

Nikolauslauf Tübingen



Geschichte des itdesign-Nikolauslaufs (Halbmarathon)
Eine Veranstaltung des Post-SV Tübingen e.V.



1976 - 2023



1998 bei knapp 20 cm Neuschnee, im Nikolauskostüm mit Spikes der spätere Projektleiter (ab 2001) Gerold Knisel

Am 5.12.1976 waren es genau 24 männliche Teilnehmer, die den ersten Halbmarathon in der Geschichte der Tübinger Laufveranstaltungen in Angriff nahmen. Am 3. Dezember 2000 waren es 25 Jahre, dass diese 21,0975

km Anfang Dezember in Angriff genommen werden und das Veranstalterteam um die Post SV Vereinschefs *Wolfgang Amann*, *Helmut Helten* und *Gert Messner* können mit Stolz auf eine Veranstaltung zurückblicken,

Nikolauslauf Tübingen

die durchaus auch Superlativen zu bieten hat. So ist sie ohne Zweifel die älteste regelmäßige Laufveranstaltung Tübingens und wird in der umliegenden Region nur vom 25 Kilometer-Lauf in Hildrizhausen (Schönbuchlauf) übertroffen, der zwei Jahre älter ist.



Der Nikolauslauf gehört seit Jahren zu den zehn größten Laufveranstaltungen Würt-

herrliche Winterlandschaft, aber schwierige Bedingungen 1998. (Bild: Dietrich Göhner)

tembergs, die Zahl derer die das Ziel erreichten liegt seit 1991 stabil über 600. Nur 1998, als die komplette Strecke schneebedeckt war - einige Verwegene gingen gar mit Spikes auf die Strecke - war die Quote der Rückzieher etwas größer und die Zahl rutschte knapp darunter.

Bisher nur einmal, 1980, verhinderte ein plötzlicher Wintereinbruch mit Schneefällen am Freitag zuvor, den schon perfekt vorbereiteten Lauf. Trotz Radiodurchsagen kamen doch viele Verwegene und wollten dennoch starten. Dies war aber, durch Matsch und zusätzliches Glatteis auf der Strecke, nicht möglich.

Die Idee zum Halbmarathon Anfang Dezember entstand jedoch bereits ein Jahr vor der Erstausgabe, nachdem die sieben Post-SV-Lauftreffler der ersten Generation Gert Messner, Willi Köhler, Kurt Schreiber, Eugen

Huthmacher, Dirk Brebenbeck, Bernhard Businger, Günther Rawe und damaliger Post-SV Lauftreffchef Rolf Baur kurz vor Weihnachten, am 21.12.1975, den verwegenen Wunsch hatten, das Laufabzeichen über die Marathondistanz zu erlangen. Fünf davon erreichten ihr Ziel, nachdem sie die „Elfkilometer-Runde“ viermal absolviert hatten. Wer den steilen 350 Meter langen Bettelweg und die anderen kleinen Schikanen entlang der Strecke kennt, weiß, wie bemerkenswert diese Leistung anzusehen ist. „Die Hälfte tut’s auch“ wurde hinterher beschlossen und der Nikolauslauf war geboren.

Für die Volksläufer, die ja bekanntermaßen das ganze Jahr über aktiv sind, füllt der Nikolauslauf gerade in der wettkampfarmen Zeit zu Anfang des Winters eine Lücke im jährlichen Laufkalender und ist damit seit Jahren ein fester Bestandteil in der württembergischen Laufszene geworden. Schaut man auf die in den letzten zehn Jahren stets hohen Teilnehmerzahlen jenseits der 500, wird dies mehr als deutlich. Die vielen Meldeadressen mit Orten, von denen man teilweise nicht mal weiß, dass sie existieren, sprechen hier ebenfalls für den großen Zuspruch.

Aber nicht nur Volksläufer finden sich in den Meldelisten wieder. Blättert man ein bisschen in den Ergebnissen der vergangenen Jahre herum, findet man durchaus auch Namen, die über den Kreis hinaus mit nationalen Meistertiteln oder gar als Olympiateilnehmer schon von sich reden gemacht haben: Willi Maier, Robert Manz, Stefan Jäger, Kim Bauermeister oder Gudrun de Pay und Monika Bösing bei den Frauen, um hier nur einige zu nennen.

Nikolauslauf Tübingen



Nikolauslauf Logo gültig von den 80er Jahren bis 2008.

So wie die Teilnehmerzahlen kontinuierlich nach oben gingen, bewegten sich die Siegerzeiten im Lauf der Jahre nahezu stetig nach unten. Lief der erste Gewinner des Nikolauslaufes Horst Drebenstedt, noch in 1:28,31 Std. durchs Ziel, war es zwei Jahre später Robert Manz, der zum ersten Mal die 80-Minuten-Grenze locker knackte. 1:17:12 war seine damalige Siegerzeit.



Abbildung 1 Horst Drebenstedt (re.) mit dem damaligen Leiter Zeitnahme, Georg Knies. (Bild: G. Knisel)

Im zweiten Jahr der Veranstaltung, also 1977, wagten sich erstmalig zwei Frauen auf die lange, schwere Strecke, wobei man von der ersten Siegerin Gudrun Schreiber, der Tochter von dem „Meister-Geher“ Kurt Schreiber, mit ihren elf Jahren noch nicht so ganz von Frau sprechen konnte. Mehr als beachtlich dafür war aber ihre Siegerzeit von 1:47,54 Std.



Abbildung 2 Läufergruppe am Heuberger Tor 2005, Bild: Bruttel

Sieben Jahre später, 1984, gelang es der Tübingerin Monika Bösing erstmals, die eineinhalb Stunden zu unterbieten. Ein Jahr zuvor setzte der zweifache Olympiateilnehmer Willi Maier aus Genkingen mit 1:10,25 Std. eine Marke, die erst sechs Jahre später von Werner Steinhilber, wie Robert Manz ein ausgesprochener Berglaufspezialist, aus Mössingen erstmals wieder unterboten wurde. Ihm gelang es mit seiner Siegerzeit von 1:09:32 Std. auch zum ersten Mal, unter 1:10 Std. zu laufen. Der Feuerbacher Jörg Hustig verbesserte diese Marke noch einmal um 16 Sekunden auf 1:09:16 Std. bis dann eine amtliche Vermessung der Strecke im Jahre 1995 der Rekordjagd ein Ende setzte. Auch sind die verschiedenen Zeiten nicht exakt miteinander vergleichbar, da bis dahin der Streckenverlauf einige Male leicht verändert wurde.

Seit 1995 gibt es nun eine neue Bestmarke, die aufgrund der Vermessung zwangsläufig neu festgeschrieben werden musste. Sie wird gehalten von Stefan Jäger von der LG Salamander Kornwestheim. Seine Siegerzeit von 1995 - 1:10:57 Std.

Im gleichen Rennen stellte Veronika Maiwald eine neue Frauen-Bestmarke von 1:21:05 Std. auf.

Der Nikolauslauf des Post-SV Tübingen bildet zusammen mit dem Tübinger Stadtlaf (jetzt ERBE Lauf) und dem 100km-Staffellauf

Nikolauslauf Tübingen

im Sportinstitut aufgrund der Vielseitigkeit des läuferischen Angebots ein stabiles läuferisches Dreibein in Tübingen mit hoher Attraktivität, das sich hervorragend ergänzt und sowohl für Hobbyläufer als auch für ambitionierte Mittel- und Langstreckler oder gar für die ganze Familie sportliche Entfaltung bietet.

Aber auch im organisatorischen Bereich besteht durch diese Kombination ein großer Nutzen, welcher sich durch den regen Erfahrungsaustausch und der gegenseitigen Unterstützung durch die Veranstalter und der vielen Helfer entwickelt hat.

Im 25. Jahr erreichte die Zahl der Finisher erstmals die Eintausendergrenze. Trotz sehr guter Resonanz und hoher Zufriedenheit bei den Läufern entschloss sich das Post-SV Organisationskomitee, das sich viele Jahre ehrenamtlich toll engagiert hat, aufzuhören und den Lauf nicht wieder anzubieten. Ein Schock für die treue Läufer­schar. Einer historischen Versammlung von Freunden des Laufes im Mai 2001 folgte der Startschuss für die Fortsetzung unter neuer jüngerer Leitung. Trotz enormem Zeitdruck schafften es die motivierten Macher um Ingo Becker und Gerold Knisel die (zunächst für 800 Teilnehmer limitierte) 26. Ausgabe perfekt zu organisieren.



Abbildung 3 Genuss-Läufergruppe 2001 auf dem Höhenweg (Bild: Jürgen Berger)

Für die Auflage 2002 wurden erneut weitere Neuerungen eingeführt, so z.B. die wichtige und notwendige Start-/ Zielverlegung in die Waldhäuserstrasse, die eine Aufstockung um weitere 400 Teilnehmer auf 1.200 ermöglichte.



Abbildung 4 Der Nikolaus 2004 mit OB Brigitte Russ-Scherer (Bild: Martin Staiger)

Mit 1496 Finishern gab es 2003 einen Teilnehmer- und auch einen neuen Streckenrekord! Erstmals wurde der Nikolauslauf in einer Internetumfrage¹ zum beliebtesten Lauf vor dem Berlin-Marathon gewählt. Im Jahr 2004 gab es mit 1817 Finishern nicht nur

¹ Umfrage: www.lauftreff.de

Nikolauslauf Tübingen

neuen Teilnehmer-, sondern auch einen neuen Fabel-Streckenrekord durch Dieter Baumann. Sylke Schmitz vom TSV Kiebingen gewann ebenfalls erstmals.



Sylke Schmitz 2004 Dieter Baumann 2005
(Bilder: Martin Staiger, Manfred Bruttel)

Die 30. Auflage 2005 konnte, nachdem der Lauf innerhalb von zwei Tagen ausgebucht war, erneut mit neuem Teilnehmerrekord (1889) und Streckenrekord bei den Männern durch Dieter Baumann (1:07:15) aufwarten. Erstmals siegte die deutsche Duathlonmeisterin Katrin Paetzold aus Schönaich bei den Frauen.



Abbildung 9: Richard Rein 2005 zum 26. Mal dabei.
(Foto: J. Berger)

Richard Rein vom Laufftreff Mössingen bekam in einer Sonderehrung aufgrund seiner meisten Teilnahmen (26 von 30) ein lebenslanges kostenloses Startrecht erteilt.



Abbildung 10: Dieter Baumann 2006 (Foto: J. Berger)

2006 gewinnt Dieter Baumann zum dritten Mal hintereinander bei neuem Teilnehmerrekord (1900). Bei idealen Bedingungen finishen 2007 erneut mehr als 1800 Läuferinnen und Läufer. Zum ersten Mal siegt die frühere Läuferin der LAV Tübingen, Andrea Thieken-Arens aus Flein. Lustläufer Dieter Baumann gewinnt erneut souverän. Vier Siege schaffte bei den Männern bisher nur Werner Steinhilber, allerdings nicht in Folge. Im Jahre 2008 gibt es nach vier „Baumann-Jahren“ neben 1873 zufriedenen Finishern auch noch neue Sieger, bei Männern und Frauen.

Eduard Scherer krönt seine tolle Saison neben drei DM-Einzeltiteln genauso wie Friederike Kallenberg aus Pliezhausen mit ihrem ersten Sieg in Tübingen.

Nikolauslauf Tübingen



Abbildung 11: Eduard Scherer (LAV Asics Tübingen)
(Foto: J. Berger)



Abbildung 12: Friederike Kallenberg aus Pliezhausen
(Foto: J. Berger)

2009: Der jüngste Sieger seit Bestehen des Laufs: der 19-jährige Clemens Bleistein (LAV ASICS Tübingen)



Startfoto 2009: Hartmut Assmann

Auch die Duathletin Julia Wagner (WMF BKK Team), siegt erstmals bei der Rekordfinisherzahl (2182) und gutem Laufwetter.



Julia Wagner beim Sieg 2009, Foto: Assmann

2010: Alle zwölf Jahre Schnee, so war die Strecke nach 1998 wieder winterlich eingeschneit und dementsprechend feierlich war auch die Stimmung unter den Läufern.



Winterliche Stimmung im Schönbuch.

Nikolauslauf Tübingen

Erstmals gelang Sabine Oesterle (LAV) ein Sieg. Mit Spikes unter den Füßen hatte sie den besten Grip. Clemens Bleistein wiederholte seinen Sieg aus dem Vorjahr.



Bleistein und Oesterle auf dem Siegerpodest 2010.

2011: Gute Wetterbedingungen sorgten für einen Anmelde- und Teilnehmerrekord. Mit 2448 Finishern erreichten wir eine neue Höchstmarke. Sabine Oesterle gelang seit vielen Jahren mal wieder eine Titelverteidigung bei den Frauen. Bei den Männern schrieb sich ein neuer Sieger in die Listen ein: Timo Zeiler, der deutsche Berglaufmeister aus Trochtelfingen, für Mannheim startend. Zeiler erreichte in den Vorjahren bereits die Plätze 4, 3 und 2.



Timo Zeiler beim Zieleinlauf 2011 nach 1:13:44 Stunden.

2012: Innerhalb drei Jahren zum zweiten Mal Schnee auf der Strecke, zudem noch eisige Kälte am frühen Morgen. Eine Heraus-

forderung für Helfer und Läufer gleichermaßen. Trotz dieser Bedingungen wieder ein neuer Teilnehmerrekord bei Schnee.



Arne Gabius überreicht Preise bei der Siegerehrung.

Den Startschuss gab Post-SV Mitglied und Vize-Europameister **Arne Gabius**, der auch die Sieger ehrte. Die Stimmung war wieder spitze. Sabine Oesterle und Clemens Bleistein gewinnen jeweils zum dritten Mal. Zum ersten Mal ist das BUND Projekt „Wildkatze“ mit von der Partie.



90 Minuten nach dem Start fing es wieder an zu schneien.

2013: Gute Bedingungen und zwei neue Sieger: Die Ulmerin Susanne Hafner und der aus Säckingen stammende Felix Köhler (nach Plätzen 3 und 2 aus den Vorjahren) gewannen erstmals in Tübingen. Super Stimmung und 2424 Finisher runden den 38. Lauf im Tübinger Norden ab. Der neue Post-SV Vorsitzende Heinrich Hempel zeigte sich sichtlich zufrieden als Schlußläufer.

Nikolauslauf Tübingen



Susanne Hafner erstmals Siegerin in Tübingen.



Die Top 3 bei den Männern im Ziel, Felix Köhler (1)

2014: Wieder zwei neue Sieger bei guten Bedingungen: Die aus Frankreich stammende Studentin Anaïs Sabrié und Arne Gabius (beide LAV Stadtwerke Tübingen) gewinnen. Post-SV Mitglied Gabius gab dabei seinen Abschied im LAV-Trikot. 2628 Läufer im Ziel bedeuteten einen neuen Finissherrekord.



Top Männertrio mit Sieger Gabius, Schöfisch (2.) und Boris Rein (3.)

Zum ersten Mal als Kooperationspartner dabei: der Förderverein Naturpark Schönbuch.



Erstmals Siegerin: Anaïs Sabrié mit einer kurzfristig eingetauschten gelben Startnummer.

Der Post-SV blickt auf 39 erfolgreiche Jahre zurück und freut sich schon auf das im nächsten Jahr anstehende Jubiläum. Mit 40 werden ja bekanntlich die Schwaben geschieht.

2015: Exzellente Bedingungen bei deutlichen Plusgraden und trockener Strecke beim 40-jährigen Jubiläum. Die Deutsch-Französin mit mütterlichen Wurzeln aus Weil im Schönbuch Anaïs Sabrié (zum zweiten Mal am Start, LAV Stadtwerke Tübingen) und Jens Ziganke (erstmals am Start, SV Reichenau) gewinnen. 2774 Läufer im Ziel bedeuteten wieder einen neuen Finissherrekord.

Nikolauslauf Tübingen



Wöchentlich eingeladene Gäste beim Lauftreff für das Trainingsprogramm. Erstmals wurde ein 10-wöchiges Vorbereitungsprogramm im Rahmen des Lauftreffs angeboten und gut angenommen.



Männer Siegertrio v.li.: Baum, Ziganke und Obenauer



Tolles Wetter und gute Zeiten in 2015 Auch der Probelauf hatte wieder mit 800 Teilnehmern hohen Zuspruch.

2016: Prominenteste Teilnehmerin und erstmals Siegerin Sabrina Mockenhaupt (LG Sieg), mit neuem Streckenrekord von 1:20:01 Stunden war "einfach nur glücklich,

einmal mit dem Nikolaus in Tübingen ins Ziel zu laufen." "Mocki", so nennen ihre Fans sie liebevoll, ist am Nikolaustag vor 36 Jahren geboren. Die Siegerländer Frohnatur, seit einem Jahr der "Liebe wegen" im Ländle, in Metzingen wohnend, war ganz angetan von der tollen Atmosphäre im Tübinger Norden. Dabei hatte sie mit Anaïs Sabrié und Katrin Köngeter auch eine gute Konkurrenz auf der Strecke.

Bei den Männern war das Rennen bei eisigen Temperaturen lange offen, Jens Ziganke konnte aber schlussendlich seinen Vorjahressieg wiederholen.



Sabrina Mockenhaupt siegte vor Anaïs Sabrié (2. Platz, rechts) und Katrin Köngeter (3. Platz, links), Foto: F. Knisel

2017: Erstmals gewinnt Timo Göhler (1:09:54), der nach einem kurzen Abstecher zur ART Düsseldorf sportlich wieder im Läuferteam der LAV Tübingen anheuert. Beruflich steigt er zeitgleich bei SYNOVO ein, einem Technologieunternehmen im Tübinger Norden. Anaïs Sabrié (1:21:06) konnte sich zum dritten Mal vor Katrin Köngeter und Nora Kusterer durchsetzen.

Nikolauslauf Tübingen



Zum ersten Mal kamen bei winterlichen aber trockenen Verhältnissen mehr als 700 Frauen (27%) ins Ziel.



OB Palmer beim Startschuss, Foto: F. Knisel

Den Startschuss übernahm OB Boris Palmer inklusive Live Video Post. Nach mehr als 30 Jahren verabschiedet sich die LBS als Titelsponsor. itdesign wird ab 2018 diesen Part übernehmen.



Timo Göhler gewinnt erstmals, im Trikot seines neuen Arbeitgebers. Foto: F. Knisel

2018: Schnellster in diesem Jahr war Thorben Dietz (Intersport Rappke Running), der erstmals in Tübingen startete und nach 1:10:36 Stunden ins Ziel lief. Das zweite Mal in Folge sowie zum vierten Mal insgesamt (2014, 2015, 2017 und 2018) dominierte bei

den Frauen die Deutsch-Französin und Tübinger Studentin Anaïs Sabrié (LAV Stadtwerke Tübingen) das Rennen. Den Streckenrekord von Sabrina Mockenhaupt aus 2016 verpasste sie mit 1:20:15 Stunden ganz knapp um nur 14 Sekunden!

Neben der Zusammenarbeit mit dem Naturpark Schönbuch hat der Post-SV Tübingen in diesem Jahr außerdem eine Kooperation mit ForstBW geschlossen.



Teilnehmerin mit viel Spaß auf der Strecke.

Unter dem Motto „Wald.Sport.Bewegt.“ wird für „gesundheitsfördernde Aktiverholung“ im Wald geworben, beispielhaft zeigten dies die 2726 Finisher.



Thorben Dietz und Anaïs Sabrié gewannen 2018.

2019: Mit 3400 Läufern war der Lauf wieder sehr früh nach wenigen Tagen ausgebucht. Als kurzfristiger Last-Minute „Nachmelder“ stellte sich Spitzenläufer Florian Orth (LG Regensburg) an die Startlinie und gewann in 1:07:30, auf Anhieb erstmals in Tübingen.

Nikolauslauf Tübingen

Anais Sabrié (LAV Stadtwerke Tübingen) knackte als Fünffachsiegerin den Streckenrekord von Sabrina Mockenhaupt aus dem Jahr 2016 deutlich. Ihre 1:17:25 werden in Zukunft sicher schwer zu knacken sein! Neben dem Streckenrekord bei den Frauen gab es auch einen Finisherrekord. Mit 2813 Läuferinnen und Läufer kamen noch nie so viele ins Ziel. 28% davon, 781 Frauen bedeuteten auch neuen Rekord bei den Frauen.



Die weiße, schnelle Startgruppe bei Kilometer 1.

2020: Das (erste) Corona Pandemiejahr. Das im zeitigen Frühjahr 2020 erstmals in Deutschland aufgetretene Corona Virus sollte die Welt für längere Zeit in Atem halten. So auch unseren Nikolauslauf. Im Sommer entschlossen sich die Organisatoren, in gemeinsamer Abstimmung mit den Hauptsponsoren, zu einer virtuellen Spendenlaufvariante. Zusätzlich wurde eine 10 Kilometerstrecke angeboten, die z.B. auch walkend absolviert werden durfte. Nach Abschluss der 8-tägigen Durchführungszeit in der zweiten Adventwoche war man überwältigt vom Zuspruch. Mehr als 3300 angemeldete Teilnehmer, 21.000 Euro Spendensumme und tolle Resonanz gaben dem Post-SV als Ausrichter Recht, wieder mal alles richtig gemacht zu haben. Jedem Teilnehmer wurde das Läuferpaket mit Hemd und Startnummer persönlich per Post zugesandt. Überall im Ländle und darüber hinaus sah man diese Laufhemden, oft mit Startnummer unterwegs.



Zwei Halbmarathonläuferinnen unterwegs.

2021: Das (zweite) Corona Pandemiejahr. Im Juli entschlossen sich die Organisatoren in weiser Voraussicht nur vollständig geimpfte Teilnehmer zuzulassen, um eine Präsenzvariante mit höherer Wahrscheinlichkeit anbieten zu können. Der 10 km Lauf sollte zudem als virtuelle Variante erhalten bleiben. Viele Teilnehmer nahmen dieses Ergänzungs-Angebot im letzten Jahr wahr. Trotz heftiger Kritik einiger weniger lauter Impfgegner gab es wiederum einen Anmelde rekord. Insgesamt 4143 angemeldete Teilnehmer über Halbmarathon und 10 km gab es noch nie.

Wieder wurde jedem Teilnehmer das Läuferpaket mit Hemd und Startnummer per Post Mitte November zugesandt. Die steigenden Coronazahlen Ende November sorgten nochmals für etwas Aufregung. Dank der Kreativität des Teams konnte der Halbmarathon gesplittet werden in Präsenzveranstaltung, individueller und Virtueller Variante. 2119 Finisher im Präsenzwettbewerb unter strengen Regeln (Check-in mit Event-Armband, Maskenpflicht, keine Indooraktivitäten), zwei neue Sieger (Corinna Coenning, Karl Junghannß) und sehr gute Stimmung auf und neben der Strecke ergaben ein tolles Fazit dieser Ausgabe. Sogar ein Wildunfall auf der Bettelwegsteige mit einem kreuzenden Rehbock ging für das Tier und den 25-jährigen Läufer glimpflich aus. Der soziale Zweck des diesjährigen Laufs: wir bringen möglichst vielen Tübinger Grundschulern das Schwimmen bei.

Nikolauslauf Tübingen



Das Frauenpodium mit neuer Siegerin Corinna Coening (rechts).

2022: Der Lauf wurde nach zwei Coronajahren erstmals wieder normal geplant, d.h. ohne pandemische Einschränkungen, der virtuelle 10 Kilometerlauf wird nach vielfachem Wunsch beibehalten.

Obwohl fast alle bedeutenden Laufveranstaltungen in Deutschland deutliche Rückgänge an Teilnehmern verzeichnen, bleiben unsere Zahlen stabil hoch. Nach drei Wochen ist der Halbmarathon mit 3450 Läufern voll ausgebucht. Seit nunmehr 20 Jahren wird das gesetzte Limit voll ausgeschöpft. Der 10er wird immerhin von 547 gebucht, 423 melden ihre Zeiten hoch. Beim Halbmarathon gab es erstmals wieder viele Zuschauer an der Strecke und auch zwei neue Sieger trugen sich in die Siegerliste ein: Leah Hanle aus Holzelfingen, die für das Intersport Räßle Running Team lief und Daniel Noll vom TSV Glems run2gether. Statt Startschuss gab es diesmal ein passendes Blasin-

strument: das Jagdhorn von Naturpark-Geschäftsführer Mathias Allgäuer schickte die drei Startgruppen auf die Strecke.



Mathias Allgäuer und Boris Palmer schicken die Läufer auf die Strecke.

2023: Am Freitag vor dem Lauf begann es heftig zu schneien, was für das Streckenteam eine besondere Herausforderung war, die aber mit Bravour gemeistert wurde. So gut es ging wurden die steilen Stellen am Samstag geräumt. Der Rest ergab eine tolle winterliche Kulisse. Die Läuferchar hatte sichtlich Spaß. Im Vorfeld war erneut der Run auf den Halbmarathon sehr groß. 3675 Angemeldete, dazu noch 602 10km Läufer, davon alleine 130 Schüler von 5 Tübinger Gymnasien, die ein paar Tage vorher in der Kastanienallee bei noch prima Wetter mit Zeitmessung gelaufen sind.



Lorenz Baum auf dem Weg zu seinem ersten Sieg.

Zwei neue Halbmarathonsieger gabs wieder: der aktuelle deutsche Marathonmeister Lorenz Baum (LAV) und Charlotte Heim (LV Pliezhausen) gewannen erstmals. Insgesamt liefen 2768 ins Ziel auf WHO.

Nikolauslauf Tübingen



Herrlich winterliche Kulisse 2023. Viel Spaß im Mittelfeld der Läufer Schlange. Tolles Motiv für das Plakat 2024.

Text: Gerold Knisel

Teilnehmerzahlen, Sieger und Siegerzeiten Nikolauslauf Tübingen, Halbmarathon

(Teilnehmer , die das Ziel erreichten)								
Lauf	Jahr	Gesamt TN	Anzahl Männer	Siegerzeit Männer	Sieger	Anzahl Frauen	Siegerzeit Frauen	Siegerin
1	1976	24	24	1:28:31	Horst Drebenstedt	0	-,-	-,-
2	1977	39	37	1:20:38	Franz Teichmann	2	1:47:54	Gudrun Schreiber
3	1978	47	44	1:17:12	Robert Manz	3	1:47:04	Sybillie Salomon
4	1979	57	53	1:15:25	Jost Schmitt	4	1:35:57	Martha Klopfer
5	1980	Schnee und Eis			witterungsbedingt ausgefallen			
6	1981	70	68	1:15:07	Jost Schmitt	2	1:39:12	Sylvia Braun
7	1982	78	75	1:12:41	Dietmar Brix	3	1:37:03	Sylvia Braun
8	1983	124	114	1:10:25	Willi Maier	10	1:34:22	Sylvia Braun
9	1984	196	182	1:13:48	Daniel Bartsch	14	1:29:56	Monika Bösing
10	1985	179	166	1:13:07	Günther Bluthardt	13	1:24:38	Monika Bösing
Lauf	Jahr	Gesamt TN	Anzahl Männer	Siegerzeit Männer	Sieger	Anzahl Frauen	Siegerzeit Frauen	Siegerin
11	1986	325	310	1:10:45	Willi Maier	15	1:25:38	Petra Koch
12	1987	453	413	1:11:08	Klaus Löffler	40	1:25:38	Monika Bösing
13	1988	399	358	1:10:49	Werner Steinhilber	41	1:21:47	Gudrun de Pay
14	1989	524	477	1:09:32	Werner Steinhilber	47	1:23:39	Barbara Zeeb
15	1990	527	470	1:10:23	Werner Steinhilber	57	1:22:23	Sabine Kauf
16	1991	606	537	1:12:03	Kim Bauermeister	69	1:24:55	Sabine Kauf
17	1992	676	592	1:09:16	Jörg Hustig	84	1:19:46	Gudrun de Pay
18	1993	625	544	1:11:46	Omar Maklouf	81	1:29:30	Monika Simoneit

Nikolauslauf Tübingen

19	1994	707	613	1:13:39	Werner Steinhilber	94	1:21:48	Heidrun Vetter
----	------	-----	-----	---------	--------------------	----	---------	----------------

Exakte Streckenvermessung, Start und Ziel Sand/Falkenweg

20	1995	726	624	1:10:57	Stefan Jäger	102	1:21:05	Veronika Maiwald
21	1996	617	515	1:14:00	Tom Jessen	102	1:28:05	Angelika Hofmann
22	1997	665	557	1:13:47	Werner Fröschke	108	1:25:25	Gudrun de Pay
23	1998	563	468	1:20:44	Ali Hassaine	95	1:30:39	Katja Mayer
24	1999	651	537	1:13:55	Liam Collins	114	1:28:49	Stefanie Maier
25	2000	1.038	874	1:13:20	Michael Göhner	164	1:25:06	Gudrun de Pay
26	2001	785	651	1:12:28	Michael Göhner	134	1:24:48	Gudrun de Pay

Exakte Streckenvermessung und neuer Verlauf der Strecke, Start und Ziel Waldhäuserstrasse Straßenlauf

27	2002	1.081	902	1:16:34	Eckhard Wagner	179	1:21:21	Stefanie Maier
28	2003	1.496	1.233	1:13:29	Jürgen Illg	263	1:24:00	Annette Bendig
29	2004	1.817	1.476	1:08:57	Dieter Baumann	341	1:24:41	Sylke Schmitz
30	2005	1.889	1.493	1:07:15	Dieter Baumann²	396	1:24:34	Katrin Paetzold
31	2006	1.900	1.549	1:08:51	Dieter Baumann	351	1:27:11	Annette Bendig
32	2007	1.848	1.483	1:14:23	Dieter Baumann	365	1:25:14	Andrea Thieken-Arens
33	2008	1.873	1.502	1:12:22	Eduard Scherer	371	1:23:47	Friederike Kallenberg
34	2009	2.182	1.754	1:13:35	Clemens Bleistein	428	1:23:22	Julia Wagner
35	2010	2.177	1.716	1:15:42	Clemens Bleistein	461	1:26:49	Sabine Österle
36	2011	2.448	1.954	1:13:44	Timo Zeiler	494	1:24:27	Sabine Österle
37	2012	2.312	1.826	1:13:15	Clemens Bleistein	486	1:24:56	Sabine Österle
38	2013	2.424	1.907	1:10:25	Felix Köhler	517	1:25:34	Susanne Hafner
39	2014	2.628	1.989	1:08:44	Arne Gabius	639	1:22:07	Anaïs Sabrié
40	2015	2.774	2.085	1:10:57	Jens Ziganke	689	1:21:29	Anaïs Sabrié
41	2016	2.662	2.002	1:10:33	Jens Ziganke	660	1:20:01	Sabrina Mockenhaupt
42	2017	2.725	2.001	1:09:54	Timo Göhler	724	1:21:06	Anaïs Sabrié
43	2018	2.628	1.911	1:09:54	Thorben Dietz	717	1:20:15	Anaïs Sabrié
44	2019	2.813³	2.032	1:07:30	Florian Orth	781⁴	1:17:25	Anaïs Sabrié⁵
45	2020⁶	2.788	1.625	1:12:54	Christian Burkhardt	1.163	1:25:46	Corinna Coenning

² Streckenrekordhalter Männer klassische Strecke

³ Rekord Finisherzahl HM

⁴ Rekordteilnehmer Frauen

⁵ Streckenrekordhalterin Frauen

⁶ Virtuelle Variante (HM und 10km), Spendenlauf

Nikolauslauf Tübingen

Neue Streckenvariante über die Waldorfschule, exakt vermessen.

Lauf	Jahr	Gesamt TN	Anzahl Männer	Siegerzeit Männer	Sieger	Anzahl Frauen	Siegerzeit Frauen	Siegerin
46	2021 ⁷	3.141	2.123	1:07:09 ⁸	Karl Junghannß	1.018	1:20:04	Corinna Coenning
47	2022	3.043	2.100	1:11:36	Daniel Noll	943	1:19:06 ⁹	Leah Hanle
48	2023	2.768	1.954	1:10:51	Lorenz Baum	814	1:24:04	Charlotte Heim
Gesamt-Finisherzahlen und Sieger-Durchschnittszeiten								
		62.122	47.923	01:12:38	durchschn. Siegerzeit Männer	14.199	01:26:08	durchschn. Siegerzeit Frauen

Ansprechpartner Post-SV Tübingen

- ⇒ **Gerold Knisel:** Vorsitzender Post-SV Tübingen (vorsitz@post-sv-tuebingen.de)
- ⇒ **Gerold Knisel:** leistungsorientiertes Lauf-Training für Schüler, Jugendliche, Erwachsene und Senioren (vorsitz@post-sv-tuebingen.de)
- ⇒ **Gerold Knisel:** Presse / Öffentlichkeitsarbeit, Mitglieder-Zeitschrift Post-SV Mitteilungen (vorsitz@post-sv-tuebingen.de)
- ⇒ **Wolfgang Gross:** Leiter Laufftreff des Post-SV Tübingen (laufftreff@post-sv-tuebingen.de)
- ⇒ **Infos zum Post-SV Tübingen:** post-sv-tuebingen.de
- ⇒ **Infos zum itdesign-Nikolauslauf:** nikolauslauf-tuebingen.de

⁷ Virtuelle Veranstaltung (10km, HM) **und** Präsenzveranstaltung (HM)

⁸ Streckenbestzeit Männer auf neuer Strecke, Waldorfvariante

⁹ Streckenbestzeit Frauen auf neuer Strecke, Waldorfvariante

Nikolauslauf Tübingen



Und los geht's: Die erste Startgruppe läuft beim 48. itdesign-Nikolauslauf los! Rechts in blau der spätere Sieger Lorenz Baum. Mit der Startnummer 1 Vorjahressieger Daniel Noll, er wurde Vierter.



Das Frauenpodium mit Merle Brunneé, Charlotte Heim und Anais Sabrié.

Nikolauslauf Tübingen

Lauf-Trainingsprogramm

Lauftreff

Zielgruppe: Laufanfänger bis erfahrene Marathonläufer/Wettkämpfer

Wochentag	Treffpunkt/Zeiten/Strecken
Samstag	15.00 Uhr (April bis Oktober: 16 Uhr) Treffpunkt Sand/Falkenweg, Läufer und Walker mehrere Laufgruppen mit Betreuung durch Lauftreffleiter und Trainer für unterschiedliche Leistungsstärken. Laufstrecken von 6 bis 13 Kilometern
Sonntag	09.00 Uhr Treffpunkt Sand/Falkenweg Läufer, lange Strecken (sog. Marathongruppen) Laufstrecken zwischen 16 und 30 Kilometern

Nikolauslauf Tübingen

49. itdesign-Nikolauslauf 2024

nikolauslauf-tuebingen.de

Datum	Treffpunkt/Zeiten/Strecken
September bis November, immer am Samstag	Jeweils 16.00 Uhr, Winterzeit: 15.00 Uhr. 10-wöchiges Trainingsprogramm im Rahmen des Lauftreffs, Sand, Falkenweg.
Sonntag 17.11.2024	10.00 Uhr Probelauf auf der Originalstrecke Treffpunkt SSC Tübingen Holderfeld Sportplatz. Parken an der Geschwister-Scholl-Schule, Berliner Ring
Sonntag 08.12.2024	Lauf Halbmarathon, Parallel virtuell 10 km 49. itdesign-Nikolauslauf



Über 600 Läufer hatten auch 2023 wieder viel Spaß beim Probelauf, drei Wochen vor dem Nikolauslauf. Viele Läufer kamen aus der ganzen Region, zum Teil aus Oberschwaben und auch im Norden über Stuttgart hinaus. Fast 30 Zugläufer unterstützen die Gruppen auf der Strecke. Das Stadion wurde saniert, so dass erstmals auf dem Kunstrasenplatz (Stemmler Arena) gestartet wurde.

Gruppenfoto der Probelauf-Zugläufer

Fotos: F. Knisel