



Tauchen

Michael Thiel –
4. Platz bei der
Deutschen
Meisterschaft
der Unterwasser-
fotografie



Judo

Lehrgang
im März 2022



Monz

Fahrradwelten

- Premium E-bikes
- Mountainbikes
- Rennräder
- Kinderräder
- Finanzierung & Leasing
- Profi-Werkstatt
- Rundum-Service
- Bekleidung/Sportbrillen/Zubehör



bergamont
BICYCLES

EIGHTSHOT

PUKY

ENDURA

SCOTT

ORTLIEB WATERPROOF

FALTER

ABUS

RIESE & MÜLLER

CONWAY

FLYER

tern **uvex**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Ihr Team von Monz Fahrradwelten



LOGO: MONZ F.A.H.R.R.A.D.W.E.L.T.E.N.

Loebstr. 9 / Rudolf-Diesel-Str. 1
D-54292 Trier

Telefon:
0651 - 999 89 110

Mo/Di/Do/Fr.: 9:00 - 18:00 Uhr
Sa.: 9:00 - 15:00 Uhr

info@monz-fahrradwelten.de
www.monz-fahrradwelten.de

P Kunden-
parkplätze

Bitte achten Sie bei den Öffnungszeiten auf coronabedingte Abweichungen!



www.swt.de

Mittendrin statt nur dabei.

SWT: Unser Engagement für den regionalen Sport.

Trier ist unser Zuhause.

Und als regional verwurzeltes Unternehmen sind wir uns der Verantwortung für die Region bewusst. Deshalb unterstützen wir aus fester Überzeugung den heimischen Breitensport sowie den Amateur- und Spitzensport. Die Vielfalt und die Angebote dieser Vereine sind von großer gesellschaftlicher Bedeutung und bieten ein großes Identifikationspotenzial über alle Generationen hinweg.



Heute schon an morgen denken.

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 Schaffrath
Jakob Joeres
Lisa Brust
Patrick Rittel
Martin Zimmer

0176/30325952
0651/4632301
0651/9985283
0176/39559611
pst-handballdamen@web.de
0651/9372988
thunderbirdstrier@gmx.de
0170/1899777
0172/9520241

Denksport & Konzentration

Schach
Sportschützen
Bogenschießen

Frank Görgen
Christoph Hilsenbeck
Martin Quintus

0162/6543978
0170/4545008
quintus.pst@gmx.de

Fitness & Reha

Fitnessstudio
Reha-Sport

Timo Plunien
Petra Schneider

0179/5399630
0651/39958

Gymnastik & Cheerleading

Gymnastik/Aerobic
- Kinderturnen
- Bodenturnen
Cheerleading

Uschi Dahm
Nele Werlein, Susanne Düntzer
Barbara Haas
Lea Klaas

0176/20686963
newerlein@web.de
0163/3455455
0173/8812259

Kampfsport

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

Yves Reinhard
Carlos Graf
Thomas Freis
Martin Rieff
Ralf Müller
komm. Ewald Reuß
Torsten Berweiler

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

Laufen & Bewegen

Leichtathletik
Triathlon
Wandern & Fahrten

Günter Heidle
Helmut Rach
komm. Armin Koch

06588/2636
0173/7277350
0172/6894303

- Walking
Zweiter Weg

Lothar Gröbel
Rüdiger Cadenbach

0172/6533158
0651/800400

Mensch & Tier

Agility
Reitsport

Martina Kinzig
Thomas Beier

martina.kinzig.tr@gmail.com
0651/9986848

Wassersport

Segeln
Tauchen
Wasserski
- Wakeboard

Kevin Mertes
Juan Angel Martin
Sarah Embach

vorsitz@pst-segeln-trier.de
0175/5250478
wasserski-trier@web.de

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.

Besucht uns auch bei



PST – Management Team

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

Hiltrud Schilz

Geschäftsführerin

seit 2002 zuständig für die Leitung des Vereins und die Verwaltungsorganisation, Rechnungswesen und Budget, Zusammenarbeit mit den Abteilungen und Sportgruppen, Versicherungswesen, Sportstättenverwaltung, Veranstaltungen.

Lucie Lenz

Mitarbeiterin Geschäftsstelle

zuständig für Mitgliederverwaltung und -betreuung, Datenschutz, Zertifizierungsverfahren Kurse.

Maria Funk

Mitarbeiterin und stellvertr. Geschäftsführerin

Sport- und Fitnesskauffrau, seit 2017 zuständig für Hallen- und Sportstättenbelegung und -verwaltung, Zusammenarbeit mit den Abteilungen und Sportgruppen, Unfallmeldungen, Schließanlage, ÜL-Abrechnungen, Mitgliederverwaltung.

Sandra Pauli

Mitarbeiterin Geschäftsstelle

Bürokauffrau, zuständig für Mitgliederverwaltung und -betreuung, für Schließanlage, Kursangebote, Vereinsmagazin und Social Media.

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 **Kontaktdaten**

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
 USt-IdNr.: DE 149879703

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. Recht: Dr. Andreas Ammer

Ref. Liegenschaften: Martin Böhler

Ref. Sport: Alexandra Candels

Ref. Jugend: Helmut Berg

Ref. Projektaufgaben: Rüdiger Cadenbach

Ref. Waldstadion: Johann Aubart

Rechnungsprüfer: Nic Rudolph / Mike Nepit

Datenschutzbeauftragter: Michael Fremdling

06588/577

0651/96763171

lenz.patrick@web.de

0651/949020

pst.liegenschaften@gmail.com

0651/80687

0651/15544

0651/800400

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 • **Vereinsredakteur:** Thomas Thees

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

Prima Klima beim Post-Sportverein

Dank finanzieller Unterstützung durch die Jugend- und Sportstiftung der Sparkasse Trier konnte der PST eine effektive Lösung für ein gesundes Raumklima in der Sporthalle finden.

Für rund 1.000 Euro wurden drei CO2-Ampeln für die Toni-Chorus-Halle angeschafft, die nach dem bekannten Ampelsystem über grün – gelb – rot die Qualität des Raumklimas anzeigen und so zuverlässig angeben, wann gelüftet werden muss, seit Corona ein wichtiges Thema. Die Toni-Chorus-Halle als

Drei-Feld-Halle wird in der Woche von rund 2.000 Sportlern besucht, vormittags von den Schulen und nachmittags durch die vereinseigenen Sportgruppen.

Das Foto zeigt die Vertreter der Jugend- und Sportstiftung der Sparkasse Trier, Stefan Schmitt und Carlo Schuff, sowie den Schatzmeister des PST, Patrick Lenz, die PST-Geschäftsführerin Hiltrud Schilz und den PST-Hausmeister Reza Rostaei bei der Übergabe der Spende in der Toni-Chorus-Halle.



Wir gratulieren...

...all unseren Mitgliedern, die im **ersten Halbjahr 2022** einen runden Geburtstag gefeiert haben.
Wir wünschen Ihnen Gesundheit, und bleiben Sie sportlich aktiv!
Herzlichen Glückwunsch!

Mitteilungen der Geschäftsstelle

Einladung zur Delegiertenversammlung (Jahreshauptversammlung) des PST

Die Delegiertenversammlung findet statt am
Donnerstag, 29. September 2022 um 19:00 Uhr
im Hotel Deutscher Hof, Südallee 25, 54290 Trier.

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Eröffnung der Versammlung
2. Grußworte
3. Ehrungen
4. Bericht der Geschäftsführerin
5. Berichte
 - 5.1. des Präsidenten
 - 5.2. der Referentin Sport
 - 5.3. des Referenten Finanzen
 - 5.4. der Rechnungsprüfer
6. Aussprache zu TOP 5
7. Entlastung des Präsidiums
8. Anträge
9. Verschiedenes

Anträge zu TOP 8 müssen bis spätestens zwei Wochen vor der Versammlung in schriftlicher Form bei der Geschäftsstelle (GSt) vorliegen.

Hinweis: Nach § 14 der PST-Satzung wird die JHV als Delegiertenversammlung einberufen. Die von den Mitgliedern gewählten Delegierten erhalten eine schriftliche Einladung. An der JHV können alle Vereinsmitglieder teilnehmen. Ihnen kann das Wort erteilt werden, sie haben jedoch kein Stimmrecht.

Wir weisen darauf hin, dass die am 29.09.22 geltenden Corona-Regeln einzuhalten sind. Aktuelle Information erhalten die Delegierten ein paar Tage vor der Versammlung.

Thomas Lorenz, Präsident



WILHELM KLEIS

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

WWW.DERDACHDENKER.DE

Das Team ist das A und O

Es ist immer wieder spannend zu erfahren, wie erfolgreiche Sportler „ihre“ Sportart gefunden haben und wo ihre Karriere begonnen hat. „Gerolstein ist schon eh und je eine Triathlon-Hochburg gewesen“, beschreibt Marc Kowalinski den Ort, in dem er aufgewachsen ist. Und als Paradebeispiel nennt er Klaus Klaeren, den 1. Deutschen Triathlon-Meister, der von dort stammt. Marc selbst ist in den Schwimmverein gegangen, erhielt bereits mit 9 Jahren ein Rennrad zur Kommunion und begann mit dem Radfahren.

Er erinnert sich: „Später fuhr ich dann mit meinem Rad zu einem Crosslauf in der Nähe. Da war ich 12, hab' dann an diesem Lauf teilgenommen und wurde auf Anhieb Zweiter. Eine Woche später bin ich bei einem 2. Crosslauf direkt mit an den Start und habe dann gewonnen. Daraufhin hat unser ehemaliger Trainer Heinz Reifferscheid von der LGV Kontakt zu meinem Vater aufgenommen und nachgefragt, ob ich nicht mal Interesse hätte, in den Verein „reinzuschnuppern“. Und „zack“, bin ich in der Leichtathletik gelandet“. Bis zu seinem 16. Lebensjahr betrieb Marc Kowalinski zwar hauptsächlich Triathlon, schaffte es auch in den rheinland-pfälzischen Triathlonkader, er hatte sich dann aber auf das Laufen fokussiert. „Was eine gute Entscheidung war“, bestätigt er.

Und ob das eine gute Entscheidung war! Allein 19 Podestplätze bei Deutschen Meisterschaften, die er in der Jugend, bei den Junioren und den Männern, im Stadion und in der Halle, sowie im Cross- und Straßenlauf erringen konnte, sind ein deutlicher Beweis dafür.

Selbst an das Gefühl bei den ersten Meistertiteln in der Jugend kann sich Marc Kowalinski noch sehr gut erinnern: „Es hat geregnet. Lüdenschied 97 war das. 2000m Hindernis und ich habe die Hindernisse kaum

gesehen. Der Wassergraben, der war so überschwemmt! Aber damals hieß es: wenn du das Ding gewinnst, dann fährst du mit zur Europa-meisterschaft. Ich war so fokussiert, habe das Rennen einfach von vorne durchgelaufen. Als wir dann ins Ziel gekommen sind, erinnere ich mich noch genau, wie dann der Bundestrainer an der Seite stand und sagte: „So, jetzt hast du es!“ Und Marc Kowalinski empfand natürlich „Freude pur“ über den Meistertitel. Aber er bestätigt auch, dass ihn gerade das Ziel, an der EM teilzunehmen, motiviert hatte, so couragiert nach vorne zu laufen - ohne viel zu taktieren. „Ich kann mich sogar noch sehr gut an gewisse Situationen erinnern, wie ich über die Hindernisse gelaufen bin. Es ist noch alles sehr präsent, das war schon toll!“

Den 1. DM-Titel in der Jugend gab es jedoch schon 2 Jahre vorher. „Ja, 1995 sind wir, Michael May, Lars Haferkamp und ich in Wetter an der Ruhr bei den Crosslauf-Meisterschaften Deutscher Mannschaftsmeister geworden. Damit hatten wir gar nicht gerechnet. Ich glaube, ich war 5. im Einzel. Auf einmal kamen die älteren Trainingskollegen gerannt und riefen: „Ja, Ihr seid Deutscher Meister!“ Da sind wir natürlich völlig ausgeflippt. Gerade mal 16 oder 17 – und dann der 1. Titel. Das war eine Initialzündung und hat uns als Team dann noch mehr zusammengeschweißt.“

Den Teamgedanken hebt Marc Kowalinski immer wieder hervor, wenn er über seine Wettkämpfe berichtet. Er beschreibt aber vor allem, wie wichtig der Zusammenhalt in der täglichen Trainingsarbeit ist, und er kommt zu dem Ergebnis: „Leichtathletik ist keine Individualsportart. Sie ist wie Fußball, wie Basketball eine absolute Teamsportart. Es ist auch das, was ich heute als Trainer zu vermitteln versuche und was ich selbst durch

meine Trainer erfahren habe: Das Team ist das A und O“.

Auf die Frage, welches Ereignis denn der sportliche Höhepunkt in seiner aktiven Karriere gewesen sei, antwortet Marc Kowalinski sofort: „Ganz klar 2003, als ich Deutscher Vizemeister über 1500 m wurde. Auch in der Fachwelt war das damals eine Sensation. Ich war 2002 noch ein völlig unbeschriebenes Blatt, war bei keiner Deutschen Meisterschaft der „Aktiven“ dabei. Und dann war es 2003 für mich selbst eine Überraschung, wie ich den Vorlauf gestaltet habe und damit sehr sicher in den Endlauf gekommen bin. Auch wenn es fast 20 Jahre her ist, habe ich noch heute viele Meter dieses Endlaufes im Gedächtnis. Ich weiß noch genau, was, wo und wie passiert ist und wie das Gefühl auf den letzten 100 Metern war. Das sind schon tolle Gefühle, die hängen geblieben“.

Ein ganz besonderes Ereignis war auch der Deutsche Meistertitel im Cross mit der Mannschaft 2006 – bei den Männern wohlgerne. Es war aus mehreren Gründen besonders. „Die Aufgabe gegen die Berliner, die damals eine unheimliche Dominanz ausstrahlten, war eminent schwer. In diesem Team war einmal Carsten Schlangen, der Vize-Europameister über 1500 m, und zudem Franek Haschke, der 2003 bei den DM vor mir das Ziel erreichte. Ein unheimlich starkes Team, das wir dann schlagen konnten“, erinnert sich Mark Kowalinski. Außerdem war neben Michael Plaul auch Carlo Schuff dabei, der mit ihm schon in der Jugend einen Titel erringen konnte. „Carlo und ich waren schon früher nicht nur Laufkollegen, sondern wirkliche Kumpels. Und das war auch eine absolute Stärke, dass man nicht nur zusammen trainiert hat, sondern auch vielfach die Freizeit zusammen gestaltet hat. Und das hält uns heute noch zusammen. Wir sind heute noch Superkumpels“.

Und dieses Ereignis war nicht zuletzt deshalb so besonders, da es der 1. Titel im PST-Trikot war. Am 01.01.2006 war Marc Kowalinski zum Post-Sport Telekom Trier gewechselt und mit ihm auch Carlo Schuff. „Da waren wir gerade 3 Monate im Verein und hatten auf Anhieb den Deutschen Meistertitel geholt“, berichtet er und ergänzt: „Es war außerdem schön zu sehen, dass sich auch unser ehemaliger Verein extrem für uns gefreut hat“.

Jedenfalls war dieser Titelgewinn ein vielversprechender Auftakt beim PST und ließ weitere Podestplätze, Topplatzierungen und persönliche Bestzeiten in den folgenden Jahren erwarten. Und so kam es dann auch.

Seine aktive Karriere beendete er schließlich 2014, nachdem er es schon 2012 „langsam ausplätschern ließ“. Er gesteht: „Nach der aktiven Zeit hatte ich nur wenig Lust auf Leichtathletik. Ich wollte erst mal eine Pause und musste abschalten. Ich bin in dieser Zeit auch nicht mehr laufen gegangen“. Dies ist nur allzu verständlich, wenn man über so viele Jahre bei zahlreichen Wettkämpfen antritt, tausende Kilometer in den Beinen hat, ständig motiviert ist und immer versucht, sein Bestes zu geben. „In dieser Zeit machte ich mal Dinge, die ich sonst nie gemacht hatte – wie Fußballspielen und Radfahren“, erzählt er.

Dann kam 2017 der Schicksalsschlag, als Volkhart Rosch starb. Sein Tod hatte eine große Lücke hinterlassen. Seine Persönlichkeit fehlte damals, und sie fehlt auch heute noch. Marc Kowalinski tauschte sich dann 2018 mit Günter Heidle aus und betreut seither die Mittelstreckengruppe, die Gruppe bis 5000 m. „Genau das, was ich früher gemacht habe“, ergänzt er.

Und wer hat ihn in seiner Trainerfunktion am meisten geprägt? „Ja, der Heinz Reifferscheid auf jeden Fall“, erklärt er und fährt fort: „Als ich nach Trier wechselte war Klaus Klaeren, der nach wie vor

eines meiner Vorbilder war, mein Trainer. Er hat mich einige Jahre während meiner erfolgreichen Zeit in der Aktivenklasse betreut. Als Diplomsportlehrer hat er einige Trainingswissenschaftliche Bücher verfasst. Gerade in diesem Bereich hat er mir einige Themen näher gebracht und steht mir bei Fragen auch heute noch immer zur Seite. Natürlich habe ich zusätzlich meine eigenen Erfahrungen gemacht. Als Sportlehrer lernte ich viel Theorie, die ich nun in der Praxis umsetzen kann und auch schon umgesetzt habe“. Außerdem hilft ein großes Netzwerk, das er sich inzwischen aufgebaut hat.

Auf die konkrete Trainingsarbeit angesprochen, rückt Marc Kowalinski auch wieder direkt den Teamgedanken in den Vordergrund. Er nennt zahlreiche Beispiele, wie sich das in der Praxis umsetzen lässt: „Es ist wichtig, dass die Jungen und Mädchen da als Gruppe fungieren. Dass sie sich gegenseitig pushen, sich motivieren und unterstützen. Teilweise kommen junge SportlerInnen trotz Verletzung einfach zum Training, um den eigenen Teamkolleginnen und -kollegen zuzuschauen und sie anzufeuern“.

Da sind die Älteren Vorbild für die Jüngeren. An den Leistungen der Älteren können sich die Jungen und Mädchen orientieren. Sie erkennen: „Wenn ich dranbleibe, ist dieses Ergebnis auch für mich möglich!“ Sie lernen, sich Ziele zu setzen. Nicht Riesenziele, sondern immer erreichbare realistische Ziele. Selbst das Engagement der Eltern, die ihre Kinder zum Training bringen, vergisst Marc Kowalinski nicht zu erwähnen und sieht auch darin einen wichtigen Beitrag zur Förderung des Zusammenhaltes.

Für seine Gruppe formuliert er den Anspruch an sich selbst: „Hier ist ein Team. Da ist nicht nur einer die Nr. 1, sondern ich möchte mich um alle kümmern. Ich will alle individuell weiterbringen. Und da ist es zunächst egal, ob derjenige zu Meisterschaften fährt oder nur mal eine gewisse Strecke erreichen will. Ich möchte das Team wertschätzen und versuche halt, jeden einzelnen zu fördern.“

Und diese Arbeit scheint Früchte zu tragen. Die Bestenlisten zeigen es: Gerade der Post-Sportverein Trier erreichte zuletzt ein starkes Ergebnis in der Nachwuchsarbeit – und



Marc Kowalinski vor der Europäischen Akademie des rheinland-pfälzischen Sports in Trier

das trotz Corona-Pandemie. Überhaupt Corona! „Mir war es ganz wichtig, auch in dieser Zeit engen Kontakt zu den Jungs zu halten, sie immer wieder zu motivieren“, erklärt Trainer Kowalinski und ergänzt: „Wir haben allerdings auch einen Riesenvorteil gehabt, dass wir nicht in der Halle trainieren mussten. Wir können immer draußen laufen. Außerdem habe ich viel mit Online-Training arbeiten können.“

Inzwischen hat Marc Kowalinski, der zudem in der Zeit vom 13.05.2013 bis 30.09.2021 dem Präsidium des PST angehörte, auch die Aufgabe des DLV-Nachwuchsbundestrainers „Langstrecke“ bei den Männern übernommen. Seine Hauptfunktion sieht er als Kommunikator, indem man die Jungs des Nachwuchskader-Bereiches untereinander vernetzt, ihnen ideale Wettkampfmöglichkeiten bietet und dort Rahmenbedingungen schafft. Es ist wichtig, engen Kontakt zum Athleten zu halten, sich

mit dem Heimtrainer auszutauschen und die besten Möglichkeiten auszuloten, um die Jungs weiterzuentwickeln. Und dies sind nur die vorderen Positionen dieser Aufgabenliste....

Als pädagogischer Mitarbeiter der Sportakademie Trier hat Marc Kowalinski seit 2005 über viele Jahre hinweg die Schullaufmeisterschaften im Kalender zahlreicher Schulen etablieren können. Schon bald stieg die Zahl der Teilnehmer an, und das Event entwickelte sich stetig. Marc Kowalinski würdigt in diesem Zusammenhang zahlreiche VertreterInnen der Schulen, mit denen er kooperierte, nennt einige Jugendliche, die durch diese Veranstaltungen entdeckt wurden. Letztlich ist es wichtig, dass die Kinder motiviert sind sich zu bewegen, den Sport entdecken und auch regional in die Vereine gehen.

Seine Trainerqualitäten sind unbestritten und werden sehr hoch eingeschätzt. So wurde Mark

Kowalinski im vergangenen März bei der TV-Sportlerwahl 2021 zum Trainer des Jahres gewählt: „Das war natürlich eine tolle Sache, und ich habe mich schon tierisch gefreut, überhaupt da auf der 5er-Liste mit den Kollegen erwähnt zu sein. Es war eine schöne Bestätigung der ganzen Arbeit. Aber ich sehe es halt als schöne Bestätigung für das gesamte Team – und nicht nur für meine Person“. Er würdigt Günter Heidle, der so viel Arbeit in die Abteilung steckt, nennt beispielhaft Thomas Fusenig und auch alle, die die Jugendarbeit machen. Er kommt zu dem Ergebnis: „Ich finde, bei der nächsten Wahl da könnte auch ein anderer von uns da oben stehen. Und es wäre genauso richtig!“

Und er ergänzt: „Überhaupt sind wir da als Verein unheimlich agil, da läuft es gerade richtig gut und ich hoffe, dass es so weiter geht“.

Thomas Thees

Hier ein Auszug der Erfolge, Auszeichnungen und Ehrungen von Marc Kowalinski:

Erfolge:

1995 – 1997	Jugend: 7 x Medaillenplätze bei Deutschen Meisterschaften
1998 – 2000	Junioren: 3 x Medaillenplätze bei Deutschen Meisterschaften
2003 – 2012	Männer: 9 x Medaillenplätze bei Deutschen Meisterschaften

Insges. bisher: 18 x Westdeutscher Meister
33 x Rheinland-Pfalz Meister
52 x Rheinland Meister

Auszeichnungen:

2. Platz Sportler des Jahres 2006 Region Trier
2. Platz Mannschaft des Jahres 2006 Region Trier
2. Platz Sportler des Jahres 2007 Region Trier

1. Platz Mannschaft des Jahres 2007 Region Trier
5. Platz Sportler des Jahres 2008 Region Trier
2. Platz Sportler des Jahres 2010 Region Trier

Trainer des Jahres bei der TV-Sportlerwahl 2021

Ehrungen:

2007 Silberne Ehrennadel des Post-Sportvereins Trier
2009 Goldene Ehrennadel des Postsportvereins Trier
2015 Silberne Ehrennadel des DLV



**Nachhaltig
seit 1825.**

**Weil's um
mehr als
Geld geht.**

Auf vielfältige Weise engagieren wir uns seit fast 200 Jahren für eine positive Entwicklung unserer Region: von nachhaltigen Geldanlagen über zukunftsfähige Finanzierungen bis zu unserem breitgefächerten sozialen Engagement.

Wir leben Nachhaltigkeit.



Sparkasse Trier



American Football – Licht und Schatten bei den PST Trier Stampers



Foto Damen: Fabian Arens

In der vergangenen Saison profilierte die Herrenmannschaft der PST Trier Stampers enorm von ihrer Jugendarbeit. Mit einem Altersdurchschnitt von 21,7 Jahren war der Kader sehr stark von vielen Spielern geprägt, welche die eigene U16 und U19 Mannschaften durchliefen. Für die Nashörner um Head Coach Kristóf Kozák läutete dies den Umbruch für ein junges



Foto Herren: Fabian Arens

Team ein. Zwar stand am Ende der Saison kein Sieg auf dem Konto und es wurde viel Lehrgeld bezahlt, wichtige Erfahrung konnten dafür gesammelt werden. Doch die Vorbereitung auf die neue Saison verlief nicht wie erwartet. Die Auswirkungen der Pandemie, weitere Faktoren sowie einige Abgänge im Kader der Herrenmannschaft, nehmen die Coaches dieses Jahr zum Anlass, den Spielbetrieb in der Regionalliga Mitte zu pausieren. Die Zeit soll genutzt werden, um dem jungen Team in Freundschaftsspielen Zeit zur Entwicklung zu geben. Daneben sollen auch dringend benötigte neue Spieler angeworben werden, um den Kader breiter aufzustellen. Die

ursprünglich geplante Saison entfällt somit. Neue Spieler sind an dieser Stelle herzlich eingeladen, mittwochs ab 20.00 Uhr auf dem Sportplatz in Zewen ins Training rein zu schnuppern.

Die Damenmannschaft der Stampers entwickelt sich indes sehr gut weiter. Einige Abgänge von erfahrenen Spielerinnen konnten durch viele neue Gesichter aufgefangen werden. Dadurch ist der Kader auf vielen wichtigen Positionen gut aufgestellt. Bereits im März gab es ein erstes Wochenendcamp in Saarbrücken und Anfang April wurde mit einem Scrimmage in Darmstadt gegen die Diamonds Ladies ein erster Leistungstest zur vollsten Zufriedenheit der Coaches absolviert. Der Trainerstab ist begeistert von der Vielfältigkeit im Angriff der Mannschaft und ihrer starken Verteidigung. Mit zwei weiteren Testspielen im Mai gegen Mönchengladbach und Mainz sieht der neue Head Coach Konstantin Zuerbig das Team für die kommende Saison in der 2. Damenbundesliga gewappnet. Als Geg-

ner stehen wieder die Saarland Ladycanes sowie die Mannheim Banditaz auf dem Spielplan. Neu mit dabei sind die Tübingen Red Knights. Das erste Heimspiel findet am 03.07.22 auf der Bezirkssportanlage in Heiligkreuz statt.

Zu guter Letzt ist auch die Jugend trotz Corona und den Abgängen in den Herrenkader wieder gut aufgestellt. Durch diverse Probe-trainings durften Head Coach Maximilian Dörfler und sein Team viele neue Gesichter begrüßen. Nachdem im letzten Jahr der Saisonbetrieb in der gesamten Liga pausiert wurde, ist in diesem Jahr eine Liga im Turniermodus geplant. Zur Vorbereitung waren die jungen Nashörner am internationalen Trainingscamp in Hanau zu Gast. Besonders die Teilnahme des USA Jugendauswahlprogramm aus San Antonio sowie die Mannschaft von der High School aus Kaiserslautern, machte den Tag für die Jugendlichen zu einem besonderen Kräfternennen. Aktuell wird mittwochs in Heiligkreuz und freitags in Zewen ab 18.00 Uhr mit bereits mehr als 20 Jugendlichen pro Einheit trainiert. Im Bereich der U19 kooperieren mehrere Spieler der jungen Nashörner in diesem Jahr mit den Mainz Golden Eagles und beweisen ihr Können in der höchsten Spielklasse im Jugendbereich, der GFL Juniors.

Für interessierte Spieler*innen ist der Zugang zum Training jederzeit möglich. Die Trainer und die Mannschaft freuen sich über alle Footballbegeisterte.



Foto Jugend: Blurred Pics



Handball – Aus Leidenschaft zum Handball

Wer hätte das zu Beginn der Saison 2021/2022 gedacht... es kommt immer anders, als man denkt.

Wir starteten im September 2021 – ehrlich gesagt durch eine mehr oder weniger gute Vorbereitung, die hauptsächlich aus Online-Workouts und Laufeinheiten bestand – in die neue Handball-Saison. Keiner wusste so recht, wie sich Kontaktsport und Corona-Pandemie miteinander vereinbaren lassen. Unter Einhaltung der Hygieneregeln und regelmäßiger Durchführung von Selbsttests konnten wir die ersten Saisonspiele bestreiten.

Zu unserer Überraschung spielten uns alle Hindernisse, die uns Corona in den Weg gelegt hatte, plötzlich in die Karten. Wir konnten ein Saisonspiel nach dem anderen für uns entscheiden. Wir kämpften und feierten Siege, jubelten und freuten uns von Woche zu Woche über weitere Punkte. Es machte richtig Spaß, die Tabellenspitze (Platz 1 😊) zu besiedeln. „So konnte es weiter gehen“, dachten wir uns.

Es kam wie es schlechter nicht hätte kommen können... Als der Verband im November 2021 (drei Spieltage vor dem Ende der Vorrunde) die Pandemiebedingte Saisonunterbrechung bekannt gab, verließ uns das Glück. Die zwischenzeitlich angestiegenen Infektionszahlen ließen den Blick in die Handball-zukunft nicht rosig aussehen. Wir gingen schließlich

in den inaktiven Spielbetrieb über. Das Sprichwort „Aufhören, wenn es am schönsten ist“, setzten wir in die Tat um.

Nach einigen ungewissen Wochen entschieden wir uns im April 2022 dazu, die Frühjahrsmüdigkeit abzulegen und uns wieder unserer Leidenschaft, dem Handball spielen, zu widmen.

Um den Kader des Teams zu erweitern, rührten und rühren wir auch weiterhin kräftig die Werbetrommel. Ob Azubi, Studentin oder Hausfrau. Wir sind immer auf der Suche nach motivierten, aufgeschlossenen Spielerinnen (Anfänger und Profis 😊), die Interesse haben, in der nächsten Saison mit uns, einer lustigen Truppe, in der Bezirksklasse durchstarten zu wollen. Schließlich wollen wir ja unseren Herbstmeister-Titel verteidigen.

Ein herzliches Dankeschön möchten wir an dieser Stelle an unseren treuen Trainer Ralf Schröder richten! Es war nicht immer einfach mit uns. 😊

Außerdem möchten wir einen besonderen Dank an unseren Trainings-T-Shirt-Sponsor, die Firma R. + N. Schröder Malermeisterbetrieb GmbH aus Kamen (NRW), aussprechen. Die T-Shirts sind klasse und wir freuen uns auf deren Einsatz!

In diesem Sinne: HSG olé!



HSG PST/TVG Trier

WIR SUCHEN DICH

HANDBALL

Hast du Lust auf ein Probetraining?

Dann melde dich bitte bei uns:
pst-handballdamen@web.de

Wir freuen uns auf dich!

**Unsere Trainingszeit
in der Toni-Chorus-Halle in Trier:**

Mittwochs, 19:30-21:00 Uhr



Hockey – Mannschaften Feldsaison - Jugend

Momentan sind ca. 90 Kinder und Jugendliche (<18) in der Hockeyabteilung des PST aktiv, trotz der seit dem Frühjahr 2020 andauernden schwierigen Corona-Situation konnte in allen Altersklassen ein die Mitgliederzahlen stabil gehalten werden.

Nachdem die Hallensaison 2020/2021 Corona-bedingt abgesagt werden musste, konnte nach einer reduzierten Feldrunde 2021 die Hallenrunde 2021/22 in den Altersklassen ab U12 ausgetragen werden. Mit dem Start der Feldsaison 2022 im Mai normalisiert sich die Lage aktuell wieder und beim Saisonstart der PST-Hockeyabteilung am 1. Mai konnten auch endlich wieder für die U8 und die U10 Wettkämpfe angeboten werden. Bei dieser Veranstaltung konnten bei einem Anfänger-Parcours auch etliche AnfängerInnen Hockey kennenlernen. Angesichts des großen Erfolgs wird das „Anhockeln“ zum Beginn der Feldsaison zukünftig jährlich stattfinden (siehe eigener Bericht).

Insgesamt treten 9 Jugendmannschaften des PST zur Feldsaison an: Die Minis (U6), sowie U8 und U10 – jeweils Mädchen und Jungen – nehmen an den vom Verband organisierten Freundschaftsturnieren ihrer Altersklassen teil. Für den offiziellen Spielbetrieb in den Ligen sind 4 Jugendmannschaften gemeldet, in allen Altersklassen kooperieren wir mit dem HTC-Neunkirchen, die Mannschaften treten daher als Spielgemeinschaften an.

U12 weiblich – Verbandsliga
U12 männlich – Verbandsliga
U16 weiblich – Verbandsliga
U16 männlich – Verbandsliga

Die U14-Spieler:innen verstärken die U16-Mannschaften, die U18-Spieler:innen nehmen am Spielbetrieb der Erwachsenenmannschaft teil, so dass für alle Jugend-Altersklassen aktiver Spielbetrieb beim PST angeboten wird.



U12 mit Trainer Georg (es fehlt Trainer Lennart)

Damen-/Herrenmannschaft – Aufstieg der Aktivenmannschaft Hockey in die 4. Verbandsliga

Nach einer coronabedingt ausgefallenen Hallensaison 2020/2021, konnten die Trierer Hockeyspieler zur Saison 2021/2022 endlich wieder im Ligabetrieb spielen. Das Mix-Team stellte sich in der 5. Verbandsliga Teams aus Koblenz/Mayen, Idar-Oberstein und Bad Kreuznach. Besonders gegen die starke Mannschaft aus Koblenz/Mayen konnten die Zuschauer an drei Spieltagen Hockeykrimis auf dem Platz erleben. Daher entschied auch erst das allerletzte Spiel des letzten Spieltages am 30.01. darüber, wer die Meisterschaft erringen würde. Mit knappen zwei Punkten Vorsprung vor den Rivalen aus Mayen-Koblenz und mit einem hervorragendem Torverhältnis von 31:10 Toren aus 6

Spiele schlossen die Trierer beim Heimspieltag die Saison als Meister ab. Die herausragenden Teamerfolge sind nicht zuletzt der großen Anzahl guter Damenspielerinnen zu verdanken, die gegen die ansonsten überwiegend männlichen Teams tolle Leistungen erbracht haben. Auch gibt es starke aus der Jugend nachgerückte Spieler, sodass sich die zuletzt schmale Personaldecke mit guten Hockeyspielern wieder verdichtet. Die Trierer steigen also in die 4. Verbandsliga auf und begegnen in der kommenden Saison ab Oktober Gegnern aus Kaiserslautern, Westerwald, Bad-Kreuznach und Neunkirchen. Beschnuppern konnte die Mannschaft die Gegner vom 1. FC Kaiserslautern

bereits beim Freundschaftsspiel am 06.05., welches der PST-Trier mit 3:1 gewann.



Hinten VLNR: Elselien Padberg, Sebastian Romberg, Nike-Sophie Schneider, Hendric Gries, Jil Gagelmann, Markus Kaufmann, Kathrin Romberg; Vorne VLNR: Niklas Ulrich, Maia Kuhn, Georg Miesel, Nicki Matlé; Torwart: Till Henke



Trainer Hockeyabteilung

Beim Jugend-Trainerteam sind Till Henke (Torwarttrainer), Jonathan Werner (U10), Jan Kessler (U8), Wolke Mendiola De Greve (Minis), Luna Lautz (U12), Amelie Wiering (Helferin) und Emily Wissink (Helferin) neu hinzugekommen. Diese große Verstärkung ist insbesondere dem Trainerlehrgang des Hockey-Bezirksverbandes Rheinland zu verdanken, an dem 8 Trainer:innen aus Trier teilgenommen haben – siehe Bericht weiter Unten. Jule Voss hat ihre Tätigkeit als Trainerin leider aus persönlichen Gründen beendet, wir bedanken uns für ihr besonderes Engagement wünschen ihr alles Gute.



Trainer:innen der Hockeyabteilung

VLNR: Martin Böhler (Jugendwart), Jacqui Baasch (U6), Paul Knobloch (U8), Jonathan Werner (U10), Jan Kessler (U8), Georg Miesel (U12), Juliane Romberg (Torwarttrainerin), Max Kaufmann (Torwarttrainer), Amelie Wiering (U12), Wolke Mendiola De Greve (U6), Luna Lautz (U12), Elselien Padberg (U12), Markus Kaufmann (MU16), es fehlen: Till Henke (Torwarttrainer), Emily Wissink (Helferin), Lennart Voss (U12), Maia Kuhn (Helferin), Eric Wissink (WU16) Kathrin Romberg (Erwachsene)

Hallensaison 2021/2022 und Feldsaison 2022 – Minis (U6) und U8/U10

Trainer/innen: Jacqui Baasch, Paul Knobloch (U6), Lennart Voss, Georg Miesel (U8), Elselien Padberg, Jonathan Werner (U10)



Minis (U6) mit Trainerinnen Jacqui und Wolke



U8 mit Trainern Paul und Jan

Die Hallensaison 2021/22 fiel für diese Altersklassen leider komplett aus, umso mehr freuen sich die Trainer:innen mit ihren Mannschaften auf die Feldsaison. Beim Saisonstart am 1. Mai spielten die

U8 und U10 bereits ein Turnier gegen Mannschaften des HC-Luxembourg. Am 25.6. sind Spiele in Luxembourg geplant, an denen dann auch die Minis teilnehmen.



U10 mit Trainer:innen Elselien, Jonathan, Juliane, Max

U12 - Kooperation mit dem HCT-Neunkirchen, dem VfL Bad Kreuznach

Trainer PST:
Lennart Voss, Georg Miesel

Die Hallensaison schloss die gemischte Mannschaft der erfolgreich auf dem 5. Platz ab. Zur Feldsaison wurden zusammen mit dem HCT-Neunkirchen zwei Mannschaften gebildet, Jungen und Mädchen können damit in dieser Altersklasse in der Verbandsliga zum ersten Mal seit langem wieder getrennt antreten. Die Jungs starteten am 8.5. beim Spieltag in Neunkirchen mit zwei deutlichen Siegen (5:0, 10:1) sehr erfolgreich in die Saison, die Mädchen starteten am 15.5 (nach Redaktionsschluss).



Die männliche U12 beim Spieltag am 8.5. in Neunkirchen mit Trainer Tobias Flaccus (HTCN)



Die männliche U12 Oberligamannschaft der Saison 2021/2022 mit Trainer Thorsten Ackermann (VfL Bad Kreuznach)



Die Mädchen und Jungs der gemischten U12 beim Spieltag am 30.1. in Idar-Oberstein mit Jugendwart Martin Böhler (PST) und Trainer Tobias Flaccus (HTCN)

Männliche U16 - Kooperation mit dem HCT-Neunkirchen

Trainer PST: Markus Kaufmann,
Trainer HCTN: Rainer Schwenk

Die gute Zusammenarbeit mit dem HCT-Neunkirchen wird in dieser Altersklasse fortgesetzt. Nachdem die Hallensaison noch in der Oberliga absolviert wurde (Mannschaftsfoto vom Spieltag am 6.2.22) wurde die Mannschaft zur Feldsaison in der Verbandsliga gemeldet, auch um die jüngeren U14-Spieler, die die Mannschaft ergänzen besser integrieren zu können. Die U16 männlich startet am 15.5.22 in die Saison (nach Redaktionsschluss).



Die männliche U16 beim Heimspieltag am 6.2.22 in der Toni-Chorus-Halle mit Trainer Markus Kaufmann (PST)

Weibliche U16 - Kooperation mit dem HCT-Neunkirchen

Trainer PST: Eric Wissink,
Trainer HCTN: Rainer Schwenk

Die Mädchen der U16 des PST sind 2021/2022 während der Feld- und Hallensaison zu einer Mannschaft zusammengewachsen. Mit neuen Spielerinnen aus der eigenen U12 sowie vom HTC-Neunkirchen, die um 1.4. in die U14 gewechselt sind werden die Mädchen als Spielgemeinschaft in der Verbandsliga antreten. Saisonstart Feld ist am 15.5. (nach Redaktionsschluss), das Foto zeigt die Mannschaft beim letzten Hallenspieltag am 6.3. in der Toni-Chorus-Halle.



Die weibliche U16 beim Heimspieltag am 6.3.22 in der Toni-Chorus-Halle mit Trainer Eric Wissink

Saisonstart am 1. Mai - „Anhockeln“ in Tarforst

Am Sonntag den 1.5. fand auf dem städtischen Kunstrasenplatz in Tarforst der Freiluft-Saisonstart der Hockeyabteilung des Post-Sportvereins Trier bei schönstem Maiwetter statt. Zum „Anhockeln“ waren sämtliche Spieler:innen, Mitglieder und Eltern, aber auch insbesondere Anfänger:innen eingeladen. Dank akribischer Vorbereitung des Vorstands und Trainerteams - es wurden im



Die U10 mit den Trainern Jonathan und Max



PST-Trainerin Maia erklärt Neulingen Hockey

Vorfeld sämtliche Grundschulen und etliche Kindergärten in Trier kontaktiert - kamen viele Kinder zum Schnuppern am Vormittag, insgesamt absolvierten über 70 Anfänger:innen zwischen drei und zwölf Jahren einen speziellen Hockey-Parcours und konnten so den Umgang mit Schläger und Ball einmal selbst unter Anleitung der Trainer:innen des PST ausprobieren.

Nachmittags stand ein Hockey-Schnuppercamp für Student:innen und Erwachsene auf dem Programm, dort konnten Neulinge zusammen mit Jugendlichen und Erwachsenen Spielern aus den PST-Mannschaften die ersten OG Techniken erlernen und danach gemeinsam ein Spiel absolvieren.



Teilnehmer:innen des Erwachsenen-Schnupperkurses



Teilnehmer:innen des Hockeyparcours mit Eltern

Zum großen Gelingen der Veranstaltung trug auch die Verköstigung der Teilnehmer:innen bei, die Torwarttrainerin Juliane mit ihrem Mann Karli in die Hände genommen hatte. Der Erlös von ca. 380€ wird dem Verein Humanitäre Hilfe Trier e.V. zur Unterstützung von Ukraine-Flüchtlingen gespendet.

Die Veranstaltung wurde vom Deutschen Hockeybund im Rahmen des Programms „Wieder für Hockey“ gefördert, welches nach der „Corona-Delle“ für Nachwuchsförderung ins Leben gerufen wurde. Angesichts des großen Erfolgs und der vielen positiven Resonanzen kündigte Jugendwart Martin Böhler an, dass das „Anhockeln“ zum Saisonstart fest in den Saisonkalender der PST/Hockeyabteilung übernommen und zukünftig jährlich stattfinden wird.



Die U8 mit den Trainern Paul und Jan

Trainer:innenlehrgang des Hockey-Bezirksverbandes am 09. + 10.04.2022 in Bad Kreuznach

Jugendliche Übungsleiter – zumeist eifrige Co-Trainer:innen in ihren jeweiligen Heimatvereinen – absolvierten unter fachlicher Leitung von Mirja Zöller (HTC Uhlenhorst Mülheim/Ruhr) und Alex Dehmer (VfL 1848 Bad Kreuznach) einen zweitägigen Lehrgang. Es wurden u.a. Themen rund um die Trainingsplanung und -gestaltung, praktische Einheiten, ein Erste-Hilfe-Kurs, sowie eine Schiedsrichter-Ausbildung angeboten. Vorrangig wurde den Teilnehmern/innen vermittelt, welche Grundlagen und Hockey Techniken jeweils in den

einzelnen Altersgruppen bekannt sein sollten und wie eine verantwortungsvolle und qualifizierte Leistungsförderung mit Spaß und Spiel gezielt eingeübt werden.

Vom PST waren dabei: Georg Miesel, Jonathan Werner, Max Kaufmann, Jan Kessler, Emily Wissink, Wolke Mendiola de Greve, Amelie Wiering, Luna Lautz, Maia Kuhn (leider kurzfristig gefehlt hat Paul Knobloch)



Die Teilnehmer:innen des Trainer:innen-Lehrgangs des Hockey-Bezirksverbandes Rheinland am 09. + 10.4. in Bad Kreuznach

Text: Martin Böhler, Jugendwart



Quidditch – Die Thunderbirds Trier - Storm is coming

Das war ein stürmisches Jahr für uns Donnervögel. Online-Training, Impfmeisterschaften, Besuch vom Entwicklungsteam, neue Gesichter und endlich wieder SPIELEN! All das hat uns dieses Jahr gebracht und wir sind dankbar, dass wir trotz der langen Zeit ohne Training und Spiele nur wenige Verluste erleiden mussten. Doch was ist dieses Jahr bei uns passiert? Seht selbst:

Januar 2021 – Wer erzielt die meisten Impfdosen?

Das Jahr begann mit einem Lockdown und somit natürlich ohne Trainingsbetrieb - Zumindest hatten wir kein Training in unserem geliebten Waldstadion und schon gar nicht in der Halle. Doch unsere Trainer:innen ließen sich von Woche zu Woche neue Inhalte für unsere aus 2020 schon bekannten E-Trainings einfallen. Taktikanalysen, Tanz-Workouts, Regeldiskussionen und beliebte Workout-Pyramiden (einige von uns bekommen schon Muskelkater, wenn sie nur daran zurückdenken) sorgten dafür, dass wir uns trotzdem 1-2 x pro Woche hören bzw. online sehen konnten.

Dann kamen die Darmstädter Athenas, das älteste Quidditch-Team in Deutschland, mit einer "Impfmeisterschaft" um die Ecke und natürlich wollten wir diese gewinnen. Wir hatten ja schließlich keine anderen Turniere in diesem Jahr und ein bisschen Kampfgeist musste mal wieder sein! Das Konzept der "Impfmeisterschaft", bei der sich 32 Teams aus Deutschland beteiligten, war es, dass man mit, durch Laufen, Wandern oder Radfahren, gesammelten Kilometern oder Workout-Minuten Impfdosen erspielen konnte und die wie beim bekannten Spiel "Schiffeversenken" auf einem Raster anbringen konnte. Dabei kämpfte man in jeder der Turnierrunden gegen ein anderes Team. Wir machten bei der Impfmeisterschaft

den 15. Platz und gewannen damit ein Kochbuch, zusammengestellt von Jena Jobberknolls.

März 2021 – Quidditch-Schach und virtuelle Läufe

Da wir im März noch immer nicht ins "normale" Training starten konnten, trotzdem das Teamgefühl beibehalten und uns fit halten wollten, setzten wir uns im März für ein "Produktives Wochenende" zusammen. Dabei arbeiteten Kleingruppen an verschiedenen Projekten. Unter anderem an einem Playbook, das Taktiken (für irgendwann hoffentlich wieder stattfindende Turniere) beinhaltet, einer Sammlung von Trainingsmethoden, die man auch in 2er - 3er Gruppen durchführen kann, einem Quidditch-Kochbuch, das leckere Rezepte für Spieltage beinhaltet und Quidditch-Schach, einem taktischen Spiel fürs Online-Training. Zusätzlich gab es virtuelle Lauftreffs, damit wir alle noch Kondition haben würden, wenn wir endlich wieder dürfen!

Mai 2021 – Endlich ein Anfang in Sicht?

Nachdem wir im Mai eine Team-Challenge gestartet hatten und dabei versuchten Punkte zu sammeln (im Austausch für Bier vom Trainer, wenn denn endlich wieder Socials möglich sein sollten), war endlich ein Lichtblick am Horizont zu erkennen. Immer mehr

Lockerungen traten in Kraft, so dass wir endlich auch wieder trainieren durften. Wenn auch in Kleingruppen und unter strengen Hygieneregeln. Endlich durften wir wieder Bälle durch Ringe oder auf unsere Mitspieler:innen werfen. Wir hatten es sehr vermisst. Dank unserer engagierten Trainer:innen war es möglich trotz kleiner Gruppen abwechslungsreiche und spannende Trainings stattfinden zu lassen.

Juli 2021 – Highlight Pizza und Bier!

Seit zwei Monaten konnten wir nun schon wieder trainieren und da kam das nächste Highlight! Wir hatten doch tatsächlich die Möglichkeit endlich (!) auch nach dem Training privat zusammenzusitzen und ein Bierchen zu trinken und Pizza zu bestellen! In Corona-Zeiten sind es die kleinen Dinge, die das Herz eines Quidditchspielers oder einer Quidditchspielerin erwärmen.

Und zusätzlich stieg die Vorfreude ins Unermessliche im August unsere Freund:innen aus Düsseldorf und Köln wiedersehen zu dürfen.

August 2021 – Trüßeln wir kommen!

Einige Jahre vor Corona wurde die Tradition ins Leben gerufen mit unseren Freund:innen aus Düsseldorf und Köln ein gemeinsames Trainingslager zu veranstalten.



August 2021



So machten sich die Thunderbirds im August, gepackt mit Blutgern, Quaffeln und Hoops auf den Weg nach Wipperfürth! Angekommen traf man endlich auf altbekannte Gesichter, die man mittlerweile schon seit über einem Jahr nicht mehr gesehen hatte. Natürlich war die Freude groß und es wurde sich noch bis tief in die Nacht unterhalten und gelacht. Am nächsten Tag ging es los mit dem gemeinsamen Trainingslager. Trainer:innen aus jedem der Teams boten verschiedene Workshops an und wir endeten gemischten Freundschaftsspielen. Für einige unserer neueren Spieler:innen waren das die ersten Spiele überhaupt, für die alt eingesessenen die ersten seit mehr als einem Jahr!

Als wir uns sonntags nach weiteren Trainingseinheiten und Freundschaftsspielen wieder auf den Rückweg machten (nass und durchgefroren, da es durchgängig regnete), taten uns sämtliche Muskeln weh, aber wir waren glücklich. Nicht nur das eigene Team hatte uns gefehlt, sondern die gesamte Quidditch-Community!

September 2021 – Entwicklungsteam meets ThunderBeasts und Quidditch meets Fußball

Im September hatten wir Besuch vom deutschen Entwicklungsteam. Spieler:innen aus ganz Deutschland reisten an, um sich von Leila und Marlon trainieren zu lassen. Freitagabend besuchten einige der E-Teamler:innen unser Training und dann ging es Samstagmorgen richtig los. Knapp 30 Spieler:innen trainierten fleißig und sehr sehr hart! Denn zu Besuch waren auch die beiden Trainer:innen des Nationalteams, die bei den Spielen scouteten. Sonntags reisten dann noch einige Spieler:innen von den Binger Beasts an und bildeten mit den Thunderbirds (die nicht im Entwicklungsteam spielten) die ThunderBeast und traten gegen das Entwicklungsteam an. Letztlich war das Wochenende für alle Thunderbirds, die im E-Team

teilnahmen, ein voller Erfolg und sie konnten viel fürs eigene Training mitnehmen.

Außerdem startete unsere Reihe: Quidditch meets

Die Idee schwirrte unserem Trainer schon eine Weile im Kopf herum. Doch auf Grund von Corona, war es bisher schwer umsetzbar. Jedoch konnten wir den ersten Teil der Reihe stattfinden lassen. Nämlich Quidditch meets Fußball. Zu dem Zweck wurde die Trainingsleitung an einen Fußballspieler (aus eigenen Reihen) übergeben, der uns die wichtigsten (fürs Quidditch sinnvollen) Grundlagen zeigte. Denn seit der Änderung des Regelwerks, dürften wir theoretisch so viel kicken wie wir wollen.

Die Reihe soll auch in diesem Jahr weitergeführt werden und so würden wir uns freuen, wenn sich Menschen aus den anderen Abteilungen finden würden, die uns Skills aus ihrem Sport übermitteln.

Oktober 2021 – Kürbisköpfe, Saisonplanung und Memory

Im Oktober setzten wir uns zusammen, um die (hoffentlich stattfindende) Saison zu planen. Wir starteten mit einem gemeinsamen Frühstück und ließen uns dann von unserem Trainer erklären, was der Plan für die kommende Saison sein sollte. Anschließend machten wir

eine kleine Traumreise, um den Kopf ein bisschen frei zu bekommen und kümmerten uns dann um die Teamdynamik (Ihr habt keine Ahnung, wie schwer Memory sein kann, wenn man nicht reden darf!). Letztlich schlossen wir den Abend mit gemeinsamem Kürbisschnitzen und leckerer Kürbissuppe (und 1 - 10 Bier).

November 2021 – Schnuppertraining

Im November veranstalteten wir zwei Schnuppertrainings für alle Interessierten am Quidditch. Wir erhofften uns, dass ein paar der Erstsemester sich zu uns verirren. Im Vorfeld machten wir Werbung beim virtuellen Campus-Tag des AstA und hängten Plakate in der Stadt auf. Letztlich verirrte sich zwar kein Ersti zu uns, dafür jedoch ein ehemaliger Spieler aus Homburg und eine Spielerin im 7. Semester. Zwei Schnuppertraining - zwei Neue! Wir finden, eine gute Quote.

Dezember 2021 - Ein Glühwein, Swei Glühwein, Rei Lühwein, Hie Hühei, Flümei
Endlich wieder Weihnachtsfeier - Endlich wieder ein Team! Im Dezember trafen wir uns im Vereinsheim aßen Plätzchen, spielten Spiele und tranken Glühwein (oder Kinderpunsch). Die zwei



Februar 2022



März 2022

Neuen, die wir über unsere Schnuppertrainings im November gewonnen hatten, waren auch gleich mit dabei und konnten sich so direkt ins Team einfinden. Die Weihnachtsfeier war der schöne Abschluss eines Jahres mit einigen Downs, aber noch viel mehr Ups!

Februar 2022 – T(r)ierische Schlammsschlacht

Das erste Liga-Spiel seit Februar 2020! Zwei Jahre hatte es gedauert! ZWEI!!!

Und entsprechend gehyped waren wir, endlich wieder gegen ein anderes Team spielen zu dürfen. Als wir sonntags ins Waldstadion kamen, regnete es schon in Strömen und das wurde auch den ganzen Tag nicht besser. Aber was hatten wir anderes erwartet? STORM IS COMING - ist schließlich unser Motto! Unser Kader hat sich seit der letzten Liga stark verändert. Fünf von den zehn Spieler:innen hatten noch nie für Trier gespielt, einer davon kam aus Koblenz zur Unterstützung (Wir sind für die Saison eine Spielgemeinschaft mit Koblenz eingegangen, da wir nicht genügend Spieler:innen stellen konnten). Wir konnten zwar nicht gewinnen, hatten jedoch unglaublichen Spaß und haben uns trotzdem extrem gut geschlagen! Und den Schnatz gefangen!

Am Ende des Tages waren wir (mal wieder) völlig durchnässt und verfroren, aber sehr zufrieden mit unserer Leistung.

März 2022 – Zweiter Ligaspieltag in Darmstadt

Am 27. März stand unser zweiter Ligaspieltag an, doch leider hatten wir viele kurzfristige Absagen in unserem und im Frankfurter Team. Somit konnten unsere regulären Spiele leider nicht stattfinden, aber wir freuten uns trotzdem zusammen mit Frankfurt Freundschaftsspiele gegen Darmstadt und Bingen bestreiten zu können. „Trinkfurt“ konnte dabei sogar einen Sieg davontragen!

April 2022 – Trainingslager und Vorpremiere!

Schon im März erhielten wir vom Kinopalast in Wittlich eine Einladung zur Vorpremiere von Phantastische Tierwesen 3. Wir

durften dort einen kleinen Stand aufbauen, um der „Muggelwelt“ Quidditch etwas näher zu bringen und uns alle drei Filme nacheinander anschauen. Das war nicht nur das erste große Social des Jahres, sondern auch eine große Chance für uns, ein paar Interessierte für unseren Sport zu begeistern!

Schon ein Wochenende später stand unser Trainingslager an, denn in etwas über einem Monat soll es schließlich zum Deutschen Quidditch Pokal nach Bingen gehen! Ein solches Turnier muss gut vorbereitet sein und so übten wir neue Spielzüge ein, trainierten unsere Ausdauer und stärkten mit etwas Erlebnispädagogik unser Teamgefühl und vor allem unsere Frustrationstoleranz. Am zweiten Tag bekamen wir sogar noch Besuch von einem Redakteur des Trierischen Volksfreunds, der im Anschluss einen großen Artikel veröffentlichte.

Wir freuen uns auf die vor uns stehenden großen Turniere, wie den Deutschen Quidditch Pokal am 28./29.05. in Bingen! Es ist doch nichts schöner, als endlich wieder unseren Schlachtruf im ganzen Stadion erklingen zu lassen.

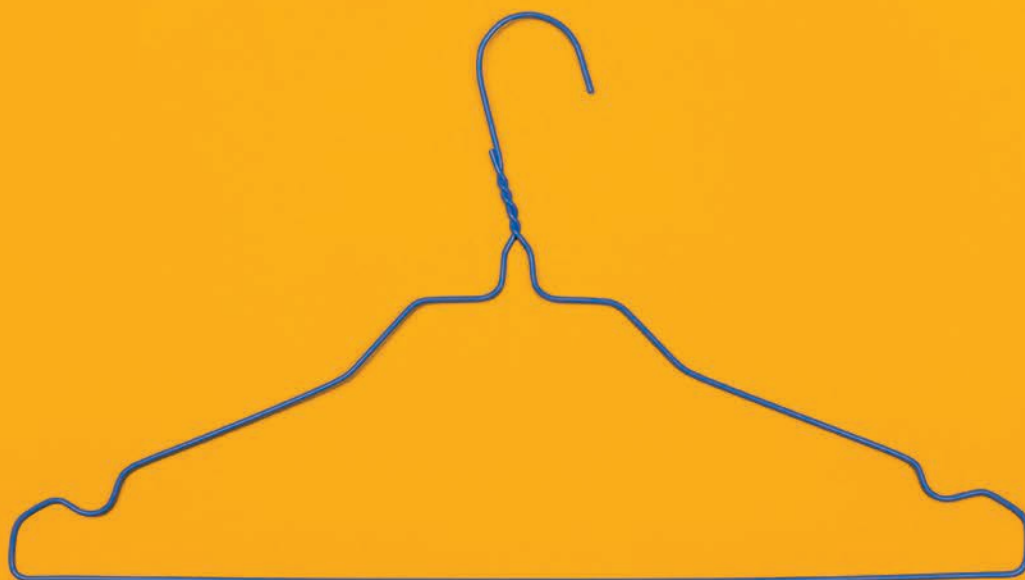
In diesem Sinne:

Brace Yourself!
STORM IS COMING!



April 2022

Neist aom Haoken? Daje!*



* Nichts Passendes zum Anziehen?
Dann aber schnell zu Modehaus Marx!

Herrenmode auf 600 m²

www.modehaus-marx.de


Modehaus
MARX
Trier | An der Basilika

ensch-media.de



Eltern- Kind-Turnen

Seit Anfang März findet unser Eltern-Kind-Turnen Kurs für Kinder ab 2 Jahren statt. Wir freuen uns, dass sich direkt 10 Kinder mit Eltern angemeldet haben und es schnupern immer wieder Neue rein und der Kurs wächst. Mit unseren eigenen Kindern toben jetzt immer 12 Kinder plus Eltern durch die Halle. Wir starten mit einem Lied als Ritual und machen anschließend ein Aufwärmspiel. Jede Stunde hat ein anderes Motto, z.B. „Bälle“, „Rollen, Kreisel und Drehen“, „Bei den Insekten“ oder „Kuckuck, da bin ich wieder“ zu dem wir passende Materialien verwenden und gemeinsam einen Parkour aufbauen für die Spielphase. So sammeln die Kinder unterschiedliche Sinnes-, Gleichgewichts-, Raum- und Bewegungserfahrungen. Mit einer Entspannung/ruhigeren Einheit und einem Abschluss Lied lassen wir die Stunde ausklingen. Nach acht Terminen endet unser erster Kurs Mitte Mai, aber wir planen danach einen zweiten Kurs anzubieten mittwochs, 15:15 – 16 Uhr in der Toni-Chorus-Halle.

Übungsleiterinnen: Tina und Katrin



Frühaufsteher-Gymnastik

25 Jahre haben unsere stets gut gelaunten Frauen der Frühaufsteher-Gymnastik im Schammatdorf mittwochs ab 8:00 Uhr Frühsport betrieben und fühlten uns dort sehr gut betreut – bis „Corona“ zu uns kam. Hier waren jetzt die Räumlichkeiten für uns alle zu klein; aber zum Glück wurde dann endlich nach vielen Jahren in unserer schönen Post-Sport-Halle eine Stunde für uns frei.

Nun haben wir ausreichend Platz und können den vorgeschriebenen Corona-Abstand wahren. Wir turnen jetzt montags um 16:00 Uhr. Wenn wir alle gesund diese Pandemie meistern, dann kann es mit unserer Gymnastik-Gruppe gut gelaunt noch weitergehen.



„open air“ mit frisch gebackenen Mäuschen und erfrischenden Getränken

Diese tolle Überraschung war am Rosenmontag; ein ganz normaler Montag zu Corona-Zeiten. Nach einer anstrengenden, aber lustigen Übungsstunde kam uns dies allen sehr gelegen. Anmerkung: Wir sind alle gesund und vollständig geimpft!

Waltraud Retiene, Trier, im März 2022

KARIN BOGUN – einer außergewöhnlichen Übungsleiterin gebührt unser Dank



Am 30. September 2021 anlässlich der Jahreshauptversammlung wurde Karin die Ehrennadel des Turnverbandes Mittelrhein in Bronze mit Ehrenurkunde als Dankeschön für Ihr außergewöhnliches Vereinsengagement verliehen.

Karin ist seit dem 1. Oktober 1958 Mitglied im Verein und hat 50 Jahre Gymnastikgruppen geleitet, unter anderem auch seit 1991 eine Gruppe in der Krebsnachsorge. Sie ist Mitglied des Ehrenrats seit den Neunziger Jahren, Delegierte der Abteilung Gymnastik, hat die





Ehrennadel des PST in Silber und Gold als auch den Ehrenbrief des Sportbunds Rheinland erhalten. 1995 wurde sie mit der Altsportler-ehrung der Stadt Trier ausgezeichnet.

Am 11. Dezember 2021 wurde Karin in ihrer Funktion als Übungsleiterin feierlich von ihren Gruppen verabschiedet.



Liebe Karin, auch ich möchte dir für alles danken und vor allen Dingen dafür, dass du mich zu dem gemacht hast, was ich heute im Verein leisten kann, denn du warst es, die mich 1983 „entdeckt“ hat. Ich bin 1998 in deine Fußstapfen als Abteilungsvorsitzende getreten und seit September 2021 habe ich eine deiner Gruppen übernommen, ich danke dir von ganzem Herzen!!!

Deine Uschi

Mehr als fünf Jahrzehnte Übungsleiterin: Karin Bogun



Ein herzliches Dankeschön für das große Engagement von Karin, die über fünf Jahrzehnte unsere Gymnastikgruppe leitete. Wir haben uns immer schon auf die fröhliche Trainingsstunde gefreut, in der sie uns mit Schwung und Bewegung fit gehalten hat. Sogar unsere Kinder sind zu ihr ins Turnen gegangen. Die von Karin organisierten zahlreichen Busfahrten und Feiern förderten die Geselligkeit und

Gemeinschaft in unserer Gruppe ganz besonders. Wir hatten eine wundervolle Zeit, die wir nicht missen möchten.



Am 1. September 2021 übernahm Uschi Dahm als Übungsleiterin ihre Gruppe. Wir freuen uns, dass Karin immer noch mit uns an der Gymnastik teilnehmen kann. Karin Bogun ist und bleibt für den PST eine große Bereicherung.

Wilma Hill



○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○
Für alle Aktiven
die ideale Anlaufstation
 ○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○
Für Sport-Ausrüstungen
und Sportbekleidung

Sport-Simons
Trier, Konstantinstraße
 • an der Basilika •



Seniorengymnastik Ü65

Unser Motto lautet: „Wir wollen fit im Alter bleiben“
Jeden Dienstag trainieren wir 60 Minuten in der AMG Halle.

Dehn- und Koordinationsübungen, Zirkeltraining und Spiele sind fester Bestandteil in unserem Trainingsprogramm. Ein Fitness Alltagstest findet regelmäßig statt um uns eine Rückmeldung zu geben, wie fit wir sind oder was wir noch besonders gut trainieren wollen. Das Wichtigste ist aber, wir haben viel Spaß an der Bewegung.

Ein Schnuppertraining ist jederzeit möglich. Das Training findet dienstags von 17.30-18.30 Uhr statt. Neue Teilnehmer*innen können sich gerne bei mir melden

Susanne Düntzer – goldfisch@praxis-duentzer.de
oder bei der PST Geschäftsstelle, Tel.: 0651-74900



Gymnastik- und Aerobic-Angebote

Bauch-Beine-Po

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

Bodenturnen für Kinder

Donnerstag	17:30 - 19:00 Uhr	Sporthalle Ambrosius-Grundschule, Thyrusstr.	Barbara Haas
-------------------	-------------------	--	--------------

Body-Shaping

Dienstag	18:00 - 19:00 Uhr	Friedrich-Wilhelm-Gymn., Olewiger Str. 2	Lisa Grüneisen
-----------------	-------------------	--	----------------

Frauengymnastik in Saarburg

Mittwoch	19:00 - 20:00 Uhr	Gymnasium Saarburg	Melitta Thomas
-----------------	-------------------	--------------------	----------------

Funktionsgymnastik und Entspannung (Frauen u. Männer)

Montag	17:00 - 18:30 Uhr	Grundschule Heiligkreuz, Rotbachstr.	Helmut Thiel
---------------	-------------------	--------------------------------------	--------------

Haltung & Bewegung II – Schwerpunkt Rücken

Mittwoch	09:00 - 10:30 Uhr	PST Clubhaus, Ausoniusstraße	Mechthild Faber
Mittwoch	10:30 - 12:00 Uhr	PST Clubhaus, Ausoniusstraße	Mechthild Faber

H.I.I.T

Dienstag	19:00 - 20:00 Uhr	Friedrich-Wilhelm-Gymn., Olewiger Str. 2	Lisa Grüneisen
-----------------	-------------------	--	----------------



Kindergymnastik / Kinderturnen

Mittwoch	16:15 - 17:00 Uhr	Toni-Chorus-Halle (Jungen, Mädchen 6 - 8 Jahre)	Nele Werlein / Susanne Düntzer
Mittwoch	17:15 - 18:00 Uhr	Toni-Chorus-Halle (Jungen, Mädchen 8 - 10 Jahre)	Nele Werlein / Susanne Düntzer

Senioren-gymnastik für Frauen/Männer Ü65

Dienstag	17:30 - 18:30 Uhr	Angela-Merici-Gymnasium, Neustr.	Susanne Düntzer
Mittwoch	17:30 - 18:30 Uhr	Angela-Merici-Gymnasium, Neustr.	Uschi Dahm

Soft Aerobic Ü40

Montag	16:00 - 17:00 Uhr	Toni-Chorus-Halle	Waltraud Retiene
--------	-------------------	-------------------	------------------

Kurs-Angebote

Alle Kurse starten mehrmals im Jahr. Aktuelle Termine finden Sie auf unserer Homepage unter der Rubrik „Kurse“.

Eltern-Kind-Turnen

Mittwoch	15:15 - 16:00 Uhr	Toni-Chorus-Halle	Tina Becker / Katrin Nilles-Schaffens
----------	-------------------	-------------------	--

GYROKINESIS®

Mittwoch	17:30 - 18:45 Uhr	Anfänger PST-Clubraum, Ausoniusstr.	Karin Sattler
Donnerstag	17:00 - 18:15 Uhr	Fortgeschrittene PST-Clubraum, Ausoniusstr.	Karin Sattler
Donnerstag	10:00 - 11:15 Uhr	Seniorenfitness PST-Clubraum, Ausoniusstr.	Karin Sattler

Haltung & Bewegung I – Ganzkörpertraining

Mittwoch	20:30 - 21:30 Uhr	Einsteiger Angela-Merici-Gymnasium, Neustr.	Uschi Dahm
Montag	19:30 - 20:30 Uhr	Fortgeschrittene (mit Pilateselementen) Angela-Merici-Gymnasium, Neustr.	Uschi Dahm

Piloxing

Montag	20:45 - 21:45 Uhr	Einsteiger & Fortgeschrittene Angela-Merici-Gymnasium, Neustr.	Uschi Dahm
--------	-------------------	---	------------

Step-Aerobic

Mittwoch	18:30 - 19:30 Uhr	Einsteiger Angela-Merici-Gymnasium, Neustr.	Uschi Dahm
Montag	19:30 - 20:30 Uhr	Fortgeschrittene Angela-Merici-Gymnasium, Neustr.	Uschi Dahm

Yoga Flow

Mittwoch	20:00 - 21:00 Uhr	Einsteiger & Fortgeschrittene AVG, Gymnastikhalle (Dominikanerstraße)	Lisa Drost
----------	-------------------	--	------------



Sportangebote und Impressionen

Haltung und Bewegung mit Pilateselementen

montags: 19.30 - 20.30 Uhr Fortgeschrittene
 mittwochs: 20.30 - 21.30 Uhr Anfänger



Piloxing

montags: 20.45 - 21.45 Uhr

PILOXING



Step Aerobic

mittwochs: 18.30 - 19.30 Uhr Anfänger
 mittwochs: 19.30 - 20.30 Uhr Fortgeschrittene



Seniorengymnastik

mittwochs: 17.30 - 18.30 Uhr



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

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

**UNSERE STADT
LEBENSWERT MACHT.**

Erleben Sie die SWT in all ihren Facetten.

Von der Energie- und Wasserversorgung über ein wachsendes WLAN-Netz, einen gut ausgebauten Stadtbusverkehr und modernen Parkhäusern bis hin zu Hallenbad und Saunagarten.

www.swt.de

Heute schon an morgen denken.



Fechten – PST-Fechter melden sich mit 2 Bronzemedallien zurück



In seinem ersten Turnier erficht sich der Trierer Malte Lubawinski (links) die Bronzemedaille.

In einem der ersten Turniere seit Beginn der Pandemie lieferten sich am 04.09.21 im Kurpark in Weiskirchen etwa 100 Fechter spannende Wettkämpfe. Die Sportler des Postsportvereins Trier hielten dabei gut mit. Der Trierer Malte Lubawinski bestritt das erste Turnier seiner jungen Fechtkarriere in der Altersklasse U11

Mixed. Hier kämpfen Jungs und Mädchen in direkten Duellen gegeneinander, gewertet werden sie aber getrennt. 7 von 10 Gefechten entschied Lubawinski für sich. Mit 4:5 Treffern unterlag er in seinem letzten Gefecht nur knapp der späteren Siegerin Teresa Cuccureddu aus Luxemburg. Am Ende krönte der Trierer Nachwuchsfechter seine erste Teilnahme an einem Turnier mit einer Bronzemedaille.

Auf einen Medaillenplatz zurück meldete sich in der Altersklasse Senioren der erfahrene PST-Fechter Rouven Krell. Nach zweijähriger Turnierpause erreichte er nach nur 2 Niederlagen in der Vorrunde die KO-Gefechte. Im Viertelfinale bezwang der Trierer souverän seinen Gegner Lars Imbsweiler vom TV Homburg. Erst im Halbfinale musste sich Krell mit 7:15 Treffern gegen den späteren Sie-

ger Gernoth Ritthaler vom TSG Friesenheim geschlagen geben. Krells Erfolg brachte den Trierern die 2. Bronzemedaille.

Der Trierer Alexander Strunk erreichte in der Altersklasse Senioren mit 2 Siegen die KO-Runde. Das erste KO-Duell entschied Strunk überlegen mit 15:6 Treffern für sich. Im Viertelfinale schied der PST-Fechter dann mit 10:15 Treffern aus und erreichte Rang 7.



PST-Fechter Rouven Krell (2. von links) feiert sein Comeback mit einer Bronzemedaille.

PST-Fechter wieder bei „Trier spielt“

Nach der Corona-Pause präsentierten die Trierer Fechter dieses Jahr wieder bei „Trier spielt“ den Postsportverein wie auch den Fechtsport. Der große Andrang zeigte die Begeisterung mit der die Kinder wieder nach dem Erlebnis in der Bewegung suchen. Davon profitierte auch der Stand der Fechter. Grundstellung, Fechtstellung und Stöße auf das Stoßpolster sowie einen Tennisball konnten die Sportler zusammen mit den Kindern einüben.

Interessiert nahmen Eltern und Kinder das Informationsmaterial an und erkundigten sich oft im Detail zum Sportangebot des PST.



Thomas Freis, Raphaelle Dillar-Klar, Gesa Buhl und Alexander Strunk (von rechts nach links) am PST-Stand bei „Trier spielt“.

Judo – Judolehrgang im März 2022 beim PST in Trier



Am 19. März 2022 wurde in Trier in der Toni-Chorus-Halle ein Judolehrgang für die Bezirke Trier und Koblenz abgehalten. Die Landestrainerin, für die weiblichen Judoka unter 15 Jahren und Bezirksbeauftragte für den Bezirk Trier, Judith Bühler, hatte nach langer Corona-Pause für die Altersklasse der U11 und U13 einige Techniken im Stand und im Boden im Gepäck.

In Trier trafen sich 28 junge Judoka der Bezirke Trier und Koblenz zum Doppel-Bezirkslehrgang. In der Trainingseinheit am Vormittag mit Judith Bühler (mehr-

fache Rheinland-, Rheinland-Pfalz- sowie Südwestdeutsche-Meisterin und 3. Platz DEM U21) und Ewald Reuß (Trainer PST Trier) wurden im Stand (Tachi – Waza) und im Boden (Ne – Waza) Techniken und Kombinationen geübt.

Nach einer kurzen Pause starteten dann Trainingswettkämpfe, bei denen die Judoka, nach Gewicht in Pools eingeteilt, gegeneinander antraten. Die Kampfrichter Matthias Göbel und Chiara Schmidt sorgten für gerechte Entscheidungen. Für die Judoka, die noch nie auf einem Wettkampf gewesen waren, wurden die Abläufe durch die Kampfrichter geschult.

Zum Ende wurde unter lautem Anfeuern ein spannender Team-Wettkampf ausgetragen (Team weiß gegen Team rot), der 10 zu 3 für das Team „weiß“ endete.

Alle Teilnehmer erhielten für die erfolgreiche Teilnahme eine

Urkunde und waren einhellig der Meinung, dass es ein Super Lehrgang war.

Auf den Bildern sind die Teilnehmer und der Mannschaftskampf am Ende des Lehrgangs.



Zwei Goldmedaillen an einem Tag

Bei herrlichem Sonnenschein wurde in Werdau (Sachsen) die 17. Internationalen Sachsen – Masters 2022 der Frauen und Männer über 30 Jahre ausgetragen. Für die Judoabteilung des PST Trier startete in der Altersklasse M4 bis 81 Kg Alexander Kirschweng. Es wurde in der Altersklasse nur in Ne-Waza (Bodenkampf) gekämpft, die Kämpfe konnten nur durch Haltegriff (20 Sekunden den Gegner auf dem Rücken festhalten), Hebeltechnik oder Würgetechniken gewonnen werden. Alexander konnte alle Kämpfe in der Vorrunde als auch im Finale gewinnen. Nach den Bodenkämpfen wurden noch die Open (ohne Begrenzung der Alters- und Gewichtsklasse) im Stand, als auch im Boden ausgetragen. Alexander konnte sich durch gewonnene Kämpfe bis ins Finale durchsetzen. Im Finale erwartete er ein Judoka aus Tschechien, der mit seinem linken Arm, Alexander immer wieder blockierte und so eine Wurftechnik verhinderte. Alexander war aber der aktivere Kämpfer und gewann den Kampf durch Kampfrichterentscheid. Mit zwei Goldmedaillen im Gepäck trat Alexander die Heimreise an.



Alexander Kirschweng wird Pokalsieger in Saalfeld

Am Samstag, den 30.04.2022 trafen sich in Saalfeld (Thüringen) über 130 Judoka zum Saalfelder Pokalturnier der Männer/Frauen sowie der über 30-jährigen Judoka, um in den einzelnen Gewichtsklassen den Pokalsieger auszukämpfen. Für die Judoabteilung des PST Trier ging in der Altersklasse der über 30-jährigen Alexander Kirschweng an den Start. Alexander konnte in seiner Gewichtsklasse bis 81 kg alle Kämpfe vorzeitig gewinnen und wurde für den ersten Platz mit einem Pokal belohnt.



Taekwondo – 2x Gold und 1x Silber für PST Sportlerin bei den Deutschen Meisterschaften Taekwondo

Seit fast zwei Jahren hat die Corona Pandemie Auswirkungen auf den Leistungs- und Vereinssport. Während einige Veranstaltungen im Spätsommer noch größtenteils vor Ort durchgeführt werden konnten, musste die im Winter terminierte Deutsche Meisterschaft im Taekwondo-Formenlaufen (Koreanisch: Poomsae) angesichts der hohen Fallzahlen digital ausgetragen werden. Statt sich also mit der Konkurrenz vor Ort zu messen, hieß es für Sabrina Pütz, Trainerin und Sportlerin des PST-Trier e.V., die zuvor ausgelosten Formendarbietungen in der vereinseigenen Toni Chorus Halle aufzunehmen und der Turnierorganisation zur Bewertung einzusenden. Die Wettkämpfe wurden anschließend als Online-Event über die Plattform YouTube gestreamt.



Anders als bei der letzten digitalen Meisterschaft, durften die Sportler*Innen aber dieses Mal wieder in ihren Team- und Paar-klassen antreten. Um mit ihren neuen Teamkolleginnen Bärbel Reiner und Angelika Bußmann

aus Bayern sowie ihrem Paarlauf-Partner Binh Duong aus Hessen überhaupt an den Start gehen zu können, mussten die Sportler*Innen einen Aufnahmeort finden, an dem alle zusammenkommen konnten. Nach sorgfältiger Überlegung trafen sich die Athleten in der „Mitte“ in Mainz und zeichneten die Läufe nach mehrstündiger Fahrt und wiederholten Testdurchgängen für das Turnier auf. Der Aufwand und die Mühe sollten sich jedoch lohnen:



Im Team der Damen über 30 Jahren sicherten sich Sabrina Pütz, Bärbel Reiner und Angelika Bußmann mit einer sehr synchronen Darbietung und einem deutlichen Vorsprung auf die konkurrierenden Teams den Deutschen Meistertitel. Auch im Paarlauf gab es Grund zu Freude: So reihten sich Pütz und Duong mit ihren dynamischen Läufen hinter den EM-Medaillisten Bärbel Reiner und Stefan Brummer auf Platz 2 von insgesamt acht Paaren ein.

Im Einzel der Damen 31-40 Jahre

sorgte Pütz dann für eine große Überraschung: In der mit acht Starter*Innen besetzten Klasse konnte sie sich am Ende knapp gegen ihre starke Teamkollegin Bärbel Reiner behaupten, die noch im November 2021 den Vize-Europameistertitel für Deutschland in der Damenklasse erkämpft hatte.



Mit zwei Goldmedaillen und einer Silbermedaille geht damit ein sehr erfolgreiches, wenn auch ungewöhnliches Turnierjahr für die PST-Sportlerin vorüber.



Rekord-Teilnehmerzahl bei der ersten Gürtelprüfung 2022

Am 13. März fand die erste Gürtelprüfung der Abteilung Taekwondo seit Beginn der Pandemie im Angela-Merici-Gymnasium (AMG) statt.

Dementsprechend viele Sportler wollten sich der Prüfung zum nächsten Gürtel-Grad stellen, mit 52 Teilnehmern, 38 Kinder- und Jugendliche sowie 14 Erwachsene war dies die bisher größte Gürtelprüfung der Abteilung.





In zwei Prüfungen und mit eingeschränkter Zuschauerzahl stellten sich die Sportler der Herausforderung und zeigten in verschiedenen Disziplinen des Taekwondo ihr Programm für den nächsten Gürtelgrad.

Geprüft wurden sie von Joachim Hartwich (4. Dan Taekwondo) aus Nordrhein-Westfalen (NWTU).

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.

Alle Sportler konnten am Ende den Prüfer überzeugen und den

nächsten Gürtelgrad erreichen.

Für 19 Teilnehmer war es die erste Prüfung im Taekwondo und der Einstieg in unseren Kampfsport / unsere Kampfkunst.

Für Dima Dimov, Tom Lehnert, Chiara Sayad und Marie-Luise Smaczny war es mit dem Erreichen des 1.Kup (rot-schwarzer Gürtel) die letzte Prüfung, die sie im Verein absolviert haben.

Für sie steht nun die einjährige Warte- und Vorbereitungszeit für den ersten Dan (schwarzer Gürtel) an.

Das Trainerteam freute sich sehr darüber, dass diese Sportler über Jahre dem Taekwondo treu geblieben sind und das Ziel den 1.Dan zu erreichen nicht aus den Augen verloren haben.

Start der Wettkampf-Saison

Als Saisonauftakt der Deutschen Taekwondo Union (DTU) fand am 23.04.22 das erste Ranglistenturnier Zweikampf des Dachverbandes in Bad Soden-Salmünster statt.

Zwei PST Sportler, Emma v. Wenzlawowicz (Jugend weiblich – 52Kg) und Thien Pham (Herren – 63Kg), nahmen gemeinsam mit Coach Lars Bähke die weite Reise von Trier nach Hessen auf sich, um sich an den neuen Wettkampfmodus zu gewöhnen.



Mit dem neuen Regelsystem siegt nun nicht mehr der Sportler, der nach Ablauf aller drei zu kämpfenden Runden (3 x 2 Minuten) die meisten Treffer erzielt hat; stattdessen geht derjenige, der die meist gewonnenen Runden für sich verbuchen kann, als Sieger des Matches hervor.

Emma begann ihren Kampf gegen die hessische Landeskader Athletin sehr konzentriert.

In der ersten Runde landete die Hessische Sportlerin lediglich einen Punkt auf Emmas Weste. Eine Unachtsamkeit am Ende der zweiten Runde bescherte der Kontrahentin jedoch einen Kopftreffer, sodass sich die PST Sportlerin nach zwei Runden knapp geschlagen geben musste.

Thien hatte ein schweres Los und musste gleich im Auftaktkampf gegen einen Athleten aus der



deutschen Nationalmannschaft antreten. Der PST Sportler fand zwar gut in das Match, musste sich jedoch dem erfahreneren Sportler aus Hessen geschlagen geben.

„Resümierend war das Turnier eine gute Möglichkeit, um sich mit dem neuen, ungewohnten Regelsystem vertraut zu machen und nach der Corona-Pause wieder in den Wettkampfmodus zu finden“, so das PST Team.



Leichtathletik

Den absoluten Höhepunkt erreichte unsere Athletin Mareike Metz. Die ehemalige Mehrkämpferin erreichte bei den Europäischen Seniorenmeisterschaften in Braga / Portugal wo über 2000 Athleten am Start waren absolute Topergebnisse. Mit dem ersten Platz im Weitsprung mit einer Weite von 5,46 m erreichte Sie sogar einen neuen Bezirksrekord für ihre Klasse. Auch im 60mH Lauf mit der sehr guten Zeit von 8,85 sek belegte sie den ersten Platz. Sogar im Kugelstoßen mit einer Weite von 12,03m mit der 4 kg Kugel wurde es der 2. Platz. Sogar Im Speerwurf wurde es mit der Leistung von 37,24m der 2. Platz. Leider konnte sie am letzten Wettkampftag den angestrebten Mehrkampf nicht mehr durchführen, eine kleine Verletzung hinderte sie an einer weiteren sehr guten Platzierung.



Ein Super Ergebnis waren die Ergebnisse der TV- Sportlerwahl 2021. Die Leichtathletik Abteilung des PST erreichte 3 mal den ersten Platz. Diese Platzierung gab es bis jetzt noch nicht für unsere Abteilung. Nachwuchssportler des Jahres wurde unser 5000m Läufer Guilio Ehses, der in Koblenz bei den Deutschen Meisterschaften der U23 mit einer Zeit von 14:24,74 min den hervorragenden 5. Platz belegte. Diese Platzierung hat er sich verdient durch weitere hervorragende Platzierungen in der DLV und LVR – Bestenliste.



Einen ebenfalls hervorragenden Platz erreichte auch Karin Udelhoven über die 400m. Sie belegte ebenfalls den ersten Platz in der erstmals ausgeführten Seniorenwertung. Mit einer Zeit von 66,23 sek über die Stadionrunde wurde sie Deutsche Meisterin. Das Staffelläufglück von den vergangenen Jahren konnten unsere Läuferinnen 2021 leider nicht erzielen, da durch



Corona alle Staffeln nicht stattfinden konnten. Den dritten Erfolg der Leichtathleten des PST erzielte der Trainer

unserer Mittelstreckler Marc Kowalinski, auch er wurde Sieger bei den Trainern des Jahres. Der ehemalige deutsche 1500m Vizemeister hat das TEAM von PST – Trainer Legende Volkhart Rosch übernommen und schon selbst viele Erfolge mit seinen Schützlingen erreicht. Sein Motto für die Athleten ist Teamarbeit – nur so erzielt man Erfolge.



Den Einstieg in die kommende Freiluftsaison nutzten die PST – Athleten durch ein Trainingslager bei bestem Wetter in Gerolstein. In der Jugendherberge waren unsere Athleten bestens versorgt und die Stimmung war auch super. Trainer Marc Kowalinski konnte den Wald und das Gerolsteiner Stadion für das Training nutzen. Unterstützt wurde er vom Landestrainer Yannik Duppich der zur selben Zeit auch mit dem LVR Kader dort trainierte.

Günter Heidle, LA - Abtlg





**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 Mauersysteme, 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. RAWE-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 Mauersysteme 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.



Luxemburger Straße 22-24 · 54294 Trier · Telefon +49 (0) 651 840 110 · Telefax +49 (0) 80 9 22 · www.baubedarf-jakobs.de · info@baubedarf-jakobs.de

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
Lötzbeugen Beton

KLB GALA
GESTALTEN MIT STEIN

Konzeption: jorgalomon.de

galabau.baubedarf-jakobs.de

Kaufen, wo die Profis kaufen!



Sprint/Sprung Winter 2021/2022

Bedingt durch die Corona Infektion, war die Hallensaison 2021/2022 wiederum sehr kurz. Nur wenige Wettkämpfe fanden in der Halle statt, so dass es auch für den Bereich Sprint Sprung kaum Möglichkeiten gab, den Leistungsstand zu überprüfen.

Hauptaugenmerk lag auf den Rheinland-Pfalz Meisterschaften in Ludwigshafen, die erstmals seit 2 Jahren wieder stattfanden und gleichzeitig auch als Rheinlandmeisterschaft gewertet wurden. Es zeigte sich, dass sich einige bereits in guter Verfassung befanden und es konnten zahlreiche Titel gewonnen werden (in Klammern die Platzierung Rheinland-Meisterschaften):

Der erste Start im Freien erfolgte bei den Rheinland-Meisterschaften der Langstaffeln.

Hier ging erstmals eine sog. Schwedenstaffel (400m-300m-200m-100m) bei der WJU20 an den Start. In der Besetzung Lilian Schmidt, Jule Schulten, Lena Stöwer und Lilian Steilen konnte der erste Titel eingefahren werden. Mit einer Zeit von 2.29,32 Min. dürfte dies auch eine sehr gute Platzierung in der deutschen Bestenliste bedeuten.

Die 4x400m Mix Staffel in der Besetzung Rebecca Kupczik, Verena Schmitter, Adrian Wirtz und Jan Rinnenburger mussten sich nur der Staffel der LG Rhein-Wied beugen, die mit Zehnkampf -Olympiateilnehmer Kai Kazmirek am Start war.



Nach 2 Jahren der coronabedingten Wettkampfpause sieht es so aus, dass es im Jahr 2022 wieder ein normales Wettkampfsjahr wird, was alle sehr hoffen. Die Zeit wurde gut genutzt, hart und fleißig trainiert und wir hoffen alle auf gute und erfolgreiche Wettkämpfe im Jahr 2022.

Rheinland-Pfalz Meisterschaften:

Jule Schulten (WJU20):	1. Platz Weitsprung (1.) und Dreisprung (1.) 3. Platz 200m (3.)
Rebecca Kupczik (WJU23):	3. Platz Weitsprung (1.) 4. Platz 400m (1.)
Marc Born (MJU20):	4. Platz 60m (1.) 2. Platz 200m (1.)
Lena Stöwer (WJU18):	7. Platz 200m (2.)



Thomas Fusenig, PST Nachwuchstrainer Sprint/Sprung





Krönung einer erfolgreichen Saison 2021: Platz 5 für Hannah Schwind bei den Deutschen Mehrkampfmeisterschaften im 7-Kampf!

Die Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften zählt gewöhnlich zu den Höhepunkten einer Sportler-Laufbahn. Und ein solcher sollte es für Hannah Schwind dann auch werden. Obwohl die Teilnahme bis zum Schluss, trotz deutlich überbotener DM-Norm, auf der Kippe stand – bedingt durch die Corona-Pandemie war die Zahl der Teilnehmenden stark begrenzt worden –, arbeitete Hannah auch während der Sommerferien konzentriert auf ihren Saisonhöhepunkt hin. Dann endlich stand ihr Start fest und Hannah rangierte mit ihrer Vorleistung letztlich auf einem vorderen Rang 5 der qualifizierten Mädchen in der Altersklasse W14 bei den unter 16-jährigen. Als Ziel wurde eine Platzierung unter den besten 8 ausgegeben. Insgesamt liebäugelten Athletin und Trainer natürlich mit einem Platz weiter vorne, was nach Hannahs Vorleistungen auch nicht unrealistisch war.

Bei traumhaftem Wetter startete Hannah in Wesel am schönen Niederrhein dann endlich in ihre erste große Meisterschaft. Und der Auftakt verlief, trotz erkennbarer Nervosität, gleich vielversprechend: Mit ihrer Zeit von 12.63 sec. lief Hannah über die 60 m-Hürden bei leichtem Gegenwind eine neue Bestzeit über diese Distanz. Auch in der nächsten Disziplin, dem Hochsprung, war Hannah nervenstark und übersprang deutlich die Höhe von 1.58 m. Dies bedeutete ebenfalls Einstellung ihrer Bestleistung. Damit rangierte Hannah nach zwei Disziplinen bereits auf Rang 3 des starken Teilnehmerfeldes. Mit der 3-KG-Kugel hatte sich Hannah zuletzt stark verbessert. Und so stellte sie auch in dieser dritten Disziplin des 7-Kampfes gleich mit dem ersten Versuch erneut eine Bestleistung auf. 10.24 m standen am Ende zu Buche. Damit verteidigte Hannah vorübergehend ihre vordere Posi-

tion. Den Abschluss des ersten Tages bildet der 100 Meter-Lauf. Bei minimalem Rückenwind bewältigte Hannah die Strecke in der sehr guten Zeit von 13.26 sec. und lief nur um wenige Hundertstel langsamer als bei Ihrer Bestzeit. Damit beschloss sie den ersten Tag auf Position 4 und mit 2127 Punkten voll auf Kurs liegend.

Am nächsten Tag stand früh der Weitsprung auf dem Programm. Noch etwas holprig verlief der Wiedereinstieg in den Wettkampf. Nur Hannahs erster Versuch, ein Sicherheitssprung von weit vor dem Brett, kam in die Wertung. Die Weite von 4.77 m – bei einem Meter Gegenwind – waren zwar eine gute Leistung – nur 5 cm unter Bestleistung! –, aber dann doch zu wenig, um noch nach vorne angreifen zu können. Hannah fiel um eine Position auf Rang 5 zurück. Nun galt es in den verbleibenden beiden Disziplinen – dem Speerwurf und dem abschließenden 800m-Lauf – diese gute Position zu verteidigen. Mit dem Speer allerdings stand Hannah zuletzt doch immer wieder auf Kriegsfuß, auch wenn sie sich zuletzt deutlich verbessert hatte. Ihr erster Versuch war zwar gültig; mit der Weite etwas über 23 Meter wäre ihr fünfter Rang allerdings nicht zu halten gewesen. Der zweite Versuch war deutlich weiter, wurde allerdings durch den teils böigen Wind auf die Randmarkierung des Wurfsektors geweht. Ungültig! Nun galt es nervenstark zu bleiben. Und dies gelang Hannah auch. Unmittelbar unter den Augen des 10 Kampf-Weltmeisters Niclas Kaul, der den Wettkampf seiner Schwester Emma auf derselben Anlage verfolgte, schleuderte Hannah den 500 Gramm schweren Speer auf eine neue persönliche Bestweite von 29.01 Meter. Damit war das Ziel fast erreicht, galt Hannah doch als gute 800 Meter-Läuferin, so dass im abschließenden Rennen eigentlich nichts mehr

„anbrennen“ konnte. Immer noch auf Rang 5 liegend, ging Hannah auf die bei Mehrkämpferinnen nicht unbedingt beliebte Mittelstrecke. Ca. 50 Punkte fehlten auf Platz 3, und ebenso viel Luft blieb ihr nach hinten. Und in einem souveränen, kontrollierten Rennen gelang es Hannah dann auch, diesen hervorragenden 5. Platz bis zum Ende zu verteidigen. Die Uhr blieb bei 2:31.80 sec. und damit nur knapp eine Sekunde über Bestzeit stehen. Somit fehlten Hannah am Ende nur 98 Punkte zum Titel und 74 auf den Bronze-Platz. Mit insgesamt vier Bestleistungen machte sie einen extrem starken Wettkampf und belohnte sich mit einem hervorragenden 5. Platz und einer Punktzahl von 3.642 Zählern! Dies bedeutet nicht nur einen neuen Bezirksrekord, sondern ist auch die höchste je von einem Mädchen der Altersklasse W14 im Leichtathletik Verband Rheinland aufgestellte Punktzahl bei einem 7-Kampf. (Den offiziellen Rheinland-Rekord der W14 stellte Nadja Mesloh noch der AK W13 zugehörig auf!) Und die Verbands-Seite titelte: „Hannah Schwind (PostSportverein Trier) legte eine äußerst gelungene DM-Premiere hin.“



Hannah Schwind nach der Siegerehrung bei der Mehrkampf-DM in Wesel



Bei einem Resümee der Saison 2021 muss man schon einige Superlativen bemühen: Nicht nur, dass sich Hannah mit ihrem fünften Platz bei den Deutschen Mehrkampfmeisterschaften einen großen Traum erfüllen und in der deutschen Mehrkampfspitze etablieren konnte. Nein, nebenbei stellte Hannah 2021 auch gleich zwei neue Bezirksrekorde im Mehrkampf auf (ihre neue Bestmarke im Block Sprint/Sprung hielt allerdings nicht allzu lange und wurde kurz darauf von Elenor Servatius aus Wittlich überboten), war mit Ihren 3.642 Punkten das beste Mädchen der AK W14 im Rheinland aller Zeiten, überbot die DM-Norm sowohl im 7-Kampf als auch im Block Mehrkampf Sprint/Sprung und platzierte sich gleich dreimal (7-Kampf, 4-Kampf, 300 m) unter den besten 10 im Deutschen Leichtathletikverband (DLV) in ihrer Altersklasse und insgesamt sechsmal unter den besten 20 (Hochsprung, Block-Wurf, Block-Sprint/Sprung)! In 15 Disziplinen trat Hannah 2021 an, in allen platzierte sie sich unter den Top 5 im Rheinland, dreimal führt sie die Verbands-Bestenliste an.

Tolle Wintersaison 2021/22 der U 16-Gruppe!

Nach einer schwierigen Freiluftsaison 2021 litt auch die Hallensaison 2021/22 immer noch sehr unter den Corona-Beschränkungen. Nur wenige Startgelegenheiten boten sich den Starterinnen der Altersklasse U16 des PST, zahlreiche Veranstaltungen wurden abgesagt. Die wenigen möglichen Starts aber nutzten unsere Mädchen gleich im Januar in der Luxemburger „Coque“ auf dem Kirchberg bei der Wettkampfsreihe „Regio 1-4“: Herausragend dabei das Hochsprungergebnis von Hannah Schwind. Diese verbesserte gleich auf Anhieb ihre Bestleistung vom Vorjahr um 3 cm auf die Höhe von 1.61 m. Auch Friedrike Mattern blieb mit ihren 1.46 m nur knapp unter ihrer Vorjahresbestleistung



Die erfolgreichen PST-Starterinnen in der Coque/Luxemburg

von 1.48 m. Aber auch ihre Mannschaftskolleginnen des gleichen Jahrgangs 2008, Marlene Moll und Hannah Stohmann, konnten mit ihren Ergebnissen überzeugen. Marlene steigerte sich über die 60m-Hürden auf sehr gute 10.32 sec.; Hannah Stohmann lief mit 10.57 sec. nur wenig langsamer. Schnellste auch hier Hannah Schwind, die mit ihren 9.43 sec. am Ende auf Rang 3 der Rheinland-Bestenliste rangiert. Hannahs 60m-Zeit von 8.26 sec. reichte gar für die zweitbeste Zeit des Winters im Verband. Ihre Altersgenossin Greta Sonnenberg liegt mit sehr guten 8.47 sec. nur wenig dahinter auf Platz 6. Beide Mädchen versuchten sich auch erstmalig über die 200m-Strecke. Die sehr guten Zeiten (Hannah 27.28 sec. und Greta 27.98 sec.) führten sie auf die Plätze 5 und 10 - altersklassenübergreifend - bei den Frauen

des LVR. Erwähnenswert auch die sehr guten Zeiten der drei W14-Starterinnen über die 800m-Strecke: Die schnellste Läuferin war auch hier Marlene Moll, die mit ihren 2:34.56 sec. ihre Vorjahresleistung über diese Strecke toppen konnte; auch Hannah Stohmann (2:38.22) und Friedrike Mattern (2:41.60) liefen sehr gute persönliche Bestzeiten über die vier Hallenrunden. Damit rangieren sie im Verband am Ende auf den Plätzen 2, 3 und 5.

Bei den darauffolgenden Süddeutschen Hallenmeisterschaften der Altersklasse U18, der ranghöchsten Veranstaltung dieser Altersklasse, verpasste die erst 14-jährige Hannah Schwind als jüngste Teilnehmerin die Medaillenränge nur ganz knapp. Mit ihrer Höhe von 1.60 m wurde sie unerwartet sehr gute Vierte im starken Feld der älteren Mädchen.



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



Dieses Ergebnis lässt hoffen für eines von Hannahs Zielen in der kommenden Freiluftsaison, nämlich die Qualifikationsnorm von 1.66m für die Deutschen Meisterschaften zu springen.

Der eigentliche Höhepunkt der Hallensaison für die Altersklasse U16 aber fand dann Mitte März in Koblenz statt. Bei den Rheinland-Meisterschaften der 14- und 15-jährigen wurden die Titel an die besten Mehrkämpferinnen des Verbandes vergeben. Der PST war mit einer Mannschaft von fünf starken Einzelstarterinnen vertreten, die auch bei der Vergabe des Mannschaftstitels ein Wörtchen mitreden wollten. Die drei Mädchen der Altersklasse W14 (Friederike Mattern, Hannah Stohmann und Marlene Moll) riefen ihr Potential ab und konnten mit guten Einzelleistungen überzeugen: Unter den



Rheinlandtitel und Vizetitel mit der Mannschaft in Koblenz für Hannah Schwind, Greta Sonnenberg, Friederike Mattern, Marlene Moll und Hannah Stohmann

insgesamt 30 Starterinnen wurden Hannah Stohmann am Ende 7., Friederike 13. und Marlene 15.! Bei den 15-jährigen verpasste Greta Sonnenberg das Podium als Vierte nur denkbar knapp um 6 Punkte. Den souveränen Sieg in ihrer Altersklasse aber holte sich erstmalig für den PST ihre gleichaltrige Vereinskameradin Hannah

Schwind. In allen vier Disziplinen setzte sie sich als Altersbeste gegen ihre starke Mitkonkurrentin, die Deutsche Vizemeisterin des Mehrkampf-Blocks Sprung/Sprint aus dem Vorjahr, Celina Medinger, durch. Mit 1.54 m im Hochsprung, 10.29 m mit der 3-Kg-Kugel und 4.82 m im Weitsprung sowie 7.13 sec. über die 50 m stellte Hannah eine neue Punktebestleistung von 2.051 Punkten auf! Und auch die Mannschaft konnte am Ende aufs Treppchen steigen: Platz 2 gegen die schier übermächtige Leichtathletik Gemeinschaft Rhein-Wied war der Lohn für eine geschlossene, harmonische Mannschaftsleistung der Post-Mädchen. Das alles lässt für die Freiluftsaison – dann hoffentlich ohne Corona – hoffen.

Jochen Staebel

PST Nachwuchstrainer Sprint/Sprung

Triathlon – Tri Kids

Trainingslager Schalkenmehren Sommer 2021 und Weiskirchen April 2022

Zum dritten Mal in Folge haben wir im vergangenen Sommer das Tri Kids Camp in Schalkenmehren in Zusammenarbeit mit dem LC Bingen durchgeführt. Vom 23.-27. August haben daran 17 Kinder aus Trier und Bingen mit sehr viel Freude; Motivation und Ehrgeiz teilgenommen. Alle Kids haben an triathlonspezifischen Trainings und Technikeinheiten mitgemacht, haben sich begeistert in großen Höhen im Kletterpark in Traben-Trarbach bewegt. Alle waren mit großem Enthusiasmus im MTB Bikepark „Koulshore“ dabei und haben dort ihre Grenzen und Komfortzonen verschieben können. Sie haben ihren Orientierungssinn und Durchhaltevermögen in unserem legendären Orientierungslauf prüfen können. Und wirklich alle haben beim abschließenden Duathlon als kleines Highlight der Woche erfolgreich teilgenommen. Sogar an einem Geologie Exkurs über die Ent-

stehung der Maare und Vulkane der Eifel wurde mit sehr viel Begeisterung mitgewirkt. Ein großer Dank geht an Lothar Kaspers Organisator vom Crosstriathlon Schalkenmehren, der uns erneut den Sportplatz samt Infrastruktur wie Küche und Sanitäranalagen zur Verfügung gestellt hat, an die Gemeinde Schalkenmehren, die uns auf dem Sportplatz unser Camp hat aufschlagen lassen; an Matze Jarr, unseren Jugendwart und Ulrike Peters und Marc Pschebizin, unseren Profi Trainern, für ihr großes Engagement und Mithilfe, sowie an Rebecca Bierbrauer, die

auch als Köchin eine tolle Figur gemacht hat; an die Fleischerei Martin für das uns seit Jahren entgegengebrachte Sponsoring für den wiederum gelungenen Grillabend.

Am ersten Wochenende im April haben unsere Tri Kids dann fleißig in Weiskirchen trainiert. Gemeinsam mit Erja Mühlbach, Sara Bund, Matze Jarr, Engel Mathias Koch und Marc Pschebizin wurde geschwommen, geradelt und gelaufen. Teambuilding und Spaß kamen natürlich auch nicht zu kurz.



Begeisterte Tri Kids beim Trainingscamp in Schalkenmehren



Ergebnisse Tri Kids

Unser Kinder- und Jugendbereich erfreut sich großer Beliebtheit und über zahlreichen Nachwuchs. Gemeinsam mit den beiden Schwimmtrainerinnen Janina Ahrens und Erja Mühlbach konnten wir zwei Schwimmkurse anbieten, um bereits die jüngsten Mitglieder zu schulen und zukünftig dann für Triathlon fit machen zu können.

Unsere Tri Kids sind sehr fleißig bei den Wettkämpfen der Region der dabei. Hier die tollen Ergebnisse in ihren Altersklassen seit Erscheinen des letzten Heftes:

Merziger Schülertriathlon (22.08.2021)

Julie Vandenbussche:

2. Platz weiblich, 6. Platz Gesamt, 2. Platz Altersklasse

Nele Wihl:

6. Platz weiblich, 14. Platz Gesamt, 6. Platz Altersklasse

Emie Vandenbussche:

1. Platz weiblich, 2. Platz Gesamt, 1. Platz Altersklasse

Gabriel Rademacher:

4. Platz männlich, 8. Platz Gesamt, 4. Platz Altersklasse

Nele Wihl:

5. Platz weiblich, 9. Platz Gesamt, 5. Platz Altersklasse

Susie Vandenbussche:

1. Platz weiblich, 2. Platz Gesamt, 1. Platz Altersklasse

Julius Rademacher:

3. Platz männlich, 5. Platz Gesamt, 3. Platz Altersklasse



Inferno-Triathlon Mürren-Schilthorn (21./22.08.2022)

Lilly Förster: 1. Platz

Hylo Triathlon in Saarbrücken (28.08.2021)

Emie Vandenbussche, 1. Platz

Lilly Förster, 2. Platz

Carla Thees, 4. Platz

Nele Wihl, 8. Platz

Fabian Drexler, 3. Platz

Julie Vandenbussche, 2. Platz

Giovanna Engel, 4. Platz

Lisa Wihl, 5. Platz

Schülertriathlon Hilden (11.09.2021)

Julius Rademacher, 3. Platz Schüler D

Gabriel Rademacher, 3. Platz Schüler B

Gisa-Duathlon in Halle (19.09.2021)

Fabian Drexler, 5. Platz

Musel-Triathlon Grevenmacher (02.10.2021)

Florin Ehses, 3. Platz Gesamt, 2. Platz Ak

Susie Vandenbussche, 9. Platz Gesamt, 5. Platz Ak

Emie Vandenbussche, 2. Platz Gesamt, 1. Platz w.,
1. Platz Ak

Carla Thees, 4. Platz Gesamt, 3. Platz w., 2. Platz AK

Gabriel Rademacher, 7. Platz Gesamt, 3. Platz m.,
3. Platz Ak

Nele Wihl, 8. Platz Gesamt, 5. Platz w., 4. Platz Ak

Maxime Ehses, 8. Platz Gesamt, 5. Platz m., 5. Platz Ak

24. Eifeler Sparkassen Crossduathlon/XTERRA Schleiden/DM (23.10.2021)

Fabian Drexler, 1. Platz

Indoor Aquathlon (16.01.2022)

Emie Vandenbussche, Platz 3

Nele Wihl, Platz 5

Julie Vandenbussche, Platz 5



Susie Vandenbussche, Platz 1
Fabian Drexler, Platz 11
Giovanna Engel, Platz 11
Lisa Wihl, Platz 17

Cross-Duathlon Belvaux (30.01.2022)

Lisa Wihl, 3. Platz
Nele Wihl, 2. Platz

Swim and Run Darmstadt (30.01.2022)

Julie Vandenbussche, Platz 7
Giovanna Engel, Platz 10
Emie Vandenbussche, Platz 2
Susie Vandenbussche, Platz 4

RTV Kadersichtung

Vier Tri Kids waren mit insgesamt 60 anderen TeilnehmerInnen am letzten März-Wochenende der Einladung zur Vereinssichtung an den Bundesstützpunkt in Saarbrücken gefolgt. Die beiden Landestrainer Micha Zimmer (STU) und Gerd Uhren (RTV) begrüßten die Athleten*innen der Jahrgänge 2003-2012 zu einer Leistungsüberprüfung im Schwimmen und im Laufen. Herausragend war hier die Zeit von Lilly Förster, die im Lauf über 1000m dem kompletten Feld enteilt und nach 3:18 min. die Ziellinie überquerte. Rebecca

Bierbrauer, Giovanna Engel, Julie Vandenbussche und Fabian Drexler waren in den Osterferien mit dem RTV im Trainingslager auf Mallorca.

Duathlon Junglinster (24.04.2022)

Fabian Drexler, 2. Platz, 1. Platz RLP-Meisterschaft Sch A m
Julie Vandenbussche, 3. Platz,
 2. Platz RLP-Meisterschaft Sch A w
Giovanna Engel, 5. Platz
Lisa Wihl, 7. Platz
Emie Vandenbussche, 1. Platz,
 1. Platz RLP-Meisterschaft Sch B w
Nele Wihl, 4. Platz, 4. Platz RLP-Meisterschaft Sch B w
Susie Vandenbussche, 1. Platz,
 1. Platz RLP-Meisterschaft Sch C w
Niklas Ludwig, 9. Platz,
 1. Platz RLP-Meisterschaft Sch C m
Moritz Ludwig, 2. Platz,
 1. Platz RLP-Meisterschaft Sch D m

Musel Triathlon Grevenmacher (30.04.2022)

Susie Vandenbussche, Kids B, 1. Platz w
Emie Vandenbussche, Kids A, 1. Platz Gesamt
Niklas Ludwig, Kids A, 7. Platz
Julie Vandenbussche, Youth C, 2. Platz w
Giovanna Engel, Youth C, 3. Platz w

14. Int. BMW Cloppenburg X-Duathlon am 6. März 22 – Endlich wieder Wettkampf

Nach einem Jahr Zwangspause war es nun endlich wieder soweit – die 14. Auflage des BMW Cloppenburg X-Duathlon fand im Weisshauswald in Trier statt.

Mit großem Erfolg! Nachdem am Freitag davor noch die neuesten Corona-Regelungen neue Lockerungen erlaubten, konnten die Wettkämpfe ohne große Ein-

schränkungen an den Start gehen. Strahlender Sonnenschein und strahlende Gesichter – die teilnehmenden Athleten waren alle glücklich, sich wieder gemeinsam messen und ihren Sport ausüben zu können!

Das war vor allem der Verdienst der vielen Helfer von Tri Post Trier, die mit viel Spaß und Elan an diesem Tag dabei war. Vielen Dank! Ein besonderer Dank geht an diejenigen, die kein Vereinsmitglied sind und trotzdem geholfen haben. Und natürlich an unseren Titel-Namens-Sponsor BMW Cloppenburg und Sponsor der Kinder- und Jugendläufe Thees + Partner.





Schirmherrin Elvira Garbes bei der Siegerehrung beim BMW Cloppenburg X-Duathlon.

Leonie Jarr, 2. Platz,
1. Platz weiblich, 1. Ak

Paula Klären, 3. Platz,
2. Platz weiblich, 2. Ak

Susie Vandenbussche,
1. Platz Gesamt, 1. Ak

Felix Klopp, 2. Platz Gesamt,
1. Platz männlich, 1. Ak

Jonas Streit, 13. Platz

Lilly Förster, 2. Platz Gesamt, 2. Ak

Emie Vandenbussche,
1. Platz Gesamt, 1. Ak

Nele Wihl, 9. Platz Gesamt,
4. Platz w, 4. Ak

Max Petry, 18. Platz

Julie Vandenbussche,
5. Platz Gesamt, 2. Platz w, 2. Ak

Fabian Drexler, 8. Platz Gesamt

Daniel Bertalan, 12. Platz

Lisa Wihl, 13. Platz, 5. Platz w, 5. AK

Elyas Hammami, 8. Platz

Juliusz Sommer, 12. Platz

Cross der Asse mit DM

Jens Roth, 2. Platz, Vize Deutscher
Meister, 1. Ak, Rheinland-Pfalz-
Meister

Julius Laudagé, 5. Platz, 1. Ak

Marc Pschebizin, 18. Platz, 3. AK,
Rheinland-Pfalz-Meister

Jens Nagel, Platz 28, 5. Ak,
Vize-Rheinland-Pfalz-Meister

Jonas Horn, Platz 59, 3. Ak,
Rheinland-Pfalz-Meister

Rebecca Bierbrauer, Platz 48,
3. Platz DM, 1. Ak, Rheinland-
Pfalz-Meisterin

Jerome Vandenbussche, Platz 46

Tine Hausmann, Platz 70, 8. Platz w,
3. Ak, Rheinland-Pfalz-Meisterin



Die strahlenden Deutschen Meister.

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

Ausführung sämtlicher
Garten- und
Landschaftsbauarbeiten

Dronkestraße 12 • 54294 Trier

Tel. 0651 / 88066 • 0171 / 8511030 • Fax 0651 / 851127
www.landschaftsbau-schneider.de • info@landschaftsbau-schneider.de



PSD Bank Tri Post Trier Saison 2021 in der 1. Bitburger 0,0 % Triathlon Bundesliga

Durch den hervorragenden 6. Platz beim letzten Bundesliga Rennen in der Saison 2021 sicherte sich das Team PSD Bank Tri Post Trier den 7. Platz in der Schlusstabelle der Bitburger 0,0% Triathlon Bundesliga 2021. Das sind die besten Ergebnisse der Vereinsgeschichte.

Herzlichen Glückwunsch an die gesamte Mannschaft PSD Bank Tri Post Trier, an alle Trainer, Betreuer und Unterstützer und an den ganzen Verein, der immer mit uns gefiebert hat.

Herzlichen Dank an alle Sponsoren, allen voran an die PSD Bank West e.G. als Namenssponsor der Mannschaft. Herzlichen Dank an Lotto Rheinland-Pfalz und Bitburger 0,0%. Herzlichen Dank an Optik Ruschel, Scholtes Fliesen & Sanitär, Proficoaching Pschebizin, Camphausen Bikes & More, Fleischerei Martin, Muskelwerkstatt Trier und alsecon Alarm- und Sicherheitssysteme.

Die Wettkämpfe in der Saison stehen fest:

28. 05.22 Kraichgau	07.08.22 Nürnberg
25.06.22 Berlin	03.09.22 Hannover
17.07.22 Schliersee	



Team PSD Bank Tri Post Trier mit den beiden Coaches Irmela-Sophie Letz und Marc Pschebizin

Tri Post Trier Einzel-Athleten

Rebecca Bierbrauer

Nachdem in 2021 für Rebecca es verletzungsbedingt nicht wirklich gut lief, war sie Ende August zum ersten Mal in der 1. Bitburger 0,0 % Triathlon Bundesliga für Viernheim am Start und erreichte bei den Deutschen Jugendmeisterschaften den 11. Platz in der Jugend A.

2022 startete Rebecca dann mit einem sensationellen dritten Platz als Deutsche Meisterin im Cross-Duathlon beim heimischen Rennen gut in die Saison.

Rebecca wurde dann am 24. April mit sieben Minuten Vorsprung souverän Deutsche Meisterin im Duathlon. Herzlichen Glückwunsch!!!

Dazu meint Rebecca: „Bei der Duathlon-DM in Halle durfte ich nach drei Jahren Pause durch Corona und Verletzungen wieder ganz oben auf dem Treppchen stehen. Nach dem ersten Lauf von 5km stieg ich mit gut 90s Vorsprung aufs Rad und fuhr die drei Runden alleine gegen den Wind. Ich rech-

Volksfreund Sportlerwahl 2021

Obwohl es im vergangenen Jahr nur wenige Möglichkeiten gab, als Triathlet*in seine Leistungen im Wettkampf unter Beweis zu stellen, haben wieder viele Tri Postler hervorragende Ergebnisse erbracht. Dies wurde dann auch in der diesjährigen Volksfreund Sportlerwahl, durchgeführt von unserem Tri Post Mitglied, Rainer Düro, Präsident des Ironman Clubs Trier.

Die regionale Sportlerwahl wurde zum 16. Mal organisiert. Insgesamt haben sich wieder viele an der Publikumswahl beteiligt. Knapp 30.000 Einzelstimmen wurden für die insgesamt 40 Nominierten in den acht Kategorien abgegeben. Wir gratulieren allen für diese tollen Platzierungen!

Rebecca Bierbrauer

3. Platz Nachwuchssportlerin des Jahres

Giulio Ehses 1. Platz Nachwuchssportler des Jahres

Peter Joecken 2. Platz Seniorensportler des Jahres

Engel Mathias Koch

3. Platz Seniorensportler des Jahres

PSD Bank Tri Post Trier

2. Platz Mannschaft des Jahres

PSD Bank Tri Post Trier II Saison 2021

PSD Bank Tri Post Trier II hat die erste Saison in der Regionalliga Mitte mit einem sensationellen dritten Platz ab. Wir sind gespannt, wie sich das Team in 2022 schlagen wird.

01.05.2022	Kinzigtal Triathlon, Gelnhausen Superleague-Format
17.07.2022	Burgwald Triathlon, Bottendorf Supersprint- und Sprintdistanz
28.08.2022	V-Card Triathlon, Viernheim Sprintdistanz (Format noch offen evtl. Teamrennen)
25.09.2022	Kinzigman, Langenselbold Sprintdistanz



nete eigentlich damit, von einer Verfolgergruppe eingeholt zu werden, doch als ich beim Absteigen immer noch vorne war, konnte ich die letzten 2km entspannt ins Ziel laufen. Es war also kein wirklicher Kampf, sondern hat in erster Linie Spaß gemacht. Neben dem Wettkampf habe ich es sehr genossen, mit meinen Eltern und den anderen RTV-Athleten Zeit in Halle und Erfurt zu verbringen und meine erste lange Strecke mit dem Auto selber fahren zu dürfen“

Jens Roth

Auch für Jens lief in 2021 nicht alles 100% nach Plan. 4. Platz Deutsche Meisterschaften Cross Triathlon Elite – Schalkenmehren; 12. Platz XTERRA Germany SHORT-TRACK; 16. Platz XTERRA Europameisterschaft; 2. Platz VentouxMan – Frankreich; 16. Platz Challenge Salou; 2. Platz XTERRA Greece sind die Ergebnisse aus 2021. In 2022 startete er mit einem tollen Vize-Titel als Deutscher Cross Duathlon-Meister, in den USA beim Profi-Rennen Clash Miami lief es aufgrund der Hitze nicht zufriedenstellend mit einem 30. Platz. Wir drücken die Daumen für die Saison 2022.

Andreas und Sara Bund

Tri Post-Athlet Andreas Bund hat im März an zwei Mitteldistanz-

Triathlons in Florida und Puerto Rico teilgenommen. Hier sein Bericht: **Generalprobe in Übersee. Oder: Zwei Mitteldistanzen in sieben Tagen – Geht das?**

„Ja, geht schon, jedenfalls wenn man in der Woche dazwischen gesund bleibt! Doch der Reihe nach: Der erste Saisonhöhepunkt, die Ironman-WM in den USA, rückt näher und als Generalprobe hatte ich mir zwei Mitteldistanzen in den USA ausgesucht, den Clash Miami und den Ironman Puerto Rico. Letzterer war noch aus der Vor-Corona-Zeit übriggeblieben (er war schon für 2020 geplant), den Clash Miami hatte ich spontan dazu genommen, damit sich die weite Reise auch lohnt.

Clash Miami: Anreise zwei Tage vor dem Wettkampf, Akklimatisierung wird überschätzt... Oha, es ist aber wirklich ziiieemlich heiß! Schwimmen, seltsamerweise im Neo (!) in einem brühwarmen See, Radfahren in Richtung einer der Key Largo-Inseln (flach, aber windig) und Laufen im „Motor Speedway“ der Stadt (flach, aber etwas öde). Das Rennen ist im Age Group-Bereich nicht sehr stark besetzt und so reichen ein wieder mal mäßiges Schwimmen und ein ordentliches Radfahren und Laufen für den 1. Platz.

Ironman Puerto Rico: Mittwoch Weiterflug nach Puerto Rico.

Donnerstag und Freitag liege ich mit einer Erkältung im Bett, ein PCR-Test zeigt: Kein Corona. Im Laufe des Samstags wird es etwas besser. Gut, denn Sonntag ist ja schon wieder „Raceday“! Das Rennen ist stärker besetzt und die Strecken etwas anspruchsvoller: Schwimmen ohne Neo in einer Meeresbucht und die Laufstrecke hat einige steile Passagen. Heiß ist es immer noch... Das Schwimmen bringe ich noch ganz gut hinter mich, aber ab Km 70 auf dem Rad merke ich schon, dass mir die Körner etwas ausgehen. „Das wird beim Laufen nicht besser werden“, denke ich noch und so ist es dann auch. Ich kann nicht annähernd meine übliche Laufleistung abrufen und muss mich ziemlich quälen, damit ich überhaupt vorankomme. Am Ende steht ein 3. Platz, es hat noch für das Podium gereicht. Alles gut... Die Ironman-WM kann also kommen! Am 7. Mai stehen Sara und ich in St. George an der Startlinie und freuen uns über jeden, der via Fernsehen oder Ironman-Tracker dabei ist! „Racing in Paradise“ lautet das Motto des Ironman Puerto Rico und zumindest was die Schwimmstrecke betrifft, ist das nicht zu viel versprochen.“

N.Böhme-Laglasse;
Fotos: Tri Post Trier

Johann Bast

Inh. Rudolf Bast

Trierer Str. 90

54329 Konz

heizoel.bast@arcor.de



Heizöl EL schwefelarm
Super Heizöl Ecotherm
Dieselmotorkraftstoff
Markenschmierstoffe

Walking

Wir, die Walking-Gruppe im Post-Sportverein, versuchen neben unserem Walking-Sport, jedes Jahr mindestens einmal gemeinsam etwas Kulturelles zu erleben.

Dieses Jahr wollten wir einen Teil der ältesten Stadt Deutschlands, aus der Sicht eines der Trierer Nachtwächter kennen lernen. Hierzu hatte sich Herr Alf Keilen gerne bereit erklärt. Uns allen war sein Programm nicht bekannt, und unsere Erwartungen waren sehr hoch.

Von der Porta Nigra aus ging unser



EHRlich.

EINE BANK. EIN WORT.
SEIT 1872.



Weg über die Sim zum Dreikönigenhaus in Richtung Judengasse und zum Petrusbrunnen, den wir von allen Seiten kennen lernten.

Hoch interessant die architektonische Vorstellung des Trierer Doms mit Liebfrauenkirche und deren Baustiele. So wurde uns diese Kirchenanlage noch nie vorgestellt. Immer, wenn ich danach daran vorbeigehe, fallen mir die Worte des Nachtwächters ein, und ich kann mir ein Schmunzeln nicht verkneifen.

Nach anfänglicher Eingewöhnung in die Trierer Mundart und der „flockigen Art“ mit der Geschichte Triers und deren wohlhabenden damaligen Einwohner umzugehen, genossen alle den etwas anderen, geschichtlich hochwertigen Abend.

Ein Dankeschön im Anschluss an den Nachtwächter Alf Keilen; Et woar Quant!



Text: Lothar Gröbel

Foto: Lucie Lenz

Wandern – Abteilung Wandern im Trainingslager in Hessen

Am Montag, den 25. April 2022 startete die Abteilung Wandern und Fahrten in ein 4-tägiges Trainingslager nach Oedelsheim im Weserbergland/Hessen, ca. 400 km entfernt von Trier.

Insgesamt 14 mutige und entschlossene Mitglieder der Abteilung nahmen an der Fahrt teil mit dem Ziel, sich innerhalb der nächsten vier Tage auf die anspruchsvolle Wandersaison 2022 vorzubereiten und somit für die zahlreichen, immer schönen, aber auch oftmals herausfordernden Wanderungen des Jahres gerüstet zu sein. Vorbildlich nahmen auch unser Wander-Urgestein und Mitglied der ersten Stunde, Hans Retiene, der trotz seiner 84 Jahre weiterhin Wanderführer ist, sowie die für die Abteilung sehr engagierte Wanderführerin Gisela Sirznich mit Ehemann an der Fahrt teil.

Geleitet wurde das Trainingslager vom jüngsten Wanderführer, Armin Koch, in Fachkreisen auch „der Schleifer“ genannt. Mit allen Methoden der Trainingslehre vertraut und den neuesten Erkenntnissen der Wanderführerschule ausgestattet, konnte ein professionelles Trainingslager sichergestellt werden. Zu diesem Zeitpunkt wusste so mancher Teilnehmer



noch nicht, auf was er sich dort eingelassen hatte.

Gegen 13.00 Uhr wurde der sehr idyllische Ort Oedelsheim im Weserbergland erreicht. Direkt an der Weser gelegen und ca. 50km von Kassel entfernt. Nachdem das hervorragende 3-Sterne Hotel Kronenhof bezogen wurde, begann schon um 14.00 Uhr die erste mehrstündige Wanderung von Oedelsheim auf den Spiekerberg und zurück. Schon hier wurde an der Körpersprache deutlich, dass dieses Trainingslager dringend nötig war.

Trotzdem schafften alle Teilnehmer die Wanderung und konnten am Abend ihren geschundenen Körper regenerieren.

Am zweiten Tag nach dem Frühstück ging es schon um 09.30 Uhr

weiter mit der nächsten Wanderung. Wiederum vom Hotel über Berg und Tal zum Kloster Bursfelde. Neben der herrlichen Landschaft mit frühlinghaften Farben und blühenden Rapsfeldern spendete die Sonne Kraft für die durchzustehenden Strapazen. Bei allen Teilnehmern konnten jedoch





schon hier deutliche Trainingserfolge festgestellt und die Natur genossen werden.

Nach einer Ruhephase in der Klostermühle Bursfelde wurde die Fahrt nach Hannoversch Münden angetreten. Wie in einem guten Trainingslager üblich, wurde der medizinische Zustand der Teilnehmer kontrolliert. Hier wurde auf Jahrhunderte alte Erkenntnisse der Medizin zurückgegriffen. Während eines 90minütigen Rundgangs durch die historische Altstadt von Han. Münden mit dem bekannten Dr. Eisenbart wurden alle auf Herz und Nieren überprüft und für topfit erachtet.

gesamten Zeitraum für viel Spaß und Geselligkeit. Somit konnte am Donnerstag eine durchtrainierte und sehr gut gelaunte Gruppe die Heimreise antreten.

bunden mit viel Geselligkeit, jedoch ohne wettkampfmäßigen Leistungsdruck machen Wandern so interessant und schön. Dies gilt für alle Altersgruppen.



Am dritten Tag folgte dann der von allen befürchtete Härtetest. Eine Wanderung von Oedelsheim zum Heuberg über ca. 15 km. Zur Freude „des Schleifers“ und aller Teilnehmer hatte sich die Anstrengung der letzten Tage aber schon gelohnt und die Wanderung konnte bei schönstem Wetter von allen ohne Probleme und viel Spaß bewältigt werden.

Modernen Trainingsmethoden folgend wurde die Methode Zuckerbrot und Peitsche angewendet. Neben den Wanderungen wurde natürlich auch für das Wohlbefinden der Teilnehmer gesorgt. Ein Besuch des sehr interessanten örtlichen Museums mit Führung, ein märchenhaftes 5-Gänge-Menue, ein Grillabend und auch sonst hervorragendes Essen sowie ein Bingo-Abend sorgten über den

Auf dem Rückweg wurde nach einem Mittagessen in der historischen Altstadt von Limburg noch der Limburger Dom besichtigt.

Nach ca. 50 km Wanderung und vier wunderschönen harmonischen Tagen konnte das Trainingslager der Wanderer als voller Erfolg bewertet werden und die Wandersaison 2022 kann kommen. Wir sind für alles gerüstet. Der Trainingslehre folgend wird sicherlich auch im nächsten Jahr ein Trainingslager durchgeführt werden.

Für alle Teilnehmer zeigte sich wieder, dass Wandern eine durchaus sportliche und sehr gesunde Betätigung ist, die sich vor keiner anderen Sportart zu verstecken braucht. Im Freien alle Herrlichkeiten der Natur genießen, ver-

Jeder, der Interesse hat, mal probeweise eine Wanderung mit uns durchzuführen, ist herzlich eingeladen, an einer der nächsten Wanderungen teilzunehmen. Einfach zum Treffpunkt gemäß unserer Internetseite PST Trier (Abteilung Wandern und Fahrten) kommen oder Kontakt zu einem unserer Wanderführer aufnehmen. Wir freuen uns auf Sie!



Die Wanderführer: Hans Retiene, Gisela Sirznich und Armin Koch



Wanderplan für das restliche 2. Halbjahr 2022

Wochentag	Datum	Wanderführer	Wanderung	Kontakt
Donnerstag	07.07.2022	Gisela Sirznich	siehe Internet PST / „Die Woch“	0176/23336744
Sonntag	10.07.2022	Hans Retiene	siehe Internet PST / „Die Woch“	0651/38196
Donnerstag	21.07.2022	Gisela Sirznich	siehe Internet PST / „Die Woch“	0176/23336744
Sonntag	24.07.2022	Armin Koch	siehe Internet PST / „Die Woch“	0172/6894303
Donnerstag	04.08.2022	Gisela Sirznich	siehe Internet PST / „Die Woch“	0176/23336744
Sonntag	07.08.2022	Armin Koch	siehe Internet PST / „Die Woch“	0172/6894303
Donnerstag	18.08.2022	Gisela Sirznich	siehe Internet PST / „Die Woch“	0176/23336744
Sonntag	21.08.2022	Hans Retiene	siehe Internet PST / „Die Woch“	0651/38196
Donnerstag	01.09.2022	Gisela Sirznich	siehe Internet PST / „Die Woch“	0176/23336744
Sonntag	04.09.2022	Armin Koch	siehe Internet PST / „Die Woch“	0172/6894303
Donnerstag	15.09.2022	Gisela Sirznich	siehe Internet PST / „Die Woch“	0176/23336744
Sonntag	18.09.2022	Armin Koch	siehe Internet PST / „Die Woch“	0172/6894303
Donnerstag	19.09.2022	Gisela Sirznich	siehe Internet PST / „Die Woch“	0176/23336744
Sonntag	02.10.2022	Hans Retiene	siehe Internet PST / „Die Woch“	0651/38196
Donnerstag	13.10.2022	Gisela Sirznich	siehe Internet PST / „Die Woch“	0176/23336744
Sonntag	16.10.2022	Armin Koch	siehe Internet PST / „Die Woch“	0172/6894303
Donnerstag	27.10.2022	Gisela Sirznich	siehe Internet PST / „Die Woch“	0176/23336744
Sonntag	30.10.2022	Armin Koch	siehe Internet PST / „Die Woch“	0172/6894303
Donnerstag	10.11.2022	Gisela Sirznich	siehe Internet PST / „Die Woch“	0176/23336744
Sonntag	13.11.2022	Hans Retiene	siehe Internet PST / „Die Woch“	0651/38196
Donnerstag	24.11.2022	Gisela Sirznich	siehe Internet PST / „Die Woch“	0176/23336744
Sonntag	27.11.2022	Armin Koch	siehe Internet PST / „Die Woch“	0172/6894303
Donnerstag	08.12.2022	Gisela Sirznich	siehe Internet PST / „Die Woch“	0176/23336744
Sonntag	11.12.2022	Armin Koch	siehe Internet PST / „Die Woch“	0172/6894303
Donnerstag	22.12.2022	Gisela Sirznich	siehe Internet PST / „Die Woch“	0176/23336744
Sonntag	25.12.2022	1. Weihnachtstag	keine Wanderung	

Die Wanderungen werden mindestens 14 Tage vorher mit Treffpunkt, Startpunkt und Streckenlänge auf der Internet-Seite des PST bekanntgegeben, sowie bei Facebook und Instagram. Des Weiteren werden diese in der Vorwoche durch die Zeitung „Die Woch“ veröffentlicht. Länge der Wanderungen in der Regel zwischen 10 und 15 Kilometer.

2. Weg – Radelspaß - ganz cool - am Kaiserstuhl Jahrestour 2.Weg, Gruppe „Rolinger“

Wie in den vergangenen Jahren, wurde auch im letzten Jahr eine Radtour unternommen. Am letzten Augustwochenende starteten wir in Richtung Kaiserstuhl. Bötzingen war unser Reiseziel. Zum altbewährtem „Einrollen“ führte unsere Tour über Ihringen nach Breisach. Hier stärkten wir uns vor einer schönen Marktplatzkulisse, beim

Café Ihringer, bekannt und beliebt durch ihre grandiose Kuchenauswahl, mit einer Tasse Kaffee und leckerem Stück Kuchen. Dann ging es zu Fuß zum Münsterberg und dem Stephansmünster, dem Wahrzeichen Breisachs. Der Ausblick auf den Rhein und das Rheintal, einfach toll. Weiter per Rad am Rheinkanal





entlang über gut ausgebaute Radwege über Burkheim, Vogtsburg und Eichstetten zurück zum Hotel. Hier konnten wir uns dann für die ersten Mühen, im schönen Biergarten mit gekühlten Getränken belohnen. Da Radfahren auch hungrig macht, wurden wir mit einem leckeren Abendessen und den bekannt guten Weinen vom Kaiserstuhl verwöhnt. Einige ließen den Abend in der haus-eigenen Sportsbar, (ein Hobby des Hausherrn) ausklingen.

Tag 2: Nach erholsamer Bettruhe und einem Verwöhnfrühstück unter Corona Regeln, fassten wir die erste Etappe des Tages ins Auge, eine Runde um den Tuniberg. Hier waren die „Bergziegen“ im Vorteil, also die etwas „jüngeren“ unter uns. Aber alle hielten mit und so ging es zur ersten Rast. Ziel, wieder Breisach mit dem tollen Café. Die Pause ist dann etwas länger ausgefallen als geplant. Also das Tempo erhöhen, denn es lag noch eine

längere Distanz vor uns. Über Vogtsburg, Sasbach und Emdingen war die nächste Rast im „Riegeler Brauhaus“ geplant. Leider wurde daraus aber nichts, denn Regenschauer von leicht bis kräftig zwangen uns zu einigen Unterbrechungen und der direkten Rückkehr zu unserem Hotel. Nach heißer Dusche und kurzem Stopp in der Sportsbar, ging es zum „Landgasthof Sonne“ zum Abendessen. Der Lohn für den langen Tag, hervorragende Speisen und Getränke aus der badischen Küche und den Weinbergen des Kaiserstuhls.

Tag 3: Start in den letzten Tag mit ausgiebigem Frühstück, es durfte etwas mehr sein, denn es regnete und an Radfahren war nicht zu denken. Neuer Plan: Fahrt mit der S-Bahn nach Freiburg. Hier war trotz des schlechten Wetters und Coroneinschränkungen ein Stadtbummel angesagt. Am Mittag hieß es dann Abschiednehmen von der sonst sonnigsten Gegend Deutsch-

lands. Mit Bus und Radanhänger ging es zurück nach Trier. Danke an unseren Busfahrer Reza, der uns wie gewohnt souverän hin und zurück gefahren hat. Danke auch an alle anderen für ihre Mithilfe. In diesem Sommer haben wir den Neckar als Reiseziel geplant und freuen uns auf eine schöne Tour.

Hans-Rüdiger Cadenbach



Alle Vorteile im Blick!

- 1 Günstiger Beitrag bei fairem Zusatzbeitrag
- 2 Starke Extraleistungen im Wert von über 1500€
- 3 Bonus für Gesundheitsbewusste bis zu 400€
- 4 Auswahl aus bis zu 800 kostenfreien Gesundheitskursen
- 5 Ausgezeichneter Service
- 6 Starke digitale Leistungen
- 7 Gut vernetzt



facebook.com/aokrps



instagram.com/
aok_rheinlandpfalz_saarland



Ich bin jederzeit für Sie da!

Jens Ihlenfeldt Tel: 0651/2095-138

Mail: jens.ihlenfeldt@rps.aok.de

Gesundheit erLEBEN

AOK Rheinland-Pfalz/Saarland. Die Gesundheitskasse.

AOK

**Vorteile
sichern!**

Jetzt zur AOK
wechseln unter
gerngesund.de

Agility – „Ab 2010 erwischte mich der Agility-Virus so richtig!“

Die Kommandos kommen ruhig, aber bestimmt. Gleichzeitig gibt Christine Streubel Zeichen mit ihrer Hand. Und Monti, eine Hündin der Rasse Miniature American Shepherd, rennt in hoher Geschwindigkeit, hochkonzentriert und genau auf ihre Teampartnerin eingestellt über einen Parcours mit zahlreichen verschiedenen Hindernissen. Man spürt förmlich Montis Freude an der Bewegung und der sportlichen Aktivität - und genau das soll im Mittelpunkt des „Agility“-Sports stehen.

Die fehlerfreie Ausführung auf diesem Niveau erfordert allerdings ein hohes Maß an Teamarbeit, viel Liebe zum Hund sowie Geduld und Ruhe beim Einüben. In jeder Trainingseinheit spürt man, wie sensibel das „Team Monti/Streubel“ aufeinander abgestimmt ist. Jede der beiden beobachtet die kleinsten Hinweise und Signale genau. Monti achtet auf die Körpersprache und jede Geste seiner Sportpartnerin. Dazu muss Frau Streubel auch ihre Hündin ständig im Blick haben, um sie mit eindeutigen Kommandos führen zu können. Diese Führung ist auch deshalb besonders wichtig, da die Hindernisse im Parcours bei jeder Prüfung anders aufgebaut werden.

Auffallend wie genau und doch harmonisch die beiden zusammenarbeiten. Führt eine kleine Unachtsamkeit zu einem Fehler, so wird beispielsweise eine Sprungpassage an einem Hindernis im Training direkt wiederholt. Damit kann die Hündin die richtige Ausführung sofort „verinnerlichen“. Belohnungen und Zuspruch verstärken anschließend den Lerneffekt.

Außerdem achtet Christine Streubel auf eine ausgewogene Trainingsgestaltung. In den Trainingsablauf streut sie immer wieder auch Erholungsphasen und Pausen ein. An Sprunghindernissen wird schon mal die Stange etwas niedriger gehängt. Kurz: Sie achtet



Keine Probleme an der Hürde! Christine Streubel mit ihrer Monti im Parcours

sehr genau darauf, dass ihre Hunde nicht überfordert werden. Sie selbst nennt ihre Maxime: „Ich liebe es, meine Hunde für den Sport auszubilden, fit zu halten und damit auch für den Alltag entspannte Begleiter zu haben.“

Überhaupt bringt Christine Streubel hier viel Erfahrung mit. „Seit 1993 begleitet mich immer mindestens ein Hund“, gibt sie selbst an. Über ein Werbeplakat für den „Römer-Cup“ war sie auf die Sportart Agility aufmerksam geworden. Und sie bestätigt: „Der Sport hat nicht nur mich, sondern auch meine Hunde begeistert.“ Nach und nach ist zudem die Idee zur Hundezucht entstanden: „So ist inzwischen nicht nur Oma Monti noch am Start, sondern auch ihre beiden Töchter Maggi und Mooni.“

Aktuell rückt allerdings ein neues Ziel und Event in den Vordergrund: Am 07./08. Mai 2022 wird die „VDH-DM“, die Deutsche Meisterschaft aller Verbände und Vereine, in Hemsbach stattfinden. Und Christine Streubel wird mit ihrer Monti dabei sein!

Deutsche Meisterschaften sind für die beiden jedoch kein Neuland. Gemeinsam qualifizierten sie sich seit 2014 nun bereits zum 5. Mal für die „VDH-DM“ und die German Classics. Ihr bisher größter Erfolg war der 6. Platz bei der Deutschen Meisterschaft im Jahr 2015.

Schon in den Jahren 2014 und 2015 sammelte Frau Streubel Erfahrungen bei den „VDH-DM“ - damals mit ihrer Hündin Pepper, der großen Schwester von Monti. Über diese Zeit sagt sie: „Mit Pepper erwischte mich ab 2010 der Agility-Virus so richtig!“

Im Vergleich zu all diesen Meisterschaften benötigte der aktuell anstehende Wettbewerb jedoch einen deutlich längeren „Vorlauf“. Wie in vielen anderen Sportarten durchkreuzte der Corona-Virus auch im Agility die Wettbewerbspläne der Verbände. 2020 wurden alle Meisterschaften inklusive der Welt- und Europameisterschaften abgesagt. Im Jahr 2021 war lange Zeit nicht klar, ob die DM wieder stattfinden konnte, ehe dann doch „grünes Licht“ gegeben wurde.



Christine Streubel erinnert sich: „Im Sommer wurde dann die Ausschreibung für die „VDH-DM“ veröffentlicht, und der Wunsch, noch einmal mit Monti an dieser Veranstaltung teilzunehmen, war groß.“

Allerdings galt es nun, erst einmal die Qualifikation für diese Meisterschaft zu schaffen. Dazu mussten in einem festgelegten Zeitraum 7 Siege mit fehlerfreien Läufen erreicht werden – jeweils 3 A-Läufe, 3 Jumpings und eine Kombinationswertung. Doch Qualifikationsturniere sind erfahrungsgemäß nicht immer ganz einfach.

Christine Streubel bestätigt: „Wir hatten auch schon einige Qualifikationsergebnisse zusammen. Aber es ist immer etwas anderes, wenn man „einfach nur so startet“ oder wenn man im Hinterkopf hat, dass einem noch ein A-Lauf oder ein Jumping fehlt.“ So machten es ärgerliche Fehler bei einzelnen Turnieren oder auch eine Entscheidung am Richtertisch letztlich noch einmal spannend.

„Beim letzten Turnier vor Ende des Qualifikationszeitraumes schafften wir es dann aber doch noch, und wir hatten alle geforderten fehlerfreien Läufe mit ersten Plätzen in der Tasche. Ich freute mich riesig...“, so die erleichterte Sportlerin.

Nun galt es, vor den Deutschen Meisterschaften, die ursprünglich auf den 04. und 05.12.2021 terminiert waren, die richtige Balance in der Trainingsvorbereitung zu finden und die Einheiten zu planen. Nicht geplant war allerdings eine Zahn-OP, der sich Monti zu Beginn der Vorbereitungsphase unterziehen musste. In den beiden Wochen danach stand statt Training vor allem die Heilung der Wunde im Vordergrund.

„Dann wurde zwei Wochen lang an der Grundlagenausdauer gearbeitet, und wir haben viele lange Spaziergänge gemacht“, berichtet Frau Streubel. Drei Wochen vor der

Meisterschaft sollte das Programm mit Sprungtrainingseinheiten, Stabilisationstraining für den Rumpf sowie Flexibilitätsübungen und Parcourstraining intensiviert werden.

Doch es kam alles anders! Mitte November 2021 sagte die VDH die Deutsche Meisterschaft im Agility, die ja Anfang Dezember stattfinden sollte, kurzfristig coronabedingt ab. Allerdings sollte die Veranstaltung nicht gänzlich ausfallen, sondern im Frühjahr 2022 nachgeholt werden.

Und tatsächlich: Der VDH hat nun den 07./08.05.2022 in Hemsbach als Termin festgesetzt, und das Team „Monti/Streubel“ wird daran teilnehmen. Für Monti, die ihrer Größe entsprechend in der Mediumklasse gegen 60 andere Teams startet, wird diese Deutsche Meisterschaft wohl ihr letztes großes Turnier sein. In einem A-Lauf, in dem im Parcours alle zugelassenen Hindernisse und Geräte aufgebaut werden, und in einem 2. Lauf, dem Jumping, in dem die sog. Kontaktzonengeräte wie beispielsweise die Wippe fehlen,

kann Monti noch einmal ihre Geschicklichkeit und Bewegungsfreude zeigen.

Und mit welcher Erwartungshaltung geht Christine Streubel in diesen Wettbewerb? „Mein Ziel ist es eigentlich, die Läufe bei diesen Deutschen Meisterschaften noch einmal zu genießen, weil ich denke, dass es mit den letzten Läufen von Monti werden. Und da ist es auch egal, was dabei rauskommt“. Eine konkrete Platzierung vorzugeben, hält sie im Vorfeld für relativ unrealistisch: „Es sind die besten 60 Teams dabei. Darunter sind Teams, die bei der Weltmeisterschaft starten und auch schon gestartet sind. Zwei Weltmeister sind im Teilnehmerfeld“. Und natürlich viel jüngere Hunde und sehr gute Läufer.

Christine Streubel bringt es deshalb erneut auf den Punkt: „Dass wir es noch einmal geschafft haben, dabei zu sein...! Wir werden es genießen! Ich freue mich da total drauf!“

Thomas Thees



Tauchen – Der Zauber der Unterwasserwelt

Seit 40 Jahren sind die PST-Taucher in allen Weltmeeren zuhause



Mittelmeer-Muränen sind in vielen Felsspalten zu finden

Das Wasser des Sees umspült die Flossenspitzen. Mit jedem Schritt kriecht es langsam höher, in die Füßlinge, die Beine des Neoprenanzuges und weiter bis der Taucher sich ins Wasser fallen lässt und es sich in die restlichen Teile des Anzugs frisst. Kalt ist es und trüb. Wo noch Licht einfällt, ist die Struktur des Bodens sichtbar. Nur kein Sediment aufwirbeln, sonst ist es vorbei mit der Sicht. Langsam geht es tiefer, bis schließlich kaum noch etwas von den Gesteinsformationen des Uferbereichs zu sehen ist. Lampen sind hier ein Muss und nicht nur die Dunkelheit nimmt zu, sondern auch die Kälte ...

„Wer im Obersauerstausee in Luxemburg das Tauchen gelernt hat, der ist in allen Weltmeeren zuhause“, weiß Herbert Feilen. „Kalt und dunkel ist es dort auch im Sommer und vor 40 Jahren hat noch keiner von uns an Trockentauchanzüge gedacht, die heute für solche Tauchgänge an der Tagesordnung sind. Aber es waren

gerade diese Tauchgänge, die Geschichte schrieben und Teil der PST-Tauchabteilung sind, die 1980 gegründet wurde“.

Nur wenige der damaligen Gründungsmitglieder sind heute noch dabei. Neben Herbert Feilen nehmen Hilde und Klaus Leukel noch regelmäßig am Training im Stadtbad teil. Klaus Leukel war lange Jahre Vorsitzender der Tauchabteilung.

„Wenn ich alles zusammenzähle komme ich auf mehr als ein Vierteljahrhundert“, lacht er. Eine Woche nach der Vereinsgründung gab es dann die erste Mitgliederversammlung, an die sich Peter Thimmel erinnert. „Ich war quasi das erste Mitglied des Vereins, gehöre also auch in die Riege der ersten Stunde“.

Zu erzählen gibt es viel aus 40 Jahren Trierer Tauchgeschichte. Nicht nur die Tauchgänge in den trüben Gewässern der Region sondern eher das Mittelmeer und exotische Ziele wie Ägypten waren Highlights. Besonders Hurghada war der Tauchspot der 80er Jahre, der die Taucher anzog. „Bekannt war die Tauchbasis von Rudi Kneip, einem Kölner, der sich dort niedergelassen und das Tauchen an dem Dorf am Roten Meer gegründet hatte“, erinnert sich Herbert Feilen. Tauchen rund um die Uhr hieß es dort und unberührte Riffe waren damals noch vorzufinden.



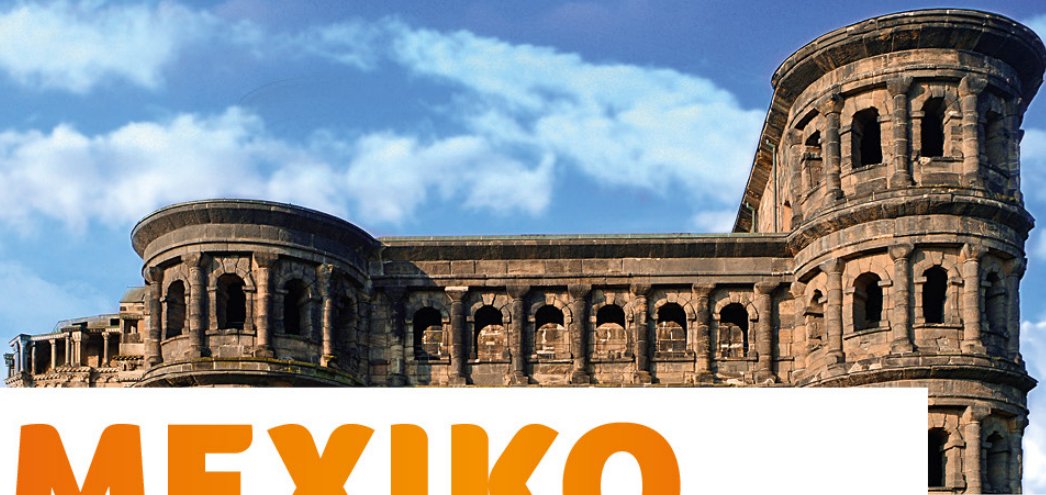
Ausrüstung in den 80er Jahren und heute.

Der Boom der 80er Jahre war ebenfalls durch den französischen Meeresforscher Jacques Yves Cousteau begründet, der durch seine Unterwasserfilme, die im Fernsehen liefen, diese Welt ins Wohnzimmer brachte. Herbert Feilen: „Wir konnten auch von Hurghada zum Tauchen auf die Thistlegorm, dem mythischen Wrack, das Cousteau entdeckt hatte. Das war ein grandioses Erlebnis“.

Die vom Verein organisierten Touren nach Ägypten – eine Woche auf dem Schiff, drei Tauchgänge am Tag – zogen ihre Kreise auch noch nach der Tour. Denn ägyptische Abende mit Bauchtänzerinnen ließen das Flair des Landes der Pharaonen im Vereinslokal wieder aufleben, organisiert von der Foto-Film-Gruppe des Vereins, die nicht nur die Unterwasserwelt im Bild festhielt, sondern zahlreiche Events organisierte. „Das alles gehörte in eine bestimmte Zeit, die zur Geschichte unseres Vereins gehört“, resümiert Herbert Feilen.



Die Tauchveteranen des Vereins (von links): Klaus und Hilde Leukel, Herbert Feilen und Peter Thimmel.



MEXIKO

hat imposante Bauwerke*

* Trier aber auch...

Kylltal MÜLLER
Die Reisebüros



Reisen in die ganze Welt mit den Kylltal-Reisebüros.
REWE Markt in Ehrang & Glockenstraße

www.kylltal-reisebuero.de



Klaus Leukel war von den heimischen Gewässern fasziniert, wie beispielsweise von Tauchgängen im Laacher See gemeinsam mit der DLRG. „Interessant waren besonders die Nachttauchgänge, bei denen man Hechte auf die Hand nehmen konnte“. Zusammen mit der DLRG waren die PST-Taucher auch beim Suchen von Personen in der Mosel oder im Pulvermaar im Einsatz. „Das waren weniger erfreuliche Situationen. Wegen einiger Tauchunfälle durfte das Pulvermaar auch nicht mehr mit Gerät betaut werden. Der Krater fällt steil ab bis in eine Tiefe von rund 70 Metern und sobald etwas Sediment aufgewirbelt wird, ist nichts mehr zu sehen. Man kann sich dann nur

an den aufsteigenden Luftblasen orientieren“, erinnert sich der ehemalige Abteilungsleiter. „Sechs Tage zu spät“ war Kuno Koch. „Sonst wäre ich auch bei den Gründungsmitgliedern gewesen“, betont er. Er engagiert sich aktuell in der Tauchausbildung. „Irgendwann zwischendurch war ich einige Jahre Ausbildungsleiter. Daher weiß ich worauf es ankommt. Aktuell betreue ich Tauchneulinge beim Schnuppertauchen, assistiere den Tauchlehrern und organisiere Tauchfahrten, wie beispielsweise in die Gravière du Fort im Elsass“. Zu erwähnen ist auf jeden Fall Kuno Kochs Engagement im Verein, wenn es um Hafenfeste und andere Events ging. Dank seinem großzügigen Spon-

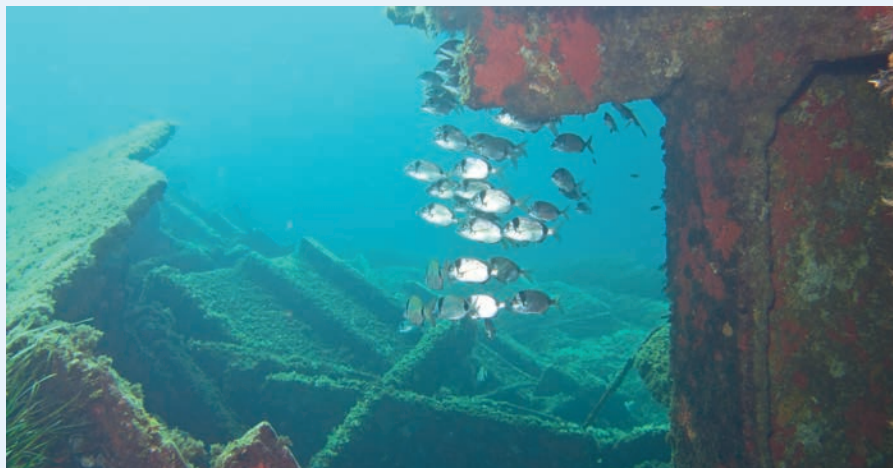


Faszinierend sind die Schildkröten mit den ange-dockten Pilotfischen im roten Meer

soring konnte er die Taucher immer wieder überraschen. Seit über zehn Jahren ist Juan Angel „Angelo“ Martin der Vorsitzende der Tauchabteilung. „40 Jahre bin ich zwar noch nicht dabei, aber 35 sind es mindestens“, lacht er. Was wünscht er sich für die Zukunft der Tauchabteilung? „Das es so weiter geht, wie derzeit. Wir sind alle ein gutes Team, es gibt keine Querelen und unser Training funktioniert ausgezeichnet. Der einzige Wermutstropfen ist, dass wir einen neuen Raum für unseren Kompressor finden müssen, da das Grundstück mit der aktuellen Anlage verkauft wurde. Aber wir bleiben optimistisch und werden sicher schnell etwas Passendes finden.“

Text: Catherine Noyer

Fotos: Catherine Noyer/Kuno Koch



Auch das Mittelmeer hat einiges an Flora und Fauna zu bieten, die sich gerne auf Wracks ansiedeln.

Unterwasserfotografie: Bilder im schwerelosen Raum

Eine Top-Platzierung bei der Deutschen Meisterschaft der Unterwasserfotografie „Kamera Louis Boutan“ schenkte Michael Thiel der PST-Tauchabteilung zu deren 40. Vereinsjubiläum. Mit Model Sandy Thier erreichte das Team einen ausgezeichneten vierten Platz. Interview:

Was war bei dir zuerst da, die Fotografie oder das Tauchen?

Die Fotografie, denn als ich zehn Jahre alt war, schenkte mein Vater mir seine alte Spiegelreflex-Kamera. Ich kniete mich in die Fotografie, habe viele Filme verschossen und so gelernt worauf es dabei ankommt.

Das Tauchen kam später. Mit 18 hatte ich einen Schnuppertauchkurs auf Malta gemacht, war fasziniert von der Unterwasserwelt und lernte es von der Pike auf.

Und wie kamst du zur Unterwasserfotografie?

Da die Fotografie immer noch die Nr.1 meiner Hobbys war und zu dieser Zeit die kompakten Digitalkameras mit Unterwassergehäuse auf den Markt kamen, konnte ich nicht widerstehen. Die Unterwasserfotos fand ich ganz gut, konnten aber in keiner Weise mit den Fotos in Zeitschriften mithalten.

Da die Kompaktkamera für mich etwas unbefriedigend war, beschäftigte ich mich etwas intensiver mit der Materie. Und irgendwann hatte ich dann eine Spiegelreflex mit Unterwassergehäuse.



Freuen sich über Meisterschaftstitel: Michael Thiel und Sandy Thier



Sind die beiden Arten der Fotografie denn total gegensätzlich?

Wer glaubt mit einer Kamera ins Wasserspringen zu können, auf den Auslöser zu drücken und gleichwertige Bilder wie über Wasser oder in den Tauchzeitschriften zu erhalten der täuscht sich. Es sind zwei total verschiedene Dinge. Voraussetzung ist das Tauchen zu beherrschen, denn erst dann kann man sich ausschließlich auf die Kamera und das Bild konzentrieren. Es gilt, das Gleichgewicht zu halten und beispielsweise keinen Sand aufzuwirbeln, der vor dem Objektiv schwebt.

Seit wann fotografierst du mit einer digitalen Reflex?

Seit über zehn Jahren. Mein Traum waren die Wracks von Scapa Flow bei den Orkney Inseln. Ich hatte mich in einem Forum eine Gruppe Engländer und Niederländer angeschlossen. Mit den Niederländern bin ich heute noch jedes Jahr auf deren Meisterschaft der Unterwasserfotografie. Meisterschaft, das

bedeutet Wettbewerbsfotografie, die ich weiter verfolgt habe. 2014 fand die deutsche Meisterschaft in den Niederlanden statt, dort wo ich immer fotografierte. Ich fuhr dorthin und durch meine Platzierung in den Top-10 kam ich ins deutsche Nationalteam.

Das ist sicher ein höheres Niveau mit starker Konkurrenz?

Das auf jeden Fall. Die Taucher, die sich für diesen Bereich interessieren investieren viel Zeit und Energie. Man muss ständig auf dem Stand der Technik bleiben - auch was die Fototechnik angeht, regelmäßig Workshops und Weiterbildungen besuchen.

Nehmen an den Meisterschaften Profi- oder Amateurfotografen teil?

Ich würde es als ambitioniertes Hobby bezeichnen, da keine Berufsfotografen dabei sind. Besonders zu erwähnen ist, dass bei den Wettbewerben nur unbearbeitete Fotos abgegeben werden dürfen. Das bedeutet, jeder Hand-

griff, jede Einstellung des Fotografen muss sitzen. Zudem haben wir eine vorgegebene Zeit, in der wir maximal 100 Aufnahmen machen dürfen – ohne zwischendurch etwas zu löschen. Für die Wertung werden fünf Fotos mit verschiedenen Themen, die in der Wettbewerbsordnung festgeschrieben sind, abgegeben. Das bedeutet, man muss vorher alles akkurat planen und jedes Thema umsetzen.

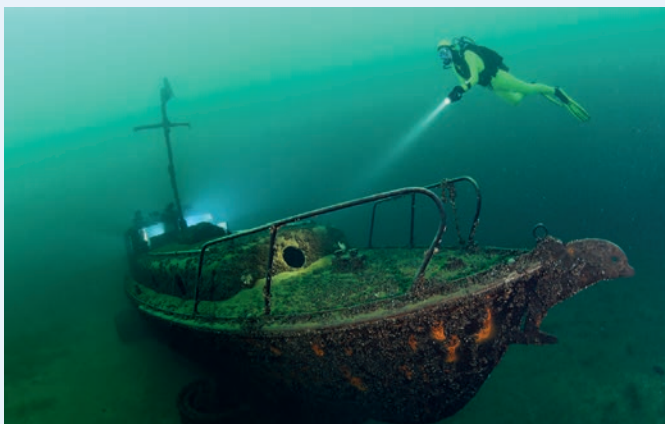
Wie viele Teilnehmer waren diesmal im Rennen?

14 Fotografenteams und vier Videoteams haben an der Deutschen Meisterschaft „Kamera Louis Bouthan“ 2021 teilgenommen. Sie wird alle zwei Jahre vom Verband Deutscher Sporttaucher ausgerichtet. Durch das Ergebnis entscheidet sich, wer zur Europameisterschaft fährt, die im Oktober auf Madeira stattfindet. Ich habe es geschafft und bin mit Sandy dabei.

Hättest du ohne dein Topmodel Sandy weniger gut abgeschnitten?

Zweifelsohne. Mein Supermodel hatte bei dem Wettbewerb ohnehin besser abgeschnitten als ich, denn sie erhielt den 1. Platz bei der Modelwertung. Schließlich ist das auch sehr anstrengend und die Konkurrenz genauso hoch wie bei den Fotografen. Die Leistung ist nicht zu unterschätzen, alles muss auf dem Punkt sein und die Verständigung erfolgt nur durch Handzeichen.

Interview: Catherine Noyer
Fotos: © Michael Thiel



So gut
kann Erfrischung
schmecken.

✓ ISOTONISCH

✓ VITAMINHALTIG

✓ ALKOHOLFREI

Bitte ein Bit

Holsthum bei Bitburg



Wasser mit



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

NATÜRLICHES MINERALWASSER
GEROLSTEINER
Medium
Natürlich erfrischend
und reich an Mineralien

GEROLSTEINER



Abheben am Fluß – Paragliding an der Mosel



Die Leistungen

- Fliegen lernen mit sympathischen und motivierten Fluglehrern
- Integrierte Ausbildung im Flachland und den Alpen
- Schnupperkurs und Grundkurs inkl. moderner Leihhausrüstung
- Wir schulen mit ständiger Funkverbindung und nutzen Videoanalysen
- Kleine Gruppen für eine möglichst individuelle Betreuung
- Maximale Sicherheit und höchstmöglicher Lernerfolg
- Ideale Schulungsgelände
- Inkl. Haftpflichtversicherung
- Inkl. aller Auffahrten an den Moselgeländen

Mehr Infos?

Weitere Informationen zu Ihrer Schulung finden Sie auf unsere Webseite:

☞ www.moselglider.de

Dort finden Sie auch unsere Reiseangebote, unseren Gleitschirm-Shop sowie viele Zusatzinformationen.



Die Voraussetzungen

Sie sind einigermaßen fit, können kurze Strecken laufen und von einem Stuhl springen?

Dann steht Ihrer Ausbildung zum Piloten nichts mehr im Wege. Das Mindestalter beträgt 14 Jahre.

Die Preise

1. Stufe: Schnuppertag

Inhalt: Reinschnuppern und dabei Spaß haben

Dauer: 1 Tag

Ort: Übungsgelände an der Mosel

Preis: 150,-€

2. Stufe: Grundkurs

Inhalt: Theorie- & Praxisausbildung

Dauer: 3-4 Tage

Ort: Übungsgelände an der Mosel

Preis: 395,-€

3. Stufe: Höhenflugkurs

Inhalt: Theorie- & Praxisausbildung

Dauer: min. 10 Tage

Ort: Mosel und Alpen

Preis: 1.195,-€

4. Kompaktkurs

Inhalt: Grund- und Höhenkurs zusammen

Dauer: min. 14 Tage

Ort: Mosel und Alpen

Preis: 1.495,-€

Die Kontaktdaten

Flugschule & Flugshop Moselglider

Michael Müller
Im Handwerkerhof 7-9
54338 Schweich

Mob: 0179-7842871
Mail: info@moselglider.de
Web: www.moselglider.de



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: www.getraenkekonder.de

Funk: 0174/3879363

RAABDRUCK

WIR BRINGEN IHRE IDEE AUF'S PAPIER.



IDEE & REALISATION



DRUCK



WEITERVERARBEITUNG



LOGISTIK & VERSAND

OFFSETDRUCK & DIGITALDRUCK

Beratung · Layout · Datenhandling · PDF-Workflow · Bildbearbeitung

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



Niederkircher Straße 2
D-54294 Trier

Telefon +49 651 8 30 99

info@raabdruck.de
www.raabdruck.de



Klimaneutral
Unternehmen

ClimatePartner.com/11340-1310-1001



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
- Testamentsvollstreckung

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

NATUS

INDUSTRIAL SOLUTION SYSTEMS

AUFSTEIGER

Steige ein in deine Karriere bei NATUS



PRECISION IN DETAIL

Wir achten auf Präzision bis ins kleinste Detail bei der Entwicklung, Planung und Fertigung unserer hochtechnisierten Produkte. Unsere engagierten und qualifizierten Mitarbeiter tragen mit ihrer ganz persönlichen Tätigkeit und Fähigkeit ein wesentliches Detail hierzu bei. Steige auch du ein in deine Karriere bei NATUS.