



## Newsletter 2025-3 März/April

### AUSBLICK - TERMINE MÄRZ/APRIL 2025

- 06.04. ADAC-Marathon, Hannover (inkl. 10 km, Schüler-/Familienlauf)
- 11.04. Hammerwurf-Meeting, Fahrdorf
- 12.04. Fortbildung für neue Sportabzeichen-Prüfer in Schleswig
- 14., 15., 16.04. 3-Tage-Osterferien-Trainingsfreizeit
- 27.04. Eckernförder Stadtlauf und/oder Hamburg-Marathon
  
- 01.05. Bahneröffnung, Flensburg, MS: 27.04.



### RÜCKBLICK - BERICHTE VON WETTKÄMPFEN/VERANSTALTUNGEN FEBRUAR/MÄRZ 2025

#### 15.03.2025 Kreismeisterschaften Halle, U12 und jünger, Sörup

80 junge Leichtathleten aus dem Kreis traten frühmorgens (leider für einen zu früh 🤔) in der Sporthalle Sörup zum Dreikampf, Hindernislauf und abschließenden Staffeln an. Toll, dass die KM dort durchgeführt werden konnten, obwohl es beim STV Sörup keine aktiven Leichtathleten (dafür aber viele gute Läufer/-innen) gibt. Wir wären schon mit so einer Einfeldhalle zufrieden.

Leider waren nur 6 Aktive von uns am Start. KM im Dreikampf wurden Frederik Engebrecht und Johan Nickel, im 400-m-Hindernislauf sicherten die erst 6-jährige Julie-Catharina Beyer und Michel Clemens die Titel. Michel wurde außerdem Vizemeister im Dreikampf genauso wie Hannes Clemens und Johan Nickel im Hindernislauf. Dritte Plätze gingen an Hannes und Frederik, sowie Benedikt Engebrecht (ebenfalls erst 6 Jahre). Julie und Benedikt platzierten sich außerdem gut unter den Älteren mit ihren Dreikämpfen. Da kommt noch was ...

Unsere kurzzeitig neu aufgestellte Staffel mit Benedikt, Frederik, Hannes und Michel wurde überlegen KM!

Auch ein dickes Dankeschön an die zahlreichen Fahrdorfer Kampfrichter und Helfer.

**Bitte unterstützt uns mit euren Berichten, Fotos und Erfahrungen.**

## 28.02. und 01./02.03.2025 DM Masters und Winterwurf in Frankfurt/M.

60m, M60

01.03.2025 / 10:59

Vorlauf 3 von 3

Es qualifizieren sich die 2 Laufschnellsten (Q) und 2 weitere Zeitschnellste (q) für Finale, um 16:00

Rang	StNr	Name	Jg	LV	Verein	Leistung	Q
1	691	Groneberg Andreas	1964	SH	TSV Fehrdorf	8,26 (.256)	SB Q
2	690	Emmerich Christian	1965	SH	TSV Fehrdorf	8,28	SB Q
3	609	Heweling Reiner	1963	NO	LAZ Rhede	8,41 (.410)	q
4	987	Krieg Horst	1961	WÜ	SSV Ulm 1846	8,54	SB q+
5	602	Baumert Horst	1965	NO	TuS Oedt	8,79	
6	527	Basler Martin	1964	NO	SV Germania Dürwiß	8,83	PB
7	870	Löcher Ulrich	1964	WE	BV Teutonia Lanstrop	8,97	

3	Heweling Reiner	NO	8,22	3,7
4	Groneberg Andreas	SH	8,23	4,7
5	Emmerich Christian	SH	8,28	5,7
6	Beer Robert	BE	8,50	6,7
7	Krieg Horst	WÜ	8,53	7,7
disq.	Kurtz Oliver	HE		

Endlauf:

TSV Fehrdorf auf Pl. 4 und 5 im 60-m-Sprint



Christian E. (li.)  
60 m in SB 8,28  
Sek.  
„Botti“: Vize-  
DM im  
Kugelstoß mit  
12,39 m

Sebastian Heidbrink  
Vizemeister! Michael, herzlichen Glückwunsch! Andreas, Christian starke Zeiten über 60m und so hauchdünn an den Medaillen vorbei! Viel Erfolg weiterhin...

Da nimmt der „Starke“ den „Schnellen“ Andreas Groneberg auf den Arm: Dreisprung 10,06 m (Vize-DM). 60 m (s. o. 8,23 SB). Weitsprung 4,75 (8.). 200 m 27,47 Sek. SB (4.)

„Botti“ 5. Pl.  
im Hammerwurf  
mit 31,82 m SB



Unser Mützen-Model beim Winterwurf (outdoor) in Frankfurt.  
Ihr könnt noch Fleece-Mützen bei Anke für 6 EUR kaufen.



### 09.03.2025, Den Haag

Sinika Timme, W30, hat den TSV Fahrdorf sehr gut beim „Hardlopen“ in Den Haag/NL vertreten. Spontan hatte Sinika sich in ihrem neuen Wohnort zu diesem mit knapp 12.000 Läuferinnen und Läufern besetzten 10-km-Lauf angemeldet und finishte in hervorragenden 42:36 Min. Es soll sogar Berge gegeben haben. Beim Halbmarathon war neben der kenianischen und niederländischen Laufprominenz die bekannte deutsche Hindernisspezialistin Gesa Krause in 1:09:46 Std. am Start.

### 27.02.2025 Lürschau, Fortbildung für Sportabzeichenabnehmer/-innen

Für den TSV Fahrdorf nahmen Anke Timme, Carola Thormählen, Erika Ludewig, Arne Clemens, Thomas und Beauftragte des auf wenige Prüfungswegweiser Hinweis war, dass bis vorgenommen wurde über die Leistungen und die für Minderjährige



Gunda Rühs teil. Der SPA-Kreises Werner Welpot wies Änderungen im aktuellen 2025 hin. Ein wichtiger 2027 keine Änderungen werden. Etwas ausführlicher digitale Eingabe der Datenschutzbestimmungen diskutiert.



Ein Lehrgang für Interessierte, die uns als Sportabzeichenabnehmer/-in unterstützen wollen, findet am **12.04.2025 in Schleswig** statt. Wir brauchen euch! Ein Mitglied unserer Sparte hat sich bereits angemeldet.

### 13.03.2025, Online-Seminar Social Media

Am 13.03. nahm Anke an einer Fortbildung des Kreissportverbandes zum Thema „Social Media für Vereine und Verbände“ teil. Zwei Stunden online gaben Einblick in Facebook, Instagram und weitere Plattformen.

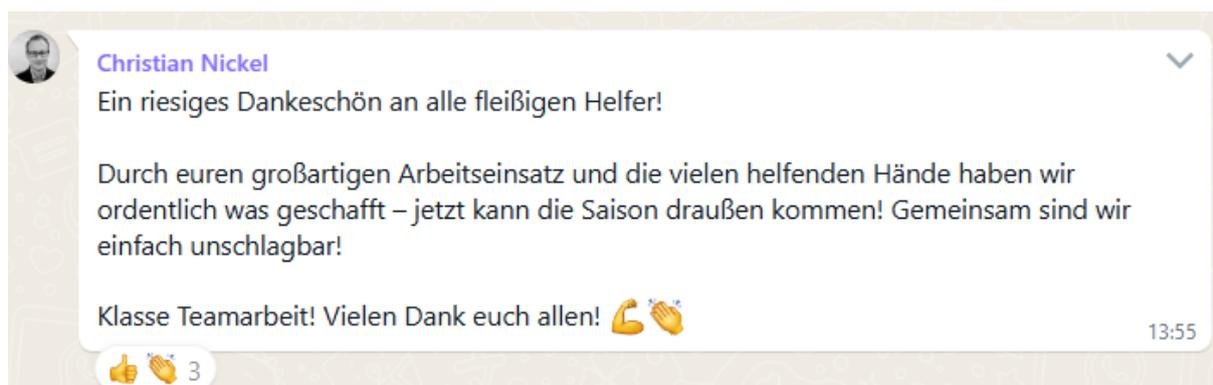
### 16.03.2025 Kreismeisterschaften Sprung Kreis Schleswig-Flensburg, Flensburg

Am 16.03.2025 waren leider nur 2 Teilnehmer bei den Kreismeisterschaften Sprung des Kreis Schleswig-Flensburg in der Halle vertreten, die die Fahrdorfer Fahne hochhielten. Lukas Brumm und Albert Nickel traten im Hochsprung an. Trotz nicht erreichter eigener vorher gesteckter Höhen holten sie dennoch Kreismeister- und Vizekreismeistertitel (Lukas Platz 1 und Albert Platz 2). Glückwunsch an die Athleten!

Vom **03. bis einschl. 14.03.** beteiligten sich Svenja, Kerstin, Birthe, Jutta und Anke an der NDR2-Aktion. Das hieß weitere Mitglieder aktivieren und von 5 bis 10 Uhr Radio hören. Leider wurden wir trotz aller Anstrengungen (das Radio oder Smartphone begleite uns sogar zu Orten, auf denen man lieber allein ist und auch auf der Arbeit und in der Schule musste gehört werden) nicht gezogen.



### 08.03.2025, Sportplatz Fahrdorf – Arbeitsdienst



## 18.03.2025, Ehrung verdienter Sportler/-innen aus 2024

Vom TSV Fahrdorf: Michael Bott, Hinnerk Timme, Kerstin Günter, Michael Schweinert, Jörg Köpke, Christian Emmerich. Leider nicht anwesend: Hauke Timme, Sönke Westphal, Martin Kaiser, Sebastian Heidbrink, Andreas Groneberg (bereits auf dem Weg zur Hallen-WM Gainesville, USA). Jörg und Michael Sch. wurden ebenfalls von der Stadt Schleswig geehrt. Diese ehrt allerdings nur Sportler/-innen, die in Schleswig wohnen oder einem Schleswiger Verein angehören.



## 22.03.2025, Ehrung der Fahrdorfer Athlet\*innen auf Schleswig-Holsteins Bestenliste

Ein Höhepunkt des Jahres 2024 war die Aufnahme von fünf Fahrdorfer Jugendsportlern in die Bestenliste 2024 von Schleswig-Holstein. Lukas Brumm (Hochsprung), Pauline Clemens (Hammerwurf) und Katharina Seyen (Speerwurf) sowie die 3x800m-Staffel mit Johannes Wendt, Albert Nickel und Lukas Brumm erreichten mit Ihren Leistungen Platz 1 im schleswig-holsteinischen Vergleich.

4 von Ihnen wurden am 22.03.2025 vom Kreissportverband Schleswig-Flensburg im Capitol-Kino geehrt und ausgezeichnet. Im Anschluss gab es zur Belohnung noch eine Filmvorstellung mit reichlich Popcorn.

## 22.03.2025, Crosslauf Kiel

Kurz entschlossen trat Hauke Timme zum Crosslauf auf dem Gelände des Pferdesportzentrums in Kiel an. Laut Ausschreibung waren 6000 m über verschiedene Untergründe wie Rasen, Schotter und Sand zu laufen. Auch kleine Hügel und sehr enge Kurven forderten die Crossläufer/-innen. Hauke finishte als 2. in 19:48 Min. Er lag lange in Führung, musste aber dem Kieler Rechenberg in der Schlussrunde den Sieg überlassen. Damit wurden Spitzenläufer wie Steffen Uliczka und Simon Bäcker auf die Plätze 3 und 4 verwiesen. (Anm.: Lt. Garmin war die Strecke 5600 m lang 🏃). Eine tolle,



viel Spaß machenden Veranstaltung, denn auch die Youngster kamen mit den Staffeln über je 300 m und die Erwachsenen mit 3 Läufern (auch gemischte) über je 5x600 m voll auf ihre Kosten.

Mal gucken, ob wir nächstes Jahr Läufer/-innen dort melden können?!

### **23.03.2025, Stadtwerke Flensburg Lauf**

Sönke Westphal und Erika Ludewig traten in Flensburg an. Hier ihre Eindrücke:

Erika: „Der Flensburger Stadtwerkelauf, ein sehr schöner Landschaftslauf, der Wald und Straße anbietet und einlädt in die Frühlingslaufsaison zu starten. Die Veranstaltung war sehr gut organisiert und hatte von Nordic Walking bis zum Halbmarathon für jeden was dabei. Am Vortag war heftiger Wind, der am Sonntag etwas nachgelassen hatte, und so hatten wir die ersten 5 km den Wind von vorne und anschließend Rückenwind.“ (Anm.: Erika finishte in 1:01:34 Std. und wurde 1. der W60.)

Sönke: „Auf 1,5 km über freies Feld kam der Ostwind von vorne und drückte den km-Schnitt merklich. Auf dem Rückweg war er leider durch Knicks, Wald und Bebauung verdeckt. Trotzdem schönes Laufwetter und gute Verpflegung im Ziel.“ (Anm.: Sönke lief starke 40:30 Min. und damit 2. der AK M40.)

### **23.03.2025, Loop över de Kammbarg, Joldelund**

Sven und Jakob Windmann liefen für die 5 km eine Runde über den Kammbarg. Sven in 20:01 Min, Jakob 23:06 Min.. Jonne gewann den 1,5-km-Minilauf der U10 in 08:09 Min.

### **23. - 30.03.2025, Gainesville/Florida/USA – WMA World Indoor Championship** (so verbringt ein Mehrkämpfer = Andreas Groneberg 1 Woche in Florida)



Ein toller Erlebnisbericht von Andreas folgt auf den nächsten Seiten. Danke Andreas!!!

Ich bin am Samstag den 22.03.25, einen Tag nach dem Stromausfall in London Heathrow, morgens um 06:25 in Richtung London gestartet und hatte Glück, dass ich nicht schon am Freitag geflogen bin.

06:25 Abflug heißt 03:00 Uhr aufstehen, wenn man um 04:00 am Flughafen sein möchte um ohne zeitlichen Stress abzufliegen.

Von London ging es dann mit einem A380 von British Airways weiter nach Miami. Auch einen A380 kann man herunterwirtschaften. Das Aggregat für die Stromerzeugung, wenn die Turbinen nicht laufen war defekt, so dass es in der Mühle sehr warm war und da, wo sich die Buchse für den Kopfhörer an meinem Sitz hätte befinden sollen, gab es nur ein Loch. Ohne Technik. Aber egal, ich hatte vorgesorgt und einige Serienfolgen auf dem iPad dabei. Zusammen mit ein bisschen Schlaf gingen die 9 Stunden Flug dann sehr schnell vorbei.

So schön es ist im A380 zu fliegen, so blöd ist es, wenn 600 Leute gleichzeitig durch die Sicherheitskontrolle in Amerika wollen. Das dauert.

Von Miami bin ich dann mit einem Mietwagen, den ich für die ganze Zeit hatte, nach Gainesville gefahren. Dort bin ich um 00:00 Uhr Ortszeit angekommen. Das entsprach 05:00 Uhr Germany-Zeit. Am Sonntag habe ich mich orientiert und geschaut, wo alles ist und meine Unterlagen abgeholt. Ich hatte die Startnummer 777 (die Lucky Number in Las Vegas).

Es fing auch gut an mit einer 10,78 s über die 60m Hürden im Rahmen des Fünfkampfs. Persönliche Bestleistung. Dem folgten 4,72 m im Weitsprung, 10,15 m mit der 5-kg-Kugel, 1,27 m im Hochsprung und eine 4:00,52 im abschließenden 1000m Lauf (504 Punkte waren die besten Ausdauerpunkte im Rahmen eines Mehrkampfes, normal mache ich da 290 plus minus).

Waren in Summe 2996 Punkte, mit denen ich sehr zufrieden bin, die aber in Torun 2026 noch zu steigern sind.

Der Dienstag war dann wettkampffrei, was ich brauchte, weil man die 1000 m schon eine Weile merkt, wenn man eigentlich Sprinter ist. Lange schlafen, ein bisschen in der Halle schauen, wer auch schon da ist und was die anderen so machen und früh wieder schlafen gehen für die 200 m am Mittwoch waren angesagt.

Im Vorlauf hatte ich Bahn 3. Hinter mir Roland Gröger (der Weltmeister über 60 m, 200 m und 400 m mit Weltrekord) und vor mir den Amerikaner, der mit der gleichen Zeit wie ich gemeldet hatte. Ich bin eine 27,43 (Saisonbestzeit) gelaufen und hinter Roland, aber vor dem Amerikaner ins Ziel gekommen. Das hat genau als 18ter von 18 für das Halbfinale gereicht.

Im Halbfinale, das am selben Tag stattgefunden hat, waren es dann nur noch 27,62 s, die dann für Platz 13 gereicht haben. Zweimal 200 m Volldampf an einem Tag bin ich einfach nicht gewohnt. Aber das Ziel war Halbfinale und das hatte ich ja erreicht.

Am Donnerstag war dann gleich morgens um 09:15 Uhr der Dreisprung angesetzt. 10,06 m, die bei den Deutschen Meisterschaften noch für Silber vor Jörg Czekalla gereicht haben, waren hier nur für Platz sieben hinter Jörg (10,28 Platz 6) gut. Aber wir sind immer nah beieinander und wissen nie, wer an dem jeweiligen Tag vorne ist.

An diesem Abend hatten sich ein paar von uns schon in Deutschland Karten für das Basketball-Spiel der Orlando Maveric gegen die Dallas Magicks gekauft und so sind wir nach Orlando gefahren, um uns dort im KIA-Center das Spiel anzusehen. Das war ein beeindruckendes Erlebnis, das ich so schnell nicht vergessen werde.

In der Halle habe ich auch immer mal wieder Miguel Molero-Eichwein getroffen, der jedes Mal dazwischen eine weitere Goldmedaille gewonnen hat, wenn er mal nicht da war. Er wurde insgesamt dreimal Weltmeister und holte Silber mit der Mannschaft über die 8-km Cross.

Am Freitag begann der Tag um 09:30 Uhr mit dem Weitsprung. Auch hier wurde ich siebter mit einer Weite von 4,84 m.

Da ich auch für Speer gemeldet hatte und die Würfe etwa 10 km entfernt von der Halle in West-End stattfanden, musste ich mich beeilen, um noch rechtzeitig im Callroom für den Speerwurf zu erscheinen. Ich hatte eher defensive 35m gemeldet, was dazu führte, dass ich in der schwächeren Gruppe der 22 Werfer (11 pro Gruppe, wobei die schwächere Gruppe zuerst dran ist) eingeteilt war. In der Reihenfolge war ich der erste Werfer und habe direkt 39,16 m (persönliche Bestleistung) geworfen. Das kam für alle recht überraschend. Am Ende hat die Weite für Platz 6 gereicht.

Der Samstag war noch mal ein freier Tag mit viel Ausruhen und Sonne.

Da wird mit der Staffel (M60) aufgrund der gemeldeten Teilnehmer eine Chance auf Silber oder Bronze hatten, habe ich die 60 m Hürden abgesagt, um Top Fit für die Staffel zu sein.

In der Staffel waren wir leider bis 5 m vor dem Ziel noch auf Platz 3, aber dann ist leider unser Schlussläufer unglücklich gestürzt und konnte nur noch eine 1:51,88 und Platz 4 von 8 ins Ziel retten. Schade, aber das ist Sport.

Ansonsten war Amerika eine prägende Erfahrung. Man kann alles mal 1,5 oder 2 nehmen, dann hat man die Dimensionen von Amerika (insbesondere die Maße der Autos, Straßen und Parkplätze).

Was mich sehr überrascht hat, war die ehrliche Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft der Amerikaner (überall). Ich werde nie verstehen, wie so nette Menschen so einen Präsidenten wählen können. Das passt einfach nicht zusammen und wird auf ewig deren Geheimnis bleiben.

<http://live.halfmiletiming.com/meets/723/events>

Andreas Groneberg

**Wer plant ein Trainingslager?**

**Schreibt uns gern, wer wo und wann im Trainingslager ist!**