



Agility

Abwechslungs-
reiches Training,
immer neue Tricks



Zweiter Weg

Grenzüber-
schreitende
Fahrradtour



Monz Fahrradwelten Loebstraße 9 54292 Trier
Tel.: 0651 999 89 110 mail: info@monz-fahrradwelten.de



Sportlich ist einfach.



sparkasse-trier.de

Wenn Sie einen Finanzpartner
haben, der sich auch im regionalen
Sport engagiert.

Von Anfang an -
für die Menschen in der Region.



Wenn's um Geld geht

**Sparkasse
Trier**

PST – der Name für eine lange, sportliche Tradition

Der Post-Sportverein Trier e.V. wurde 1929 von Beschäftigten der Post gegründet, steht aber schon seit Jahrzehnten für jedermann offen. Nur der Vereinsname erinnert noch an die Ursprünge. Über die Jahre hinweg wuchs das Sportangebot stetig, sodass wir heute mit über 30 Sportarten und mehr als 3.300 Mitgliedern zu den größten Vereinen der Region gehören.

Sport im Verein bedeutet mehr als seinen Körper fit zu halten. Sport im Verein heißt vor allem, gleichgesinnte Menschen zu treffen, das Gemeinschaftsgefühl zu erleben und zusammen die Freizeit zu gestalten. Das macht nicht nur Spaß, sondern ist auch der beste Ausgleich zum Alltag.

Wir bieten Ihnen eine große Anzahl von Sportmöglichkeiten

für Breiten- und Leistungssportler und für jedes Alter. Mehr als 30 Abteilungen finden sich unter dem Dach des PST, eine einzigartige Vielfalt des Sports innerhalb eines Vereins.

Um Kindern und Jugendlichen den Einstieg in den Sport zu erleichtern, bieten wir viele auf Kinder zugeschnittene Sportarten an.

PST – Vielseitigkeit im Sport

Ballsport

American Football
Badminton
Fußball
- Futsal
Handball
Hockey
Quidditch
Tischtennis
Volleyball

Ralph-Jan Altenscheidt
Christian Gütter
Dirk Wengler
Arthur Maier
Jana Wasserheß
Jakob Joeres
Leila Hüser
Patrick Rittel
Martin Zimmer

0176/30325952
0651/4632301
0651/9985283
0176/39559611
pst-handballdamen@web.de
0651/9372988
thunderbirdstrier@gmx.de
0157/73410077
0172/9520241

Denksport & Konzentration

Schach
Sportschützen

Frank Görgen
komm. Christoph Hilsenbeck

0162/6543978
0170/4545008

Fitness & Reha

Fitnessstudio
Reha-Sport

Timo Plunien
Petra Schneider

0179/5399630
0651/39958

Gymnastik & Cheerleading

Gymnastik/Aerobic
- Kinderturnen
- Bodenturnen
Cheerleading

Uschi Dahm
Bianca Brachmann, Lisa Grüneisen
Barbara Haas
Lea Klaas

0176/20686963
0163/3455455
0173/8812259

Kampfsport

Aikido
Fechten
- Historische Tänze
Kampfkunst
- Wing Tchung Kung Fu
Judo
Taekwondo

Tobias Maldei
Carlos Graf
Thomas Freis
Martin Rieff
Ralf Müller
komm. Ewald Reuß
Torsten Berweiler

tobias.maldei@gmx.de
0171/2627264
t.freis@gmx.de
0175/2157064
0152/59026565
06501/5024
06501/9310955

Laufen & Bewegen

Leichtathletik
Triathlon
Wandern & Fahrten
- Walking
Zweiter Weg

Günter Heidle
Helmut Rach
N.N.
Lothar Gröbel
Rüdiger Cadenbach

06588/2636
0173/7277350
0172/6533158
0651/800400

Mensch & Tier

Agility
Reitsport

Martina Kinzig
Thomas Beier

0178/7827375
0651/9986848

Wassersport

Segeln
Tauchen
Wasserski
- Wakeboard

Kevin Mertes
Juan Angel Martin
Rüdiger Lehnert

vorsitz@pst-segeln-trier.de
0175/5250478
0152/28568154

PST – Vielfalt schafft Möglichkeiten

Während die meisten Vereine selten mehr als eine einzige Sportart anbieten, stellen wir eine breite Palette an Angeboten zur Verfügung. Egal, ob Sie Mannschafts- und Ballsportarten bevorzugen, fernöstliche Kampfsportarten ausüben möchten, gerne Wind und Wasser um sich haben, Tiere zu Ihrem Leben gehören oder sich mit Freunden und Bekannten zum

Skat- oder Schachspiel treffen. Was generell für kleinere Vereine nicht möglich ist, kann der PST Trier bieten: Neben den gängigen Sportarten haben Sie bei uns die Möglichkeit, aus einer Menge an sportlichen "Exoten" Ihr persönliches Sport- und Freizeitprogramm zu gestalten. Mit nur einem günstigen Grundbeitrag erhalten Sie Zugang zu allen Sportarten des Vereins.

Einzelne Abteilungen erheben einen Sonderbeitrag für bestimmte sportartspezifische Leistungen. Ermäßigungen für Schüler, Studenten (bis 27 Jahre), FSJ-ler, Azubis, Kinder und Jugendliche (bis 18 Jahre) sind selbstverständlich.

Alle Beiträge in der Übersicht finden Sie unter:
<http://www.pst-trier.de/downloads>

PST – Orte des Sports

Unser Verein hat 9 eigene Sportstätten, welche für unser breites Sportangebot genutzt werden:

Toni-Chorus-Halle
Clubhaus

Fitness-Center

Waldstadion

Schießstand

Reitanlage Hofgut Monaise

Yachthafen

Wasserskianlage Estricher Hof

Agility-Anlage

Ausoniusstr. 3, 54292 Trier · Hallenwart Reza Rostaei, 0173/5757799

Ausoniusstr. 3, 54292 Trier

Ausoniusstr. 3, 54292 Trier

Kockelsberger Weg 2, 54293 Trier

Kockelsberger Weg (im Waldstadion), 54293 Trier, Telefon: 820139

Pächter: Georg Meyer, Telefon: 0173/5778820

Monaiser Straße, 54294 Trier

0171/4910268

Diedenhofener Str. 27A, 54294 Trier, 800880 (nur Anrufbeantworter)

PST – ein sportlicher Partner

Der PST kann auch zu Ihrem sportlichen Werbepartner werden. Wir sind stetig auf der Suche nach Sponsoren und Kooperationspartnern. Nutzen Sie oder Ihr Unternehmen die vielseitigen Werbemöglichkeiten des größten Sportvereins in Trier:

- Werbung in unserem eigenen zweimal jährlich erscheinendem Vereinsmagazin
- Link auf unserer Vereinshomepage
- Berichte in Social Media (Facebook und Co.)
- Werbung auf unseren Vereinsbussen
- Werbung bei Veranstaltungen des PST (z.B. Waldstadionfest, Hallenfest, Trier spielt, etc.)
- Werbung auf PST-Sportkleidung

Unterstützen Sie den Verein oder einzelne Abteilungen, wir freuen uns auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit mit Ihnen.

PST – Management Team

Unsere Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle beraten Sie gerne bei allen Fragen rund um unseren Verein und seine Sportarten.

Hiltrud Schilz

Geschäftsführerin

seit 2002 zuständig für die Leitung des Vereins und die Verwaltungsorganisation, Rechnungswesen, Projekt- und Öffentlichkeitsarbeit, Zusammenarbeit mit allen Abteilungen und Sportgruppen, Versicherungswesen, Sportstättenverwaltung.

Lucie Lenz

Mitarbeiterin Geschäftsstelle, zuständig für Mitgliederverwaltung und -betreuung, Datenschutz.

Maria Funk

Mitarbeiterin Geschäftsstelle, Sport- und Fitnesskauffrau, zuständig für die Mitgliederverwaltung und -betreuung, Hallenbelegung, ÜL-Abrechnungen, Unfallmeldungen, Schließanlage, Veranstaltungen.

Sandra Pauli

Mitarbeiterin Geschäftsstelle, Bürokauffrau, zuständig für Mitgliederverwaltung und -betreuung, für Kursangebote, Vereinsmagazin und Schließanlage.

Für die vereinseigenen Sportstätten ist unser Hausmeister zuständig. Er kümmert sich ebenso um unsere Vereinsbusse, welche unseren Sportgruppen zur Verfügung gestellt werden können.

Reza Rostaei 0173/5757799

Sie erreichen uns während unserer **Geschäftszeiten**

Montag	13.00 - 18.00 Uhr
Mittwoch	09.30 - 12.00 Uhr
Donnerstag	13.00 - 18.00 Uhr
Freitag	09.30 - 12.00 Uhr

unter folgenden **Kontakt Daten**

Telefon: 0651 / 74 90 0
 Fax: 0651 / 99 40 268
 E-Mail: info@pst-trier.de
 Website: www.pst-trier.de
 IBAN: DE48 5855 0130 0000 9612 68
 BIC: TRISDE55XXX · Sparkasse Trier

PST – Ehrenamt

Mit viel ehrenamtlichem Engagement kümmert sich das große Team des Präsidiums um die Belange des Vereins. Die gewählten Vertreter des Vereins sorgen für einen reibungslosen Ablauf im Vereinsmanagement und entwickeln den Verein stetig weiter für eine erfolgreiche sportliche Zukunft.

Ehrenpräsident: Hajo Laas

Präsident: Thomas Lorenz

Vizepräsident: Dr. Andreas Ammer / Alexandra Candels

Ref. Finanzen: Patrick Lenz

Ref. Finanzen: unbesetzt

Ref. Recht: Dr. Andreas Ammer

Ref. Liegenschaften: komm. Martin Böhler

Ref. Sport: Alexandra Candels

Ref. Sport: Lisa Grüneisen

Ref. Jugend: Helmut Berg

Ref. Projektaufgaben: Torsten Berweiler

Ref. Projektaufgaben: Rüdiger Cadenbach

Ref. Sportakademie: Marc Kowalinski

Ref. Waldstadion: Johann Aubart

Rechnungsprüfer: Albert Schmitt

Rechnungsprüfer: Nic Rudolph

Datenschutzbeauftragter: Michael Fremdling

06588/577

0651/96763171

lenz.patrick@web.de

0651/949020

pst.liegenschaften@gmail.com

0651/80687

0651/99217500

0651/15544

06501/9310955

0651/800400

06588/1468027

0651/9933297

datenschutzbeauftragter@pst-trier.de

PST – im Sport aktiv

Sie möchten sich neben der Ausübung Ihrer Sportart im Verein weiter engagieren?

Wir unterstützen Sie bei der Ausbildung (z.B. zum Trainer, Übungsleiter, Vereinsmanager), bei der sportlichen Weiterbildung (z.B. durch Kurse oder Lehrgänge) oder bei der Mitarbeit in unseren Projektgruppen.

Bei Fragen können Sie sich gerne an unsere Geschäftsstelle wenden. (0651/74900 oder info@pst-trier.de)

Impressum

Redaktion: Geschäftsstelle PST • **Druck:** RaabDruck GmbH · Niederkircher Straße 2 · 54294 Trier

Liebes Mitglied,

auch wir sind verpflichtet, Ihnen die neuesten Informationen der DSGVO zur Kenntnisnahme zu geben. Da der PST-Trier e.V. bereits in der Vergangenheit viel Wert auf Datenschutz gelegt hat, ändert sich auch zukünftig nichts an der Sicherheit Ihrer Daten.

Informationspflichten nach Artikel 13 und 14 DSGVO

Nach Artikel 13 und 14 EU-DSGVO hat der Verantwortliche einer betroffenen Person, deren Daten er verarbeitet, die in den Artikeln genannten Informationen bereit zu stellen. Dieser Informationspflicht kommt dieses Merkblatt nach.

1. Namen und Kontaktdaten des Verantwortlichen sowie gegebenenfalls seiner Vertreter:

Post-Sportverein Trier e.V., Ausoniusstraße 5, 54292 Trier, info@pst-trier.de, gesetzlich vertreten durch den Vorstand nach § 26 BGB, Herrn Thomas Lorenz (Vorstandsvorsitzender), E-Mail: info@pst-trier.de

2. Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten:

Post-Sportverein Trier e.V., Datenschutzbeauftragter: Herr Michael Fremdling, Ausoniusstraße 5, 54292 Trier, Email: datenschutzbeauftragter@pst-trier.de

3. Zwecke, für die personenbezogenen Daten verarbeitet werden:

Die personenbezogenen Daten werden für die Durchführung des Mitgliedschaftsverhältnisses verarbeitet (z.B. Einladung zu Versammlungen, Beitragseinzug, Organisation des Sportbetriebes).

Ferner werden personenbezogene Daten zur Teilnahme am Wettkampf-, Turnier- und Spielbetrieb der Landesfachverbände an diese weitergeleitet.

Darüber hinaus werden personenbezogene Daten im Zusammenhang mit sportlichen Ereignissen einschließlich der Berichterstattung hierüber auf der Internetseite des Vereins, in Auftritten des Vereins in Sozialen Medien sowie auf Seiten der Fachverbände veröffentlicht und an lokale, regionale und überregionale Printmedien übermittelt.

4. Rechtsgrundlagen, auf Grund derer die Verarbeitung erfolgt:

Die Verarbeitung der personenbezogenen Daten erfolgt in der Regel aufgrund der Erforderlichkeit zur Erfüllung eines Vertrages gemäß Artikel 6 Abs. 1 lit. b) DSGVO. Bei den Vertragsverhältnissen handelt es sich in erster Linie um das Mitgliedschaftsverhältnis im Verein und um die Teilnahme am Spielbetrieb der Fachverbände.

Werden personenbezogene Daten erhoben, ohne dass die Verarbeitung zur Erfüllung des Vertrages erforderlich ist, erfolgt die Verarbeitung aufgrund einer Einwilligung nach Artikel 6 Abs. 1 lit. a) i.V.m. Artikel 7 DSGVO.

Die Veröffentlichung personenbezogener Daten im Internet oder in lokalen, regionalen oder überregionalen Printmedien erfolgt zur Wahrung berechtigter Interessen des Vereins (vgl. Artikel 6 Abs. 1 lit. f) DSGVO). Das berechtigte Interesse des Vereins besteht in der Information der Öffentlichkeit durch Berichterstattung über die Aktivitäten des Vereins. In diesem Rahmen werden personenbezogene Daten einschließlich von Bildern der Teilnehmer zum Beispiel im Rahmen der Berichterstattung über sportliche Ereignisse des Vereins veröffentlicht.

5. Die Empfänger oder Kategorien von Empfängern der personenbezogenen Daten:

Personenbezogene Daten der Mitglieder, die am Spiel- und Wettkampfbetrieb der Landesfachverbände teilnehmen, werden zum Erwerb einer Lizenz, einer Wertungskarte, eines Spielerpasses oder sonstiger Teilnahmeberechtigung an den jeweiligen Landesfachverband weitergegeben. Die Daten der Bankverbindung der Mitglieder werden zum Zwecke des Beitragseinzugs an unsere Hausbank, z. Z. die Sparkasse Trier, weitergeleitet.

6. Die Dauer, für die die personenbezogenen Daten gespeichert werden oder, falls dies nicht möglich ist, die Kriterien für die Festlegung der Dauer:

Die personenbezogenen Daten werden für die Dauer der Mitgliedschaft gespeichert.

Mit Beendigung der Mitgliedschaft werden die Datenkategorien gemäß den gesetzlichen Aufbewahrungsfristen weitere zehn Jahre vorgehalten und dann gelöscht. In der Zeit zwischen Beendigung der Mitgliedschaft und der Löschung wird die Verarbeitung dieser Daten eingeschränkt.

Bestimmte Datenkategorien werden zum Zweck der Vereinschronik im Vereinsarchiv gespeichert. Hierbei handelt es sich um die Kategorien Vorname, Nachname, Zugehörigkeit zu einer Mannschaft, besondere sportliche Erfolge oder Ereignisse, an denen die betroffene Person mitgewirkt hat. Der Speicherung liegt ein berechtigtes Interesse des Vereins an der zeitgeschichtlichen Dokumentation von sportlichen Ereignissen und Erfolgen und der jeweiligen Zusammensetzung der Mannschaften zugrunde. Alle Daten der übrigen Kategorien (z.B. Bankdaten, Anschrift, Kontaktdaten) werden mit Beendigung der Mitgliedschaft gelöscht.

7. Der betroffenen Person stehen unter den in den Artikeln jeweils genannten Voraussetzungen die nachfolgenden Rechte zu:

- das Recht auf Auskunft nach Artikel 15 DSGVO,
- das Recht auf Berichtigung nach Artikel 16 DSGVO,
- das Recht auf Löschung nach Artikel 17 DSGVO,
- das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung nach Artikel 18 DSGVO,
- das Recht auf Datenübertragbarkeit nach Artikel 20 DSGVO,
- das Widerspruchsrecht nach Artikel 21 DSGVO,
- das Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde nach Artikel 77 DSGVO
- das Recht, eine erteilte Einwilligung jederzeit widerrufen zu können, ohne dass die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung hierdurch berührt wird.

8. Die Quelle, aus der die personenbezogenen Daten stammen:

Die personenbezogenen Daten werden grundsätzlich im Rahmen des Erwerbs der Mitgliedschaft erhoben.

Ende der Informationspflicht

Stand: April 2018

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Mitglieder der PST Trier,

das Corona-Virus ist und bleibt wohl noch länger das allumfassende Thema. Das Jahr 2020 wird wohl, zumindest sportlich gesehen, als „verlorenes Jahr“ in die Geschichtsbücher eingehen.

Bisher verzeichnen wir erfreulicherweise nur wenige Kündigungen aufgrund der Virus-Situation. Problematischer ist die Situation bezüglich der Neuansmeldungen. Es ist nachvollziehbar, dass sich in den vergangenen Monaten kaum neue Mitglieder in einem Sportverein angemeldet haben. Unser Mitgliederbestand unterliegt als Großverein einer hohen Fluktuation. Dem „normalen“ Abfluss an Mitgliedern standen fast keine neuen Anmeldungen entgegen. Letztendlich bedeutet dies allerdings für uns seit Jahren erstmals wieder ein Mitgliederrückgang.

Bislang also sind die negativen Auswirkungen auf unseren Verein überschaubar. Ausschlaggebend wird allerdings die Zeitdauer sein, die wir noch mit dem Virus leben müssen.

Dass wir als Verein die Situation bisher so gut überstanden haben, ist Ihnen und Ihrer Treue zu unserem Verein zu verdanken. Im Besonderen möchte ich mich an dieser Stelle bei allen Mitgliedern bedanken, die in den Abteilungsleitungen ihre Funktionen ausüben, bei allen, die in unseren vereinseigenen Sportanlagen arbeiten, und vor allem bei unseren Übungsleitern und Übungsleiterinnen, die trotz dieser besonderen Situation eine Ausübung des Sports in unserem Verein ermöglichen. Sie haben während der Sommermonate mit Outdoor- und Online-Kursen den Verein am Leben gehalten. Vielen Dank Ihnen allen!

Den Empfehlungen des Sportbundes folgend, haben wir uns entschlossen, unsere Delegiertenversammlung für das Jahr 2020 in das nächste Jahr zu verschieben. Da in diesem Jahr keine Neuwahlen anstehen, ist dies unproblematisch. In der JHV 2021 wird für das Jahr 2019 und 2020 berichtet und turnusmäßig die Neuwahl des Präsidiums durchgeführt.

In diesem Zusammenhang möchte ich noch ein wenig Werbung betreiben:

Die Tatsache, dass unser Verein im Gegensatz zu vielen anderen Großvereinen immer noch ehrenamtlich geführt wird, ist dem Umstand zu verdanken, dass sich immer Mitglieder gefunden haben, die willens waren, ihre Freizeit für unseren Verein zu opfern. Allerdings geht die Bereitschaft, sich in einem Verein zu engagieren, immer weiter zurück.

Ich bitte alle Mitglieder, sich zu überlegen, ob sie nicht dazu bereit sind, sich im PST zu engagieren. Nur mit der entsprechenden Bereitschaft unserer Mitglieder kann eine weitere ehrenamtliche Führung des PST gewährleistet werden.

Auch der Neujahrsempfang für das Jahr 2021 wird leider dem Virus zum Opfer fallen. Aufgrund der außerordentlich hohen Teilnehmerzahl an älteren Mitgliedern haben wir uns schon frühzeitig dazu entschlossen, dieses abzusagen. Dafür bitten wir um Verständnis. Aber wir wollen unsere verdienten Mitglieder nicht der Gefahr einer Infizierung aussetzen. Das Wort Krise in seiner Wortherkunft aus dem Alt-Griechischen bedeutet auch „Entscheidung“ beziehungsweise „scheiden“. Lassen Sie uns gemeinsam diese Coronakrise als Entscheidung für die Gemeinsamkeit in unserem Verein nehmen und eine Entscheidung treffen, den Verein und damit uns selbst zu stärken und ihm zu helfen. Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien alles Gute und bleiben Sie gesund.

Thomas Lorenz, Präsident

Wir gratulieren...

...all unseren Mitgliedern, die im **Jahr 2020** einen runden Geburtstag gefeiert haben.
Wir wünschen Ihnen Gesundheit, und bleiben Sie sportlich aktiv!
Herzlichen Glückwunsch!

Verabschiedung Ajdan Munipi

Am 18.06.2020 haben wir unsere ehemalige Auszubildende Ajdan Munipi verabschiedet. Ajdan hat ihre Ausbildung zur Kauffrau für Büromanagement im Februar 2020 sehr erfolgreich abgeschlossen. Anschließend hat sie unsere Geschäftsstelle weiterhin unterstützt bis sie Trier im Juni, aus privaten und beruflichen Gründen, verlassen hat.

Liebe Ajdan, wir wünsche dir für deine Zukunft alles Gute!

Nachdem Ajdan Munipi den PST verlassen hat, freuen wir uns, eine neue Mitarbeiterin gefunden zu haben: Sandra Pauli, Bürokauffrau, verstärkt seit 15.07.2020 mit 18 Wochenstunden das Geschäftsstellen-Team.

Herzlichen Willkommen bei uns!

Frau Pauli ist montags, mittwochs und freitags im Büro zu erreichen und ist zuständig für Mitgliederverwaltung und -betreuung, für Kursangebote, Vereinsmagazin und Schließanlage. Sie erreichen Sandra Pauli per E-Mail: s.pauli@pst-trier.de.



Das Team der Geschäftsstelle: Geschäftsführerin Hiltrud Schilz, Ajdan Munipi, Lucie Lenz und Maria Funk (v.l.n.r.)



Präsident Thomas Lorenz, Ajdan Munipi und Schatzmeister Patrick Lenz



Traditioneller Neujahrsempfang 2020 – mit Extra-Bonbon

Traditionell lässt man bei Neujahrsempfängen Herausforderungen und Schwierigkeiten, aber auch Leistungen und positive Entwicklungen aus dem vergangenen Jahr Revue passieren. Am 12.01.2020 berichtete darüber der Präsident, Herr Thomas Lorenz, beim Empfang des Post-Sportvereins Trier. Besondere sportliche Leistungen in den verschiedenen Abteilungen konnte er herausstellen, ehe er eine Überraschung ankündigte:

Die Präsidentin des Sportbundes Rheinland, Frau Monika Sauer, nutzte den Rahmen des Neujahrsempfanges, um dem PST das Zertifikat „Seniorenfreundlicher Sportverein“ zu verleihen. Sie erläuterte konkret die zahlreichen Kriterien, die hierbei gefordert waren und die der Post-Sportverein Trier tatsächlich erfüllte. Frau Sauer lobte in diesem Zusammenhang explizit das starke Engagement der Geschäftsstelle, der Mitglieder und der Abteilungen.



Das Foto zeigt Präsidentin Sauer bei der Übergabe des Zertifikates an Th. Lorenz. Mit im Bild: Sportkreisvorsitzender Michael Maxheim, Geschäftsführerin und Seniorenberaterin Hiltrud Schilz, Übungsleiter und Seniorenberater Reza Rostaie

„Ehre, wem Ehre gebührt...“

Dies gilt auch für die besonders langjährigen Mitglieder, die in diesem Rahmen mit einer Urkunde ausgezeichnet wurden:

40 Jahre Vereinsmitgliedschaft

Heidemarie Dahm	Abt. Wandern und Fahrten
Andrea Honselaers	Abt. Tauchen
Reinhold Klein	Abt. Zweiter Weg
Torsten Kleis	Abt. Schach

50 Jahre Vereinsmitgliedschaft

Rosemarie Langer	Abt. Gymnastik
Waltraud Retiene	Abt. Gymnastik, Wandern & Fahrten
Matthias Faust	Unterstützendes Mitglied
Manfred Fritschen	Unterstützendes Mitglied
Eugen Hoett	Abt. Zweiter Weg
Wolfgang Juhnke	Abt. Zweiter Weg
Alfred Kohler	Unterstützendes Mitglied
Paul Kranz	Abt. Zweiter Weg
Wilfried Lattig	Abt. Zweiter Weg
Kurt Ranger	Abt. Judo
Walter Reiter	Unterstützendes Mitglied
Helmut Spoo	Abt. Segeln

60 Jahre Vereinsmitgliedschaft

Francois De Corbier	Abt. Fechten
---------------------	--------------

65 Jahre Vereinsmitgliedschaft

Johann Aubart	Präsidium
---------------	-----------

70 Jahre Vereinsmitgliedschaft

Hans-Josef Laas	Ehrenpräsident
-----------------	----------------



Das Foto zeigt die Geehrten vor dem Clubhaus

„Text und Fotos: Thomas Thees“

**EIN UNTERNEHMEN,
DAS... MIT SEINER**

**V
I
E
L
F
A
C
E
T
E
N**

**UNSERE STADT
LEBENSWEIT MACHT.**

Erleben Sie die SWT in alle ihren Facetten.

Wir sind DER regionale Infrastruktur- und Energiedienstleister. Rund um die Uhr schaffen wir zuverlässig beste Rahmenbedingungen für attraktives Leben und Arbeiten in der Stadt. Das reicht von der Energie- und Wasserversorgung über ein wachsendes WLAN-Netz, einen gut ausgebauten Stadtbusverkehr und modernen Parkhäusern bis hin zu Hallenbad und Saunagarten.

Dabei immer nah, nachhaltig und innovativ.

Eure Stadtwerke Trier | www.swt.de



ENERGIE. LEBEN. ZUKUNFT.

„Judo ist das halbe Leben“

Von Thomas Thees

In den 50er Jahren eiferten Kinder und Jugendliche Fritz Walter und seiner Art Fußball zu spielen nach. Andere bevorzugten Turnen und Leichtathletik. Kurt Ranger hingegen begann in dieser Zeit als 17-jähriger mit dem Judo-Sport.

Er erinnert sich: „An einem heißen Sommertag im August war damals eine Judo-Vorführung in Bad Kreuznach im Salinental. Sie fand im Freien statt. Zusammen mit einem Freund hatte ich mir das dann auch angeschaut. Die Vorführung hatte mir direkt gut gefallen, und ich beschloss, Judo zu machen.“

Es dauerte dann jedoch fast bis ins folgende Frühjahr 1957 bis er „zum Judo kam“. Im Training bewies er wohl sehr bald Talent und Geschicklichkeit. „Zu dieser Zeit spielte ich auch noch Handball. Hörte jedoch damit auf, als sich die Trainingszeiten überschneiden. Seit dieser Zeit mache ich Judo!“ Kurt Ranger hatte sich für seinen Sport entschieden.

In seinem Judo-Pass, der vom VfL Bad Kreuznach ausgestellt wurde, ist der 01.02.1957 als Zeitpunkt des Vereinseintritts festgehalten. Und dieses Dokument zeigt auch, dass er bereits 1965 die Prüfung zum 1. Dan ablegen konnte.

Im Jahr 1967 zog es Kurt Ranger berufsbedingt nach Trier. „Für mich gab es keinen Zweifel daran, mit dem Judo-Sport weiterzumachen. Ich bin dort direkt zum Polizei-Sportverein gegangen, weil ich den damaligen Abteilungsleiter Helmut Rohles gut kannte. Da ich Dan-Träger war, wurde mir dort angetragen, das Training zu übernehmen, was ich dann auch gemacht habe“, erklärt er.

Kurt Ranger schaffte es 1969/70 bis in die Bundesliga. War das das Highlight seiner aktiven Karriere? „Noch während ich bei der Polizei war, hatte ich von Juli 1969 bis September 1970 beim TV Remagen in der Bundesliga gekämpft und war gleichzeitig auch dort als Mitglied angemeldet. Ja, in der Bundesliga zu kämpfen, war schon einer meiner sportlichen Höhepunkte.“ Diese stolze Phase seiner aktiven Laufbahn würdigt er nur kurz. Er ergänzt: „Als ich dann am 30.09.1970 von Remagen wegging, meldete ich mich am 01.10.1970 beim PST Trier an und bin seither Mitglied.“

Überhaupt war 1970 ein bedeutendes Jahr für den Judo-Sport beim PST. Von Toni Chorus erhielt Kurt Ranger das Angebot, eine Judo-Abteilung im Post-Sportverein zu bilden und aufzubauen.

Aufgrund der damaligen Umstände ging dieser sofort darauf ein und übernahm die Aufgabe. Am 07.09.1970 wurde dann in einer Gründungsversammlung, bei der 10 Personen zugegen waren, die Judo-Abteilung gegründet. Demnach begeht der Verein in diesem Herbst das Jubiläum „50 Jahre Judo im Post-Sportverein“.

Zu behaupten, Kurt Ranger sei seinem Sport treu geblieben, ist stark untertrieben. Mit all den Funktionen, Aufgaben und Ämtern, die er seither übernommen und bekleidet hat, verdient dies eher die Bezeichnung „Lebenswerk“: 1970 erwarb er die Übungsleiter-Lizenz für den Judo-Sport, 2 Jahre später die Kampfrichter-Lizenz auf Landesebene. Seit 1982 war er bis zum vergangenen Jahr jahrzehntelang Leiter der Judo-Abteilung im Post-Sport-Verein. Von 1987 bis 1992 fungierte er als stellvertretender Landeskampfrichterreferent und von 1997-2003 als Bezirkskampfrichterreferent für den Bezirk Trier. Er war Ausbilder, Trainer, Betreuer und Organisator.

In all den Jahren bediente Kurt Ranger damit eine große Bandbreite an Aufgaben. Aber in welchen Bereichen sah er selbst den Schwerpunkt seiner Arbeit?

Sein Anliegen war stets die Jugendarbeit. Im Vordergrund stand die Ausbildung und Schulung der Kinder und der Heranwachsenden. Es galt, den Nachwuchs „heranzuführen“.

„Kinder müssen betreut werden. Das habe ich als meine Aufgabe gesehen“, fasst Kurt Ranger seine Antwort zusammen.

Und dann erzählt er von seiner Trainingsarbeit mit den Kindern, die er dann auch immer zu den Wettkämpfen und Turnieren begleitete. Man erfährt, dass er selbst die Eindrehbewegungen



„So fing seine Laufbahn an: Kurt's Judo-Pass – ausgestellt 1957 vom VfL Bad Kreuznach“

zu seinem Paradedurf „O-Goshi“ mit den Kindern recht erfolgreich trainiert hat. Dabei lässt er nicht unerwähnt, dass in der Meisterschaft „2 bis 3mal“ der Bezirksmeistertitel errungen wurde. Er erklärt die Staffelung der Altersklassen von U8 hinauf bis zur U19. Und er berichtet stolz, dass auch sein Enkel und seine Enkelin den Weg zum Judosport fanden.

Sein weiterer Fokus lag auf dem Kampfrichterwesen. Auch hier machte er sich für Ausbildung und Förderung stark – eben für die der Kampfrichter.

Er selbst begann 1972 seine Laufbahn als Kampfrichter. Und Kurt Ranger erwarb mit seiner souveränen und fairen Art Kämpfe zu leiten, vielfach Respekt und Anerkennung. „Als aktiver Judoka machte ich die Erfahrung, dass nicht immer „zum Wohl“ des Kämpfers entschieden wurde. Ich wollte, dass die Entscheidungen korrekt und ganz neutral getroffen werden“, nennt er seine Motivation, die Ausbildung im Kampfrichterwesen zu forcieren.

Er fungierte einige Jahre als stellvertretender Landeskampfrichterreferent und als Bezirkskampfrichter des Bezirkes Trier. Vor diesem Hintergrund regte er beispielsweise an, über die Installation eines Kampfrichter-Obmannes in den Bezirken, Lehrgänge durchzuführen. Diese sollten in halbjährlichem Rhythmus stattfinden. Ziel war, die Kampfrichter damit immer auf dem neuesten Stand zu halten.

Im Alter von 65 Jahren musste Kurt Ranger seine aktive Kampfrichtertätigkeit beenden, da dies die Statuten des Judoverbandes Rheinland so vorsehen – für ihn Anlass, sich noch mehr der Trainerarbeit und den Aufgaben als Leiter der Judo-Abteilung zu widmen.

Bei all seinen Schilderungen, Anekdoten und Erzählungen

spürt man die große Begeisterung und Leidenschaft, die Kurt seinem Sport entgegenbringt.

Er hat einen Sammelordner mitgebracht, in dem er ganze Fotoecken, Zeitungsartikel und Urkunden liebevoll zusammengestellt hat. Der Ordner trägt den Titel „Judo ist das halbe Leben“. Anhand der Fotos berichtet er von den Erfolgen der Judo-Abteilung: „Nach Gründung der Abteilung ging es dann relativ schnell bergauf. Verschiedene Judoka kamen damals vom Polizei-Sportverein mit rüber und bildeten das Gerüst der Mannschaft. Und mit dieser Mannschaft haben wir dann viermal hintereinander die Rheinlandmeisterschaften gewonnen. Zum ersten Mal 1972“. Diese Leistungen und die damit verbundene Trainingsarbeit erfüllen ihn auch heute noch mit Stolz.

Er vergisst aber auch nicht die übrigen Einzel- und Bezirksmeisterschaften und würdigt die Trainer, Betreuer und Aktiven, mit denen er über die Jahre eng zusammengearbeitet hat.

„Judo ist das halbe Leben?“ Bei Kurt Ranger scheint es durchaus mehr zu sein!

Innerhalb der Judo-Abteilung, aber auch darüber hinaus gilt Kurt Ranger als sehr fairer Sportsmann. Er dient als Vorbild und wird mit den Attributen „Souveränität“, „Hingabe“, „Pflichterfüllung“, „Trainingseifer“ und – vor allem – mit dem Begriff „hohes Engagement“ beschrieben.

Zahlreiche Ehrungen der verschiedenen Sportverbände waren in den vergangenen Jahren deshalb nur logisch und verdient. Und doch fällt eine Auszeichnung besonders auf. Im Januar 2013 wurde er vom Deutschen Judo-Bund zum „Trainer des Jahres 2012“ gewählt und in Riesa geehrt. Und wie zur Bestätigung fiel die Wahl im Bereich „Besonderes Engagement“ auf Kurt Ranger.



Die Urkunde beweist es: Kurt Ranger ist „Trainer des Jahres 2012“

Er erinnert sich: „Ich erhielt damals einen Anruf von Lutz Pitsch, dem Vizepräsidenten des Deutschen Judo-Bundes. Er lud mich ein, zu den Deutschen Meisterschaften nach Riesa zu kommen. Und da habe ich gefragt: „Was soll ich denn da?“ Herr Pitsch antwortete, ich würde eine Ehrung zum Trainer des Jahres erhalten. Ich selbst konnte zuerst gar nichts sagen und war sprachlos.“

„Wir sind damals zu dritt – Helmut Berg, Ewald Reuß und ich – nach Sachsen gefahren.“ Die Eintrittskarte, die er in Riesa für die Veranstaltung erhielt, hat Kurt auch heute noch sorgsam aufbewahrt. „Nach den Siegerehrungen der Deutschen Meisterschaften erhielt ich dann die Auszeichnung zum Trainer des Jahres 2012. Und ich muss sagen, sie war auch der Höhepunkt meiner Judo-Laufbahn“, gesteht er. Gleichzeitig war sie wohl auch die Anerkennung seines Einsatzes über die vielen Jahre.

Im vergangenen Jahr hat Kurt Ranger den Posten des Judo-Abteilungsleiters krankheitsbedingt aufgeben müssen. Sein Herzenswunsch ist, dass die Judo-Abteilung „in gute Hände kommt“, dass sie in seinem Sinne fortgeführt wird, weiterhin so besteht und wächst. Dabei hat er selbst genaue Vorstellungen wie die künftige Führung der Abteilung aussehen sollte.

Persönlichkeiten werden geehrt, wenn ihre Verdienste gewürdigt werden sollen. Und Kurt Ranger hat in seiner Laufbahn viele Verdienste erworben – wie die folgende Auflistung beweist:

1975 Silberne Ehrennadel des Post-Sportvereins Trier

1986 Goldene Ehrennadel des Post-Sportvereins Trier

1995 Bronzene Ehrennadel des Judoverbandes Rheinland (JVR)

2000 –zu seinem 60. Geburtstag – Bronzene Ehrennadel des Sportbundes Rheinland und Silberne Ehrennadel des Judoverbandes Rheinland (JVR)

2005 Goldene Ehrennadel des Judoverbandes Rheinland

– insbesondere für seine Verdienste um das Kampfrichterwesen

2010 Goldene Ehrennadel des Sportbundes Rheinland

2013 Auszeichnung „Trainer des Jahres 2012“ in der Kategorie „Besonderes Engagement“ durch den Deutschen Judo-Bund und das Judo-Magazin

2020 Auszeichnung für 50 Jahre Mitgliedschaft im Post-Sportverein Trier

...und seine Meistergrade:

1965 Prüfung zum 1. Dan

1970 Erwerb des 2. Dan

1977 Kurt Ranger erlangt den 3. Dan

1997 Verleihung des 4. Dan

2002 Ablegung der Prüfung zum 5. Dan – eine starke Leistung mit 62 Jahren

2020 Verleihung des 6. Dan???
Verdient wäre es in jedem Fall!



Im Rahmen des Neujahrsempfangs 2020 erhält Kurt Ranger (rechts) die Auszeichnung für „50 Jahre Vereinsmitgliedschaft im Post-Sportverein Trier“ von Dr. Andreas Ammer (links)

 **schneider**
GmbH & Co. KG
Gartengestaltung • Landschaftsbau

Ausführung sämtlicher
Garten- und
Landschaftsbauarbeiten

Dronkestraße 12 • 54294 Trier

Tel. 0651 / 88066 • 0171 / 8511030 • Fax 0651 / 85127
www.landschaftsbau-schneider.de • info@landschaftsbau-schneider.de



EHRlich.

EINE BANK. EIN WORT.
SEIT 1872.



American Football – PST Trier Stampers Ladies starten in die Saison!



Die Vertreter der 2. Damenbundesliga Division Süd-West sind seit Anfang Juni mit dem American Football Verband Deutschland (AFVD) in regem Austausch gewesen, um einen Ligabetrieb unter Corona-Auflagen durchführen zu können. Nachdem ein verkürzter Spielplan in Form von einer Halbrunde, ohne Finalspiel sowie Auf- und Absteiger festgelegt wurde, gab es von den Offiziellen grünes Licht.

Die PST Stampers Ladies starten ihre Saison am 20.09.2020 gegen die Mainz Golden Eagles in Mannheim. Darauf folgt zwei Wochen später das Spiel gegen die Saarland Ladycanes in Saarbrücken. Mitte Oktober folgt dann bereits

der Saisonabschluss auswärts bei den Mannheim Banditz. Da die Corona-Bekämpfungsverordnung für Rheinland-Pfalz derzeit einen Wettkampfmodus nicht ermöglicht, finden alle Spiele der Stampers Ladies auf fremden Boden statt. Zuschauer sind dennoch gerne, unter den Vorgaben des je-

weiligen Bundeslandes, gesehen. Tickets können über die Homepages der austragenden Teams online erworben werden.

„Das Jahr war für jeden eine Herausforderung. Auch für den Ladiesfootball. Alle Spielerinnen und Coaches freuen sich riesig auf diese Möglichkeit und dass sich die mehrmonatige Vorbereitung aller Beteiligten nun doch auszahlt. Dabei steht dennoch das Wohle aller Spielerinnen, Trainer*innen und Helfer*innen im Vordergrund. Die austragenden Teams in Saarbrücken und Mannheim haben ausreichende Hygienekonzepte entwickelt, die von Verband und Städten genehmigt worden sind.“ fasst Anna Ludwig, Leiterin der Damenabteilung, zusammen.



Fotos: Treestate

PST Trier Stampers: Nashörner ebenfalls von Corona ausgebremst!

Zum Saisonauftakt im vergangenen Jahr sah alles noch ganz rosig aus für die PST Trier Stampers. Nach gelungener 30-Jahrfeier startete man, befeuert durch erfolgreiche Tryouts, mit vielen neuen Spielern und Spielerinnen in den drei Mannschaften, in die Vorbereitung für die Saison 2020. Doch wie in allen Lebensbereichen, machte Corona auch vor den Nashörnern nicht halt.

In der Jugendabteilung der Stampers übernahm zunächst Stefan Thelen die Leitung der U16 und U19 Mannschaft. Unterstützung erhielt er dabei von den neuen Coaches Cedric Banfai und Louis

Faber, während Patrick Meyer dieses Jahr als Leiter der U19 pausierte. Beide Probetrainings im Herbst 2019 und im Frühjahr 2020 brachten viele neue Gesichter für beide Mannschaftsteile. So konnte die große Anzahl an Spielern, welche im vergangenen Jahr altersbedingt zur Herrenmannschaft aufstiegen, sehr gut kompensiert werden. Nachdem der Trainingsbetrieb nach der Corona-Pause wieder gut angelaufen war, war ziemlich schnell klar, dass es keine Saison in den Jugendabteilungen geben würde. Die Nashörner profitierten aber durch ihre ausgezeichnete Jugendarbeit von diesem Rückschlag. Mit vielen

Jugendspielern im Schlepptau trat Stefan Thelen zur Unterstützung ins Herrentraining mit ein.

Die Herren profitierten ebenfalls von den beiden offenen Trainingseinheiten im Herbst und im Frühjahr. Nachdem im vergangenen Jahr viele altgediente Spieler ihr Karierende bekannt gaben, konnte mit den Tryouts und den neu hochgekommenen Spielern aus der Jugend ein solider Kader für 2020 aufgestellt werden. Während auch bei den Herren der Trainingsbetrieb nach der Pause wieder anlief, wurde hier zunächst eine verkürzte Corona-Saison im September von Verbandsseite in Aussicht



gestellt. Mit Unterstützung durch die Jugendabteilung wurde dann auch im Juli und August in mehreren festen Gruppen eifrig am Ziel Saison 2020 gearbeitet. Während Head Coach Kristóf Kozák und die Abteilungsleitung der PST Trier Stampers alles für eine Saison in die Wege leiteten, gab es von Seiten des Landes jedoch keine weiteren Lockerungen hinsichtlich des sportlichen Betriebes.

Aus diesem Grund zog man nach Rücksprache mit den anderen rheinland-pfälzischen Vereinen, den Montabaur Fighting Farmers und den Mainz Golden Eagles, die Option, keine Saison zu spielen. Die Regionalliga Mitte 2020 wird dahingehend aktuell nur von den beiden hessischen Teams Bad Homburg Sentinels und Rüsselsheims Crusaders bestritten, da auch die Gießen Golden Dragons sich der Exit-Option bedienten.

Bei den PST Trier Stampers Ladies steht die Entscheidung über eine Saison 2020 zum heutigen Zeitpunkt noch aus. Da die Damen in der zweiten Bundesliga spielen, greifen hier andere Regularien. Aber auch die Damenmannschaft ist gestärkt durch offene Trainings-

einheiten mit neuen Spielerinnen in der Vorbereitung einer neuen Saison. Die neue Leitung übernimmt dabei Martin Charles als Head Coach, welcher sich ein engagiertes Team drumherum aufgebaut hat, um die Ladies bestmöglich auf den Spielbetrieb vorzubereiten.

Alle drei Mannschaften werden aktuell weiter trainieren. Sofern weitere Lockerungen im sportlichen Betrieb ermöglicht werden können, werden Abteilungsleitung und Coaches sich um Freundschaftsspiele und Scrimmages mit anderen Teams bemühen. Ansonsten wird die Zeit genutzt, um sich intensiv auf die Saison 2021 vorzubereiten.

Hockey - PST Trier Mannschaften Hallensaison - Jugend

Momentan sind ca. 75 Kinder und Jugendliche (<18) in der Hockeyabteilung des PST aktiv, besonders erfreulich ist das diese Zahl trotz der seit dem Frühjahr andauernden schwierigen Corona-Situation stabil gehalten werden konnte.



(Minis Mannschaft mit Trainer/in Jacqui Baasch und Georg Miesel)

Nach dem Stopp des Trainings- und Spielbetriebs im März wurde das Training dann wieder Ende Mai eingeschränkt aufgenommen, so bald es die Corona-Regeln in Rheinland-Pfalz zuließen bzw. die Sportplätze in Trier wieder geöffnet waren. Mit grossem Engagement der Trainer/innen und dank der Disziplin der Spieler/innen gelang es trotz schwieriger Rahmenbedingungen und strenger Hygiene-Auflagen allen Kinder- und Jugendmannschaften gute

Übungsbedingungen zu bieten. Anfangs war dies nur in Kleingruppen von 10 Kindern ohne Körperkontakt erlaubt, seit Ende Juni sind Gruppen von 30 möglich und Kontaktsport kann wieder ausgeübt werden.



(Training mit Abstand)

Damit ist seit dem Ende der Sommerferien wieder ein weitgehend normaler Trainingsbetrieb möglich, beim Ligabetrieb sieht es allerdings anders aus. Im März musste der Verband die reguläre Feldsaison absagen, es wird nun eine verkürzte Corona-Saison gespielt. Da aber für die Spieltage, bei denen mehrere Mannschaften anreisen, die gleichen Auflagen (max. 30 Spieler/innen) wie im Training gelten, ist nur eine stark reduzierter Spielbetrieb mit weni-



(U8 Mannschaft mit Trainerinnen Yola Baschab (L) und Jule Voss (R))

gen Terminen möglich, ausserdem muss die Anzahl der Spieler/innen je Team beschränkt werden, so dass teilweise ohne Auswechselspieler/innen gespielt werden muss.



(U10 Mannschaft mit Trainern Lennart Voss und Paul Oesingmann (vR))

Für diesen Spielbetrieb sind 4 Jugendmannschaften für den Spielbetrieb in der Verbandsliga Rheinland-Pfalz gemeldet:



(U8+U10 Tr-Gruppe mit Trainerin Elselen Padberg)

Knaben B (U12), Knaben A (U14) sowie Männliche und Weibliche Jugend B (U16). Ab der Altersklasse U12 gibt es Kooperationen mit dem HCT-Neunkirchen und

dem TuS Mayen. Die U18-Spieler/innen nehmen am Spielbetrieb der Erwachsenenmannschaft teil, so dass in allen Jugend-Altersklassen aktiver Spielbetrieb beim PST angeboten werden kann.

Die Minis (U6), Knaben und Mädchen D (U8) und die Knaben und Mädchen C (U10) nehmen nicht an der „Corona-Saison“ teil, da es zu viele Einschränkungen gibt, stattdessen sind Freundschaftsspiele mit dem HC-Luxembourg, dem TuS Mayen und dem SC Idar-Oberstein geplant.

Auf Grund der Corona-Situation konnten wir noch keine aktuellen Mannschaftsfotos machen, die Aufnahmen stammen daher noch von der letzten Hallensaison 2019.



(U14-U16 Tr-Gruppe mit Jugendwart Martin Böhler (R) und den Trainern Markus Kaufmann (3.v.R), Eric Wissink (R))

Damen/Herrenmannschaft

Das gemischte Damen/Herren-Team erreichte in der Schluss-tabelle der 5. Verbandsliga einen guten 3. Platz. Am 5. und letzten Spieltag der Hallenrunde gewann die Mannschaft in der Wolfsberghalle am 8. März vor eigenem Publikum ihre beiden Spiele souverän.

Gegen den 1. FC Kaiserslautern siegte das etwas ersatzgeschwächte Team nach anfänglichen Abstimmungsproblemen im Spielaufbau letztlich sicher mit 4:2. Das zweite Spiel gegen den Saar 05 Saarbrücken endete deutlich mit 9:4 für das Heimteam.



Trainer Hockey-abteilung

Das Jugend-Trainerteam besteht unverändert aus Jacqui Baasch und Georg Miesel (Minis), Jule Voss und Yola Baschab (U8), Elselen Padberg und Lennart Voss (U10), Paul Oesingmann (U12), Markus Kaufmann (männliche Jugend U14 - U16), Eric Wissink

(weibliche Jugend U14 – U16), sowie Torwarttrainerin Juliane Romberg. Im Erwachsenenbereich wird das Training weiterhin von Sebastian Romberg mit Unterstützung von Nicki Matlé geleitet.

Leider haben wir kein aktuelles gemeinsames Bild unserer Trainer/innen, ihr findet ihre Fotos aber auf den verschiedenen Mannschaftsfotos.

Jugendmannschaften und Rückblick Hallensaison 2020

4 Minis (U6) – und U8/U10
Trainer/innen: Jacqui Baasch, Georg Miesel (U6) Jule Voss, Yola Baschab (U8) Paul Oesingmann, Lennart Voss, Elselen Padberg (U10)



Die Minis konnten die vielen Zugänge aus dem Sommer gut integrieren und legten beim grossen Heimturnier am 1.2. in der Wolfsberghalle einen starken Auftritt hin.

Die U8 nahm - wie die U10 - ebenfalls mit Erfolg am Turnier Anfang Februar. Teil. Die U10 absolvierte



ausserdem einen Heimspieltag am 7.3. in der Wolfsberghalle mit guten Ergebnissen gegen starke Gegner.

Vier PST-Spieler/innen der aktuellen U12 stehen im Kader der Auswahlmannschaften des Hockey-Bezirksverbandes Rheinland: Maya Sharma, Tuula Dudek sowie Lenny Hähnel, Martin Duhr





Männliche Jugend - Kooperation mit dem HCT-Neunkirchen/Saar 05 und dem HC Luxembourg

Knaben B (U12) Knaben A (U14) / Männliche Jugend B (U16), Jahrgänge 2007 - 2004 / U16 belgische Liga (HCL) Trainer PST: Markus Kaufmann, Trainer HCTN: Rainer Schwenk Trainer HCL: Ignacius Gomez

Spielgemeinschaften HCTN/ Saar05/ PST: (U12, U14, U16):

Die drei neu formierten Spielgemeinschaften konnten in der Verbandsliga Rheinland-Pfalz/Saar gute Erfolge erzielen. Unter der Leitung des neuen HCTN-Trainers Rainer Schwenk in Zusammenarbeit mit Markus Kaufmann wurden mit allen Mannschaften die Endrunden erreicht.

Zum Saisonverlauf:

Bei den Knaben B (U12) stand am Ende der gute 5. Platz zu Buche. Im Entscheidungsspiel gegen die TSG Heidesheim stand es nach der regulären Spielzeit Unentschieden, so dass ein Penalty Shootout die Entscheidung bringen musste. Hier behielt die Spielgemeinschaft HCTN/Saar 05/PST dann mit 4:2 die Oberhand. Torwart Lorenz von der U 10, der zum ersten Mal in dieser Altersklasse im Einsatz war, konnte sich dabei besonders auszeichnen!

Die Knaben A (U14) konnten nach



einer sehr erfolgreichen Gruppenphase ohne Punktverlust in der Endrunde den 3. Platz erreichen. Das Halbfinale ging etwas unglücklich gegen Heidesheim mit 1:2 verloren. Im Spiel um den 3. Platz gegen Mainz gibg die Mannschaft schnell durch zwei Treffer von Niklas und Marlon 2:0 in Führung. Mainz gelangen danach zwar 2 Tore zum 2:2 Ausgleich, diesen konnte die Mannschaft aber schnell durch ein weiteres Tor von Niklas zur 3:2 Führung kontern. Finn erzielte letztlich das 4:2, mit dem der Sieg und damit der 3. Platz gesichert werden konnte. Bei der männlichen Jugend B waren mit Alzey,



Speyer und Worms drei starke Verbandsliga-Mannschaften zur Endrunde nach Neunkirchen angereist. Im ersten Spiel gegen Grünstadt ging die Spielgemeinschaft konzentriert zu Werke und konnte gegen den nicht ganz so stark eingeschätzten Gegner das Spiel auch deutlich mit 5:1 für sich entscheiden. Das zweite Spiel gegen Turnierfavorit Alzey ging dann allerdings deutlich verloren. Im Halbfinale gab es dann nach hartem Kampf eine unglückliche Niederlage gegen Speyer, das abschliessende Platzierungsspiel gegen Worms endete leistungsgerecht 1:1, der 3. Platz wurde dann zwischen beiden Mannschaften geteilt.

Kooperation HC-Luxembourg: Die nach wie vor bestehende Möglichkeit bei der U16-Mannschaft des HC-Luxembourg in der belgischen Liga zu spielen, wird weiterhin von 2 PST-Spielern genutzt.



Kooperation mit dem TuS Mayen - Weibliche Jugend B (U16), Jahrgänge 2003 - 2006



Nach einem 2-tägige Trainingslager Anfang November in Mayen startete die Mannschaft motiviert in die Saison.

Die Gruppenrunde konnten mit Siegen gegen den HC-Luxembourg und einem Unentschieden gegen die starke TSG Heidesheim auch wesentlich erfolgreicher absolviert werden als noch während

der Feldaison gegen die gleichen Gegnerinnen. Bei der Endrunde in Mayen wurde dann ein guter 4. Platz erreicht.

Trainer:

Eric Wissink, Martin Böhler



PST-Hockey / MJB Oberliga / Spiel am 20.9. in Kaiserslautern

Was macht man als Hockeyverein, wenn man eine handvoll talentierter Spieler im eigenen Verein hat, es jedoch für eine eigene Mannschaft nicht reicht? Klar - man bildet eine Spielgemeinschaft - soweit, so alltäglich.

Eine Spielgemeinschaft aus vier Vereinen in der Oberliga der Männlichen Jugend B zu melden, ist dann jedoch noch ein etwas anderes Projekt. „Kann das gut gehen?“ diese Frage wurde dann auch intern bei den beteiligten Vereinen TFC-Ludwigshafen, VfR Grünstadt, HCT Neunkirchen und PS-Trier teilweise hitzig diskutiert, der 5. Verein - TSG Kaiserslautern - hatte sich nach den ersten Beratungen entschieden, doch nicht an diesem „Experiment“ teilzunehmen. Schließlich entschloss man sich, es zu wagen und die „Sammlung“ junger Talente nicht in der Verbandsliga zu melden, die Federführung in der Spielgemeinschaft übernahm dabei der TFC.

Damit die Tabellen und Spielberichte nicht allzu unübersichtlich werden, wurden die Spielerpässe der 3 beteiligten Trierer Spieler vor der Saison auf Neunkirchen umgeschrieben, da diese ohnehin dort soweit möglich im Verein mittrainieren.

Gemeinsames Training der Spieler aller vier Vereine war jedoch vor der Feldrunde aufgrund der räumlichen Entfernungen leider nicht zu organisieren. So musste die Mannschaft auch erwartungsgemäß in den ersten beiden Spielen gegen die „Schwergewichte“ aus Frankenthal und Dürkheim dieser Tatsache Tribut zollen und steckte empfindliche Niederlagen ein.

Beim dritten Spieltag am 20.9. beim 1. FC Kaiserslautern zeigten die Jungs dann jedoch, dass sie durchaus auf gutem Niveau Hockey spielen können und erreichten einen überzeugenden 6:0 Sieg gegen die Heimmannschaft, der bei konsequenter Chancenverwertung auch 2-stellig hätte

ausfallen können. Entsprechend zufrieden zeigten sich nach dem Spiel die Trainer Christian Hanz (TFC), Alfred Baum (VfR) und Rainer Schwenk (HTC).

Als Torschützen zeichneten sich dabei aus:

0:1 Christoph Corsmeyer (7m), 0:2 Eric Karst, 0:3 Janus Schreck, 0:4 Alex Schulgin, 0:5 Jakob Fried, 0:6 Janus Schreck. Till Zerner vom VfR verbrachte im Tor einen relativ ruhigen Nachmittag, war aber in den entscheidenden Szenen immer zur Stelle.

Am nächsten Sonntag den 27.9. steht für die Mannschaft in Mainz mit dem Viertelfinale bereits die nächste Bewährungsprobe an.

Es spielten:

TFC: Janus Schreck, Christoph Corsmeyer, Hannes Wahl, Malte Ewald, Alex Schulgin, Jakob Fried **VfR:** Ole Wolf, Benedikt Hammer, Marlon Baum, Till Zerner (TW) **HTC:** Leon Diel, Eric Karst, Tobias Krist, Niklas Sommer, Lennart Voss (PST)



Hintere Reihe: (v.L.) Rainer Schwenk (Trainer), Niklas Sommer, Eric Karst, Benedikt Hammer, Leon Diel, Ole Wolf, Jakob Fried, Christian Hanz (Trainer), Alex Schulgin, Lennart Voss, Alfred Baum (Trainer), Marlon Baum; Vordere Reihe: (v.L.) Tobias Krist, Hannes Wahl, Janus Schreck, Christoph Corsmeyer, Till Zerner(TW), Malte Ewald



Und?

WAS FÜTTERST DU?



Futter von hier!

Vet-Concept GmbH & Co. KG | Dieselstraße 4 | 54343 Föhren/Deutschland | info@vet-concept.com | www.vet-concept.com
Kostenfreie Service-Nummern: 08 00/66 55 220 | Lëtzebuerg 80 02/43 05

Schach und Corona

Der Lockdown kam mit nur kurzem Vorlauf und das Vereinstraining im Clubhaus wurde verwehrt. Glücklicherweise konnte die Schachabteilung auf ein vor der Corona-Zeit gestartetes Projekt für betreutes Internet-Schach zurückgreifen.

Über eine Sprach- und Video-Plattform im Internet können wir uns in verschiedenen Räumen virtuell treffen, miteinander sprechen und gleichzeitig über eine Internet-Online-Schachplattform Schach spielen, zuschauen, Partien besprechen und anderweitig trainieren. Wir entwickelten Trainingskonzepte, um vor allem Kinder und Jugendlichen eine sinnvolle Alternative zu bieten.



(Fotograf: Thomas Lehnart)

Täglich waren wir online, um die Jüngeren zu betreuen, zu unterstützen und gleichzeitig auch etwas schachliches beizubringen. Die zwei Jugendlichen Felix Jansen und Paul Lehnart (Foto; U18-Landesmeister im 5-Minuten-Schach) haben diesbezüglich großartige Entwicklungs- und Trainer-Arbeit geleistet.

Andere Schachvereine haben sich mehrfach bei uns informiert, wie sie vergleichbares aufbauen können.

Gemeinsam konnten wir online beobachten, wie die Weltspitze durch ein Kandidatenturnier den Herausforderer für den amtierenden Weltmeister Magnus Carlsen ermittelt. Die in Russland gespielten Partien waren sehr

interessant und wurden gemeinsam mit Spielern anderer Vereine online besprochen, erklärt und analysiert. Das Kandidatenturnier wurde wegen Corona unterbrochen, denn es gab Bedenken, dass die Teilnehmer nach dem Turnier nicht mehr nach Hause reisen könnten. Diese Bedenken waren berechtigt, denn zu diesem Zeitpunkt saß der frühere Weltmeister Viswanathan Anand, welcher nicht am Kandidatenturnier teilnahm, nach einem Bundesliga-Einsatz in Deutschland fest. Er reiste wegen den damaligen Einreisebedingungen über drei Monate verspätet zu seiner Familie nach Indien zurück.

Das von uns bis heute praktizierte Online-Schach mit Sprachunterstützung ähnelt dem Training im Clubhaus mehr als es bei irgendeiner anderen Sportart möglich wäre. Statt der Schachfiguren auf einem Brett werden die benötigten Spielutensilien auf einem Bildschirm projiziert und die Figuren werden mit der Computer-Maus oder den Fingern am Touchscreen bewegt. Pläne und Ideen können mit Pfeilen gekennzeichnet werden und die Möglichkeit, Schüler Varianten berechnen zu lassen besteht genau so, wie beim Training vor Ort.

Ob man vorm Brett sitzt oder vor dem Computer hat letzten Endes kaum Auswirkungen auf die Art, wie der einzelne Schach begreift.

Insbesondere in den letzten Monaten hat das Online-Schach einen Aufschwung erfahren. Auf der Internetplattform Twitch, auf der sonst gewöhnlich Online-Spiele-Klassikergestreamt werden, hat Schach zwischenzeitlich die meisten Zuschauer erreicht.

Anderen Menschen zuschauen wie sie Schach spielen?

Das klingt doch sicher langweilig für viele. Hauptgrund für den Aufschwung ist zweifelsohne die aktive

Community von prominenten Gaming-Youtubern. Mehr oder weniger aus Spaß entstand bei diesen der Trend auch mal Schach zu spielen und plötzlich entwickelte sich Begeisterung für das Spiel und jeder wollte besser werden. Zu diesem Zweck suchten sie Hilfe bei professionellen Schachspielern, die ihnen das so komplizierte Spiel erklärten. Das altertümliche Bild des sozial-isolierten Schachspielers wurde auf einmal ersetzt durch sympathisch amüsante Content-Creator, die Schach spielen, weil es Spaß macht und eine Abwechslung ist. Ein Beispiel für diesen Aufstieg zeigt der Großmeister Hikaru Nakamura, der innerhalb von 4 Monaten über 200.000 Abonnenten alleine auf Youtube hinzu gewann. Ein Wert, der selbst für Top-Influencer beeindruckend ist.

Sport in Corona-Zeiten ist nicht einfach.

Nach dem Lockdown hat die Schach-Abteilung den Trainingsbetrieb vor Ort schnellstmöglich wieder aufgenommen, da mit dem Online-Schach nicht jeder erreicht werden konnte.

Zuvor galt es, sich über die gesetzlichen sowie sportlichen Auflagen zu informieren, ein Hygienekonzept zu erstellen sowie den Ablauf zu planen. Ständig im Blick zu behalten sind die gesetzlichen Auflagen, die aktuellen Zahlen in Trier sowie der Stand der Wissenschaft, denn es gilt zusätzlich zu den gesetzlichen Gegebenheiten stets abzuwägen, ob der Trainingsbetrieb im Clubhaus verantwortbar ist oder die Gefahr durch den Virus zu hoch erscheint. So zieht die Schach-Abteilung die Grenzen etwas enger und hat höhere Schutzmaßnahmen eingeführt, als es der Gesetzgeber verlangt. Urlaubsrückkehrer und Luxemburg-Pendler, selbst wenn nur ein Elternteil sich in gefährdeten Gebieten aufgehalten hat, sind ständig im Auge zu behalten und je nach Situation ist ihnen



Corona - Clubraum-Reservierung für Freitag den 21.08.2020:

Die aktuelle Belegung ist: (Kleinkindertag)												
	13 Uhr	14 Uhr	15 Uhr	16 Uhr	17 Uhr	18 Uhr	19 Uhr	20 Uhr	21 Uhr	22 Uhr	23 Uhr	24 Uhr
Trainer:												
Zeitslot 2												
Zeitslot 3												
Zeitslot 4												
Zeitslot 5												
Zeitslot 6												
Zeitslot 7												
Zeitslot 8												
Zeitslot 9												
Zeitslot 10												

Von wann bis wann möchtest Du oder Dein Kind teilnehmen oder anschauen, wer kommt ?

gewünschter Beginn: 17:30 Uhr

gewünschtes Ende: 21:45 Uhr

Bisher haben reserviert:

Trainer:	Frank Görgen oder Vertreter von Start bis Schluss.
Erfolgreich:	Lxxx Hxxxxxxx von: 17:00 Uhr bis 19:00 Uhr.
Erfolgreich:	Nxxxxxxx Fxx von: 14:30 Uhr bis 17:00 Uhr.
Erfolgreich:	Pxxx Lxxxxxx von: 16:00 Uhr bis 24:00 Uhr.
Erfolgreich:	Lxxxxxx Exxxxxxx von: 14:30 Uhr bis 16:30 Uhr.

der Zutritt zu verwehren. Schließlich wollen wir bestmöglich vermeiden, dass sich der Virus bei uns ausbreitet.

Die inzwischen übliche Kontakt-Nachverfolgung ist zwar recht einfach umzusetzen, jedoch kostete die notwendige Begrenzung der Teilnehmerzahl in Form von Reservierungen viel Zeit, da wir aufeinander folgende Gruppen haben. Daher haben wir eine kleine Webseite (Bild) programmiert, auf der sich die Teilnehmer selbst anschauen können, zu welchem Zeitpunkt noch Platz ist und dann entsprechend reservieren müssen. Diese Webseite wird auch zur Kontakt-Nachverfolgung genutzt und entlastet erheblich.

Vereinsmeisterschaft

Neben dem Ausfall fast aller Schach-Turniere und Vereinsmeisterschaften konnten auch alle sonstigen gemeinsamen Veranstaltungen Corona-bedingt nicht stattfinden. Radtour, Besichtigung der Müllkippe Mertesdorf, Billard-Abend, LaserTag und Escape-

Room warten noch auf unseren Besuch. Aufgeschoben ist nicht aufgehoben.

Ligabetrieb

Der Ligabetrieb ist zurzeit unterbrochen und es wird beraten, wann und wie eine Fortsetzung des Wettkampfbetriebs möglich ist. Man versucht, die Jugendmeisterschaften im eingeschränkten Rahmen durchzuführen.

Kleinkinder-Schach

Der durch Corona unterbrochene Testbetrieb für Kleinkinder konnte wieder aufgenommen werden und auf Wunsch der Teilnehmer sogar verdichtet werden. Zwei bis dreimal im Monat bekommen nun die interessierten drei- bis fünfjährige Schachanfänger Unterricht im Clubhaus. Der vierjährige Vince Hansen konnte inzwischen die Kleinkinder-Gruppe verlassen und trainiert seit dem mit den deutlich älteren Kindern zusammen. Er wird mit seinen vier Jahren auch an der kommenden Bezirks-Meisterschaft in der U8 teilnehmen. Die dreijährige Maya

Schwaab (Foto) ist noch nicht so weit. Sie spielt mit den Springern nur neben dem Brett, mit den anderen Figuren aber schon auf dem Brett.



Fotograf: Yvonne Griesinger

Abteilung Reha- Sport geht mit Kreativität und Teamwork durch die Pandemie

Die Ereignisse dieses Jahres zeigten uns allen die Grenzen der Planungssicherheit auf. Unserer Idee, die bestehenden Angebote in der Aquafitness weiter auszubauen, wurde ein jähes Ende im März zur Hochphase der Corona Pandemie gesetzt, als das Stadtbad bis auf weiteres geschlossen wurde. Leider haben wir bis zum jetzigen Zeitpunkt keinerlei Information über einen Wiederöffnungstermin; wir stehen jedoch im engen Kontakt mit den Verantwortlichen, damit wir sobald wie möglich unsere Reha-Kurse wieder anbieten können, selbstverständlich unter Einhaltung etwaiger Regeln.

Da die Beschränkungen gegen Sommer mehr zu werden schienen, schwand unsere Hoffnung, aber nicht unsere Kreativität. Im Reha-Sport ist es essentiell, dass die Teilnehmer in Bewegung bleiben, um die erzielten Fortschritte nicht zu verlieren. Daher setzten Dirk und ich uns zusammen und drehten ein aufmunterndes Video mit Übungen, die man jederzeit zuhause nachmachen konnte. In den verschiedenen Anleitungen nutzten wir Alltagsgegenstände wie Besen, Wasserflaschen und ähnliches, um die Übungen effektiver zu machen und gleichzeitig,

um den Spaßfaktor zu erhöhen. Ziel war es, ein Programm zu entwickeln welches jeder in seiner Wohnung, sei sie noch so klein, nachmachen konnte.



Als dann im Mai der öffentliche Raum zum Sport genutzt werden konnte, zögerten wir nicht lange und erfragten beim Ordnungsamt die Erlaubnis für ein Freiluftsportprogramm unter der Moselbrücke. So wie die Bewilligung uns erreichte, begannen wir mit dem Training. Unter Einhaltung des Abstandsgebotes mit Musik und viel Spaß wurde das Reha-programm wieder aufgenommen.



Es war schön, die Teilnehmer gesund wiederzusehen und wir möchten uns für die Teilnahme an diesem experimentellen Programm herzlich bedanken. Die soziale Distanzierung wick der physikalischen Distanzierung, da zwar Abstände streng eingehalten wurden, aber die Gruppendy-

namik viele anspornte, noch ein Kleinwenig mehr aus sich rauszuholen. Man konnte sehen, dass Rehasport nicht nur von der Motivation der einzelnen abhängt, sondern auch die soziale Komponente eine zentrale Rolle spielt.



Zu Beginn der Freibadsaison fragten wir unverbindlich an, ob es möglich wäre, die Wassergymnastik in die Freibäder zu verlegen. Zu unserer großen Überraschung und Freude, erhielten wir vom Sportamt eine Zusage mit einigen Auflagen. Nach so langer Zeit war es wunderbar wieder Rehasport im Wasser machen zu können. Unter strahlender Sonne, mit Musik und nach Abschluss des regulären Badebetriebes teilten wir uns das Südbad mit der Abteilung Tauchen des PST und der DLRG.



Zuallererst fand das Aquajogging im Sprungbereich statt. Während wir an der Oberfläche unsere Übungen machten, kundschafteten die Mitglieder der Tauchabteilung den Boden aus. Im frisch-kühlen Wasser musste man dann doch eine Schippe draufpacken, damit man nicht ins Frieren ge-



riet. An dieser Stelle möchte ich als Verantwortliche der Abteilung allen mutigen Teilnehmern danken, die bei stürmischem Regen und brennender Sonne stets an unserer Seite waren und diesen experimentellen, aus der Not heraus geborenen Rehasport zu einem Erfolg machten. Wilde Zeiten brauchen wilde Methoden aber auch Menschen, die den Weg mitgehen. Ohne euch hätten wir es nie geschafft!



Wir hoffen, dass die Entwicklungen der nächsten Monate eine Möglichkeit bieten, dass wir unser Programm wieder Richtung Normalbetrieb gehen lassen können. Nichtsdestoweniger werden wir, im Falle der Fälle, kreative Lösungen finden, damit unsere Teilnehmer dennoch die Gelegenheit haben,

weiter Rehasport machen zu können.

Mein persönlicher Dank geht an Stefan und Matthias vom Sportamt für ihre unkomplizierte Hilfe und Unterstützung. Weiterhin möchte ich mich bei den Bade-meistern Piotr für seine Hilfe

und Frank und seinem Team im Südbad bedanken, dass sie uns ermöglichen, dort Rehasport anzubieten. Danke auch an Renate, Dirk und meine Rettungsschwimmer Lea und Henning.

Petra Schneider

Johann Bast

Inh. Rudolf Bast

Trierer Str. 90

54329 Konz

heizoel.bast@arcor.de



Management
System
ISO 14001:2015

www.tuv.com
ID 9105042614



Heizöl EL schwefelarm
Super Heizöl Ecotherm
Dieselmkraftstoff
Markenschmierstoffe
Bündelbriketts
Hartholzbriketts

Alexandra Reihs: Als klar war, dass keine Kurse mehr stattfinden können, war es schon sehr hart. Aber Dank unserer lieben Uschi, die sich Mega ins Zeug gelegt hat, um uns via Skype und Zoom weiter fit zu halten und uns zu motivieren, haben wir die Zeit super überbrückt und im Garten oder Wohnzimmer Step, Haltung und Bewegung oder Piloxing gemacht.



Bestimmt auch zur Unterhaltung oder Anregung unserer Nachbarn. Vielen Dank Uschi für dein tolles Engagement!

Andrea Müller: Pandemie, Corona, oh Schreck, der Sport war weg!? Doch ruckzuck ging es wieder los. Online, Palastgarten und Selbst - Training. Danke PST Trier. SAUWER. Durch die Pandemie und die ganzen Sanktionen habe ich noch mehr gemerkt, wie wichtig mir der Sport ist. Habe selbst trainiert und war froh, als es wieder los ging mit dem Training. Danke.

Diana: the best of the best stepaerobic! trotz Corona weiter aktiv - draußen, zu Hause, online, man hat echt keine Ausrede nicht mitzumachen! Uschi macht es aus Überzeugung, das merkt man direkt - immer super Laune, Power und Spaß! Danke danke danke!

Christiane: PST goes digital - perfekte Ablenkung in Zeiten des Lockdowns!

Marina Becker: Ich fand es toll, dass der PST in der Zeit, die ganz neu und ungewiss für uns alle war, sich entschlossen hat, die Kurse außerhalb der Sporthallen weiterlaufen zu lassen. Herzlichen Dank an die Trainer/Innen, die mit viel Engagement dies umgesetzt haben.

G.: Das Outdoortraining (coronabedingt) macht sehr viel Spaß, auch wenn die Wiese im Palastgarten mittlerweile vertrocknet ist. Für die kühlere Jahreszeit wünsche ich mir das Training in der Halle. Denn nur ein regelmäßiges Training, Dehnen, Koordination von Übungen, regelmäßige Mobilisation der Wirbelsäule baut die Wirbelsäule auf und dazu sollten die Rahmenbedingungen stimmen.

L.S.: Durch die Coronazeit hatte ich die Möglichkeit, neue Sportarten auszuprobieren und die Gruppe viel persönlicher kennenzulernen. In der warmen Jahreszeit war es ohnehin viel schöner, draußen Sport zu machen.

Linda S.: In Zeiten von Kontaktbeschränkungen und Homeoffice war der Online-Sport ein großer Lichtblick während der Woche. Der Sport hat für Abwechslung und Normalität zugleich gesorgt. Umso größer war die Freude als wir uns im Palastgarten

treffen durften. Vielen Dank für das tolle Angebot!

Michaela: Uschi hat uns mit Piloxing, online wie live, hervorragend durch die Corona-Krise gebracht! Das war super für Körper und Geist! Vielen Dank Uschi! Klaus Schrodtt: Trotz der Corona Krise, hat Uschi sich sehr bemüht uns auch weiter Fit und Gesund zu halten, auch von Zuhause konnte man den Übungen gut folgen, Dank dem Online- Pilates, das Uschi so schnell in die Wege geleitet hat, auch wenn Corona noch nicht vorbei ist freuen wir uns sicherlich alle, das wir uns wieder persönlich sehen können, um auch zukünftig Fit zu bleiben! Lieben Dank an Uschi für die gute Organisation während der Corona-Krise!



AUBART
Werbemittel

Am Herrenbrunnchen 6a | 54295 Trier
Tel.: 0651 - 99 33 297 | Fax 0651 - 99 33 476
info@aubart-werbemittel.de | www.aubart-werbemittel.de

Ihr Partner für Werbemittel aller Art von a - z



Gymnastik- und Aerobic-Angebote

Pilates

Montag	19.30-20.30 h	Angela-Merici-Gymnasium, Neustr. Fortgeschrittene	Uschi Dahm
---------------	---------------	--	------------

Piloxing

Mittwoch	20.00-21.00 h	Angela-Merici-Gymnasium, Neustr. Fortgeschrittene	Uschi Dahm
-----------------	---------------	--	------------

Bauch-Beine-Po / Aerobic

Montag	18:15-19:15 h	Balthasar-Neumann-Technikum, Paulinstr.	Vira Hein
---------------	---------------	---	-----------

Body-Shaping

Dienstag	18.00-19.00 h	Friedrich-Wilhelm-Gymn., Olewiger Str. 2	Lisa Grüneisen
Dienstag	19.00-20.00 h	Friedrich-Wilhelm-Gymn., Olewiger Str. 2 H.I.I.T	Lisa Grüneisen

Soft Aerobic Ü40

Mittwoch	08.15-09.15 h	Schammatdorf, Im Schammat 13a	Waltraud Retiene
Donnerstag	19.00-20.30 h	ARENA Trier	Karin Bogun

Funktionsgymnastik und Entspannung (Frauen u. Männer)

Montag	17.00-18.30 h	Grundschule Heiligkreuz, Rotbachstr.	Helmut Thiel
---------------	---------------	--------------------------------------	--------------

Seniorengymnastik (Frauen ab 50 Jahre)

Dienstag	8.00-19.00 h	Angela-Merici-Gymnasium, Neustr.	Karin Bogun
Mittwoch	09.00-10.30 h	PST Clubhaus, Ausoniusstraße	Mechthild Faber
Mittwoch	10.30-12.00 h	PST Clubhaus, Ausoniusstraße	Mechthild Faber

Frauengymnastik in Saarbürg

Mittwoch	19.00-20.00 h	Gymnasium Saarbürg	Melitta Thomas
-----------------	---------------	--------------------	----------------

Krebsnachsorge (für Frauen, die an Brustkrebs erkrankt waren)

Montag	10.00-12.00 h	Mutter-Rosa-Altenzentrum, Engelstraße	Karin Bogun
---------------	---------------	---------------------------------------	-------------

Kindergymnastik / Kinderturnen

Mittwoch	15.00-16.00 h	Toni-Chorus-Halle (Jungen, Mädchen 4-5 Jahre)	Lisa Grüneisen
Mittwoch	16.00-17.00 h	Toni-Chorus-Halle (Jungen, Mädchen 6-8 Jahre)	Bianca Brachmann
Mittwoch	17.00-18.00 h	Toni-Chorus-Halle (Jungen, Mädchen 8 – 10 Jahre)	Bianca Brachmann

Bodenturnen für Kinder

Donnerstag	17.30-19.00 h	Sporthalle Ambrosius-Grundschule, Thyrusstr.	Barbara Haas
-------------------	---------------	---	--------------



Neuer Yogakurs beim PST

Egal wie fit oder beweglich! Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem und eine einzigartige Form der Stressbewältigung. Sanfte Yoga-Bewegungsabfolgen stärken die Muskulatur und verhelfen sich im eigenen Körper wieder zuhause zu fühlen. Darüber hinaus verbessern die Yogahaltungen die äußere – und innere Balance und stärken die geistige Achtsamkeit. Methoden der Atemschulung beruhigen und klären den Geist. Jede Yogastunde endet mit einer geführten Entspannung um wieder neue Kraft und Energie zu tanken. Bitte eine eigene Matte mitbringen.

Kursbeginn: Dienstag, 27. Oktober 2020

Zeit: dienstags, 20:00 Uhr, 6 Einheiten

Ort: Friedrich-Wilhelm-Gymnasium (FWG) – Halle

Kursgebühr: 60,- € für Nichtmitglieder / 30,- € für Vereinsmitglieder

Kursleiterin: Beate Boost-Rose, zertifizierte Yogalehrerin

Bitte zahlen Sie die Kursgebühr am ersten Abend an die Kursleiterin Frau Boost-Rose.

Wasser mit 

Ursprünglich rein,
die **natürliche**
Erfrischung
aus der Vulkaneifel.

GEROLSTEINER


GEROLSTEINER
Medium
Natürlich erfrischend
und reich an Mineralien

Aikido kultiviert positive Kräfte

Wie viel Wahres in diesem Satz des Aikido Begründers Morihei Ueshiba steckt, haben die letzten Monate gezeigt. Im Frühling dieses Jahres kamen gleich mehrere Herausforderungen auf unsere kleine Abteilung zu. Zunächst verließ unser langjähriger Trainer Christian Henkel vor einigen Monaten aus beruflichen Gründen überraschend den Verein. Dies hinterließ nicht nur eine große Lücke im Trainingsablauf, die es zu kompensieren galt. Vielmehr haben wir mit Christian einen Aikidoka verloren, der durch seine langjährigen Erfahrungen ein immenses Technik- und Anekdotenwissen angesammelt hat, das er seit vielen Jahren an Generationen von Aikidoka weitergab und von dem Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen sehr profitierten. Auch persönlich wird Christian uns fehlen. Wir möchten uns an dieser Stelle herzlich für die vielen Jahre Training und die Energie und Liebe bedanken, die Christian in den Verein gesteckt hat!

Kurz darauf endete auch die Jahrzehnte lang gepflegte Kooperation mit dem Unisport der Universität Trier. Dort haben wir neben unserem Training in der Toni-Chorus-Halle einmal wöchentlich trainiert, wodurch auch Studierende an unserem Kurs teilnehmen konnten.

Und dann kamen schlussendlich zu dieser schwierigen Ausgangslage noch die Corona-Pandemie und die daraus folgenden Beschränkungen hinzu. Als Abteilung stellte sich uns nun die Frage, wie wir uns unter diesen Bedingungen aufstellen könnten, ohne unsere Wurzeln zu verlieren.

Doch wie so oft stecken in den schweren Krisen die größten Chancen. Und gerade wenn es ernst wird, besinnt man sich darauf, was wirklich zählt: Aikido ist eine Kampfkunst, die ihre Ur-

sprünge in der Kunst des Waffenkampfes hat. Diese Tradition wurde durch den Gründer unserer Abteilung, Karl-Heinz Pohl sehr gepflegt. Einmal im Monat trainieren wir mit Bokken (japanisches Holzschwert), Jo (Holzstab) oder Tanto (Holzmesser) Angriffe, Entwaffnungstechniken und Katas, also festgelegte Bewegungsabläufe ohne Partner. Leider waren sie in den letzten Jahren immer mehr in den Hintergrund getreten.



Nach kurzer Besinnungszeit wurde uns schnell klar, worin die Chance der Corona-Beschränkungen liegt: Training mit Abstand, das heißt Training mit Waffen! So besannen wir uns auf unser altes Wissen, suchten Videoanleitungen zusammen, zeichneten Skizzen von Bewegungsfolgen, übten zu Hause (zum Leidwesen der ein oder anderen Deckenlampe), auf Wiesen und verlassenen Schulhöfen. Als der Freiluftsport wieder erlaubt wurde, trafen wir uns zweimal wöchentlich im Moselstadion und trainierten mit Jo und Bokken. Die Motivation war groß und konnte auch von den schwierigen Trainingsbedingungen wie Regen, Hitzeperioden und Mückenschwärmen nicht getrübt werden. Wir machten das Beste aus der Situation und konzentrierten uns ganz aufs Waffentraining. Das kam glücklicherweise auch im Verein sehr gut an. Die Zahl der Trainierenden war so hoch wie vor der Pandemie,

die Motivation schien sogar noch gewachsen zu sein. Alle genossen die gemeinsame Zeit, die Bewegung den Kontakt zu vertrauten Menschen. Nach Wochen der Isolation fühlte sich das an wie eine warme Dusche.

Anfang des Sommers mussten wir dann unseren geplanten Lehrgang mit Stefan Otto aus München aufgrund der Coronapandemie absagen. Weil wir trotzdem etwas für unsere Mitglieder tun wollten, beschlossen wir kurzerhand, Vereinsshirts drucken zu lassen. Uns war wichtig, gerade in der trainingsarmen Zeit ein Gefühl der Verbundenheit und

Gemeinschaft zu schaffen. Unser Kommunikationsdesigner Michael Kress entwarf ein Design, dass er mit Schweiß und Tränen eigenhändig auf die T-Shirts druckte. Vielen Dank an dieser Stelle nochmal für deinen Einsatz!



Der Aufschwung hielt an. Nach dem Freilufttraining und dem Vereinsshirts bekamen wir nun auch dankem großem Einsatz der Geschäftsstelle eine zweite Trainingszeit. Nun können wir wieder regelmäßige Anfängerkurse anbieten. Auch das Waffentraining findet nun wieder monatlich seinen gewohnten Platz. Etwas Gutes hatten die letzten Monate jedenfalls für uns: Wir hatten schon lange nicht mehr so viele waffenkundige Aikidoka, wie in diesem Moment.

Wir verabschieden uns vom Kindertraining!

Aus beruflichen Gründen ist es Tobias und mir nicht mehr möglich, das Kindertraining weiterzuführen. Wir möchten uns auf diesem Wege noch einmal bei allen Kindern, Eltern und ehemaligen Mitgliedern für die tolle Zeit bedanken. Wir bedauern es sehr, dass wir das Werk von Daryusch, unserem früheren Kindertrainer, nicht weiterführen können und wünschen allen Beteiligten das Allerbeste. Wir freuen uns, unsere Jugendlichen bald im Erwachsenentraining wiederzusehen!

Andrea Löwen

Trainingszeiten

Am ersten Dienstag des Monats findet eine Trainingseinheit statt, in der Anfänger und Interessierte ins Training einsteigen können.

Aufgrund der Personenbeschränkungen in den Hallen bitten wir um vorherige Absprache per Mail (tobias.maldei@gmx.de).

Dienstag: 19:00 – 21:00 Uhr (Toni-Chorus-Halle)

Donnerstag: 20:30 – 22:00 Uhr (Humbolt-Gymnasium, Turnhalle)

Anfängerkurse am 1. Dienstag des Monats

Fechten - Rheinland-Pfalz-Meisterin kommt aus Trier

Nervenstark erkämpfte sich Triers PST-Nachwuchsfechterin Gesa Buhl im Qualifikationsturnier „Rheinland-Pfalz-Meisterschaft“ im Damendegen der Altersklasse U17 in Bad Kreuznach den ersten Platz. Buhl setzte sich einem spannenden Finale gegen ihre Gegnerin vom traditionell starken Schulsportverein Fechtzentrum Maxdorf mit 15:13 durch. Ein Ticket für die Deutsche Meisterschaft rückt damit in greifbare Nähe. Im Herrendegen der U17 schlug sich Henrie Bichler vom PST tapfer und erreichte Platz 10.

Bei den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften treffen die besten Nachwuchsfechter des Fechterbundes Mittelrhein und des Südwestdeutschen Fechtverbandes aufeinander. Einen Tag später fanden die Landesmeisterschaften des Fechterbundes Mittelrhein, ebenfalls in Bad Kreuznach, statt. Die PST-Fechter Gesa Buhl und Henrie Bichler erhielten beide die Urkunde des Landesmeisters für ihre Altersklasse verliehen.



Obwohl selbst noch U15 erfocht sich Fechterin Gesa Buhl (links) vom PST in der Altersklasse U17 den Titel der Rheinland-Pfalz-Meisterin. Zusammen mit PST-Nachwuchsfechter Henrie Bichler (rechts) ist außerdem Landesmeister des Fechterbundes Mittelrhein.

DACHDECKUNG
ABDICHTUNG
KLEMPNEREI
HOLZBAU / ZIMMEREI
DACHFENSTER
DACHBEGRÜNUNG
SOLARTECHNIK

WILHELM KLEIS GMBH & CO.KG
KLEMPNER-, ZIMMERER- UND
DACHDECKERMEISTERBETRIEB
WOLFGASSE 7 // 54295 TRIER
FON: +49 (0)6 51 - 8 66 01
FAX: +49 (0)6 51 - 82 01 15
MAIL: MAIL@DERDACHDENKER.DE



WILHELM KLEIS

WWW.DERDACHDENKER.DE

Judo - PST Judoka bei der Bezirks-Einzelmeisterschaft erfolgreich

Am Sonntag, den 1. Advent wurde in der Toni- Chorus-Halle des Post- Sportverein Trier, die Bezirks- Einzelmeisterschaft der Judoka unter 10 und unter 12 Jahren durchgeführt. Bei Regen und Schneeschauer waren 60 Judoka, in den Altersklassen der unter 10 und unter 12 Jahren nach Trier gekommen um Bezirks – Einzelmeister in ihren Gewichtsklassen zu werden. Für die Judoabteilung des PST Trier starteten in der Altersklasse der unter 10 jährigen: Ailis Haidekker (außer Konkurrenz), - 31 Kg Dennis Podoynitsyn, -33 Kg Lilian Marcias, - 36 Kg Eloïse Charlier, - 36 Kg Nika Vrbica.

Bei den unter 12 jährigen waren, für den PST Trier – 34 Kg Joshua Jarvis und über 46 Kg Kilian Haidekker am start. Nach spannenden Wettkämpfen erreichten die PST Kämpfer nachfolgende Plätze: 1. Plätze – 31 Kg Dennis Podoynitsyn, - 33 Kg Lilian Marcias, -36 Kg Eloïse Charlier. 2. Plätze erkämpften sich: - 36 Kg Nika Vrbica und – 34 Kg Joshua Jarvis. Den 3. Platz erreichte Kilian Haidekker. Judith Bühler, die Beauftragte für den Bezirk Trier, sorgte mit Ihren Helfern der PST Judoabteilung, für einen reibungslosen Turnierverlauf und konnte alle angereisten Judoka, um 14 Uhr entlassen.



Auf dem Bild stehend von links: Eloïse Charlier, Joshua Jarvis, Kilian Haidekker, Ailis Haidekker, Dennis Podoynitsyn und Nika Vrbica. Sitzend: Lilian Marcias.

PST-Quintett misst sich International

Trier / Ettelbrück (Luxemburg). Mit fünf Nachwuchsathleten hat die Judoabteilung des PST Trier am internationalen Judoturnier in Ettelbrück teilgenommen. Bei diesem Judoturnier für die Altersklassen U9, U11, U13, und U15 haben Nachwuchs-Judoka aus mehreren Ländern teilgenommen. Nach spannenden Kämpfen konnten sich die Teilnehmer des PST Trier gut platzieren. In der Altersklasse U11 erreichten in ihren Gewichtsklassen die Silbermedaille Eloïse Charlier, und Joshua Jarvis, die Bronze-medaille erkämpfte sich Dennis Podoynitsyn. Jonas Scherf konnte sich in der Altersklasse U13 die Bronzemedaille erkämpfen. In der Altersklasse U15 erreichte Niklas Poss die Silbermedaille. Für die PST Judoka war dies ein schöner Erfolg.



Judoka vom PST Trier in Berlin erfolgreich



Ende Februar wurde in Berlin das 3. Cosmopolitan Judo Masters für Frauen und Männer über 30 Jahren ausgetragen. In der Gewichtsklasse bis 81 Kg startete Alexander Kirschweg vom Post-Sportverein Trier e.V. Alexander gewann seine Kämpfe in der Vorrunde und erreichte das Halbfinale, um für den Einzug ins Finale zu kämpfen. Auch im Halbfinale war

Alexander nicht zu stoppen, er gewann diesen Kampf und erreichte so das Finale. Im Finale war Alexander zu stürmisch und griff ständig an, sein Gegner nutzte die Situation und konterte seinen Angriff. Alexander gewann die Silbermedaille und er konnte mit seiner Leistung bei so einem großen Turnier voll zufrieden sein.

PST Judoka bei der Rheinlandmeisterschaft erfolgreich

Trier/Remagen. Am Sonntag, den 10.11.2019 wurde in Remagen die Rheinland Einzelmeisterschaften für Judoka in der Altersklasse der Jugendliche unter 15 Jahre (12 – 14) Jahre sowie der Männer und Frauen ausgetragen. Die Judoabteilung des PST Trier war zu der Meisterschaft mit drei Judoka angereist.

In der Altersklasse der unter 15 Jahren ging in der Gewichtsklasse bis 46 Kg Niklas Poss an den Start. Niklas konnte alle Kämpfe in der Vorrunde gewinnen. Im Halbfinale traf er auf den späteren erstplatzierten dieser Gewichtsklasse, der ihm technisch überlegen war. Im kleinen Finale konnte

er den Kampf um die Bronzemedaille gewinnen, womit er sich für die Südwestdeutsche – Einzelmeisterschaft qualifizieren konnte.

Bei den Männern war in der Gewichtsklasse bis 66 Kg Moritz Konrad und bis 81 Kg Alexander Kirschweg am Start. Moritz, der einer der jüngsten bei den Männern ist, konnte sich dort trotz schwerer Kämpfe durchsetzen und wurde mit der Bronze Medaille belohnt.

Alexander Kirschweg wollte es nach 30 Jahren Kampfpause als fünfzigjähriger noch einmal wissen, Alexander verletzte sich im ersten Kampf so unglücklich,

dass er daher nicht mehr weiter kämpfen konnte. Die Platzierten Judoka haben sich für die Südwestdeutsche – Einzelmeisterschaft in Maintal (Hessen) qualifiziert.



Saisonauftakt der PST- Judoka in Zell gelungen!

Am Sonntag, den 09. 02. 2020 wurde in Zell das Rheinland Ranglistenturnier der weiblichen und männlichen Judoka unter 15 Jahren durchgeführt. Die Judoabteilung des PST Trier nahm dort mit fünf Athleten in den unterschiedlichen Gewichtsklassen teil. Begonnen wurde mit der Gewichtsklasse bis 40 Kg, dort startete für den PST Trier Jonas Scherf, der sich dort den 3. Platz erkämpfte. In der Gewichtsklasse bis 43 Kg startete Leo Engel, der trotz längerer

Verletzungspause sich jetzt den 2. Platz sichern konnte. Mateo Diaz Ost erreichte in der Gewichtsklasse bis 46 Kg ungeschlagen den 1. Platz. In der stärksten Gewichtsklasse bis 50 Kg erkämpfte sich Niklas Poss den 3. Platz. Elias Kowalik konnte sich bis 55 Kg durchsetzen und sicherte sich den 2. Platz.

Für die Judoabteilung des PST Trier war das zum Saisonauftakt ein toller Erfolg.



Taekwondo - Einsatz für die Nationalmannschaft in London

Mit einem 32-köpfigen Auswahlteam reiste die Technik-Nationalmannschaft am letzten Januar-Wochenende zu den British Open Poomsae in London.

Sowohl die British Open als auch die anstehenden German Open in Hamburg sind die beiden letzten Stationen, um sich dem Bundestrainerteam für die kommende Weltmeisterschaft (21.05-25.05) in Dänemark zu empfehlen.

Sabrina Pütz (PST-Trier), Jessica Rau (TKD-Club Schleiden) und Jana Abt (Koryo Kaiserslautern) gaben in London ihr Debüt für die Nationalmannschaft und präsentierten sich am Turniertag in guter Form: Das Team reihte sich auf dem Podium unmittelbar hinter den WM- und Europameisterschaft-Teilnehmer aus den Niederlanden ein und belegte den zweiten Platz in der Kategorie Team Damen 18-30 Jahre.



2x Bronze und 1x Silber bei den German Open in Hamburg

Am 15. und 16. Februar wurden in Hamburg die German Open Taekwondo Poomsae und Free-style ausgetragen. Mit 466 Startern aus 17 Nationen, darunter Welt- und Europameistern, war das Turnier international stark besetzt. Für die Sportlerinnen und Sportler des Nationalteams war die Meisterschaft darüber hinaus die letzte Möglichkeit, um sich dem Bundestrainer für die anstehenden Weltmeisterschaften in Dänemark zu empfehlen, die vom 21.-24. Mai in Herning stattfinden sollten.

Entsprechend hoch war der Stellenwert des Turniers auch für Sabrina Pütz (PST Trier), Jana Abt (Koryo Kaiserslautern) und Jessica Rau (TC Schleiden). Ende Januar hatten die drei Rheinland-Pfälzerinnen

bei den British Open in London ihr Debüt für die Nationalmannschaft gegeben und dort auf Anhieb die Silbermedaille für das deutsche Team eingefahren. Nun galt es auch bei den German Open zu überzeugen und sich eine Medaille zu sichern.

Jessica Rau und Jana Abt gingen am Turniertag zunächst in ihren Einzelklassen an den Start. Betreut durch Teamkollegin Sabrina Pütz, gelang den beiden Sportlerinnen jeweils ein hervorragender Einstieg in das Turnier. Während sich Jana Abt im traditionellen Poomsae-Lauf die Bronze Medaille sicherte und dort als beste deutsche Sportlerin von 52 Starterinnen hervorging, erkämpfte sich Rau in ihrer Parade-Disziplin, dem Freestyle, ebenfalls

die Bronze-Medaille. Im daran anknüpfenden Teamwettbewerb der Damen 18-30 Jahre lieferten sich Rau, Pütz und Abt ein Kopf-an-Kopf Rennen mit den konkurrierenden Teams aus Dänemark und den Niederlanden. Am Ende reihte sich das deutsche Team hinter den amtierenden Europameistern aus Dänemark auf Platz zwei ein und schaffte so erneut den Sprung in die Medaillentränge.

Mit dem Gewinn der Silbermedaille bei den German Open konnten Rau, Pütz und Abt abermals ihre internationale Konkurrenzfähigkeit unter Beweis stellen. Das Trio konnte sich mit den gezeigten Leistungen ein Ticket für die dann leider entfallene Weltmeisterschaft sichern.

Deutsche Hochschulmeisterschaft in Gelnhausen

Bei der diesjährigen Deutschen Hochschulmeisterschaft (DHM) in Gelnhausen gingen mit Jessica Rau, Sabrina Pütz und Thien Pham Van drei PST-Sportler an den Start. Betreut wurde das Team von Trainer Lars Bähke.

Jessica und Sabrina vertraten die Uni Trier und den PST im Bereich Poomsae, während Thien im Zwei-



kampf auf die Matte ging. Die Wettbewerbe im Poomsae-Bereich wurden im Single Elimination System, das heißt 1 gegen 1 ausgetragen. Jessica knüpfte an die Erfolge ihrer letzten Hochschulmeisterschaften an und gewann sowohl im Freestyle, als auch im Einzel Traditionell Gold.

Sabrina, die gemeinsam mit Jessica und Teamkollegin Jana Abt aus Kaiserslautern in der Team Disziplin an den Start ging, nutzte das Turnier vor allem zur Vorbereitung auf die Deutsche Meisterschaft. Wie gewohnt präsentierte sich das Trio in guter Form und fuhr erneut einen 1. Platz ein. Für Thien war es der erste Start auf einer Deutschen Hochschulmeisterschaft. Besonders im Zweikampf waren hochkarätige Sportler aus dem Nationalteam vertreten.

Gleich im Auftaktkampf hatte Thien ein schweres Los zu bestreiten und musste gegen einen erfahrenen Kämpfer aus der Nürnberger Talentschmiede Tae Kwon Do Özer antreten. Aufgrund der fortgeschrittenen Wettkampferfahrung seines Gegners konnte Thien sich in diesem Match nicht durchsetzen. Dennoch sammelte der PST Sportler wichtige Erfahrung, um sich mit dem elektronischen Scoring System vertrauter zu machen.





Taekwondo Bundes-DAN-Prüfung in Pfinztal

5.DAN für Torsten Berweiler vom Post-Sportverein-Trier e.V.

Am Samstag den 07.03.2020 fand die Bundes-DAN-Prüfung der Deutschen Taekwondo Union e.V. (DTU) in Pfinztal (Baden-Württemberg) statt.

Bei einer der bisher größten Bundes-DAN-Prüfungen der DTU waren 53 Sportler angetreten einen weiteren DAN Grad zu erlangen. Es wurden Prüfungen zwischen dem 4. und 7. DAN angestrebt.

Aufgeteilt auf 3 Prüfungsflächen wurden die Teilnehmer in jeweils 3 Gruppen zwischen 5 bis 7 Sportlern geprüft. Es entstand somit fast eine Turnier-Atmosphäre ähnlich einer Formenmeisterschaft.

Torsten Berweiler, Trainer und Abteilungsleiter des PST Trier Abteilung Taekwondo, stellte sich nach 4-jähriger, intensiver Vorbereitungszeit als einziger Teilnehmer aus Rheinland-Pfalz der Prüfung zum 5.DAN.

Die Prüfungskommission bestand aus Mathias Grün (8.DAN), Wolfgang Brückel (9.DAN, Präsident der Taekwondo-Union-Baden-Württemberg) und Ralf Uhlig (6.DAN). Unter den erfahrenen Augen der Prüfer mussten verschiedene Bereiche des Taekwondo

gezeigt werden. Darunter eine wählbare und zwei vorgegebene „Poomsae“, die traditionellen Formen des Taekwondo, bei denen ein Kampf gegen imaginäre Gegner dargestellt wird.

Beim sogenannten Ein-Schritt-Kampf (koreanisch Ilbo-Taeryon) werden traditionelle Techniken (Blöcke, Schläge und Tritte) zusammen mit einem angreifenden Partner gezeigt.

Die Selbstverteidigung gegen mehrere unbewaffnete und bewaffnete (Messer/Stock) Angreifer soll möglichst realitätsnah zeigen welche Möglichkeiten Taekwondo im Ernstfall bei einem Angriff bietet. Beim Spezial-Bruchtest galt es dann noch mittels einer oder mehrerer Taekwondo-Angriffs-Techniken ein oder mehrere Bretter zu brechen.

Torsten Berweiler konnte mit nun bereits 28-jähriger Taekwondo-Erfahrung alle Disziplinen erfolgreich und mit sehr guter Leistung absolvieren. Nicht zuletzt durch die gute Vorbereitung und das gemeinsame Training mit dem ehemaligen Trainerkollegen Stefan Huber vom Taekwondo-Verein Olymp e.V. aus Bühl (er erlangte

ebenfalls den 5.DAN) und Trainerkollegin und Formen-Spezialistin (Mitglied des DTU-Bundeskader) Sabrina Pütz vom PST Trier.

Tatkräftig unterstützt wurden sie von den Dan-Trägern Niels und Till Adam aus Bühl welche sich bei der Selbstverteidigung als Angreifer hart im Nehmen zeigen mussten. Mit Bestehen des 5.Dangrades beginnt für Torsten nun die 5-jährige Warte- und Vorbereitungszeit zum 6.DAN. Taekwondo ist eine Sportart, bei der selbst die Großmeister sich immer wieder neue Ziele setzen und ein Leben lang trainieren, um sich physisch und mental weiter zu entwickeln.



asp

Günter Schmitz
Dipl.-Ing. (FH) Architekt
Brandschutzsachverständiger

asp PLANUNG + BRANDSCHUTZ GmbH

Auf Mohrbüsch 27 - 54292 Trier

Mail: gschmitz@asp-architekten.com

Tel.: 0651 17059 474 - Mobil: 0176 380 76 175

46 neue Gürtelfarben beim PST Trier

Am 08. Dezember fand die letzte Gürtelprüfung der Taekwondo Abteilung für das Jahr 2019 statt. 46 Prüflinge (darunter 35 Kinder und Jugendliche) stellten sich der Herausforderung und zeigten in verschiedenen Disziplinen des Taekwondo ihr Programm für den nächsten Gürtelgrad.



Geprüft wurden die Sportler von Joachim Hartwich (4. Dan Taekwondo) aus Nordrhein-Westfalen

(NWTU). Aufgrund der hohen Teilnehmerzahl entschloss sich das Trainer-Team, die Prüfung in



drei Gruppen einzuteilen.

Die Anspannung vor und während der Prüfung war vielen Teilnehmern anzusehen. Besonders beim Bruchtest, dem Zerstören von Brettern mittels Fuß- oder Handtechniken, fieberten Trainer, Sportler und Zuschauer mit.

Trotz des ausgeprägten Lampen-

fiebers konnten alle PST-Sportler am Ende den Prüfer Joachim Hartwich überzeugen und den nächsten Gürtelgrad erreichen.

Für Emma von Wenzlawowicz und Isabell Biersack war es darüber hinaus die letzte Prüfung, die sie im Verein absolviert haben. In den nächsten 1,5 Jahren werden sie sich gemeinsam mit rund 10 weiteren Dan-Anwärtern aus dem PST Trier auf ihre Schwarzgurt-Prüfung vorbereiten.



GETRÄNKE
KONDER
>CERVESARIA<

3Z zielbewusst
zeitgemäß
zuverlässig

Trierer Straße 46
54313 Zemmer-Rodt
Tel.: 06580 / 913446
Fax: 06580 / 913596

**Der richtige Partner für die Gastronomie
den Festbereich, Kantinen, Geschäfte und
Privatkunden
fordern Sie unverbindlich
ein Angebot**

**e-mail: Getraenke.Konder@t-online.de
www.getraenkekonder.de**

Funk: 0174/3879363



Der geplatzte Traum

Kampfsport: Wie die Corona-Pandemie das große Ziel dreier Taekwondo-Sportlerinnen aus der Region zerstört hat.

von Jan Söfjer

Der vielleicht größte Traum ihres Lebens wurde nur drei Wochen alt. Am 21. Februar, einem Freitag, ist Sabrina Pütz (29) zu Besuch bei Freunden, als sie eine E-Mail von Stefan Klawiter bekommt, dem Präsidenten der Deutschen Taekwondo-Union. Pütz wurde für die Taekwondo-Weltmeisterschaft Technik, also für das Laufen einer festen Choreografie, in das Nationalteam aufgenommen – gemeinsam mit ihren Sportlerkolleginnen Jessica Rau (26) – wie Pütz vom Postsportverein Trier – und Jana Abt (22) vom Verein Koryo Kaiserslautern. Die drei haben als Team im Synchronlauf in den vergangenen Jahren beachtliche Erfolge erzielt.

„Wir haben sofort Trainingstermine ausgemacht“, sagt Pütz. Sie wohnen an verschiedenen Orten. Pütz in Trier, Rau in Schleiden und Abt in Kaiserslautern. Sie treffen sich einmal in der Woche und trainieren jedes Wochenende. Und praktisch jeden Tag jeder für sich. Die Nominierung für die Nationalmannschaft und dann noch für eine Weltmeisterschaft tut den dreien auch so gut, weil es lange dauerte, bis sie beachtet worden sind. 2017 haben sie sich als Team zusammengetan und sehr schnell Erfolge gefeiert. Drei Jahre in Folge gewinnen sie die Deutsche Meisterschaft. Bei der internationalen Meisterschaft German Open holen sie 2018 Bronze, bei der British Open im selben Jahr Gold. Und ebenfalls Gold bei der German Open 2019. Pütz, Abt und Rau dominieren das europäische Parkett. „Wir haben mit der German Open das richtungsweisende Turnier gewonnen und dachten, das ist das Ausrufezeichen, damit wir im Mai

2019 zur EM fahren dürfen.“ Sie haben riesige Chancen auf eine Medaille, doch sie werden damals nicht berücksichtigt.

Sie werden nicht für das Nationalteam nominiert und noch nicht einmal für den Bundeskader gesichtet, aus dem das Nationalteam heraus aufgestellt wird. Obendrein gibt es nicht einmal ein anderes Team, das für Deutschland in dieser Kategorie nominiert ist. Die drei Sportlerinnen verstehen es nicht, doch sie lassen sich nicht unterkriegen und reisen im Juni 2019 auf eigene Faust nach Österreich. Bei der Austrian Open gewinnen sie Silber, direkt hinter dem dänischen Nationalteam, dem neuen Europameister. Nun wird der Bundestrainer Technik der Deutschen Taekwondo Union, Hado Yun, auf sie aufmerksam. Im vergangenen September werden Pütz, Abt und Rau für den Bundeskader gesichtet. Drei Tage lang. Die Rückmeldung dauert.

Währenddessen werden sie im November zum dritten Mal in Folge Deutsche Meister. Im Dezember kommt die Antwort. Sie werden in den Bundeskader aufgenommen.

Anfang dieses Jahres gewinnen sie bei der British Open Silber und werden das beste deutsche Team, bei der German Open gewinnen sie ebenfalls Silber. Wieder hinter den Europameistern. Eine Woche später werden sie für das Nationalteam und die Weltmeisterschaft im Mai in Dänemark nominiert. Es ist der Höhepunkt für das Team. Abt und Rau sind schon in anderen Kategorien bei einer Weltmeisterschaft angetreten, aber konnten keine Medaille gewinnen. Jetzt haben sie eine zweite Chance. Drei Wochen später erreicht die Corona-Pandemie Deutschland. Am 12. März wird das erste offizielle WM-Vorbereitungstraining mit dem Bundeskader abgesagt. Zwei Tage später auch das Training für den Folge-

monat. Am 16. März erreicht sie die Nachricht, die sie nicht bekommen wollen. Jessica Rau ist gerade auf dem Weg zur Arbeit, als sie eine Whatsapp-Nachricht in der Gruppe des Bundeskaders empfängt. Es ist ein Brief vom Präsidenten des Weltverbandes World Taekwondo Chung-Won Choue. Die Weltmeisterschaft ist abgesagt. „Alles, was wir in letzten Jahren gemacht haben, war umsonst“, sagt Pütz. „Wir haben so lange um einen Platz im Nationalteam und im WM-Kader gekämpft. Die WM wäre für uns alle drei ein Highlight zum Ende unserer gemeinsamen Zeit als Team gewesen“, sagt Abt. Das Problem: Bislang ist nicht geplant, die WM zu verschieben. Sie ist soweit ersatzlos gestrichen. Und selbst wenn sie im kommenden Jahr, dann parallel mit der EM, stattfinden würde, wäre Pütz ein Jahr zu alt. Die Altersklasse geht bis 30 Jahre. Im kommenden Jahr kann das Team nicht mehr zusammen antreten. Außer es gibt doch noch eine Regelung wie bei Olympia. Die Spiele wurden auf 2021 verschoben und alle Sportler behalten ihre Qualifikation.

Rau ist nach der Absage in ein Loch gefallen. „Alles war verschwommen, ich konnte nichts greifen und fokussieren. Wenn wir früher eine Klatsche bekommen haben, konnten wir das jedes Mal im Training gemeinsam verarbeiten. Jetzt können wir gar nichts machen. Jeder ist alleine“, sagt Rau. Doch sie hofft noch, dass die Weltmeisterschaft nachgeholt wird und dass die Qualifikationen bestehen bleiben. „Ich wünsche es mir für uns. Ich hoffe, dass wir als Team noch einmal starten können. Ich trainiere täglich weiter. Zu Hause, im Treppenhaus, draußen, überall.“

Wir machen gemeinsame gesunde Sache!

Der Post-Sportverein Trier e.V. und die AOK – Die Gesundheitskasse in Rheinland-Pfalz/Saarland haben beschlossen gemeinsam in Sachen Gesundheit aktiv zu sein.

Unsere Gesundheitspartnerschaft fördert die Gesundheit der Vereinsmitglieder und ihren Familien, sowie allen Interessierten des PST Trier e.V.

Die Corona-Pandemie stellt gerade unser soziales Zusammenleben und auch die Möglichkeit, gemeinsam aktiv für die Gesundheit zu sorgen, gehörig auf den Kopf. Wir als AOK - Die Gesundheitskasse nehmen das Thema Gesundheitsfürsorge sehr ernst, vor allem in diesen turbulenten Zeiten. Gemeinsam mit dem Post-Sportverein möchten wir Ihnen und Ihren Familienangehörigen attraktive und interessante Präventions-Angebote zur Verfügung stellen, die abgestimmt sind auf die aktuellen Hygieneregeln.

In den kommenden Wochen und Monaten stellen wir das gemeinsame Angebots-Portfolio auf der Webseite des PST vor. Von Online-Seminaren für die Junge Familie über Immunkräfte stärken, bis hin zu der richtigen Ernährung für Sportler, ist für jeden etwas dabei. Daneben werden die Präventionsexperten der AOK auch Präsenzvorträge und kostenfreie Screeningangebote für Bewegung und Ernährung im Verein anbieten.

Ein Blick auf die Webseite des PST in den kommenden Wochen genügt, und jeder kann sich sein bevorzugtes Angebot wählen.

Bei Fragen zu der Gesundheitspartnerschaft oder den Präventionsangeboten einfach anrufen oder mailen, wir freuen uns!

Marion Heinz, Team Gesundheitsberatung der AOK
Telefon: 0651/2095-414 E-Mail: Marion.Heinz@rps.aok.de

Ihre AOK – Die Gesundheitskasse

Bleiben Sie gesund!

Tolle Wechsel-Vorteile und noch viel mehr

Extra-
Leistungen
bis zu
1.500 €

... würd' ich kriegen,
wenn ich AOK-versichert wär'!

Einige Beispiele unserer Extra-Leistungen für Sie:



Schwangerschaft und Geburt

Über 400 € pro Schwangerschaft
für zusätzliche Untersuchungen,
Hebammenrufbereitschaft und den
Geburtsvorbereitungskurs für den Partner



Gesundheitskurse

Über 800 kostenfreie
AOK-Gesundheitskurse oder **bis**
zu 200 € pro Jahr für zertifizierte
Gesundheitskurse Dritter



Osteopathie

Bis zu 240 € für Erwachsene und
360 € für Kinder und Jugendliche pro Jahr



Fitnessstudio

50 € für das regelmäßige Training im
AOK-Partnerfitnessstudio



Reiseschutzimpfung

Bis zu 150 € pro Jahr inkl.
Malaria-Prophylaxe



Mehr Beitragssicherheit

Günstiger Zusatzbeitrag –
aktuell 0,9 %



AOK-Bonus-Wahltarif EXTRA

Sie leben gesund und aktiv?
Jetzt **bis zu 600 € pro Jahr** sichern

Ihr Sparvorteil:

Jetzt zur AOK wechseln und
über 160 € Beitrag sparen

Jetzt wechseln!

aok.de/vielmehr



PST Leichtathletik in Corona-Zeit

Das erste Halbjahr 2020 forderte und förderte Kreativität bei der Umsetzung von Trainingseinheiten und bei der Wettkampfbeteiligung und wir freuen uns, eine positive Zwischenbilanz für die Leichtathletikabteilung des PST zu ziehen.

Dank möchte ich hierbei an dieser Stelle ganz besonders auch allen Trainerinnen und Trainern sowie Athletinnen und Athleten aus-

sprechen, die sich den besonderen Herausforderungen mit großem Engagement und Sportsgeist stellen! Nachdem zunächst regelmäßige Trainingseinheiten im Moselstadion untersagt worden waren, improvisierten die Trainerinnen und Trainer mit großem Einsatz: Der Kontakt zu den Athleten wurde über verschiedene Videosysteme fortgesetzt. Trainingspläne wurden über WhatsApp-

Gruppen gesteuert. Glücklicherweise blieben aufgrund der beachtenswerten Mehrarbeit der Trainerinnen und Trainer alle Athletinnen und Athleten dem Verein treu bis Ende April die erlösende Antwort vom Sportamt kam und ein Training in kleinen Gruppen sowie unter Berücksichtigung von Abstandsregeln und Hygieneordnungen wieder im Moselstadion möglich wurde.

Die Senioren erreichen wichtige Erfolge

Die PST-Senioren nutzten die Startmöglichkeit bei den Nordrhein-Westfälischen Meisterschaften in Düsseldorf und weisen beachtliche Erfolge auf: Hochspringer Dr. Jochen Staebel gewann klar bei den M55 die Hochsprungdisziplin mit guten 1,65 m. Seine Vereins-Kameradin Nicoll Richter gewann souverän die 60m der W45 in 8,55 sek. Ebenfalls einen ersten Platz belegte Karin Udelhoven über 200m mit der Zeit von 28,81 sek. in der gleichen Klasse. Über 800m war PST-Neuling Julia Moll mit der Zeit von 2:31,32 min erfolgreich und wurde mit dieser Zeit auch Klassensieger in der W45. Auch die PST-Schülertrainerin Melanie Schröter ging über 200 m an den Start und lief gute 29,22 sek. In der abschließenden 4 x 200m-Staffel in der Besetzung Nicoll Richter-Melanie Schröter-Karin Udelhoven und Julia Moll erreichte das PST-Team mit einer Zeit von 01:56,95 min sowohl einen klaren Sieg als auch die DM-Norm. Gratulation!

Auch bei einem weiteren Test für die DM in Erfurt legten die PST-Seniorinnen Anfang Februar in Ludwigshafen im Sprint über 60 m hervorragende Zeiten vor: Nicoll Richter lief 8,51 sek, Melanie Schröter 8,66 sek, Karin Udelhoven 8,78 sek. Über 400m war Julia Moll in 67,36 sek erfolgreich. Über 1500 m erreichte PST Neuling Irmgard Mann in der Klasse W70 - 07:09,63 min.

Diese vielversprechenden Vorzeichen konnten die Senioren anschließend in Erfurt bestätigen: Zum dritten Mal gewannen unsere Damen die Goldmedaille in der 4 x 200m-Staffel der W35 bei den diesjährigen Hallenmeisterschaften! Besser geht es nicht! Das Team mit Nicoll Richter, Mareike Metz, Melanie Schröter und Karin Udelhoven erreichte mit 01:52,06 min eine hervorragende Zeit. Dieser Lauferfolg wurde durch einen weiteren Sieg in den technischen ergänzt: Die ehemalige Siebenkämpferin Mareike Metz glänzte im Speerwurf mit tollen 36,45 m. Diese Weite brachte ihr berechtigterweise den Sieg in der W35.

Die Medaillenwelle ebte nicht ab: Karin Udelhoven startete über 400 m und erlief sich dort in souveränen 65,09 sek die Bronzemedaille.

Julia Moll erkämpfte sich über 800m mit 02:30,21 min ebenfalls eine Bronzemedaille. Über 3000m lief sie im Anschluss noch sehr gute 11:13,37 min und belegte damit auch den 3. Platz.

Die Konkurrenz schlief jedoch nicht: Dr. Jochen Staebel erreichte im Hochsprung mit 1,67 m „leider“ nur den dritten Platz, ersprang aber dennoch eine gute Leistung. Im 60m-Sprint erreichten Nicoll Richter das Ziel in 8,45 sek und Melanie Schröter in 8,66 sek.

Glückwunsch an alle Athletinnen und Athleten für die hervorragenden Ergebnisse!

Für das TEAM um Julia Moll ging es eine Woche später in Sindelfingen um die Deutsche Meisterschaft im Crosslauf. Mit Monika Vieh und unsere Neu – Münchnerin Annika Gäß.

Erreichten die drei Läuferinnen in der Klasse W45 einen hervorragenden 3. Platz. Im Einzel belegte Julia Moll sogar den zweiten Platz und erreichte hier die Silbermedaille.

Zu guter Letzt muss ich unseren Bericht jedoch mit traurigen Nachrichten beenden: Wir erinnern an zwei Personen, die der Trierer Leichtathletik verbunden waren und an die wir mit Dankbarkeit zurückblicken: Hermann Schmitz und Robert Meurer.

Hermann Schmitz war lange Jahre als Vorstandsmitglied des PST aktiv und brachte sich vielfältig ehrenamtlich ein.

Einigen ist sicherlich auch Robert Meurer ein Begriff. Als ehemaliger erfolgreicher Sprinter trainierte Robert Meurer noch unter Volkhart Rosch und prägte die Anfänge der PST-Leichtathletik.

Viele Grüße

Günter Heidle
LA – Abtlg.



Jahresbericht PST-Abteilung Leichtathletik (Mittel- und Langstrecke)

Das Jahr startete gut für die Athleten des Post-Sportvereins Trier.



Johannes Hein hatte aufgrund seiner 800 Meter Zeit aus dem Sommer bereits die Qualifikation für die Süddeutschen Meisterschaften in der Halle und konnte sich mit einer starken Vorlaufzeit von 1:56,93 min

sogar für den Endlauf qualifizieren. In diesem konnte er seine Zeit sogar noch einmal um knapp sechs Zehntel verbessern und belegte somit einen starken sechsten Platz.

Anfang März fanden die Deutschen Cross-Meisterschaften, noch völlig uneingeschränkt, in Sindelfingen statt. Dort war der PST mit insgesamt 13 Athleten am Start.

Besonders erfolgreich waren dabei Charlotte Schlund, die in der weiblichen Hauptklasse den 10. Platz erreichen konnte und Simon Quint, der es im Lauf der männlichen Jugend U18 ebenfalls unter die Top 10 schaffte und einen starken 9. Platz erreichen konnte.



In der U23 durften Giulio Ehse, Abraham Wirtz und Adrian Wirtz das erste Mal Wettkampferfahrung auf nationaler Ebene in der neuen Altersklasse sammeln und belegten in der Mannschaftswertung den 6. Platz.

Die Deutschen Cross-Meister-

schaften blieben auch erst einmal der letzte Wettkampf, denn nur wenige Tage nach der Rückkehr aus Sindelfingen wurden die Schulen geschlossen und wenig später auch der Trainings- und Wettkampfbetrieb eingestellt. In der Zeit des deutschlandweiten Lockdowns wurde auch das Moselstadion geschlossen und sogar das individuelle Training gestaltete sich dadurch sehr schwierig. Neben den fehlenden Trainingsmöglichkeiten stellte sich auch zunehmend die Frage, inwieweit ein weiterhin intensives Training noch sinnvoll sei, ohne Wettkämpfe und ohne Aussicht auf baldige Besserung der Situation.

Im Verein wurden Alternativen wie Challenges oder Training über Videoplattformen zur Aufrechterhaltung der Motivation der Athleten angeboten und von vielen Läuferinnen und Läufern auch dankend angenommen.

Ab Mai war das Training im Moselstadion dann wieder möglich, allerdings war an Wettkämpfe weiterhin nicht zu denken, weshalb es einmal im Monat einen PST internen Trainingslauf unter möglichst echten Wettkampfbedingungen gab. Ziel dabei war es ebenfalls, die Spannung hochzuhalten und allen Läuferinnen und Läufern die Chance zu geben, sich für ihre Trainingsleistungen zu belohnen.

Mitte Juli war es dann endlich wieder soweit: Die Europäische Sportakademie hatte zusammen mit dem PST zwei Internationale Abendsportfeste organisiert, die von vielen Vereinen aus der Region und sogar weit darüber hinaus, mit Freude angenommen wurden.

Beim PST war erneut die Leistung von Johannes Hein sehr erwähnenswert. Beim 800 Meter Lauf konnte er seine persönliche Bestzeit auf 1:54,17 min verbessern und auch über 400 Meter lief er

mit 49,74 eine neue Bestzeit.



Gut in Form zeigten sich ebenfalls Constantin Fuchs und Adrian Wirtz, die beide erstmalig auf 800 Metern unter der 2 Minuten Marke blieben.

Über 3000 Meter lief der erst 16-Jährige Simon Quint ein ganz starkes Rennen und verbesserte seine Bestzeit deutlich auf 9:05,49 min. Mit dieser Zeit unterbot er die geforderte Norm von 9.10min zur Deutschen Meisterschaften!

Insgesamt war die Saison 2020 für die Mittel- und Langstreckenläufer des Post-Sportvereins Trier ein Jahr mit vielen neuen und unvorhersehbaren Herausforderungen. Alle Trainer und Athleten haben die Zeit aber bestmöglich genutzt und nie die Motivation verloren. Wir blicken optimistisch in Richtung 2021 und hoffen auf ein wenig mehr Normalität, bei der trotz allem immer die Gesundheit im Vordergrund stehen sollte.





Stärkste Wintersaison des PST Nachwuchses seit Jahren

So stark und erfolgreich wie seit Jahren nicht mehr, haben die Nachwuchsleichtathleten des PST die Wintersaison 2019/2020 bestritten.

Bei den Rheinland-Pfalz Hallenmeisterschaften in Ludwigshafen, die gleichzeitig für die Athleten des Rheinlandes als Rheinlandmeisterschaften gewertet wurden, präsentierten sich die Nachwuchsleichtathleten in blendender Verfassung.

Die erst 14 Jahre alte Nachwuchssprinterin Lena Stöwer gewann souverän ihren Vorlauf über 60m und qualifizierte sich damit als 5. schnellste Läuferin von 54 für das Finale. Hier belegte sie mit neuer persönlicher Bestzeit von 8,23 Sek einen hervorragenden 5. Platz und war damit schnellste Läuferin aus dem Verband Rheinland.

Auch im Weitsprung zeigte Lena ihr Potential und lag bis zum letzten Versuch mit einer guten Weite von 4,93 m auf dem dritten Platz. Leider wurde sie dann noch auf den undankbaren 4. Platz verdrängt. Sehr schade, denn sie hatte bis dahin einen guten Wettkampf absolviert.

Mit Wut im Bauch über die verpasste Medaille im Weitsprung, stürmte Lena dann bei ihrer Premiere über 300m unaufhaltsam davon und gewann souverän ihren Lauf in der Topzeit von 43,50 Sek. In der Endabrechnung lag nur noch eine Athletin vor ihr, so dass sie damit den ausgezeichneten 2. Platz belegte und als Vize-Rheinland-Pfalz Meisterin nach Hause fahren konnte. Ebenso wie über 60m war auch hier Lena die schnellste Läuferin aus dem Verband Rheinland.



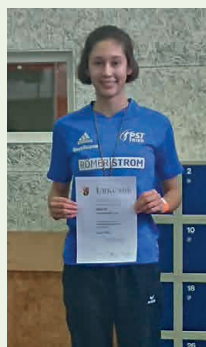
Ein Rennen ganz besonderer Art durfte Hürdensprinter Nicolas Fusenig an diesem Tag laufen. Direkt auf der Bahn neben ihm startete er über 60m Hürden gegen den derzeitigen Weltmeister im Zehnkampf Niklas Kaul vom USC Mainz. Nicolas lief ein gutes Rennen und blieb mit 8,76 Sek nur etwas mehr als 3/10 Sekunden hinter dem Weltklasseathlet zurück und belegt im Gesamtklassement den guten 5. Platz. Niklas Kaul gewann das Rennen aber nicht sondern belegte den insgesamt den 3. Platz, was zeigt, wie stark die Konkurrenz in diesem Rennen war.



Am 2. Tag kamen die Jugendlichen der Altersklasse U18 und U20 zum Einsatz. Bereits beim ersten Start des Tages über 400m überzeugten die PST Läuferinnen der AK U18 Pema Hill, Lilian Schmidt und Jule Schulten.

Pema Hill belegte in neuer persönlicher Bestzeit den 2. Platz und sicherte dem PST damit schon die erste Medaille und gleichzeitig den ersten Rheinlandmeistertitel.

Lilian Schmidt als 4. und Jule Schulten als 5. ebenfalls mit neuen persönlichen Bestleistungen, rundeten das tolle Ergebnis ab.



Die 60m der WJU 18 wurden im Laufe des Tages zum absoluten Highlight. Lilian Steilen und Pema Hill konnten bereits ihre Vorläufe mit neuen Bestzeiten gewinnen und Lilian war sogar die schnellste aller Läuferinnen. Auch im Zwischenlauf gab sich Lilian keine

Blöße und qualifizierte sich als Drittschnellste für das Finale. Auch Pema zeigte einen tollen Lauf und konnte sich als 6. ebenfalls für das Finale qualifizieren. Damit war der PST der einzige Verein in Rheinland-Pfalz, der zwei Starterinnen im Finale stellte. Eine mögliche Medaille vor Augen, zeigte Lilian ein riesen Rennen. Mit einem nicht ganz so guten Start aber einem unglaublichen Finish, lief sie als Erste mit neuer persönlicher Bestzeit von 8,15 Sek. durch das Ziel und wurde Rheinland-Pfalz Meisterin über 60 m.

Riesenjubiläum bei allen PSTlern, denn sowas hat es bisher im Sprint noch nie gegeben. Pema belegte einen guten 6. Platz und angesichts der neuen Bestzeit, war sie damit mehr als zufrieden.



Für Maren Schumacher, die krankheitsbedingt bis dahin keine gute Vorbereitung absolvieren konnte, liefen die 60m nicht ganz so gut. Sie verpasste denkbar knapp mit 3/100 Sek, den Endlauf.

Doch über ihre Paradenstrecke 200m lief sie mit, angespornt durch die verpasste Chance über 60 m mit großer Motivation ein ganz starkes Rennen und belegte einen ausgezeichneten 2. Platz. Gleichzeitig war sie die schnellste Läuferin des Rheinlandes und wurde somit Rheinland Meisterin. Charlotte Heucher, Rebecca Kupczik und Sophia Wilkins belegten mit neuen Bestzeiten die Plätze 7, 8 und 10.





Neben den Laufdisziplinen waren auch in den technischen Disziplinen PSTler am Start. Im Dreisprung der WJU 18 gab es erstmals einen dreifach Erfolg des PST und damit bestätigten die PST Mädchen Lilian Steilen, Jule Schulten und Pema Hill ihre Vormachtstellung in Rheinland-Pfalz in dieser Altersklasse aus der Sommersaison. Rheinland-Pfalz Meisterin und damit auch Rheinlandmeisterin wurde wieder Lilian Steilen, gefolgt von Jule Schulten und Pema Hill. 3 Medaillen in einer Disziplin war ebenfalls Premiere für den PST, zeigt aber auch, wie breit die Athletinnen in den verschiedenen Disziplinen aufgestellt sind.



Lilian Steilen erfüllte auch die Norm für den Weitsprung der WJU18 und absolvierte ihren bisher stärksten Wettkampf im Weitsprung. In 5 von 6 Sprüngen verbesserte sie ihre bisherige persönliche Bestmarke und hatte am Schluss eine Weite von 5,13 zu Buche stehen. Damit war sie wieder Rheinland-Meisterin und insgesamt belegte sie einen sehr guten 5. Platz.

Zum Abschluss des Tages standen wie immer die Staffeln über 4x200m auf dem Programm und wie jedes Jahr mischten die PST Staffeln wieder ganz vorne mit. In der AK U18 belegte die Staffel in der Besetzung Pema Hill, Jule Schulten, Mariella Ewen und Lilian Steilen in einem ganz knappen Rennen einen ausgezeichneten 2. Platz und waren wieder einmal die schnellste Staffel aus dem Rheinland und damit Rheinland-Meister.



Die Staffel der AK U20 in der Besetzung Rebecca Kupczik, Charlotte Heucher, Sophia Wilkins und Maren Schumacher sicherten sich ebenfalls die Vize Rheinland-Pfalz-Meisterschaft und gleichzeitig auch die Rheinland Meisterschaft. Ein toller Abschluss eines mehr als erfolgreichen Wochenendes.



Herausragend an diesem Wochenende waren natürlich die Leistungen von Lilian Steilen mit 2 Rheinland-Pfalz Titeln, einer Vize-Meisterschaft und 4 Rheinlandmeister Titeln. Insgesamt konnten im Sprint/Sprungbereich 2 Rheinland-Pfalz Meistertitel, 6 Vize-Rheinland Pfalz Titel und ein dritter Platz erzielt werden. Hinzu kommen 9 Rheinland Meistertitel und eine Vielzahl an neuen Bestleistungen und ausgezeichneten Platzierungen.



Nach diesen starken Leistungen im Winter konnte man sich für die bevorstehende Saison große Hoffnungen machen. Die Freude auf den Start in die Freiluftsaison war bei allen sehr groß und alles und alle waren bereit für ein gutes und erfolgreiches Jahr 2020.

Training und Wettkampf in Zeiten von Corona

Die im März in Deutschland auftretende immer schlimmer werdende Corona Epidemie traf auch die Leichtathleten des PST mit voller Wucht. „Corona“ legte von einer Minute auf die andere alles lahm. Moselstadion gesperrt, Toni Chorus Halle gesperrt, Arena Trier geschlossen, Kraftraum und Fitnessstudios geschlossen. Innerhalb eines Tages fielen alle Trainingsmöglichkeiten für die Leichtathletik weg. Anfänglich hatte man noch die Hoffnung, dass es sich nur um einen kurzen

Zeitraum handeln würde. Aber dann wurde es immer mehr zur Gewissheit, dass es in den folgenden Monaten zu keinem normalen Trainings und Wettkampfbetrieb mehr kommen sollte. Das Trainingslager wurde abgesagt, da die Jugendherberge geschlossen wurde und auch die Stadt Lörrach keine Sportstätten mehr zur Verfügung stellte. Aber auch aus Fürsorgegründen hatten sich die Trainer dazu entschieden, alles abzusagen. Die gesundheitlichen Risiken und damit auch die Ver-

antwortung der Trainer für die Athletinnen und Athleten waren einfach zu groß. Eine riesige Enttäuschung bei allen, aber es gab einfach keine Alternative zu dieser Entscheidung.

Da kein offizielles Training mehr möglich war und zudem das Training von mehr als zwei Personen komplett untersagt wurde, mussten andere Möglichkeiten gefunden werden, das Training fortzusetzen. Es wurden alternative Trainingspläne verschickt, und alle sollten versuchen, sich Orte zu



suchen, an denen man trainieren konnte. Rad und Waldwege dienten als Lauf und Sprintstrecken, Gärten wurden zu Fitnesszentren, Bierkisten zu Hindernissen. Alles was sich nicht wehrte, wurde zum Trainingsgerät.



Damit sich alle auch im Laufe der Wochenmalwiedersehenkonnten, wurde ein Online-Tabata eingeführt. Verbunden über Videoanrufe mit dem Handy „traf“ man sich 2 x in der Woche zu einer Tabata Session. Die Übungen wurden im Vorfeld gefilmt und allen zugesendet, so dass die Teilnehmer wussten, was gemacht wurde und welche Geräte benötigt wurden. Nach anfänglichen Verbindungsproblemen klappte es immer besser und es gab Trainingseinheiten an denen bis zu 16 Personen teilgenommen haben. Das war eine tolle Sache, den so konnte man sich zumindest wieder mal sehen und „gemeinsam“ trainieren.

Aus Sicht der fortgeschrittenen Altersgruppen endlich mal eine sinnvolle Handynutzung!! So wurden die Wochen bis zur Öffnung der Sportstätten den Umständen entsprechend gut genutzt. Es muss wirklich ein riesen Lob an die Athletinnen und Athleten ausgesprochen werden, denn trotz dieser ganz schwierigen Situation zeigten alle einen unglaublichen Ehrgeiz und eine riesige Motivation und trainierten ununterbrochen weiter in der Hoffnung auf Wettkämpfe und Meisterschaften.

Diese Hoffnungen erfüllten sich

nicht, denn im ersten Schritt wurden alle geplanten Wettkämpfe und Meisterschaften bis zu den Sommerferien abgesagt und später auch noch darüber hinaus. Eine lange Vorbereitung, viele und intensive Trainingseinheiten, viel Zeit und vor allem Freizeit investiert für „Nichts“. Da wurde es schwer die Motivation zu halten und nicht in ein Loch zu fallen.

Im Großen und Ganzen ist es allen ganz gut gelungen und ein paar kleinere Wettkämpfe haben mittlerweile auch stattgefunden. Einige sehr gute Ergebnisse wurden dabei erzielt, aber es gab auch Enttäuschungen, sowohl für die Trainer als auch für die Athletinnen und Athleten. Zu lange war die wettkampflose Zeit, zu schwierig und unvorhersehbar die Trainingsplanung für alle Beteiligten. Nach allem was war, gilt es jetzt trotzdem nach vorne zu schauen, das Jahr mit all seinen Widrigkeiten hinter sich zu lassen und auf ein besseres Jahr 2021 zu hoffen.

Über allem steht letztendlich, dass alle gesund geblieben sind und es hoffentlich weiterhin bleiben. Das ist das Wichtigste in diesen Zeiten und darauf sollten wir alle gemeinsam achten!!

Thomas Fusenig

Günter Heidle mit Goldener DLV-Ehrennadel geehrt

Der Leichtathletik-Abteilungsleiter des PST, Günter Heidle wurde am 15. November für sein großes Engagement ausgezeichnet. Der Deutsche Leichtathletik-Verband (DLV) würdigte seine langjährige und verdienstvolle Tätigkeit. Seit vielen Jahren sei Heidle für seinen unermüdlichen Einsatz im Verein und bei der Ausrichtung von Meisterschaften in der Region sehr geschätzt, so der Präsident des Leichtathletik-Verbands Rheinland (LVR), Klaus Lotz, der die Ehrung bei einem außerordentlichen Verbandstag in Koblenz vornahm.

Foto: LVR-Präsident Klaus Lotz (links) zeichnete Günter Heidle (rechts) mit der goldenen DLV-Ehrennadel aus.





Neues aus der Triathlon-Abteilung – Tri Post Trier

13. Internationaler BMW Cloppenburg X-Duathlon

Rückblickend muss man sagen, dass wir nicht nur mit dem Wetter Glück hatten, sondern dass wir aufgrund der zu diesem Zeitpunkt beginnenden Corona-Pandemie wirklich froh sein konnten, am 8. März noch unseren beliebten X-Duathlon durchführen zu dürfen.

Und so wurde der 13. Int. BMW Cloppenburg X-Duathlon dank 127 gut gelaunter Helfer vor Ort und dank der tollen Leistungen der Athleten wieder ein voller Erfolg!! „Trier, das deutsche Cross-duathlon-Mekka“, wie Holger Teusch im Vorbericht im Trierischen Volksfreund schrieb, hat alles gegeben, um im Weisshauswald wieder legendäre Schlamm-schlachten zu ermöglichen. 285 Athleten erreichten erfolgreich das Ziel im Waldstadion, 11 mussten wegen Materialschäden o.ä. leider den Wettkampf vorzeitig beenden. Besonders stolz sind wir auf die 109 jungen Athleten Schüler D bis Jugend A, die in diesem Jahr unter dem Namenssponsor THEES+PARTNER Beratende Ingenieure bei der 13. Ausgabe des X-Duathlons an den Start gegangen sind.



Startschuss beim Cross der Asse

Tri Postler Jens Roth ist der zweite Mann, der den BMW Cloppenburg X-Duathlon in Trier zum zweiten Mal gewinnen konnte. Das hat vor ihm nur Premiersieger Benjamin Rossmann (Bad Marienberg) in den Jahren 2008 und 2010 geschafft. Wie Roth feierte auch die Luxemburgerin Isabell Klein im sogenannten „Cross der Asse“ ihren zweiten Sieg nach 2014. Nachdem Roth und Theobald zusammen mit ihrem Triathlon-

Bundesliga-Teamkollegen Timo Spitzhorn die ersten fünf Lauf-Kilometer vom Waldstadion, durchs Falsche Biewertal und die berühmten Treppen zum Wildgehege hinauf absolviert hatten (in 16:17 Minuten), setzten sich Roth und Theobald auf der ersten der vier Mountainbike-Runden über den Kockelsberg ab. Auf der zweiten Sechs-Kilometer-Schleife konnte Theobald dann den Anschluss nicht mehr halten. Der Mountainbike-Spezialist vom TuS Schleiden Matthias Frohn fuhr mit der zweitbesten Radzeit von 58:05 Minuten (nur Roth war sieben Sekunden schneller) zu Theobald auf. Doch Andreas hatte noch genug Körner übrig, um auf der abschließenden Laufrunde Frohn auf Platz drei zu verweisen. Und somit ging Gold und Silber beim Cross der Asse an Tri Post Trier.

1. **Jens Roth** 1:23:23.9 (16:16.7 Lauf 1; 57:58.0 Rad; 09:09.3 Lauf 2)
2. **Andreas Theobald** 1:24:42.7 (16:16.2 Lauf 1; 59:58.0 Rad; 09:10.5 Lauf 2)
3. **Matthias Frohn** 1:25:09.6 (17:31.0 Lauf 1; 58:04.6 Rad; 09:34.2 Lauf 2)



Das Podium 1 bis 4 Timo Spitzhorn, Matthias Frohn, Jens Roth und Andreas Theobald mit Helmut Rach

Für die Tri Post Trier erfolgreich am Start waren außerdem: Emie Vandenbussche, 1. Platz Schüler C Gesamt, 12:05.7 Minuten
Lilly Förster, 2. Platz Schüler C weiblich, 13:02.4
Carla Thees, 3. Platz Schüler C weiblich, 13:16.9
David Schmelzer, 14:04.7
Johanna Welter, 14:12.7

Marie Morgen, 14:31.9
Fabian Drexler, 3. Platz Schüler B Gesamt, 18:54.5
Julie Vandenbussche, 21:37.4
Daniel Bertalan, 21:58.7
Paul Morgen, 22:00.2
Gabriel Rademacher, 22:23.2
Ella Münscher, 22:31.9
Giovanna Engel, 22:57.4
Lisa Wihl, 24:44.7
Kim Scholl, 31:27.6
Elyas Hammami, 34:00.1
Lia Münscher, 34:19.6
Cian Düro, 39:43.3
Björn Diederichs, 35:14.8
Jens Nagel, Erik Thees und Jürgen Diederichs jeweils in einer Staffel beim Volks-Duathlon
Dominic Welter, 2. Platz Gesamt Volks-Duathlon, 57:57.1
Joachim Oechsner, 1. Platz AK Volks-Duathlon, 59:25.9
Silvia Morgen, 2. Platz Volks-Duathlon weiblich, 01:07:44.3
Jos Ruschel, 01:09:51.5
Matthias Jarr, 3. Platz AK Cross der Asse, 01:45:57.5
Mario Alten, 1. Platz AK Cross der Asse, 01:58:07.9
Helge Orlt, 2. Platz AK Cross der Asse, 02:18:33.7

Impressionen von den Kinder- und Jugendrennen:





Wie bedanken uns bei unserem Titelsponsor, der Cloppenburg GmbH, Partner der ersten Stunde. Außerdem bei Thees und Partner, Innogy, Lotto Rheinland-Pfalz, Bitburger 0,0% und der PSD Bank Trier, Scholtes Fliesen und Sanitär, AOK Gesundheitskasse, Optik Rutschel, Sport Simons, Wöffler Verkehrstechnik, Poss Orthopädie-Technik, Fahrrad Stemper, Nells Park Hotel Trier, Kreber Zahntechnik, Ingenieurbüro Peters, Robert-Schuman-Haus, Gerüstbau Spanier und Wiedemann, Zweirad Monz, Reisebüro Grenzenlos und dem Trierischen Volksfreund. In diesem Jahr konnten wir eine Spendensumme in Höhe von 325 Euro an den Verein Auryn überweisen. Danke an alle Starter!

Der Termin für den 14. Internationalen BMW Cloppenburg X-Duathlon steht bereits fest: **28.02.2021**

Grußwort

13. Int. BMW Cloppenburg X-Duathlon am 08.03.2020

Bereits zum 13. Mal zeigte der X-Duathlon im Trierer Waldstadion und seiner Umgebung, diesmal bei schönstem Wetter, dass die Disziplinen Crosslauf und Mountainbiking eine sportlich hochwertige Mischung darstellen. Am Sonntag, 08. März 2020, gingen wieder eine Vielzahl an Athletinnen und Athleten an den Start, um sich in spannenden Wettkämpfen zu messen.

Der Tri Post Trier, die Triathlon-Abteilung des Post-Sportvereins Trier e.V., hat zum wiederholten Male bewiesen, dass man diesem sportlichen Großereignis, mit den über 100 ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern im Hintergrund, einen reibungslosen Ablauf verleiht.

Mein besonderer Dank geht an dieser Stelle an das erfahrene Organisationsteam um den ersten Vorsitzenden des Tri Post Trier, Herrn Helmut Rach, die viele Top-Platzierungen der eigenen Athleten in allen Altersklassen auf der anspruchsvollen Strecke bejubeln durften. Besonders stolz war man auf die große Anzahl an jugendlichen Teilnehmern, denn die Jugendarbeit ist ein wichtiger Baustein eines jeden Vereins.

Das sportliche Events wie der X-Duathlon unmittelbar im Anschluss an diese renommierte Veranstaltung aufgrund der weltweiten Krise dermaßen in den Hintergrund treten ist schon dramatisch.

Allerdings bin ich davon überzeugt, dass diese und ähnliche Veranstaltungen die Sportstadt Trier bald wieder mit Leben füllen. Denn der Vereinssport ist und bleibt ein wichtiges Standbein unserer Gesellschaft.

Ich danke der Tri Post Trier für das herausragende Engagement für den Sport in Trier. Ich hoffe, dass auch das Aushängeschild der Abteilung, die erste Herrenmannschaft, bald wieder unter Beweis stellen darf, dass man nach dem Klassenerhalt 2019 weiterhin in der 1. Bitburger 0,0% Triathlon-Bundesliga mithält und sich auf Dauer etablieren kann.

Im Namen der Stadt Trier wünsche ich der Tri Post Trier eine weiterhin erfolgreiche Vereinsarbeit im Breiten- und Spitzensport für Jung und Alt.

Elvira Garbes
Sportdezernentin der Stadt Trier



Training im Corona-Lockdown

Die Absage Ende März hat uns natürlich auch, wie alle anderen Abteilungen, Vereine und ihre Mitglieder, hart getroffen. Als Triathlet plant man bereits im Jahr vorher die Wettkampfplanung, um sich perfekt und langfristig auf diese Ziele vorbereiten zu können. Die Teilnahme an einer Langdistanz wird sogar meist Jahre im Voraus geplant –

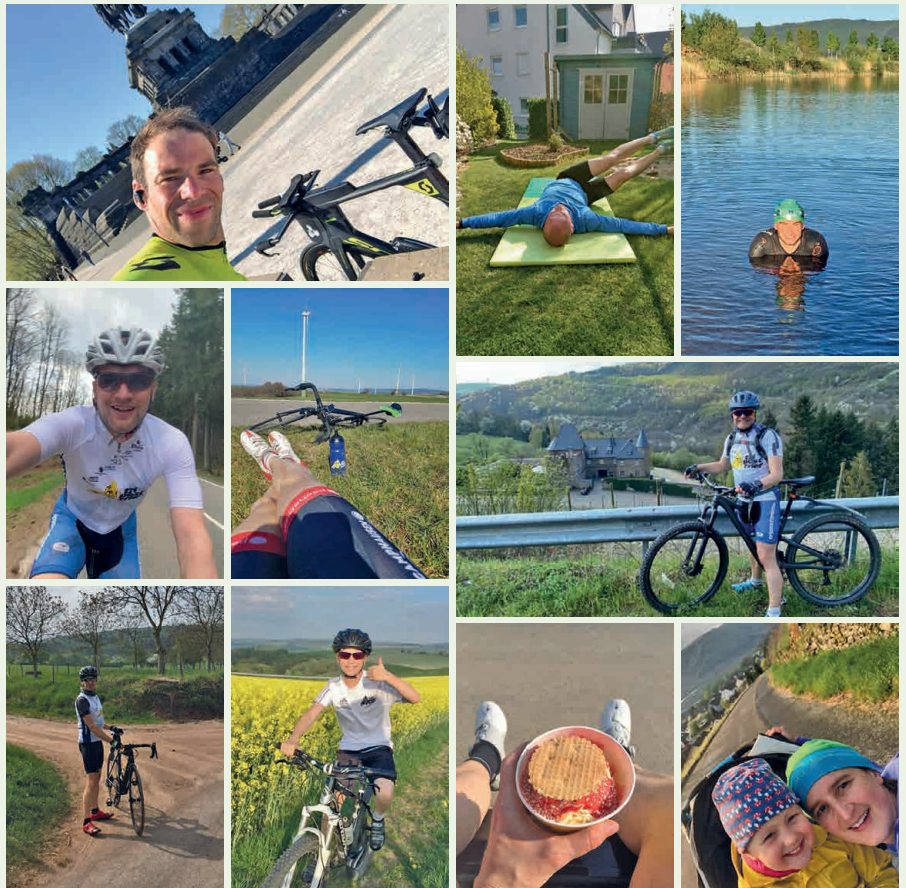
so eine lange und anstrengende Distanz schüttelt schließlich niemand einfach so aus dem Ärmel. Der Triathlet oder die Triathletin hofft möglichst gesund durch die Winterphase zu kommen, um die Grundlagen zu trainieren und dann fit in die Wettkampfvorbereitungsphase einzutreten. Auch hier immer in der Hoffnung, dass der Körper die harten Einheiten

gut verkraftet und man sich keine Verletzung einhandelt. Dass aber auf einmal alle geplanten Wettkämpfe für das ganze Jahr und auf der ganzen Welt komplett abgesagt werden müssen, damit hat wohl niemand gerechnet, ist in dieser Form auch noch nie passiert und kann einen Triathleten schon komplett aus der Bahn werfen. Der ein oder andere



Athlet mag den Sinn des weiteren Trainings in Frage gestellt haben, bei manch einem mangelte es sicher an Motivation, aber meist können Triathleten ja nicht ohne Ausdauersport und das Wetter tat seins dazu – und somit haben die Mitglieder von Tri Post Trier nicht aufgegeben, sondern einfach weitertrainiert, sind fleißig gelaufen und geradelt, einsam durch Seen oder Flüssen geschwommen und haben nach Video-Anleitungen an ihrer Rumpfstabilität gefeilt. Nur das gemeinsame Training und der Austausch mit anderen hat natürlich gefühlt und somit waren wir alle froh, dass wir ab Mai für die Tri Kids wieder Lauf- und MTB-Training, ein Bahntraining für Erwachsene und immerhin nach Öffnung des Nordbads wieder zweimal in der Woche ein Schwimmtraining anbieten konnten.

Fotos: Einsames Training im Lockdown bei tollem Wetter



Tri Kids Trainings-Triathlon Riol und Tri Camp in Schalkenmehren

Da unsere Tri Kids, sobald es ging, immer fleißig trainiert haben, fanden wir es schade, dass auch sie in diesem Jahr nicht an einem Wettkampf teilnehmen werden können. Triathlon, also die drei Sportarten Schwimmen, Rad fahren und Laufen, macht man schließlich nur in einem Wettkampf. So reifte die Idee, einen Trainings-Triathlon in Riol durchzuführen.

Die Wetterprognose ließ Schlimmes erwarten, noch morgens sah es so aus, als ob der geplante Trainings-Triathlon wegen Gewitter abgesagt werden müsse. Doch Petrus war uns hold und so konnten 19 Tri Kids in zwei Altersgruppen erfolgreich und mit viel Spaß ihren ersten Triathlon des Jahres als Training absolvieren. Natürlich waren viele vor dem Schwimmen in der Mosel aufgeregt (auch als Erwachsener ist das meist die größte Herausforderung), aber alle meisterten diese Aufgabe mit Bravour. Und dass obwohl zu dem

Zeitpunkt seit drei Monaten kein Schwimmtraining mehr auf dem Programm stand.

Ein bis zwei Radrunden und Laufen am Triolago wurden auch erfolgreich absolviert. Alle Kinder freuten sich, gemeinsam in der Gruppe mit viel Teamgeist und Anfeuerungsrufen der zuschauenden Eltern und Helfer ihren Sport auszuüben.





Zudem fand in den Sommerferien vom 21. bis 24. Juli ein Tri Camp in Schalkenmehren statt, gemeinsam mit dem LC Bingen. Es wurde geradelt, gelaufen, geschwommen, geklettert, getrommelt und vieles mehr – die Jungs und Mädchen hatten eine tolle Zeit.

Anbei ein Bericht von Ole vom LC Bingen:



„Wir waren vom 21.-24.7. im Tri Camp. Dabei handelt es sich um eine Art Triathlon-Trainingslager für Kinder in Schalkenmehren. Schalkenmehren ist ein kleines Dorf in der Eifel und liegt an einem Maar.

An unserem Ankunftstag mussten wir erst mal die Zelte aufbauen. Als das geschafft war, gab es Kartoffelsalat mit Würstchen. Nach dem Essen durften wir machen, was wir wollten und als das Essen uns nicht mehr so schwer im Magen lag, ging es zum Strandbad zum Schwimmen, im Wasser planschen und Stand up paddeln. Doch irgendwann hat das Strandbad zu gemacht, genauer gesagt um sechs Uhr, und wir mussten wieder zurück zum Sportplatz, wo unsere Zelte standen, um zu Abend zu essen. Nach dem Abendessen durften wir noch eine Radtour machen. Also waren wir alle noch radeln. Um 10 Uhr mussten wir dann alle ins Bett.

Als wir am nächsten Morgen alle wach waren und die Brötchen mit Marmelade, Wurst, Müsli und einiges mehr auf dem Tisch standen, haben wir erstmal gegessen. Danach haben wir Lauf ABC und Sprinttraining gemacht. Aber ohne ein Spiel ist es ja langweilig, also haben wir beschlossen Brenn-

ball zu spielen. Währenddessen hat einer unserer Betreuer noch etwas vorbereitet: einen Orientierungslauf. Alle mussten sich in vier Vierer-Gruppen aufteilen. Nachdem es vier gerechte Teams gab, bekam jede Gruppe eine Karte, auf der die Punkte eingezeichnet waren, die wir ablaufen und von dort einen Strohalm mitbringen sollten. Nun ging jede Gruppe in Abständen von zwei Minuten los und musste insgesamt sieben Strohhalme sammeln. Nur leider verirrten sich zwei Gruppen und kamen nur mit fünf Strohhalmen und einer großen Zeitverzögerung zurück.

Nachdem alle zurückgefunden haben, gab es erst mal Nudeln mit Tomatensoße zum Mittagessen. Nach einer kleinen Verdauungspause ging es dann erst noch mal ins 20 Grad kalte Maarwasser. Als allen eiskalt war, hieß es, wir machen eine Schwimm-Challenge in zwei Teams. Keiner war von der Idee begeistert, aber unsere Betreuer kannten keine Gnade. Es gab zwei Teams und alle mussten nacheinander schwimmen. Das schnellere Team gewann. Glücklicherweise mussten wir dann nicht noch einmal ins Wasser, sondern zurück zu den Zelten und nach einigen Überlegungen kamen wir zu dem Schluss, dass wir dann noch einmal radeln gehen. So fuhren wir im Wald noch ungefähr 20km Mountainbike. Als wir wieder im Camp waren, hatten wir selbstverständlich riesigen Hunger und jeder hat noch eine Scheibe Brot gegessen.

Am nächsten Morgen krochen wir aus unseren Zelten. Nachdem wie jeden Morgen die Brötchen auf dem Tisch standen und alles gedeckt war, haben wir erst einmal gefrühstückt und kurz darauf mussten wir in die Autos. Weil wir zum Kletterwald gefahren sind. Dort angekommen mussten wir uns erst einmal anmelden. Als dies geschehen war, haben wir die Regeln erklärt bekommen und mussten die Klettergurte anziehen. Dann durften wir endlich klettern, dreieinhalb Stunden.

Dann sind wir wieder in die Autos gestiegen und zu den Zelten gefahren. Als wir angekommen sind, haben unsere Betreuer erst einmal essen gemacht: Kartoffelbrei mit Buletten. Nachdem alles ausnahmslos aufgegessen war, kam Engel. Engel ist Trommelbauer mit dem Spitznamen Engel. Leider ist so eine Trommel sehr aufwändig zu bauen, daher haben wir schon mit fertig gebauten Trommeln gelernt, wie das alles so geht und am Ende konnte jeder schon mindestens die Grundschnitte. Als der Engel dann weg war, sind wir Jungs erst einmal laufen gegangen. Als wir nach ungefähr sechs Kilometern wieder zurück waren, erfuhren wir, dass sich ein Mädchen beim Radeln verletzt hatte oder überhaupt, dass die Mädchen radeln waren. Das Kind, das sich verletzt hatte, musste mit einem unserer Betreuer ins Krankenhaus fahren (es war abgerutscht und hatte eine klaffende Wunde, die genäht werden musste). Währenddessen aßen wir anderen zu Abend und spielten Brennball. Ziemlich zeitnah kam dann aber auch die Verletzte mit einem Gips am Fuß zurück. Darauf mussten wir dann schlafen gehen. Das verletzte Mädchen wurde von ihren Eltern abgeholt.

Am nächsten Morgen, genauer gesagt, am letzten Morgen haben wir, wie immer, gefrühstückt. Danach haben wir uns mal wieder mit Brennball und Koordination die Zeit vertrieben. Als wir gerade mit einer runden Brennball fertig waren, haben wir gesagt bekommen: „Wir machen einen kleinen Trainingstriathlon!“ Da es nicht besonders warm war und bewölkt, waren wir davon nicht besonders begeistert, denn das Wasser im Maar wird echt kalt sein. So dachten wir. Dann sind wir die Rad- und Laufstrecke mit dem Fahrrad abgefahren. Außerdem haben wir noch gezeigt bekommen, wo wir schwimmen sollten. Nachdem wir wussten, wo die Wechselzonen sind, sind wir zurück zum Sportplatz. Die Räder haben wir in der ersten Wechsel-



zone stehen gelassen. Nachdem wir uns dann fertig umgezogen haben, sind wir runter zum Maar gegangen. Als Erstes sind die Mädchen nicht gerade fröhlich ins kalte Wasser gestiegen. Nach dem Startsignal hatten sie rund 80 Meter schwimmen, drei km Rad und 600 Meter Laufen vor sich. Zwei Minuten nach den Mädchen wurden wir Jungs losgeschickt. Allerdings waren unsere Distanzen etwas größer als die der Mädchen:

nämlich 100 Meter Schwimmen, 6 km Rad und 1,2km Laufen. Als wir dann auch aus dem eiskalten Wasser draußen waren, ging es aufs Rad, dann in die zweite Wechselzone. Und ab auf die Laufstrecke.

Nachdem alle erschöpft durchs Ziel gelaufen sind, gab es erstmal Mittagessen. Nachdem wir gegessen haben, mussten wir die Zelte abbauen. Dann wurde einer nach dem anderen abgeholt.

So fand das Tri Kids Camp 2020 ein Ende. Ich fand, dass es richtig coole Tage waren!"

Ein großes Dankeschön an die Betreuer Marc Pschebizin, Ulrike Blank-Peters vom LC Bingen und Matthias Jarr, an Lothar Kaspers vom VCT Schalkenmehren und an die Fleischerei Martin in Trier für die leckere Unterstützung!

PSD Bank Tri Post Trier – Die Bundesliga-Saison

Was tun, wenn der komplette Wettkampfbetrieb wegfällt? Was tun, wenn man nach dem ersten, etwas holprigen Jahr in der 1. Bitburger 0,0 % Triathlon-Bundesliga nicht beweisen kann, dass man mit seiner Mannschaft in die erste Bundesliga gehört und sich dort neu beweisen möchte? Was tun, wenn alle Sponsoren das Team weiter unterstützen, aber die komplette Plattform der Präsentation in Form von Wettkämpfen wegfällt und auch das Training im Team lange Zeit nicht möglich war?

Mit all diesen Fragen musste sich das Vorstandsteam von Tri Post Trier mit Trainer-Team und Bundesliga-Mannschaft PSD Bank Tri Post Trier in diesem Jahr auseinandersetzen.

„Der Shutdown hat uns, wie die meisten auch, eiskalt erwischt,“ so Abteilungsleiter Helmut Rach, „erst einmal war es wichtig, für die Sicherheit unserer Mitglieder und die Umsetzung der Vorschriften des Landes Rheinland-Pfalz zu sorgen, um eine Verbreitung des Virus einzudämmen. Hier waren auch alle Mitglieder sehr verständnisvoll.“ Aufgrund des guten Wetters konnten alle gut einzeln Rad- und Lauftraining absolvieren. Aber das fehlende Schwimmtraining, ein wichtiges Standbein im gemeinsamen Vereins-Leben, hätte schon bei allen ein Motivations-Tief bewirkt.

Vor allem die Athleten der Bundesliga, die in diesem Jahr bereits ge-

meinsam mehrere Schwimm-Trainingslager absolviert hatten, litten an der mangelnden Trainingsmöglichkeit im Team. So ist es in einem Bundesliga-Rennen besonders wichtig, beim Schwimmen top in Form zu sein, um mit bei den Ersten zu sein, die aus dem Wasser kommen.

Seitdem es die ersten Lockerungen gab, war auch wieder ein gemeinsames Lauftraining möglich. Nach Absage der Rennen in Düsseldorf, Münster und Tübingen stand schnell fest, dass in 2020 keine Saison der 1. Bitburger 0,0% Triathlon-Bundesliga in dem gewohnten Rahmen der vergangenen Jahre durchgeführt werden kann. Unter diesen Umständen hatte die Deutsche Triathlon Union sich dazu entschlossen, dass es in diesem Jahr keine Bundesligawertung, keinen Deutschen Mannschaftsmeister und keine Aufsteiger beziehungsweise Absteiger geben wird. Analog läuft es auch in den Zweiten Bundesligen Süd und Nord. Ob in Düsseldorf, Nürnberg und Saarbrücken eventuell zu einem späteren Zeitpunkt Rennen durchgeführt würden, stand lange nicht fest. Als Ausgleich sollte es virtuelle Rennformate geben, an denen sich die Mannschaften präsentieren können.

Nach Gesprächen mit Sponsoren und Unterstützern reifte dann die Idee, einen gemeinsamen **Trainings-Triathlon** für die Jungs der ersten Bundesliga-Mannschaft

durchzuführen.

„Für uns steht hier nicht der Wettkampf-Gedanke im Vordergrund“, betont Bundesliga-Trainer Marc Pschebizin. „Es geht darum, mal wieder eine gemeinsame Aktion im Team machen zu können und ein wenig „Triathlon-Feeling“ aufkommen zu lassen.“

Da bei diesem Training der Team-Gedanke im Vordergrund stehen sollte und auch andere Vereine unter der Corona-Krise zu leiden haben, kam mit dem Namenssponsor PSD Bank schnell die Idee auf, mit dieser Aktion einen anderen Verein in der Region zu unterstützen.

Dazu meinte Christian Dorn, Marketingleiter der PSD Bank West eG: „Mit der Förderung von Tri Post Trier unterstützen wir ein leistungsstarkes Triathlon-Team und zugleich eine Sportart, die noch nicht so stark im Fokus der Öffentlichkeit steht.“

Wir sind daher sehr stolz, den einzigen Bundesliga-Verein in der Region Trier als Partner zu haben. Vor allem freuen wir uns, mit unserer Förderung dazu beizutragen, dass sich die Sportler ganz auf ihr Talent konzentrieren können, den Sport.

Als Bank sind wir uns unserer gesellschaftlichen Verantwortung bewusst, sodass es für uns keine Frage war – gerade in der Corona-Krise – an unserem Versprechen der Unterstützung festzuhalten. Insbesondere Vereinen macht die aktuelle Situation schwer zu



schaffen, sowohl in finanzieller als auch in sportlicher Hinsicht. Denn die Sportler brauchen den regelmäßigen Wettkampf, um ihre Motivation und Leistung auf diesem derart hohen Niveau halten zu können. Wir freuen uns – gemeinsam mit Tri Post Trier bald wieder durchstarten zu können und mit dem Projekt ‚Nestwärme-Trainings-Triathlon‘ den Startschuss zu begleiten. Mit dem Verein Nestwärme wurde ganz bewusst eine Einrichtung ausgewählt, deren Tätigkeiten auf die gegenseitige Förderung schwächerer Mitglieder abzielt – ganz im Sinne der genossenschaftlichen Idee unseres Hauses.“

Und so fand am 6. Juni eine besondere Trainings-Einheit statt, bei der es darum ging Trainingskilometer zu sammeln. Nach anfänglichen starken Regengüssen verzogen sich pünktlich zur Wettkampfbesprechung die Wolken. Das Training konnte beginnen. 400 Meter die Mosel auf- und wieder abwärts – als Erster kam Vincent Lafleur, Neuzugang bei PSD Bank Tri Post Trier – extra aus Paris angereist, aus dem fließenden Gewässer. Auf dem Rad (20 km Radweg Richtung Mehring bis Schweich und denselben Weg wieder zurück) lieferte Timo Spitzhorn einen starken Auftritt und kam mit zwei Minuten Vorsprung in die Wechselzone. In der Zwischenzeit hatte ein Hund seinen Laufschuh zum Spielen von dort entfernt, was aber glücklicherweise Papa Oliver rechtzeitig aufgefallen war. So konnte Timo in die Laufschuhe wechseln und mit gutem Vorsprung vor Andreas Theobald und Vincent Lafleur ins Ziel kommen. Peter Morbe und Rebecca Bierbrauer lieferten an diesem Tag auch eine sehr überzeugende Leistung ab.

Es zeigte sich, dass alle Athleten die Corona-Krise für sich genutzt hatten, um gut im Training zu sein. Auch Sara Bund, Engel Mathias Koch und die Jungs der zweiten Mannschaft kämpften

bei ihrem ersten Triathlon des Jahres und lobten die tolle Atmosphäre vor Ort und die Möglichkeit, einen Triathlon absolvieren zu können.

Alle Athleten der 1. Bundesliga, die nicht vor Ort sein konnten, trainierten für den guten Zweck in Australien, Berlin und Luxemburg mit. Absoluter Spitzenreiter war der Australier Troy Whittington, auch Neuzugang bei PSD Bank Tri Post Trier, der 200 Kilometer auf dem Rad sammelte, dicht gefolgt von Giulio Ehes mit 162 Radkilometern.

Und so freuen wir uns, dass insgesamt bei dieser Aktion 1195,84 km zusammengekommen sind und damit eine Spendensumme von 1196 Euro, die die PSD Bank auf 1.500 Euro aufstockt. Zusätzlich haben Mitglieder von Tri Post Trier weitere 246 Euro gespendet – Vielen Dank!



Das Team von nestwärme e.V.

Deutschland bedankt sich sehr und ist dankbar, dass Tri Post Trier und die PSD Bank diesen 1. nestwärme-Trainings-Triathlon auf die Beine gestellt und damit den Team-Gedanken „wir gemeinsam“ gestärkt haben. Die Vorsitzende Petra Moske meint dazu: „Die Corona-Krise hat uns alle spüren lassen, dass wir nur durch Zusammenhalt stark bleiben, alle zusammengehören und wie wichtig Nestwärme für jeden einzelnen ist. Wir alle haben mit dem Virus und den daraus resultierenden Folgen zu kämpfen und es hat unser aller Leben und Wirken auf den Kopf gestellt. Mit vereinten Kräften versuchen wir nun, das Beste aus der Situation zu machen und neue Wege der Begegnung zu finden. Uns dabei gegenseitig zu unterstützen, zu motivieren und im wahrsten Sinne des Wortes zu „bewegen“ ist ganz in unserem Verständnis von Nestwärme geben. Und deshalb sind wir besonders dankbar, bei dieser Aktion dabei gewesen zu sein und freuen uns über die tolle finanzielle Unterstützung!“

Wir bedanken uns auch bei Bitburger 0,0% und Lotto Rheinland-Pfalz, sowie unseren lokalen Sponsoren Optik Ruschel, Scholtes Fliesen & Sanitär, Muskelwerkstatt Trier, Alsecon – Alarm- & Sicherheitssysteme, Fleischerei Martin, Pschebizin Proficoaching und Bikes and more.

Am 28. Juni fand für die Bundesligisten ein virtuelles Radrennen per Zwift statt, an dem sich das Team PSD Bank Tri Post Trier leider nicht beteiligen konnte, da nicht alle Athleten über eine zwift-fähige Rolle verfügen.

Am 25./26. Juli fand dann ein **dezentraler Swim & Run** statt. PSD Bank Tri Post Trier mit Jens Roth, Andreas Theobald, Timo Spitzhorn und Yannick Lieners schwamm 800 Meter im menschenleeren Trierer Nordbad und lief dann 5 km auf der Bahn im Moselstadion. Das Ganze wurde per Video und



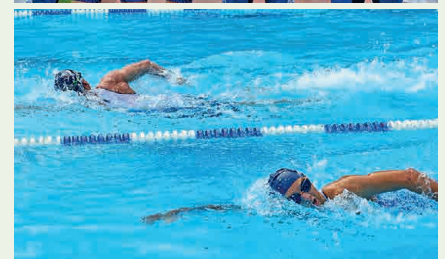
Sportuhr aufgenommen und musste dann an die DTU geschickt werden.

Hier merkte man, dass den Athleten des PSD Bank Teams Tri Post Trier die mittlere Triathlon-Disziplin fehlte. Ohne Radfahren hatten Yannick Lieners, Jens Roth, Timo Spitzhorn und Andreas Theobald im Vergleich der anderen Teams der Bitburger-0,0%-Bundesliga das Nachsehen: 13. und damit letzter Platz. Es siegte die Mannschaft des EJOT Team TV Buschhütten.

Dabei hatten die Trierer mit Jens Roth einen der schnellsten Schwimmer in ihren Reihen. 9:30 Minuten nachdem Co-Trainerin Irmela-Sophie Letz das Startsignal gab, hatte der 32-Jährige die 800 Meter im bis auf die vier Sportler und ihre Betreuer menschenleeren Nordbad in Trier beendet. Nur ein Dutzend anderer Bundesliga-Athleten war schneller. „Jens braucht kein Schwimmtraining“, kommentierte Letz die Leistung seines Schützlings. Denn Jens hatte in Folge einer Fußgelenksverletzung und einer Schleimbeutel-Entzündung im Knie seit fast drei Monaten nicht mehr richtig trainiert. Dass er dann den 5000-Meter-Lauf im Moselstadion komplett absolvierte, hätte Roth selbst nicht geglaubt. „Ich dachte, ich würde nach 200 Metern rausgehen. Aber ich habe das Knie nicht gespürt“, erzählte der 32-Jährige. Dafür bekam er Prob-

leme unter der Fußsohle, konnte damit aber zwölfteinhalb Runden laufen. Die fast 19 Minuten (18:56 Minuten) sorgten aber dafür, dass Roth das Streichresultat der vier Tri Postler lieferte. Schnellster des Quartetts war Lieners. Der Luxemburger brauchte im Wasser zwar eine Minute länger als Roth (10:33 Minuten), war beim Laufen (15:33 Minuten) der Schnellste. Andreas Theobald, mit 10:59 Minuten langsamster Schwimmer, hatte das Tri-Post-Quintett beim Laufen lange Zeit angeführt (Endzeit: 15:48 Minuten). Aber Lieners drehte auf dem letzten Kilometer noch einmal gewaltig auf. Timo Spitzhorn, mit 20 Jahren Jüngster im Team, schob sich in der Addition von Schwimm- (10:12) und Laufzeit (16:25) noch vor Theobald. Wäre Roth fit gewesen, hätten die Trierer auch ohne Radfahren den Anschluss ans hintere Mittelfeld geschafft. „Ich bin froh, dass wir in Trier die Möglichkeit für diesen Swim & Run haben“, betonte Vorsitzender Helmut Rach und bedankte sich ausdrücklich bei Thomas Schmitt und Team des Trierer Nordbads. Drei der eigentlich 16 Triathlon-Bundesliga-Vereine konnten nämlich aufgrund fehlender Trainingsstätten gar nicht starten.

Fotos: Dezentraler Swim & Run im Juli



PSD Bank Tri Post Trier – Die Bundesliga-Saison

Am 12. September gab es das einzige richtige Bundesligarennen. Saarbrücken hat es geschafft, trotz Corona-bedingter Auflagen einen Bundesliga Wettkampf zu organisieren. Eigentlich waren es sogar fünf Rennen. Das gesamte Feld war in fünf einzelne Abschnitte aufgeteilt, die mit einem Abstand von 45 Minuten gestartet wurden. In jedem Abschnitt war von jeder Bundesliga-Mannschaft jeweils ein Starter.

Als Erster war Jens Roth am Start. In einem Weltklassefeld hat er gleich mit schnellster Schwimmzeit Akzente gesetzt. Trotz seiner verletzungsbedingten Trainingsrückstände lieferte er ein tolles Rennen und konnte als 12. sein Rennen beenden.

Im zweiten Abschnitt war Andreas Theobald am Start. Nach gutem Schwimmen konnte er mit beherztem Radfahren sich nach vorne arbeiten und nach dem abschlie-

ßenden Lauf auf einem starken 13. Platz finishen.

Anschließend war Timo Spitzhorn am Start. Er lieferte insbesondere auf dem Rad einen grandiosen Wettkampf und erkämpfte sich mit dem abschließenden Rennen einen hervorragenden 9. Platz in seinem Lauf. Ein tolles Rennen von Timo in einem ausgesprochen starken Starterfeld.

Im vierten Abschnitt war Vincent Lafleur am Start. Nach der



achtbester Schwimmzeit war Vincent gleich von Beginn gut platziert. Er hatte auf dem Rad allerdings gleich eine große Gruppe „am Bein“ und hat viel Führungsarbeit geleistet. Nach gutem Lauf finishte er als 10. in den Top 10 seines Laufs. Ein super Einstand im ersten Rennen für PSD Bank Trier Post Trier. Abschließend war Oliver Gorges am Start, der für das Rennen aus seinem Trainingsdomizil Portugal angereist war. Oliver hatte ein Rennen erwischt, in dem sich das Teilnehmerfeld durch Defekte auf Rad deutlich reduziert hatte. Auf dem Rad war er überwiegend

alleine unterwegs und konnte nicht die Vorteile einer Gruppe nutzen. Nach einem guten Lauf konnte er am Ende auf Platz 9 seines Rennens finishen.

Insgesamt zeigte das Team eine hervorragende Mannschaftsleistung. Die Motivation und Stimmung in der Mannschaft waren hervorragend. Das macht Hoffnung und ist eine hervorragende Ausgangsbasis für die nächste Saison in der 1. Bitburger 0,0% Triathlon Bundesliga. Insgesamt ist am Ende ein 14. Platz für die Mannschaft herausgesprungen, punktgleich mit Platz 12 (Süßen) und Platz 13 (Bonn).

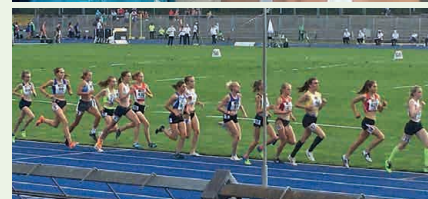


Das Team in Saarbrücken – Triathlon unter Ausschluss der Öffentlichkeit

Nachwuchstalent Rebecca Bierbrauer

Unser Nachwuchstalent Rebecca hat unter Anleitung Trainer Marc Pschebizin fleißig mittrainiert, obwohl es auch für sie in diesem Jahr keine Möglichkeit gab, an einem Triathlon teilzunehmen. Aber Lauftraining im Moselstadion, Schwimmtraining im Nordbad und dann mit dem Rad nach Hause – Rebecca hat mehrmals in der Woche ihren eigenen Trainings-Triathlon absolviert. Dafür hat sie

sich mit ihrer Teilnahme in Rehlingen mit einer neuen persönlichen Bestzeit von 10:17 min für die Jugend Deutschen Meisterschaften in Heilbronn qualifiziert, wo sie im Finale über 3000 m Laufen Jugend U 18 den 9. Platz erreichte mit einer Zeit von 10:17,19 min. 4:51 auf 1.500 Meter und 1.000 Meter in 3:08 – bei Rebecca hat sich das fleißige Training ausbezahlt.



Rebecca mit Trainer Marc in Heilbronn

Wir freuen uns darauf, unseren Mitgliedern auch im Winter ein Schwimmtraining bieten zu können mit Unterstützung des Bad an den Kaiserthermen in Trier und dass es in 2021 eine „normale“ Saison in der 1. Bitburger 0,0% Triathlon Bundesliga und RTV Liga und für alle Triathleten wieder spannende Wettkampfformate geben wird. Tri Post Trier bedankt sich bei allen Förderern und Unterstützern, beim Nordbad Trier und Bad an den Kaiserthermen für die Ermöglichung eines Schwimmtrainings und vor allem bei all unseren Mitgliedern für die Treue und das Verständnis in dieser besonderen Zeit.

Für die Tri Post Trier
Nicole Böhme-Laglasse



MATTHIAS RUPPERT
Bauunternehmen

AUF UNSER **WORT**
KÖNNEN SIE **BAUEN**

Rohrerweg 3 | D-54518 Esch | 06508-9150-0 | info@matthias-ruppert.de | www.matthias-ruppert.de



Wandern – Wanderplan für das 2. Halbjahr 2020

(Änderungen vorbehalten!)

Wochentag	Datum	Wanderung	WF	Kontakt
Donnerstag	02. Juli 2020		Gisela Sirznich	0176/23336744
Donnerstag	16. Juli 2020		Gisela Sirznich	0176/23336744
Donnerstag	30. Juli 2020		Gisela Sirznich	0176/23336744
Donnerstag	13. Augi 2020		Gisela Sirznich	0176/23336744
Donnerstag	27. Aug 2020		Gisela Sirznich	0176/23336744
Donnerstag	10. Sep 2020		Gisela Sirznich	0176/23336744
Donnerstag	24. Sep 2020		Gisela Sirznich	0176/23336744
Donnerstag	08. Okt 2020		Gisela Sirznich	0176/23336744
Donnerstag	22. Okt 2020		Gisela Sirznich	0176/23336744
Donnerstag	05. Nov 2020		Gisela Sirznich	0176/23336744
Donnerstag	19. Nov 2020		Gisela Sirznich	0176/23336744
Donnerstag	03. Dez 2020		Gisela Sirznich	0176/23336744
Donnerstag	17. Dez 2020		Gisela Sirznich	0176/23336744

RW= Rundwanderung, StW= Streckenwanderung

Gastwanderer sind immer herzlich willkommen!

Wanderstrecke und Treffpunkt werden auf unserer Homepage bekannt gegeben und werden samstags im Trierischen Volksfreund, in „die Woch“ veröffentlicht.

Alle Wanderungen, aktuelle Tagestouren oder Fahrten finden Sie samstags im Trierischen Volksfreund, in „die Woch“ und auf unserer Homepage unter <http://pst-trier.de/sportangebote/wandern-und-fahrten>

Walkingtreff: jeden Montag um 17.30 Uhr.

Im Sommerhalbjahr im Waldstadion/Weishauswald. (Treffpunkt: Parkplatz am Tiergehege)

Im Winterhalbjahr am Mattheiser Weiher (Treffpunkt: Parkplatz Freibad Süd)

Walkingleiter: Lothar Gröbel, Tel.: 0172/6533158

VENN – tastisch / Radfahren in Belgien Jahrestour 2. Weg, Gruppe „Rolinger“

Auch in diesem Jahr, nach alt bewährter Tradition, fand am letzten Ferienwochenende unsere Radtour statt.

Nach sehr guter Vorbereitung von Uli und Ernst, machten wir uns auf den Weg Richtung Belgien.

Start an der Glaadter Hütte am Kyllradweg in Jünkerath. An der Kyll vorbei mit kurzer Rast am Kronenberger See, ging es locker weiter Richtung Losheimer Graben, der Grenze zu Belgien. Ab hier verläuft die Trasse der ehemaligen Vennquerbahn. Wir konnten nur staunen über die gepflegten und sauberen Radwege in dieser Region.

Kurz danach der erste Schreck, Hermanns linkes Pedal hatte sich gelöst. Da konnte selbst Reza nichts ausrichten (Kommentar:

Chinesensch.....). So musste Hermann die restlichen 15 km „einbeinig“ gehandicapt sich bis zu unserem Hotel durchbeissen.

Hotel du Lac: Eine schöne Unterkunft am Bütgenbacher See mit direkter Lage am Radweg.

Nun war nach dem Check In, der Weg in die Werkstatt der nächste Schritt.

In der dadurch bedingten Wartezeit, konnte der Rest der Truppe schon mal auf der Terrasse des Hotels, im Schatten ein klein wenig ausruhen und das erste gut gekühlte Getränk genießen.

Am Nachmittag teilte sich die Gruppe. Drei „Muskeltiere“ wollten noch eine größere Runde um den Bütgenbacher See in Angriff nehmen, die anderen wanderten zum Teil mit Badehose und Handtuch

ausgestattet zu einer Umrundung des Sees mit abkühlendem Bad.

Belohnung für den 1. Tag war ein leckeres Dreigang-Menü, aus der Küche von Jungköchin Carole Linnertz. Ein kleiner Spaziergang durch den schönen Ort ließ den Tag ausklingen.

Tag 2:

Nach einer erholsamen Nacht und ausgiebigem Frühstück, starteten wir Richtung Vennbahnradweg zu unserem Tagesziel Monschau. Aber das Wetter meinte es nicht so ganz gut mit uns. Bei Kalter Herberg, Gewitter und starker Regen zwangen uns zu einer Pause von über 1 Stunde, die wir uns dann etwas versüßten mit Waffeln und heißem Kaffee in einem alten Bahnwaggon.



Weiter gings nach der Regenspauze in Richtung Hohes Venn, wo wir noch eine kleine Wanderung eingeplant hatten. Aber nochmaliger Regen stoppte uns kurz vor Monschau. Leider fehlte uns jetzt die Zeit für die Wanderung, so fuhren wir nach Monschau, eine der schönsten Städtchen in NRW. Ein kleiner Stadtbummel mit Einkaufsmöglichkeiten von Monschauer Spezialitäten war angesagt. Auf einer schönen Terrasse mit Blick auf die Rur, gab es noch für manchen einige Leckereien wie Apfelstrudel, Eis oder eine Monschauer Senfsuppe. Schließlich musste Kraft getankt werden für die Rückfahrt am Rur Radweg entlang, auf schattigen Waldwegen und leicht ansteigend bis Kalter Herberg, von da auf dem Vennradweg und Querbahn zurück zu unserm Quartier.

Tag 3:
Toller Sonnenschein und einige Grad wärmer als am Vortag. Letzte Etappe nach St. Vith. Genußradeln pur auf diesen tollen Radwegen und der wunderschönen Landschaft, wenn auch die letzten Kilometer vor St.Vith an die Reserven ging. Ein kleiner Stadtrundgang und der Besuch der besten Bäckerei St.Viths mit kleinem Imbiss zum Ausklang unserer schönen Tour.
Mit flotter Musik und der wie immer gewohnt souveränen Fahrweise von Reza endete unser Ausflug an der „Toni-Chorus-Halle“. Mein besonderer Dank nochmal an ULI, für die Auswahl von Unterkunft und Strecken.
Danke allen für ihre Mithilfe. Die diesjährige Auszeichnung geht an Hermann, den „Einbeinfahrer“. Im nächsten Jahr soll es wohl eine

Weingegend im Südwesten sein. Wir sind gespannt und freuen uns darauf.

Der Verfasser
Hans-Rüdiger Cadenbach



„Und dann freuen wir uns wieder auf den nächsten Freitag!“ Fit im Alter – geht auch mit Spaß und guter Laune

„Arme weit zur Seite strecken!“ Die Kommandos kommen ruhig, aber klar und eindeutig. Es ist Freitagabend, 20 Uhr, und Übungsleiter Reza Rostaei führt und leitet seine Trainingsgruppe in der Toni-Chorus-Halle an. Und wie sich das für Sportler gehört, setzt die Gruppe die vorgegebenen Übungen engagiert und konzentriert um. Die Teilnehmer, die hier anderthalb Stunden lang ins Schwitzen gebracht werden, sind Damen und Herren im Alter bis zu 87 Jahren.

Schon bald erkennt man, wie sensibel Reza Rostaei das Trainingsprogramm gestaltet. Die Anforderungen der Übungen sind durchgängig dem Alter entsprechend angepasst. Etwas körperlich anspruchsvollere Übungsteile wechseln immer wieder mit einfacheren ab, die gleichzeitig Erholungsphasen erlauben. Die gute Stimmung in der Gruppe beweist, wie gut das Programm ankommt. Ausnahmslos alle

Damen und Herren ziehen mit. Im Bedarfsfall unterstützen sie sich gegenseitig. Keiner wird mit einer Übung „allein gelassen“. Und in der freundschaftlichen Atmosphäre bleibt immer Platz für einen lockeren Spruch. Kurz: Alle scheinen sich wohl zu fühlen.

Langweilig wird es nicht. Reza Rostaei bringt viel Abwechslung in den Trainingsablauf. Er streut beispielsweise Mobilitäts- und Koordinationsübungen ein. Die Teilnehmer üben etwa mit kleineren Bällen, die sie u.a. von einem Fuß zum anderen rollen oder von



„Aufwärmprogramm in der Toni-Chorus-Halle – alle sind motiviert bei der Sache“



einer Hand in die andere werfen. Dabei variieren diese Übungen, und weitere Körperbereiche werden in diese Trainingsform einbezogen. Ziel ist es letztlich, das Gleichgewichtsgefühl zu stärken.

dem Ergebnis: Seniorensport ist wichtig für den Körper und den Geist, aber auch für die Seele. Er verbessert die körperliche Fitness, fördert die geistige Frische und schafft soziale Kontakte und

Auszeichnung, die nur sehr wenigen Sportvereinen verliehen wird. Zahlreiche Kriterien sind hierzu gefordert, die der Postsportverein Trier tatsächlich erfüllen kann. Nur exemplarisch sollen bei der Vielzahl der Sportgruppen verschiedene Angebote im Seniorenbereich genannt werden. So bietet die Abteilung „Zweiter Weg“ Sportgruppen mit Basketball, Volleyball und Gymnastik an. Zur Gymnastik-Abteilung zählen mehrere Seniorengymnastik-Gruppen sowie jeweils eine Frauen- und eine Funktionsgymnastikgruppe. Beliebt sind die regelmäßigen Wanderangebote, Walking-Treffs und Fahrten, die die Abteilung „Wandern & Fahrten“ durchführt.

Die Skat-Abteilung – bestehend aus einigen Senioren – trifft sich regelmäßig zu geselligen Spielabenden. Und in welchem Verein sonst noch kann man sich dem „Hallen-Boccia“ und „Hallen-Bosseln“ „hingeben“?

Bei all den genannten sportlichen Betätigungen wird keiner allein gelassen. Mehrere ausgebildete SeniorenberaterInnen und Reha-TrainerInnen leiten und begleiten kompetent die jeweiligen Seniorengruppen.

Fazit: Für Sport ist es nie zu spät – und beim PST schon gar nicht!

Thomas Thees



„Übungsleiter Reza Rostaei gibt die Übungen vor. Manches sieht leichter aus als es ist und erfordert Konzentration“

Eine kurze Verschnaufpause wird zum regen Austausch genutzt und beweist erneut den Zusammenhalt dieser Gruppe. Anschließend stehen Dehnungs- und Streckübungen an. Es fällt auf, dass bei dieser Gymnastik – vorwiegend am Boden und auf der Matte – Bewegungen gefragt sind, die fließend und nicht ruckartig ausgeführt werden. Auch das ist nicht zufällig, sollen doch die Beweglichkeit gesteigert und Verletzungen vermieden werden.

Der Blick in die Gesichter der Damen und Herren, die gerade ihre Trainingseinheit beendet haben, verrät vor allem: Sie fühlen sich gut und sind zufrieden mit ihrer Leistung, die sie an diesem Abend erbracht haben. Körperlich erschöpft und ausgepumpt wirkt niemand.

Auf die Frage, was denn jetzt noch anstehe, bringt es Günter Bleser, einer der Trainingsfleißigen, auf den Punkt: „Jetzt setzen wir uns noch gemütlich zusammen.“ „Und dann?“. „Dann freuen wir uns wieder auf den nächsten Freitag!“

Der außenstehende, objektive Beobachter dieses Trainingsabends kommt unweigerlich zu

Zusammenhalt. Eigentlich müssten deutlich mehr Senioren derartige Trainingsmöglichkeiten und –angebote annehmen und nutzen. Dass ausgerechnet der Postsportverein Trier als hervorragende Adresse für den Seniorensport gilt, ist verbrieft. Im Januar dieses Jahres erhielt der PST aus der Hand der Präsidentin des Sportbundes Rheinland, Frau Monika Sauer, das Zertifikat „Seniorenfreundlicher Sportverein“. Eine



„Trainingsende – gutgelaunt freut sich die Seniorengruppe auf das nächste Treffen“



RÖMERSTROM

Garantiert grün. Garantiert günstig. Garantiert geprüft.

Schon die Römer wussten die Segel zu setzen, um Wasser zu ihrem Vorteil zu nutzen. Sie können das auch: Mit RÖMERSTROM aus 100% Wasserkraft – TÜV-geprüft. Jetzt unter www.roemerstrom.de wechseln und Fahrt auf günstige Tarife nehmen.



RÖMERSTROM – natürlich von den Stadtwerken Trier.



Reiten

Georg Meyer ist neuer Pächter der Reitanlage Monaise

Ab sofort ist auf der Monaiser Reitanlage wieder richtig viel los: Georg Meyer ist seit dem 1. August 2020 zuständig für den Reitbetrieb der Reit- und Fahrabteilung vom Post-Sportverein, Trier. Unterstützt wird er dabei von seiner Frau Inge und Tochter Svenja. Auch Enkel Sammy hilft gern mit. Die Familie Meyer ist mit ihren Pferden schon 2002 auf die Anlage gezogen, wohnt vor Ort und kennt sich somit also bestens aus.

Die Reitanlage erstrahlt im neuen Glanz. Nicht nur, weil alle mithelfen die Altlasten zu entfernen, sondern Georg Meyer zeigt persönlich unglaubliches Engagement und Einsatz. Auch der Vorstand ist begeistert von ihrem neuen Pächter und für die Vereinsmitglieder ist es ein Motivationsschub, jeder möchte helfen. Es ist toll zu sehen, wie alle zusammen putzen, aufräumen und renovieren. Ein ganz besonderer Dank gilt hier der



Familie Hub, die mit ihrer Firma die Renovierungen überhaupt erst so schnell ermöglichten.

Wer kein eigenes Pferd besitzt, kann weiterhin auf den gut ausgebildeten Schulpferden reiten und lernen. Svenja Senesie leitet den Reitunterricht und bald schon werden ein oder zwei neue Schulpferde dazukommen, denn der Andrang ist groß, für die Longenstunden gibt es jetzt schon eine Warteliste.

Der Spring- und Dressurunterricht für die Einsteller wird durch erfahrene Reitlehrer angeboten. Stefan Abt (Landesmeister Rheinland-Pfalz und Saarland, siegreich

im Weltcup Springen) wird das Springtraining übernehmen. Herr Oliver Klinnert (Hessen-Meister, goldenes Reitabzeichen bereits mit 17 Jahren) konnte ebenso wie Joelle Beier-Kinnen (100 Platzierungen Klasse S bis Grand Prix, FEI Chief Steward) für das Dressurtraining gewonnen werden. Sowohl Freizeit- wie Turnierreiter sind der Familie Meyer willkommen, sie versprechen, jeden zu fördern und zu unterstützen.

Wir wünschen Herrn Georg Meyer mit Familie und Team viel Glück – einen tollen Start hatten sie ja schon!




Für alle Aktiven
die ideale Anlaufstation

Für Sport-Ausrüstungen
und Sportbekleidung

Sport-Simons

Trier, Konstantinstraße
- an der Basilika -



Trickdogs

Trickdogs, Trainingsgruppe der Agility Freunde Trier, Abteilung des Postsportvereins

Hallo Ihr Zweibeiner, ich bin es mal wieder, der Yoshi.
Habt Ihr ein wenig Zeit und Lust? Dann nehme ich Euch gerne mit zu den Trickdogs, die gehören auch zu den Agility Freunden Trier.

Aber hier dürfen wir etwas völlig anderes machen als bei Agility.

Natürlich ist auch bei den Trickdogs unser Führungspersonal dabei und natürlich haben wir auch einen Trainer, der ist hier aber eine Trainerin und die heisst Gabi.

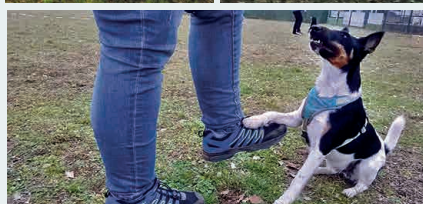


Die Trickdogs sind echt coole Hundejungs und Hundemädels, wir kennen uns schon lange und verstehen uns gut. Das ist auch wichtig, denn stellt Euch vor, wir dürfen ganz ohne Leine toben!! Nun ja, ok wir dürfen auch mal toben, aber wenn das Führungspersonal ruft, müssen wir gehorchen; dann wird gearbeitet. Wir lernen jede Menge Tricks und Kniffe, Ihr wisst ja inzwischen, wie klug wir sind und bei den Trickdogs können wir es beweisen.



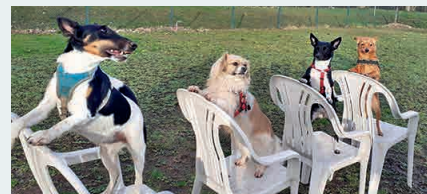
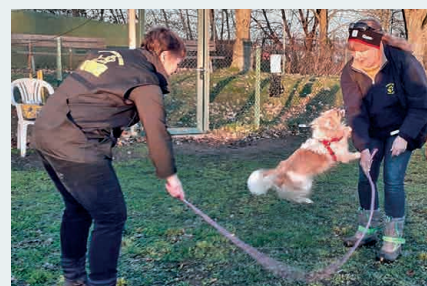
Und da sitzt sie nun, die ganze fröhliche Hundetruppe, nach Farben sortiert auf der A-Wand und wartet ungeduldig darauf, dass das Training endlich beginnt.

Stups und Touch sind für uns schon lange kein Problem mehr. Klingeln, Flaschen umwerfen, grosse Bälle stupsen, alles ist ein Riesenspass.



Wir trainieren Dogdancing, dabei sind wir ganz nah bei unseren Menschen. Mir ist es am Anfang etwas schwer gefallen, soviel Nähe zuzulassen, aber nun bin ich ein begnadeter Tänzer.

Üben Seilspringen, dabei ist Timing ganz wichtig, „hopp“ genau auf Kommando, da muss man schon gut aufpassen, damit das perfekt klappt. Machen jede Menge Blödsinn, lernen ganz eng beieinander zu sitzen und zu stehen; ist schon manchmal hart, cool zu bleiben, wenn dir dein Hundenachbar aus versehen mal auf den Schwanz tritt. Im Sommer, wenn es zu warm zum Training auf dem Platz ist, gehen wir schwimmen, am Anfang waren wir fast alle wasserscheu, doch das ist schon lange Vergangenheit.



Es gibt spannende Abenteuer zu bestehen. Geschicklichkeit ist gefragt, Mut, aber auch Gehorsam. Wir müssen uns immer auf Neues konzentrieren und bekommen dabei ein besseres Körpergefühl. Teamwork ist wichtig, wir arbeiten ganz eng mit unserem Führungspersonal zusammen. Das festigt die Bindung und schafft Vertrauen. Bei diesen Übungen kommt es nicht auf Schnelligkeit an. Gabi schaut sich das immer ganz genau an und passt auf, dass jeder von uns ganz nach seinen Möglichkeiten und Fähigkeiten und natürlich auch altersentsprechend, gefordert und gefördert wird.





Unsere unermüdliche Trainerin lässt sich jede Woche etwas Neues einfallen: Langeweile kommt da nie auf: Kletterparcours, Wagenrennen, witzige Sachen ins Maul nehmen Trampolin, springen, auf Frauchen sitzen, Flaschen einräumen, Skateboard fahren, Cavaletti. Cavaletti ist sehr anstrengend für uns. Da werden in bestimmtem Abstand Stangen auf den Boden gelegt und wir müssen drüber laufen, ganz konzentriert, Pfote für Pfote; nur nichts umwerfen.



Für alle von uns, die gerne so richtig flitzen, gibt es noch etwas ganz Besonders.

Gabi nennt das: den Longierkreis. Da wird ein grosser Kreis abgesteckt, mal mit Flutterband oder auch mal mit Pylonen. Wir Hunde dürfen nicht in den Kreis, da darf nur Frauchen rein, und wir Vierbeiner rennen so schnell wir können, aussen, am Flutterband entlang. Das ist so richtig toll, man kann sich austoben ohne Ende. Am meisten Spass macht das Flitzen mit einem Hundekumpel: Wer ist wohl schneller???

Longieren gibt es natürlich auch als Hindernisrennen. Dabei geht es wieder flott im Kreis herum, aber Achtung, da stehen Hürden, liegen Matten, steht auch schon einmal ein Trampolin oder es liegt eine wackelige Luftmatratze im Weg- also bitte genau hinschauen und nicht stolpern.



Ach ich könnte Euch wirklich noch Stunden erzählen, was die Trickdogs so alles treiben, aber leider, Frauchen ruft. Der Rucksack ist gepackt und es geht ab ins Training und Ihr könnt sicher verstehen, dass ich das auf keinen Fall versäumen möchte.

Also vielleicht bis bald mal wieder Euer





Segeln

Am 08.02.2020 hat der damalige Vorstand der Segelabteilung des PST e.V. im Rahmen der Jahreshauptversammlung nach seiner Entlastung seinen Rücktritt erklärt. Nachdem die verlesene Begründung zu regen Diskussionen geführt hatte und an eine unbefangene Neuwahl nicht mehr zu denken war, wurde diese auf Antrag eines Mitglieds zunächst ausgesetzt. In der gewonnenen Zeit, in der sich die Gemüter beruhigen konnten, wurden die Ansichten und Forderungen der etwa 400 Abteilungsmitglieder für den neuen Vorstand durch eine groß angelegte Befragung eingefangen.

Das Ziel dabei war es, potentiellen Vorstandsmitgliedern die gewünschte Ausrichtung der Segelabteilung darzulegen. Die Auswertung dieser Befragung bestätigte den zurückgetretenen Vorstand größtenteils in seiner bisherigen Arbeit aber zeigte vor allem den Wunsch nach mehr Transparenz und stärkerer Kommunikation innerhalb der Segelabteilung auf.

Wie vor dem Rest der Welt hat Corona auch vor der Segelabteilung nicht Halt gemacht und für einige Unruhe gesorgt.

Angedachte Termine konnten plötzlich nicht gehalten werden und die Neuwahlen des Vorstands schoben sich immer weiter hinaus. Dank der Reit- und Fahrabteilung des PST e.V., die eine Ihrer Reithallen zur Verfügung stellte, konnten am 29.07.2020 die Ergebnisse der Befragung mit den Mitgliedern der Segelabteilung Corona-konform besprochen werden. Somit stand einer Neuwahl nichts mehr im Wege.

Am 22.08.2020 war es dann endlich soweit. Die Neuwahl des Vorstands der Segelabteilung des PST e.V. wurde vom Präsidenten des PST, Thomas Lorenz, eröffnet.

Auch das Ordnungsamt, welches uns einen Kontrollbesuch abstattete, konnte die Einhaltung der 10. Verordnung zu Covid 19 Pandemie nur bestätigen.

Wie üblich wurde als erstes der neue Abteilungsleiter gewählt. Da für dieses Amt nur ein Vorschlag vorlag, wurde entschieden per Akklamation zu wählen. Vorgeschlagen wurde Herr Kevin Mertes, welcher bei der Versammlung berufsbedingt nicht anwesend sein konnte, jedoch einen Brief an die Gemeinschaft richtete, in welchem er die Gründe für seine Kandidatur darlegte und um das Vertrauen der Mitglieder für seine Amtszeit warb.

Kevin Mertes wurde trotz wenigen Enthaltungen, nahezu einstimmig zum Abteilungsleiter gewählt.

Für das Amt des stellvertretenden Abteilungsleiters standen zunächst zwei Kandidaten zur Verfügung. Norbert Bänsch und Leo Reuscher. Nach kurzer Aussprache unter vier Augen entschied man sich dazu, Norbert Bänsch für das Amt des stellvertretenden Abteilungsleiters und Leo Reuscher für den technischen Leiter vorzuschlagen. So sollte es kommen. Die Kandidaten wurden jeweils mit großer Mehrheit für ihr gewünschtes Amt gewählt.

Die Wahl des Schatzmeisters fiel auf Klaus Wiechers, der sich kurz als Finanzdienstleister vorstellte und bekräftigte, die künftigen Geldgeschäfte der Abteilung verantwortungsvoll zu führen.

Das Amt des Schriftführers bekleidet künftig Thomas Fries, der sich als langjähriges Abteilungsmitglied vorstellte und erklärte berufsbedingt mit der Tätigkeit eines Schriftführers vertraut zu sein.

Die Ämter des Ausbildungsleiters,

des Jugendleiters, des Sportwartes und des Bootswartes wurden einvernehmlich nicht zur Disposition gestellt. Der neue Abteilungsvorstand sucht hierzu interessierte und engagierte Mitglieder, die künftig in diesen Bereichen tätig sein wollen. Diese können dann zunächst kommissarisch eingesetzt werden und sich auf Wunsch in der nächsten Jahreshauptversammlung zur Wahl stellen lassen.

Thomas Lorenz erklärte, dass die Hafenverwaltung zunächst weiterhin durch das Präsidium des PST und die von ihm bestimmten Personen geführt werden wird, bis sich der neue Vorstand eingearbeitet hat und sich wieder eine stabile Abteilungsstruktur gebildet habe.

Der neue gewählte Abteilungsvorstand freut sich auf die übernommene Aufgabe, ist sich aber im Klaren darüber, dass ein Neubeginn nur mit allen Interessengruppen im Verein möglich ist.

Der Vorstand wirbt daher bei allen Mitgliedern um Vertrauen in seine Arbeit und hofft mit allen zusammen die Abteilung Segeln des PST wieder zu einer funktionierenden Einheit zusammenfügen und den Wassersport in seinen unterschiedlichen Ausprägungen und Interessengebieten unter dem Dach der Segelabteilung des PST weiter fördern zu können.

Thomas Fries
Schriftführer



**BAUBEDARF
JAKOBS**

**Neue GaLaBau
Ausstellung**

STEINE ■ STEINE 🪨 STEINE ● STEINE

In unserer neuen Ausstellung finden Sie jetzt auf 300 Quadratmetern Fläche Inspiration für Ihre Gartengestaltung. Egal ob Terrassen und Wege oder Mauer-Systeme, Beete und Wasserspiele, wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihren Garten vielfältig und modern gestalten können. Mit Naturbaustoffen wie Basalt, Schiefer, Meskalith und Granit haben Sie eine große Auswahl an Farben und Formen. Dekorative Elemente wie gefüllte Gabionen, bunte Findlinge, innovative Lichtquellen und coole Figuren aus Stahl geben

Ihrem Garten eine individuelle Note.

Für die Materialien der Ausstellung arbeiten wir mit regionalen Lieferanten zusammen. RAW-Steinkörbe und verschiedene Splitte und Pflastersteine beziehen wir direkt vom Natursteinwerk in Mesenich, verschiedene Schieferstelen, Findlinge und bunte Ziersplitte von LS Natursteine aus Kenn. Von Chaux de Contern aus Luxemburg zeigen wir großformatige Platten und Mauerabdeckungen, von KLB Gala aus Koblenz Bruchstein- und Trockenmauersysteme und verschiedenfarbige Pflastersteine. Die schicken Figuren aus Stahl werden sogar ganz individuell und nach Kundenwünschen direkt in Trier angefertigt.

Natürlich sind auch renommierte nationale Hersteller prominent in der Ausstellung vertreten.

Wir zeigen eine große Auswahl an den beliebten KANN-Produkten wie Mauersteine, Pflaster- und Terrassenplatten, Stufen und Palisaden. Außerdem präsentieren wir Stufen, Palisaden und Stelen aus Natursteinen in vielen Farbtönen der Seltra GmbH und die repräsentativen Mauer-Systeme von Weserwaben. Dazu zeigen wir ausgefallene Produkte internationaler Hersteller, wie die italienischen Keramikplatten von Granulati oder das innovative Stecksystem für Lichtquellen des niederländischen Beleuchtungsspezialisten Lightpro.

Während unserer Öffnungszeiten montags bis freitags von 7 bis 17.30 Uhr und samstags von 8 bis 13 Uhr ist die Ausstellung barrierefrei zugänglich. Unsere Fachverkäufer für GaLaBau beraten Sie gerne – kommen Sie vorbei!

„Mich begeistert die große Auswahl an unterschiedlichen Farben und Materialien, die wir zeigen können, vom dunklen Schiefer aus Portugal bis zum brasilianischen Quarzit-Stein in rostrot ist alles dabei“, sagt Verkäufer Jonas Knauf.



Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung bei:



LiGHTPRO
PROFESSIONAL OUTDOOR LIGHTING

CWD

WESERWABEN®
immer einen Stein voraus

LS
Natursteine



Natursteinwerk Mesenich

seltra
NATURSTEINE

CONTERN®
Lëtzebuurger Beton

KLB GALA
GESTALTEN MIT STEIN

Konzeption: joergalomon.de

galabau.baubedarf-jakobs.de

Kaufen, wo die Profis kaufen!



DER ASKET

WEBDESIGN

IT-SERVICE

SOFTWARE

HARDWARE

<https://derAsket.de>

**WIR BRINGEN IHRE
IDEE AUF'S PAPIER.**



IDEE & REALISATION



DRUCK



WEITERVERARBEITUNG



LOGISTIK & VERSAND

Beratung // Layout
Datenhandling // PDF-Workflow
Fotografie // Bildbearbeitung

Bücher // Broschüren // Flyer
Prospekte // Imagefolder // Mappen
Formulardruck // Endlossätze
Geschäftsdrucksachen // Newsletter
Kalender // Display // Mailing
Lettershop // Plakate // Siebdruck
Programme // Zeitschriften
SK-Etiketten // Aufkleber
Versandtaschen // Kuverts

Offsetdruck // Digitaldruck
von der Visitenkarte bis zum Buch

RAABDRUCK

D-54294 Trier // Niederkircher Straße 2
Telefon +49 651 83099 // Fax 830 90
info@raabdruck.de // www.raabdruck.de

Steuerberater Wolfgang Just



Tätigkeitsschwerpunkte im unternehmerischen Bereich:

- Finanzbuchhaltung
- Lohnbuchhaltung
- Jahresabschluss
- Betriebswirtschaftliche Beratung
- Gründungsberatung

im privaten Bereich:

- Einkommensteuererklärung
- für Arbeitnehmer,
- Pensionäre, Rentner
- Vermieter und Grenzgänger
- Erbschaft-, Schenkungsteuer
- Testamentvollstreckung

JUST

Max-Planck-Straße 10
54296 Trier

Telefon +49 (0)651 93 80 70

Telefax +49 (0)651 93 80 715

Internet www.stb-just.de

eMail just@stb-just.de

Riesige Auswahl an **DEKOR & MOTIVFLIESEN**



Öffnungszeiten: Mo-Fr: 10.00-17.00 Uhr • Sa: 9.00-13.00 Uhr

Erleben Sie in einer „inspirativen“ Ausstellung die Vielfalt an Dekor-, Motiv- u. Retrofliesen. Aus Zement gefertigte Antikfliesen ergänzen die individuellen Gestaltungsmöglichkeiten.

Unser Fachberater-Team unterstützt Sie in allen Fragen rund um die Verlegetechnik und Pflege.

Gerne übernehmen unsere Handwerksbetriebe in Trier und Luxemburg ihren Verlegeauftrag.

- diverse Formate
- glasiert u. unglasiert
- für Wand u. Boden
- abriebfest
- extrem robust
- pflegeleicht

1000 m² Fliesenausstellung
500 m² Bäderwelt
500 m² Outdoor-Ausstellung

 **SCHOLTES**
Fliesen & Sanitär