

TROISDORFER LG
MARATHON UND ULTRA TEAM



31.12.2016/FL

Mutler, Bilder, Emotionen!

Jahresrückblick 2016

Troisdorfer LG M.U.T.



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



01.01.2016/01/FL

Mit M.U.T. ins neue Jahr!

Das „Marathon- und Ultra-Team“ der Troisdorfer LG wünscht allen Mitgliedern, Freunden und Laufbegeisterten ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2016!

Wir sind eine Gruppe von Hobbyläuferinnen und Hobbyläufern, die vor allem Spaß und Freude am gemeinsamen Laufen haben. Dabei stehen neben den gemeinsamen Trainings und Wettkämpfen vor allem auch Veranstaltungen außerhalb des Sports auf unserem Programm. So besuchen wir beispielsweise gemeinsam Kabarets, veranstalten Wanderungen, Fahrradtouren oder organisieren eine gesellige Grillfeier.

In diesem Jahr wollen wir aus Anlass des **50-jährigen TLG-Jubiläums** einen **„24-Stunden-Benefiz- und Jubiläumslauf“** organisieren. Dieser soll vom **20. bis 21. August 2016** im **Aggerstadion Troisdorf** stattfinden. Nähere Infos auf der TLG-Homepage.

Als selbstständige Gruppe innerhalb der Troisdorfer Leichtathletikgemeinschaft haben wir uns am 01.01.2001 mit dem Namen „Marathon- und Ultra-Team“ – kurz **M.U.T.** – gegründet.

Wir treffen uns jeden **Montag und Mittwoch um 18:00 Uhr am Aggerstadion Troisdorf** und laufen in verschiedenen Gruppen **ein bis eineinhalb Stunden**. Dabei kann jeder mitlaufen! Vom lockeren Jogging mit Smalltalk bis hin zum ambitionierten Tempo- und Berglauf, für jeden ist etwas dabei!

Einige von uns laufen schon über 20 Jahre zusammen und haben zum Teil auf nationaler und internationaler Ebene große Erfolge bei Marathon- und Ultraläufen erzielt. Daher auch der Name M.U.T.; doch angefangen haben wir alle mit kleinen Laufschritten.

Hab MUT und mach einfach mit! Komm ganz unverbindlich zu unseren Trainingsterminen und probiere es einfach aus! Wir freuen uns!



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



01.01.2016/02/FL

M.U.T.-INFO!

Gute Vorsätze mit M.U.T! Auch mit kleinen Laufschritten zum Ziel

Troisdorf – Wer hat einfach nur Spaß am Laufen oder möchte für ein bestimmtes Ziel, vielleicht für einen 10 Kilometerlauf, Halb- oder Marathon trainieren? Wer sucht Tipps oder Rat für eine gute Wettkampfvorbereitung oder läuft gerne auch mal in einer Gruppe? Wer gute Laufvorsätze für 2016 gefasst hat ist bei den Mutlern genau richtig.

Die Mutler sind eine Gruppe von Hobbyläuferinnen und Hobbyläufern, die vor allem Spaß und Freude am gemeinsamen Laufen haben. Dabei stehen neben den gemeinsamen Trainings und Wettkämpfen vor allem auch Veranstaltungen außerhalb des Sports auf dem Programm. So besuchen die Mutler beispielsweise gemeinsam Kabarets, veranstalten Wanderungen, Fahrradtouren oder organisieren eine gesellige Grillfeier.

Als selbstständige Gruppe innerhalb der Troisdorfer Leichtathletikgemeinschaft haben sie sich am 01.01.2001 mit dem Namen „Marathon- und Ultra-Team“ – kurz M.U.T. – gegründet.



Die Laufbegeisterten treffen sich jeden Montag und Mittwoch um 18:00 Uhr am Aggerstadion Troisdorf und laufen in verschiedenen Gruppen ein bis eineinhalb Stunden. Dabei kann jeder mitlaufen! Vom lockeren Jogging mit Smalltalk bis hin zum ambitionierten Tempo- und Berglauf, für jeden ist etwas dabei!

Einige Mutler laufen schon über 20 Jahre zusammen und haben zum Teil auf nationaler und internationaler Ebene große Erfolge bei Marathon- und Ultraläufen erzielt. Daher auch der Name M.U.T.; doch angefangen haben alle mit kleinen Laufschritten.

Jeder ist willkommen und kann ganz unverbindlich zu den Trainingsterminen vorbeikommen und es einfach mal ausprobieren. Die Mutler freuen sich!



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



07.01.2016/03/FL

M.U.T.-INFO!

Mit MUT Fünfzig -Herzlichen Glückwunsch lieber Wolli-

Troisdorf – Sie nennen ihn: „Der, der nie trainiert und trotzdem bei einem Halbmarathon abgeht wie eine Rakete“. Im letzten Jahr war er beim New York Marathon dabei und trägt spätestens seit dem Tag den Titel: „Der Kenianer von Spich“.

Heute, am Donnerstag, dem 7. Januar 2016 feiert er seinen 50. Geburtstag und alle Mutlerinnen und Mutler sagen: „Herzlichen Glückwunsch lieber Wolli. Wir wünschen dir alles Gute, Zufriedenheit, Gesundheit und vor allem weiterhin viel Freude und Erfolg mit MUT!“



Wolfgang Pütz, genannt Wolli, vor seinem 50. Geburtstag!
v.l.n.r.: New York, Königswinter, Köln 2015

Wir schenken dir lieber Wolli gerne mal wieder eine Trainingseinheit Montag- oder Mittwochabend um 18:00 Uhr am Aggerstadion. Komm doch mal vorbei, wir freuen uns.

Herzlichen Glückwunsch zur neuen Altersklasse!



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



11.01.2016/04/FL

M.U.T.-INFO!

Mit MUT in Kevelaer 2016 -Conny, Mattin und Andre am Start-

Troisdorf, Kevelaer – Der Wallfahrtsort Kevelaer steht in der Öffentlichkeit vor allem für eine Stätte der Besinnung und inneren Einkehr. Unzählige Menschen kommen Jahr für Jahr aus religiösen Gründen an den kleinen Ort am Niederrhein.

Doch es gibt noch eine andere Gruppe, die nahezu jedes Jahr in Kevelaer einkehrt oder besser gesagt: „einläuft“. Es sind die Mutler, die am ersten Wochenende im Januar fast immer beim Kevelaer-Marathon dabei sind. Krankheits- bzw. verletzungsbedingt waren in diesem Jahr leider nur die Mutler Conny Bullig, Mattin Becker und Andre Willems am Start.



Mattin, Conny und Andre beim Kevelaer-Marathon 2016.
Andre (Archivfoto Kevelaer 2015)

Bei sonnigem Wetter aber typischen „Kevelaer-Wind“ gingen unsere drei Mutler auf den Rundkurs. Und wie Mattin berichtet: „Diesmal trockener Wind, entweder von vorn, bei Kilometer zwei besonders und irgendwann mal von hinten und dann war es schon wieder zu warm“. Zufrieden erreichten Conny nach 4:09 Stunden und Mattin nach 4:31 Stunden die Ziellinie. Unser Andi, weiterhin auf Kurs „200. Marathon“ hatte nach 30 Kilometer genug und will eine Woche später beim Pulheim-Marathon starten.

Danke, dass Ihr unsere „Mutlerfahne hochgehalten habt!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



16.01.2016/05/FL

M.U.T.-INFO!

MUT bei der Winterlaufserie Bensberg -Drei, Zwei, Eins-

Troisdorf, Bensberg – Sie gilt als der „Klassiker im Bergischen Land“, die Winterlaufserie des SG Bockenbergrun in Bensberg. Die rund 140 Läuferinnen und Läufer stellten sich an drei Samstagen, 28.11., 12.12.2015 und 16.01.2016, verschiedenen Laufstrecken rund um das Waldstadion Milchborntal.

Die Serie komplett gemacht hat unser Jürgen Axmacher, der alle drei Läufe über die Distanzen 7,8 km, 10,1 km und 11,7 km absolviert hat. Begleitet wurde er ab dem zweiten Lauf von Ulrike Steeger und beim letzten Lauf war auch Jürgen Titze dabei.



Winterserie in Bensberg:
„Dreimal Jürgen A., zweimal Ulrike und einmal Jürgen T.“

Der „Klassiker im Bergischen Land“ fand nunmehr schon zum 46. Mal statt und gilt als „Geheimtipp“ für Profis und Gelegenheitsläufer. Die Veranstaltung ist nicht überlaufen und die Strecke ist nicht allzu anspruchsvoll, sieht man von den witterungsbedingten Bodenverhältnissen ab.



Mit MUT durch den Winter!



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



08.02.2016/06/FL

M.U.T.-INFO!

MUT beim Zoch in Troisdorf -Mutler feiern ausgelassen mit 2300 Jecken-

Troisdorf – Mächtig heiß und flott zogen die MUT-Bi(e)nen mit 2.300 Jecken am Karnevalssonntag (07.02.2016) durch Troisdorf. „Dreimal MUT-Alaaf“ klang es allerorten, waren die Jecken nicht weniger „raderdoll“ als die Mutler. Und wer die Mutler nicht sofort erkannte schrie laut „Kamelle – Kamelle“. Die ließen nicht lange auf sich warten, waren die Mutler Dank der guten Organisation der TLG-Jugend bestens ausgestattet.



Zehn MUT-Bi(e)nen kurz vor dem Zugstart

Die TLG-Jugend hatte die Teilnahme an dem Karnevalszug in der größten Stadt des Rhein-Sieg-Kreises organisiert. Und mit rund 120 Narren stellte die Troisdorfer-Leichtathletik-Gemeinschaft die größte der insgesamt 81 Gruppen. Nach dem Zoch wurde in der Stadthalle bis in die Nacht ausgelassen gefeiert.

Dreimal MUT-Alaaf!





TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



09.03.2016/07/FL

M.U.T.-INFO!

MUT beim Fliegerhorstlauf Wahn -„Stillgelaufen“ für Iris Jaschky-

Troisdorf, Köln-Wahn – Gewöhnlich heißt es in der Luftwaffenkaserne Porz-Wahn: „Stillgestanden!“. Doch heute wurde in der Kölner Kaserne gelaufen. Die Bundeswehr hatte zur 14. Auflage des Fliegerhorstlauf eingeladen und unsere Iris war wieder mit dabei.

Für die 10 Kilometer auf der asphaltierten Strecke mit zahlreichen Kurven und leichten Anstiegen hatte sie schließlich 49:35 Minuten auf der Uhr und das trotz teilweise heftigem Gegenwind.



So kennen und mögen wir unsere Iris: „Daumen hoch und lächeln!“

„Das war mal wieder eine wunderschöne und toll organisierte Veranstaltung. Die Temperatur war heute optimal und ich bin mit dem Ergebnis zufrieden“, so Iris nach dem Finish.

Glückwunsch!



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



26.03.2016/08/FL

M.U.T.-INFO!

MUT auf dem Müllerthal-Trail -Mutiges Trainingswochenende-

Von Mattin Becker

Troisdorf, Echternach (Luxemburg) – Auf Anregung und organisiert von Michael Wiesgen trafen sich am 19.03.2016 um 09:00h in Echternach / Luxemburg von den Mountaineers aus Troisdorf noch Michaela Miketta, Jürgen „Mo“ Mosler, Mattin Becker, Stefan Henscheid (folgte am Nachmittag) sowie aus der alpinen Abteilung der LLG Kevelaer Vera Eckes und Peter Wasser.

Nach dem 2. Frühstück in der Jugendherberge, welche uns als Standort diente, konnten wir bereits die Zimmer beziehen und uns dort für die erste Etappe, die „Route 2“ umziehen. Um 10:30h erfolgte der Start von der Jugendherberge aus, entlang des Sees bis zum Ortsausgang von Echternach. Nach kurzer Orientierung und erstem Anstieg fanden wir den Einstieg in diese Strecke.



Gleich von Anfang an bekamen wir einen Vorgeschmack was den Müllerthal-Trail so faszinierend macht. Schmale Wege, Wurzeln, kleine Steine, mittlere Steine, große Steine, Sandstein-Felsen durch Wasser und Wind in die phantasievollsten Strukturen geformt und Stufen aus Stein, Stufen aus Beton, Stufen aus Holz und immer wieder Stufen. Die Markierung war optimal, auf hölzernen Hinweisschildern war immer die Route und die Entfernung zu den nächsten Orten angezeigt.

TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

26.03.2016/08/FL

Zuerst in Geräuschweite der Straße später Wald einwärts schwenkend erreichten wir nach etwa 90 Minuten Scheidgen. Von hier aus machte die Strecke mehrere Schleifen rund um den Ort Consdorf.

Aus orthopädischen Gründen hatte ich schon im Vorfeld nicht beabsichtigt die gesamte Strecke zu laufen. Vom Start weg hatte ich meine Stöcke dabei um die mich Michaela an jedem Anstieg beneidete.



Somit wählte ich die Abkürzung durch den Ort um in Consdorf Millen wieder auf die Originalstrecke zu gelangen. Dadurch verpasste ich leider eines der Highlights, die stockfinstere Passage durch zwei Felskonstruktionen. Aber auch in Folge erhoben sich interessante Sandstein-Felsen, durch die man sich nur seitwärts schlängeln konnte (Goldfralay) bzw. wo die Strecke über Steintreppen mitten durch die Felsen führte (Eulenburg).

Kurz vor Mullerthal konnten wir junge Schauspieler beim Filmdreh um einen Wassergeist erleben. Der Ort selber besteht nur aus 5 Gasthöfen bzw. Hotels und 2 Parkplätzen. Hier schneiden sich die Route 2 und Route 3 die man in alle Richtungen bewundern, bewandern und erlaufen kann.



TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

26.03.2016/08/FL

Hinter Mullerthal sollte uns eine Absperrung vor einer morschen Brücke bewahren, doch sowohl die Vorhut in schwergewichtiger Form von meiner Person, sowie die Leichtgewichte der Nachhut ließen sich davon nicht abhalten. Auch nach dem Letzten blieb die Brücke noch ganz.



Durch zunächst toten Wald kamen wir wieder in Buchenwald-Bestand der nur ganz selten durch Nadelbäume abgewechselt wurde. Vor einem Felsmassiv welches der Eiger-Nordwand glich, nutzte ich nochmal die Möglichkeit der Schleife um und durch Berdorf zu entgehen. Dadurch verpasste ich allerdings die tolle Aussicht vom Predigtstuhl. Den kürzesten Weg wählend, musste ich mehrmals Stacheldraht-Zäune über- bzw. unterklettern.

Hinter Berdorf folgte nochmal eine sehenswerte Passage mit dem Hohllay, schmalsten Holzsteg-Passagen, viel Wasser sowie der Wolfsschlucht.

Endlich grüßte von Links die Sauer, ein Campingplatz, Häuser auf deutscher Seite und an dem Aussichtspunkt Troosknäppchen der Blick auf Echternach. Durch die ersten Häuser suchte ich mir den Weg nach unten; an einer Kreuzung links-rechts-schauend entdeckte mein Blick hinter mir den aufschließenden Rest der Gruppe. Zusammen erwanderten wir den letzten Kilometer bis zur Jugendherberge, gemeinsam gestartet, gemeinsam angekommen.

TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

26.03.2016/08/FL

Das Zielbier genossen, geduscht und uns danach zu Fuß auf den Weg zum Abendessen in die Stadt gemacht. Das Training beim F.C. Darling war auch schon beendet. Auf Anraten vom Bächter Martin suchten wir nach einer Pizzeria in der Fußgängerzone. Gerade als wir uns mit einer Bratwurst begnügen wollten, fanden wir den Gourmet-Tempel doch noch. „Tisch für 7 Personen und sie haben nicht reserviert und das am Samstagabend, da muss ich erst schauen ob noch ein Tisch frei ist“ (zu dem Zeitpunkt waren wir die einzigen Gäste).



Nun denn, so übel war es nicht, satt geworden sind wir auch fast alle. Zum Glück gibt es für den Begriff Durst kein Gegenteil, also wurde in der Cafeteria der Jugendherberge noch ein Bier gezischt und dann war da auf dem Zimmer ja noch der Naselhupsschnapf.

Vorbei an Osweiler komme ich schon bald zum Lac Echternach und somit auch schnell zur Jugendherberge.

Freundlicherweise durften wir in den Umkleiden der Sporthalle noch warm duschen. Nach weiteren 90min waren auch die Long-Distance-Runner zurück.

Ein gemeinsames Kaffeetrinken ließen ein tolles Erlebnis-Wochenende ausklingen, aber nicht ohne das wir schon wieder neue Pläne für weitere gemeinsame Trainingseinheiten geschmiedet haben.

Danke  Michael!



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



27.03.2016/09/FL

M.U.T.-INFO!

MUT beim Osterlauf in Ruppichteroth

Troisdorf, Ruppichteroth – Der Oster- oder auch Karsamstag ist der letzte Tag der so genannten Karwoche und eine gute Gelegenheit für Läuferinnen und Läufer, mal wieder „so richtig Gas zu geben“. Seit nunmehr 42 Jahren richtet hierzu der TV 1888 Ruppichteroth e.V. einen traditionellen Osterlauf aus. Der Turnverein bietet hier auf einer landschaftlich reizvollen Strecke u.a. einen 5 km-, 10,5 km- sowie Halbmarathon-Lauf an.



Sechs Mutler und Rainer, Freund und Nachbar von Jürgen Titze und hoffentlich auch bald Mutler.

Am Ostersonntag, dem 26. März 2016, waren bei herrlichem Wetter sechs Mut-Hasen am Start und zeigten sich mit ihren sportlichen Leistungen sehr zufrieden. Das Team um „Axi-Meindorf“, d.h. Maximilian und Katharina, liefen die 5 Kilometerstrecke in 25:24 bzw. 26:17 Minuten. Iris Jaschky und Jürgen Titze rannten die doppelte Strecke in rund 52 bzw. 44 Minuten und Jürgen Axmacher und Dr. Dieter Mons nahmen die Halbmarathondistanz. „Axi-Meindorf“ war dabei mit seiner Zeit von 01:47 Stunden sehr zufrieden; gleiches galt für unseren „Teamarzt“, der nach 01:59 Stunden finishte.

Glückwunsch Ihr Osterhasen!



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



01.04.2016/10/FL

M.U.T.-INFO!

Wir trauern um Ursula Stahl

Troisdorf – Nach langer schwerer Krankheit ist unsere liebe Ursula Stahl am 16. März 2016 verstorben. Die 49-jährige Läuferin aus Sankt Augustin gehörte seit vielen Jahren zum Marathon- und Ultrateam der Troisdorfer LG und wurde am 24. März 2016 auf dem Friedhof in Sankt Augustin-Mülldorf beigesetzt.



Statt jeder besonderen Anzeige

*Laß, wenn der müde Leib entschläft, die Seele wachen,
Und wenn der letzte Tag wird mit mir Abend machen,
So reiß mich aus dem Tal der Finsternis zu dir.*

Andreas Gryphius

Ursula Stahl

* 22. Dezember 1966 † 16. März 2016

Meine liebe Mutter ist von ihrem jahrelangen schweren Leiden erlöst worden.

Im Namen aller, die um sie trauern:

Luisa Stahl

53757 Sankt Augustin, Michelstraße 3b

Auszug Traueranzeige

Ursula beim Zieleinlauf in Waxweiler (Eifel) am 9. Juni 2013

**Wir trauern mit Ihrer Familie
und werden Ihr ein ehrendes Andenken bewahren!**



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



13.04.2016/12/FL

M.U.T.-INFO!

MUT beim Bonn-Marathon -Bonner Marathon ohne MUT undenkbar-

Troisdorf, Bonn – Mit einer Rekordzahl von über 13.500 Teilnehmern wurde am Sonntag, dem 10. April 2016, der 16. Bonn-Marathon ausgetragen. Bei nahezu perfektem Laufwetter feierten die Sportler und über 200.000 Zuschauer eine top organisierte Laufveranstaltung in der Bundesstadt. Darunter, wie nahezu in jedem Jahr, wieder das Marathon- und Ultrateam (kurz M.U.T.) der Troisdorfer LG.



Die Marathonis Dieter Mons
und Jens Flören sowie
4:00 Stunden-Zugläufer
Jürgen Mosler und
Stefan Henscheid nach dem
Finish (v.l.n.r.).



Die Halbmarathonis Jürgen Axmacher,
Iris Jaschky-Sterzenbach und Jürgen Titze
vor dem Start (v.l.n.r.).

TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

13.04.2016/12/FL

Die „Mutler“ gingen sowohl bei der Königsdisziplin als auch beim Halbmarathon an den Start. Zudem sorgten die „Mutler“ am Straßenrand für gute Stimmung und stellten wieder Zug- und Bremsläufer. Somit haben die Mutler nicht nur für ihren eigenen Erfolg gekämpft, sondern durch ihre Erfahrung und ihr Leistungsvermögen vielen Marathonteilnehmern ermöglicht, ihr persönlich gesetztes Ziel zu erreichen.

Jens Flören, Dieter Mons und Wolfgang Menzel liefen den Marathon in 4:01, 4:21 bzw. 5:07 Stunden. Auf der Halbmarathonstrecke verbuchten die Mutler Jürgen Titze 1:32, Wolfgang Pütz 1:34, Iris-Jaschky-Sterzenbach 1:48, Jürgen Axmacher 1:57 und André Willems 1:58 Stunden.



„Besenläufer“ Michael Irrgang, Marathoni Wolfgang Menzel und Zugläuferin Conny Bullig.

Als Zugläufer waren Jürgen Mosler und Stefan Henscheid (4:00 Stunden) sowie Conny Bullig (4:30 Stunden) im Einsatz. Michael Irrgang lief, wie im letzten Jahr, wieder als „Besenläufer“ und brachte den letzten Läufer nach 5:46 Stunden ins Ziel.

TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

13.04.2016/12/FL

Der Kenianer Edwin Kosgei siegte mit 2:16 Stunden über die 42,195 km während Yohannes Hailu Atey nach 1:09 Stunden die Ziellinie beim Halbmarathon passierte. Von diesen Spitzenzeiten waren die Mutler weit entfernt, doch darum geht es den Läuferinnen und Läufern gar nicht.



Motivation für die mutigen Läufer nach fast 40 Kilometern.

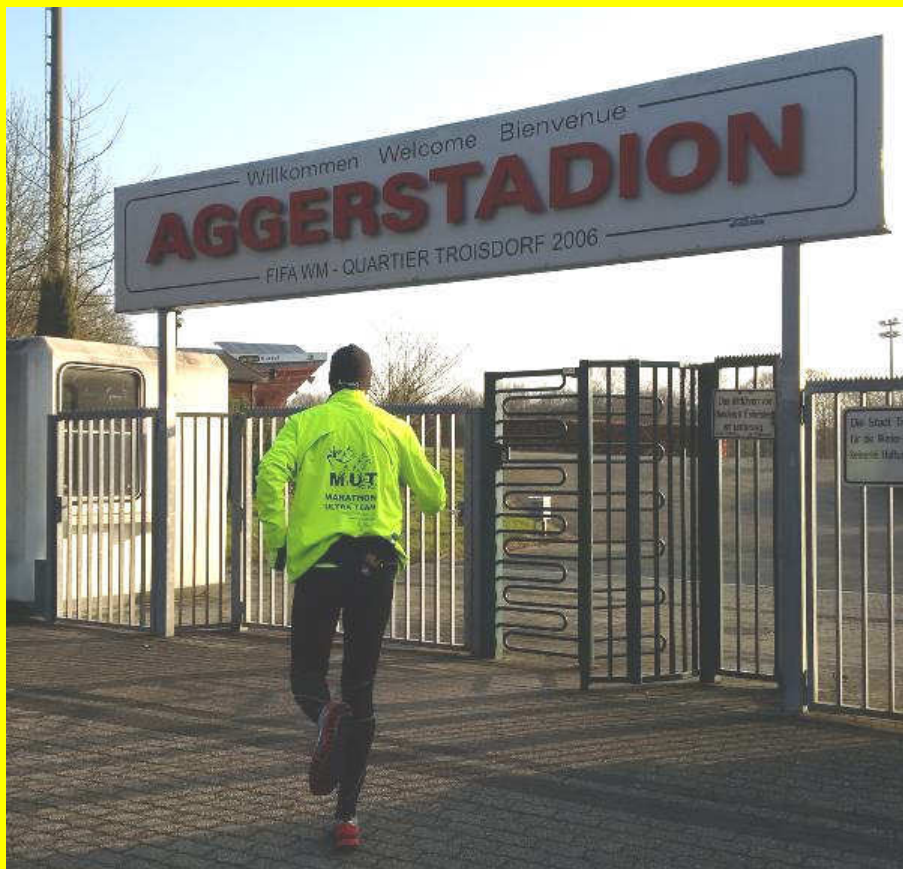
Das Marathon- und Ultrateam ist eine Gruppe von Hobbyläuferinnen und Hobbyläufern, die vor allem Spaß und Freude am gemeinsamen Laufen haben. Dabei stehen neben den gemeinsamen Trainings und Wettkämpfen vor allem auch Veranstaltungen außerhalb des Sports auf dem Programm. So besuchen die Mutler beispielsweise gemeinsam Kabarets, veranstalten Wanderungen, Fahrradtouren oder organisieren eine gesellige Grillfeier.

TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

13.04.2016/12/FL

Als selbstständige Gruppe innerhalb der Troisdorfer Leichtathletikgemeinschaft haben sie sich am 01.01.2001 mit dem Namen „Marathon- und Ultra-Team“ – kurz **M.U.T.** – gegründet.

Sie treffen sich jeden **Montag und Mittwoch um 18:00 Uhr am Aggerstadion Troisdorf** und laufen in verschiedenen Gruppen **ein bis eineinhalb Stunden**. Dabei kann jeder mitlaufen! Vom lockeren Jogging mit Smalltalk bis hin zum ambitionierten Tempo- und Berglauf, für jeden ist etwas dabei!

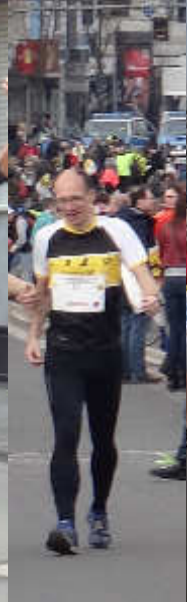


Treffpunkt vor dem Aggerstadion in Troisdorf.

Weitere Infos von und über die Mutler unter www.marathon-ultra-team.de oder www.troisdorfer-lg.de .

MUT auch beim 17. Bonn-Marathon am 2. April 2017!





MUT-Impressionen



Bonn-Marathon 2016



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



01.05.2016/14/FL

M.U.T.-INFO!

MUT beim Vulkanmarathon -Jürgen schneller als Iris und Iris auf Platz 1-

Troisdorf, Mendig – Unter dem Motto: „Laufen und Walken für die ganze Familie“, fand am 1. Mai 2016 in Mendig der „35. Lohners-Vulkan-Halbmarathon“ statt. Das Lauevent am Laacher See nutzen viele Läuferinnen und Läufer für einen flotten Halbmarathon, schnellen „Zehner“ oder sehr flotten „Fünfer“. Mit dabei in diesem Jahr unsere beiden Marathonis Iris Jaschky-Sterzenbach und Jürgen Axmacher.



Iris und Jürgen vor und nach dem Halbmarathon

Es war kalt, sehr windig und - was für einen Lauf in der Eifel wenig überrascht - es ging immer wieder bergauf und bergab.

Unsere beiden Mutler waren mit ihren Zielzeiten auf der Halbmarathonstrecke sehr zufrieden. Jürgen finishte nach 1:52 Stunden und Iris triumphierte als erste Frau in der Altersklasse W 55 mit einer Zeit von 1:59 Stunden.



Iris auf dem Siegereppchen!



Glückwunsch Ihr MUTLER-HELDEN!



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



03.05.2016/15/FL

M.U.T.-INFO!

MUT bei der Hart-Hart-Harzquerung -51 Kilometer vor Walpurgisnacht-

Troisdorf, Wernigerode – Was ist 51 Kilometer lang, hat 1.300 Höhenmeter und liegt zwischen Wernigerode und Nordhausen? Die richtige Antwort lautet: „Abwechslungsreicher Landschaftslauf mit dem Namen Harzquerung“!

Am Samstag, dem 30. April 2016, war es wieder soweit und die 37. Harzquerung stand auf dem Programm zahlreicher Ultraläufer. Mit dabei aus unserem Mutler-Kader Michaela Miketta, Jürgen Mosler, Stefan Henscheid und Michael Wiesgen auf - sowie Mattin Becker als Betreuer an - der Strecke.



Unsere mutigen Harzquerer Stefan, Michaela, Michael und Mo (v.l.n.r.)

Nach 5:12 Stunden erreichte unser „Mo“ als erster Mutler das Ziel, gefolgt von Stefan mit einer Zielzeit von 6:08 Stunden. Michaela und Michael mussten leider unterwegs wegen Magenproblemen aussteigen. Gleichwohl haben alle Mutler am Abend in der sagenumwobenen Walpurgisnacht noch ausgelassen gefeiert. ☺☺☺

Glückwunsch Ihr HARZ-MUTLER!



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



07.05.2016/16/FL

M.U.T.-INFO!

MUT beim Westerwaldlauf in Rengsdorf -Stefan, Iris und Jürgen am Start-

Troisdorf, Rengsdorf – Eigentlich suchen Läufer bei einem Wettkampf die „läuferische Herausforderung“. Demnach suchen sie sich bestimmte Laufevents, um dort neben Spaß und Freude am Laufen, eine herausfordernde Strecke binnen einer selbst gesteckten Zielzeit zu laufen.

Ganz anders ist dies bei Iris Jaschky und Jürgen Titze. Beide sind bei einer Vielzahl von Trainings- und Wettkampfläufen gemeinsam unterwegs und wenn man beide fragt, was denn das Beste oder Besondere an dem Lauf gewesen sei, so kommt Jürgen zweifelsohne immer wieder als Erstes auf die Verpflegung.

So auch beim jüngsten Westerwaldlauf in Rengsdorf am 5. Mai 2016. Beide nahmen bei strahlendem Wetter und herrlichen Ausblicken die 32 Kilometerstrecke mit 820 Höhenmetern und das Fazit von Jürgen lautet: „Siedewürstchen und Radler waren 1a“. Die Finisherzeit von 3:46 Stunden gerät dabei fast zur Nebensache.



Ja, so ist unser lieber Jürgen, laufen und essen sind seine Leidenschaft und wenn er dabei noch von unserer lieben Iris unterhalten wird, kann es für ihn im Sportlerdress kaum besser laufen. ☺☺☺

Gut gelaufen und gut gegessen! Jürgen und Iris mit ihrer Finisherurkunde.

Neben Iris und Jürgen ist auch Stefan Henscheid gestartet, wengleich auf der 50 Kilometerdistanz. So wie wir Stefan kennen, ist er wieder mit einer Topzeit über die Ziellinie gelaufen.

Glückwunsch und guten Appetit!



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



09.05.2016/17/FL

M.U.T.-INFO!

Harzquerung und Westerwaldlauf Teil 2 -Erfrischender Bericht von Stefan Henscheid-

Troisdorf – Die MUT-INFO-Redaktion hat heute einen erfrischenden Bericht von unserem Stefan erreicht, den wir euch auf keinen Fall vorenthalten wollen.

Lieber Jens,

vielen Dank für den schönen Rengsdorf-Bericht. Ich hatte mich nicht gemeldet, weil ich vergessen hatte, ein MUT-typisches Foto zu machen. Das Wetter war so unfassbar schön, wir sind 50km durch den frühlingshaften Westerwald gelaufen, eine Blüte schöner als die andere, der Himmel unglaublich klar, die ganze Zeit gequatscht, so dass die 50km trotz der 1400 Höhenmeter schnell vorübergezogen sind. Nach 6:34h habe ich wieder im Ziel gesessen und da ist mir das mit dem Foto wieder eingefallen.



Ich sollte noch erzählen, dass mir die ersten 20km nach der Harzquerung schon ein bisschen schwergelassen sind. Mein Lauffreund Peter Wasser aus Kevelaer hat für die nötige „Pace“ gesorgt. Ich habe mich auf den letzten 10km revanchiert. 😊

„Erfrischender geht es kaum“ – Stefan Henscheid

Rückblickend eine tolle Laufveranstaltung bei Kaiserwetter in einer herzerwärmenden Frühlingslandschaft und! bei guter Verpflegung.

Im nächsten Jahr wieder! Zumal die Strecke wohl jährlich verändert wird und es damit auch nicht langweilig werden kann. Ein Termin zu dem wir mit dem M.U.T. 2017 in Gesamtbesetzung hinfahren sollten.

Viele Grüße und sonnige Kilometer

Stefan

Danke Stefan!



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



15.05.2016/18/FL

M.U.T.-INFO!

MUT beim BIG 25 BERLIN -Edith Wegel Platz 16 beim Halbmarathon-

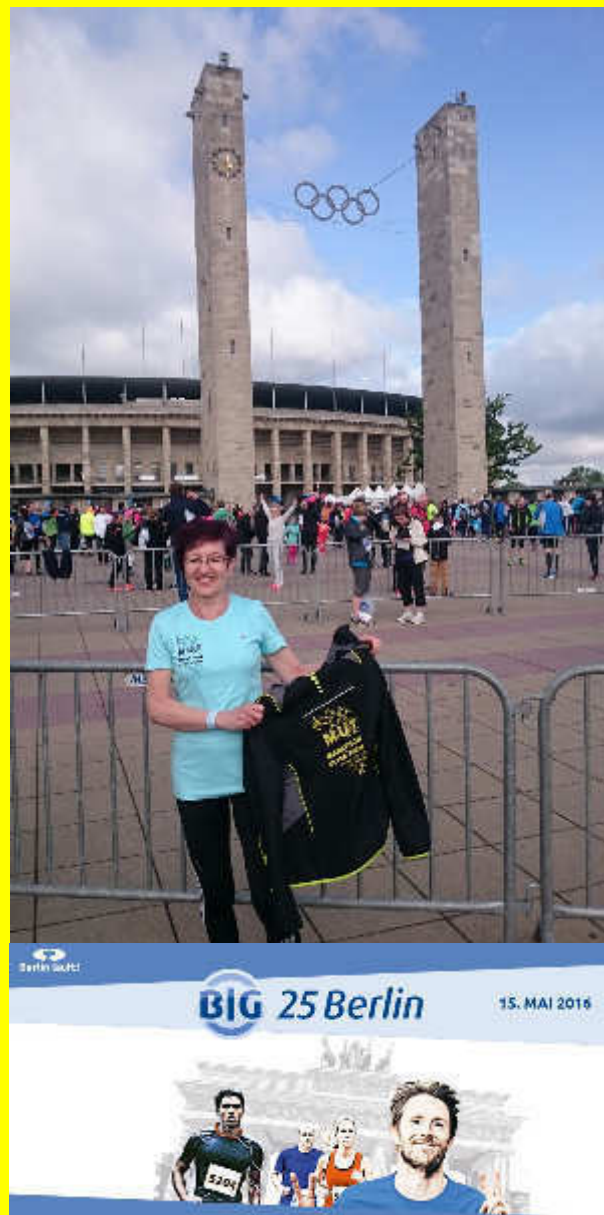
Troisdorf, Berlin – „Berlin, Berlin – ich laufe durch Berlin“, so Edith Wegel beim BIG 25 am 15. Mai 2016 in der Bundeshauptstadt.

Die Halbmarathonstrecke in 2:05 Stunden vom Olympischen Platz, vorbei am Theodor-Heus-Platz, Tiergarten, Regierungsviertel, Gendarmenmarkt, Potsdamer Platz und Kurfürstendamm.

Städtetouristen zahlen für die eindrucksvolle Strecke durch die Berliner City viel Geld; Edith „nur“ die Startgebühr und natürlich auch einige Schweißtropfen. Doch die Belohnung kam zum Schluss: „Gänsehaut pur beim Einlauf auf der blauen Bahn des Olympiastadions“.

Angefeuert von ihrem Mann Heiko schaffte sie trotz wechselhafter Wetterbedingungen den beachtlichen Platz 16 in ihrer Altersklasse W55.

So sehen Sieger aus:
Edith vor dem Olympiastadion Berlin
und natürlich im Mutler-Dress!



Glückwunsch zum tollen Finish!



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

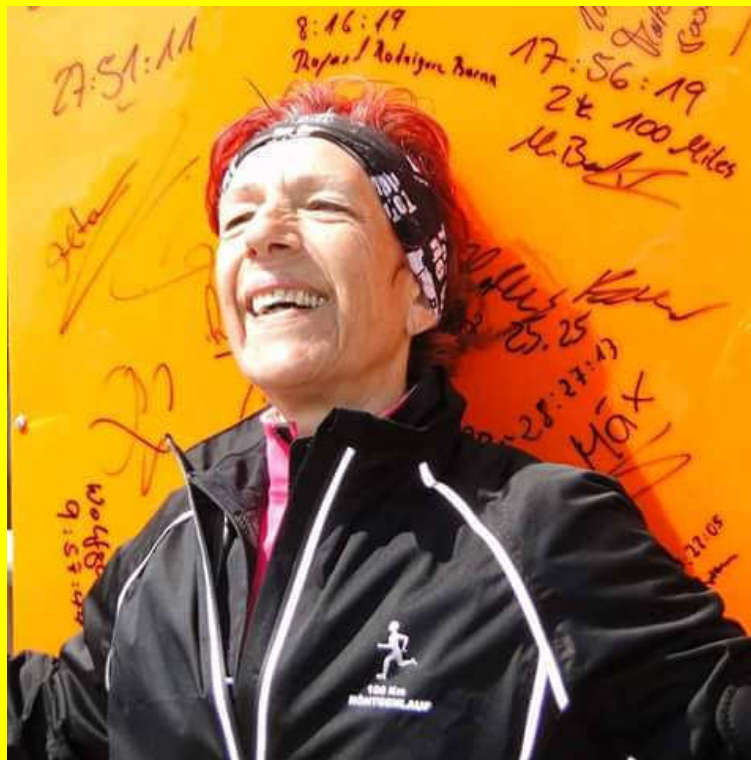


15.05.2016/19/FL

M.U.T.-INFO!

Mut bei der TorTour de Ruhr -2. Platz für Conny Bullig auf 230 km-

Troisdorf – TorTour de Ruhr, dies sind Nonstop 230 Kilometer von der Quelle der Ruhr bei Winterberg bis zur Mündung in den Rhein bei Duisburg. Die sechste Auflage war auf keinen Fall ein Kindergeburtstag. Über 200 erfahrene Ultraläufer wagten sich am Pfingstwochenende 2016 an die landschaftlich bezaubernden 230, 161, oder 100 Kilometer Nonstop entlang der Ruhr!



So sehen Siegerinnen nach 230 Kilometer aus: „Conny Bullig auf Platz 2“

Unsere Conny Bullig machte natürlich keine halben Sachen und nahm gleich die Mamutstrecke von 230 Kilometer und das mit einem super Ergebnis. Platz Zwei hieß es nach 30:37:09 Stunden und wir sagen: „Liebe Conny, Respekt und Anerkennung für diese super tolle Leistung“.

Wir sind stolz auf dich!



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



17.05.2016/20/FL

M.U.T.-INFO!

MUT-Stefan beim Saar-Hunsrück-Supertrail -Von Idar-Oberstein nach Trier – 124 KM mit 3.500 HM-

Troisdorf, Trier – Am vergangenen Pfingstwochenende, 15. und 16. Mai 2016, startete Stefan Henscheid beim Saar-Hunsrück-Supertrail. Dabei galt es 124 Kilometer in zwei Etappen über den Saar-Hunsrück-Steig von Idar-Oberstein nach Trier zu laufen.

Am Pfingstsonntag absolvierte er 66 Kilometer mit rund 2.000 Höhenmetern in 10:21 Stunden; den zweiten Lauf am Folgetag mit 58 Kilometern und „lockeren“ 1.500 Höhenmetern in 9:34 Stunden.



Unser mutiger Stefan ist zusammen mit Peter Wasser und Vera Eskes aus Kevelaer (Bild v.l.n.r.) gelaufen und alle Drei hatten eine Menge Spaß. Bei kühlem, meist trockenem Wetter hatte nicht nur die Sonne für gute Stimmung gesorgt. Wunderbare Trails, die ein oder andere „lockere Pause“ sowie ein kühles – natürlich alkoholfreies – Abschlussbier machten das Pfingstwochenende für Stefan und seine Freunde zu einem „angemessenen Beine vertreten“.

☺☺☺ „Anstrengend sieht anders aus!“ ☺☺☺



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



24.05.2016/21/FL

M.U.T.-INFO!

MUT beim VIVAWEST-Marathon -Andre Karl wieder am Start-

Troisdorf, Ruhrgebiet – Der 4. VIVAWEST-Marathon ist gelaufen und Mutler Andre Willems auch. Mehr als 8.000 Läufer waren am 22. Mai 2016 durch die Städte Gelsenkirchen, Essen, Bottrop und Gladbeck mit von der Partie.

Unter den rund 1.100 Marathonis sicherte sich unser Andre Karl bei diesem Ruhrgebietsmarathon mit einer Zeit von 4:49 Stunden den 96. Platz in seiner Altersklasse M45.



Andre Willems (Archivfoto)

Mit diesem Finish ist er seinem 100. Marathon wieder ein Stück nähergekommen. Wir wünschen ihm bei seinem Wunschziel weiter viel Erfolg.

Die fünfte Auflage des VIVAWEST-Marathons ist für den 21. Mai 2017 vorgesehen.

„Andre – es läuft doch wieder - Glückwunsch!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



26.05.2016/22/FL

M.U.T.-INFO!

MUT beim Bonner Nachtlauf -Vier mutige Nachtschwärmer unterwegs-

Troisdorf, Bonn – Am 25. Mai 2016, um 21:15 Uhr, fiel in der Rheinaue der Startschuss zum siebten Bonner Nachtlauf. Rund 2000 Läuferinnen und Läufer begaben sich auf die stimmungsvolle Strecke entlang des Rheinufers und durch die Rheinauen.

Unter den Nachtschwärmern waren auch vier Mutler. Christiana Lange, Dieter Nießen, Hans Pillekamp und Georg Wojtkowski hielten unsere Mutler-Fahne auf der 10 Kilometerstrecke hoch.



Mutige Nachtschwärmer: „Hans,

Christiana, Dieter und Georg“

Georg war nach 51 Minuten im Ziel und sicherte sich Platz 4 in seiner Altersklasse M60. Zweiter Mutler war Dieter, der mit 54 Minuten Platz 27 in der Altersklasse M55 belegte. Christiana erzielte Platz 10 in ihrer Altersklasse W55 mit einer Zeit von 58 Minuten. Den Mutlerschlusspunkt setzte Hans nach 01:02 Stunden, wobei er sich damit den 9. Platz in seiner Altersklasse M65 sicherte. Klasse wir waren dabei und hatten eine Menge Spaß!

„Mit MUT in die Bonner Sommernacht!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

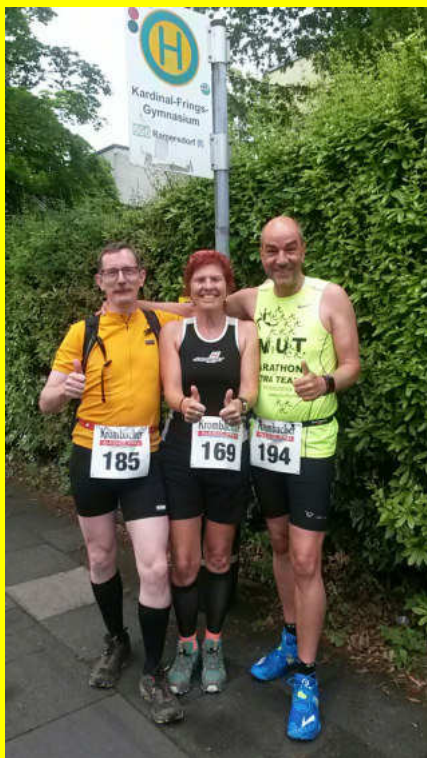


29.05.2016/23/FL

M.U.T.-INFO!

MUT beim 9. RHEX -Drei MUTLER beim 9. Rheinsteigextremlauf 2016-

Troisdorf, Siebengebirge – „Sehr schöne, anspruchsvolle Strecke aus dem Rheintal bei Bonn, über die Höhen des Siebengebirges und hinunter auf die Insel Grafenwerth in Bad Honnef. Über 35 Km Strecke sind 1250 Höhenmeter zu bewältigen. Einige Passagen können schlammig oder uneben sein“, so die Streckenbeschreibung des Veranstalters vom 9. Rheinsteigextremlauf am 29. Mai 2016. Und die Veranstalter hatten nicht „zu viel versprochen“. Die Strecke war in der Tat anspruchsvoll und schwüle 25 Grad eine echte Herausforderung.



Jürgen, Iris und Jens vor dem Start –
„Nehmen wir den Bus oder laufen wir?“ – und beim Zieleinlauf
auf der Insel Grafenwerth.

Unter den zahlreichen Startern aus NRW, Niedersachsen, Hessen und Belgien waren auch drei Mutler aus Troisdorf.

Iris Jaschky-Sterzenbach, Jürgen Titze und Jens Flören gingen um Punkt 09:15 Uhr an den Start und liefen nach 4:07 Stunden (Jens) bzw. 04:39 Stunden (Iris & Jürgen) happy ins Ziel. Für MUT-RUNNER Jens war es der erste Traillauf überhaupt und er musste erfahren, dass auch bergablaufen mehr als anstrengend sein kann.

„Get it or let it!, so das Credo des extremen Laufevents“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



06.06.2016/24/FL

M.U.T.-INFO!

MUT in Thailand

-Andre Willems beim 11. Laguna Phuket-Marathon-

Troisdorf, Thailand – Die „M.U.T-INFO-Redaktion“ freut sich immer über die Teilnahme unserer Vereinsmitglieder bei den unterschiedlichsten Laufevents. Dabei kommt uns auch schon mal der Gedanke, ob wir unsere Gruppe nicht besser in „W.U.T.“ wie „Wahnsinniges Ultra Team“ umbenennen sollen, wobei „wahnsinnig“ für „Respekt und Anerkennung“ steht.

Stefan Henscheid lief im letzten Jahr einen Halbmarathon in Sibirien, wo mitunter minus 40 Grad herrschen. Unser André Willems ist an diesem Wochenende (04./05.06.2016) bei über plus 40 Grad den Thailand-Marathon gelaufen. Und dies sind nur zwei - wenngleich extreme - Aktionen von uns Mutlern.



Der „wahnsinnige“ Andre am Strand bei Phuket
42,195 km bei 42,195 Grad Celsius – Andre war nach 5:29 Stunden im Ziel

Andre fand den Lauf in Phuket übrigens „unglaublich heiß, aber sehr schön“, was immer dieses „heiß“ heißen mag. Und bei diesen Bedingungen nach 5:29 Stunden im Ziel zu sein, ist „wahnsinnig“ klasse!

„Glückwunsch du Wutler“ 😊😊😊



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



15.06.2016/25/FL

M.U.T.-INFO!

Mit MUT zum Laufabzeichen

-Mach mit beim 50-Jahre TLG-Sportfest am 26. Juni 2016-

Troisdorf – Die Troisdorfer Leichtathletik Gemeinschaft (TLG) veranstaltet am Sonntag, dem 26. Juni 2016, im Rahmen ihrer Jubiläumsfeierlichkeiten zum 50-jährigen Bestehen, ein Mitmachsportfest. Hierzu sind in der Zeit von 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr nicht nur Mitglieder und deren Familien und Freunde, sondern auch Sportinteressierte aus Troisdorf und der Region eingeladen.

Das Marathon- und Ultrateam (M.U.T.) der TLG bietet im Zuge des bunten und vielseitigen Programms den Erwerb von Laufabzeichen an. Dabei geht es grundsätzlich um das Laufen von 15, 30, 60, 90 und 120 Minuten, sowie dem Absolvieren der Marathonstrecke ohne Pause in beliebigem Tempo.



Das Troisdorfer Aggerstadion ist das Heimatstadion des Marathon- und Ultrateams.

Beim TLG-Mitmachsportfest bieten die Mutler den kostenlosen Erwerb der Laufabzeichen für die Strecken 15, 30 und 60 Minuten an. Zudem können beim Sportfest Termine für den Erwerb der weiteren Stufen in den nächsten Wochen vereinbart werden. Einige Krankenkassen belohnen das Ablegen des Laufabzeichens mit Punkten innerhalb des Prämien- bzw. Bonus-Systems, so dass der gesundheitsfördernde Spaß am Laufen zusätzlich belohnt wird. Wir erwarten Sie / dich in sportlicher Kleidung beim TLG-Mitmachsportfest.

„Hab MUT mach mit!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



19.06.2016/26/FL

M.U.T.-INFO!

Mutiges MUTLER-Wochenende - Von Spich, um den Biggensee bis auf die Zugspitze -

Troisdorf, Biggensee, Zugspitze – Was für ein Wochenende für das Marathon- und Ultrateam der Troisdorfer LG (M.U.T.)! Die Mutler waren vom 18. bis 19. Juni 2016 bei gleich drei Wettkämpfen am Start.



Den Anfang machten am Samstag **Jürgen Titze** und **Wolfgang Menzel**. Sie starteten bei der 24. Auflage des Spicher 10er. Jürgen finishte die 5 Kilometerstrecke in 00:20:48 Stunden und erzielte damit den 2. Platz in seiner Altersklasse M50. Wolfgang nahm die 10 Km-Strecke ins Visier und erreichte mit einer Zeit von 01:08:17 Stunden den 3. Platz in seiner Altersklasse M60.

Den Höhepunkt, im wahrsten Sinne des Wortes, setzten an diesem Wochenende **Jürgen Mosler, Michael Wiesgen** und **Stefan Henscheid**. Alle Drei wagten sich beim „Salomon Zugspitz Ultratrail“ auf die 101,6 Km-Distanz mit 5.412 Höhenmetern. Als erster lief unser Mo nach 18:33:05 Stunden, gefolgt von Michael (20:25:21) und Stefan (24:46:53) über die Ziellinie.



Den Wochenendschlusspunkt setzte **Mattin Becker** am Sonntag in Attendorn. Dort belegte er beim Biggensee-Marathon mit einer Zeit von 05:22:26 bei 1000 Höhenmetern Platz 11 in seiner Altersklasse M55.

„Respekt und Anerkennung!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



25.06.2016/27/FL

M.U.T.-INFO!

MUT beim 5. Le Petit Médoc 2016 - Le Petit Médoc en grande pluie-

Troisdorf, Königswinter-Dollendorf – Am 25. Juni 2016 war es wieder soweit. Auf dem Programm der vor allem auch spaßorientierten Läuferinnen und Läufer des Marathon- und Ultrateams (M.U.T.) stand die Teilnahme am fünften Le Petit Médoc-Lauf in Königswinter-Dollendorf.

Die Spiel- und Sportgemeinschaft (SSG) Königswinter hatte wieder eingeladen, um nach dem Vorbild des großen Médoc-Laufs in Frankreich auf verschiedenen Distanzen durch die Weinberge zu „laufen“ und dabei Gaumenfreuden aus der Region zu genießen. In diesem Jahr wurde zudem das 1050-jährige Stadtjubiläum Dollendorf gefeiert und – wie in jedem Jahr – die beste Kostümierung prämiert.



Die MUT-Bi(e)nen mit ihrer Vorsitzenden Sabi(e)ne Schäfer (Startnummer 924) vor dem Start.

Die MUT-Bi(e)nen der Troisdorfer Laufgemeinschaft stellten sich dem 3 x 3,65 km Winzerlauf und hatten bei Verpflegung mit Wein, Baguette, Honig und Käse eine Menge Spaß. Neben den edlen Tropfen aus der Region gab es in diesem Jahr vor allem auch sehr besondere Tropfen von oben. Dauerregen trübte ein wenig den sonst traumhaften Rheinblick, aber die Mutler nahmen es mit gewohnter Gelassenheit. Sie taufte die diesjährige Veranstaltung in „Le Petit Médoc en grande pluie – der kleine Médoc im großen Regen“ und nahmen die Herausforderung mit Spaß und Freude an.

„Gaumenlauf im Dauerregen“





Le Petit Médoc 2016



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



25.06.2016/28/FL

M.U.T.-INFO!

MUT beim Hennefer Europalauf - Dr. Dieter Mons auf Platz 5-

Troisdorf, Hennef – Die Hennefer Europawoche hat einen neuen Namen. Sie heißt jetzt „Sommer-Open-Air“. Der klassische Europalauf ist geblieben und MUT war in diesem Jahr wieder mit dabei. Dr. Dieter Mons ging in seiner Altersklasse M 60 auf der Halbmarathonstrecke an den Start und erzielte mit einer Zeit von 2:12 Stunden den 5. Platz.



Ein nasser und glücklicher Mutler.
Dr. Dieter Mons mit der Startnummer 7000!

12. HENNEFER EUROPALAUFLAUF

URKUNDE

Volksbank-Brückenlauf
Dr. Dieter Mons **2:12:07**
Troisdorf LG M.V.T. Nettozeit

Gesamtplatzierung: 115
Altersklassenplatzierung: 5 (M60)

Dieter: „Ich habe den Halbmarathon in Hennef locker im „Seniorenmodus“ geschafft in pausenlosem Regen“. Der Europalauf beim „Sommer-Open-Air“ war wieder ein tolles Event. An dem neuen Namen „Sommer-Open-Air“ muss noch ein wenig gearbeitet werden. Es war mehr ein „Regen-Open-Air“, was jedoch keinen negativen Einfluss auf die Stimmung der zahlreichen Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatte.

„Glückwunsch Dieter!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



26.06.2016/29/FL

M.U.T.-INFO!

Mit MUT zum Laufabzeichen

-28 Urkunden beim TLG-Sportfest am 26. Juni 2016-

Troisdorf – Die Troisdorfer Leichtathletik Gemeinschaft (TLG) feierte am 26. Juni 2016, ihr 50-jähriges Bestehen mit einem Sportfest im Aggerstadion. Dabei wurde vor allem Sportinteressierten ein buntes und vielseitiges Programm geboten. Unter anderem konnten Läuferinnen und Läufer, ob jung oder alt, kostenlos ein Laufabzeichen erwerben. Das Marathon- und Ultrateam (M.U.T.) stellte hierzu die Läufer für die Laufabzeichen 15, 30 und 60 Minuten.



Das Mutler-Orgateam im Aggerstadion.

Pünktlich um 10:15 Uhr lief die erste Laufgruppe in Richtung Troisdorfer Stadtwald und um 13:15 Uhr hatten die Mutler insgesamt 28 Urkunden an mehr als stolze Läuferinnen und Läufer im Alter zwischen 5 und 51 Jahren ausgehändigt. Aus Sicht der MUTLER sowie der glücklichen Laufabzeichenträger ein voller Erfolg!

„Mit MUT zum Erfolg!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



27.06.2016/30/FL

M.U.T.-INFO!

Mit MUT 350 km Tretroller fahren -Michael Irrgang fahrend beim 24 Stundenlauf-

Troisdorf, Breitscheid – Michael Irrgang ist immer wieder für eine Überraschung gut. Dies hat er am vergangenen Wochenende (24./25.06.2016) beim 24 Stunden-Lauf in Breitscheid wieder unter Beweis gestellt. Doch „Lauf“ ist für seine Teilnahme nicht ganz korrekt. Michael nahm mit dem Tretroller teil und schaffte binnen 24 Stunden unvorstellbare 350 Kilometer!



Mutler Michael Irrgang auf seinem Tretroller in Breitscheid.

Michael: „Hallo – auch ich war am Wochenende sportlich unterwegs (mal eben 350 km – Anmerkung der Redaktion ☺☺☺). Beim 24-h-Lauf in Breitscheid nahm ich als Tretrollerfahrer teil. ... Es ist für Läufer ein idealer Ausgleichsport zum trainieren der Ausdauer, da die Bewegung sehr gelenkschonend ist. Daher kann diese Fortbewegungsart auch problemlos bei Beeinträchtigung der Füße, Knie, Hüfte oder Rücken gewählt werden und Spaß macht es allemal. Viele Grüße Michael.“

☺ „Wahnsinn - MUT kann auch Tretroller fahren!“☺



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



03.07.2016/31/FL

M.U.T.-INFO!

Mit MUT beim Ladies Run in Köln -Prosecco für MUT-Ladies Sabine, Elke und Belinda-

Troisdorf, Köln – Die ehemalige Sängerin von den „No Angels“ Lucy Diakowska hatte die Schirmherrschaft und unseres Angels Sabine, Elke und Belinda waren dabei. Wo? – beim Deutsche Post Ladies Run am 3. Juli 2016 in Köln.



Mutler-Angels Belinda, Sabine und Elke vor dem Start in Köln

Bei einem Sonne- und Regenmix, aber guter Stimmung und toller Organisation, liefen unsere Angels die 10 Kilometer-Distanz. Belinda finishte nach knapp 01:03 Stunden und Sabine und Elke liefen nur 4 Minuten länger. Wahrscheinlich haben unsere Vorstandsmädels schon unterwegs einen Prosecco genossen, den es für alle Angels schließlich im Ziel gab. ☺☺☺

☺ „Tolle Stimmung – toller Lauf – MUT war dabei!“☺



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



05.07.2016/32/FL

M.U.T.-INFO!

Mit MUT beim Thüringer Ultra2016 -Stefan Henscheid ohne Stress durch den Thüringer Wald-

Troisdorf, Fröttstädt (Thüringen) – Frage: „Was ist ein schöner Samstag ohne zivilisatorischen Stress, wie Einkaufen, Rasen mähen oder Staubsaugen?“
Antwort von Stefan Henscheid: „Ein 100 Kilometerlauf mit 2150 Höhenmetern durch den Thüringer Wald!“.



Mutler Stefan kurz vor dem Ziel: „Umkehren ist keine Alternative!“

Unser Stefan hat am Samstag, dem 2. Juli 2016, beim Thüringer Ultra in Fröttstädt teilgenommen. Dabei hat er sich die „100 Kilometer gegönnt“ und war ein wenig traurig, dass der Spaß schon nach 14:25 Stunden wieder vorbei war.

☺ „Ultra-Lauf statt Rasen mähen, auch eine Alternative!“☺



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



17.07.2016/33/FL

M.U.T.-INFO!

Mit MUT beim Silvrettarun 3000 -Iris und Jürgen mit guten Platzierungen in Ischgl-

Troisdorf, Ischgl – Weit über 500 Profi- und Hobbyläufer lieferten sich bei guten Wetterverhältnissen ein spannendes Rennen durch eine beeindruckende Berglandschaft von Ischgl nach Galtür. Unter den Läufern aus 25 Nationen waren auch Iris Jaschky-Sterzenbach und Jürgen Titze vom Marathon- und Ultrateam der Troisdorfer LG. Die beiden Mutler wählten die „Mediumroute“, d.h. 29,9 Kilometer mit 1.482 Höhenmetern.



Mutler Iris und Jürgen beim fünften Silvrettarun in Österreich 2016

Unsere Iris erzielte mit einer Zeit von 5:03 Stunden den beachtlichen sechsten Platz in ihrer Altersklasse W50. Jürgen musste sich einer größeren Konkurrenz stellen und kämpfte sich auf den 29. Platz seiner Altersklasse M50.

Nach dem Motto: „Im Lauftempo auf den Dreitausender“ stand neben dem Wettkampferlebnis vor allem der Gute Zweck zugunsten der Stiftung für Rückenmarksforschung „Wings for Life“ auf dem Programm.

☺ „Laufen mit Freude und für einen guten Zweck!“☺



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



18.07.2016/34/FL

M.U.T.-INFO!

Mit MUT beim „La Chouffe Trail“ in Belgien -Mutiger Zwergenaufstand an der L'Ourthe-

Troisdorf, Houffalize (Belgien) – La Chouffe ist nicht nur ein kräftiges belgisches Bier, das mit einem lustigen Zwergenlogo wirbt, sondern auch ein begeisternder Traillauf an dem malerischen Fluss L'Ourthe. Und hier, in der belgischen Ortschaft Houffalize, sind am 17. Juli 2016, pünktlich um 08:00 Uhr, die Mutler Stefan Henscheid und Mattin Becker gestartet. Mit dabei waren die beiden Freunde der LLG Kavelaer Vera Eskes und Peter Wasser.



Stefan, Peter, Vera und Mattin beim „La Chouffe-Trail“ im belgischen Houffalize.

Der Lauf verdient die Ankündigung „Trailrun“ auf voller Breite. Das Gelände inmitten einer wunderbaren Landschaft war mitunter sehr unwegsam. Es ging immer wieder rauf und runter, und die L'Ourthe, immerhin so breit wie die Sieg, musste mindestens viermal durchwaten werden.

Unser Stefan ist mit Peter die 50 km mit fast 2500 Höhenmetern in 7:14h gelaufen. Vera und Mattin kamen gut gelaunt nach 8:52h in Ziel. Ein kühles Bier stand schon bereit. „Besser kann man einen Sonntag im Sommer nicht verbringen, oder?“, so das Fazit von Stefan.

☺ „Traillaufen vom Feinsten – perfekt organisiert!“☺



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



24.07.2016/35/FL

M.U.T.-INFO!

MUT-Grillen 2016 -Traditionsevent bei Beate und Stefan-

Troisdorf – Die Mutler haben nicht nur Spaß und Freude am Laufen, sondern auch am Feiern, was die Gruppe jüngst wieder unter Beweis stellen konnte. Beate und Stefan Dierker hatten am Samstag, dem 23. Juli 2016, wieder zum traditionellen Mutler-Grillen eingeladen. Knapp 30 Mutler, Freunde und Förderer waren der Einladung ins Troisdorfer Gleisdreieck gefolgt.



„Ein starkes Team, auch am Grill“, die Mutler der Troisdorfer LG

Am frühen Nachmittag ging es los und obwohl es nahezu ständig regnete, tat das der guten Stimmung keinen Abbruch. „Es gibt halt kein schlechtes Wetter, allenfalls schlechte Kleidung“, und so hatten Beate und Stefan vorgesorgt und das große Mutler-Zelt aufgebaut. So konnten die Sportler ihre Kilometer vom Grill bis zum Versorgungsbuffet trockenen Fußes ablaufen, wengleich sich Strecke und Höhenmeter in Grenzen hielten.

Die Mutler feierten bis tief in die Nacht, hatten eine Menge Spaß und waren sich sicher: „Im nächsten Jahr sind wir wieder bei Beate und Stefan am Start!“

☺ „Dank an Beate und Stefan für das tolle Grillevent!“☺





MUT-Grillen 2016



MUT-Impressionen



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



24.07.2016/36/FL

M.U.T.-INFO!

MUT beim Alpsee Trailrun -Engelbert Resch probiert und schafft Platz 7-

Troisdorf, Immenstadt – Heute Nachmittag erreichte die MUT-INFO-Redaktion folgende Nachricht: „Hallo – ich wollte das auch mal ausprobieren! Erstmal schöne Grüße aus dem Kleinwalsertal. Ich war heute Morgen (24.07.2016) in Immenstadt, zum Alpsee Trailrun. Ein sehr schöner aber anspruchsvoller Panoramalauf, 25,5 km lang mit 800 Höhenmeter“.

Engelbert Resch, unser Mutler mit Hund Lexi, hatte sich hier gemeldet und stolz seinen 7. Platz beim Trailrun mitgeteilt.

Er hatte für die knapp 26 Kilometer nur 2:45 Stunden gebraucht und sich damit in seiner Altersklasse M 55 auf einen einstelligen Platz vorgekämpft.

In der Gesamtwertung blieb er mit Platz 49 unter den ersten 50!



Engelbrecht als Hundeliebhaber und Engelbrecht als Starter beim Trailrun im Kleinwalsertal.

☺ „Glückwunsch Engelbert zum „Probetrailrun“!“☺



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



11.08.2016/37/FL

M.U.T.-INFO!

MUT beim Xanten-Marathon

-Mattin und Stefan beim Buchstabenmarathon A bis Z-

Troisdorf, Xanten – Es gibt ja schon die ein oder andere bemerkenswerte Sammelleidenschaft. Aber von einer Marathonsammlung nach den Buchstaben des Alphabets hatte die MUT-INFO-Redaktion bis dato noch nichts gehört.

Sabine, eine Lauffreundin von Mattin Becker und Stefan Henscheid, sammelt Marathons von A-Z und die Schweizerin hatte bis zur letzten Woche bereits 25 Marathons gefinisht. Ein Marathon mit dem Buchstaben „X“ fehlte noch in ihrer Sammlung und so organisierte Peter Wasser von der LLG Laufsport Kvelaer e.V. kurzerhand einen Marathon in der Römerstadt Xanten.



42,195 km rund um Xanten, vorbei an der Xantener Nord- und Südsee,
mit 300 Höhenmetern am Niederrhein.

Unser Mattin (Startnummer 1) und Stefan (Startnummer 3) mit den übrigen Finalisten.

Unter den insgesamt neun Startern, von denen sechs finishten, waren am 6. August 2016 auch unsere beiden Mutler Mattin und Stefan dabei. Nach 5:52 Stunden (Netto 05:01 Stunden) erreichten die beiden Mutigen die Ziellinie bei diesem einzigartigen Event.

☺ „Tolle Idee und MUT war dabei!“☺



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



25.08.2016/38/FL

M.U.T.-INFO!

MUT auf Nor(d)wegen bis zum Nordkapp -Mutler Heiko mit dem Krad ans Ende der Welt-

Troisdorf, Nordkap – „Einmal im Leben ans Ende der Welt“, so muss es sich Heiko Wegel gedacht haben, als er sich für eine Motorradtour ans Nordkapp entschieden hat. Unser Mutler hat sich in diesem Sommer allein mit seinem Krad auf den Weg gemacht und kehrte nach zweieinhalb Wochen und 8.300 Kilometern gesund und vollkommen beeindruckt zurück. Hier sein Bericht:

„Gestartet bin ich am 25.07.2016 unter tränenreichen Abschied von der Edith. Anschließend ging es zum Brandenburger Tor und wieder raus aus Berlin. In einem Hotel für Monteure verbrachte ich meine erste Nacht, obwohl ich nur im Zelt schlafen wollte...

Heikos gepacktes Motorrad
vor dem Start in Troisdorf



Am nächsten Tag ging es weiter über Stettin nach Danzig. Dort sieht es in den Randgebieten wie im Osten kurz nach der Wende aus. Nach einem schönen Bad in der Ostsee habe ich für umgerechnet € 7,00 gezeltet.

Anschließend bin ich entlang der russischen Grenze zur Wolfsschanze gefahren. Nachdem dort aber aus einem alten Schützenpanzer mit einem Maschinengewehr geschossen wurde, hatte ich keine Lust mehr und bin durch die Masuren auf Straßen wie vor 100 Jahren getuckert. Dort habe ich in einem See gebadet und habe für ca. € 2,00 gezeltet. Von polnischen Campern wurde ich mit einem leckeren Teller Nudeln versorgt.

Weiter ging es nach Riga (Litauen). Am nächsten Tag über Lettland nach Estland (Tallin) und von dort mit der Fähre nach Helsinki.

TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

25.08.2016/38/FL

Von nun an wurde gerade hoch gefahren Richtung Polarkreis, wo der Weihnachtsmann wohnt (Rovaniemi). Von dort zog es sich noch zum Nordkapp und das Wetter wurde schlechter. Regen stand an der Tagesordnung. Aufgrund der großen Entfernungen hatte man aber auch irgendwann die Regenwolken durchfahren.



Traumhafte Landschaft und traumhaftes Wasser im Fjord

Glücklich kam ich nach ca. 8 Tagen und ca. 3.300 km nachmittags am Nordkapp an. Dunkel wird es dort nicht, man kann dort nachts wirklich noch ein Buch lesen. Das hat mich ganz schön durcheinandergebracht.

Zurück ging es über die Lofoten entlang der norwegischen Küste. Dieser Teil der Reise war mit der schönste. Die Landschaft ist einzigartig. Ziel war nach den Lofoten der Trollstiegen und der Geiranger Fjord. Der Trollstiegen ist die schönste Passstraße Norwegens und nicht einfach zu fahren.

Danach ging es über Lom mit der ältesten Stabholzkirche nach Lillehammer. Ich wollte eigentlich noch zu Pipi Langstrumpf, aber das Wetter zeigte sich von seiner unschönen Seite. Der Wind war so stark wie damals zu Kyrills Zeiten und es kam noch Regen hinzu. Ich versuchte, weiter durch Schweden zu fahren, aber irgendwann sah ich ein, dass ich so nicht weiterfahren konnte.

Ich beschloss, von Göteborg nach Fredrikshaven (Dänemark) zu fahren. Am nächsten Tag fuhr ich zum Teil mit 50 km/h über die Autobahn nach Göteborg. Bei rauer See fuhren wir 4 Stunden nach Dänemark und ich fuhr noch bis Skagen. In der Nähe befindet sich die höchste Wanderdüne Europas, welche ich mir am nächsten Tag anschauen wollte. Leider holte mich nachts der Regen ein und der Wind wurde nur etwas besser.

TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

25.08.2016/38/FL

Daher erneute Planänderung und es wurde nach 450 km Ediths Schwester in Flensburg besucht. Anschließend begab ich mich auf den Heimweg (550 km) und war am 10.08.2016 um 22.00 Uhr zu Hause.



Heiko mit MUT am Nordkapp und damit am Ziel seines Traums!

Ich habe nur nette Menschen kennen gelernt. Was mich aber wunderte, dass nur wenig Deutsche unterwegs waren. Aber dank meines etwas eingerosteten Englisch war die Verständigung kein Problem. Übernachtet habe ich in Skandinavien teils im Zelt, aber aufgrund des Wetters vorwiegend in Hütten.

☺ „Respekt für die Tour und Danke für den tollen Bericht“!☺



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



30.08.2016/39/FL

M.U.T.-INFO!

MUT beim Ultra Trail du Mont Blanc -Stefan Henscheid finishte trotz extremer Bedingungen-

Troisdorf, Chamonix – Wer hat nicht schon mal davon geträumt, den Mont Blanc in weniger als zwei Tagen zu umrunden? 😊😊😊

Bei wem juckt es förmlich im Lauschuh, wenn er am Start für eine Strecke von über 170 Kilometern und 10.000 Höhenmetern steht? 😊 😊😊

Es ist wiederum unser Stefan Henscheid, der sich am vergangenen Wochenende dem Ultra Trail de Mont Blanc gestellt hat. 😊😊😊

Am Freitag, dem 26. August 2016, ging es für den Mutler in Chamonix auf die mehr als anspruchsvolle Strecke, bei der allein 11 Bergpässe überwunden werden mussten. Nahezu 2600 Läuferinnen und Läufer gingen um 18:00 Uhr an den Start, wengleich davon nur 1468 das Ziel erreichten. Stefan kam nach knapp 44:45 Stunden ins Ziel und erreichte damit Platz 1186.



Finisher Stefan Henscheid,
unser Mutler für das besonders Extreme



Bei schwierigen Bedingungen, Nacht, Wind, Kälte sowie Hitze von über 30 Grad waren vor allem eine gute Ausrüstung, körperliche Fitness und Erfahrung bei Extremläufen besonders wichtig. Darüber hinaus war auch die Versorgung / Betreuung „von außen“ entscheidend, für ein gesundes Finish.

So wurde unser Stefan von seiner Tochter Maxi, seinem Lauffreund Peter Wasser von der LLG Kevelaer und unserem „MUT-Helfer für spezielle Anforderungen“ Mattin Becker bestens unterstützt und schaffte die extreme Herausforderung“.

😊 „Chapeau und Respekt!“😊



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



11.09.2016/40/FL

M.U.T.-INFO!

Mit MUT auf die Jungfrau -Gilles Guenat bezwingt in knapp sechs Stunden das Dreigestirn-

Troisdorf, Interlaken (CH) – „Der Jungfrau Marathon präsentiert die schönste Marathon-Strecke der Welt! Es gibt keinen Marathon in Europa mit derartigen Dimensionen. Eiger, Mönch und Jungfrau-Marathon: das berühmteste Dreigestirn der Alpen.“ Mit diesem Intro (Auszug) wirbt der Veranstalter auf seiner Homepage für den 24. Jungfrau-Marathon am 10. September 2016. Und er hat nicht übertrieben.

Mutler Gilles Guenat war schon unzählige Male dabei und wenn er von seinen Läufen erzählt, klingt es genauso beeindruckend. In diesem Jahr hat Gilles natürlich wieder gefinisht. Nach 06:02:06 Stunden hatte er wiederum die Jungfrau bezwungen und kann darauf wirklich stolz sein. Auch wenn der Erstplatzierte, Robbie Simpson aus Mittenwald bereits nach 03:00:11 Stunden im Ziel war, so erzielte Gilles in seiner Altersklasse M55 den 162. Platz.

Die Atmosphäre und das Wetter waren wieder super, wenngleich es für einen solch herausfordernden Wettkampf mit 1829 Höhenmeter zu warm und drückend war.



Stolzer Bezwingler der Jungfrau:
„Unser Mutler Gilles aus Lohmar“

Gilles nach dem Finish: „Mein Tag fing heute früh „bescheiden“ an. Beim Aufstehen bohrte sich ein Holzsplitter in meinen Fuß. Dann bemerkte ich, dass ich die Innensohlen meiner Laufschuhe zuhause vergessen hatte und schließlich hatte ich ohnehin Probleme mit meiner Wade. Ich musste mich unterwegs dreimal behandeln lassen und denke, dass es nächstes Jahr nur besser werden kann.“

😊 „Glückwunsch lieber Gilles. Wir sind stolz auf dich!“😊



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



03.10.2016/41/FL

M.U.T.-INFO!

20 Jahre Köln-Marathon - MUT immer dabei! -

Troisdorf, Köln – Knapp 26.000 Athleten sind am 2. Oktober 2016 beim Köln-Marathon gestartet. Es war der 20. Jubiläumslauf und das Marathon- und Ultrateam der Troisdorfer LG war stets dabei.

Sabine Schäfer, Iris Jaschky-Sterzenbach und Wolfgang Pütz sind die Mutler, die zum Kreis der „Hall of Fame“ gehören und alle 20 Köln-Marathons nach 42.195 Metern gefinisht haben.

Und so waren unsere Jubilare in diesem Jahr mit einem ganz besonderen Gefühl am Start.

Begleitet und motiviert von zahlreichen Mutlern an und auf der Strecke liefen Wolfgang nach 3:49, Iris nach 4:44 und Sabine nach 5:31 Stunden über die Ziellinie.



Mutler der Hall of Fame:
Sabine, Wolfgang und Iris vor dem
Start (v.l.)



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

03.10.2016/41/FL

„20 Jahre. Dein Köln. Dein Ziel“, so das Motto des RheinEnergie Marathon Köln. Und so waren neben unseren Jubilaren noch zahlreiche weitere Mitglieder des Marathon- und Ultrateams in Köln unterwegs. Auf der Marathondistanz finishten die Mutler Jens Flören (3:46), Gilles Guenat (3:50), André Willems (3:52), Michael Irrgang (3:54), Dr. Dieter Mons (4:06) und Jürgen Titze (4:41). Dabei bleibt zu erwähnen, dass Iris und Jürgen zugleich als Zugläufer (4:45) im Einsatz waren.

Beim Halbmarathon liefen Edith Wegel (2:02), Mattin Becker (2:09) sowie Christiana Lange und Dieter Nießen (2:15) stolz ins Ziel am Kölner Dom. Jürgen Axmacher zeigte seine Fitness als flotter Staffelläufer auf einer 10-km-Distanz.



Die Mutlerteams für den Marathon und Halbmarathon vor dem Start.

Doch was für die Läuferinnen und Läufer neben einer guten Vorbereitung auf den Wettkampf zählt, ist vor allem die Motivation während des Laufs durch die Zuschauer und insbesondere dem eigenen Team. So sorgten Susanne und Henrik Flören, Hans Pillekamp, Belinda Giesen-Druse, Richard Müller, Rosi Guenat, Jürgen Axmacher, Heiko Wegel sowie Elke und Hans Stübner an zahlreichen Streckenkilometern für die aufmunternde Motivation, so dass schlussendlich alle Mutler stolz finishten. Was für ein Event! Glückwunsch an alle Finisher und Danke an alle Unterstützer!

☺ „20 Jahre Köln-Marathon – Da simmer dabei!“☺





MUT-Impressionen



Köln-Marathon 2016



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



09.10.2016/42/FL

M.U.T.-INFO!

MUT bei der Tour de Tirol 2016

-Iris Jaschky-Sterzenbach zum 11. Mal erfolgreich dabei-

Troisdorf, Söll (Tirol) – Die „Tour de Tirol“ gilt als weltweit einzigartiges Drei-Tage-Rennen. Das „Laufhighlight am wilden Kaiser“ bedeutet: „Drei Tage, 75 Kilometer und 3.500 Höhenmeter“.

Den Auftakt machten am Freitag, dem 7. Oktober 2016, rund 600 Starter, darunter unsere Iris Jaschky-Sterzenbach, beim Rundkurs: „Söller Zehner“, bevor am Folgetag der „Kaisermarathon“, das Highlight der Tour de Tirol, auf dem Programm stand. Am dritten Tour-Tag musste der Pölven Trail, ein 23 Kilometer langer Traillauf mit nochmals 1.200 Höhenmetern, bewältigt werden.



Mutlerin Iris Jaschky-Sterzenbach
finishte zum 11. Mal wieder alle drei Etappen!

Unsere Mutlerin Iris war wieder, wie auch bei allen Vorjahresveranstaltungen, dabei und finishte alle drei Läufe mit einer sensationellen Gesamtzeit von 11:13:45 Stunden. Damit belegte die Marathon- und Ultrateamläuferin aus Troisdorf in ihrer Altersklasse W 55 den respektablen 5. Platz. Und das bei Witterungsbedingungen von nur 3 Grad bei Graupel- und Hagelschauer.

☺ „Respekt und Glückwunsch!“ ☺



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



10.10.2016/43/FL

M.U.T.-INFO!

Mit MUT beim Hoge Veluwe Loop 2016 -Stefan Henscheid beim „Heidemarathon in Gelderland“-

Troisdorf, Arnheim (NL) – Die Wahner Heide ist das Trainingsareal des Marathon- und Ultrateams der Troisdorfer LG. Hier können sich die Läuferinnen und Läufer auf rund 47 km² so richtig austoben.

Ein Mutler hat am Sonntag, dem 9. Oktober 2016, ein neues Naturschutzgebiet für sich entdeckt. Den Nationalpark Hoge Veluwe im niederländischen Gelderland. Hier hat Stefan Henscheid an einem 42 Kilometertrail teilgenommen und unter Beweis gestellt, dass man auch bei Höhen unter 50 Meter anspruchsvoll laufen kann.



Mutler Stefan Henscheid
beim Trail im 55 km²
Hoge Veluwe Park



Stefan war von dem perfekt organisierten Traillauf durch eine wunderschöne Dünenlandschaft bei bestem Wetter mehr als begeistert. Nach 5:45 Stunden Sand und nochmals Sand finishte er glücklich und zufrieden. Sein Fazit: „Nicht Laufen ist auch keine Lösung und statt Alpen müssen auch mal Sanddünen erhalten“. 😊😊😊

😊 „Gelukwens Stefan!“ 😊



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



10.10.2016/44/FL

M.U.T.-INFO!

Mit MUT in Berlin und Chicago -Engelbert Resch definiert „kurz entschlossen“ neu-

Troisdorf, Berlin, Chicago – „Kurz entschlossen“ ist ein Adjektiv und bedeutet nach Duden: „rasch einen Entschluss fassend“. Als Beispiel nennt das Wörterbuch: „kurz entschlossene Urlauber“. Doch dass diese Definition viel zu „kurz gegriffen ist“, hat jüngst ein Mutler unter Beweis gestellt.

Heute (10.10.2016) erreichte die MUT-INFO-Redaktion folgende Nachricht:

„Hallo Jens, ich bin kurz entschlossen dieses Wochenende den Chicago-Marathon mitgelaufen! Nach dem ich mir auf abenteuerliche Art noch eine Startnummer besorgen konnte. Ergebnis: 3:32 Stunden“, so Engelbert Resch.

Doch damit nicht genug! Engelbert weiter: „Noch zur Info, ich habe vor zwei Wochen den Berlin-Marathon mit 03:26 gefinisht. Viele Grüße aus Chicago, Engelbert.“

Lieber Engelbert: „Nur zur Info und das kurzerhand und kurz entschlossen: Herzlichen Glückwunsch, Respekt und Anerkennung! Mal so „nebenbei“ in Berlin und Chicago gestartet und das mit den Wahnsinnszeiten. Klasse und vielen Dank für die „kurzer Hand – Info“. Die MUT-INFO-Redaktion und alle Mutler.



Mutler Engelbert Resch in Chicago

☺ „Mutige Grüße aus Troisdorf nach Chicago!“☺



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



16.10.2016/45/FL

M.U.T.-INFO!

Mit MUT beim Falke-Marathon -Stefan und Mattin als Falken im Rothargebirge unterwegs-

Troisdorf, Schmallenberg – „Ein cooler Lauf, prima Laufwetter, zu Beginn ein bisschen Nieselregen, später Sonnenschein und angenehme Temperaturen“, so das Fazit von Stefan Henscheid. Zusammen mit Mattin Becker hat er das Marathon- und Ultrateam der Troisdorfer LG beim 13. Falke Rothaarsteig Marathon vertreten. Dieser fand am 15. Oktober 2016 im Schmallenberger Sauerland, quasi auf der Heimatstrecke von Mattin, statt.

Die ersten 25 Kilometer sind beide noch zusammengelaufen, doch dann suchte Stefan den Reiz bei „zwei hübschen blonden Zöpfen“ bis er sich später wieder auf das Wesentliche, die Waldwege, schönen Anstiege, tollen Aussichtspunkte und gute Verpflegung konzentrierte. Er ist halt ziemlich kurzsichtig, wie er selbst schreibt, dafür aber auf den 838 Höhenmetern ganz flott unterwegs.

Mit 4:21 Stunden erzielte er in seiner Altersklasse M 50 Platz 31. Mattin, bereits in der Altersklasse M 55, finishte 20 Minuten später und sicherte sich damit den Altersklassenplatz 18.

In diesem Jahr sind rund 880 Läuferinnen und Läufer beim Falke-Marathon / Halbmarathon gestartet, davon 270 auf der Königsstrecke. Das Besondere an der Veranstaltung ist die Möglichkeit einer Gruppenanmeldung. Und so macht Stefan auch den Vorschlag, ob MUT im nächsten Jahr dort nicht als Gruppe startet.



Stefan (vor dem Start) und Mattin (Archivbild)

☺ „Dank und Glückwunsch an Stefan und Mattin!“☺



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



30.10.2016/46/FL

M.U.T.-INFO!

Mit MUT beim Drachenlauf -Iris Jaschky-Sterzenbach auf den Spuren des Drachen-

Troisdorf, Königswinter – Das Wetter zeigte sich von seiner besten Seite beim 14. Drachenlauf durch das Siebengebirge. Strahlend blauer Himmel und Temperaturen unter 10 Grad verschafften den Läuferinnen und Läufern die richtige Luft für die anspruchsvolle Strecke. Vorbei an Drachenfels und Schloss Drachenburg ging es 26 Kilometer über die schönsten Berge des Siebengebirges.



Vor dem Start: „Iris mit dem Drachenmaskottchen vor dem Start“
(Links der Drache, rechts Iris ☺ ☺ ☺)

Rund 600 Drachenläufer nahmen am 30. Oktober 2016 die 1000 Höhenmeter in Angriff, dabei auch unsere Iris Jaschky-Sterzenbach. Nach 02:59:59 war Iris im Ziel und erzielte damit den zweiten Platz in ihrer Altersklasse zweimal die fünf.

☺ „Herzlichen Glückwunsch zu deinem tollen Erfolg!“☺



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



31.10.2016/47/FL

M.U.T.-INFO!

MUT beim Röntgenlauf

-Stefan Henscheid hat sich spontan 63,3 Kilometer gegönnt-

Troisdorf, Remscheid – Der Röntgenlauf bei Remscheid erfreut sich in der Läuferzene großer Beliebtheit. Ist doch für Jeden etwas dabei; vom Walking, Crosslauf, Halbmarathon, Marathon bis zum Ultralauf. Namensgeber ist der Erfinder der Röntgenstrahlen Wilhelm Conrad Röntgen, der aus Remscheid stammt.



Stefan Henscheid (l.) mit seinem Lauffreund Peter Wasser nach dem Finish.

Am 30. Oktober 2016 war es wieder soweit. Bei strahlend blauem Himmel und guten Lauftemperaturen fand die 16. Ausgabe des Röntgenlaufs statt.

Mit dabei unser Stefan Henscheid, der wegen einer Erkältung zunächst nur den Marathon laufen wollte. Aber wie es so ist, hatte er sich "nach fünf Stunden bei bester Laune und Verfassung ... mit netten Laufpartnern 7:47 Stunden Sonne gegönnt". Unterwegs hatte er noch unseren Michael Irrgang getroffen, der nach 7:57 Stunden die 63,3 Kilometer finishte.

„Läufer strahlen beim Röntgen und es tut gut!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



06.11.2016/48/FL

M.U.T.-INFO!

Mit MUT auf Wandertour -Axi-Meindorf führt Mutler auf den „Rheingoldbogen“-

Troisdorf, Boppard – Am Sonntag, dem 6. November 2016, war es wieder soweit. „Axi-Meindorf“ hatte wieder zur Wanderung über die Traumpfade eingeladen. Barbara und Jürgen Axmacher hatten sich in diesem Jahr für den Wanderweg „Rheingoldbogen“ entschieden. Und so wanderten unter ihrer Führung insgesamt acht Mutler am frühen Sonntagmorgen von Brey auf den Spuren der Römer und des Weines auf das Rheinplateau. Dort genossen sie einen phantastischen Blick auf das Rheintal und die Rheinschleife bei Boppard.



Acht Mutler, mal im Wander- statt Läuferlook

Nach 2:45 Stunden hatte die Gruppe die 12,6 Kilometer und rund 300 Höhenmeter gefinisht. Auch wenn es keine Urkunde gab, so waren die Mutler von dem Traumpfad mehr als begeistert. Das Wetter hatte mitgespielt und die Wandergruppe hatte eine Menge Spaß bei den traumhaften Ausblicken. Der schöne Tagesausflug endete schließlich in einem Cafe in Koblenz.

„Das Wandern ist auch des Mutlers Lust!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



07.11.2016/49/FL

M.U.T.-INFO!

Mit MUT 50 Kilometer durch den Herbstwald -Engelbert Resch beim Herbstwaldlauf in Bottrop-

Troisdorf, Bottrop – Vierter Platz in der Altersklasse M55 und Platz 36 in der Gesamtwertung, so das beachtliche Ergebnis von Engelbert Resch bei seinem jüngsten Wettkampf.

Am Sonntag, dem 6. November 2016, war er beim 44. Herbstwaldlauf in Bottrop dabei und finishte die 50 Kilometer bereits nach 4:30 Stunden. Engelbert: „Es war ein sehr schöner und gut organisierter Lauf; kann ich nur weiter empfehlen“.



Urkunde und Archivfoto von Engelbert Resch, hier mit seinen Hunden Lexi und Dobby.

Der Herbstwaldlauf findet bereits seit 1972 statt. Neben der tollen Strecke durch den Wald beeindruckt vor allem auch der Start und das Ziel unter dem Förderturm eines Bergwerkes. Für das Umkleiden und Duschen steht die Bergwerksskauer zur Verfügung. So können die Läuferinnen und Läufer nach dem Wettkampf noch ein wenig Bergmannsluft schnuppern und so richtig „kochend heiß“ duschen.

„Bottrop: Laufen wie ein Läufer und Duschen wie ein Bergmann!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



12.11.2016/50/FL

M.U.T.-INFO!

Mit MUT beim Platinman -Mo, Dieter und Stefan erfolgreich dabei-

Troisdorf, Hennef – Samstag, 12. November 2016, Punkt 11:00 Uhr fiel der Startschuss zum Platinman 2016. Drei Mutler, Jürgen Mosler (Mo), Dr. Dieter Mons und Stefan Henscheid stellten sich der Herausforderung.

Der Platinman gehört zu den härtesten Bergläufen im Rhein-Sieg-Kreis. Es gilt 26,1 Kilometer mit 837 Höhenmetern zu bewältigen, darunter Berge mit bis zu 52 % Steigung.



So sehen mutige Sieger aus: „Dr. Dieter Mons, Jürgen (Mo) Mosler und Stefan Henscheid“

Bei strahlend blauem Himmel und Temperaturen knapp über den Gefrierpunkt machten sich rund 330 Läuferinnen und Läufer auf die anspruchsvolle Strecke. Nach 2:57 Stunden lief Dieter über die Ziellinie und belegte damit in seiner Altersklasse M60 den beachtlichen zweiten Platz. Mo und Stefan finishten beide nach 2:35 Stunden und konnten sich damit in ihrer Altersklasse M50 für die Platzierungen 14 und 15 freuen.

„Hart, härter, MUT – Glückwunsch für unsere Mutigen!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



21.11.2016/51/FL

M.U.T.-INFO!

Mit MUT beim Uewersauer Trail -Ein schöner Herbsttag für Stefan und Mattin-

Troisdorf, Luxemburg – Stefan Henscheid schreibt: „Wie schaut ein richtiger Herbsttag aus? Es ist kalt, es regnet, der Wind bläst die Blätter durch den Wald, es regnet schon wieder, auf dem Feld reißt es einem die Kapuze vom Kopf und vor allen Dingen die Laufschuhe platschen durch tiefen Matsch!

Mattin Becker und ich durften gestern beim Uewersauer Ultratrail einen "richtigen" Herbsttag erleben. Das Herbstvergnügen hat uns rund 53km und 2100 Höhenmeter durch den Naturpark Uewersauer in Luxemburg geführt. Ich bin mit 6:36 auf der Uhr über die Ziellinie gelaufen, Mattin wenig später nach mir. Mit dabei waren unsere lieben Lauffreunde Vera Eskes und Peter Wasser von der LLG Kevelaer. So kann der Herbst weitergehen!“



Unsere Trail-Spezies Mattin Becker und Stefan Henscheid (Archivfoto)

Mattin Becker ergänzt: „Mattin wenig später nach mir" - war fast ziemlich genau eine Stunde. Zu dem "richtigen Herbsttag" noch ein paar Ergänzungen: kalt = 3°, regnet schon wieder = Sturm mit Regen und Graupelschauer aus Westen, Einfallswinkel = 90°. Tiefer Matsch = typische Ardennen Hampe-Pampe-Matschkonsequenz, Tiefe 20cm bis unendlich, Kraftaufwand um die Schuhe wieder rauszukriegen = >10nM, Rutschfaktor 6,0!“

„Ein schöner Trail an einem schönen Herbsttag!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



27.11.2016/52/FL

M.U.T.-INFO!

Mit MUT beim Mondorfer Adventslauf -Laufen und Glühwein für den guten Zweck-

Troisdorf, Mondorf – Advent, Advent, ein Mutler rennt. Erst einer, dann zwei, dann drei, dann vier und plötzlich stehen sie nach 10 Kilometer wieder hier. Doch oh je, wie verfehlt, haben wir uns doch glatt verzählt. Acht Mutler sollten es sein, die liefen für einen guten Zweck ganz fein. Gespendet wurde für die Elterninitiative krebskranker Kinder Sankt Augustin e.V.. Und so machte der Wettkampf doppelt Spaß, gab es nach dem Finish noch Glühwein sowie dies und das.



Laufen und Spaß für einen guten Zweck (v.l.): „Edith, Boris, Katja, Dieter, Christiana und Heiko. Iris mit Edith am Glühweinstand. Unser Walker Richard ist leider nicht auf dem Foto.

Die schnellste Mutlerin war heute (27.11.2016) Iris mit 00:51:28, gefolgt von Katja und Boris, die nach 00:59:19 bzw. 00:59:26 finishten. Heiko und Edith liefen nach 00:53:48 bzw. 00:55:53 über die Ziellinie gefolgt von Christiana und Dieter mit einer Zeit von 01:00:07. Richard wollte sich unbedingt die Strecke etwas genauer anschauen und hatte sich für das Walken entschieden. Er war nach 01:23:49 im Ziel.

„Advent, Advent das M.U.T. rennt!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



27.11.2016/53/FL

M.U.T.-INFO!

Mit MUT in Florenz -Dr. Dieter Mons beim Firenze-Marathon 2016-

Troisdorf, Florenz – Was muss es für ein Gefühl sein, 42.195 Meter an Jahrhunderten der Kunst, Geschichte und Kultur vorbeizulaufen?

Dr. Dieter Mons weiß es seit heute. Unser Mutler war am ersten Advent (27.11.2016) beim Firenze-Marathon Florenz 2016 dabei und von der Veranstaltung mehr als begeistert.



So erreichte die MUT-INFO-Redaktion heute Nachmittag folgende Nachricht:

„Hallo Jens, es gibt Dinge (bei uns Läufern sind das Marathons), die wollte man schon immer mal machen.

Auf diese Weise habe ich gerade den Marathon in Florenz mitgemacht.

Das ist eine wunderbare Stadt, die sich heute mit Sonne und idealer Lauftemperatur präsentierte, begeisterte Zuschauer begleiteten die vielfältige Kultur.

Ein (anstrengender) Genuss. Zeit war Nebensache 04:11 (circa). LG Dieter

Mutler Dr. Dieter Mons sichtlich zufrieden und stolz nach dem Lauf durch die historische Stadt Florenz.

Beim Firenze-Marathon haben neben Dieter über 10.000 Läuferinnen und Läufer aus über 60 Nationen teilgenommen. Er ist, gemeinsam mit Rom, der wichtigste Marathon Italiens.

„Straßenlauf mit Geschichte – Glückwunsch Dieter!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



01.12.2016/54/FL

M.U.T.-INFO!

**Mit M.U.T. ins neue Jahr
- Hab Mut mach mit und bleib fit! -**

Troisdorf – Das „Marathon- und Ultra-Team“ der Troisdorfer LG wünscht allen Mitgliedern, Freunden und Laufbegeisterten eine schöne Adventszeit, frohe Weihnachten und ein gesundes sowie erfolgreiches Jahr 2017!

- ✓ Du hast einfach nur Spaß am Laufen?
- ✓ Oder du trainierst für ein bestimmtes Ziel?
- ✓ Du möchtest mal bei einem Laufwettkampf starten?
- ✓ Oder suchst du Tipps oder Rat für eine gute Wettkampfvorbereitung?
- ✓ Du läufst gerne auch mal in einer Gruppe?
- ✓ Dann bist du bei uns genau richtig!

Wir sind eine Gruppe von Hobbyläuferinnen und Hobbyläufern, die vor allem Spaß und Freude am gemeinsamen Laufen haben. Dabei stehen neben den gemeinsamen Trainings und Wettkämpfen vor allem auch Veranstaltungen außerhalb des Sports auf unserem Programm. So besuchen wir beispielsweise gemeinsam Kabarets, veranstalten Wanderungen, Fahrradtouren oder organisieren eine gesellige Grillfeier. Bei uns ist für jeden etwas dabei; ob walken, locker joggen oder schnell laufen, wir bleiben in Bewegung und halten uns fit.

Wir treffen uns jeden Montag und Mittwoch, um 18:00 Uhr, am Aggerstadion Troisdorf und laufen ein bis eineinhalb Stunden. An Wochenenden und Feiertagen laufen wir zudem in Absprache längere Läufe, gerne auch im Siebengebirge.



Wir laufen mitunter schon über 20 Jahre zusammen und haben dabei zum Teil auf nationaler und internationaler Ebene große Erfolge erzielt. Doch was einzig und allein zählt, ist der Spaß und die Freude an der Bewegung. Hab MUT und mach einfach mit! Komm ganz unverbindlich zu unseren Trainingsterminen und probiere es einfach aus! Wir freuen uns!

„Schöne Adventszeit – Frohe Weihnachten – Gesundes neues Jahr!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



05.12.2016/55/FL

M.U.T.-INFO!

**Mit M.U.T. beim Nikolauslauf in Köln
- Katja und Hans als mutige Nikoläuse dabei! -**

Troisdorf, Köln – Bei eisigen Temperaturen starteten am zweiten Adventmorgen (04.12.2016) fast 2.500 Läuferinnen und Läufer beim 20. Nikolauslauf in Köln. Die laufenden Nikoläuse konnten sich dabei für den ambitionierten Top- oder langsameren Fun-Lauf sowie auch für eine, zwei oder drei Runden und damit schlussendlich für insgesamt 10 Kilometer entscheiden.

Das Marathon- und Ultrateam der Troisdorfer LG war natürlich auch wieder am Start, wenngleich in diesem Jahr nur mit zwei Athleten. Hans Pillekamp stellte sich nach langer Verletzungspause dem 10 Kilometerlauf und platzierte sich mit einer Zeit von knapp über einer Stunde auf Platz Drei seiner Altersklasse M 65.



Tim, Boris und Katja vor dem Start. Hans mit Siegetrophäe nach dem Finish.

Unser jüngstes Mutler-Mitglied Katja Schmidt freute sich über die Zweitplatzierung nach zwei Runden und damit 6,7 Kilometer. Sie brauchte hierfür knapp 40 Minuten und zeigte sich bei der „extremen Einatmenkälte“ mehr als zufrieden.

Ihr Mann Boris war auch dabei. Er lief zusammen mit Freund Tim die 10 Kilometer knapp unter einer Stunde. Beide Männer haben sich damit zugleich auch als künftige Mutler qualifiziert. Wir dürfen gespannt sein, ab wann beide regelmäßig bei unseren Trainings dabei sind.

„Ho-ho-ho – MUT als Nikolaus, das macht froh!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



12.12.2016/56/FL

M.U.T.-INFO!

Mit M.U.T. beim Siebengebirgsmarathon - Drei Starter am 3. Advent für die Troisdorfer LG M.U.T. -

Troisdorf, Aegidienberg – Es hatte schon etwas vom Flair des Frankfurt- oder Luxemburg-Marathon, der Zieleinlauf in die Festhalle Aegidienberg. Unter Applaus und Blitzlichtgewitter zahlreicher Fotografen finishten die rund 800 Halb- und Marathonläufer nach einem abwechslungsreichen Naturlauf in der warmen Festhalle. Neben der Siegermedaille machten vor allem der leckere Geruch von Kaffee, Kuchen und Weihnachtsgebäck die ein oder andere „Bergetappe“ bei kühlen sieben Grad und Wolken schnell wieder vergessen.



So sehen begeisterte
Mutler aus:
„Engelbert und Jens
vor dem Start und
der sichtlich stolze Dieter
unmittelbar nach seinem
Finish“



17. Siebengebirgsmarathon
und Halbmarathon
11. Dezember 2016

Für das Marathon- und Ultrateam der Troisdorfer LG waren Engelbert Resch, Dr. Dieter Mons und Jens Flören auf der Königsstrecke unterwegs. Dabei waren die drei Mutler mit ihren Zeiten und vor allem Platzierungen sehr zufrieden. Engelbert und Jens finishten nach 3:53 Stunden, wobei Engelbert in seiner Altersklasse M 55 den 10. Platz und Jens in der AK M 45 den 22. Platz erzielte. Dieter lief in seiner Altersklasse M 60 mit einer Zeit von 4:52 auf Platz 18.

„Marathon am 3. Advent im Siebengebirge – was will man mehr?“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



13.12.2016/57/FL

M.U.T.-INFO!

MUT beim (großen) KoBoLT -Stefan Henscheid 140 Kilometer up de schäl sick-

Troisdorf, Koblenz, Bonn – Hinter dem Begriff: "Kobold" verbirgt sich eigentlich ein "kleiner Geist", der seine schützende Hand über die Häuser legt, aber seine Bewohner gerne neckt. Schreibt man Kobold jedoch mit "t" statt mit "d", dann ist der **KoblenzBonnLaufTrail** gemeint und der ist alles andere als klein und neckisch. Für den mehr als ambitionierten Läufer stehen hier 140 bergige Kilometer mit rund 4.500 Höhenmetern auf dem Programm.



Unser Ultratrailläufer Stefan Henscheid trägt jetzt den Namen "Ultrakobold"
(Archivfoto)

Nachdem sich unser Stefan Henscheid im letzten Jahr dem kleinen KoBoLT von Rengsdorf nach Bonn gestellt hatte, es waren "nur" 106 Kilometer, hat er sich am vergangenen Wochenende (10./11.12.2016) den Rheinsteig von Koblenz bis zur Bundesstadt "gegönnt". Trotz schwieriger Wegfindung, Zitat: "ich hab mich sehr oft verlaufen", erreichte er nach 25:20 Stunden gut gelaunt das Ziel am Bonner Bootshaus. "Es gab zwar nur drei Verpflegungsstellen, aber die waren sehr lohnend", so Stefan. Im nächsten Jahr wäre er gerne wieder dabei, dann jedoch mit GPS-Gerät. Er fühlte sich sehr gut betreut und spricht von einem perfekt organisierten und zweifelsohne anspruchsvollen Trail-Lauf.

„Respekt und Glückwunsch für unseren Ultrakobold Stefan!“ J J J



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



31.12.2016/58/FL

M.U.T.-INFO!

GeMUTlicher Jahresabschluss 2016 -Laufjahr geht mit Glühwein und Silvesterläufchen zu Ende-

Troisdorf, Bonn – M.U.T. steht für Marathon- und Ultrateam, doch dass die Mutler nicht nur auf langen Distanzen unterwegs sind, hat der Jahresabschluss 2016 gezeigt.

Am 19. Dezember fand nach dem Trainingslauf der mittlerweile schon traditionelle Glühwein- und Weihnachtskeksetreff vor dem Aggerstadion statt. Dabei wärmten sich die Mutler bei heißem Wein und leckerem Gebäck auf die bevorstehenden Weihnachtstage ein.



GeMUTlicher Jahresabschluss mit Glühwein und Weihnachtsgebäck vor dem Aggerstation

Den läuferischen Schlusspunkt zum Jahresende setzten Jürgen Titze und Engelbert Resch. Beide nahmen am Bonner Silvesterlauf teil und stellten unter Beweis, dass Mutler auch Spaß und Freude an kurzen Distanzen haben. Dabei lief Jürgen die 5 und Engelbert die 10 Kilometerrunde bevor auch die Läuferwelt ins neue Jahr 2017 rutschte.

„Allen ein gesundes und erfolgreiches neues Jahr 2017!“



TROISDORFER LG
MARATHON UND ULTRA TEAM



31.12.2016/FL

Mi.U.T.
MARATHON
UND
ULTRA TEAM
TROISDORFER LG
www.mutler.de

Troisdorfer LG M.U.T.

