das gesamte Uhlandbad mit allen 4 Bahnen erobert und mussten auch das Sportabzeichentraining in 2 Gruppen aufteilen, was allerdings auch den Vorteil hatte, dass man die Trainingsinhalte altersgerechter gestalten konnte.

All dies ist auch nur möglich gewesen, weil sich das Trainer:innen-Team ebenfalls über Zuwachs freuen durfte. So gesellte sich im Frühjahr Lavinia Burkhardt als bereits erfahrene Schwimmtrainerin dazu und zum Herbst begannen auch Michaela Renner-Schneck und Lilly Böttner ihr Engagement im Post-SV Tübingen. Selina Thomas, langjährige Schwimmtrainerin unserer Jugend, lässt aus beruflichen Gründen ihr Amt vorerst ruhen, steht aber als Springkraft noch zur Verfügung. Ihr gebührt an dieser Stelle nochmal ein ganz herzlicher Dank für ihren Einsatz. Lavinia und Michaela werden sich in diesem Heft noch persönlich vorstellen. Lilly, Oberstufenschülerin an der GSS, kam durch einen glücklichen Zufall zu uns und hat bereits Praxiserfahrung als Übungsleiterin beim DLRG im Gepäck.

Nach zweijähriger Durststrecke konnten wir auch endlich wieder bei regionalen Wettkämpfen mitmischen.

An folgenden **Wettkämpfen** wurde 2022 teilgenommen:

- 26.05. Swim&Run Leinfelden-Echterdingen
- 24.06. Swim&Run Reutlingen
- 03.07. Swim&Run Tübingen

Erlebnisberichte und noch mehr Bilder findet man auf der Jugendseite unserer Homepage.

Auch 2023 wollen wir in der regionalen Triathlon- und Laufszene wieder ordentlich mitmischen. Lavinia und Michaela haben sich hierfür auch der ambitionierten Leistungsförderung verschrieben und werden mit motivierten Kids zum Beispiel auch am Racepedia-Cup teilnehmen.

Darüber hinaus war es uns auch mal wieder möglich, gemeinsam eine Aktion ausserhalb unserer Trainings- und Wettkampfstätten durchzuführen: Im Januar 2023 feuerten wir in der Paul-Horn-Arena die Tübinger Tigers gegen Bremerhaven an. Bezüglich Vereinsfarben mussten wir uns ja nicht groß umstellen. Auch wenn es vom Ergebnis her kein erfolgreicher Abend war, hatten wir trotzdem viel Spaß an der mega guten Stimmung und der prickelnden Spannung während der ersten drei Viertel.

Nach 800 Meter im Ziel

Miniolympiade

Athletiktraining im Freibad

Besuch bei den Tigers

Lagenstaffel bei der Miniolympiade

Das **Trainingsangebot** wird im Jahr 2023 vermutlich folgendermaßen aussehen:

Schwimmen:

- Sonntags 17-18 Uhr im Uhlandbad (Herbst bis Pfingstferien) für alle Kids (8-15 Jahre)
- Dienstags und mittwochs ca. 18-19 Uhr im Freibad (Pfingst- bis Sommerferien), genaue Uhrzeiten noch in Planung und Klärung
- ab Öffnung im Mai eine zusätzliche Schwimmeinheit für ambitionierte und leistungsorientierte Kids im Freibad, Tag und Uhrzeit noch in Planung und Klärung

Trainer:innen:

- Lilly Böttner: Einsteigergruppe (NICHT Schwimmeinsteiger, sondern Trainingseinsteiger)
- Markus Wiehmeier: Entwicklungsgruppe
- Lavinia Burkhardt: Leistungsgruppe

Triathlon:

- ganzjährig freitags 16-17 Uhr Treffpunkt SV03-Stadion (Blaue Bahn), 10-16 Jahre
- je nach Wetterlage und Saisonphase: Lauf-, Rad-, Koppel-&Wechseltraining, allg. Athletik
- Trainerin: Michaela Renner-Schneck

Weitere Informationen zur Teilnahme am Schwimm- und Triathlontraining unter jugend@post-sv-tuebingen.de

Sportabzeichen:

- Mai bis September montags 18-20 Uhr, SV03-Stadion (Blaue Bahn)
- 18-19 Uhr: Kinder von 6-9 Jahren
- 19-20 Uhr: Kinder von 10-13 Jahren
- Trainer:innen: Antonia Dorsch , Marlene Schild, Markus Wiehmeier

Antonia und Marlene kommen aus dem eigenen Sportabzeichen-nachwuchs und hatten, da sie den Erwerb des Sportabzeichens wegen ihres Alters in die eigene Hand genommen haben, Zeit und Lust, das Training der ersten Gruppe mitzugestalten. Ohne ihre Mithilfe wäre das Training mit 20 Jugendlichen, darunter auch Geflüchtete aus der Ukraine, nicht so gut möglich gewesen. An dieser Stelle auch sehr herzlichen Dank für den starken Einsatz und die tollen Ideen!

Weitere Informationen zur Teilnahme am Sportabzeichentraining unter dsa-kids@post-sv-tuebingen.de

Schwimmtrainerin Lilly Böttner

Schwimmtraining im Tübinger Freibad

S&R Reutlingen: Shake Hands von der kleinen Schwester

Rentierstaffel beim Weihnachtsspecial

Lauftraining mit Europameisterin Anna-Lena Theisen

Nach wie vor freuen wir uns über weiteres Engagement in der Jugendarbeit. Wer also Ideen, Anregungen und vor allem Motivation und Eigeninitiative mitbringt, ist im Team der Jugendabteilung herzlichst willkommen. Sprecht oder schreibt uns einfach an!

> *Auf ein erfolgreiches Jugend-Sportjahr 2023!*

Markus Wiehmeier

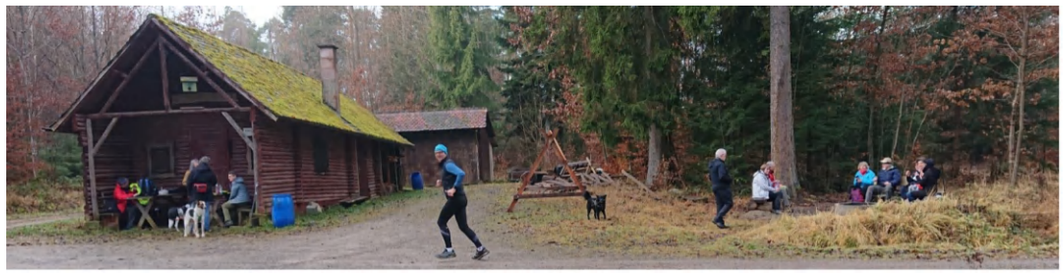
Steile Kurvenlage: Jannis beim S&R in Echterdingen

Würfelspiele beim Weihnachtsspecial

Teamfoto S&R Leinfelden-Echterdingen

Start zum 800 Meter-Lauf

Post-SV Wanderabteilung 2022



Rast an der Bühlerwaldhütte am 2. Januar 2023.

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

Das Jahr 2022 fing ja gut an! Gleich am zweiten Januar hieß es spätestens um 7 Uhr: „Raus aus den Federn!" um die Abfahrt am Sudhaus um 8 Uhr nach Weilheim nicht zu verpassen. Immerhin schafften es 14 Unerschrockene, am ersten Sonntag im Neuen Jahr nicht faul auszuschlafen.

Am Eckhof bei Kreßbach.

(Vielleicht lag es ja an den noch ganz frischen guten Vorsätzen...). Unsere Neujahrs- Rundwanderung, reich an schönen Aussichten, führte uns zur Bühlerwald- Hütte und über den Eckhof vorbei am Golfplatz Kressbach.

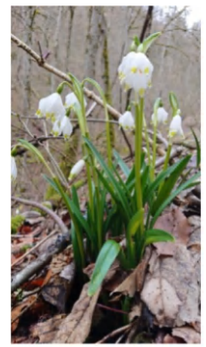
Pausen müssen sein (Hunger, Durst!).

Es galten ja noch immer die Corona-Einschränkungen, und aus der Not, mit Rundwanderungen die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel zu vermeiden, entwickelte sich im Lauf des Jahres eine Tugend: unseren Wanderführern Armin und Peter gelang es, eine Vielzahl von wunderschönen Touren in der Umgebung Tübingens auszusuchen und vorzuwandern, die ohne je umzukehren wieder zum Ausgangspunkt zurückführen. Da Tübingen eine zentrale Lage zu allen Wandergebieten in der Umgebung aufweist, können wir die Anfahrten mit eigenen Fahrzeugen in der Regel auf 30-45 Minuten beschränken. Und wir parken dann gerne dort, wo wir zum Abschluss Kaffee trinken oder vespern können.

In der Trailfinger Schlucht.

Immer wieder wurde der Wunsch geäußert, der Verein möge auch kürzere Wanderungen anbieten. Es gibt Teilnehmer, die nicht mehr die Kraft für lange Strecken über 10 km haben. Die Wanderführer haben das zum Anlass genommen, eine zweite Gruppe zu bilden, die Touren von 6-10 km anbietet. So haben wir es gemacht: Zusätzlich zu Gruppe 1, angeführt von Armin, Andreas und Wolfgang, die jeweils am ersten Sonntag im Monat Wanderungen von 10-20 km unternimmt, organisiert Peter spontan an Wochentagen mit einer zweiten Gruppe kurze Touren mit 6-10 km Länge und mit moderaten Anstiegen.

Und wo wir überall waren! Bei den Sonntagstouren war den meisten Teilnehmern, auch den wandererfahrenen, kaum eine der Strecken bekannt. Wir durchquerten in zwei Etappen die Härten, entdeckten in der Trailfinger Schlucht die ersten Märzenbecher und bewunderten Anfang April die Kirschblüten auf dem Höhenweg von Breitenholz zum Naturfreundehaus Herrenberg.



Leuchtend gelbe Wiesen erwarteten uns am 1. Mai bei unserer Tour um den Heuberg und zur Weggentalkirche.

Hoch über der Weggentalkirche, am 1. Mai.

Die nächste Wanderung begann mit einem überraschenden Sektempfang und führte uns dann bei sommerlichen Temperaturen einmal rund um den Spitzberg.

Am Teufelslochfelsen.

Im Juli besuchten wir die Gönninger Seen, bestiegen den Roßberg und lernten beim Abstieg einen abenteuerlichen Serpentinenpfad kennen.

Anfang August wurden die knackigen Anstiege zum Filsenberg und über das Teufelsloch zum Bolberg durch grandiose Aussichten weit über Land belohnt.

Im September und Oktober umrundeten wir in drei Etappen auf dem „Rössleweg" unsere Landeshauptstadt. Einer der Höhepunkte war die spontane Einladung eines Hobbywinzers in seinen Weinberg bei Zuffenhausen, wo eine ausgiebige Weinprobe die Stimmung beim Rest der Wanderung angenehm beflügelte!

Hinauf auf den kahlen Filsenberg.

Auf dem Birkenkopf in Stuttgart, heute besser bekannt als Trümmerberg „Monte Scherbelino".

Gruppenbild bei der Willmandinger Albvereinshütte auf dem Bolberg, (880m).

Schmale „Wengertschdäffale" hoch zur Weinprobe bei Zuffenhausen.

Strahlendes Wetter beim Besuch der Königlichen Grabkapelle auf dem Württemberg.

Im November waren die Wege von Burladingen über den Kreuzfelsen zur Ruine Hohenringingen tief mit rotbraunem Laub bedeckt, die Nebelschwaden hingen in den Tälern, aber oben wärmte uns aus blauem Himmel die strahlende Herbstsonne durch die schon kahlen Bäume.

Burladingen liegt unter uns im Nebelmeer, aber auf dem Kreuzfelsen scheint schon die Sonne.

Eine zweite Tour auf dem nördlichen Teil der Härten bildete am 4. Dezember endlich den Abschluss des Wanderjahrs 2022.

Auch die zweite Gruppe war im vergangenen Jahr auf insgesamt 25 Rundstrecken unterwegs. Hier sollen nur die wichtigsten aufgezählt werden:

Im Schönbuch:

- Von Hohenentringen nach Roseck, ins Himbachtal, über Hagelloch zum Vesper nach Hohenentringen.
- Eine Runde bei der Königlichen Jagdhütte, Plato-Eiche, Beckles-Gartenhütte, Hohenentringen.
- Von der Weiler Hütte zum Ochsenbachweiher.
- Besichtigung des Schönbuchturms beim Naturfreunde aus Herrenberg.
- Unsere traditionelle Tour zur Kirschblüte: von Breitenholz nach Herrenberg.

Hohenentringen - hier schmeckt's.

Ein lohnendes Wanderziel in verwunschen erscheinender Umgebung: hier lustwandelte gerne die Königin von Württemberg …

Auf der Schwäbischen Alb:

- von Genkingen zum Rossberg.
- Zu den Gönninger Seen.
- Zwei Aussichtstouren über dem Echaztal bei Stahleck und zum Übersberg und Mädelesfels.
- Zum kältesten Ort in Deutschland: Der Klimaweg beim Sonnenbühl - Undingen.

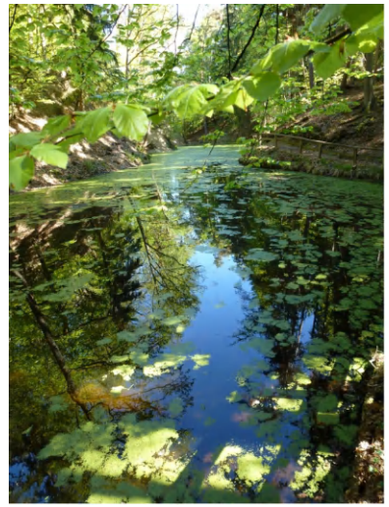
… und hier weilte der König. Heute rasten wir bei der Jagdhütte oberhalb von Bebenhausen.

Im Rammert:

- die Kreßbach-Runde über den Eckhof und St. Ottilien.
- Bei Rottenburg: vom Schadenweiler Hof zur Dünnbachhütte, um den Lausbühl herum.

Im Gäu:

- Von Ammerbuch zum Hardt-Wald, Reusten und Poltringen.
- Die Doppelrunde auf dem Pfaffenberg: durch den Steinbruch zum Märchensee.



Ein Märchen von einem See.

> *Also: Wozu denn in den Flieger steigen, die Entspannung und Erholung liegt doch so nah.*

Bei uns gibt's auch Gipfel mit atemberaubenden Aussichten, eindrucksvolle Pflanzen und Tiere, gemütliche Panoramawege ebenso wie abenteuerliche Pfade, und man kann in stets gut gelaunter angenehmer Gesellschaft schöne Überraschungen und unerwartete Begegnungen erleben.

Keine schweren Koffer– ein kleiner Rucksack tut's auch. Er ist schnell gepackt und schon geht's los.

Wer gerne bei unseren Wanderungen dabei sein möchte, schickt uns eine Mail, dann werden wir sie oder ihn in den Wanderverteiler aufnehmen und über jede neue Tour – lange oder kurze – informieren: wandern@post-sv-tuebingen.de.

Unser Plan für die Sonntags-wanderungen 2023 steht schon fest: www.post-sv-tuebingen.de → Wanderungen → aktueller Wanderkalender.

Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme!

Euer Wanderteam Peter Reif, Armin Beuter, Andreas Peters, Wolfgang Eberhardt.

Andreas Peters

Post-SV Wanderteam: Armin Beuter, Andreas Peters, Peter Reif und Wolfgang Eberhardt (v.li.).

Wanderkalender 2023

Liebe Wanderfreunde! Für das Jahr 2023 haben wir wieder einen Plan für unsere längeren Sonntagswanderungen erstellt.

Bei jeder Wanderung ist der Organisator aufgeführt, an den Anmeldungen zu richten sind (Kontaktdaten online unter kurzelinks.de/bw5v).

Wir versenden jeweils etwa zwei Wochen vor jedem Wandertermin per E-Mail einen Flyer an alle interessierten Personen. Diesen Flyer werden wir auch auf der Homepage unter „Wanderungen" veröffentlichen. Falls du Interesse an unseren Wanderungen hast und noch nicht in unserem Mailverteiler bist, bitten wir um eine kurze Nachricht an Andreas Peters.

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

Aufgrund aktueller Umstände kann es zu Änderungen oder Absagen kommen, die wir natürlich zeitnah mitteilen werden.

wandern@post-sv-tuebingen.de

Geplante Wanderungen

07.05.2023	Rundwanderung Honau Felsen, Holzelfingen	Armin
04.06.2023	Genkingen, Stöffelberg, Wunschbaum	Armin
09.07.2023	Nehren, Firstberg, Badewanne, Hütte	Armin
06.08.2023	Pfullingen: Sagenweg, Mädlesfels, Übersberg	Armin
03.09.2023	Onstmettingen, Hangender Stein, Zollerngraben	Armin
01.10.2023	Stadtwanderung Stuttgart: Von Schloss zum Schlössle	Andreas
05.11.2023	Eningen, Glems-Stausee, Höllenlöcher, Hohe Warte	Armin
03.12.2023	Kirchentellisfurt, Schloss Einsiedel, Altenburg	Armin

Weitere Details und Informationen zur Anmeldung: kurzelinks.de/bw5v

Änderungen vorbehalten!

Nordic Walking ist gesund!

Viele Läufer und Läuferinnen, die es jahrelang genießen, mit Freude und Ausdauer ihren Sport zu betreiben, werden irgendwann einmal an die Grenze ihrer Leistungsfähigkeit erinnert: Man spürt es mehr und mehr in den Gelenken oder hat andere Probleme, die ein „weiter so" nicht mehr zulassen. Wenn auch das Herunterschalten um einen Gang nicht ausreicht, kann Nordic Walking eine Alternative darstellen.

Was ist Nordic Walking? Es ist ein rücken- und gelenkschonender Ausdauersport, mit dem in jedem Alter gleichermaßen die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem trainiert werden kann. Durch die Einstellung des Tempos kann das Maß der Anstrengung leicht auf die individuelle Kondition eingestellt werden.

Für viele ist das Nordic Walking eine Art Sportersatz für Senioren (und dazu will man ja nie gehören!), ein Spazierengehen, bei dem mit zwei Stöcke im Boden herumgestochert wird. (Leider sieht das häufig auch so aus.) Aber man kann es auch richtig machen und Nordic Walking als kraftvoll forciertes, optimiertes Gehen betreiben: auf die korrekte Haltung, den angepassten Bewegungsablauf und den richtigen Stockeinsatz kommt es an! Das ist nicht schwierig, aber man braucht ein wenig Anleitung, damit es Freude macht und Wirkung zeigt. Mann/Frau spürt es sehr schnell, dass bei dieser Gangart der ganze Bewegungsapparat mit allen Muskeln in Aktion kommt und einem ganz einfach gut tut.

Der Post-SV Tübingen hat seit mehr als 15 Jahren eine Nordic Walking-Abteilung. Jeden Samstag, bieten beim Lauftreff unsere Betreuerinnen und Betreuer eine persönliche Einweisung ins Nordic Walking an. Das soll weder schulmeisterlich ablaufen noch besonders anstrengend werden, sondern Sie in Ihrem individuellen Tempo begleiten und auf notwendige Korrekturen hinweisen. Probieren Sie es doch einmal am Samstagnachmittag mit uns aus- damit wir uns auf Sie vorbereiten können, senden Sie uns einfach vorher eine Nachricht an wandern@post-sv-tuebingen.de oder unter Telefon 01573-2356764 (Andreas Peters).

Der korrekte Bewegungsablauf stellt sich meist schon nach wenigen Versuchen ein, man merkt selbst, wie die Bewegung auf einmal harmonisch abläuft. Und dann kann's richtig losgehen, zur Taubeneiche und wieder zurück in weniger als 65 Minuten. Wetten, dass Sie das bald schaffen?

Peter Reif / Andreas Peters

Forstsportlauf im Naturpark Schönbuch

Auch in diesem Jahr spielte das Wetter mit, als die Läuferinnen und Läufer des 31. baden-württembergischen Forstsportlaufs in Tübingen-Bebenhausen an den Start gingen.

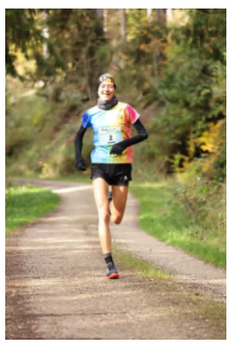
Wunderbare Ausblicke gab es für die 172 Teilnehmer:innen bereits am Start vor der prächtigen Kulisse des Klosters Bebenhausen, vor allem aber auf der tollen Strecke durch das herbstlich gefärbte Goldersbachtal. Teilnehmerstärkste Mannschaft war erneut der Post-SV Tübingen, der mit 21 Finishern vertreten war.

Die Sieger des Forstsportlaufs 2022: Tim Aßmann und Katrin Köngeter

Auch Landesforstpräsident Martin Strittmatter und ForstBW Chef Max Reger waren mit überzeugender Vorstellung auf der 8,4 km langen Strecke dabei.

Als schnellster Läufer ging Tim Aßmann von der Schreinerei Uwe Jansen mit 28:36 Minuten über die Ziellinie, schnellste Läuferin war Katrin Köngeter von der LAV Stadtwerke Tübingen (32:55), beide gewannen damit jeweils einen Frischling. Daneben wurden viele Sachpreise verlost, darunter auch ein Festmeter Buchenbrennholz.

Mathias Allgäuer / Fabian Knisel



Forstsportlauf: Preis für das größte Team. Wie jedes Jahr gewinnt der Post-SV.

100 km Staffellauf wieder analog

Zum ersten Mal in der Pandemie gab es den Tübinger 100-Kilometer-Staffellauf wieder im Institut für Sportwissenschaft (IfS) in Tübingen – analog und bei bestem Läuferwetter.

Die schlechte Nachricht zuerst: Dieses Jahr machten nur insgesamt 32 Teams beim Wettbewerb mit. Die gute Nachricht: Die Weggebliebenen haben etwas verpasst. Selten war die Stimmung unter den Teams besser als bei diesem Event im Sportinstitut, wie es die meisten noch immer nennen.

Organisiert wurde es wie immer zuletzt vom Hochschulsport in Kooperation mit dem Württembergischen Leichtathletikverband. Das Team um Ingrid Arzberger, der Leiterin des Hochschulsports, und der Post-SV Tübingen mit seinen beiden Urgesteinen Helmut Helten und Wolfgang Amann, gaben alles, um das Event zu einem großen Ereignis zu machen.

Mit Erfolg, auch wenn die Anmeldungen zu wünschen übrig ließen.

Die erste Hiobsbotschaft kam kurz vor dem Start: „Die Stimme der Veranstaltung", Gerd Hänsel, lag überraschend mit Corona darnieder. Nicht schlimm, aber er musste halt zu Hause bleiben. Da gab es eben nur einen, der so eine Veranstaltung profimäßig beschallen konnte: Ewald Walker aus Pliezhausen, der auch schon acht Jahre lang den Stadtlauf Tübingen moderierte.

Drei 10er Teams stellten die Dienstagsläufer, die schnellsten in LAV blau (links) gewannen sogar.

Und der sprang tatsächlich spontan ein. „Eigentlich müsste ich im Garten schaffen“, sagte er, „aber in dem Fall. ..“ Logisch, dass er Bühne und Mikro bestens im Griff hatte. Die Strecke war bekannt: Start und Wechselzone vor dem neuen Sportinstitut, über die Finnbahn ins Stadion, eine Runde auf rotem Tartan, dann zurück auf die Finnbahn und dort ins Ziel. Zwei Frauen pro Team sind vorgeschrieben, jeweils eine Frau läuft den ersten Kilometer alleine. Ab da gehen Duos auf die Piste. 50 Runden kommen so zustande, ehe die 100 Kilometer voll sind.

Der Titelverteidiger LT Holzgerlingen war wieder am Start. Teamchef Ralf Mickeler hatte sich kurzfristig verletzt, war aber trotzdem dabei. „Da könnte man heulen“, sagte er, „aber jetzt bin ich halt Betreuer.“ Der große Konkurrent war die LAV Tübingen. Die schickte gleich drei Teams ins Rennen. Im Top-Team rannte Anais Sabrie mit, die Nikolauslaufgewinnerin und Mitglied der französischen Nationalmannschaft zum Beispiel im Berglauf. Auch Matthias Koch, vielfacher Deutscher Meister zum Beispiel im Marathon, gehörte zum Team.

Ganz verrückt: Sonja Kinna. Die Läuferin hatte sich am Morgen ein 9-Euro-Ticket in Kufstein gekauft und war mit der Bahn nach Tübingen gekommen. Nach dem Event fuhr sie wieder zurück. „Das ist es mir wert“, sagte die exzellente LAV-Läuferin lachend, „ich finde die Veranstaltung einfach toll.“ Immerhin: Das Team gewann auch mit sechs Minuten Vorsprung vor den Holzgerlingern.

Auch Dieter Baumann war zu Gast, und machte Werbung für den 24-Stunden-Spendenlauf und für den Erbe-Lauf im September. Und um seine Tochter Jacky laufen zu sehen. Denn die startete bei „Schreinerei Uwe Jansen“, einem Dauergast bei der Staffel. Richtig ernst nahm Jacky das nicht: Ein paar Runden lief sie zusammen mit der sechsjährigen Lola, dem Kind einer Freundin. „Die läuft barfuß“, erzählte Baumann lachend, „und das bei dem warmen Asphalt.“

Seit einigen Jahren gibt es ja zwei Teamarten. Die mit den 10 Mitgliedern und eine mit 15. „Damit muss man als Ungeübter oder Ungeübte nicht ganz so viel laufen“, so die Begründung. Das gewann die „Älles Cooper“ vom Gymnasium Ditzingen, ebenfalls Dauergast in Tübingen.

Gleich dahinter die Staatsanwaltschaft Tübingen mit dem Namen „The running prosecuters.“ Auch dieses Jahr waren die Namen wieder Ausdruck höchster Kreativität. „Legs Miserables“ hießen sie, „Die Wanderwelle“, „Die Schnecken“, die „Thorlappen“ oder „Stiftung Wadentest.“

Nach 4:28 Stunden war das Rennen dann zu Ende. Nicht alle schafften die 50 Runden. „Da muss man halt auch mal mit weniger zufrieden sein“, sagte ein Mitglied der „neckartalrunners“ lachend, die nach 36 Runden finishten.

Werner Bauknecht

Zieleinlauf der Sieger nach drei Stunden

volles Programm!

Neue Veranstaltungen im Naturpark Schönbuch 2023.

Förderverein Naturpark Schönbuch e.V.
Bewahren. Schützen. Informieren.
jetzt Mitglied werden!
Naturpark Schönbuch
Nähere Informationen unter:
www.naturpark-schoenbuch.de

Post-SV Lauftreff wieder voll dabei

Unser Lauftreff beim Vorbereitungs-training zum Nikolauslauf

Nach den Corona Lockdowns in den vergangenen 2 Jahren läuft es wieder. Insgesamt waren zum Jahresende 2022 über 200 Teilnehmer für unseren Lauftreff registriert, mit steigender Tendenz. Im vergangenen Jahr konnten wir viele neue Teilnehmer begrüßen, leider haben aber auch einige den Weg zum Lauftreff nicht wieder zurückgefunden.

Laufen in der Gruppe macht Spaß und bewirkt eine starke Motivation regelmäßig zu trainieren. Ganz besonders gilt dies auch für die gemeinsame Teilnahme an sportlichen Aktivitäten und Wettkämpfen. Ein schönes Beispiel hierfür war unser Start mit 15 Läufern und Läuferinnen beim 100km Staffellauf der Universität Tübingen. Die Post-SV Sandflitzer kamen nach 4:22h auf dem 8. Platz in der Wertung für die Teams mit 15 Teilnehmern ins Ziel. Das war ein großartiges Gemeinschaftserlebnis!

Weitere Beispiele sind die rege Teilnahme am SWT Spendenlauf, am Erbelauf, am Forstsportlauf in Bebenhausen und natürlich beim Nikolauslauf mit vielen Teilnehmern und großem Helfereinsatz.

Das Nikolaus-Vorbereitungstraining wurde sehr engagiert von Marius Knisel im Rahmen seines Praktikums bei der Ausbildung zum Sportlehrer mit der Betreuung schneller Läufer und einem Cool-Down mit Übungen zum Lauf-ABC unterstützt. Die Begeisterung und das positive Feedback der Teilnehmer konnte man dann in persönlichen Gesprächen und auch bei unserer Einladung zu einem Umtrunk nach dem Training erfahren.

Unser Betreuerteam ist weiterhin auf dem neuesten Stand und hat Fortbildungen zu den Themen „Faszientraining im Laufsport“ oder „Der moderne Lauftreff“ absolviert. Ines hat ein Rhythmus Training für alle

Warm-Up mit Ines bei der Nikolaus Vorbereitung

Das Post-SV Lauftreff „Sandflitzer“ Team nach 100km glücklich am Ziel angekommen

Laufbetreuer angeboten. Damit stärken wir unsere Möglichkeiten, eine motivierende Mobilisierung vor dem Laufen mit Musik anbieten zu können. Vielen Dank dafür!

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen Lauf-Betreuern für das große Engagement für unseren Lauftreff bedanken – der Lauftreff lebt durch Euren Einsatz.

Ein schönes Erlebnis war unser Jahresausklang beim Lauftreff mit einem guten Schluck zum Anstoßen, Hefezopf und selbstgebackenen Breedla. Eine schöne Gelegenheit das erfolgreiche Jahr im Lauftreff und unseren frisch geschotterten Treffpunkt am Sand zu feiern.

Wolfgang Gross

Das Post-SV Lauftreff Team bei der WLV Fortbildung „Faszientraining im Laufsport“. Von links nach rechts: Uli Böckle, Petra Bertsch, Rita Paßers, Edgar Barth, Wolfgang Gross und unser Trainer Matthias Butz

Unser Lauftreff auf dem frisch geschotterten Treffpunkt

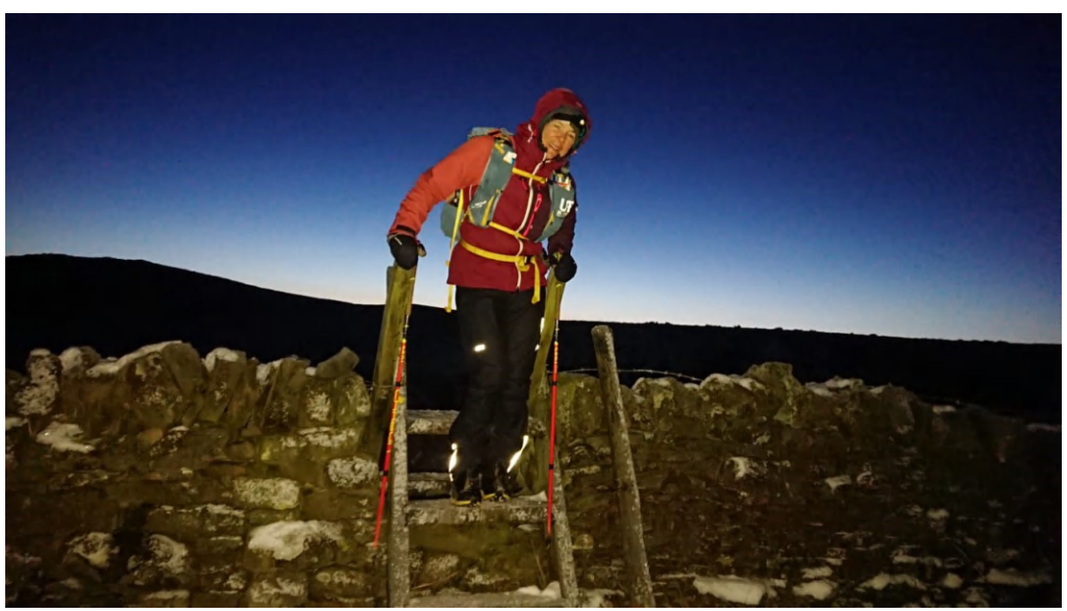
Montane Winter Spine Race 2023

10 Jahre lang habe ich das Rennen im Januar im Norden Englands am Computer verfolgt. Fasziniert von den Leistungen der Läufer, der Stimmung, die die Helfer verbreiten, fand ich es am Ende einer Woche immer schade, nicht dabei gewesen zu sein.

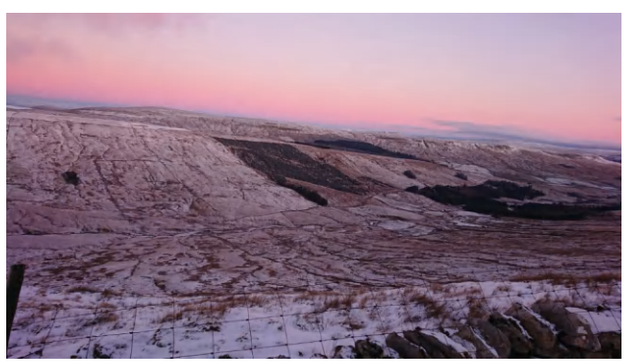
Anja Karau berichtet von ihren Erlebnissen

Die Sorge, ob ich die Distanz von 268 Meilen/430 km/11.000 HM nonstop im Winter unter britischen Bedingungen schaffen könnte war doch recht groß – aber in den letzten 10 Jahren konnte ich einiges an Lebenskilometern und Erfahrungen sammeln. Ich werde nicht jünger und so fasste ich den Entschluss, 2023 an den Start zu gehen. Die Vorbereitungen waren dann doch umfangreicher als gedacht, denn der Veranstalter fordert einiges an Pflichtausrüstung: Schlafsack bis -15 Grad, Biwaksack, Kochgeschirr, geschlossene Brille, Nahrung, entsprechende Kleidung und Schuhe. Stunden verbrachte ich mit Recherchen um das optimale Verhältnis von Gewicht und Schutz ausfindig zu machen – aber es roch schon alles nach Abenteuer und die Vorfreude wuchs ins Unendliche. Mein Marschgepäck lag letztendlich bei ca. 8-8,5 kg. Die Anreise wurde noch geplant und so ging es bereits am Donnerstag vor dem Start mit Direktflug nach London, weiter mit dem Fernbus und Zug nach Edale.

Die Strecke führt auf dem 430 km langen Fernwanderweg ‚Pennine Way' durch den Derbyshire Peak District, Yorkshire Dales, Swaledale Valley über die North Pennines, entlang des Hadrian Wall in Northumberland, über die Cheviot Hills bis an die schottische Grenze nach Kirk Yetholm. Der Veranstalter hat lediglich 5 Verpflegungspunkte eingerichtet, bei denen man Essen und Schlafen konnte, ansonsten ist der Lauf autonom, man muss sich selbst versorgen und auch navigieren, da der Weg nicht vollständig ausgeschildert ist. Da es ein Nonstop Lauf ist, wird die Schlafens- und Essenszeit mit eingerechnet, außerdem darf man an den Checkpunkten nur begrenzt verweilen und die Punkte mußten innerhalb bestimmter Zeiten erreicht werden, da man sonst disqualifiziert wurde.



Am Sonntag 15.1. dann pünktlich um 8 Uhr fiel der Startschuss bei ca. 1°C und starkem Regen – das sollte sich auch den Tag über nicht ändern, außer, dass aus dem Regen noch Schnee und wieder Regen wurde, je nach Höhenlage. Der Wind auf den Anhöhen im Kinder Scout Moor war heftig, das Moor völlig aufgeweicht und wir wateten teilweise knietief im Schlamm, dennoch war die Stimmung unter den Läufern ungetrübt. Aber ich wusste ja, was auf mich zukommen kann und war noch recht guter Dinge, wenngleich der erste Tag sehr anstrengend war. Ich war froh, als ich nach 75 km den ersten Checkpoint erreichen konnte, eine warme Suppe essen und mich etwas Ausruhen konnte. Nach ca. 2,5 Stunden ging es auch sogleich weiter in tiefe Nacht. Jahreszeitenbedingt war es bereits um 17 Uhr stockfinster, die Dämmerung setzte bereits kurz vor 16 Uhr ein und erst gegen 8 Uhr morgens wurde es einigermaßen hell. Ich hatte Glück und ein schweizer Laufkamerad, den ich von einem Benefizlauf kannte, hatte in etwa dasselbe Tempo wie ich und so starteten wir nach der Verpflegung gemeinsam auf die Strecke. Das schlechte Wetter stellte sich allmählich ein und im Scherz meinte ich noch, jetzt könne ja die Sonne vollends kommen … tatsächlich wurde in dieser Woche Nordengland von einer baltischen Kälte heimgesucht – es wurde weitestgehend trocken, teilweise stürmisch und tatsächlich lachte uns die Sonne zu, allerdings bei Temperaturen um -6°C bzw. mit Windchill in der Nacht bis -18°C. Die Böden waren komplett durchgefroren und man musste ziemlich aufpassen, auf den Steinen



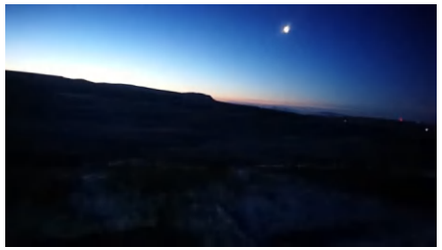
nicht auszurutschen und der Boden war zudem sehr uneben und hart, was das Laufen sehr anstrengend machte. Die Landschaft dort ist ein Traum – die Stille und Abgeschiedenheit hatte ich mir so gar nicht vorstellen können. Da es ein Nonstop Lauf war, wurde auch in den Nächten durchgelaufen – eiskalt und sternenklar waren die Nächte und die ganzen Hügel schneebedeckt. Es hätte landschaftlich nicht schöner sein können. Teilweise war es schade, dass man viele Abschnitte nur im Dunkeln erlebt hat, aber der Sternenhimmel entschädigte mehr als genug.

An dem Wasserfall Coulderon Snout war ich froh, ordentliche Spikes dabei gehabt zu haben, denn an dem frostigen Wasserfall waren der Weg und die Kletterpassagen dick mit Eis überzogen. Über den Cross Fell, Englands höchstem Berg, ging es ebenfalls in der Nacht – dort erwartete uns ein Schneesturm und zum Glück funktionierte meine Navigationsuhr einwandfrei, sodass wir keine Umwege laufen mußten. Dennoch waren wir froh, als wir Greg's Hut erreichten und wir dort bei Ofenfeuer ein paar heiße Nudeln zu Essen bekamen.

Die Müdigkeit und der Schlafmangel machten sich immer wieder bemerkbar und man fängt an, Dinge zu sehen, die nicht da sind. Dies kannte ich glücklicherweise von anderen Ultraläufen und so wußte ich, wie damit umzugehen war. Ich wunderte mich daher auch nicht, was mein schweizer Laufkamerad immer wieder so erzählte, er wunderte sich auch nicht sonderlich über mein Gebabbel. War der Schlafmangel zu groß, kamen wir teilweise nur sehr, sehr langsam voran. Am Hadrians Wall bin ich wohl mal im Laufen eingeschlafen und seitlich gegen den Hadrians Wall gesunken – die jahrhundertealte römische Mauer hält zum Glück immer noch. In unserem kleinen Team war die Stimmung trotz aller Müdigkeit stets sehr gut, dafür sorgten auch immer wieder die sog. ‚Dotwatcher'. Einige Einheimische beobachten die Läufer als ‚Punkt' ebenfalls am Computer

und wenn man ihre Häuser oder Höfe passiert, kommen sie sehr häufig raus und freuen sich, den Läufern Kaffee, Tee und Kuchen anbieten zu können und einen kleinen Plausch zu halten. Wir beide waren mehr als gerührt von der Herzlichkeit und Gastfreundschaft der Anwohner – das hat nochmals zusätzlich Auftrieb gegeben, insbesondere, da die Beobachter nun ‚ihren' Punkt hatten, den sie bis ins Ziel beobachten wollten – das erhöhte natürlich deutlich den Druck und die Motivation.

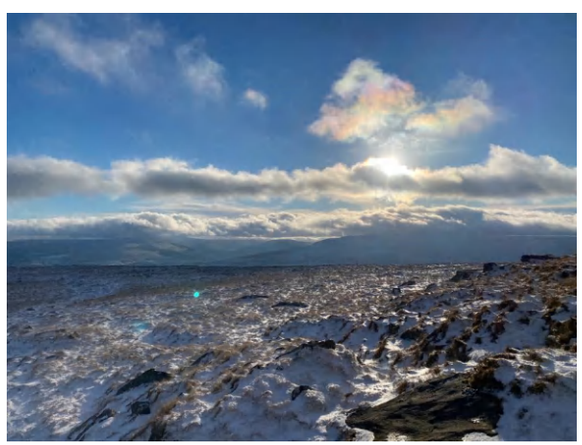
Nach rund 5 Tagen erreichten wir die Cheviot Hills – eine traumhafte hügelige Gegend: schneebedeckt, eiskalt, windig, wunderschön und wir wussten nun, dass wir es schaffen würden. Nur noch 43 Kilometer, die sich allerdings in tiefem Schnee endlos zogen. Ich malte mir aus, wie ich eine ordentliche Portion Nudeln am vorletzten Checkpunkt ‚Hut2' zu mir nehmen würde, vielleicht noch in der gemütlichen Hütte einen kurzen Schlaf auf einem bequemen Sofa nehmen könnte … ja, man beginnt zu träumen, wenn der Schlaf fehlt. ‚Hut2' war ein Holzverschlag mit



Dach, das lediglich den Wind abhielt. Kein wärmender Ofen, kein Sofa und erst recht kein Essen. Immerhin konnte man dort gut den Kocher aufstellen, Schnee schmelzen und sein eigenes Essen zubereiten – auch das tat gut. Alle Läufer genossen diesen letzten Tag – Sonne satt, blauer Himmel und eiskalt, aber jeder wußte, dass er es noch vollends bis ins Tal an die schottische Grenze schaffen würde – keiner hatte Eile, denn wer weiß, wann man unter diesen Bedingungen wieder hier oben in den Cheviots sein kann, wir alle waren dankbar, dass wir das erleben durften. Nach 153 Stunden erreichten der Schweizer Heinz und ich gesund und doch noch recht munter das Ziel am Border Hostels in Kirk Yetholm. Eine spannende, erlebnisreiche aber auch anstrengende Woche lag hinter mir mit unendlich schönen und prägenden Eindrücken – und schließlich durfte ich das tun, was ich am liebsten mache – einfach nur laufen!

> *Die Organisatoren und Helfer waren klasse und machten dieses Event zu etwas ganz Besonderem für uns alle, ein Willkommen in der ‚Spine Family' – it's not a race, it's a journey.*

Anja Karau



Eine läuferisch erfolgreiche Saison

März in Kandel: Probehalbmarathon als Vorbereitung für die DM Marathon in Hannover, vor dem Start. Corona Masken sind noch Pflicht.

Das Laufjahr 2022 war geprägt von einer Wiederaufnahme von vielen Veranstaltungen und endlich wieder Meisterschaften nach mehreren Pandemiejahren.

Beim Post-SV ist weiterhin eine wachsende Mitgliederzahl von Läuferinnen und Läufern zu verzeichnen, sowohl im Breitensport- als auch im Leistungssportbereich, was sich auch auf die Startgemeinschaft der LAV positiv auswirkt. Inzwischen sind wir – der Post-SV – mit Abstand der größte Stammverein (von insgesamt 7) innerhalb der LAV mit etwa 200 Mitgliedern, die auch der LAV angehören. Gleich vier deutsche Meisterschaften mit einer ganzen Reihe von ambitionierten Langstrecklern aus Tübingen am Start wurden nicht nur besucht, sondern meist auch sehr erfolgreich absolviert. Insgesamt wurden alleine im Seniorenbereich 23 Goldmedaillen bei Deutschen Meisterschaften, sowie 4 internationale Titel bei WM und EM (Zygmunt Bogdan 3, Jürgen Ehret 1) erreicht, eine seit langem nicht mehr erreichte Bilanz im Laufsportbereich. Und klar mit Hanna Klein ragt ganz aktuell eine aktive Läuferin mit Hallen EM Gold besonders hervor.

Finale Marathon-Vorbereitung: 3 x 5000 Meter mit Zugläufer Werner Bauknecht

Erstmals als Team am Start und dann gleich Gold: die M40 in Hannover. Meier, Babel und Macke.

Das erfolgreiche Marathon Team in Hannover am Maschteich

Qualifikationswettkampf für Werner Bauknecht in Rottenburg. Werner schafft sehr gute 40:00 Minuten auf 10 000 Meter. Für die anderen ist es ein Test für Pliezhausen.

Lauftreff im Frühling, die 8 km Gruppe

Das meiste ist geschafft. Alleenweg mit Obstbaumblüte.

Besonders schön ist es, wenn neue Mitglieder gleich in Teams integriert werden, die auch dann das erste Mal Edelmetall gewinnen. Oder, wie im Falle Martin Rapp, er kam nach jahrelanger Abstinenz wieder zu uns zurück, und war gleich wieder auf einem beachtlich hohen Niveau. Nicht alle im Laufbereich sind aber heiß auf Meisterschaften, manche wollen einfach das gemeinsame Training nicht missen und ihre breitensportlichen Ambitionen erhalten und hin und wieder einen Wettkampf gemeinsam mit anderen machen. Es muss immer auch individuell in die Lebenspläne passen, wenn man fast täglich trainiert. Viele Male sind ganze Läufergruppen zu Wettkämpfen gemeinsam gefahren, jeder auch mit individuellen Zielen. Und homogene Teams, die die Chancen mehrfach zu Titeln (international, national und im Land) genutzt haben. Von der Albgold Serie, über den Halbmarathon Kandel, Hannover Marathon mit DM, Hamburg Marathon, Mössinger Stadtlauf, DM Langstrecke in Pliezhausen, der Stuttgartlauf, der 100 km Staffellauf der Universität, verschiedene Sommerwettkämpfe, auch auf der Bahn (Bawü in Weinstadt), der Erbelauf, parallel die DM 10km Straße in Saarbrücken, danach die DM Halbmarathon in Ulm, Marathon Bräunlingen, die Bawü 10km in Heilbronn, die Bawü Waldlauf in Essingen, der Nikolauslauf. Überall bei diesen Veranstaltungen waren wir mit großen Läufergruppen dabei. Nicole Schwindt z.B. erreichte nicht nur viermal Gold bei den Strassen DMs, sondern lief auch mehrfach württembergische Rekorde in ihrer Klasse. Es wäre zu viel, über alle Veranstaltungen in diesem Heft zu berichten, das ist bereits auf unserer Homepage zeitnah sehr ausführlich geschehen. Hier möchte ich mich auf beeindruckende Bilder beschränken. Bleibt zu hoffen, dass der Laufboom bei uns in Tübingen noch lange anhält und uns weitere Mitglieder beim Post-SV beschert. Mit der DM Halbmarathon in Freiburg kurz vor Redaktionsschluss wurden alle Erwartungen deutlich übertroffen. Die LAV erreichte alleine 12 Medaillen in allen Klassen.

Frank Gehle zeigt stolz seine Wiener Marathonmedaille

Sonja Kinna beim Hamburg Marathon schnell unterwegs.

25 Runden in Pliezhausen, nach dem Rennen.

Mössingen, Ersatzstadtlauf über 8 Kilometer in Feld und Flur.

Pliezhausen: Doppelsieg bei den 10000 Meter Läufern in der M75. Wolfgang Nehring und Walter Johnen.

9 Euro Ticket, Fahrt zum Stuttgart Lauf, es ist der heisseste Tag des Jahres

Gute Stimmung im heissen Stuttgarter Kessel nach dem Rennen

Dreikönigslauf im Sommer, wegen Corona. Siegerteam der LAV mit Koch, Knisel und Baum.

Tobias Babel ist schnell unterwegs in Würzburg.

Jonas schafft in Stuttgart beim 10 km Lauf Platz 3 hinter zwei walisischen Läufern

Trotz sintflutartiger Regenfälle gabs wieder beim swt Spendenlauf einen Scheck als Belohnung.

50 Jahre Ammerbuch. Werner Pfeifer organisiert einen Lauf durch alle 5 Stadtteile Ammerbuchs. Werner Bauknecht war als laufender Reporter dabei.

50 Jahre Ammerbuch: Laufgruppe zwischen Reusten und Altingen

Das LAV Team in Weinstadt bei den Bawü Meisterschaften.

Ein Wermutstropfen bleibt dennoch. Leider gibt es auch in der Lauf-Region Tübingen schlechte Nachrichten. Mit Dußlingen (Hanneslelauf), Wachendorf (Starzachlauf) und Kiebingen (Osterlauf) haben sich langjährige Veranstalter der regionalen Szene verabschiedet, einige Gründe wurden genannt. Auch Kusterdingen (Hornissenlauf), Mössingen (Stadtlauf), der 100 km Staffellauf sowie Lustnau (Kirnberglauf) haben noch deutlich Luft nach oben. Auch der Erbelauf klagte im letzten Jahr lautstark über zu wenige Anmeldungen. Schade, aber da müssen sich die Veranstalter wohl selbst Gedanken machen, wie eine deutliche Wiederbelebung (oft wird Corona als Grund des Rückgangs angegeben) aussehen könnten. Diese Entwicklung scheint am Nikolauslauf auch während Corona vorbeigegangen zu sein. Nach wie vor ist unsere Veranstaltung beliebt wie eh und je. Und wir sind schon jetzt eifrig dran wieder ein tolles Laufevent am 3. Dezember zu bieten. Dabei helfen uns 250 eigene Mitglieder und unsere Partner und Sponsoren.

> *Auf ein schönes Laufjahr 2023.*

Gerold Knisel

Inklusionsmannschaft mit Gegner und Schiri Knut Kircher

zweifrauen.einziel: nach anstrengenden 24 Stunden auf den Beinen endlich ein Fussbad für Tomma Hinke und Elisa Mayer (links)

Gründung der Inklusionsfussballmanschaft mit 24 Stundenlauf als Aktion.

Bawü Meisterschaften, Kathrin Ripper in blau gewinnt die 400 Meter. Über 1500 und 5000 holt sie Silber.

um 24 Uhr beim 24 Stundenlauf: 5000 Meter Challenge mit Dieter Baumann

Matthis Synofzik (in gelb) beim Nordseelauf mit 7 Etappen.

Saarbrücken: DM 10km Straße, vorabendliche Pastaparty inklusive Vorhersage des Sieges von Eva Dieterich (rechts)

Der Parkrun: Jeden Samstag um 9 Uhr eine 5000 Meter Challenge im Jahnpark in Tübingen.

Saarbrücken: LAV-Team nach getaner Arbeit und warten auf die Medaillen.

Ulm/Donau: Deutsche Halbmarathon-Meisterschaften auf schnellem Kurs. Noch hängen nur die Finisher-Medaillen, später gab es dann viel Edelmetall nach den guten Leistungen.

Laufsportlerin des Jahres: Katrin Köngeter. Siege in Lichtenstein, Herrenberg, Bebenhausen und Hirschau. Zweite in Bräunlingen. Gratulation!

Deutsche Meister M60 Halbmarathon: Rapp, Knisel, Mezger

Einstein Marathon
Sieger: Marius Stang.

Ulm: Zu Beginn des Rennens die späteren Sieger in der M40: Sven Meier und Jakob Macke.

Die schnellsten M70 in Baden-Württemberg: Johnen, Nehring, Gross

Anlässlich des Geburtstags von Ernst Karrer: Kabarett mit Dieter Baumann in der GSS Schule mit einigen seiner Fans aus der Seniorengruppe

BaWü 10km Straße in Heilbronn: Die schnellsten M60er und M65er. Rapp, Mezger, Knisel, Diedrich.

Dieter in Aktion

Baden-Württembergische Waldlauf: erneut hagelt es Medaillen für das Tübinger Team. Junior Marius Knisel holt sogar Bronze.

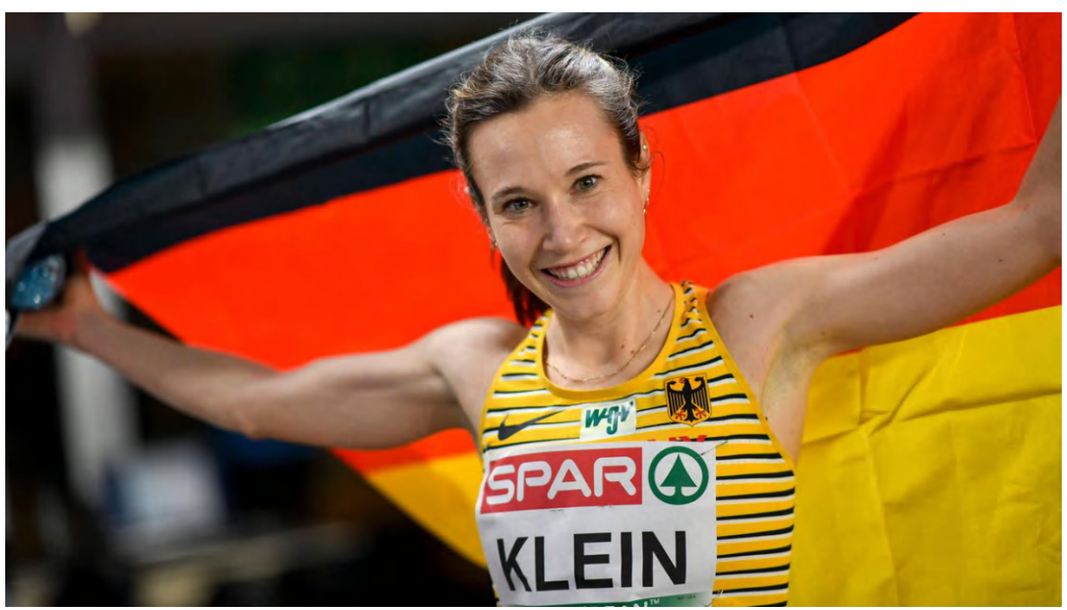
Anja Karau marschiert eine Woche über 400 Kilometer von Manchester nach Schottland beim SPINE Winter Race

Europameister im Marathon auf Madeira, Jürgen Ehret (M60).

Winterfeier nach vielen Jahren bei der LAV. Der designierte neue Vorsitzende Dieter Baumann inmitten der Läufer.

Deutsche Halbmarathon-Meisterschaften: Bronze für das Männerteam in neuer württ. Rekordzeit von 3:20:56 Stunden.

JP Kisker, Lorenz Baum und Tony Tomsich (v.li.)



Hanna Klein ist 3000 Meter Hallen-Europameisterin mit neuer Bestzeit: 8:35,87! Wir gratulieren herzlich.

Strategietagung auf dem Herzogenhorn

Stürmisch winterliche Strategietagung auf dem Herzogenhorn: Neben Arbeiten in Workshops wurde auch viel gelacht und kennengelernt. Eine Wanderung im tiefen Schnee zur Krunkelbachhütte war auch dabei.

Themenschwerpunkte waren unter anderem Nachhaltigkeit, Lauftreff und Breitensport, Informations-management und Digitalisierung sowie als Projekt im Jahr 2025 der 50. Nikolauslauf (Jubiläum).

Nikolauslauf Teamleiteressen und Sponsorenabend

Teamleiteressen im Mauganestle als Dankeschön für ehrenamtliches Engagement, manche sogar schon seit 47 Jahren!

Teamleiteressen

Alljährliches Sponsorentreffen des Nikolauslaufs beim Namenssponsor itdesign GmbH.

Essen und Gespräche sind wichtig zur Festigung der Zusammenarbeit.

5500 Euro für Inklusionsfußball

Der itdesign-Nikolauslauf Tübingen übergibt dem diesjährigen Sozialpartner, der Inklusionsfußballmannschaft Tübingen United, eine Spende in Höhe von 5.500 Euro. Passend zur Weihnachtszeit nimmt Elisa Mayer den Spendenscheck aus den Händen von Lars Riethmüller, Finanzen Nikolauslauf (im Bild links) und dem Projektleiter und Vorsitzenden des Post-SV Tübingen, Gerold Knisel entgegen.

Elisa Mayer nimmt den Spendenscheck aus den Händen von Lars Riethmüller, Finanzen Nikolauslauf (l.) und Projektleiter Gerold Knisel (r.) entgegen.

„Ich bin berührt und überwältigt von der Unterstützung der Läuferinnen und Läufer des diesjährigen Nikolauslaufs Tübingen 2022. Ohne diese Unterstützung wäre Inklusion durch Sport und die Arbeit des Trainerteams nicht möglich," kommentierte Elisa Mayer, die Mitinitiatorin der Mannschaft. „Diese Spende macht Unglaubliches möglich. Wir möchten jedem und jeder, unabhängig von seinen Voraussetzungen, die Möglichkeit bieten, ein Teil der Mannschaft zu werden."

Die Inklusionsfußballmannschaft ist ein Kooperationsprojekt des SSC Tübingen und des SV Bühl, die seit Mai 2022 dieser besonderen Mannschaft eine Heimat bieten. „Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit und ohne Beeinträchtigung können seither ihrem Hobby nachgehen und im Verein das tun, was sie lieben - gemeinsam Fußball spielen. Mit Lust, mit Laune, mit Leidenschaft", so Mayer beim Fototermin vor dem bekanntesten Wahrzeichen Tübingens, dem historischen Rathaus.

„Dafür benötigt es Trainings-equipment und Trainer. Jeder Betrag trägt zudem dazu bei für die inklusive Mannschaft Freundschaftsspiele auszurichten, den Bustransport von Spielerinnen und Spielern, Ausflüge und viele Erlebnisse zu ermöglichen. Kleine und große, wunderschöne und unvergessliche", kommentierte Elisa Mayer abschließend.

Gerold Knisel bedankte sich nochmals bei allen Läuferinnen und Läufern des diesjährigen Nikolauslaufs für die Spenden-summe, „die so ein soziales Projekt gut gebrauchen kann, vor allem kurz nach dessen Start in Tübingen." Wer nicht beim Nikolauslauf dabei sein konnte und darüber hinaus spenden möchte, hier das Spendenkonto: Spiel- und Sport Club (SSC) Tübingen e.V., Inklusionsfußballmannschaft, IBAN DE85 6415 0020 0004 5900 11, SOLADES1TUB

Gerold Knisel

5000 Euro für Kinder-Schwimmprojekt

Beim 46. itdesign-Nikolauslauf 2021 kamen durch die 4000 Teilnehmer, die zur Hälfte wegen Corona virtuell teilnahmen, 5000 Euro an Spenden zusammen, die von Gerold Knisel, Vorsitzender des Post-SV Tübingen noch rechtzeitig vor Weihnachten dem Tübinger Schwimmverein (TSV) überreicht wurden.

Über 120 Kinder aus der Ukraine und aus verschiedenen Tübinger Grundschulen wurden in Ferienkursen an Pfingsten und im Sommer vorwiegend im Uhlandbad sowie an Samstagen von Mai bis Dezember im Hallenbad des Sportinstituts von Trainern des Schwimmvereins ausgebildet. Die Kinder wurden nicht nur schwimmsicher, sondern auch deren Integration und Kommunikation verbessert. Auch eine FSJ-Stelle beim TSV wurde hierüber teilfinanziert.

Ulrich Fischer, stellvertretender Vorsitzender des Schwimmvereins und Pate des Projekts, bedankte sich beim Post-SV Tübingen für die „großzügige Spende, ohne die dieses Projekt nicht realisierbar gewesen wäre. Ziel sollte sein, solche Kooperationsprojekte in allen zukünftigen Ferien anzubieten, um Kinder mit Nachholbedarf zu fördern. Voraussetzung sind allerdings genügend Wasserflächen". Zwischen dem TSV und dem Post-SV bestehen seit Jahren enge Beziehungen. Viele der 200 Triathleten im Post-SV kommen aus dem Schwimmsport.

Gerold Knisel

Gerold Knisel (l.) übergibt die Spende an Ulrich Fischer (Tübinger Schwimmverein)

Nikolauslauf mit Carbon-Schuhen

Ausgebucht war er wieder, der Kultlauf im Tübinger Norden. Schon Wochen vor dem Start am Sonntag konnte Orga-Leiter und Vorsitzender des Post-SV Tübingen, Gerold Knisel, Anmeldestopp melden.

„Mehr als die 3400 Angemeldeten verträgt die Piste nicht", so heißt es beim Veranstalter. Dabei kamen am Ende nur 2619 Finisher ins Ziel. „Das ist immer so", erklärte Knisel, „ein bestimmter Prozentsatz kommt halt nicht, weil es vielen dann doch zu kalt ist, sie sind zu müde, krank, haben keine Lust oder es gibt sonst einen Grund, nicht am Start zu stehen."

Finanziell trifft das den Veranstalter nicht – das Meldegeld wird mit der Anmeldung vom Konto des Läufers oder der Läuferin eingezogen. Der Post-SV bietet allerdings auf seiner Homepage auch einen Startnummerntausch an, konkret: Wer nicht kann, kann die Nummer weitergeben, ganz offiziell. Der oder die Nachfolger werden in der Starterliste dann vermerkt.

Es war wie immer: Die Favoriten tummelten sich locker am Start der ersten Startgruppe, die um 10 Uhr auf die Piste ging. Beim Nikolauslauf gibt es einen Wellenstart, um die Läuferschar zu entzerren. Drei Gruppen gibt es, sie starten im Abstand von vier Minuten.

Klar, dass da die Nettozeit zählt. Die erste Startgruppe scherte das wenig, die machten sich ohnehin gleich auf die Hatz nach der besten Ausgangslage im Feld und nach der Bestzeit.

Favoriten waren schwierig auszumachen, die großen Namen fehlten. Auch die LAV-Cracks waren anderweitig oder gar nicht unterwegs. Lorenz Baum zum Beispiel lief Marathon in Valencia. Und dort holte er nicht nur eine neue persönliche Bestzeit mit 2:16:31 Stunden, er wurde sogar bester Deutscher in dem Feld. So fehlte er quasi „entschuldigt."

Vorne erwarten konnte man auf jeden Fall Daniel Noll von TSV Glems run2gether und Samuel Böttinger, der für intersport Räpple antrat. Auch Jens Mergenthaler war eine Top-Adresse für den Sieg, ist er immerhin Deutscher Meister im Cross. Doch der zog die Rolle des Pacemakers für Leah Hanle aus Holzelfingen vor – und war damit erfolgreich. Denn die gewann nicht nur souverän in einer Zeit von ganz starken 1:19:06 Stunden, sie lief damit auch die zweitbeste Zeit jemals auf der Strecke. Nur Anais Sabrie war bei ihrem letzten Sieg schneller. „Zum letzten Mal lief ich die 21 Kilometer Halbmarathon beim Abitur", sagte die heute 25-Jährige, „da hatte ich Sport Leistungskurs."

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.

Messeteam Nikolauslauf am Stand vor Intersport Räpple.

Werbung für den nächsten Nikolauslauf vor der Tübinger Traumkulisse.

Start der 3000 Nikolausläufer, vorne links der spätere Sieger Daniel Noll.

Assistiert vom wiedergewählten OB Palmer am Jagdhorn: Mathias Allgäuer.

Nächster Probelauf: 12. November 2023

Nächster Nikolauslauf: 3. Dezember 2023

Beim Männerrennen trennte sich ziemlich schnell die Spreu vom Weizen. Noll und Böttinger liefen, wie erwartet, gleich vorneweg. Dahinter, in gebührendem Abstand, folgten Andreas Schindler (TSV Glems run2gether) und Sascha Chwalek aus Tübingen. Doch nach den ersten 10 Kilometern, spätestens beim zweiten Mal Bettelweg, rannte Noll einsam sein Rennen.

Und man muss sagen – der Mann sah locker und gechillt aus. Dabei lief er das erste Mal mit neuen Carbonschuhen, dem neuesten Trend in der Laufszene. Und, wie war es? „Die Strecke war super, alles ging gut", war er im Ziel begeistert. Die Ziellinie erreichte er nach 1:11:36 Stunden – exakt die gleiche Zeit wie 2018. Damals wurde er mit der Zeit Zweiter. Diesen Platz erreichte Böttinger, der dafür 1:12:28 Stunden brauchte.

Hand in Hand ins Ziel liefen Schindler und Chwalek, was nicht bei allen gut ankam. „Entweder mache ich ein Rennen und kämpfe um den dritten Platz, oder ich jogge", meinte Zuschauer Jonas Schlecht im Ziel. Nicht als Joggerin ins Ziel kamen Hannah Arndt und Merle Brunnee. Arndt benötigte 1:22:44 Stunden, Brunnee 1:23:43 Stunden. Brunnee ist amtierende Duathlon-Weltmeisterin, startet noch immer für den Post-SV Tübingen, wohnt aber inzwischen in Heidelberg.

Nach den virtuellen Angeboten der letzten Jahre, die coronabedingt nötig waren, bot der Post-SV bei seinem mittlerweile 47. Nikolauslauf einen virtuellen 10-Kilometer-Lauf an. Gelaufen werden konnte überall auf der Welt, man musste sich nur anmelden und das Ergebnis ins Netz hochladen. Bei den Männern der schnellste war Marcel Heinz vom TV Wehingen in 36:38 Minuten, bei den Frauen siegte Katrin Kommer von der LAV in 38:16 Minuten.

Erstmals Siegerin in Tübingen: Leah Hanle aus Holzelfingen.

Werner Bauknecht

Synovo
Unterstützer des regionalen Sports und Nikolauslauf-Sponsor
Synovo

Bei den Männern gewinnt erstmals Daniel Noll.

Nach hartem Kampf um Platz 3 entscheiden sich die beiden auf dem letzten Kilometer gemeinsam über die Ziellinie zu laufen.

Seit einigen Jahren wagt sich sogar der Projektleiter wieder auf die Strecke: Gerold Knisel (in gelb) mit Tochter Kristin beim Zieleinlauf.

Leah Hanle mit prominenter Begleitung.

Bei vielen Läufern steht der Spass im Vordergrund.

Viele Nikoläusinnen mit Spass auf der Strecke.

Schulprojekt: Der virtuelle Lauf wird auch nach Corona angenommen. Alleine über 60 Schüler der Tübinger Gymnasien laufen bei einem separaten Event die 10 Kilometer auf schnellem Kurs im Neckartal.

Schülergruppe auf der schnellen Neckartalstrecke rund ums Freibad in Tübingen.

Herzlichen Dank an die sich hier engagierenden Lehrerinnen Antje Mittag (re.) und Sarah Schall. Helfer vom Post-SV unterstützten an der Strecke und im Ziel bei der Zeitmessung.

Die Sonne lächelte durch den Hochnebel

Pünktlich zum Fototermin der 27 Zugläufer kam die Sonne raus am Sonntagmorgen auf dem Holderfeld, dem Sportgelände des SSC Tübingen.

Alljährlich trifft sich die Nikolauslaufgemeinde drei Wochen vorher zum gemeinsamen Training auf der Originalstrecke. Bestens vorbereitet zeigte sich das 60-köpfige Helferteam um Probelauf-Leiterin Susanne Albus. Pünktlich um 10 Uhr gab Ehrenvorsitzender Wolfgang Amann das Startsignal für die insgesamt 650 Läuferinnen und Läufer, die zuerst eine Einführungsrunde auf dem Fußballplatz drehten, bevor es in homogenen Gruppen auf die gut präparierte Strecke ging, jeweils begleitet von bis zu drei Zugläufern.

Tony Tomsich von der LAV übernahm die Spitze, begleitet von drei Radlern des RV Pfeil, mit Ziel 1:30 Stunden zu laufen. Gleich zu Beginn setzten sich aber zwei regionale Größen im Trail- und Berglauf ab, die miteinander noch etwas ambitionierter zur Sache gingen. Ex-Radprofi Andreas Schindler aus Balingen (45) gewann erst vor 2 Wochen erstmals den Hohenzollern Berglauf, Sascha Chwalek (43) aus Tübingen gewann den Lichtenstein Trail im Sommer und beide wollen es jetzt auch beim Nikolauslauf im Dezember wissen. Beide rannten zusammen knapp unter Viererschnitt pro Kilometer in 1:23 Stunden ins Ziel beim SSC-Clubhaus, wo heiße Gemüsebrühe und 800 Gehr-Brezeln auf die Läufer warteten.

Die Stimmung in den Gruppen war prächtig, aus weiten Teilen Baden-Württembergs kamen sowohl Stammkunden als auch Erstläufer, die die Strecke kennenlernen wollten. Clemens Müller z.B. aus Riedlingen an der Donau besuchte seine erst seit Oktober in Tübingen studierende und laufende 20-jährige Tochter Jana, um mit ihr in der 1:55er Gruppe zu laufen. Jana will am 4. Dezember zum ersten Mal dabei sein. Stefan Conzelmann, Vorsitzender beim TB Cannstatt, lief mit der 1:50er Gruppe und meinte „das, was der Post-SV Tübingen da jedes Jahr auf die Beine stellt, sucht seinesgleichen“. Das DRK-Team war mit 2 Rettungswägen vor Ort, Einsatzleiterin Anna Pegios meldete „keine besonderen Vorkommnisse“.

Gelaufen wurde die im letzten Jahr leicht veränderte Strecke mit nur noch 297 (statt 320) Höhenmetern entlang der Waldorfschule. Dort wurde auch von der Stadt in den letzten Wochen der Weg gerichtet, zum Nikolauslauf soll dann dort alles fertig sein. „Und wenn der Ampelbetrieb auf dem Rittweg Richtung Bebenhausen mit separatem Gehweg mitten auf der Fahrbahn wieder entfernt wird, wäre alles perfekt“, sagte der Streckenchef Norbert Wellhäuser. Voraussetzung wäre die Fertigstellung der Straße von Lustnau nach Bebenhausen.

Der Halbmarathon am 04. Dezember ist seit Anfang Oktober mit 3460 Teilnehmern komplett ausgebucht und beliebt wie eh und je – über die Tauschbörse können Startplätze noch getauscht werden. Zusätzlich sind noch 400 virtuelle 10 km Läufer gemeldet – hierfür kann man sich noch weiter anmelden.

Gerold Knisel

Zugläufer beim Probelauf

Super Stimmung in der 2-Stundengruppe

Sportabzeichen im 2. Corona-Jahr

Im letzten Jahr haben wir beim Training und bei der Prüfungsabnahme für das Deutsche Sportabzeichen zwar mit einigen Herausforderungen zu kämpfen gehabt. Dennoch können wir auf ein erfolgreiches Jahr zurückblicken. Das Deutsche Sportabzeichen konnte 217 Mal erfolgreich abgenommen werden. Unser engagiertes Prüferteam war von Mai bis September regelmäßig im Stadion aktiv.

Die Verunsicherung und Zurückhaltung vieler bisheriger Sportabzeichen-Teilnehmer durch die Corona-Pandemie war deutlich zu erkennen, insbesondere bei Erwachsenen und Familien-Abnahmen. Aus verständlichen gesundheitlichen Gründen verzichteten viele auch im letzten Jahr auf das Sportabzeichen. Erfreulich war, dass wir im Bereich der Schüler und Jugendlichen einen kleinen Zuwachs zu verzeichnen hatten.

Auch die Zahl der Prüfungsabnahmen für Polizeibewerber hält sich auf dem Niveau der letzten Jahre. Nachdem die Polizei derzeit immer noch wegen Personalmangel große Anstrengungen unternimmt für den Polizeiberuf zu werben, dürfte hier künftig ein Zuwachs an Sportabzeichen angezeigt sein. Polizisten-, Zoll- und Feuerwehranwärter:innen müssen weiterhin bei ihrer Bewerbung das Deutsche Sportabzeichen nachweisen.

Bei der Winterfeier des Post-SV Tübingen am 10. Februar 2023 wurden alle Sportabzeichen-Absolventinnen und Absolventen namentlich geehrt. Ältester Teilnehmer vom Post-SV Tübingen war erneut Ottmar Geckle, 85 Jahre mit 46 Sportabzeichen. Jüngste Teilnehmerin Freya Dorsch mit 6 Jahren und dem 1. Sportabzeichen.

Wir dürfen wieder in diesem Jahr die Hoffnung haben, dass auch der Sportkreis Tübingen mit der Kreissparkasse Tübingen die Sportabzeichen-Ehrung - Urkunden und kleine Sachgeschenke - im Familienwettbewerb durchführen wird. Mit Sicherheit werden auch verschiedene Einladungen aus Stuttgart an Postsportler:innen verschickt, die im Rahmen der Bestenliste vom WLSB in Stuttgart geehrt werden.

> *Fazit: Alles gut! Trotz anhaltender Corona-Pandemie im Jahre 2022 haben wir im Sportkreis Tübingen die beachtliche Zahl von 217 Sportabzeichen-Prüfungen abgenommen!*

Hierzu gratulieren wir allen Teilnehmer:innen.

Das Sportabzeichen-Team hat, nachdem „Mr. Sportabzeichen" Gert Messner sich in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedete, das Versprechen umgesetzt, sein langjähriges Engagement so gut wie möglich weiter zu führen.

Dies verdanken wir dem Team um:

Irmtraud und Rolf Bader, Ottmar Geckle, Ines Greitmann, Wiebke Griebel, Helmut Helten, Ernst Karrer, Fritz Mayer, Danilo Santin, Helga Wiemer, Markus Wiehmeier, Wolfgang Amann und nicht zuletzt unserer Hilfe aus der zweiten Reihe Gert Messner. Ein Dankeschön auch an Carl Wildberger, der das Team bei der Abnahme der Disziplin Radfahren unterstützt.

Wolfgang Amann

Training jeden Montag und Mittwoch um 18 Uhr im blauen Stadion (Mai-Oktober).

Alle Infos auf unserer Homepage.

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-Poll

Gerhard Raiser: 60-mal Deutsches Sportabzeichen

„Ich fühle mich beim Post-SV Sportabzeichen-Team bestens aufgehoben und bin sehr dankbar, dass ich jedes Jahr im Sommer meinen sportlichen Fitness-Test, das Deutsche Sportabzeichen, von kompetenten und freundlichen PrüferInnen abgenommen bekomme“, so der Kommentar und das Lob von Gerhard Raiser, als ihm Wolfgang Amann und Gert Messner die Urkunde zur vielfachen Wiederholung überreichen und die dazugehörige Ehrennadel mit der Zahl 60 anstecken durften.

Bei der Bundeswehr hat er sich im Jahre 1963 zum ersten Mal dieser sportlichen Vielseitigkeitsprüfung gestellt und sie seither Jahr für Jahr ununterbrochen wiederholt. Sein sportlicher Ehrgeiz, sicher aber auch sein familiäres Umfeld – sein Vater, Hugo Raiser, hat in den Nachkriegsjahren den Sportkreis Tübingen aufgebaut und ihn lange Jahre als Vorsitzender erfolgreich geführt – haben ihn auf Dauer zu dieser bewundernswerten, langjährigen Höchstleistung motiviert. Sicher ist: Der jetzt Achtzigjährige wird auch im kommenden Jahr wieder dabei sein und seine Spitzenposition im Sportkreis Tübingen und im Bereich des Württembergischen. Landessportbundes ausbauen. Dazu wünschen wir ihm jetzt schon viel Erfolg.

Herzlichen Glückwunsch!

Gert Messner

von links: Wolfgang Amann, Gerhard Raiser und Gert Messner

Sportabzeichen-Ehrungen

Sportabzeichen: Training und Abnahmen in 2023

Wir bieten **ab 3. Mai 2023** 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 18.00 Uhr. Die Abnahme von Radfahr- und Nordic-Walking-Prüfungen werden mit den Interessenten persönlich vereinbart.

Weitere Informationen auf unserer Homepage unter der Rubrik Sportabzeichen.

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

Familien

Amann 8 TN
Wolfgang *1947
Ellen *1948
Marc *1973
Julia *1980
Meo *2004
Lene *2007
Feline *2008
Selma *2013

Bogdan 5 TN
Zygmunt *1950
André *1974
Ben *2009
Elias *2009
Maja *2010

Messner 5 TN
Gert *1937
Hans-Christian *1972
Maja *2004
Jana *1978
Christoph *2007

Estler 5 TN
Eberhard *1955
Marion *1959
Eva *1999
Arne *1992
Victoria *1999

Diesch 4 TN
Klaus *1968
Uschi *1972
Tabea *2000
Leona *2002

Mages 4 TN
Martin *1963
Kerstin *1975
Annika *2005
Robin *2010

Schreiner 3 TN
Jörg *1969
Anna *2012
Katharina *2015

Wiehmeier-Poll 3 TN
Markus *1980
Zora *2010
Frida *2013

Greitmann 3 TN
Ines *1969
Hannes *2004
Lena *2006

Helten 3 TN
Helmut *1952
Birgit *1955
Tim *1994

Elbeshausen 3 TN
Ruth *1980
Mischa *1980
Niels *2012

Sportabzeichen-Ehrungen

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		

Rechtsanwalt
DANILO SANTIN
Wöhrdstraße 20
72072 Tübingen
Tel. 07071 - 33033
Fax 07071 - 31623
santin@anwalt-tuebingen.de

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

Sportabzeichen-Ehrungen

Erwachsene

Erstmalige Verleihung
Hannes Greitmann
Victoria Vochatzer
Jasmina Gherairi
Bernd Glauner
Viktorija Piliavska
Barbara Peters
Meo Amann
Maja Messner
Sven Ettel
Jürgen Egler
Andreas Peters
Sebastian Schreiber

5. Verleihung
Arne Estler
Eva Estler
Tabea Diesch
Silke Nagel
Wilhelm Klein

10. Verleihung
Marc Amann
Anke Maier

20. Verleihung
Kilian Wieczorek

25. Verleihung
Hans-Christian Messner

35. Verleihung
Birgit Helten
Kurt Bauer

45. Verleihung
Rolf Bader
Ruth Kocher

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

Statistik

Erwachsene

Mitglieder	82 Abnahmen
8 Erstverleihungen	
Erwachsene **Nicht**mitglieder	60 Abnahmen
20 Erstverleihungen	
Jugendliche	60 Abnahmen
Mitglieder	41 Abnahmen
Nichtmitglieder	19 Abnahmen
Sonstige (Polizei/KSK)	15 Abnahmen
Insgesamt	**217 Abnahmen**

Familien

11 Mitgliedsfamilien mit mindestens 3 TN
Stärkste Familie mit 8 TN Familie Amann

4 Nicht-Mitgliedsfamilien
Stärkste Familie mit 6 TN Familie Buschmann

Ältester Teilnehmer:
Ottmar Geckle: 85 Jahre mit 46 Sportabzeichen

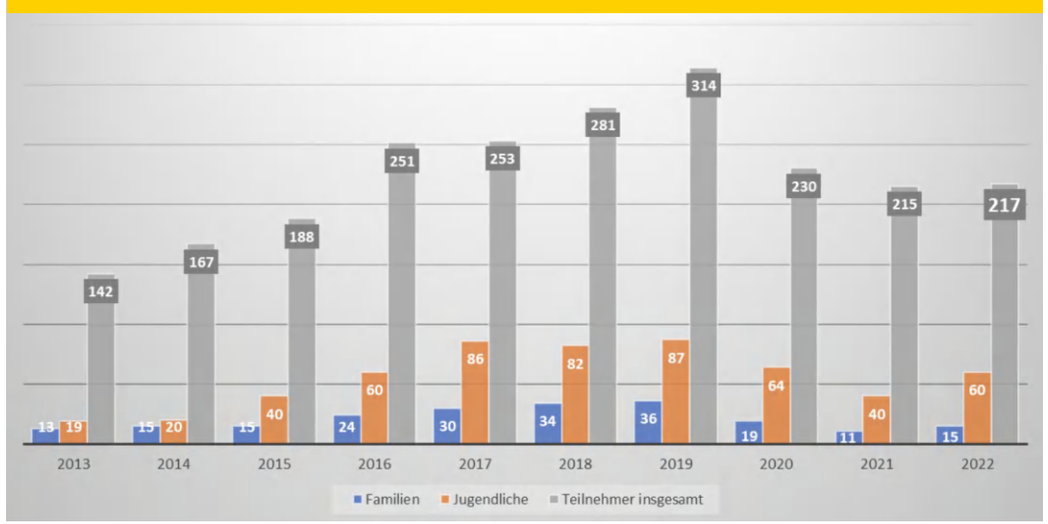
Jüngste Teilnehmerin:
Freya Dorsch mit 6 Jahren und 1. Sportabzeichen

Sportabzeichen-Statistik

Ewige Bestenliste

Frauen		Männer	
Liesel Juli	53	Peter Juli	53
Irmtraud Bader	47	Gert Messner	52
Helga Wiemer	47	Hans Winkelmann † 2021	50
Ruth Kocher	45	Friedrich Schäuble	50
Romy Kurz	36	Willi Köhler † 2006	47
Helga Ries	36	Kurt Herter † 2010	46
Birgit Helten	35	Ottmar Geckle	46
Ellen Amann	32	Rolf Bader	45
Gudrun Messner	31	Manfred Kocher	43
		Paul Scherer	42
		Wolfgang Amann	42

10-Jahres-Entwicklung (2013 – 2022) Sportabzeichen Post-SV Tübingen



Erfolge müssen auch gefeiert werden

Nach drei Corona bedingten Pausenjahren ohne traditionelle Winterfeier war es endlich wieder soweit.

Am Freitagabend trafen sich nach tollen Anmeldezahlen über 200 Post-SV Mitglieder zum jährlichen Highlight im Sparkassen Carré. Vorsitzender Gerold Knisel berichtete anschaulich mit vielen Bildern über das überaus erfolgreiche sportliche Jahr 2022, mit Medaillen national und international, ohne die sehr gute Entwicklung des Vereins der letzten Jahre unerwähnt zu lassen. Auch der itdesign-Nikolauslauf, die wichtigste und größte Veranstaltung des Vereins beeindruckte mit einer prima Entwicklung, auch in den Coronajahren.

Neben den tollen Zahlen gab es auch noch die Ehrung der beiden alljährlich extra geehrten "Sportler des Jahres" des Post-SV. Dieses Jahr fiel die Wahl auf die zwei überaus erfolgreiche sportlichen Damen aus den Bereichen Triathlon und Laufen Anna-Lena Theisen und Katrin Köngeter. Dazu kamen noch sieben Mitgliedsjubilare von 25 bis zu 65 Jahren Treue für den Verein und zahlreiche Sportabzeichen-Ehrungen von Jung bis Alt, die Ehrenvorsitzender Wolfgang Amann und Jugendtrainer Markus Wiehmeier übernahmen.

Die im Vorfeld üppig georderten Linsen mit Spätzle waren dann zum Schluss nahezu aufgebraucht. Dazwischen gab es "musikalische Häppchen" vom Trio Just3Left und eine Soloeinlage von Mitglied und Seniorenläufer Martin Betz. Ein großer Dank dem Helferteam um Vorstandsmitglied Eberhard Estler für die wieder gelungene Veranstaltung!

Gerold Knisel

Sportler des Jahres: Katrin Köngeter und Anna-Lena Theisen mit den Post-SV Vorständen Frank Brunecker und Gerold Knisel

Zum Essen gab's wieder Linsen mit Spätzle

Das Post-SV Vorstandsteam bei der Winterfeier 2023

Gefüllter Saal im Sparkassen Carré

Sportabzeichen-Ehrung Kinder und Jugend mit Jugendtrainer Markus Wiehmeier

Sommerfest 2022

Klaus Diesch begrüßte als Organisator des alljährlich stattfindenen Sommerfests über 80 Gäste, die nicht nur gute Laune, sondern auch sportlichen Appetit mitgebracht haben.

Nachdem sich die Festgesellschaft mit kühlen Getränken versorgt hat bedankte sich der Vorsitzende Gerold Knisel für die tolle Vorbereitung des Festes und nahm noch ein paar Minuten Zeit für eine kleine Ansprache, um das erste Halbjahr des Post-SV Revue passieren zu lassen.

Unser Sommerfest findet in diesem Jahr voraussichtlich am Freitag, 28. Juli 2023 statt.

Ganz aktuell wurde die zweite Auflage des Swim & Run gelobt, wo man nur strahlende Gesichter im Freibad sah. Auch die Triathlonsaison ist in vollem Gange mit prima Ergebnissen und Erlebnissen aus allen Ecken der Republik. Auch läuferisch gab es Erfolge zu feiern: Beim 100 km Staffellauf waren diesmal sogar vier Teams von Post-SV/LAV am Start, das LAV-Topteam gewann sogar mit gutem Vorsprung.

Erfreulich war auch die erst vor wenigen Tagen stattgefundene Sportlerehrung im SV03-Stadion mit guter Post-SV Präsenz. So erfuhren die Gäste von den Erfolgen von Weltmeisterin Merle Brunnée, der deutschen Duathlonmeisterin Anna-Lena Theisen, dem Deutschen Marathon Gold Team M50 (Jürgen Ehret, Thorsten Haasis und Matthias Koch) sowie der fabelhaften Weltbestzeit im Fünffach-Ironman von Richard Jung in 72 Stunden.

Von den 10 auf der Sportlerehrung geehrten Sportabzeichen-wiederholern kamen acht vom Post-SV. Auch zwei unserer langjährigen Mitglieder wurden von der Stadt Tübingen für ihr 50-jähriges Engagement beim Post-SV geehrt: Gudrun und Gert Messner. Ganz aktuell wurde noch auf den 80. Geburtstag von Ernst Karrer angestoßen.

Viel Beifall erhielt Siggi Bogdan, der vor wenigen Tagen in Tampere (Finnland) Doppelweltmeister wurde im Team Deutschland über 4x100 und 4x400 Meter.

Gerold schloss seine kurze Ansprache mit dem aktuellen Stand zum Nikolauslauf. Erst am Mittwoch dieser Woche hatte man dazu alle Sponsoren und Partner geladen, die Gespräche verliefen sehr positiv. Das diesjährige Hemd ist gerade im Designstatus und wird in den nächsten Tagen zu bewundern sein. Sozialpartner ist dieses Jahr ein inklusives Fußballprojekt.

Erfreulich auch, dass sehr viele Neumitglieder mit Partnern und Kindern dabei waren. So gelingt Integration im Verein am Besten.

Danke an alle, die dabei waren und insbesondere an das Organisationsteam um Klaus Diesch für das gelungene Fest!

Gerold Knisel

Ein voller Erfolg: swt-Spendenschwimmen

Stellvertreter der DLRG Ortsgruppe Tübingen und des Post-SV nehmen die Spendenschecks im Wert von je 1.500 Euro entgegen.

Stadtwerke unterstützen den DLRG und Post-SV Tübingen | Beim zweiten Spendenschwimmen der Stadtwerke Tübingen (swt) am Sonntag, 11. September, lachte nicht nur die Sonne: Dank der tollen Leistung von über 300 Schwimmerinnen und Schwimmern freuten sich die swt-Partner DLRG Ortsgruppe Tübingen und Post-SV Tübingen über ihre Spendenschecks im Wert von je 1.500 Euro.

Bei sonnigen, aber kühlen 20 Grad Lufttemperatur erforderte der Sprung ins 50-Meter-Becken des Tübinger Freibads zwar Überwindung, aufhalten konnte das kalte Nass die unerschrockenen Schwimmerinnen und Schwimmer aber nicht: Insgesamt 627,2 Kilometer schwammen die Teilnehmenden beim zweiten swt-Spendenschwimmen – drei Euro pro Kilometer legten die Stadtwerke Tübingen in den Spendentopf. Zusätzliche Spenden, die durch die leckere Verpflegung am Beckenrand zustande kamen, sowie eine Aufstockung der swt rundeten die Summe am Ende auf 3.000 Euro ab.

Beim Team-Wettbewerb, bei dem auch Vereins- und Profischwimmerinnen und -schwimmer zugelassen waren, traten insgesamt acht Vierer-Teams vom Tübinger Schwimmverein, dem DLRG, Schwimmen für alle Kinder und den Stadtwerken Tübingen gegeneinander an. Mit über 13 geschwommenen Kilometern stieg ein Team des TSV als Sieger aus dem Becken – neben Tübinger Einkaufsgutscheinen krönte als Gag ein goldener Eimer Freibadwasser den anschließend übergebenen Hauptgewinn. Auf dem zweiten Platz folgte ein weiteres Team des Tübinger Schwimmvereins mit über 12 Kilometern. Platz drei mit rund 10 Kilometern belegte ein Team von Schwimmen für alle Kinder.

Tübinger Schwimmtrainer schwimmt über 27 Kilometer

Unübertroffen motiviert zeigte sich TSV-Mitglied Nico Moritz: Der Tübinger Schwimmtrainer sprang mit dem Startsignal ins Becken und schwamm – scheinbar unermüdlich – bis zum Ende der Veranstaltung seine Bahnen. Das Ergebnis: 27,8 geschwommene Kilometer in sieben Stunden – eine herausragende Leistung und ein neuer swt-Spendenschwimmen-Rekord.

Die Stadtwerke Tübingen bedanken sich beim Einsatz aller Beteiligten und freuen sich, ihre Partner DLRG Ortsgruppe Tübingen und Post-SV Tübingen mit Spenden unterstützen zu können.

> *Der Post-SV Vorsitzende Gerold Knisel sagte: "Vielen Dank an die Stadtwerke Tübingen und auch an alle Helfer, die zum Gelingen beigetragen haben! Der Post-SV Tübingen und seine Mitglieder freuen sich sehr über diese Spende."*

PM / fk
(Foto: swt/Marquardt)

Rechtsanwalt
Jochen Dieterich

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

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

WSJ-Ehrenamtspreis für Post-SV Jugendkoordinator Markus Wiehmeier

Markus Wiehmeier und Alina Reh bei der Preisverleihung in Stuttgart.

Große Freude herrschte im September 2022 beim Post-SV Tübingen. Unter den 400 eingereichten Bewerbungen zum Wettbewerb der württembergischen Sportjugend (WSJ) "Vorbild sein" war auch eine vom Post-SV dabei. Es ist der höchstdotierte Ehrenamtspreis für Einzelpersonen in Baden-Württemberg.

Der 42-jährige Tübinger Physiotherapeut und Übungsleiter des Post-SV Tübingen Markus Wiehmeier wurde von der Jury als einer der 10 Preisträger ausgewählt. Wiehmeier ist der Jugendkoordinator des Post-SV, zudem Schwimm-, Triathlon- und Athletiktrainer. Seine Jugendsportabzeichen-Gruppe wächst seit Jahren stetig an. Auch beim neugeschaffenen Tübinger Swim- und Run ist er einer der treibenden Kräfte. Und während der Coronazeit hat er mit vielen digitalen Formaten seine Sportgruppen kompetent und mit viel Kreativität bei Laune gehalten.

Die prominenten Sportlerinnen Marie-Laurence Jungfleisch (Hochsprung), Carla Börger (Beachvolleyball) und Alina Reh (Langstreckenlauf), übernahmen die Ehrung der Preisträger in Stuttgart in den Räumen des Sparkassenverbands, dem Partner dieser Initiative. Mit dabei jeweils die Bürgermeister, Sportkreisvorsitzenden und "Paten" aus den Vereinen der Geehrten. Die "Victor" genannte schwarze Marmortrophäe samt Urkunde und Scheck empfing der Tübinger aus den Händen der sympatischen Laichinger EM-Teilnehmerin Alina Reh, die im letzten Jahr sogar den Erbelauf gewonnen hat. Sichtlich erfreut waren auch der neue Tübinger Sportkreisvorsitzende Ulrich Junginger und seine Mitarbeiterin Andrea Rauser über die Ehrung mit Preisträger aus dem Kreis. Vom Post-SV war der Vorsitzende Gerold Knisel als Pate ebenfalls mit viel Freude dabei.

Ausgeschrieben wird der Wettbewerb jährlich von der Württembergischen Sportjugend, dem größten Jugendverband in Württemberg mit 885.000 Mitgliedern. Deren Präsidentin, Anne Köhler – zugleich Geschäftsführerin des VfL Sindelfingen – betonte, wie wichtig engagierte Trainer für die Jugendbereiche der Vereine sind: "Und wir helfen dabei gerne, dass sie dieser Vorbildrolle gerecht werden und belohnen sie dafür".

Gerold Knisel

Aktion: Jetzt Mitglied werden und 40 Euro sparen

Neumitglieder können sich beim DOSB einen Sportvereinsscheck im Wert von 40 Euro für den Post-SV Mitgliedsbeitrag sichern.

Fülle dazu einfach das Formular auf www.sportnurbesser.de aus und erhalte per E-Mail den Link zu deinem kostenlosen Sportvereinsscheck im Wert von 40 Euro. Der Sportvereinsscheck ist eine Aktion des DOSB im Rahmen der Kampagne „Dein Verein: Sport, nur besser". Ziel der Kampagne ist es, die Menschen in Deutschland zu mehr Sport und Bewegung zu animieren und die Sportvereine in Deutschland zu stärken. Bis 31. August stehen insgesamt 150.000 40-Euro-Schecks zur Verfügung. Alle Infos und Beantragung unter www.sportnurbesser.de

So wirst du Mitglied beim Post-SV Tübingen und sparst 40 Euro: Fülle unseren Mitgliedsantrag aus und schicke ihn gemeinsam mit dem Sportvereinsscheck an uns (Kontaktdaten siehe Mitgliedsantrag).

Gerold Knisel

Sportlerehrung der Stadt Tübingen

Die deutschen Marathonmeister in der M50 Ehret, Haasis und Koch neben Oberbürgermeister Palmer und Sozialbürgermeisterin Harsch

69 Athletinnen und Athleten sowie ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben eine Auszeichnung für ihre herausragenden sportlichen Leistungen im Jahr 2021 erhalten.

Die Ehrung hat die Stadt Tübingen gemeinsam mit dem Stadtverband für Sport vorgenommen. Oberbürgermeister Boris Palmer überreichte die Urkunden, Medaillen und Preise gemeinsam mit Bürgermeisterin Dr. Daniela Harsch im Juli 2022 im blauen Stadion.

Ausgezeichnet wurden unter anderem elf Deutsche Meisterinnen und Meister sowie Sportlerinnen und Sportler, die an Welt- und Europameisterschaften teilgenommen haben oder in verschiedenen Sportarten und Altersklassen bei Deutschen Meisterschaften erfolgreich waren.

Weitere Auszeichnungen gingen an den Weltrekord-Inhaber des Ultratriathlons über die fünffache Langdistanz und insgesamt zehn Jubiläumsabsolventinnen und -absolventen des Deutschen Sportabzeichens – acht sind Mitglieder des Post-SV Tübingen.

Vier Vereinsmitarbeiter:innen (von fast 200 Tübinger Vereinen) wurden für ihr langjähriges ehrenamtliches Engagement gewürdigt, darunter auch Gudrun und Gert Messner für ihre jeweils 50-jährige Tätigkeit im Post-SV.

tuebingen.de/sportlerehrung

PM / fk

Gert und Gudrun Messner wurden für ihr 50-jähriges Engagement im Post-SV geehrt.

Post-SV Tübingen e. V.

Richard Jung
1. Platz und Weltbestzeit
beim Ultratriathlon über die 5-fache Langdistanz
19 km Schwimmen; 900 km Radfahren; 211 km Laufen in 72h39m24s

Anna-Lena Theisen
1. Platz Deutsche Meisterschaft Cross-Duathlon

Merle Brunnée
1. Platz Weltmeisterschaft Elite Duathlon Langdistanz
9,2 km Laufen; 144 km Radfahren; 25,5 km Laufen

Gudrun Messner
Ehrung für 50 Jahre ehrenamtliche Vereinsarbeit:
aktiv als Übungsleiterin Lauftreff und Fitness

Gert Messner
Ehrung für 50 Jahre ehrenamtliche Vereinsarbeit:
aktiv vom Übungsleiter bis zum Vorstand und Organisator Projekt Sportabzeichen seit 1999

Jubiläumswiederholerinnen / Jubiläumswiederholer

Rückwirkend für das Jahr 2020

Wolfgang Amann (Post SV e. V.)
40. Sportabzeichen Gold

Irmtraud Bader (Post SV e. V.)
45. Sportabzeichen Gold

Helga Wiemer (Post SV e. V.)
45. Sportabzeichen Gold

Helmut Helten (Post SV e. V.)
35. Sportabzeichen Gold

Kessy Kaiser-Brein (SV Weilheim e. V.)
35. Sportabzeichen Gold

Manfred Gottschalk (TSV Hirschau e. V.)
25. Sportabzeichen Silber

Für das Jahr 2021

Otmar Geckle (Post SV e. V.)
45. Sportabzeichen Gold

Bernd Gugel (Post SV e. V.)
25. Sportabzeichen Gold

Helga Ries (Post SV e. V.)
35. Sportabzeichen Gold

Friedrich Schäuble (Post SV e. V.)
50. Sportabzeichen Silber

Ehrungsliste Post-SV Tübingen (Quelle: Stadt Tübingen)

Hauptversammlung 2022: Wir blicken zuversichtlich in die Zukunft

Am 9. April 2022 hat der Post-SV in der Hepperhalle seine jährliche Mitgliederversammlung veranstaltet. Vorsitzender Gerold Knisel begrüßte über 60 anwesende Mitglieder. Ein weiteres sehr bewegendes Sportjahr im Coronamodus wurde mit Bravour gemeistert.

Die zehn Triathlonmannschaften, allen voran das Frauen Bundesligateam mit seinem bisher besten Ergebnis auf Platz 7, das neu eingeführte Event "Swim und Run" im Freibad sowie der wieder mal mit neuen Rekorden aufwartende 46. Nikolauslauf im Dezember sorgten für die Highlights der Saison. Auch das Sportabzeichenteam konnte mit erneut über 200 Abnahmen auf hohem Niveau punkten.

Gewählt wird in zweijährigem Turnus erst wieder nächstes Jahr. Ehrenvorsitzender Gert Messner und seine Frau Gudrun verabschiedeten sich nach fünf Jahrzehnten beim Post-SV aus ihren aktiven Rollen und übergaben an jeweils jüngere Teams.

Sowohl die betriebswirtschaftliche Seite als auch die Mitgliederzahlen entwickelten sich trotz Pandemie erfreulich positiv, berichtete der Finanzvorstand Bernd Glauner.

Für besondere sportliche Leistungen wurden Anna-Lena Theisen (deutsche Meisterin im Crossduathlon), Merle Brunnée (Weltmeisterin Duathlon Langdistanz) sowie Zygmunt Bogdan (Halleneuropameister 400 Meter) ausgezeichnet.

Für besondere Vereinstreue wurden folgende Jubilare geehrt: Eugen Brodbeck (70 Jahre), Erwin Dürr (65), Fritz Dörrie, Gert und Gudrun Messner (50), Hermann Jeckel, Hans-Peter Maier, Dietmar Schmidt, Peter Steiner (40), Susanne Edelmann, Heike und Gerold Knisel, Waldemar Schleicher, Helga Wolff (25).

Abschließend wurden noch die neuen Vereinsprojekte 2022 vorgestellt: am 3. Juli der 2. Swim und Run im Freibad, und am 4.12. der 47. Nikolauslauf, dann hoffentlich unter normalen Bedingungen. Seit Anfang Mai nehmen die Post-SV Prüfer wieder im SV 03-Stadion jeden Montag und Mittwoch 18 Uhr Sportabzeichen ab.

Gerold Knisel

Gudrun Messner wird Ehrenmitglied

Am 14. Oktober 2022 wurde unser Mitglied Gudrun Messner in Würdigung ihrer 50-jährigen Verdienste im Post-SV zum 18. Ehrenmitglied ernannt. Der Vorstand gratuliert Gudrun herzlich!

Seit ihrem Vereinsbeitritt im Jahre 1971 hat Gudrun sowohl im aktiven sportlichen als auch im ehrenamtlichen Bereich ganz wesentlich zum erfolgreichen Vereinsgeschehen beigetragen. Besonders zu würdigen ist ihr langjähriger Einsatz als Lauftreff-Leiterin – sowohl für unsere Kinder, als auch für die Erwachsenen. Auch ihre unermüdliche Bereitschaft, für unsere älteren Vereinsmitglieder einen allseits beliebten Präventionskurs für Fitness, Ausdauer und Beweglichkeit anzubieten, ist zu würdigen. Vielen Vereinsmitglieder werden auch die von ihr organisierten Städtereisen für immer im Gedächtnis bleiben. Und natürlich hat Gudrun auch ganz wesentlich ihren Mann Gert bei dessen vielfältigen Aufgaben unterstützt. Ganz herzlichen Dank dafür!

Gerold Knisel

Finanzvorstand Bernd Glauner und Vorsitzender Gerold Knisel gratulierten persönlich und überreichten die Urkunde.

Egon Demmler: Ein flotter 95er

Kaum zu glauben: Egon Demmler – in Post-SV-Triathlonkreisen kein Unbekannter – konnte am 02. Juni seinen 95. Geburtstag feiern.

Wer sich mit ihm unterhält - und dies taten die beiden Ehrenvorsitzenden des Post-SV aus genanntem Anlass - kann nur staunen, in welch geistiger Frische und Vitalität sich der hochbetagte Jubilar befindet. In unverfälschtem „Berlinerisch“ erinnert er sich an seine schöne, aber nicht einfache Kindheit und Jugend vor und während des 2. Weltkrieges, im Besonderen aber an seine sportlichen Ambitionen als Post-SV-Triathlet.

Erst im Alter von 50 Jahren fand er überhaupt Zeit für den Sport, mit zunächst speziellem Faible fürs Bergsteigen, Laufen und die damaligen Volksläufe. Als 65-Jähriger - gerade im beruflichen Ruhestand angekommen - startete er im Jahre 1992 eine wohl einmalige Karriere als Post-SV-Triathlet im Seniorenbereich. Für Hawaii hat es zwar nicht mehr gereicht, aber seine Erfolgsbilanz kann sich trotzdem sehen lassen. Die Urkundenmappe ist prall gefüllt: Baden-Württembergischer Meister, Zweiter bei Europa- und Deutschen Meisterschaften sowie viele vordere Platzierungen bei anderen Veranstaltungen, auch beim Duathlon und Skilanglauf. Absolute Höhepunkte waren mit Sicherheit die Teilnahmen an drei Weltmeister-schaften, wo er sich 1994 in Wellington (Neuseeland) einen 4 Platz (nur 16 Sekunden hinter dem Dritten), 1997 im australischen Perth einen 5. Platz und 1998 in Lausanne als Dritter sogar einen Platz aufs Treppchen erkämpfte. Verbunden waren diese sportlichen Highlights natürlich mit tollen Reisen und Erlebnissen, auf die er heute nie und nimmer verzichten wollte.

Sein Geburtstagswunsch: Nach Ausheilung einer akuten Augen-OP wieder mal Urlaub genießen im früheren Trainingscamp – im Tannheimer Tal.

Dies wünschen ihm die Tübinger Postsportler von ganzem Herzen.

Gert Messner

90-jährige Geburtstage

Hans Pfeffer, Willi Maier und Adolf Zeile zum 90. Geburtstag

Drei 90er sehen wir im Bilde

sie strahlen in des Alters Milde

und freuen sich, dabei zu sein

beim Feiern im Postsportverein.

Erzählen von dem großen Glück,

dass sie dank Sport noch sind so fit.

Wir wünschen ihnen „unisono“

dass weiterhin noch lang es bleibt so!

Gert Messner

90. Geburtstag: Adolf Zeile mit Frau Christa

90. Geburtstag: Hans Pfeffer (Mitte) empfängt seine Gratulanten vom Post-SV.

Von links: Hans Pfeffer, Willi Maier und Adolf Zeile bei der Post-SV Winterfeier

65. Vereinsjubiläum

Wilhelm Maier hatte dieses Jahr sein 65. Post-SV Vereinsjubiläum. Er gehört zu den Urgesteinen des Post-SV und war in den Jahren 1963 bis 1968 Vorsitzender unseres Vereins und hat ihn mit geprägt.

Mit seinen 96 Jahren lebt er zusammen mit seiner Frau Margot in Wannweil und hat sich sehr gefreut, als Gert Messner und Bernd Glauner ihn besucht haben, um ihm seinen Jubilar-Geschenkkorb zu überreichen.

Er schwärmt auch heute noch von der Fußballmannschaft des Post-SV und den legendären Post-Sportfesten bei denen er als Leichtathlet (1500m) erfolgreich teilgenommen hat. Wir wünschen ihm auch weiterhin alles Gute.

Bernd Glauner

Über 10.000 km beim Stadtradeln

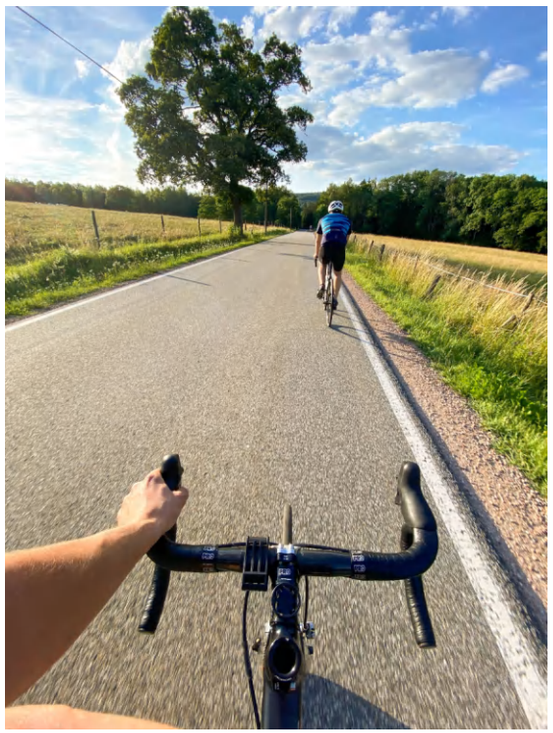
Auch im Jahr 2022 hat der Post-SV wieder am Stadtradeln teilgenommen – und das durchaus erfolgreich!

Zwischen 15.5. und 3.6.2022 galt es möglichst viele Rad-Kilometer zu sammeln und online im Stadtradel-Portal einzutragen.

Insgesamt 10.447 km haben die 31 gemeldeten Post-SV Radfahrer:innen zurückgelegt. Das entspricht 337 km pro Person und (laut Stadtradel-Website) 1.609 kg vermiedenen CO2-Emissionen.

Insgesamt erreichten wir den 8. Platz (von insgesamt 82). Vielen Dank für eure Teilnahme an dieser Aktion und an Team-Kapitän Claus Breinlinger fürs Organisieren.

Fabian Knisel



Unsere Jubilare

Wir möchten diese Seite nutzen, um unseren langjährigen Mitgliedern für ihre Treue zu danken.

fk / Daten: Bernd Glauner

65 Jahre
Erwin Walker
Wolfgang Rinninsland
Wilhelm Maier

60 Jahre
Helmut Staiger
Udo Peter

40 Jahre
Ursula Seifert
Joachim Brodbeck

25 Jahre
Uwe Dannenmann
Gerlinde Rotter
Erna Krauss
Olaf Stutz
Gertrud Pausewang

Vereinsstatistik

Der Post-SV Tübingen kann erneut auf eine erfreuliche Mitgliederentwicklung zurückblicken. Mit Stand April 2023 zählt der Verein insgesamt 827 Mitglieder. Davon sind allein 90 Personen im vergangenen Jahr neue Mitglieder in unseren Verein geworden. Wir wünschen viel Spaß beim Post-SV Tübingen!

Unser stärkster Bereich ist weiterhin die Triathlonabteilung mit fast 300 Mitgliedern, gefolgt vom Bereich Lauftreff / Nordic Walking (über 200) und Kräftigung / Koordination (70).

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

fk / Daten: Bernd Glauner

Mitgliederstatistik

Mitglieder gesamt: 827
davon
Hauptmitglieder: 600
Familienmitglieder: 227
Ehrenmitglieder: 12
Frauen: 369 (45 %)
Männer: 458 (55 %)
Kinder/Jugendliche (≤18 J.): 123 (15 %)
Senioren (≥70 J.): 154 (19 %)

Ältestes Mitglied: Wolfgang Rinninsland wird dieses Jahr 100

Neueintritte 2022: 90
Neueintritte 2023 (bisher): 30

Abteilungen
Triathlon: 296
LAV: 225
Lauftreff/Nordic Walking: 217
Kräftigung/Koordination: 70

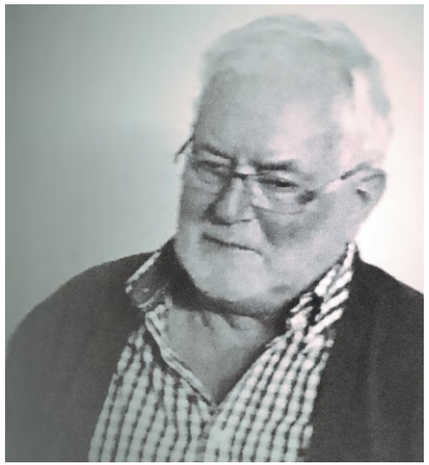
Stand: 10.04.2023

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

In memoriam

Wir gedenken unserer verstorbenen Mitglieder:

Rosemarie Knobelspieß	† September 2022
Manfred Rettig	† Dezember 2022
Manfred Wulff	† Januar 2023
Gerda Kienle	† März 2023

Ehre wem Ehre gebührt

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 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 hohen Vertreter des Landes Baden-Württemberg, Staatsekretär 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 leckerem Menü und meist alkoholfreiem Getränk sind wir trotz zeitweise starkem Regen wieder sicher in Tübingen gelandet.

Gert Messner

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.

Übersicht Sportangebot

Wochentag	Uhrzeit	Angebot	Trainer / Verantwortlich	Ort	Bemerkungen
Montag	18:00-19:00	Ausgleichsgymnastik	Ulrike Schmid	Wildermuth Sporthalle	
	18:00-20:00	Sportabzeichen für Kinder	Markus Wiehmeier	SV03 Stadion	i.d.R. von Mai-September, Zeiträume und Termine siehe Homepage oder beim Trainer erfragen
	18:00-20:00	Sportabzeichen	Wolfgang Amann / Wiebke Griebel	SV03 Stadion	i.d.R. von Mai-Oktober, Trainings- und Prüfungstermine siehe Homepage
	19:00-20:00	Triathlon-Athletiktraining	Markus Wiehmeier	Wildermuth Sporthalle	i.d.R. von Oktober-April, Details siehe Homepage oder beim Trainer erfragen
	18:30-20:00	Triathlon-Schwimmtraining Erwachsene	Julia Anders	Freibad	nur von Mai-September, Details siehe Homepage oder beim Trainer erfragen
Dienstag	9:30-10:30	Rückenschule	Inge Wolter	Vereinsheim "Höfle" Schwäbischer Albverein	
	18:00-20:00	Leistungsorientiertes Intervalltraining Langstrecke	Gerold Knisel	IfS Stadion	
	18:30-19:30	Lauftreff	Mischa Elbeshausen	Tübinger Laufladen Nauklerstraße	privat
Mittwoch	15:50-16:50	Lauftreff	Wolfgang Gross	Tübinger Waldorfschule Berliner Ring	
	18:00-20:00	Sportabzeichen	Wolfgang Amann / Wiebke Griebel	SV03 Stadion	i.d.R. von Mai-Oktober, Trainings- und Prüfungstermine siehe Homepage oder beim Verantwortlichen erfragen
	19:00-20:00	Kräftigung & Koordination	Anne Ziebandt	Sporthalle Philosophenweg	
	20:30-22:00	Triathlon-Schwimmtraining Erwachsene	Julia Anders	Uhlandbad	nur von Oktober-April, Details siehe Homepage oder beim Trainer erfragen
Donnerstag	18:00-19:00	Kräftigung & Koordination	Christine Schmid	Wildermuth Sporthalle	
	19:00-20:00	Volleyball Freizeitgruppe	Siggi Haible	Wildermuth Sporthalle	
	18:00-19:30	Triathlon-Lauftraining	Mischa Elbeshausen	IfS Stadion	
Freitag	18:30-20:00	Triathlon-Schwimmtraining Erwachsene	Julia Anders	Freibad	nur von Mai-September, Details siehe Homepage oder beim Trainer erfragen
	16:00-17:00	Triathlontraining für Kinder und Jugendliche	Michaela Renner-Schneck	SV03-Stadion	
Samstag	15:00 (Winterzeit) 16:00 (Sommerzeit)	Lauftreff / Nordic Walking	Wolfgang Gross / Peter Reif	Parkplatz Sand Falkenweg	
Sonntag	9:00-11:00	Langstrecken Training (längere Strecken)	Gerold Knisel und Lauftreffteam	Parkplatz Sand Falkenweg	
	9:30-13:00	Triathlon-Rennradtraining	Manuel Stanislowski	Feuerwehrhaus Kelternstraße	im Winterhalbjahr bei schlechtem Wetter nach Rücksprache
	17:00-18:00	Schwimmtraining für Kinder und Jugendliche	Lavinia Burkhardt	Uhlandbad	nur von September-Mai, Details siehe Homepage oder beim Trainer erfragen
	18:00-19:30	Triathlon Schwimmtraining Erwachsene	Lavinia Burkhardt / Henrike Prokopp	Uhlandbad	nur von Oktober-April, Details siehe Homepage oder beim Trainer erfragen

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

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

Termine und Veranstaltungen

Samstag, 13. Mai 2023
VR Cup Mössingen

Samstag, 24. Juni 2023
100 km Staffellauf

Sonntag, 9. Juli 2023
Post-SV Swim & Run

Sonntag, 23. Juli 2023
Mey Generalbau Triathlon

Sonntag, 23. Juli 2023
Hornissenlauf Kusterdingen

Freitag, 28. Juli 2023
Post-SV Sommerfest

Sonntag, 17. September 2023
Tübinger Erbe-Lauf

Sonntag, 24. September 2023
Spitzberglauf Hirschau

Sonntag, 15. Oktober 2023
Forstsportlauf Bebenhausen

Sonntag, 12. November 2023
Nikolaus-Probelauf

Sonntag, 3. Dezember 2023
itdesign-Nikolauslauf Tübingen

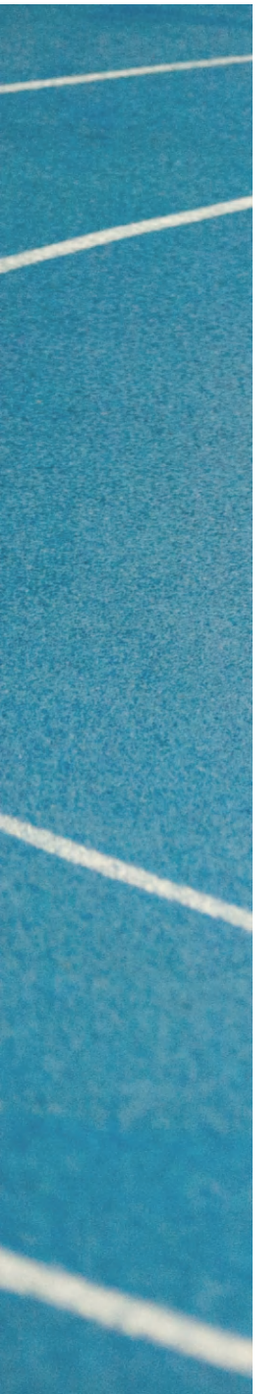
Aktuelle Infos findet ihr bei den Veranstaltern bzw. auf unserer Homepage.

HV 2023

Wie in den letzten beiden Jahren wollen wir unsere Hauptversammlung wieder in der Hermann-Hepper-Halle durchführen. Der Termin wird rechtzeitig über unsere Homepage (www.post-sv-tuebingen.de) und per Mail-Newsletter kommuniziert.

Gerold Knisel, Vorsitzender

Ansprechpartner



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

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

Abteilung Triathlon
Henrike Prokopp · Hermann-Reuchlin-Str. 9 · 72074 TÜ
Mobil: 0163 - 4365525
E-Mail: triathlonabteilung@post-sv-tuebingen.de

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

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

Projekt Sportabzeichen
Wolfgang Amann · Danziger Str. 23 · 72072 Tübingen
Tel.: 07071 - 74695
E-Mail: sportabzeichen@post-sv-tuebingen.de

Abteilung Kinder & Jugend
Markus Wiehmeier · Eberhardstr. 13 · 72072 Tübingen
Mobil: 0176 - 42517805
E-Mail: jugend@post-sv-tuebingen.de

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

Weitere Ansprechpartner siehe unsere Homepage > Kontakte.

POST-SV TÜBINGEN
GEMEINSAM AKTIV

itdesign Nikolauslauf Tübingen

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

Antrag auf Post-SV-Mitgliedschaft

ab .....

1. Angaben zum Mitgliedschaft

....
Vorname, Nachname Geburtsdatum

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

....
PLZ, Wohnort Straße, Haus-Nr.

....
Telefon Mobil

.....
E-Mail

Gewünschte Abteilungszugehörigkeit (bitte ankreuzen – gerne auch mehrfach) ☒

☐	Lauftreff und Nordic Walking	☐	Ich/wir werden Mitglied bei der LAV → erfordert Anmeldung unter lav-tuebingen.com
☐	Kräftigung und Koordination	☐	Triathlon

Weitere Familienmitglieder?

P/K	Name (falls abweichend)	Vorname	Geburtsdatum

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

Hinweise zur Mitgliedschaft

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

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

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

Stand: 29.08.2021 Seite 1

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

2. Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Gläubiger-ID-Nummer: DE60PSV00000129257

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

.....

Vor- und Nachname des **Kontoinhabers**

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

Name der Bank

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

.....

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

..... X .....

Ort und Datum — Unterschrift des **Kontoinhabers**

3. Einwilligung zur Datenerhebung und Datenverarbeitung

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

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

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

4. Erklärung

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

..... X .....

Ort, Datum — Unterschrift (bei Minderjährigen vom Erziehungsberechtigten)

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

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

AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, LOSSPAREN!

swt-vorteilskarte.de

swt. Stadtwerke Tübingen
VORTEILS KARTE

Sofort lossparen mit 3.000 Angeboten in der Region, bundesweit und online – für Sie und Ihre Familie.

Laden im App Store
JETZT BEI Google Play

swt. Stadtwerke Tübingen

WIR WIRKEN MIT.