



2017

PSV - Nachrichten

Vereinszeitung
des
Postsportverein
Lehrte
von 1965





Wie fit sind denn Ihre Augen?

Lassen Sie sich nicht im Unklaren.
Wir testen Ihre Augen -
kommen Sie doch einfach herein!

AUGENOPTIKER



ÜBER 1500 OPTIKER



UNSERE STÄRKE
IHR GEWINN

Burgdorfer Straße 31 · 31275 Lehrte
Telefon (0 51 32) 26 98

Fachgeschäft für moderne Brillen
Lieferant aller Krankenkassen

Mergenthaler Heizungsbau

Sehnder Str. 4

(0 51 32) 82 39 21
(0 51 36) 9 76 88 09



E-MAIL: psv-lehrte@t-online.de

Postsportverein Lehrte e. V. von 1965

Köthenwaldstr. 29 – Postfach 1364
31253 Lehrte

Der Vorstand

1. Vorsitzender	Hans-Bernd Will Tel. 5 21 83	Braunschweiger Str. 24
2. Vorsitzender	Reiner Hilpert Tel. 29 79	Breite Lade 12
Kassenwart	Bernd Fischer Tel. 5 54 29	An der Weide 6
Schriftführerin	Ruth Klingberg Tel. 05136 / 974 67 74	Garvesser Ring 18
Sozialwart	Oliver Gels Tel. 0170 / 321 79 68	Richtweg 15
Pressewart	Armin Halbig Tel. 5 44 03	Manskestr. 77

Bankverbindungen:

Postbank Hannover

IBAN	DE90 2501 0030 0219 9773 08
BIC	PBNKDEFF

Sparkasse Hannover

IBAN	DE44 2505 0180 1000 0857 02
BIC	SPKHDE2HXXX

Volksbank Lehrte-Springe-Pattensen-Ronnenberg

IBAN	DE95 2519 3331 7005 2883 01
BIC	GENODEF1PAT

Trainingszeiten des Postsportverein Lehrte

Wann	Uhrzeit	Wer	Wo
------	---------	-----	----

Eltern-Kind-Turnen - Kinderturnen

Mittwoch	17.00 - 18.15 18.15 - 19.15	Kinder ab 3 Jahre Kinder ab 5 Jahre	Turnhalle Gymnasium
----------	--------------------------------	--	---------------------

Erwachsenentreff / Leichtathletik

Mittwoch	19.30 - 21.30	Herren	Turnhalle Gymnasium / Sommermonate Stadion
----------	---------------	--------	---

Fit ab 50

Montag	18.00 - 19.15	Damen	Turnhalle Sonderschule, Südstr.
--------	---------------	-------	---------------------------------

Fußball Ü40

Mittwoch	19.00 - 20.30	Herren	Sommerhalbjahr Stadion Winterhalbjahr Soccerhalle SV 06 Lehrte
----------	---------------	--------	---

Fußball Jugend

Donnerstag	17.00 - 18.30	E & D-Jugend	Sommerhalbjahr Stadion
	17.15 - 18.45		Winterhalbjahr Vierfeldhalle Südring
Freitag	16.30 - 18.00	F-Jugend	Sommerhalbjahr Stadion
	15.30 - 17.00		Winterhalbjahr GS Südstr. (alte Halle)

Gymnastik

Mittwoch	20.00 - 21.00	Damen	Turnhalle An der Masch
----------	---------------	-------	------------------------

Intensivgymnastik

Dienstag	20.00 - 21.00	Erwachsene	Turnhalle Gymnasium
Freitag	19.30 - 21.00		

Laufgruppe

Dienstag	18.30 - 20.00	Tri/La/Laufen	Stadion
Donnerstag	18.30 - 20.00		

Prellball

Donnerstag	19.00 - 21.00	Alle	Vierfeldhalle, Südring
------------	---------------	------	------------------------

Rückenschule

Montag	18.00 - 19.00	Erwachsene	Halle Friedrichstr. / Gymnastikraum DRK, Ringstr. 9
Donnerstag	19.30 - 20.30		

Tischtennis

Montag	19.15 - 22.00	Alle	Turnhalle Sonderschule, Südstr.
Freitag	19.00 - 22.00		

Volleyball

Freitag	18.00 - 20.00	Alle	Halle Mitte - Schlesischestr.
---------	---------------	------	-------------------------------

Trainingszeiten der Taekwondo-Abteilung

Wann	Wer	Trainer	Wo
Montag			
17.00 - 18.30	Kinder ab Gelbgurt & ältere Weißgelbgarde	Will	Halle Mitte - Schlesischestr.
Dienstag			
17.00 - 18.00	Totalanfänger Kinder (Minis) ab 4 Jahre Totalanfänger Kinder ab 5 Jahre	Will	Halle Friedrichstr. / Gymnastikraum
18.00 - 19.30	Alle älteren Jugendliche & Erwachsene	Lommatzsch	
Donnerstag			
17.00 - 18.15	Kinder ab Gelbgurt & ältere Weißgelbgarde	Lommatzsch / Trampenau Lommatzsch	Halle Friedrichstr. / Gymnastikraum
18.15 - 20.00	ältere Jugendliche & Erwachsene		
Freitag			
17.00 - 18.00	Totalanfänger Kinder (Minis) ab 4 Jahre Totalanfänger Kinder ab 5 Jahre	Will	Turnhalle Gymnasium
18.15 - 19.30	Taekwondo Workout ab 16 Jahre		

Ansprechpartner: Hans Bernd Will - Tel. 05132 - 5 21 83



NEU

Taekwondo für Minis

NEU

Hier bietet der Post SV Kindern ab 4 Jahren ein Training an, dass die Kinder in kleinen Schritten auf den Taekwondo Sport vorbereitet. Das Training ist spielerisch auf diese Altersklasse zugeschnitten.

Training immer dienstags & freitags

Weiter Infos unter 05132 - 5 21 83 - Hans-Bernd Will oder unter "Trainingszeiten" auf dieser Homepage

Neuwahlen auf der Jahreshauptversammlung am 04.04.2017

In diesem Jahr standen Neuwahlen des Vorstandes im Post SV an. Neu in den Vorstand gewählt wurden als Pressewart Armin Halbig und als Sozialwart Oliver Gels. Die anderen Vorstandsmitglieder stellten sich zur Wiederwahl und wurden durch die Versammlung auch bestätigt.

Wir wünschen dem neuen Vorstand des Post SV gutes Gelingen für die nächsten 2 Jahre.




**Sparkassen-
Sportfonds Hannover**

sparkassen-sportfonds.de

**Wenn der Vereinssport in der Region
nachhaltig gefördert wird.**

Unter dem Motto „Gemeinsam GROSSES bewegen“ fördern wir den Vereinssport in der Region Hannover jährlich mit 100.000 Euro für kreative und nachhaltige Sportprojekte.

Wenn's um Geld geht
 **Sparkasse
Hannover**

Dankeschön an Helmut Najderek für seine Tätigkeit als Sozialwart des Post SV Lehrte.



Helmut Najderek

Wir freuen uns natürlich nicht nur über die Neuwahl unseres Sozialwartes Oliver Gels sondern möchten uns an dieser Stelle auch für die jahrelange gute Arbeit von Helmut Najderek als Sozialwart bedanken.

Helmut hatte diesen Posten 32 Jahre ununterbrochen seit 1985 inne und gehörte somit zu den Vorstandsmitgliedern mit der längsten Laufzeit im Vorstand (wenn man das mal so sagen darf). Helmut ist Gründungsmitglied des Post SV Lehrte und begann in den Abteilungen Handball und Fußball.

Helmut, wir wünschen dir für den Ruhestand (der von der Post ist ja schon etwas länger her) alles Gute. Na ja, so ganz stimmt das nicht mit dem Ruhestand. Helmut wird sich auch weiterhin um den Aushangkasten vor dem Postamt kümmern.

So ganz ohne Post SV geht es nun doch nicht.

Vielen Dank Helmut

Lehrte-E.eG-Natur-STROM

Klarer 3:0 Heimsieg für Sie und unsere Umwelt!

- Sauberer Strom von der Energiegenossenschaft Lehrte-Sehnde e.G.
- Unterstützen Sie den Ausbau der erneuerbaren Energien vor Ort.
- Profitieren Sie von günstigen Energiepreisen der Stadtwerke Lehrte.

Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!



**STADTWERKE
LEHRTE**

Strom · Gas · Wasser · Abwasser

Germaniastr. 5 · 31275 Lehrte
Tel. 0 51 32 / 50 05-0
info@stadtwerke-lehrte.de
www.stadtwerke-lehrte.de



Auf der Jahreshauptversammlung des Postsportverein Lehrte wurden 6 Mitglieder für 25, 40 und 50 Jahre Mitgliedschaft geehrt werden.



**Christa Ehlen
Silke Fischer
Jürgen Lange
Jens Regier**



Jürgen Lange



Uwe Kaufmann



Hermann Buchholz

Wir gratulieren nochmals allen Jubilaren und bedanken uns für die lange Treue zum Verein.

Der Vorstand

Jens Regier wurde auf unserer Jahreshauptversammlung für 25 Jahre Mitgliedschaft im Verein geehrt.

Jens, der leider nicht an der Versammlung teilnehmen konnte, bat darum, einige Worte, die ihm sehr am Herzen lagen, auf der Jahreshauptversammlung zu verlesen. Dieser Bitte sind wir gerne nachgekommen. Aber auch den Lesern dieser Ausgabe der Vereinszeitung möchten wir das „Dankeschön“ an den Verein nicht vorenthalten.

Einfach mal Danke sagen!

Dem Vorstand, den Spartenleiterinnen und Spartenleitern, den Trainerinnen, Trainer und den Akteuren möchte ich an dieser Stelle für eure hervorragende Arbeit und Leistungen in den letzten Jahren danken und gratulieren.

25 Jahre Mitgliedschaft im Post Sport Verein.

Eine lange und schöne Zeit, die ich nicht missen möchte.

Gerne erinnere ich mich an meine aktiveren Tage beim PSV.

- Die Ausrichtung der Hobby Fußballturniere, die Gründung des Punktspielbetriebes in der Fußballsparte mit einer I. Herren und einer Ü32 Mannschaft
- Die Zeit als Spieler in der I. Herren in der Ü32 und der Ü40 vom Stürmer bis hin zum Torwart und Trainer
- Die gute Geselligkeit in der Fußball Runde „immer Montags“ mit Martin, Dieter und Rainhardt, ja da haben wir so manches ausgeheckt und die Geschicke der Fußballabteilung geleitet
- Das war schon eine sehr spannende Zeit
- Die schönen Stunden am 1.Mai auf dem Posthof und bei den Vereinsfesten
- Und vieles mehr.....

Ich habe in diesen Jahren viele nette Leute kennengelernt und neue Freunde gewonnen.

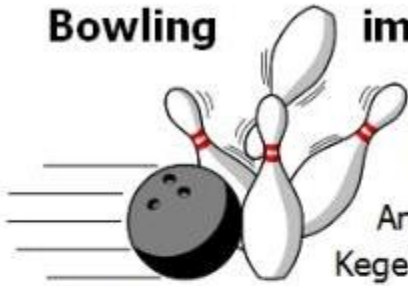
Danke PSV für diese schöne Zeit

„Verein heißt für mich vereint, denn nur gemeinsam sind wir stark“

In tiefer Verbundenheit

Jens Regier

Bowling im Post SV Lehrte



Seit Januar gibt es eine Bowling-Gruppe beim Post SV Lehrte.

Angela Henze (kommt aus der ehemaligen Kegelabteilung) hatte hier die Idee, doch mal so etwas auszuprobieren, wo wir ja über Jahrzehnte eine Kegelabteilung hatten und doch ruhig mal zum Bowling wechseln sollten.

Es gibt ein monatliches Treffen, bei dem die Geselligkeit und Freude, in einer Gruppe diese Sportart ausüben zu können, im Vordergrund steht.

Gebowlt wird in der Arena, Burgdorfer Str. 32 in Lehrte.

Immer am 1. Mittwoch im Monat – 19:00 Uhr

Bei Interesse bitte bei

Angela Henze – Tel. 0175 / 48 47 45 9

melden.

Neu im Verein



Ab Mai bieten wir im Verein auch **Badminton** an.

Das Training ist für Kinder- und Jugendliche gedacht.

Zielgruppe 8 – 18 Jahre.

Trainingszeit, Halle und alle weiteren Informationen findet man

auf unserer Homepage **www.psv-lehrte.de**



Gymnastik

Hildegard Borgholte
Auf den Blockäckern 9
Tel. 05132 - 47 39

Altersgemäße Gymnastik für Damen ab 65

Die Damen der Gymnastikabteilung des Post SV würden sich über Verstärkung in ihrer Abteilung sehr freuen. Leider ist es nicht so einfach, Damen in dieser Altersklasse für die Gymnastik zu gewinnen. Nur weil man vielleicht ein wenig von der Idealfigur (was immer das auch sein mag) abweicht, ist das noch lange kein Grund, sich auf dem heimischen Sofa zu verstecken.

Die Gymnastikdamen sind während des Sports unter sich und es kann auch mal sein, dass der Sport nicht immer im Vordergrund steht. Die Geselligkeit wird groß geschrieben bei den Gymnastikdamen des Post SV Lehrte.

Übungen zur Verbesserung der Haltung, der Beweglichkeit, der Kräftigung der Muskulatur und der Ausdauer für Damen ab 65, aber genauso Verbesserung der Reaktion, der Koordination und des Gleichgewichts gehören dazu.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Trainiert wird immer mittwochs in der Halle „An der Masch“ in Lehrte von 20.00 – 21.00 Uhr.

Für weitere Fragen steht Abteilungsleiterin Hildegard Borgholte gerne zur Verfügung.





Laufgruppe

Jürgen Walter

Königsbergerstr. 39

Tel. 05132 - 5 33 69

31.12.2016 - 6. Lehrter Silvesterlauf - Post SV Lehrte stark vertreten und Mandy Krause wieder auf dem Podest

Der 6. Lehrter Silvesterlauf bot dem Veranstalter - den Triathleten des LSV - zwei Rekorde: 150 Teilnehmer und den Streckenrekord bei den Männern auf der Hauptstrecke von 6,5 km.



Michael Doms, Oliver Gels und Michael Kleber

Vom Post SV Lehrte waren dieses Jahr 9 Läufer und Läuferinnen am Start des Hauptlaufes. Dabei waren 3 Läufer aus der Fußballabteilung des Vereins und 6 aus der Laufgruppe.

Sofort ab dem Start übernahm bei den Männern Justus Nieschlag die Führung, die er auch bis zum Ziel nicht mehr abgab. Bei seinem hohen Tempo fiel es der Konkurrenz schwer auch nur annähernd den Anschluss an dem WTS Athleten und Deutschen Meister zu halten.

Bei den Frauen hatte sich von Anbeginn eine Gruppe von 3 Läuferinnen gebildet. In ihr befand sich Mandy Krause, Maria Seffers und Nadine Apel. Nach der ersten

Runde hatten sich Mandy und Maria einen kleinen Abstand zur Verfolgerin aufgebaut und lieferten sich aber weiterhin ein starkes Kopf-an-Kopf Rennen. Das Kopf-an-Kopf Rennen ging bis ins Ziel und so kamen Mandy und Maria zeitgleich mit 27:14 Min ins Ziel. Damit belegten sie gemeinsam den ersten Platz der Frauenkonkurrenz, und Mandy war somit auch schnellste Läuferin der Laufgruppe des Post SV Lehrte.

Bei den Männern des Post SV Lehrte war der schnellste Läufer Michael Doms aus der Fußballabteilung mit 27:04 Min, dicht gefolgt von Jochen Zittier, der mit 27:40 Min schnellster Läufer der Laufgruppe wurde.

Aber auch alle anderen Läufer und Läuferinnen konnten mit den Ergebnissen zum Jahresabschluss hoch zufrieden sein. So kam Dirk Deseke nach 29:48 Min, Reiner

Beck nach 35:11 Min und Harald Eichler nach genau 40 Min ins Ziel. Christine Hippler beendete ihre zwei Runden nach 58 Min.

Doms	00:27:04	Platz 10	AK45 Platz 2
Krause	00:27:14 00:04:11	Platz 1	AKHK Platz 1
Zittier	00:27:40 00:04:15	Platz 13	AK50 Platz 1
D. Deseke	00:29:48 00:04:35	Platz 28	AK50 Platz 5
Kleber	00:34:27	Platz 52	AK45 Platz 10
Beck	00:35:11 00:05:25	Platz 56	AK50 Platz 13
Eichler	00:40:00 00:06:09	Platz 74	AK45 Platz 12
Gels	00:40:08	Platz 75	AK40 Platz 6
Hippler	00:58:53 00:09:04	Platz 23	AK50 Platz 2

22.01.2017 - Nienburger Krähen-Cross - Die ersten Wettkämpfe des Post SV Lehrte in 2017 sind absolviert

Mandy Krause, Läuferin vom Post SV Lehrte, hat schon gleich zu Beginn des Jahres die ersten Wettkämpfe bestritten.

Am letzten Wochenende ging es in Nienburg beim Krähencross auf eine 15 km

Crossstrecke. Das Wochenende zuvor gab es einen Lauf über 8 km im Georgengarten und davor ebenfalls einen Crosslauf über 8 km in Bothfeld.

Beim Nienburger Cross lief Mandy 3 Runden mit je 5100 Metern durch das Waldgebiet "Krähe". Von den etwa 200 Teilnehmern hatten sich gut 50 Läufer und Läuferinnen ebenfalls für die lange Strecke über 15,3 km durch den Wald entschieden. Die teilweise vereiste und verschneite Strecke durch den Wald machte den Crosslauf nicht einfach. Mandy lief aber von Anbeginn im vorderen Feld mit und war nach 01:09:31 Stunden als Frauensiegerin im Ziel. Im gesamten Feld belegte sie den 10. Platz aller Läufer und Läuferinnen.

An den 2 Wochenenden zuvor war Mandy auf je 8 km Wettkampfstrecken unterwegs. Beim Lauf im Georgengarten kam sie als 2. Frau mit 32:04 Minuten ins Ziel. Auch beim Bothfelder Crosslauf gelang ihr mit dem 2. Platz und einer Zeit von 33:48 Minuten der Sprung auf das Podest.





05.02.2017 - 54. Silberseelauf - Mandy Krause auf der 7,8 km Strecke auf Platz 3

Beim 54. Silberseelauf gab es eine Rekordbeteiligung, gut 600 Teilnehmer über alle Strecken. Allein auf der längsten Strecke über 7,8 km um den Silbersee in Langenhagen waren 243 Teilnehmer am Start. Am Start über die 7,8 km Cross-Strecke auch Mandy Krause vom Post SV Lehrte. Das es nach gut 80 Trainingskilometern in der Marathonvorbereitung nicht leicht werden würde ist klar. Aber so wurde dieser Tag auch schon vorher als Tempoeinheit notiert.

So hieß es dann nach dem Startschuss, die vier Runden um den See unter die Füße zu nehmen. Mandy war wie immer in der Spitze dabei, der Platz 1 war jedoch nach der ersten Runde enteilt. Es ging für Mandy aber ganz klar um einen Platz auf dem Podest. Ihre Konkurrentin klebte 3,5 Runden immer an ihren Fersen und war vom Trainer auch so taktisch eingestellt worden. Auf dem letzten

Kilometer zog diese dann ihren Endspurt an und konnte Mandy dann enteilen. Für Mandy bedeutete es dann im Ziel nach 33:10 Minuten Platz 3 bei den Frauen.

25.02.2017 - 28. Winterserie nach 15 Lauftagen beendet

Mit 69 Teilnehmern - 33 Frauen und 36 Männer - wurde bei der 28. Winterserie der bisherige Teilnehmerrekord von 1997 übertroffen.

Die 69 Teilnehmer, die an den 15 Tagen an den Start gingen, erzeugten so 536 Teilnahmen, da im Schnitt jeder 7 mal startete und dabei eine Strecke zwischen 5 und 28 Kilometer unter die Füße nahm. So ergaben sich dann in diesem Jahr auch 7055 gemeinsam gelaufene Kilometer.

Davon lief bei den Frauen Tanja Berg schon alleine 261 km und bei den Männern Jochen Zittier 360 km. Der Durchschnitt der gelaufenen Kilometer lag bei 102 km. Aber die hohe Kilometerzahl ist nicht für alle wichtig. Die einen trainieren vielleicht für einen Marathon oder Halbmarathon und andere wollen einfach nur in der Gruppe eine lockere Runde drehen. Aber die Winterserie bietet eben jeden Läufer das Laufen nach eigenem Geschmack.



Der Abschluss der Serie wurde wieder gemeinsam abgehalten. Jeder Teilnehmer erhielt eine Urkunde mit seinen Laufleistungen und im Anschluss gab es von den Laufgruppenmitgliedern bereitete Salate sowie Bratwurst vom Grill.

12.03.2017 – 35. Celler Wasa Lauf 2017 - Post SV Lehrte mit seinen Läufern auf allen Strecken

4 Laufstrecken standen beim Celler Wasa-Lauf zur Verfügung, und der Post SV Lehrte war mit seinen Läufern auf der 5, 10, 15 und 20 km Strecke vertreten. Jürgen Walter und Dirk Müller gingen um 11:30 Uhr an den Start über 5 km. Auf 10 km mit dem Start um 12:05 waren Harald Eichler, Birgit Walter, Annegret Häusler und Christine Hippler im Läuferfeld. Um 13:05 Uhr wurden die 15 und 20 km Läufer gemeinsam gestartet: Über 15 km war Jochen Zittier, Dirk Deseke sowie Reiner Beck und Wolfgang Häusler gemeldet. Mandy Krause und Reinhard Fuhrberg liefen 4 Runden durch die Celler Altstadt für die 20 km.

Obwohl der Wetterbericht Sonne satt versprochen hatte, war es eher bedeckt, und es wehte ein kalter Wind. Für die Zuschauer nicht ganz so angenehm, jedoch für die Läufer besser als ein erster warmer Frühlingstag. Somit waren die äußeren Bedingungen für die Läufer auf jeden Fall optimal.

Wegen Trainingsrückständen liefen Jürgen und Dirk nur die 5 km. Diese gingen beide von Anbeginn langsam an und wurden erst nach 3 km ein wenig schneller. So

war Jürgen nach 26:58 Min und Dirk nach 27:52 Min im Ziel. Die besser trainierten Läufer Harald, Birgit, Annegret und Christine wagten sich auf die 2 Runden über 10 km. Harald lief konstant und kam nach guten 55:17 Min ins Ziel. Birgit freute sich mit 59:13 Min noch unter einer Stunde gelaufen zu sein. Aber auch Annegret mit 1:11:49 und Christine mit 1:27:03 Std. hoch zu frieden.



Post SV Lehrte Celler Wasa Lauf: Harald, Wolfgang, Mandy, Birgit und Dirk und Wuffi

Unsere top trainierten Läufer waren dann natürlich auf der 15 und 20 km Strecke. Die 15 km Läufer Jochen und Dirk führten das Feld der Post SV Läufer an. Ihnen folgten Mandy und Reinhard, die aber die 20 km laufen mussten. Reiner und Wolfgang liefen 10 km von 15 km zusammen, zum Schluss aber getrennt ins Ziel. Jochen lief mit Schnitt von 4:15 Min pro km wie geplant und kam nach 1:03:25 Std ins Ziel. Hoch zufrieden auch Dirk der die 15 km mit 1:10:43 Std beendete. Aber auch Reiner mit 1:25 Std und Wolfgang mit 1:33 Std konnten mit ihren Leistungen hoch zufrieden sein.

Am meisten hatte jedoch Mandy zu kämpfen: Verletzungsbedingt konnte sie gut 2 Wochen nicht trainieren und auch nicht so laufen, wie sie es sich gewünscht hätte. Trotzdem lief sie mit 1:38 Std eine beachtliche Zeit über 20 km. Eine beachtliche Zeit lief auch Reinhard der kurz nach Mandy mit 1:40 Std ins Ziel kam.

Walter, Jürgen Post SV Lehrte	M 344	00:26:58
Müller, Dirk Post SV Lehrte	M 419	00:27:52
Eichler, Harald Post SV Lehrte	M 671 M40 186	00:55:17
Walter, Birgit Post SV Lehrte	W 275 W50 58	00:59:13
Häusler, Annegret Post SV Lehrte	W 465 W60 26	01:11:49
Hippler, Christine Post SV Lehrte	W 483 W50 89	01:27:03
Zittier, Jochen Post SV Lehrte	M 21 M50 6	01:03:25
Deseke, Dirk Post SV Lehrte	M 59 M50 22	01:10:43
Beck, Reiner Post SV Lehrte	M 197 M50 70	01:25:55
Häusler, Wolfgang Post SV Lehrte	M 235 M60 31	01:33:16
Krause, Mandy Post SV Lehrte	W 21 W30 9	01:38:44
Fuhrberg, Reinhard Post SV Lehrte	M 178 M60 11	01:40:08

25.03.2017 - 41. Springe Deister Marathon: Reinhard Fuhrberg belegt Platz 1 seiner AK über 10 km



Allerbestes Frühlingswetter herrschte beim 41. Springe-Deister-Marathon. Somit war es gut, dass 8 Läufer des Post SV Lehrte für diese Traditionsveranstaltung im Deister gemeldet hatten.

Für eine Runde mit 5 km hatten Jürgen Walter, Annegret Häusler, Christine Hippler und Dirk Müller gemeldet. Auf der 10 km Strecke - welche auch schon ein wenig anspruchsvoller ist - waren Mandy Krause, Dirk Deseke, Reinhard Fuhrberg und Birgit Walter gemeldet.

Für 2 Runden und 21,1 km waren Reiner Beck und Wolfgang Häusler am Start. Als erstes gingen um 11:30 Uhr die 402 Läufer des 10 km Laufes auf ihre Runde. Von den Post SV Läufern konnte Mandy trotz aktueller Verletzung 10 Sekunden vor dem ersten Mann des Post SV ins Ziel einlaufen. Mandy lief 45:30 Min und wurde damit 11. Frau und 3. der W30 und lag damit nur kurz vor Dirk Deseke der mit 45:40 Min als 72. Mann ins Ziel kam. Ihm folgte Reinhard mit 47:49 Min und belegte damit in seiner AK M65 den

1. Platz. Das Feld wurde von Birgit vervollständigt, die nach 1:00:13 Std als 2. der AK W55 im Ziel war.

Um 12:45 Uhr gingen dann die 168 Läufer des 5 km Laufes auf ihre Strecke. Jürgen und Dirk liefen bis zum 3. Kilometer zusammen einen 5:00 Schnitt. Am Anstieg musste Dirk eine wenig abreißen lassen. Im Ziel war Jürgen dann nach 25:13 Min und Dirk nach 26:44 Min. Jürgen wurde mit seiner Zeit 3. der AK M55. Es folgte Annegret, die mit 33:16 Min hoch zufrieden war, und nach gut 45 Min war auch Christine im Ziel.

Um 13:00 Uhr gingen die 320 Halbmarathon Läufer auf ihre 2 Runden durch den Deister. Reiner und Wolfgang liefen die 1 Runde gemeinsam, jedoch stieg Wolfgang nach der ersten Runde aus. Reiner beendete seinen Lauf nach 2:11 Std und konnte somit das schöne Wetter von allen PSV Läufern am längsten auf der Strecke genießen.

02.04.2017 - 14. Volkslauf Hämelerwald - Post SV Lehrte auf der 5 und 10 km Strecke



Post SV Lehrte: 5 km Hämelerwald, Dirk Müller (Foto: Mandy Krause)

Beim 14. Volkslauf Hämelerwald waren wieder zahlreiche Läufer aus der Region über 5 und 10 km sowie über Strecken von 900 m und 2 km am Start. Weiterhin wurde Walking über 5 km angeboten.

So waren 125 Läufer auf der 10 km Strecke und 116 Läufer auf der 5 km Strecke. 31 Walker hatten sich auf die 5 km begeben und 54 Schüler befanden sich auf der 2 km Strecke. Die jüngsten Läufer und Läuferinnen kämpften um ihre Medaille auf der 900 m Strecke, bei der sie 2 x 450 m um die Grundschule laufen mussten.

Die erneut top organisierte Veranstaltung der Laufgruppe aus Hämelerwald - welche auch eine starke Unterstützung durch die

Feuerwehr und das DRK erhält - war für die Läufer daher auch wieder einmal ein tolles Erlebnis bei gutem Rahmenprogramm. Zum Glück spielte auch am Veranstaltungstag das Wetter wieder mit, denn noch in der Nacht hatte es stark

geregnet und die Strecke aufgeweicht. Aber auch hier war die Strecke dann am Lauftag entsprechend neu präpariert.

Jürgen Walter hatte sich für die 5 km gemeldet. Er startete zusammen mit Dirk Müller und seinem Sohn Jannik Kieselbach. Harald Eichler hatte sich für den Start über 10 km entschieden. Die 5 km Läufer hatten eine Runde entlang des Waldsees und durch den Hainwald zu absolvieren. Jürgen Walter war als 3. seiner AK M55 nach 24:19 Min. im Ziel. Kurz danach folgte schon Jannik welcher mit 24:44 in seiner Klasse MK U10 siegte. Nach 26:27 Min. kam Dirk ins Ziel.

Harald ging um 13:30 Uhr auf seine 2 Runden um den See. Er lief nach 1:03:44 Std. zurück ins Ziel.

09.04.2017 - Hannover Marathon - Reinhard Fuhrberg und Mandy Krause bewältigen den Marathon

Sechs Läufer des Post SV Lehrte waren am Start beim Hannover Marathon. Mandy Krause und Reinhard Fuhrberg waren unterwegs auf den 42,195 km und Jochen Zittier, Wolfgang Häusler und Reiner Beck gingen an den Start des Halbmarathons. Für die 10 km hatte sich Detlef Oppermann gemeldet.

Wie es meistens ist, am Marathontag herrscht komplett anderes Wetter als die Wochen zuvor. Auch hier war es so, es herrschte strahlender Sonnenschein. Schön für die Zuschauer, aber schwierig für die Athleten.

Und so klingt der Bericht aus Sicht des Athleten, hier von Mandy Krause mit dem Motto: Es ist erst vorbei, wenn es vorbei ist!



Post SV Lehrte: Wolfgang Häusler, Mandy Krause, Jochen Zittier, Annegret Häusler und Reinhard Fuhrberg (Mandy Krause) Foto: Mandy Krause

Lieben Dank an die wirklich vielen Leute die mich heute angefeuert und unterstützt haben. Seit 6 Wochen betrug mein Wochenumfang wegen einer Wadenentzündung nicht mehr als 20 km in 3 "Einheiten". Heute bin ich "bedacht" und ohne Uhr mit meinem Vereinskollegen Reinhard Fuhrberg gelaufen. Die ersten 12 km haben sich dabei wie "spazieren gehen" angefühlt, da ich, zugegebener Maßen, bei meinen letzten 6 km "Einheiten" eher um die 4:30 unterwegs war (zumindest im Wettkampf). Was mir dann aber auch schon bei Kilometer 24 bewusst wurde, da ich ja keine langen Einheiten mehr trainiert hatte. Muskelkrämpfe halt... Ich konnte mit Reinhard 30 km zusammen nach seiner Wunschzeit von 3:45h laufen und musste dann umschalten.

Neue Taktik: Bis zur nächsten Tränke rennen dann versorgen! Hat bei mir ganz gut geklappt, so dass ich bei ca. 3:43 Std. ins Ziel kam. Reinhard musste aber abreißen lassen und kam etwa 5 Min. später ins Ziel. Es war schön, mal ohne Druck nur mit dem Focus auf "ankommen" zu laufen und die ersten 21 km "feiern" zu können! Ich fühlte mich nicht so platt als hätte ich alles gegeben. Aber 42 km sind und bleiben 42 km, die ich natürlich auch spüre.

Als Außenstehender muss man feststellen, beide sind sie eine Top Zeit gelaufen. Erkennbar am Platz 5 von Reinhard in seiner AK und bei Mandy Platz 14 in der AK trotz des fehlenden Trainings.

Zu gleichen Zeit waren auch die Halbmarathon Läufer auf der Strecke. Dirk Müller, Reiner Beck, Jochen Zittier und Wolfgang Häusler wollten die 21,1 km bewältigen. Dirk und Reiner mussten jedoch das Rennen vorzeitig beenden. Gut so, denn die Gesundheit geht vor. Jochen ist mit 1:31 Std. - einer sehr guten Zeit - ins Ziel und Wolfgang benötigte für die Strecke von 21 km 2:21 Std.

Auf der 10 km Strecke war Detlef Oppermann unterwegs. Nach langer Verletzungspause noch nicht so unterwegs wie er sich das selbst wünscht aber mit einem beachtlichen Ergebnis. Er kam mit 46 Min. als 2. seiner AK M65 ins Ziel. Und dabei auch noch 183. im Gesamtfeld von 1863 Läufern auf dieser Strecke.

Mandy Krause:	3:43:04	(14. AK, 64. Frau)
Reinhard Fuhrberg:	3:49:36	(5. AK, 711. Mann)
Jochen Zittier:	1:31:20	(34. AK 272. Mann)
Wolfgang Häusler:	21:06	(15. AK 424. Mann)
Detlef Oppermann:	00:46 Min	(2. AK 183. Mann)

Alle Berichte und Fotos, wenn nicht anders gekennzeichnet,

Jürgen Walter



Unternehmungen der Laufgruppe des Post SV Lehrte 2016

Laufveranstaltungen:

Die Laufgruppe besuchte 46 Laufveranstaltungen und hatte dort 116 Starts. Das bedeutet dass pro Lauf ca. 3 Läufer von uns am Start waren.

Mandy Krause war 39 Mal am Start. 9 Mal stand sie auf Platz 1 in der Gesamtfrauenwertung, 12 Mal auf Platz 2 und 1 Mal auf Platz 3. Für sie bedeutete das 22 Mal auf dem Podest bei 39 Läufen.

Detlef Oppermann war 23 Mal am Start. In seiner AK M60 war er dabei 18 Mal auf Platz 1, auf Platz 2 einmal und den 3. Platz belegte er 3 Mal. Somit stand er bei 22 von 23 Läufen auf dem Podest.

Die übrigen 54 Starts wurden durch die restlichen aktiven der Laufgruppe erbracht. Das waren dann Reiner Beck, Reinhard Fuhrberg, Jochen Zittier, Annegret und Wolfgang Häusler, Birgit und Jürgen Walter, Andrea und Dirk Deseke sowie Petra Emmermann, Andre Sendrowski und Christine Hippler. Insgesamt gab es für sie 51 Mal den Platz in der Altersklasse (AK), 9 mal den Platz 2 in der AK und 10 mal den Platz 3 in der AK.

Berichterstattung:

Von 46 besuchten Veranstaltungen wurden 26 Berichte verfasst. Diese erschienen auf myheimat, auf der Homepage und unter facebook.com/PostSVLehrte.Laufgruppe.

Winterserie:

Die Winterserie 2016/2017 war die erfolgreichste Serie in 28 Jahren Winterserie. Es konnten 69 Läufer registriert werden. An den 15 Lauftagen waren durchschnittlich 34 Läufer und Walker unterwegs. Die Läufer liefen dabei gemeinsam gut 7700 km.

Ausstattung der LG:

Die Laufgruppe hat sich dieses Jahr neue einheitliche Sportbekleidung zugelegt. So wurden Regenjacken in der Farbgebung gelb/schwarz angeschafft. Weiterhin gab es für die kalte Jahreszeit nun auch langarm Laufshirt und eine Trainings Sweatshirt. Damit ist ein einheitliches Auftreten bei Veranstaltungen gegeben.

Freundliche Grüße

Jürgen Walter

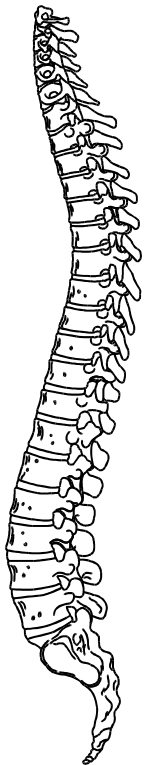


Rückenschule

Detlef Petczelis

Tel. 05132 - 18 57

Neue Kurse für Rückenschule



Rückenfreundlich durch den Alltag.

Bewegen Sie sich, nutzen Sie Bewegungsmöglichkeiten im Alltag. Rückenfreundliches Verhalten lässt sich lernen. Für die Rückenschule ist es nie zu früh und vor allem nie zu spät. Gönnen Sie sich Entspannungsphasen mit Musik und Massagebällen.

Der Postsportverein Lehrte bietet regelmäßig neue Kurse an.

12 Übungsabende in der Turnhalle Friedrichstr. (im Gymnastikraum),
montags von 18.00 – 19.00 Uhr

oder

12 Übungsabende in der Ringstr. 9 (DRK) donnerstags von 19.30 – 20.30.
Uhr.



Dazu gibt es eine Veranstaltung unserer
Fußballabteilung am 06.07.2017 im Stadion.
Die Fußballer freuen sich über Helfer und Gäste.
Weitere Infos - Oliver Gels - 05132/588 776
0170/321 79 68

Urlaubsreif?!



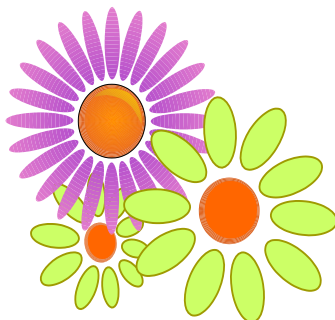
Wir beraten Sie gern!



TUI Deutschland GmbH
Zuckerpassage 23, 31275 Lehrte
Tel. 05132/504350
E-Mail: lehrte2@tui-reisebuero.de
www.tui-reisebuero.de/lehrte2

Herzlichen Glückwunsch

Mai



Juni

3	Henrike	Reifenrath	1	Jürgen	Lange
4	Matthias	Fröhlich	2	Ingo	Ludwig
4	Wilfried	Palnau	2	Jürgen	Walter
5	Annegret	Häusler	5	Wolfgang	Dippe
5	Heinz	Rühmann	6	Jens	Regier
7	Uwe	Strehl	7	Tom Louis	Götting
8	Juliana	Hoptaut	9	Max	Heuer
8	Henry	Schulz	9	Aljona	Klöckner
9	Angela	Henze	9	Thiemo	Lehwald
9	Mareike	Schmidt	11	Christine	Kaufmann
13	Bjarne	Lucks	11	Alexander	Wagner
14	Dirk	Kühn	12	Sophie	Gebauer
15	Kirill	Michel	12	Claudia	Grumser
17	Pia	Parthen	14	Lea	van der Werff
18	Michael	Doms	15	Justus	Doms
18	Danny	Hippler	15	Imke	Steinmetz
18	Ruth	Holznapel	17	Meike	Gels
18	Julian	Wagner	17	Astrid	Kohnert
19	Frank	Piaszek	19	Harald	Eichler
20	Kelvin Joel	Sandvoß	19	Reiner	Läsche
22	Christian	Komischke	20	Kevin	Wulfert
23	Günter	Nowark	22	Ralf	Vogel
24	Andy	To	23	Jannis	Wolff
26	Uwe	Riechers	24	Tim	Winkler
27	Steffen	Patz	28	Uwe	Kaufmann
29	Malik	Zain	28	Holger	Schaper
30	Helga	Peters	30	Heinz	Carlsson
31	Angelina	Jucks	30	Dion	Pllana

zum Geburtstag

Juli



August

2	Bettina	Mergenthaler	3	Ingo	Behrens
5	Daniele Loris	De Marco	3	Kerstin	Paris
5	Edith	Pfannenschmidt	5	Mia	Discher
6	Christian	Buchholz	5	Niklas	Rothenberger
6	Frank	Halbig	5	Annelore	Schulze
6	Guntram	Kühl	6	Nico	Matuschyk
6	Sara	Wilschnack	12	Meike	Möbius
7	David	Doan Tuan Minh	15	Petra	Peiffert
7	Ansgar	Mellin	16	Nils	Hammelmann
7	Marion	Möbius	18	Vincent	Discher
8	Lars-Erik	Engelke	19	Tobias	Deskau
9	Dirk	Schmidt	19	Sebastian	Schulze
11	Felix	Saffe	19	Jella	Wilkens
12	Reiner	Beck	20	Jörg	Senger
15	Sabine	Höffgen	20	Sven	Tasche
16	Merle	Dahms	21	Reinhold	Koppitz
18	Renate	Helfers	22	Gisela	Jerke
18	Dominik	Turley	22	Dirk	Leverentz
19	Barbara	Krüger	23	Reiner	Hilpert
19	Jannis	Schmidt	23	Hedda	Klingsporn
20	Hans-Bernd	Will	25	Tim	Alpert
22	Julian	Rath	27	Jonas	Doms
24	Silke	Fischer	28	Lion	Köpp
27	Detlef	Oppermann	28	Herta	Mether
			30	Martin	Görlich
			30	Kilan	Hilpert
			31	Heike	Hilpert



Wandern

Hildegard Kurmeyer

Am Löser 19

Tel. 05132 - 5 52 84

Wichtig

Wichtig

Wichtig

Wichtig

Wir treffen uns jetzt immer 10 Minuten vor Abfahrt des Zuges.

10. Mai 2017 Resse – Waldlehrpfad

ab Lehrte 09.06 Uhr
ab Empelde 09.11 Uhr
ab Hbf. 09.40 Uhr
ab Bissendorf Bus Nr.698 10.12 Uhr

14. Juni Der Kräutergarten am Lehrter KKH

ab Empelde 09.11 Uhr
an Hbf. 09.25 Uhr
ab Hbf. 09.34 Uhr
Wir treffen uns um 10.20 Uhr vor dem KKH

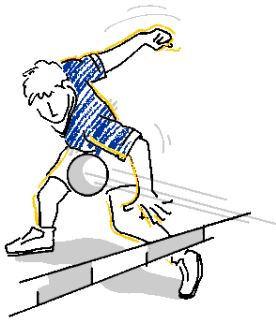
12. Juli Burgdorf - Parlasca

ab Empelde 10.41 Uhr
an Hbf. 10.55 Uhr
ab Hbf. 11.04 Uhr
ab Lehrte 11.28 Uhr

09. August Spaziergang zwischen Baumkronen (Bad Harzburg)

ab Lehrte 09.06 Uhr
ab Empelde 09.11 Uhr
ab Hbf. 09.40 Uhr
Anmeldeschluss 05. August
Niedersachsenticket

Änderungen vorbehalten



Ab Sofort!



Prellball für Anfänger

Hallo! Du hast Lust eine „neue“ Ballsportart kennen zu lernen? Wir sind eine lustige Truppe zwischen 20 und 60 und suchen neue Mitspieler. Mit neuem Trainer und vielleicht Dir, würden wir



gern eine neue Hobbygruppe aufbauen, die gelegentlich auch mal an einem Hobbyturnier teilnimmt. Das Training ist für neue Spieler und erfahrene Spieler, die ihre Balltechnik verfeinern wollen, ausgerichtet.

Prellball existiert schon seit ca. 1925 und wurde damals nur in der Turnstunde gespielt, bis es sich zu einer eigenen Sportart mit Regeln weiter entwickelte. Prellball ist eine Mannschafts-sportart und wird hauptsächlich in der Halle gespielt. Mehr Informationen zur Sportart erhält man im Internet unter:

www.prellball-ntb.de

Außer einer Menge Spaß am Sport braucht man ein paar Sportschuhe und schon kann es losgehen, der Rest ergibt sich beim Training. Ein kleiner Nebeneffekt des Trainings ist der Aufbau der Rückenmuskulatur.

Haben wir Dein Interesse geweckt? Dann schau doch einfach bei unserem Training vorbei, Du bist jederzeit willkommen.

Unsere Trainingszeit:

Do. 19.00 – 21.00 Uhr 4-Feld-Sporthalle Südring

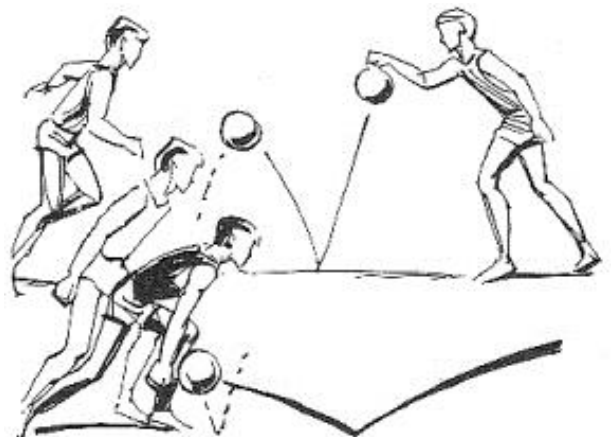
Prellball ist ... ein Mannschaftssport ohne gegnerischen Körperkontakt

Prellball ist ... Sport für jedes Alter

Prellball ist ... Kondition, Kraft, Ausdauer, Gewandtheit, Reaktion, Konzentration
und Ballbeherrschung

Prellball ist ... **Prima!**

Tanja Jucks





11.06.2017

2. Martin Bode Cup

Veranstaltungsort:

Lehrte, Stadion

Am Pflingstanger

Beginn: 10.00 Uhr

Impressum:

Herausgeber: Postsportverein Lehrte e. V. von 1965
Redaktion: Ruth Klingberg, Johannes Eicher, Ralf Stöbel und
Bernd Fischer
Bezugspreis: ist im Mitgliedsbeitrag enthalten

Verwendung der Sportdeutschland-Piktogramme mit freundlicher Genehmigung
durch [©DOSB/Sportdeutschland](#).

Der Postsportverein und seine Abteilungen



Abteilung	Ansprechpartner	Telefon
Taekwondo	Wolfram Lommatzsch Hans-Bernd Will	0177 / 759 60 19 05132 / 5 21 83
Tischtennis	Eckhard Otto	05132 / 58 44 42
Eltern-Kind-Turnen (bis 5 Jahre)	Imke Steinmetz	0176 / 53 84 15 37
Kinderturnen (6 – 12 Jahre)	Imke Steinmetz	0176 / 53 84 15 37
Intensivgymnastik (Frauen & Männer)	Kerstin Halbig	05132 / 5 44 03
Gymnastik (Frauen)	Hildegard Borgholte	05132 / 47 39
Erwachsenentreff (Männer)	Dieter Jucks	05132 / 5 11 01
Fit ab 50 (Frauen)	Marga Rühmann	05132 / 5 69 40
Laufgruppe	Jürgen Walter	05132 / 5 33 69
Prellball	Tanja Jucks	0512 / 534 58 772
Wandern	Hildegard Kurmeyer	05132 / 5 52 84
Fußball (Erwachsene)	Oliver Gels	05132 / 588 776 0170 / 321 79 68
Fußball (Jugend)	Oliver Gels	05132 / 588 776 0170 / 321 79 68
Rückenschule	Detlef Petczelis	05132 / 18 57
Volleyball	Barbara Krüger	05132 / 76 01
Badminton	Benjamin Hänsch	05132 / 59 82 115



Der Vereinsbeitrag des Post SV Lehrte wird nach dem neuen SEPA-Lastschriftverfahren eingezogen. Für die Mitglieder des Post SV ändert sich nichts, da die bestehenden Einzugsermächtigungen ihre Gültigkeit behalten.

Nach den neuen Bedingungen des SEPA-Lastschriftverfahrens müssen die Abbuchungstermine für die SEPA-Lastschriften vorher mitgeteilt werden.

Die Beiträge werden immer an folgenden Tagen abgebucht:

17.01., 17.04., 17.07. und 17.10. eines Jahres. Sollte der 17. auf ein Wochenende oder Feiertag fallen, dann erfolgt die Abbuchung am darauffolgenden Werktag.

Die Gläubiger-Identifikationsnummer des Vereins lautet:

DE93ZZZ00000159994

Die dazugehörige Mandatsreferenz kann bei Interesse beim Kassierer angefordert werden.

Meinig

Bestattungen seit 1929

Erd-, Feuer-, See-, FriedWald®- und anonyme Bestattungen

Bestattungsvorsorge – eine Sorge weniger

31275 Lehrte
Burgdorfer Straße 35
Tel. 05132/2848

31319 Sehnde
Lehrter Straße 25
Tel. 05138/1564

www.meinig-bestattungen.de

Post SV Lehnte
für die ganze
Familie

Denken Sie beim Einkauf an unsere ***Inserenten***

Immer der richtige Weg



UNSERE ABTEILUNGEN

TAEKWONDO

FUSSBALL

TISCHTENNIS

LAUFEN

PRELLBALL

BADMINTON

WANDERN

INTENSIVGYMNASTIK

GYMNASTIK

FIT AB 50

SPORT FÜR KINDER

ELTERN-KIND-

TURNEN

TRIATHLON

ERWACHSENENTREFF

VOLLEYBALL