

TROISDORFER LG
MARATHON UND ULTRA TEAM



31.12.2017/FL

Mutler, Bilder, Emotionen!

Jahresrückblick 2017

Troisdorfer LG M.U.T.



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



08.01.2017/01/FL



M.U.T.-INFO!

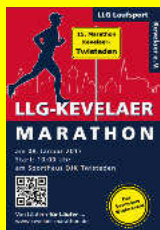


MUT beim 15. Kevelaer-Marathon 2017 -Unterwegs mit sechs Mutigen aus dem Mutlerland-

Troisdorf, Kevelaer – Es ist keine zwei Tage her, da drehten drei „M’s“ viele Runden im Abendland und sammelten Spenden für das Morgenland.

Heute, am 8. Januar 2017, drehten wieder „M’s“ Runden durch das Abendland. Es waren jedoch sechs „M’s“, konkret Mutler, und die sammelten keine Spenden, sondern Kilometer für Ihr Mutlerland.

Bestens betreut von Susanne Flören liefen die sechs mutigen Mutler insgesamt sieben Runden, bis am Ende jeder von Ihnen 42,195 km auf seiner Laufuhr gesammelt hatte. So dauerte es nur 03:25 Stunden bis Jürgen Mosler und 03:28 Stunden bis Renate Seidel als erste Mutler das Ziel erreichten. Die zweite Mutlerwelle folgte nach 03:46 Stunden mit Stefan Henscheid und Jens Flören (03:47). Den mutigen Schlusspunkt setzte Mattin Becker nach 04:44 Stunden. André Willems wollte gerne seinen 196. Marathon finishen, musste jedoch wegen Schmerzen im Fuß nach 24 Kilometern leider aufgeben.



Das Mutlerteam vor dem Start: Renate, Mattin, Jens, André, Jürgen und Stefan

In der Gesamtwertung erreichten die Mutler als Mannschaft den 4. Platz und in den verschiedenen Altersklassen die Ränge 6, 1, 23, 25 und 28. Eine Bilanz mit der alle Mutler mehr als zufrieden waren. Schließlich brauchte es bei Temperaturen um den Gefrierpunkt und starken Nebel ein wenig Mut. Aber Spaß gemacht hatte es trotzdem, so unisono das Mutlerteam. Und so werden auch beim 16. Kevelaer-Marathon wieder einige „M’s“ dabei sein!

Glückwunsch Ihr mutigen Männern und Frauen aus dem Mutlerland!





Kevelaer-Marathon 2017



MUT-Impressionen



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



14.01.2017/03/FL



M.U.T.-INFO!



MUT beim Bockenbergl-Lauf -47. Winterlaufserie 2016-2017-

Troisdorf, Bockenbergl – Das Tiefdruckgebiet „Egon“ mit orkanartigen Windstürmen und zum Teil heftigen Schnellfällen hatte seine Spuren hinterlassen. Doch die Läuferinnen und Läufer des Bockenbergl-Laufs ließen sich davon nicht beeindrucken. So fand am 14. Januar 2017 der dritte und damit letzte Lauf der Winterlaufserie 2016-2017 in Bergisch Gladbach statt.



Termine		Kurze Strecke Start 14.00 Uhr	Lange Strecke Start 14.10 Uhr
1. Lauf	26.11.2016	5,2 Km	7,8 Km
2. Lauf	10.12.2016	6,3 Km	10,1 Km
3. Lauf	14.01.2017	7,1 Km	11,7 Km

Das Mutlerteam: Maximilian, Barbara, Rainer, Jürgen, Jürgen und Hans (v.l.)

Waren die Bedingungen bei den ersten beiden Läufen am 26.11. und 10.12.2016 mit sonnigen 8 bzw. 11 Grad noch topp, so mussten sich die Läuferinnen und Läufer nun bei 2 Grad durch eine sehr rutschige Schneematschstrecke kämpfen. Selbstverständlich waren auch hier wieder Mutler am Start, die sich dieser Herausforderung stellten. Begleitet und unterstützt von Iris Jaschky-Sterzenbach und Rainer Nicklas erzielte unser Team eine tolle Bilanz. Auf der „kurzen Strecke“ erreichten Barbara Axmacher den ersten Platz (AK W50) und Maximilian Axmacher den zweiten Platz (AK Jugend). Auf der „langen Strecke“ lief Jürgen Titze in seiner Altersklasse M 50 auf den fünften, Jürgen Axmacher, ebenso M 50, auf den neunten und Hans Pillekamp (M 65) auf Platz drei.

Glückwunsch zu den mutigen Erfolgen über den Jahreswechsel!



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



29.01.2017/04/FL



M.U.T.-INFO!



MUT bei der Immisitzung 2017 -Jeder Jeck ist von woanders-

Troisdorf, Köln – Die Kölner Immisitzung hat es gezeigt: „Manche Klischees stimmen und manche Klischees stimmen nicht. Mit scharf ironischem Witz und heißen Tanzrhythmen nahmen die Kabarettisten das schwierige Verhältnis der eingeborenen Kölner und „Hinzugezogenen mit Migrationshintergrund“, den „Immis“, aufs Korn. Drei Stunden dauerte die satirische Karnevalsshow am 28.01.2017 im Kölner Bürgerhaus Stollwerck. Dabei attestierten beispielsweise bekannte Musikhits von BAP dem US-Präsidenten Trump „Verdammt long hair“ und die Hoffnung, dass seine Amtszeit bald auch „Verdammt lang her“ ist.



Die rund 30 Mutler hatten bei der Kölner-Immisitzung eine Menge Spaß!

Mit im Publikum rund 30 Mutler, die als Bi(e)nen verkleidet zeigten, dass das Klischee: „Mutler können nur Marathon laufen“ auch nicht stimmt. Mutler können vor allem auch eine Menge Spaß außerhalb der Laufstrecke haben und so war der gemeinsame Abend für alle ein voller Erfolg. Das Motto: „Jeder Jeck ist von woanders“ steht für Toleranz. Die Mutler stehen auch für Toleranz und für Spaß und Freude beim Sport und bei gemeinsamen Events.

Jeder Jeck läuft woanders oder am besten bei MUT!



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



29.01.2017/05/FL



M.U.T.-INFO!



MUT wieder mit eigener Homepage
-www.mutler.de / www.marathon-ultra-team.de-

Troisdorf – Die Homepage vom Marathon- und Ultrateam der Troisdorfer LG ist ab heute (29.01.2017) wieder online. Dank unseres IT-Spezialisten Stefan Dierker findet die Weltöffentlichkeit unter www.mutler.de oder www.marathon-ultra-team.de wieder alle wesentlichen Informationen über unseren einzigartigen Verein. Neben den Ansprechpartnern sind dort vor allem auch ein Trainingskalender sowie die jeweils aktuellen „MUT-INFOS“ eingestellt.

Herzlich Willkommen auf der Homepage des „Marathon- und Ultra-Teams der Troisdorfer LG“!

- Du hast einfach nur Spaß am Laufen?
- Oder du kennest 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 haben Spaß und Freude am Laufen und freuen uns, wenn du einfach mal mitkommst! Bei uns ist für jeden etwas dabei, ob wirker, locker joggen oder schnell laufen, wir lieben in Bewegung und haben uns fit.

Wir treffen uns jeden

**Montag und Mittwoch
um 18:00 Uhr
am Aggerstadion Troisdorf**

und laufen ein bis einsechzig Stunden. An Wochenenden und Feiertagen laufen wir zudem in Absprache längere Läufe, gerne auch an Siebenstättigen. Neben dem Laufen steht bei uns auch die Beweglichkeit auf dem Programm: Gleichgewichtstraining, Faszienrollen und diverse Feuertübchen, natürlich mit der ganzen Familie, Freunde oder Freunde gehören bei uns Mitten dazu.

Wir haben mittlerweile schon über 20 Jahre zusammen und haben dabei zum Teil auf nationaler und internationaler Ebene große Erfolge erzielt. Doch was jetzt und immer zählt, ist der Spaß und die Freude an der Bewegung.

Weitere Informationen über das, was wir unternehmen oder wo wir dabei sind findest du im Jahresrückblick unter „MUT-INFO“.

Der M.U.T.-Kalender

M.U.T.	18:00
Montag, 30. Januar	Training
Mittwoch, 1. Februar	Training
20:00	M.U.T.-Stammtisch
Montag, 6. Februar	Training
18:00	Training
Mittwoch, 8. Februar	Training
18:00	Training
Montag, 13. Februar	Training
18:00	Training
Mittwoch, 15. Februar	Training
18:00	Training
Montag, 20. Februar	Training
18:00	Training
Mittwoch, 22. Februar	Training
18:00	Training
Montag, 27. Februar	Training
18:00	Training
Mittwoch 1. März	

Alternativer Aufruf des M.U.T.-Kalenders für Smartphone/Tablet:

M.U.T.-Kalender

Google Kalender

Die Homepage der Troisdorfer LG ist zurzeit leider nicht verfügbar; diese wird gegenwärtig überarbeitet. Sobald die TLG-Homepage wieder online ist, werden unsere „MUT-INFOS“ auf der Internetseite unseres „Muttervereins“ publiziert. Die Seite www.mutler.de bzw. www.marathon-ultra-team.de bleibt jedoch geschaltet. Hier werden die Grundinformationen über unsere Vereinsabteilung und die jeweiligen „Jahresrückblicke“ veröffentlicht. Und natürlich auch der Kalender mit Hinweisen zu Trainings und Wettkämpfen. Schaut doch mal rein und gebt dem Vorstand (Ansprechpartner) ein Feedback. Anregungen für die Gestaltung von Inhalt oder Layout sind gerne willkommen.

MUT läuft auch wieder im Internet!



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



11.02.2017/06/FL



M.U.T.-INFO!



MUT bei Snow Patrol 2017 -„Mattin Becker-Lauf“ im Rothaargebirge-

Troisdorf, Winterberg – In der Annahme, dass die Niederrheiner keinen Schnee kennen, hatte unser Mattin Becker wieder zu einem „Snow Patrol-Lauf“ ins Rothaargebirge eingeladen. Und so liefen am Samstag, dem 4. Februar 2017, sechs Mutige bei starkem Wind durch tiefen Schnee auf dem Rothaarsteig. Gestartet von Winterberg, entlang der Langlauf-Loipen, vorbei an der Mühlenkopf-Schanze, wo jüngst noch das Weltcupskispringen stattfand, ging es für die Läuferinnen und Läufer hinauf auf den Langenberg, dem mit 843 Metern höchsten Punkt in NRW.



Auf dem Langenberg: „Mutler Mattin Becker (Mitte), Mutler Jürgen Mosler (mit Sonnenbrille) und Mutler Stefan Henscheid (rechts) mit Lauffreunden aus Kvelaer.

Die Laufgruppe hatte nicht nur eine Menge Schnee, sondern vor allem auch eine Menge Spaß. Der letzte von Mattin organisierte „Schnee-Vorhanden-Sein-Kontroll-Lauf“ fand im Februar 2015 statt.

Spaß mit MUT, auch außerhalb von Wettkämpfen!



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



11.02.2017/07/FL



M.U.T.-INFO!



MUT beim Insellauf Grafenwerth -Katja Schmidt trägt zum letzten Mal die MUT-Fahne-

Troisdorf, Königswinter – Von Königswinter 15 Kilometer am Rhein entlang bis zur Bad Honnefer Insel Grafenwerth und wieder zurück, das ist die Hauptstrecke beim Insellauf Grafenwerth. Knapp 400 Läuferinnen und Läufer stellten sich am 5. Februar 2017 dieser Herausforderung, wenngleich sie bei gutem Läuferwetter auch die schöne Aussicht auf das Siebengebirge und den Rhein genießen konnten. Mit dabei unsere Katja Schmidt mit ihrem Mann Boris, die beide nach 1:28 Stunde finishten und in den Altersklassen W35 den 5. und M25 den 25. Platz erzielten.



Stolz auf den gemeinsamen Erfolg: „Mutlerin Katja Schmidt mit ihrem Mann Boris“

Es war leider der letzte Lauf von Katja unter der MUT-Fahne. Diese Entscheidung ist ihr nicht leichtgefallen, aber sie schafft es vor allem aus familiären Gründen nicht mehr regelmäßig zum Training nach Troisdorf. Gleichwohl – und dies ist die gute Nachricht – haben Katja und Boris in Wohnortnähe Mondorf eine neue „Läuferfamilie“ gefunden, so dass beide dem Laufsport treu bleiben. ☺☺☺

Alles Gute und weiterhin viel Erfolg für Euch!



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



11.02.2017/08/FL



M.U.T.-INFO!



Mit Subaru läuft MUT immer -Autowelt Wojtkowski sponsert Laufshirts für MUT-

Troisdorf – „Subaru Troisdorf läuft immer“, so das Motto von Autowelt Wojtkowski. Dieser sportliche Werbeslogan schmückt ab sofort die neuen Laufshirts vom Marathon- und Ultrateam der Troisdorfer LG.

Dank der Initiative von Jürgen Axmacher und der großzügigen Unterstützung von Georg Wojtkowski konnte unser Verein neue T-Shirts in den Farben rot und gelb beschaffen. Auf der Brustseite ist der Firmenslogan von Georgs Autowelt, der im Übrigen ja auch immer läuft, also auch der Georg 😊😊😊, und die Rückseite zeigt unser schönes Mutlerlogo.



Die neuen Mutler-Laufshirts, Brust- und Rückseite, in der Farbe Rot.

Wir danken unseren beiden Mutlern Jürgen und Georg für die Initiative und Unterstützung. 😊😊😊

Subaru läuft immer, Georg läuft immer und MUT auch!



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



14.02.2017/09/FL



M.U.T.-INFO!



M.U.T.-Vorstand gewählt

-Mit MUT Wandern, Walken, Laufen oder einfach nur Spaß-

Troisdorf – Das „Marathon- und Ultrateam“ der Troisdorfer LG, hat am 14. Februar 2017 turnusmäßig Vorstandswahlen durchgeführt. Dabei wählten die Mitglieder **Sabine Schäfer** zur Vorstandssprecherin, **Elke Duda** zur Ansprechpartnerin für die Mitgliederbetreuung und **Jürgen Titze** zum Kassenwart.



Das „Mutler-Trio“ entspricht im Wesentlichen dem bisherigen Vorstand, der sich bereits sehr Jahren erfolgreich für die Belange des Teams engagiert. Insofern war die zuvor durchgeführte „Entlastung des Vorstandes“ nur „reine Formsache“. Der bisherige Kassenwart Dieter Nießen stand aus persönlichen Gründen nicht mehr zur Verfügung.

Der frisch gewählter M.U.T.-Vorstand: Elke Duda, Sabine Schäfer und Jürgen Titze (v.l.n.r.)

Die Mutler beschlossen im Rahmen ihrer Vereinsarbeit künftig mehr dafür zu werben, dass der Name M.U.T. nicht nur für Marathon- und Ultraläufe steht. M.U.T. steht vor allem für „gemeinsame Aktivitäten“ von Wandern, Walken, Jogging bis hin zu ambitionierten Läufen. Und dabei kann jeder mitmachen, der Spaß und Freude am Aktivsein in einer Gruppe hat.

Die Mutler treffen sich jeden **Montag und Mittwoch um 18:00 Uhr am Aggerstadion Troisdorf** und walken, joggen oder laufen in verschiedenen Gruppen ein bis eineinhalb Stunden. Jeder kann mitmachen und ganz unverbindlich bei den Trainingsterminen dabei sein.

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

Hab Mut mach mit bei M.U.T.!



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



20.02.2017/10/FL



M.U.T.-INFO!



Mit MUT beim „La Magnetoise“ -Saisonstart in Belgien mit 67 km und Starkbier-

Troisdorf, Wallonien (Belgien) – Ein Laufbericht von Stefan Henscheid, unserem Spezi für „das Extreme“:

„Der La Magnetoise stand eigentlich schon lange auf dem Laufplan. Irgendwann hatten die lieben Lauffreunde den Termin in die Liste geschmuggelt mit dem Hinweis, Trail-Laufen in Belgien und speziell in der hügeligen und landschaftlich schönen Wallonien, sei immer eine gute Wochenendbeschäftigung, zumal mit Trainingseffekt.



Mutler Stefan Henscheid

Ein Unkostenbeitrag von 3 Euro schien uns bei reduzierter Verpflegung (3 Stationen) unfassbar günstig. Vera Eskes, Martina Stolk, Peter Wasser (alle von der LLG Kevelaer) und ich waren am 19. Februar 2017 pünktlich um acht in La Magnee am Start, einem schönen Ort zwischen Lüttich und Vervier.



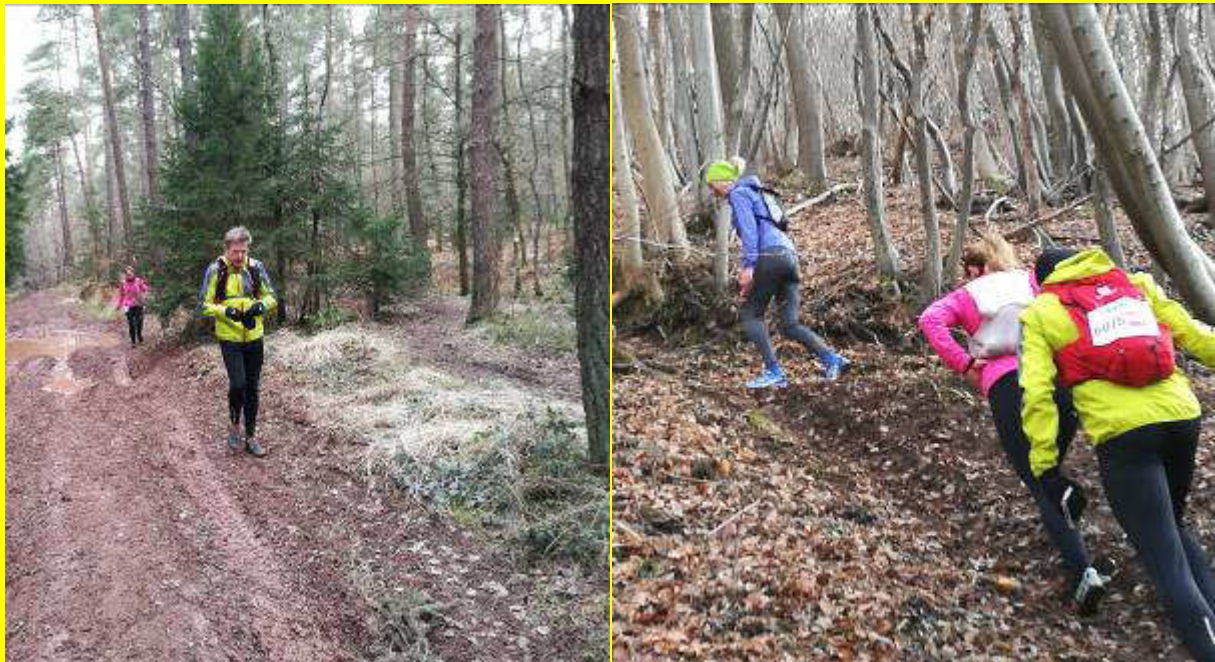
Als letzte gestartet blieb Zeit, den phantastischen spätwinterlichen Sonnenaufgang zu genießen und bei den noch kalten Temperaturen die Handschuhe aus dem Rucksack zu kramen. Uns erwartete ein abwechslungsreiches Laufen durch Wiesen, Laubwald auf z.T. matschigen Wirtschaftswegen, manchmal auf Singletrails und schönen Downhills, und auch durch malerisch schöne Ortschaften mit tollen belgischen Steinhäusern. Wir haben es – bei der persönlichen Vorgabe, bei Tageslicht über die Ziellinie zu laufen - locker angehen lassen ... Zeit genug für Fotos, Essen und sogar für einen Besuch in einem kleinen Bistro zum Espresso trinken.

TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

20.02.2017/10/FL

Sonntaglauf in der Wallonie, sehr cool. Ultralaufen ist doch immer wieder eine schöne Sportart. Bei langen Läufen ggf. ruhig anzulaufen ist nur selten verkehrt, so dass wir auf den letzten 20 km noch einige LäuferInnen einsammeln konnten.

Nach 9:50 haben wir gut gelaunt gefinisht und den schönen Erfolg mit einem typischen belgischen Starkbier gefeiert. Zum Glück im Gegensatz zu einigen anderen mit der gebotenen Vorsicht. Das Getränk hat zumindest 6,9 %.



Extreme Strecke für extreme Läuferinnen und Läufer

Für Martina, die eigentlich nur 20 oder 45 km Laufen wollte, war der La Magnetoise dann der erste Ultra, 67 km mit immerhin 1900 Höhenmetern, unglaublich stark!

Der La Magnetoise ist ein wunderbarer Trail mit Höhenmetern durch eine phantastische Landschaft, mit netten Freunden und eignet sich prima, die ggf. wettkampfarme Winterzeit zu beenden und wieder in Tritt zu kommen. Die Saison hat für mich spätestens jetzt begonnen!“

Mit Ultragrüßen

Euer Stefan!

La Magnetoise, der etwas andere Saisonstart!



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



21.02.2017/11/FL



M.U.T.-INFO!



Mit MUT beim 6. Le Petit Médoc“ -Startschuss für vereinsinterne Anmeldung-

Troisdorf, Königswinter – Am Samstag, dem 24. Juni 2017, ist es wieder soweit. Die Spiel- und Sportgemeinschaft (SSG) Königswinter lädt zum nunmehr sechsten „Le Petit Médoc-Lauf“ ein. Dabei werden nach dem Vorbild des großen „Médoc-Laufs“ in Frankreich verschiedene Distanzen durch die Weinberge mit Köstlichkeiten und Gaumenfreuden aus der Region angeboten.



Laufen mit Spaß an der Freude. MUT beim Le Petit Médoc 2015 und 2016

Die vor allem auch spaßorientierten Läuferinnen und Läufer des Marathon- und Ultrateams (M.U.T.) sind auf jeden Fall wieder im MUT-Bi(e)nen-Kostüm dabei. Interessierte Mutler melden sich bitte bis spätestens **21. März 2017** verbindlich unter der bekannten Emailadresse bei Jens & Susanne an, die am 2. April 2017, ab 20:00 Uhr, die vereinsinterne Anmeldung beim Veranstalter übernehmen. Mit Blick auf die Startgebühr in Höhe von 18,- Euro ist Vorkasse erforderlich, so dass die angemeldeten Mutler ab dem 21.03.2017 per Mail die entsprechende Bankverbindung erhalten.

Le Petit Médoc 2017, da simmer dabei!



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



26.02.2017/12/FL



M.U.T.-INFO!



Dreimol MUT-Alaaf -De Zoch kütt und MUT och-

Troisdorf – „Ejal wie et kütt – mir maache mit!“, so das Motto der diesjährigen Karnevalssession in Troisdorf. Und so zogen am Karnevalssonntag (26. Februar 2017) über 2000 Jecken durch die größte Stadt im Rhein-Sieg-Kreis.

Die Troisdorfer-Leichtathletik-Gemeinschaft stellte mit fast 100 Narren wieder die größte Gruppe. Mit dabei zahlreiche MUT-Bi(e)nen, die für mächtig Stimmung dies- und jenseits der Zugstrecke sorgten. „Dreimol MUT-Alaaf“ war der Schlüsselruf, um in den Genuss von Kamelle, Bützje und sonstige Leckerleien zu kommen.



Die jecken TLG'ler und MUT-Bi(e)nen kurz vor dem Zugstart in Troisdorf-Oberlar.

Die TLG-Jugend hatte dankenswerterweise erneut die Teilnahme an dem Karnevalsspektakel organisiert. Und die Mutler stellten einmal mehr unter Beweis, dass sie nicht nur wandern, walken oder laufen, sondern auch kräftig feere künne. Dies galt auch für die „After-Zoch-Party“ in der Stadthalle, wo bis tief in der Nacht ausgelassen gefeiert wurde.

M.U.T. steht zwar für Marathon- und Ultrateam, aber dies heißt nicht, dass nur Marathons gelaufen werden. Die Mutler haben vor allem Ultraspaß an gemeinsamen Aktivitäten, wie sie hier erneut unter Beweis stellten.

Dreimol MUT-Alaaf – De MUT-Gruppe kütt!





Karnevals-Zoch 2017



MUT-Impressionen



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



04.03.2017/14/FL



M.U.T.-INFO!



Mit MUT beim Lahntallauf -Renate und Mattin laufen Ultra-Runden-

Troisdorf, Marburg – Mit der Emailheadline: „Das Wort zum Sonntag“ teilt unser lieber Mattin kurz und knapp seine Teilnahme beim diesjährigen Lahntallauf in Marburg mit. Und so erfahren wir, dass er zusammen mit Renate am 4. März 2017 beim 50-Kilometer-Ultralauf dabei war und beide unser Marathon- und Ultrateam der Troisdorfer LG repräsentiert haben.

Beim Marburger Lahntallauf, der jährlich Anfang März stattfindet, sind mehrfach 10 Kilometerrunden zu laufen, beim 50-KM-Ultra also fünf Runden. Die Strecke besteht zu 93 % Prozent aus Asphalt bzw. Betonpflaster und ca. 7% Gras-/Schotterweg, so der Veranstalter.



Zwei stolze Ultraläufer: „Dr. Renate Seidel und Mattin Becker“

Mattin Becker war nach 5:48 Stunden im Ziel während Renate Seidel mal wieder auf das Treppchen durfte. Sie hat mit einer Zeit von 4:32 Stunden den ersten Platz in ihrer Altersklasse W50 erzielt und war damit insgesamt die zweite Frau unter den über 700 Läuferinnen und Läufern. 😊😊😊

Das Wort zum Sonntag heißt: „Herzlichen Glückwunsch!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



18.03.2017/15/FL



M.U.T.-INFO!



Mit MUT beim Baikalsee-Eismarathon -Hart – Härter – Mutler Stefan-

Ein eiskalter Bericht von unserem Mutler Stefan Henscheid

Troisdorf, Sibirien – Über den Baikalsee laufen, im Winter, warum nicht? Großen Worten sollten Taten folgen!

Der Baikalsee in Sibirien liefert gleich eine Vielzahl von Superlativen. Es ist mit 1642 m der tiefste See und das größte Süßwasserreservoir der Erde. Seine Länge 673 km misst die Strecke zwischen der Ostsee und dem Schwarzwald und seine durchschnittliche Breite beträgt 48 km. Und vor allen Dingen ist er von Januar bis in den März in Gänze solide zugefroren.



Die Eisdicke beträgt meist beruhigende 1,20m und die Bilder vergangener Läufer zeigen traumhaft poliertes Eis. Was liegt näher, als hier im Winter einen Eismarathon auszutragen?

Am 7. März 2017 fand die 13. Auflage des Baikal-Eismarathons statt und das Marathon- und Ultrateam der Troisdorfer LG war dabei!

Der Marathon verläuft an der Südspitze von Ost nach West von Tanhoi nach Listvjanka. Tage mit andauerndem Schneefall, unangenehmer Wind bei deutlichen Minustemperaturen ließen im Vorfeld nichts Gutes ahnen.

Ein Marathon in tiefem Schnee bei eisigem Wind, das sah nach einem kräftezehrenden Abenteuer aus. Am Abend vor dem Wettkampf hatte das Wetter aber ein Einsehen und klarte erfreulich auf.

TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

18.03.2017/15/FL

Der Morgen am Lauftag bescherte strahlenden Sonnenschein und knackige Minus 18 Grad. Rund 200 Läufer gingen mit leichter Verspätung an den Start. Die Strecke war gut präpariert und damit gut laufbar. Der Veranstalter sorgte mit vier Verpflegungsstellen für das nötige Laufcatering. Entlang der Laufstrecke patrouillierten Luftkissenboote, so dass bei Notsituationen schnell Hilfe zur Stelle war. Beste Voraussetzungen für ein tolles Laufabenteuer. Spalten im Eis, in denen man ggf. hineinstolpern können, waren vorsorglich mit Brettern abgedeckt. Vier Hosen, zwei Langarm-Shirts, eine gute Laufjacke, Handschuhe, zwei Mützen übereinander, Laufschuhe mit Spikes und fertig ist der Eismarathonläufer.



Mutler Stefan Henscheid (r.) mit Lauffreund an einem „Versorgungshafen“.

Nach ersten Gewöhnungsproblemchen und einer verlängerten Warmlaufphase ist bei Kilometer 30 der Motor doch noch angesprungen, so dass ich das Laufabenteuer nach 4:04 Stunden mit einem schönen Zieleinlauf beenden und das Finish im Ziel mit einem Schluck aus der Krimsektflasche feiern konnte.

Die leicht angefrorene Nasenspitze hatte sich bald wieder zurückgemeldet; alles gut. Running Cold, Running Superlative. Das Marathon- und Ultrateam kann auch kalt! 😊😊😊

Running Cold – Running Superlativ – Running MUT!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



21.03.2017/16/FL



M.U.T.-INFO!



Mit MUT beim Trail du Petit Ballon -Stefan Henscheid in Frankreich unterwegs-

Troisdorf, Elsass – Der Trail du Petit Ballon startete am Sonntag, dem 19. März 2017 um 09:00 Uhr bei angenehmen Frühlingstemperaturen im malerischen französischen Rouffach. Die Laufstrecke führte aus dem Städtchen direkt hinauf in die Weinberge und näherte sich auf wunderbaren Singletrails dem finalen Anstieg zum Petit Ballon. Das winterliche Ambiente auf dem Gipfel des Petit Ballon, mit kräftigem Wind und Schneefeldern, lies die Läufer den Frühling schnell wieder vergessen. Nach der stürmischen Gipfelquerung folgte ein nicht enden wollender Downhill, mit wieder zunehmend wärmenden Temperaturen. Dabei verlangte das stramme Runterlaufen über enge Pfade mit Wurzeln, Gesteinsblöcken neben guter Koordination und guten Beinen einen stets wachen Blick. Zum Schluss noch fix durch die Weinberge hinunter nach Rouffach und mit 7:06 auf der Laufuhr war unser Mutler Stefan Henscheid im Ziel.



Mutler Stefan Henscheid unterwegs, mit Freunden und Finisherweste und auf dem Gipfel!

Der Trail du Petit Ballon macht richtig Freude! Die Strecke ist trotz 52 Kilometer und 2.300 Höhenmetern kurzweilig, führt durch eine tolle Landschaft, hat traumhafte Singletrails, knackige Anstiege, lange Downhills und die Verpflegung und Organisation sind prima. Empfehlenswert!

„Trail du Petit Ballon – mit MUT Petit Genial!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



02.04.2017/17/FL



M.U.T.-INFO!



Mit MUT beim 17. Bonn-Marathon -Newcomer Susanne, Katja und Kevin erfolgreich-

Troisdorf, Bonn – Der Bonn-Marathon gehört mit seinen über 12.000 Läuferinnen und Läufer zu den größten Laufevents in der Region. Das Marathon- und Ultrateam der Troisdorfer LG, kurz M.U.T., war auch bei der 17. Auflage am 02. April 2017 wieder dabei, sei es als Läuferinnen und Läufer auf der Halb- oder Marathonstrecke, als Zugläufer oder Motivator am Streckenrand.



In diesem Jahr waren einige Mutler besonders mutig und trauten sich erstmals auf die Strecke. Susanne Flören, Katja Schmidt und Kevin Krüger liefen ihren allerersten Wettkampf und konnten mit ihren Finisherzeiten beim Halbmarathon mehr als zufrieden sein. Die Mutler-Ergebnisse im Einzelnen:

Vorname Name	Zeit	Altersklasse	Platz	Disziplin
Kevin Krüger	01:34	MHK	85	Halbmarathon
Wolfgang Pütz	01:37	M50	51	Halbmarathon
Susanne Flören	01:58	W50	52	Halbmarathon
Jens Flören	01:58	M50	359	Halbmarathon
Katja Schmidt	02:04	W35	115	Halbmarathon
Jürgen Mosler	03:29	M50	183	Zugläufer
Engelbert Resch	03:50	M55	21	Marathon
Stefan Henscheid	03:59	M50	450	Zugläufer
Michael Irrgang	04:27	M50	628	Zugläufer
Dieter Mons	04:30	M60	20	Marathon
Wolfgang Menzel	02:38	M60	-/-	Halber Marathon
Mattin Becker		M60	-/-	Schlussläufer
Maxi Axmacher	01:06	MHK	-/-	12 km Staffel

„Mit MUT ging in Bonn die Post ab!“





MUT-Impressionen



Bonn-Marathon 2017



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



08.04.2017/19/FL



M.U.T.-INFO!



Mit MUT beim WUT -Iris beim 5. Wiedtal-Ultra-Trail erfolgreich-

Troisdorf, Waldbreitbach – Im Herzen des Naturparks Rhein-Westerwald sind auf einer Strecke von 65 km rund 2.100 Höhenmetern zu bewältigen. Dabei gilt es rund um Waldbreitbach fünf Etappen mit 10 Anstiegen zu meistern, wobei die Zeit keine Rolle spielt. Gemeint ist der Wiedtal-Ultra-Trail, kurz „WUT“, zu dem am 1. April 2017 zum nunmehr fünften Mal der VfL Wiedtal eingeladen hatte.

Das Motto lautete: „Mut zum Wut“ und da ist es mehr als naheliegend, dass unter den rund 70 Läuferinnen und Läufern auch Mutler dabei waren. Unsere Iris hat uns erfolgreich vertreten und die Wahnsinnstrecke mit Spaß und Erfolg absolviert.



MUT-Iris Jaschky-Sterzenbach mit Mut beim WUT.

Der Wiedtal-Ultra-Trail ist kein Wettkampf, es werden keine Zeiten gemessen. Die Ultra-Trailläufer bleiben als Gruppe zusammen und achten auch auf den Letzten, wenngleich an den Verpflegungspunkten notfalls „ausgestiegen“ werden kann. „Es ist eine sportlich sehr anspruchsvolle und landschaftlich wunderschöne Laufstrecke“, so das Fazit von unserer Iris.

„MUT mit Mut bei WUT!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



16.04.2017/20/FL



M.U.T.-INFO!



Mit MUT beim Ruppichterother Osterlauf -Dr. Dieter Mons schenkte sich den ersten Platz-

Troisdorf, Ruppichteroth – Was hoppelte am Ostersonntag, dem 15. April 2017, durch das Bröltal? Es waren die zahlreichen Läuferinnen und Läufer des Ruppichterother Osterlaufs.

Der TV 1888 Ruppichteroth hatte zu seiner 43. Veranstaltung eingeladen, bei der vom Schüler- und Volkslauf, Nordic Walking bis zum Halbmarathon für jeden Sportler etwas dabei war. Bei Regen, leichtem Wind und gefühlten 5 Grad Celsius ging es im hügeligen Naturpark Bergisches Land beständig bergauf und bergab.



MUT-Dieter machte sich den ersten Platz zu seinem Ostergeschenk. (Archivfoto)

Das Marathon- und Ultrateam wurde in diesem Jahr von unserem Dieter repräsentiert, der die Halbmarathonstrecke in 2:06 Stunden absolvierte und damit in seiner Altersklasse M 60 den ersten Platz erzielte! Ein klasse Geschenk, nicht nur zu Ostern. 😊😊😊

„Froher Dieter – Frohe Ostern!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



01.05.2017/21/FL



M.U.T.-INFO!



Mit MUT bei der Harzquerung -Renate und Mattin 2017 am Start-

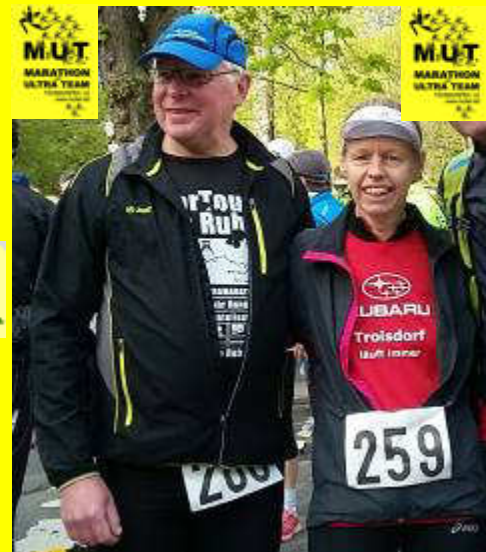
Troisdorf, Wernigerode – Der Skiklub Wernigerode 1911 e.V. hatte am Samstag, dem 29. April 2017, zur 38. Harzquerung eingeladen. In der Königsdisziplin standen 51 Kilometer mit 1360 Höhenmetern auf der Strecke von Wernigerode nach Nordhausen auf dem Programm.

Für unser Marathon- und Ultrateam waren in diesem Jahr Mattin Becker und Dr. Renate Seidel unter den über 600 Teilnehmerinnen und Teilnehmern am Start. Bedauerlicherweise hatten beide ein wenig Pech.

Bei Mattin meldete sich nach acht Kilometern der Magen, so dass er sich vorsorglich zur Umkehr entschloss. Renate stürzte drei Kilometer vor dem Ziel und verpasste mit 40 Sekunden einen Platz auf dem Podest. Sie blieb glücklicherweise unverletzt und erzielte mit 5:20:54 den vierten Platz.



„Motivierender Willkommensgruß“
(Ortschild Elend)



Mattin & Renate vor dem Start

Heinrich Heine schrieb schon über den Harz: „Viele Steine, müde Beine, Aussicht keine. Heinrich Heine“. Und Mattin Becker schickte einen sportlichen Gruß mit Bilder und Infos!

„Danke Mattin – Glückwunsch Renate!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



02.05.2017/22/FL

M.U.T.-INFO!

MUT beim Hexentanz

-Michael Irrgang "tanzt" 110 Kilometer durch den Harz-

Troisdorf, Harz – Seit ein paar Jahren organisiert Michael Frenz (Meldeläufer) für Ende April ein Event im Harz, bei dem die Teilnehmer überwiegend auf dem Hexenstieg laufen, einem Premiumwanderweg von Osterode über den Brocken nach Thale. Michael Frenz bietet drei Läufe an, den Hinweg, den Rückweg oder die ganze Schleife, die dann etwa 216 km umfasst. Mutler Michael Irrgang hatte sich für den Rückweg entschieden, da er somit noch zuvor in Thale den Versorgungspunkt unterstützen konnte. Sein Wettkampf bedeutete etwa 110 km Länge bei 3.100 Höhenmetern im Aufstieg. Es gab zwei Versorgungsstellen bei km 46 und km 70 und den Weg musste man anhand eines GPS-Tracks selber finden.



Unser "Halbautonomer Mutler" Michael J J J

"Halbautonom" nennt man so etwas, ist nicht jedermanns Sache, aber Michael gefällt es. Am Sonntag, dem 30.04.2017, um 10 Uhr ging es los und es versprach ein wunderschöner Tag zu werden. Die Strecke war ein Traum und der Wetterbericht versprach viel Sonne bei bis zu 20 Grad. Die meiste Zeit ist er zu zweit gelaufen, später kam noch ein dritter Läufer dazu. Einer kam mit den vielen Steinen, Wurzeln und dem Matsch leider nicht so gut zurecht, außerdem war es nachts kalt und windig - da wurde dann doch mehr gegangen, gewartet und gefroren, als ihnen lieb war. Dennoch haben sie die Strecke gemeinsam bewältigt und waren nach etwa 19 Stunden gegen 5 Uhr morgens im Ziel.

„Glückwunsch an unseren "Halbautonomen" Michael!“ J J J



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



08.05.2017/23/FL



M.U.T.-INFO!



„MUT 60“ beim 11. Windhagen Marathon -Dr. Dieter Mons und Wolfgang Menzel beim Benefizlauf 2017-

Troisdorf, Windhagen – Der „Windhagen Marathon Sports“ ist eine Benefiz Lauf- und Radveranstaltung. Dabei geht es vor allem um das Ankommen auf verschiedenen Walking-, Lauf- und Mountainbikestrecken für einen karitativen Zweck. Unterstützt wird die Windhagener Aktionsgruppe Kinder in Not e.V., die bereits seit vielen Jahren u.a. auf der philippinischen Insel Cebu die Schulausbildung für zahlreiche Kinder sichert. So erhielt die Aktionsgruppe nach der 10. Jubiläumsveranstaltung im letzten Jahr eine Spendensumme von 10.000,- Euro.

Frei nach dem Motto: „Mit MUT für einen guten Zweck“, waren am 7. Mai 2017 die beiden Mutler Dr. Dieter Mons und Wolfgang Menzel, genannt Wolfsong dabei. Dieter entschied sich für die „Westerwaldtour“ und damit für den Marathon mit 523 Höhenmetern und erreichte nach 04:48 Stunden das Ziel. Bei der Pfaffenbachtalrunde, der Halbmarathonstrecke, waren 267 Höhenmeter zu bewältigen. Hier war Wolfsong unterwegs und finishte nach 02:39 Stunden.



Unsere mutigen M60er“
Dr. Dieter Mons und Wolfgang Menzel,
genannt „Wolfsong“ (v.l.n.r.)
(Archivfotos)



Auch wenn sich das Wetter von einer sehr unfreundlichen Seite zeigte, so waren unsere beiden „M60er“ mit der anspruchsvollen aber landschaftlich tollen Strecke sehr zufrieden. Darüber hinaus liefen sie für einen guten Zweck und können daher nicht nur stolz auf ihre sportliche Leistung sein.

„Glückwunsch zum erfolgreichen Spendenlauf!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



12.05.2017/24/FL

Troisdorf

M.U.T.-INFO!

Helgoland

MUT auf Helgoland

-20. Marathon und 27 Mutler auf der Insel-

Troisdorf, Helgoland – Das Marathon- und Ultrateam der Troisdorfer LG hat wiederum unter Beweis gestellt, dass sich Teamsport, Spaß und Erholung nicht ausschließen. 27 Mutler reisten am ersten Maiwochenende auf Deutschlands einzige Hochseeinsel Helgoland.

Anlass war der 20. Helgoland-Marathon, für den sich rund 500 Läuferinnen und Läufer angemeldet hatten, darunter 14 Mutler. Doch neben dem Marathon stand vor allem der gemeinsame Spaß mit maximalem Erholungswert auf dem Programm. Ob wandern, bummeln, steuerfrei shoppen, Museumsbesuch oder Sonnenbad in den traumhaften Dünen, für Jeden war etwas dabei.



Die Läuferinnen und Läufer von M.U.T. vor dem Start auf Helgoland.

Organisiert wurde das super Event von den beiden Mutlern Stefan und Beate Dierker, die seit Jahren treue Helgolandbesucher sind und sich damit auf der Insel bestens auskennen. Viele Mutler sind sich sicher: „Beim nächsten MUT-Event auf Helgoland sind wir wieder dabei!“

„Dank an Stefan & Beate für die tolle Organisation!“





MUT-Impressionen



Helgoland 2017



Helgoland Marathon

MUT-Impressionen



Helgoland 2017



Helgoland Marathon



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



13.05.2017/26/FL



M.U.T.-INFO!



MUT beim Trail 4 Germany in Koblenz -Jürgen Mosler und Kevin Krüger flott unterwegs-

Troisdorf, Koblenz – „Salomon Trails 4 Germany“ heißt die neue Laufserie, die am 13. Mai 2017 ihre Premiere in Koblenz feierte. Angeboten wurden zwei Rundkurse von 11 bzw. 23 Kilometer im Koblenzer Stadtwald und der Veranstalter versprach, dass hier sowohl „alte Trailhasen“ als auch Neueinsteiger auf ihre Kosten kommen würden.

Die beiden schnellen Mutler Jürgen Mosler (Mo) und Kevin Krüger waren beim ersten Lauf dabei und Mo holte sich auf der 23 Kilometerstrecke direkt den ersten Platz. Er brauchte für den langen Rundkurs mit 800 Höhenmetern nur 02:04 Stunden und darf sich nun „Senior Master Man“ (M50) nennen.



„Strahlende Mutler,
strahlender Sieger!“
Kevin und Mo vor dem
Start und Mo auf dem
Siegerpodest nach
dem Finish!



Kevin war auf der 11 Kilometerstrecke mit 460 Höhenmetern auch sehr flott und sicherte sich nach 01:04 Stunden Platz 11 in seiner Altersklasse (1997). Es hat beiden viel Spaß gemacht und mal sehen, ob unsere flotten Jungs auch beim nächsten Lauf dabei sind. Die weiteren Stationen sind in der Schwäbischen Alb, in Landau (Pfalz) und Kulmbach.

„Flotter Glückwunsch an Mo und Kevin!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



22.05.2017/27/FL



M.U.T.-INFO!



MUT beim Transvulcania 2017 -Stefan Henscheid beim Ultratrail auf La Palma-

I hate rocks? – Transvulcania 2017

Ein Bericht von Stefan Henscheid

Troisdorf, La Palma – Der Transvulcania auf der wunderschönen Kanareninsel La Palma ist bei allen Trailläufern weltweit ein Begriff und viele haben ihn wegen der landschaftlich atemberaubend schönen Laufstrecke auf der Liste. Das Höhenprofil verspricht rund 4350 Höhenmeter, die 74,33 km lange Strecke ist nicht wenig anspruchsvoll und für warme Temperaturen ist ganz nebenbei auch gesorgt. Neben dem beschriebenen Ultramarathon stehen den Läufern auch kürzere Strecken, wie der vertikale Kilometer, die Halbmarathon- oder die Marathondistanz zur Auswahl.



Atemberaubender Blick auf Puerto de Tazacorte

Der diesjährige Transvulcania hat am Samstag, dem 13. Mai stattgefunden. Unsere kleine Laufgruppe bestehend aus Vera Eskens, Martina Stolk, Peter Wasser (alle von der LLG Kevelaer) und ich waren am Start. Vera, Peter und ich hatten die Ultradistanz und Martina den Marathon auf dem Plan.

TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

22.05.2017/27/FL

Der Ultra startet an der Südspitze von La Palma am Leuchtturm Faro de Fuencaliente am tosenden Strand. Von hieraus schlängelt sich die Laufstrecke durch z.T. tiefe schwarze Vulkanasche durch ein sehr junges Vulkangebiet (der letzte Ausbruch war erst 1971!) zur ersten Verpflegung in Los Canarios.

Die hohe Starterzahl führt bei dem engen Trail leider zu Beginn zu langen Staus, so dass ich für den ersten Kilometer sage und schreibe rund 25 Minuten gebraucht habe. Der begeisternde Empfang in Los Canarios hat hierbei aber alles wieder gut gemacht, so dass ich die erste lange Bergetappe gut gelaunt fortsetzen konnte.



Laufen über den Wolken mit Blick in den Vulkankrater

Die Strecke zieht sich bei einigem Auf und Ab, oft über mit Asche bedeckte enge Trails zunächst sonnig, dann später durch den kühlen und nebeligen Lorbeerwald, dann weiter oben wieder in der Sonne nach 51,8 km bis auf den höchsten Punkt, dem Roque de Muchachos mit 2420m Höhe. Spätestens hier hätte ich wohl besser mal die scharfkantige Asche aus den Schuhen holen sollen. Der Sand produziert nämlich Blasen erster Klasse, der sich nach dem Platzen der Blasen geschickt, aber leider nicht ganz schmerzfrei, in den nunmehr leeren Blasen festsetzt.

TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

22.05.2017/27/FL

Aber vom Roque de los Muchachos geht es ja nur noch runter und damit ist doch auch schon fast alles geschafft oder? Leider hat sich das so nicht ganz bewahrheitet. Der Weg runter zum Meer nach Puerto de Tzacorte führt über einen sehr technisch zu laufenden felsigen Weg mehr oder weniger steil über 20 km abwärts. Nichts für schwache Knie oder wackelige Fußgelenke.

Spätestens da habe ich mir gewünscht, ich könne einigermaßen schnell technisch runter laufen. Alle Spanier, die ich vorher überholt hatte, polterten an mir vorbei. Spanische Trailläufer haben ggf. die stabileren Fußgelenke und das geländegängigere „Fahrwerk“. So muss es wohl sein. Der Leidenschaft fordernde Abstieg wird dann kurz vor Puerto de Tzacorte von der legendären Felsentreppe gekrönt. Sie führt in Serpentin, die in felsige Küstenklippe eingelassen sind, atemberaubend bin runter ans Meer – ein Schauspiel erster Klasse - sehr lohnend.



Mutler Stefan im Ziel!

Danach einen kleinen Abstecher über den Strand, dann durch ein ausgetrocknetes Flussbett und schnell dreihundert Höhenmeter nach oben durch die Bananenplantagen und die Weinberge und schon ist das Ziel in Los Llanos in Sichtweite. Die letzten Kilometer werden durch die Begeisterung der Zuschauer wieder ganz leicht, so dass die Leid geprüften Beinen wieder große Schritte ziehen können – sehr nett. Nach 14:47 bin ich wohlbehalten (abgesehen von ein paar Blasen und den bei einem kleinen Sturz geschrotteten Trailstöcken) im Ziel. Vera und Peter folgen ein paar Minuten später. Der schnellste Mann Timothy Lee Freriks ist nach 7:02 und die schnellste Frau Ida Nilsson mit 8:04 im Ziel. Aber wie wichtig ist die Uhr bei so einem schönen Lauf!?

„Respekt für die Leistung und Danke für den tollen Bericht!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



30.05.2017/28/FL



M.U.T.-INFO!



MUT beim Hollenlauf

-Die Hollen mögen es heiß - Stefan Henscheid auch-

Troisdorf, Bödefeld – Für Mutler Stefan Henscheid und seinen Lauffreunden von der LLG Kevelaer Vera Eskes und Peter Wasser, startete der Hollenlauf am frühen Morgen des 27. Mai 2017 erst einmal mit einem ausgiebigen Frühstück. Danach ging es um Punkt 06:00 Uhr, bei bestem Wetter, auf die 75 Kilometerstrecke mit 1757 Höhenmetern rauf und runter.



Unsere Hollenläufer Peter, Vera und Mutler Stefan

Der Veranstalter war bestens auf die sommerlichen Verhältnisse vorbereitet und hatte etwa alle zehn Kilometer einen Versorgungspunkt eingerichtet. Dabei war das Frühstück unmittelbar vor dem Start nicht das einzig Besondere. Beim letzten Verpflegungspunkt gab es kühles Bier und Lakritz Schnaps, der die Anstrengungen des Laufs bereits vor der Ziellinie etwas vergessen lies. Und so finishten Stefan, Vera und Peter "geschmeidig und zufrieden" nach 10:30 Stunden die Ziellinie. Dabei darf sich Vera als drittschnellste Frau in die Riege der fabelhaften Hollenfrauen einreihen.

Nach einer Legende wachten die Wesen der Unterwelt, die Hollen, auf die reichen Bodenschätze der Region und hielten dabei jedoch freundlichen Kontakt vor allem zu Kindern. Was früher die Kinder waren, sind heute die Läuferinnen und Läufer.

„Ho(e)llen Lauf nach kurzer Nacht!“



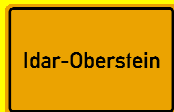
TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



03.06.2017/29/FL



M.U.T.-INFO!

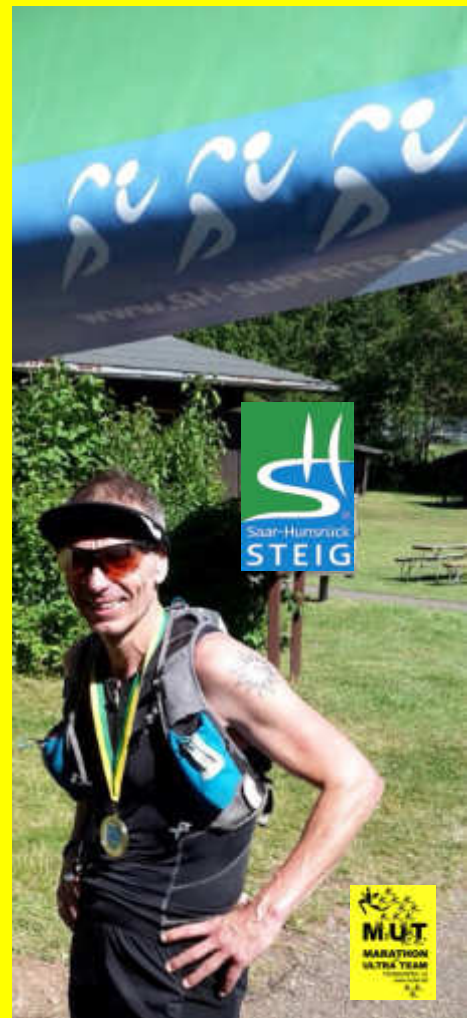


MUT beim Saar-Hunsrück Super Trail -Jürgen Mosler auf Platz Acht-

Troisdorf, Idar-Oberstein – Jürgen Mosler, alias Mo, gehört zu den Läufern, die den Namen des Marathon- und Ultrateams der Troisdorfer LG in ganz besonderer Weise prägen. Dies hat er am vergangenen Wochenende beim siebten „Saar-Hunsrück Super Trail“ wiederum unter Beweis gestellt.

Doch sei an dieser Stelle ausdrücklich festgestellt, dass das Marathon- und Ultrateam, kurz M.U.T., nicht nur für „extreme Laufstrecken“ steht. Die Mutler sind zwischenzeitlich auf allen Strecken mit allen Geschwindigkeiten unterwegs. Ob Walken, Joggen, Laufen auf kurzen, langen, Marathon- oder Ultrastrecken, bei den Mutlern ist jeder zuhause, der Spaß und Freude am gemeinsamen Bewegen in Laufschuhen hat.

Beim „SH Super Trail“ ging es am 26. und 27. Mai 2017 in zwei Tagesetappen von Idar-Oberstein nach Trier. Dabei waren auf dem sehr anspruchsvollen „Saar-Hunsrück-Steig“ insgesamt 126 Kilometer mit 3.400 Höhenmetern zu meistern. Obwohl sich unser Mo bei sommerlichen Temperaturen dreimal „verlaufen“ hat, kam er bereits nach 16 Stunden, 16 Minuten ins Ziel und belegte damit den achten Platz.



„Strahlender Mo nach dem tollen Finish“

Kurzes Fazit von Mo: „Sehr schöner Lauf in familiärer Umgebung!“ 😊😊😊

„Glückwunsch zum schönen erfolgreichen Familienlauf“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



04.06.2017/30/FL



M.U.T.-INFO!



MUT beim Comrades in Südafrika -Wolfgang Menzel zum 11. Mal am Start-

Troisdorf, Südafrika – Was für viele Mutler die Teilnahme beim Bonn- oder Köln-Marathon ist, ist für unseren Wolfgang Menzel der Start beim Comrades in Südafrika. Der Comrades-Marathon gilt als das nationale Sportereignis auf dem Kontinent, das seit 1921 zwischen den Städten Durban und Pietermaritzburg ausgetragen wird. Dabei können die Läuferinnen und Läufer Distanzen von 18,2 bis 86,73 Kilometer laufen.

Wolfgang Menzel ist in diesem Jahr zum 11. Mal dabei und ging mit der Startnummer 31429 zunächst auf die Ultradistanz von rund 90 Kilometern. Dabei erzielte unser Wolfgang, auch Wolfsong genannt, nachfolgende Zeiten:

- Pinetown 18,2 km 02:28 Stunden
- Winston Park 29,7 km 04:05 Stunden
- Drummond 42,7 km 05:57 Stunden
- Cato Ridge 56,7 km 08:03 Stunden



„Wolfsong am Vorabend des Comrades
mit zwei Läuferinnen der südafrikanischen Ultra-Nationalmannschaft“

Mutler Wolfsong ist zwar nicht den kompletten Ultra gelaufen, dafür hat sich der 61-Jährige jedoch unter den knapp 14.000 Teilnehmern in seiner Altersklasse Platz 384 gesichert.

„Respekt und Glückwunsch für unseren Weltenläufer Wolfsong!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



11.06.2017/31/FL



M.U.T.-INFO!



MUT beim Duisburg Marathon -André Willems finisht 197. Marathon-

Troisdorf, Duisburg – Mit dem heutigen Tag ist André Willems seinem Traum vom 200. Marathon ein ganzes Stück näher gerückt. Der noch 49-jährige Mutler möchte sich in diesem Jahr, zu seinem runden Geburtstag, ein ganz besonderes Geschenk machen. Er will unbedingt seinen 200. Marathon finishen.



Unser André-Karl nach dem Finish im Duisburger Stadion!

So ist er heute bei heißem Wetter mit ganz besonderer Motivation beim 34. Duisburger Marathon gestartet. Dabei waren die Wetterbedingungen für einen Marathon alles andere als optimal. Es war eine regelrechte Hitzeschlacht mit drückend heißen Temperaturen, aber unser Andi war auch heiß, heiß auf das Finish. Und so ist er nach 4:49 Stunden müde und glücklich über die Ziellinie gelaufen.

„Glückwunsch und weiter viel Schweiß für den 200. Marathon!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



15.06.2017/32/FL



M.U.T.-INFO!



MUT bei der Bonner Sommernacht -Drei Mutler beim Nachlauf mit Charity-Charakter-

Troisdorf, Bonn – Mehr als 3000 Läufer sind am 14. Juni 2017 beim Bonner Sommernachtslauf an den Start gegangen. Dabei konnten die Läuferinnen und Läufer zwischen mehreren 10-Kilometerstrecken am Rheinufer wählen.

Für das Marathon- und Ultrateam waren Christiana Lange, Hans Pillekamp und Dieter Nießen am Start. Die drei Mutler waren zum zweiten Mal dabei und unterstützten mit ihrem Lauf wieder Sportinitiativen der Stadt Bonn. Über 12.500 Euro kamen bei der nunmehr achten Auflage des Laufevents mit Charity-Charakter zusammen.

Neben dem Laufen für den guten Zweck und der damit erzielten hohen Spendensumme blickten die Mutler natürlich auch auf ihre guten Laufzeiten und Platzierungen.



Hans, Christiana und Dieter vor dem Start (v.l.)

Der schnellste Mutler war Dieter Nießen mit einer Zeit von 52:35 Minuten für die 10 Kilometerrunde. Er finishte damit in seiner Altersklasse M55 auf Platz 19. Gefolgt von Christiana, die mit einer Zeit von 59:23 Minuten den 7. Platz in ihrer Altersklasse W55 erreichte. Gewissermaßen als „Alterspräsident“ ☺☺☺ lief Hans Pillekamp nach 01:01 Stunden über die Ziellinie und gehörte damit zu den ersten Sechs seiner Altersklasse M65.

**„Bonn läuft am 30.05.2018 wieder in die Sommernacht
und M.U.T. wird erneut dabei sein!“**



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



18.06.2017/33/FL



M.U.T.-INFO!



MUT beim Zugspitz Ultratrail 2017 -Mit M.U.T. über 4100 Höhenmeter um den Berg-

Troisdorf, Grainau – Rund 2.500 Läuferinnen und Läufer aus aller Welt trafen sich am Wochenende 17./18. Juni 2017 in Grainau (Garmisch-Partenkirchen). Anlass war der legendäre „Salamon Zugspitz Ultratrail“, ein einzigartiges Lauevent, bei dem es um nichts weniger geht bzw. läuft, als um die Zugspitze. Beim „Supertrail XL“ standen 81,4 Kilometer mit insgesamt 4.131 Höhenmetern auf dem Programm und fünf Mutler auf der Starterliste.



Das Marathon- und Ultrateam mit Jürgen Mosler, Michael Wiesgen, Michaela Miketta, Michael Irrgang und Stefan Henscheid vor dem Start in Grainau (v.l.n.r.)

Der Startschuss für die Extremstrecke fiel am Samstagmorgen (17.06.2017) um 08:00 Uhr und Jürgen Mosler finishte nach 12:39 Stunden als erster Mutler. Er sicherte sich damit in seiner Altersklasse den beachtlichen Platz 14. Als zweiter Mutler lief Stefan Henscheid nach 14:53 Stunden (Platz 27) über die Ziellinie, gefolgt von Michael Irrgang, der mit 15:39 Stunden Platz 29 erreichte. Michaela Miketta und Michael Wiesgen beendeten den Lauf nach 12:39 Stunden (knapp 60 km) bzw. 07:47 Stunden (knapp 50 km).

„Extreme Herausforderung – extremer Respekt und Glückwunsch!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



24.06.2017/34/FL



M.U.T.-INFO!



MUT beim Le Petit Médoc 2017 -Mit MUT, Wein und Gesang unterwegs-

Troisdorf, Königswinter – Laufen wie Gott in Frankreich im nördlichsten deutschen Weinbaugebiet? Das geht bzw. läuft jedes Jahr im Juni beim „Le Petit Médoc in Königswinter. Die SSG Königswinter organisierte am 24. Juni 2017 zum nunmehr fünften Mal den „Le Petit Médoc-Lauf“.

Eine einzigartige Veranstaltung bei der vor allem der Spaß und Genuss im Vordergrund steht. Kostümiert und verköstigt mit Wein, Baguette, Gurke-Dill-Suppe, Gazpacho u.v.m. waren rund 1000 Läuferinnen und Läufer am Start. Dabei lief es bergauf und bergab durch das malerische Mühlental und die Oberdollendorfer Hardt mit traumhafter Aussicht über das Rheintal und Siebengebirge.



Über 20 MUT-Bi(e)nen beim 5. Le Petit Médoc in Königswinter

Das Marathon- und Ultrateam der Troisdorfer LG war auch in diesem Jahr wieder dabei. Als „MUT-Bi(e)nen“ machten sie ihrer Vereinsphilosophie aller Ehre. Laufen muss vor allem Spaß machen und es muss nicht immer ein Marathon sein. Pate für den „Le Petit Médoc von Königswinter“ ist der Médoc-Marathon im Südwesten Frankreichs bei Bordeaux, der jährlich knapp 10.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus aller Welt anzieht.

„Mutiger Lauf mit Genuss und Spaß!“





Le Petit Médoc 2017



MUT-Impressionen



WEIN vom WINZER
 Heute
 Weinprobe
 to go...
 WEINGUT BROEL
 ober der Kapelle

KÖNIGSWINTER

MUT
 MARATHON
 ULTRA TEAM

Weinmühle
 1. Runde:
 Garten-Vollsuppe
 Gaa pachu
 2. Runde:
 Wudeln aus dem Pomesan
 3. Runde:
 Erdbeer Panacotta

TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



24.06.2017/36/FL



M.U.T.-INFO!



MUT beim ersten Stelvio Marathon -Traumhaftes Laufspektakel auf Gebirgspass-

Troisdorf, Stelvio (Italien) – Am 17. Juni 2017 war Premiere für den Stilfserjoch Stelvio Marathon. Über 700 Läuferinnen und Läufer gingen beim Marathon auf den zweithöchsten Gebirgspass Europas und zwei Mutler waren dabei. Renate Seidel und Mattin Becker waren die Mutigen.

Bei tropischen Temperaturen folgte nach einer „flachen Einführungsrunde“ durch das Etschtal der steile Anstieg bis zum Dörfchen Stilfs auf 1.300 Höhenmeter. Danach ging es gewissermaßen Schnurstracks steil auf bis auf den Stilfserjoch-Pass bei 2757 Höhenmetern.



Renate beim Lauf und Mattin (Archivbild)



Mutlerin Renate finishte nach 6:23 Stunden und Mattin kam nach 7:57 Stunden ins Ziel. Doch die Zeiten spielten bei dieser Marathon-Premiere nur eine untergeordnete Rolle. Der Lauf auf den Pass mit traumhafter Kulisse war einfach nur traumhaft. Ein Marathon mit einem finalen eindrucksvollen Erlebnis; der Blick auf die legendären Serpentinaen der Stilfserjoch Passstraße.

„Mutige Premiere für einen Traummarathon!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



23.07.2017/37/FL



M.U.T.-INFO!



Mutige Römer trailen an der Mosel -30 KM / 1100 HM auf der Weinstraße-

Troisdorf, Leiwien/Mosel – „Hart, härter, Trail Römische Weinstraße“, so titelte die Zeitung Trierischer Volksfreund über die erste Veranstaltung im Juli 2013. Seinerzeit gingen rund 90 Extremsportler an den Start und liefen 85 Kilometer (KM) mit 3000 Höhenmeter (HM).

Am Sonntag, beim nunmehr 5. Trail Römische Weinstraße, wurden Laufstrecken von 7,5, 15 und 30 Km angeboten. Knapp 400 Starter waren unterwegs, davon die Hälfte auf der 30 KM-Strecke mit 1100 HM.



Glückliche und stolze Finisher: Engelbert Resch, Tom Fischel und Jens Flören (v.l.)

Mit dabei drei Mutige aus Troisdorf. Tom Fischel, vom Team Forrest aus Sieglar und Freund von Mutler Jens Flören, finishte bereits nach 2:41 Stunden und gewann damit die Altersklasse M50. Mutler Jens belegte in der gleichen Altersklasse den 19. Platz mit einer Zeit von 3:56. Der dritte im Bunde war Engelbert Resch, der nach 3:58 durchs Ziel lief und damit Platz 12 in der Altersklasse M55 erzielte.

Alle Mutigen waren sich einig: „Ein tolles Event mit anspruchsvoller Streckenführung. Die Wetterbedingungen, trocken, leicht windig und 20 Grad haben das sichere Finish möglich gemacht“.

„Mit Spaß und Schweiß, jedoch ohne Römerhelm!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



30.07.2017/38/FL



M.U.T.-INFO!



Mit MUT um die Wahnbachtalsperre -Anspruchsvoller Lauf mit traumhaften Ausblicken-

Troisdorf, Siegburg-Heide– Sonntagmorgen, 30. Juli 2017, um 07:30 Uhr, auf dem Parkplatz Siegburg-Heide. Fünf mutige Mutler machen sich bei sonnigen Temperaturen um die 21 Grad auf einen Lauf der besonderen Art. Einmal rund um die Wahnbachtalsperre.

Es soll ein „lockerer Trainingslauf“ werden und die Laufgeschwindigkeit keine Rolle spielen. Aus dem „soll“ wurde spätestens nach der Hälfte der 25,25 Kilometer ein „muss“. Schließlich ist die Runde mit knapp 400 Höhenmetern rauf und runter „nicht ohne“. Gleichwohl wird die Anstrengung immer wieder mit traumhaften Blicken über die 200 Hektar große Wahnbachtalsperre belohnt.



Irgendwo unterwegs im Wahnbachtal: Georg, Gilles, Jens, Frank und Jürgen (v.l.n.r.)

Am Ende standen neben den 25,25 Kilometern eine Zeit von 3:23 Uhr auf den Sportuhren und eine Menge Schweiß in den Laufschuhen. Doch alle Mutler waren sich einig: „Ein Wahnsinns-Erlebnis“ für einen frühen Sonntagmorgen. Darüber hinaus gilt es, immer eine Trinkflasche dabei zu haben, auch wenn das größte Trinkwasserreservoir der Region zum Greifen nah ist. 😊😊😊

„Traumhafte Sonntagmorgentour!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



02.08.2017/39/FL



M.U.T.-INFO!



MUT bei der 3. Walser Trail Challenge -Michaela und Michael extrem dabei-

Troisdorf, Riezlern (Österreich) – Am letzten Juliwochenende (29.-30.07.2017) gingen über 700 Teilnehmer bei der nunmehr 3. Walser Trail Challenge an den Start. Messen konnten sich die Läuferinnen und Läufer auf drei verschiedenen Strecken. Dem Widderstein Trail mit 15 Kilometern und 980 Höhenmetern, dem Walser Trail mit 29 KM und 1.900 HM und dem Walser Ultra mit 65 KM und 4.200 HM. Alle drei Trails gelten als technisch anspruchsvolle alpine Trails und sind damit eigentlich nur etwas für Experten oder Liebhaber für das Extreme. Und da wir in unserem Marathon- und Ultrateam neben Läufern mit gewöhnlichem Spaß an der „normalen“ Laufbewegung auch „Extremexperten“ haben, waren natürlich auch Mutler im Kleinwalsertal am Start.



Michael und Michaela unterwegs im „Kleinwalsertal“

Michaela Miketta und Michael Wiesgen haben die Herausforderung gesucht und gefunden. Beide hatten nicht nur mit dem sehr anspruchsvollem Gelände, sondern vor allem mit einer hohen Sonnenhitze zu kämpfen und dabei „extrem gelitten“. Gleichwohl hat Michaela am Samstag den Walser Trail nach 6:32 Stunden gefinisht und dabei in ihrer Altersklasse W50 den 17. Platz erzielt.

Michael hat die gleiche Strecke in 6:01 Stunden gemeistert und damit Platz 33 in seiner Altersklasse M50 belegt. Dabei hatte er sich am Vortag bereits den Widderstein Trail „gegönnt“ und sich den 11. Platz mit einer Zeit von 2:13 Stunden gesichert.

„Walser Trail Challenge, mehr als nur ein Ausdauer-Highlight!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



04.08.2017/40/FL



M.U.T.-INFO!



MUT beim 18. Malberglauf -Mutiger Auftakt zum Siebengebirgscup 2017-

Troisdorf, Malberg – Punkt 18:30 Uhr fiel am Freitag, dem 4. August 2017, in Malberg (Westerwald) der Startschuss zum Siebengebirgscup 2017.

Der Malberglauf bildet den Auftakt zu insgesamt vier Landschaftsläufen und ist trotz seiner „nur“ sechs Kilometerstrecke nicht ganz ohne. Der anspruchsvolle Kurs führt unter anderem über den Westerwaldsteig mit 370 Höhenmetern zur (ehemaligen Ski-) Malberghütte. Dabei sorgen begeisterte Anwohner mit Kuhglocken und Alphornbläsern für ein echtes Berglaufambiente.

Unter den rund 400 ambitionierten Läuferinnen und Läufer hielten Jürgen und Katharina Axmacher, Frank Breuer, Jens Flören, Christiana Lange und Jürgen Titze die Fahne des Marathon- und Ultrateams der Troisdorfer LG hoch.



Im Zuge des Siebengebirgscups stehen am 17.09. der Löwenburglauf (Königswinter) mit 13,8 km, der Rheinhöhenlauf (Vettelschoss) am 23.09. mit 21,1 km und am 10.12. die Königsdisziplin, der Siebengebirgsmarathon, in Aegidienberg auf dem Programm.

„Gelungener Cup-Auftakt mit und Dank MUT!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



13.08.2017/41/FL



M.U.T.-INFO!



MUT beim Allgäu Panorama Marathon -Familie Axi-Meindorf laufend im Urlaub unterwegs-

Troisdorf, Sonthofen – „Ich melde mich für die nächsten Wochen vom Training ab. Wir machen Urlaub im Allgäu“, so Jürgen Axmacher vor wenigen Tagen. Dabei hat er „verschwiegen“, dass er seine Frau Barbara und Sohn Maximilian auf eine Laufstrecke beim Allgäu Panorama Marathon schicken wird.

Am Wochenende 12./13.08.2017 fand in Sonthofen der nunmehr 11. Allgäu Panorama Marathon statt. Zur Auswahl standen ein 600 Meter Kids Lauf, eine 5 Kilometer-, Halbmarathon-, Marathon- sowie eine 69,5 Kilometer Ultramarathonstrecke.



Unsere MUTigen Urlaubsläufer Barbara und Maximilian; natürlich im MUTler-Look! 😊😊😊

Barbara und Maximilian haben sich für die 5 Kilometerstrecke entschieden und waren mit ihren Zeiten 31,09 sowie 24,58 Minuten sehr zufrieden. Fazit: Es muss nicht immer ein Marathon sein, Hauptsache Spaß und Freude am Laufen und dies kann auch mal zwischendurch im Urlaub sein.

„Sportliche Urlaubsgrüße von und für Familie Axi-Meindorf!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



14.08.2017/42/FL



M.U.T.-INFO!



MUT erneut beim Allgäu Marathon -Dreimal Axi-Meindorf im Finish-

Troisdorf, Sonthofen – In der letzten MUT-INFO-Ausgabe 41/2017 vom 13.08.2017 wurde über die Teilnahme von Barbara und Maximilian Axmacher beim 11. Allgäu Panorama Marathon berichtet. Beide hatten sich für den 5 Kilometerlauf am Samstag, dem 12.08.2017 entschieden und waren mit ihren Zeiten von 31,09 sowie 24,58 Minuten sehr zufrieden. Darüber hinaus standen ein 600 Meter Kids Lauf, eine Halbmarathon-, Marathon- sowie eine 69,5 Kilometer Ultramarathonstrecke zur Auswahl.



Nach Recherchen der MUT-INFO-Redaktion ist am Folgetag unter dem Namen Kai Kiste ein weiteres Mitglied des Marathon- und Ultrateams der Troisdorfer LG gestartet.

Mit der Startnummer 1156 und einer Zeit von 06:26 Stunden erzielte der Läufer in seiner Altersklasse M50 den 52. Platz unter den 379 Finishern.

Wir fragen nun anhand des Fotos: „Wer kennt wen bzw. den, der den Gebirgsmarathon mit 1425 Höhenmetern unter unserem Vereinsnamen gelaufen ist?“



Stolzer Läufer im stolzen Look! 😊😊😊

Es könnte Jürgen Axmacher,
alias Axi-Meindorf, sein, oder? 😊😊😊

„Sportliches Rätsel für ein tolles Lauferlebnis im Allgäu“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



20.08.2017/43/FL



M.U.T.-INFO!



MUT beim Sengbach-Talsperrenlauf -Sechs mutige Halbmarathonis gefinisht-

Troisdorf, Leichlingen – Knapp 775 Läuferinnen und Läufer hatten sich zur 42. Auflage des Sengbach-Talsperrenlauf am Sonntag, dem 20. August 2017, in Witzhelden bei Leichlingen angemeldet. Die Teilnehmer hatten die Wahl zwischen den Laufdisziplinen 1,6 km, 3,0 km, 11,3 km sowie einem Halb- und Dreiviertelmarathon (30,9 km).



Unter den etwa 200 Halbmarathonis waren vom Marathon- und Ultrateam der Troisdorfer LG Frank Breuer, Jens Flören, Christiana Lange, Dieter Nießen und Georg Wojtkowski dabei. Sie konnten die Strecke um die schöne Sengbach-Talsperre zweimal genießen und hatten Dank der akzeptablen Witterungsbedingungen (bedeckt, 12 Grad) viel Spaß und Freude bei dem Laufhappening im Bergischen Land.

Das motivierte MUTler-Team mit Gilles, Dieter, Jens, Christiana, Frank und Georg unmittelbar vor dem Start (v.l.n.r.)

Die Strecke war durch das „Rauf und Runter“ mit insgesamt zweimal 210 Höhenmetern nicht ohne, aber die Waldwegführung mit immer wieder tollen Blicken auf die Talsperre waren einfach klasse und ließen die Schweißtropfen gelegentlich vergessen.

Mit den Halbmarathonzeiten von 01:47:23 (Jens), 01:53:22 (Frank), 01:53:43 (Gilles), 02:03:09 (Dieter), 02:12:27 (Georg) und 02:17:50 (Christiana) waren die Mutler sehr zufrieden.

„Sportlich Auf und Ab sowie mit Spaß um die Talsperre!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



21.08.2017/44/FL



M.U.T.-INFO!



MUT in Berlin und Grenoble -Mutige Ansage und Umsetzung von Michael-



Troisdorf, Berlin, Grenoble – „Es war schon eine recht mutige Ansage, als Zugläufer eine Gruppe auf die sichere Bucklezeit von 23:45 führen zu wollen“, so Michael Irrgang über seine Teilnahme beim „Mauerweglauf Berlin“ vom 12. bis 13. August 2017. Er war dort als Zugläufer eingesetzt und brachte seine Gruppe über die 100 Meilen-Strecke (161,7 km) nach 23:46:51 Minuten sicher ins Ziel. 😊😊😊

Keine 73 Stunden später war unser Michael wieder laufend unterwegs. Im französischen Grenoble stellte er sich der Herausforderung des UT4M (Ultra Tour des 4 Massifs). Hier galt es in vier Tagen 100 Meilen mit 10.000 Höhenmetern zu meistern.



Unser 100 Meilen Berlin und 100 Meilen Grenoble-Läufer Michael Irrgang.

Unserem Spezie für Extremkategorien des Ultratraillaufens sind beide Läufe zu seiner Zufriedenheit geglückt und er hat hierzu zwei „Erlebensberichte“ mit tollen Fotos ins Internet gestellt. Schaut doch mal rein! 😊😊😊

100 Meilen Berlin: <http://lg-ultralauf.de/neuigkeiten>

UT4M Grenoble: <http://lg-ultralauf.de/neuigkeiten>

„Extreme Läufe, extreme Berichte, extremer Respekt!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



27.08.2017/45/FL



M.U.T.-INFO!



MUT beim Panoramalauf um die Burg Are -52 Kilometer durch das Ahrtal-

Troisdorf, Altenahr – Der Veranstalter, die „Selbstläufer SV Altenahr“ werben mit einem echten Alternativlauf zu asphaltierten Stadtläufen und hatten hierzu am Samstag, dem 27. August 2017, zum nunmehr 7. Panoramalauf rund um die Burg Are“ eingeladen. Zur Auswahl standen vor allem verschiedene Umrundungsstrecken von 16, 33 und 52 Kilometern durch das „mittlere Ahrtal“.

Vom Marathon- und Ultrateam der Troisdorfer LG waren Iris Jaschky-Sterzenbach und Jürgen Titze dabei. Beide starteten um 09:30 Uhr auf der 33 Kilometerstrecke mit insgesamt 1100 Höhenmetern. Nach 3:50 Stunden erreichte Mutler Jürgen das Ziel und holte damit den 5. Platz in seiner Altersklasse M50. Mutlerin Iris schaffte es auf den zweiten Platz in der Altersklasse W55 mit einer Zeit von 4:17 Stunden.



Unsere mutigen Panoramaläufer Iris und Jürgen vor dem „früh- (en)“ Start.

Fazit: „Es war zwar sehr anstrengend, aber die tolle Aussicht lohnt auf jeden Fall“, so beide unisono nach dem Lauf. Damit ist mal wieder der Beweis erbracht, dass das schöne Ahrtal nicht nur zum Wandern, sondern auch zum Laufen einlädt. Und die Bezeichnung „Panoramalauf“ klingt im Übrigen schöner als „Panoramagang“. ☺☺☺

„Glückwunsch an unser Mutler-Paar Iris & Jürgen“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



29.08.2017/46/FL



M.U.T.-INFO!



MUT beim Koberstädter Wald-Marathon -Platz 1 und 2 für Renate Seidel-

Troisdorf, Egelsbach – Auf einer Marathonstrecke statt 42,195 km einen Ultra-Marathon (50 km) laufen zu wollen und sich trotzdem zwei Plätze auf dem Podest sichern? Wie das geht, hat Mutlerin Renate Seidel am vergangenen Wochenende unter Beweis gestellt.



Mutlerin Renate Seidel, hier vor Ihrer „Trophäenwand“ (Archivfoto).

Renate ist am 27. August 2017 beim 39. Koberstädter Wald-Marathon in Egelsbach gestartet. Dabei galt es zunächst eine kleine und anschließend zwei große Runden im Wald zu laufen.

Statt bei Kilometer 38 in Richtung Ziel zu laufen, bog unsere flotte Mutlerin, nach „guter Ultralauf-Manier“, zum dritten Mal auf die große Runde. Erst nach über sieben Minuten, nachdem das Kilometerschild 39 immer noch nicht in Sicht war, kehrte sie um und lief dann mit einer Zeit von 3:46 Stunden auf den zweiten Platz in der Gesamt-Frauen-Wertung. In ihrer Altersklasse W50 kletterte sie noch eine Stufe hinauf, auf den ersten Platz.

„Sie ist schon eine Granate, unsere flotte Renate!“ 😊😊😊



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



29.08.2017/47/FL



M.U.T.-INFO!



MUT beim 19. Kölner Halbmarathon -Hans Pillekamp und Wolfgang Menzel gefinisht-

Troisdorf, Köln – Den ersten Platz bei einem Wettkampf erreichen und dies erst Tage später zufällig feststellen? Dies geht doch gar nicht, oder?

Doch, unser Hans, der kann's. Beim „19. Kölner Halbmarathon“ ist er am 27. August 2017 die 7 Kilometerstrecke gelaufen und erzielte mit einer Zeit von 41:43 Minuten in seiner Altersklasse M65 den 1. Platz. 😊😊😊



Mutler Hans, der kann's!

Wie es dazu kam? Hier sein eindrucksvoller Bericht: „Lustlos nach Köln gefahren. Parkplatz gesucht. Habe lange überlegt, ob es nicht besser wäre alles abubrechen und auf der Stelle vom Agger-Stadion aus eine Campingplatzrunde zu laufen und dann ein schönes Sonntagsfrühstück zu genießen. Aber wenn ich schon mal da bin, dann O.K.!



Startgeld gezahlt und dafür Shirt und Tragetasche mit Klimbimm erhalten und schon ging's pünktlich um 10:00 Uhr auf die Piste. Start und Ziel im Leichtathletikstadion, wo jede der 7km Runden begann. Unterwegs tauchten dann wieder die alten Fragen auf. Warum läufst Du hier mit 2000 Läufern im Kreis rum? Zu Hause gibt's leckeres Frühstück, Dusche und Erholung. Und hier kennst Du mal wieder keinen, der sich mit Dir hier quält.

Halt! Das stimmt nicht. Unseren Sportfreund Wolfgang Menzel habe ich am Start getroffen. Leider habe ich ihn während der Runde aus dem Auge verloren. Nach der ersten Runde hatte dann mein innerer Schweinehund gewonnen. Durchs Ziel, an die nächste Bierbude, Erfrischung und Bananen etc. Übrigens hatte das den Vorteil, dass es keine Warteschlange zum Bier gab. Heute nun habe ich aus Neugierde die Ergebnisliste mir angesehen. Verdutzt durfte ich feststellen, dass ich in meiner Altersklasse der Erste war. Na dann Prost!“



Wolfgang Menzel

oder auch Wolfsong!

Wolfgang Menzel lief übrigens den Halbmarathon in 2:29 Stunden und erreichte damit in seiner Altersklasse M60 Platz 22.

„Glückwunsch an unsere beiden Granden!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



03.09.2017/48/FL



M.U.T.-INFO!



MUT beim Hochgratberglauf 2017 -Mutiger Bergläufer Jürgen Axmacher-

Troisdorf, Oberstaufen – Beim Hochgratberglauf im Allgäu gilt es auf 6040 Metern eine Höhendifferenz von 850 Metern zu bewältigen.

Der Streckenrekord liegt bei 29:37 Minuten und wurde im Jahr 2002 von einem Neuseeländer aufgestellt. Ausrichter ist der TSV Oberstaufen, der am 3. September 2017, zum nunmehr 41. Mal dieses Berglaufevent durchführte.

Mit dabei unser Jürgen Axmacher, genannt Axi-Meindorf. Der Läufer unseres Marathon- und Ultrateams der Troisdorfer LG stellte sich der Bergherausforderung und meisterte die Strecke in 01:07:58 Std.; und dies trotz einer Gipfelterperatur von nur + 2,5 Grad Celsius.



Mutler Jürgen Axmacher nach dem Gipfel finish. Im Hintergrund Nebel.

Axi-Meindorf war auch am 4. August 2017 beim Malberglauf im Westerwald am Start, wo eine 6000-Meter-Strecke mit („nur“) 370 Höhenmetern auf dem Programm stand. Mutler Jürgen: „Der Hochgratberglauf war Malberg hoch 3!!!... Gipfelterperatur 2,5 Grad, Brrrrr, aber kein Schnee.“ 😊😊😊

„Der Berg ruft Glückwunsch Axi-Meindorf!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



10.09.2017/49/FL



M.U.T.-INFO!



MUT beim 25. Jungfrau-Marathon 2017 -Vier Mutler „Hopps“ auf den Berg-



Troisdorf, Interlaken – Wer einmal einen Marathon gefinisht hat, der weiß, dass der Schmerz vorübergeht, der Stolz aber bleibt. Dies gilt insbesondere für einen Berglauf, wie dem Jungfrau-Marathon im schweizerischen Interlaken. Hier sind nicht nur 42,195 Kilometer, sondern dabei auch 1829 Höhenmeter zu bewältigen.

Am 9. September 2017 stellten sich die vier Mutler Georg Wojtkowski, Dieter Nießen, Gilles Guenat und Jens Flören dieser Herausforderung und nahmen erfolgreich beim 25. Jungfrau-Marathon teil. 5000 Läuferinnen und Läufer aus 65 Nationen gingen bei dem Lauf an den Start, der als „Stadtmarathon“ in Interlaken startet und vor einer traumhaften Bergkulisse vor Eiger, Mönch und Jungfrau, auf der „Kleinen Scheidegg“ (2100 M.ü.M.), endet.



Stolze Mutler: Jens, Dieter, Gilles und Georg (v.l.) mit ihren Startnummern

Nach 5:29 (Jens), 5:41 (Gilles), 6:18 (Dieter) und 6:28 Stunden (Georg) waren sich alle bewusst: „Das Leben zählt nicht in Jahren, sondern in Augenblicken“. Das Finish beim Jungfrau-Marathon ist ein einzigartiger Augenblick, den die vier Marathonis nie vergessen werden. Und dies trotz Wind, Regen, Schneefall und vier Grad Celsius auf dem Berg. Gilles hat beim Jubiläumslauf nunmehr zum neunten und Dieter zum zweiten Male gefinisht. Für Georg und Jens war es die Premiere auf der Jungfrau.

**„Hopps“ riefen die tausenden Zuschauer,
„Super Hopps rufen wir vom Marathon- und Ultrateam!“**





MUT-Impressionen

Das Heben zählt nicht
in Jahren sondern
in Augenblicken



JUNGFRAU-MARATHON 9. SEPTEMBER 2017

25 Jahre

Jens Flören
Gesamtzeit: 5:29.15

Gilles Guenat
Gesamtzeit: 5:41.12

Dieter Niessen
Gesamtzeit: 6:18.27

Georg Wojtkowski
Gesamtzeit: 6:28.58

Jungfrau Marathon

JUNGFRAU-MARATHON

9. September 2017

ZEITPLAN

ÜBERSICHT Nahematte



Jungfrau-Marathon 2017

TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



11.09.2017/51/FL



M.U.T.-INFO!



MUT beim Löwenburglauf 2017

-Jürgen, Frank und Christiana jagen erfolgreich den Löwen-

Troisdorf, Königswinter – Beim Siebengebirgscup stehen insgesamt vier Landschaftsläufe auf dem Programm. Der Malberglauf (Westerwald) am 04.08.2017 mit sechs Kilometer, der Löwenburglauf (Königswinter) am 10.09. mit 13,8 km, der Rheinhöhenlauf (Vettelschoss) am 23.09. mit 21,1 km und schlussendlich der Siebengebirgsmarathon am 10.12. in Aegidienberg.

Nachdem die drei Mutler Christiana Lange, Jürgen Titze und Frank Breuer schon erfolgreich den Malberglauf mit seinen 370 Höhenmetern gemeistert hatten, galt es nun den „Löwen hinauf auf die Burg zu jagen“.



Unsere mutigen Löwenjäger vor dem Start: Frank, Christiana und Jürgen (v.l.).

Bei strahlendem Sonnenschein und angenehmen Lauftemperaturen ging es am Sonntagmittag um 11:00 Uhr von Bad Honnef 14 Kilometer und 428 Meter hinauf auf die Löwenburg. Unseren drei Mutlern ist der Löwe leider entwischt, gleichwohl waren sie in ihren Altersklassen ganz vorne dabei.

Löwenburglauf

Als erster finishte Jürgen mit einer Zeit von 01:05 Stunden und holte damit den sechsten Platz in seiner Altersklasse M50. Frank schaffte es in seiner Altersklasse M35 mit einer Zeit von 01:14 auf Platz 10 und Christiana holte nach 01:34 Stunden den dritten Platz in ihrer Altersklasse W55.

„Glückwunsch ihr mutigen Löwenjäger!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



12.09.2017/52/FL



M.U.T.-INFO!



MUT beim Arosa Trailrun

- „Extremer“ Bericht von Michael Wiesgen -



Troisdorf, Arosa (CH) – Michaela Miketta und Michael Wiesgen haben am 09.09.2017 in der Schweiz am „Arosa Trailrun“ teilgenommen. Dabei galt es 52,9 Kilometer mit 3391 Höhenmetern, überwiegend von 2200 bis 2700 M.ü.M. zu bewältigen. Beide sind jedoch in 11:35 Stunden 55 Kilometer mit 3500 Höhenmetern gelaufen und haben damit in ihren jeweiligen Altersklassen den dritten bzw. neunten Platz erzielt. Wie das geht, schreibt Michael in seinem nachfolgenden Bericht.

„Die Wettkampfausschreibung deutete auf eine anspruchsvolle Strecke, wengleich sich die CutOff-Zeiten im normalen Rahmen hielten, sodass wir guten MUTes waren. Bei der Startnummernausgabe dann die Überraschung. Aufgrund der schlechten Wetterprognose, wurde die maximale Durchgangszeit nach 21km/1400hm kurzerhand um eine Stunde gekürzt!

Wir starteten um 07:30 Uhr bei Nieselregen und schafften es, die geforderte gekürzte Zwischenzeit um drei Minuten zu unterbieten. So durften wir, entgegen der „Motivation“ des Streckenchefs: "...überlegt euch das gut, das wird ziemlich unangenehm...", weiterlaufen. Bei Dauerregen erreichten wir die wenigen Verpflegungspunkte, die in halboffenen, unbewirtschafteten Hütten eingerichtet waren. Dort gab es nur Riegel und Getränke aus Flaschen.



Michael & Michaela
Archivfoto

Nach 11:35 Stunden im Ziel, zeigten unsere Uhren knapp 55km und 3500hm. Es gab lauwarmen Tee und Finisher Shirts für die Frauen. Die Männershirts waren viel zu groß geschnitten und müssen neu bestellt werden. Total durchnässt und nahezu eingefroren ging es zu Fuß noch 2,5km zu unserem Campingplatz, wo wir heißersehnt heiß duschen konnten.

Die Siegerin Andrea Huser (07:02 Std.), lobte den Lauf als den schönsten Traillauf in der Schweiz. Bei besserem Wetter mag das vielleicht sein..."

„Respekt und heiße Glückwünsche an Michaela und Michael!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



13.09.2017/53/FL



M.U.T.-INFO!



MUT beim Leopard Trail 2017

-Iris Jaschky-Sterzenbach krallt sich erfolgreich durch-

Troisdorf, Echternach (LUX) – Für erfahrene Trailläufer ist der "Leopard Ultratrail Mullerthal" ein echter Leckerbissen. Es stehen insgesamt vier Strecken von 18, 38, 75 und 112 Kilometern Länge zur Auswahl. Dabei belaufen sich die Höhenmeter auf 700, 1.100, 1.900 und 2.800 Meter.

Bei der jüngsten Veranstaltung am 09.09.2017 war unsere Mutlerin Iris Jaschky-Sterzenbach auf der 38 Kilometerstrecke mit 1.000 Höhemetern unterwegs. Die erfahrene Ultratrailläuferin hatte Respekt vor der technisch sehr anspruchsvollen Strecke. Landschaftlich jedoch absolut reizvoll, geht es doch auf pfadigen Wegen, zahlreichen Stufen und Schluchten, unmittelbar durch das Mullerthal. Die Trailregion wird daher auch "Kleine Luxemburger Schweiz" genannt.

Stolze Mutlerin Iris Jaschky-Sterzenbach vor dem Start in Echternach/Luxemburg

Erschwert wurde der anspruchsvolle Lauf durch starken Regen, der für einen glitschigen Laufuntergrund sorgte und daher von den Läuferinnen und Läufern größte Aufmerksamkeit abverlangte. Doch wer unsere Iris kennt, weiß dass sie mit solchen Bedingungen gut zurechtkommt. Nach 5:40 Stunden war unsere Iris "kaputt aber glücklich und gesund im Ziel".



„Gratulation für unsere mutige Leopardin Iris!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



17.09.2017/54/FL



M.U.T.-INFO!



MUT beim Pfalz Trail 2017 -Geburtstagsfeier mal ganz anders-

Troisdorf, Carlsberg – Suchst du eine besondere Location für deinen Geburtstag? Dann frag doch mal unser Teammitglied Stefan Henscheid. Ein 12:03 Stunden-Happening mit 85,6 Kilometern und 2.440 Höhenmetern durch das Mittelgebirge der Pfalz, das war seine Geburtstagsparty!

Am Samstag, dem 16. September 2017, wurde unser Läufer vom Marathon- und Ultrateam der Troisdorfer LG 53 Jahre jung. Er suchte für seine Geburtstagsparty wohl etwas ganz Besonderes und entschied sich für den anspruchsvollen Ultratrail im Pfälzerwald. Anstatt Bier, Chips und Frikadellen standen Wasser, isotonische Getränke und Energieriegel am (Strecken-)Büffet.



Stefan Henscheid [LG Ultralauf]
Startnummer: 2078
Strecke: engelhorn sports SALOMON UltraRun 85,6 km & 2.440 Höhenmeter
Platz: 65
Platz: 14 (in der Altersklasse M50)
Bruttozeit: 12:03:42
Nettozeit: 12:03:18
www.pfalztrail.de



Geburtstags-Mutler
Stefan Henscheid
beim Partyfinish!



Über 80 Läuferinnen und Läufer waren beim 6. SAXOPRINT PfalzTrail im Leiningerland am Start und gehörten so gewissermaßen zu Stefans Geburtstagspartygäste.

Nach knapp über 12 Stunden beendete Stefan seine Feier und dokumentierte dies urkundlich mit dem 14. Platz in seiner Altersklasse.



„Glückwunsch zum Geburtstag und zur erfolgreichen Party!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



18.09.2017/55/FL



M.U.T.-INFO!



MUT beim 45. Bodensee-Marathon -Flotte Renate auf Platz 1-

Troisdorf, Kressbronn – Sie hat es schon wieder getan und schon wieder gewonnen. Renate Seidel war am 16. September 2017 beim nunmehr 45. Bodensee-Marathon dabei und erzielte auf der Marathon-Strecke den ersten Platz in ihrer Altersklasse W50. Die flotte Mutlerin gehörte zu den 85 Finishern und brauchte für die 42,195 Kilometer nur 3:38 Stunden. In der Gesamtwertung der Frauen schaffte sie Platz Sechs. Hierzu Renate: „Hätte ich gewusst, dass der dritte Platz nur 94 Sekunden vor mir gewesen ist, dann hätte ich nochmal Gas gegeben“.



Renate Seidel vom Marathon- und Ultrateam der Troisdorfer LG (Archivbild)

Den Bodensee-Marathon gibt es tatsächlich schon seit 1973, wengleich sich auch hier der Trend zum Halbmarathon immer mehr durchsetzt.

Beim Marathon waren 92 Läuferinnen und Läufer am Start und auf der Halbmarathonstrecke 524. Die Strecke verlief über zwei identische Halbmarathon-Runden von Kressbronn entlang der Argen durch Apfelplantagen, Wein- und Himbeerreben. Das Wetter war für die Sportler aus 21 Nationen, darunter auch aus Australien, Brasilien, Mexiko und Vietnam, mit Sonnenschein und leichter Bewölkung optimal.

„Glückwunsch zum 1. Platz – mehr geht bzw. läuft nicht!“ 😊😊😊



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



24.09.2017/56/FL



M.U.T.-INFO!



MUT beim Rheinhöhenlauf 2017

-Mutler beim Halbmarathon und 50 Km-Lauf erfolgreich-

Troisdorf, Vettelschoß – Der Rheinhöhenlauf in Vettelschoß ist nicht nur wegen seiner tollen Landschaft ein besonderes Event für ambitionierte Läuferinnen und Läufer. Wer eine besondere Herausforderung sucht, der kann hier an drei aufeinanderfolgenden Tagen insgesamt 50 Kilometer (RUN50) laufen.

Jens Flören vom Marathon- und Ultrateam der Troisdorfer LG hat es getan. Am Freitag, dem 22. September 2017, ging es von Linz am Rhein 14 Kilometer hoch nach Vettelschoß. Am Folgetag stand ein Halbmarathon (21 Km) rund um Vettelschoß auf dem Programm, wo zwei weitere Mutler, Frank Breuer und Jürgen Titze, auch dabei waren. Zu guter Letzt durften die RUN50-Läuferinnen und Läufer am Sonntag nochmal 15 Kilometer nach Linz laufen.



Jens RUN50: 04:20 h Platz: 2 M50

Jürgen HM: 01:40 h Platz: 10 M50

Jens HM: 01:49 h Platz: 20 M50

Frank HM: 01:54 h Platz: 19 M35

Jens Flören mit seinem größten Fan Susanne am Freitag vor dem Start auf dem Marktplatz in Linz.

Mutler Frank, Jens und Jürgen vor dem Halbmarathonstart.

Rund 130 Läuferinnen und Läufer nahmen die Herausforderung von 50 Kilometern mit 1100 Höhenmetern auf sich. Beim Halbmarathon waren über 400 Laufbegeisterte am Start.

Der Halbmarathon ist im Übrigen einer von vier Läufen des Siebengebergscups, bei dem Frank Breuer und Jürgen Titze nunmehr den dritten Wettkampf erfolgreich absolviert haben. Für Beide steht am 10. Dezember der Siebengebergsmarathon in Aegidienberg auf dem Programm. Jens Flören ist auch dabei. 😊😊😊

„Glückwunsch, Ihr mutigen Höhenläufer!“



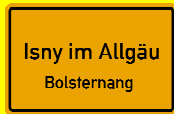
TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



24.09.2017/57/FL



M.U.T.-INFO!



MUT beim „Schwarzer-Grat-Berglauf“ -Jürgen Axmacher wieder den Berg hinauf-

Troisdorf, Isny-Bolsternang – Was treibt unseren Mutler Jürgen Axmacher, alias Axi-Meindorf, eigentlich immer wieder auf die Berge?

In den letzten Wochen hat er an vier Berglaufwettkämpfen erfolgreich teilgenommen. Am 04.08. beim Malberglauf im Westerwald (6 Kilometer / 370 Höhenmeter), am 13.08. beim Allgäu Panorama Marathon (42,195 km / 1425 HM), am 03.09. beim Hochgratberglauf (6 km / 850 HM) und schließlich am 24.09. beim „Schwarzer-Grat-Berglauf“. Hier standen 6,3 Kilometer mit 470 Höhenmetern auf dem Programm.



Jürgen, alias Axi-Meindorf, vor dem Start und nach dem Finish.



Für die rund 120 ambitionierten Läuferinnen und Läufer ging es von der Stadt Isny schnurstracks hoch auf den Berg zum Aussichtsturm am „Schwarzen Grat“. Nach 42:44 Minuten hatte Axi-Meindorf den Turm erreicht und sich damit Platz 9 in seiner Altersklasse gesichert. Hierzu Jürgen: „Bis auf die letzten 300 Meter eine sehr schöne und gut zu laufende Strecke. Wünsche euch einen schönen Sonntag und bis die Tage.“

„Ein Berglauf, der ist lustig, ein Berglauf, der ist schön!“ 😊😊😊



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



01.10.2017/58/FL



M.U.T.-INFO!



MUT beim Köln-Marathon 2017 -11 Mutler am Kölner Dom gefinisht-



Troisdorf, Köln – Beim Köln-Marathon 2017 waren 15.000 Halb- und 6000 Marathonis am Start. Das Marathon- und Ultrateam der Troisdorfer LG war bisher bei jedem Köln-Marathon dabei, so auch bei der 21. Auflage am 1. Oktober 2017.

Für die Halbmarathonis mit Jürgen Axmacher, Christiana Lange, Wolfgang Pütz und Edith Wegel ging es um 08:30 Uhr vom Bahnhof Köln-Messe/Deutz auf die 21,1 km lange Strecke. Der erste Zielläufer des Mutler-Quartetts war Wolfgang Pütz mit einer Zeit von 1:38 Stunde.



Bild links (v.l.):

Mutler-Marathonis

Susanne (Fan), Jens, Jürgen, Andre, Gilles, Iris u. Sabine. Auf dem Foto fehlen Dieter 04:17 und Wolfgang 03:01 für 25 km.

Bild unten (v.l.):

Mutler-Halbmarathonis

Wolfgang, Edith, Christiana u. Jürgen.

Der Startschuss für die Marathonis, und damit auch für die Mutler Jens Flören, Gilles Guenat, Iris Jaschky-Sterzenbach, Wolfgang Menzel, Dr. Dieter Mons, Sabine Schäfer, Jürgen Titze und André Willems, fiel um 10:00 Uhr. Nach 42,195 km und 3:37 Stunden finishte Jens Flören als erster Mutler am Kölner Dom.



Die stolzen Finisher danken insbesondere den Mutlern und Freunden unter den zehntausenden Zuschauern für die wichtige Motivation an der Strecke. 👍👍👍

„Janz Kölle und de Mutler läuft jood!“





TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



08.10.2017/60/FL



M.U.T.-INFO!



MUT beim Essen-Marathon 2017 -Trainingslauf für Renate in 3:38 Stunden-

Troisdorf, Essen – Am 8. Oktober 2017 hieß es: „Willkommen beim 56. Marathon rund um den Baldeneysee“. Nach 2:24 Stunden finishte der Erste von 717 Männern und nach 3:06 Stunden war die Erste, der 149 Frauen, im Ziel. Renate Seidel, vom Marathon- und Ultrateam der Troisdorfer LG, lief auf den zweiten Platz ihrer Altersklasse mit einer tollen Zeit von 3:38 Stunden.



Renate vor dem Start in Essen



Stolze Renate nach dem Finish mit Banane und Rose

Renate Seidel

Gesamtzeit: 03:38:17
Bruttozeit: 03:38:54
Gesamtplatz: 17
Platz in der AK 50: 2



Renate vor dem Start in Essen

Die ambitionierte und sehr starke Läuferin in der AK 50 nutzte den Marathon am Essener See gewissermaßen als Trainingslauf. In drei Wochen geht sie beim Frankfurt-Marathon an den Start und will dabei so „richtig aufdrehen“. Für die MUT-INFO-Redaktion sind 3:38 Stunden schon mehr als „richtig aufgedreht“; Respekt und Anerkennung. Wir sind gespannt, mit welcher Wahnsinnszeit unsere Renate in der Mainmetropole finishte. Wir werden berichten. 😊😊😊
In der Gesamtwertung belegte die Mutlerin in Essen übrigens den 17. Platz!

„Renate stets flott unterwegs - Glückwunsch!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



15.10.2017/61/FL



M.U.T.-INFO!



MUT beim Palma Marathon Mallorca -André-Karl Willems beim Medio Marathon gefinisht-

Troisdorf, Palma – 15. Oktober 2017, 09:00 Uhr, Parc de la Mar, direkt vor der Kathedrale, fiel der Startschuss zum diesjährigen Palma Marathon Mallorca. Auf dem Programm standen ein Marathon, ein Halb-(Medio-) Marathon und eine 10 Kilometer Runde.



André-Karl Willems vom Marathon- und Ultrateam der Troisdorfer LG war zu einem Kurzurlaub auf die Balearische Insel gereist, um seinen Marathon Nr. 199 zu laufen.

Doch gesundheitlich durch eine Erkältung angeschlagen, hat er sich vernünftigerweise kurzerhand für den Halbmarathon entschieden.

Frei nach dem Motto von Goethe: „Hier bin ich Läufer, hier darf ich sein“, genoss unser Andy bei warmen Temperaturen die wunderschöne, hügelige Strecke mit tollen Menschen aus aller Welt.

Mutler André-Karl Willems vor der Kathedrale von Palma

Mit einem Schnitt von etwa sechs Minuten pro Kilometer finishte der Mutler nach knapp über zwei Stunden vor der Kathedrale von Palma de Mallorca.

Für unseren Andy stehen in diesem Jahr nur noch zwei Marathons an und er hat seinen Traum vom 200. Marathon erreicht. Wir drücken ihm hierzu ganz fest die Daumen!

„Felicitaciones a la media maratón!“



TROISDORFER LG M ARATHON UND ULTRA TEAM



16.10.2017/62/FL



M.U.T.-INFO!



MUT beim Melbourne Marathon 2017 -Wolfgang Menzel läuft am anderen Ende der Welt-

Troisdorf, Melbourne (AUS) – Mit MUT von Troisdorf nach Melbourne, dort einen Marathon laufen und über Hongkong wieder zurück nach Troisdorf. Das kann wiederum nur Wolfgang Menzel gewesen sein.

Der mutige Rheinländer, der seit einem Marathon in China auch auf den Namen Wolfsong hört, hat schon an zahlreichen Marathons in aller Welt teilgenommen. Im letzten Jahr stand in Australien Sydney und in diesem Jahr Melbourne auf sein "Lauf-To-Do-Liste".



Trägt MUT in die Welt. Mutler Wolfgang Menzel alias Wolfsong

Über 32.000 Runners gingen am 15. Oktober 2017 an den Start und Wolfsong finishte die 42,195 km nach 5:33 Stunden. Hierzu Wolfgang: "Die Bedingungen waren perfekt. Keine Wolke am Himmel und nicht zu warm, so dass es trotzdem Spaß gemacht hat. Mein (ur)alter Körper hatte die neunstündige Zeitumstellung wohl noch nicht verarbeitet. Dabei sein ist alles."

„**Congratulation Runner Wolfsong!**“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



16.10.2017/63/FL



M.U.T.-INFO!



MUT beim 10-Km-Volkslauf Hangelar -Dieter Nießen rennt mutig um den Flugplatz-

Troisdorf, Sankt-Augustin-Hangelar – „We are ready to take off“, hieß es am Samstagnachmittag, dem 14. Oktober 2017, am Flugplatz Hangelar. Doch abgehoben haben nach dem Startschuss um 15:00 Uhr nicht etwa Flugzeuge, sondern über Hundert begeisterte Läuferinnen und Läufer.

Der TV Hangelar 1962 e.V. hatte zum nunmehr 36. Volkslauf rund um den Flugplatz eingeladen. Auf dem Programm standen verschiedene Laufstrecken, auch für Bambinis, Kinder und Jugendliche, sowie als zentraler Lauf, die 10 Kilometerrunde um den Flugplatz. Im Jahr 1999 wurde hier bei den Männern der Streckenrekord mit einer Zeit 30:30 Minuten aufgestellt.



Mutler Dieter Nießen, auch „Eisen-Dieter“ genannt. (Archivbild)

Dieter Nießen vom Marathon- und Ultrateam war in diesem Jahr dabei und lief die 10 Kilometer in 55:32 Minuten. Der Mutler zeigte sich mit dem Ergebnis sehr zufrieden. Dieter: „Ich habe jetzt das Gefühl den Jungfrau-Marathon (Anfang September in der Schweiz) so langsam verkraftet zu haben. So kann das Training für die Harzquerung und den Jungfrau-Marathon 2018 beginnen.“ Wir gratulieren Dieter zu seinem Lauf und frühen Trainingsstart für seine ambitionierten Wettkämpfe in 2018.

„Glückwunsch und weiter viel Trainingserfolg!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



17.10.2017/64/FL



M.U.T.-INFO!

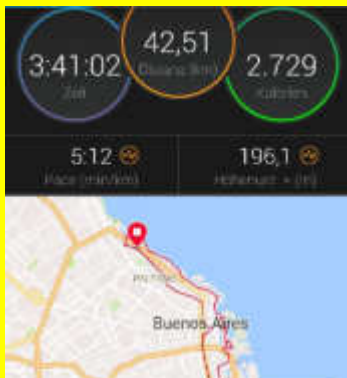


MUT beim Buenos-Aires-Marathon -Engelbert Resch läuft südlich des Äquators-



Troisdorf, Buenos Aires – Der Buenos-Aires-Marathon ist der größte Marathon südlich des Äquators und das Marathon- und Ultrateam der Troisdorfer LG war in diesem Jahr dabei.

Mit Engelbert Resch ging am 15. Oktober 2017 ein Mutler auf die 42,195 Kilometerstrecke durch die argentinische Hauptstadt. Insgesamt 10.000 Läuferinnen und Läufer aus aller Welt stellten sich der Herausforderung und unser Engelbert war nach 3:41 Stunden und einem Verbrauch von 2.729 Kalorien im Ziel.



Stolzer Mutler Engelbert Resch nach dem Finish in Buenos Aires.

Mutler Engelbert ist für seine "spontanen Marathon-Läufe" in aller Welt bekannt. So hat er sich beispielsweise im letzten Jahr beim Berlin-Marathon "spontan" entschlossen eine Woche später in Chicago zu starten. Gedacht, gemacht, gelaufen - Spaß und Erfolg gehabt.

„Glückwunsch mutiger Amerikaläufer Engelbert!“



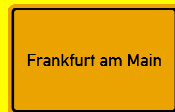
TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



02.11.2017/65/FL



M.U.T.-INFO!

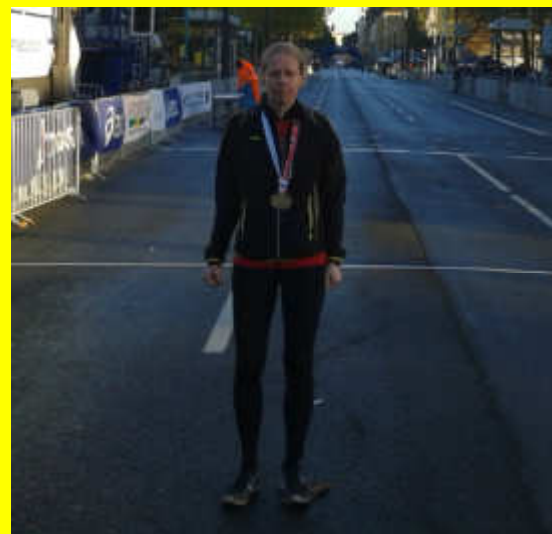


MUT beim Frankfurt Marathon 2017 -Renate Seidel läuft konstant unter 3:30 Stunden-

Troisdorf, Frankfurt – Einen Marathon durchzulaufen, ist das Eine und einen Marathon in einer bestimmten Zeit zu laufen, das Andere. Doch einen Marathon nahezu mit einer konstanten Geschwindigkeit in der Wunschzeit zu laufen, ist schon etwas Besonderes.

Renate Seidel vom Marathon- und Ultrateam der Troisdorfer LG hat genau dies beim Frankfurt-Marathon geschafft. Die 54-jährige Mutlerin ist die 42,195 km nahezu konstant im Schnitt von 4:56 Minuten pro Kilometer gelaufen und hat so nach 3:27 Stunden gefinisht.

Split	min/km	km/h	Zeit
5 km	04:55	12.24	00:24:31
10 km	04:56	12.17	00:49:10
15 km	04:49	12.47	01:13:14
20 km	04:56	12.18	01:37:51
Halb	05:00	12.04	01:43:20
25 km	04:58	12.12	02:02:39
30 km	04:58	12.12	02:27:24
35 km	04:58	12.10	02:52:12
40 km	04:59	12.06	03:17:04
Netto	04:49	12.50	03:27:37



Mutlerin Renate Seidel
nach dem tollen Finish vor der Startlinie

Sie platzierte sich damit beim 36. Mainova Frankfurt-Marathon in ihrer Altersklasse auf Rang 24. Angenommen Renate wäre eine Hessin, so hätte sie am 28.10.2017 bei der hessischen Marathon-Meisterschaftswertung den ersten Platz erzielt. Was lernen wir daraus? Es zählen nicht nur Training, Kondition und Durchhaltevermögen, sondern auch der Wohnort. 😊😊😊

„Glückwunsch zur konstanten Leistung mit super Finish!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



06.11.2017/66/FL



M.U.T.-INFO!



MUT beim 45. Bottroper Ultramarathon -Engelbert Resch und Mattin Becker im Schatten des Förderturms-

Troisdorf, Bottrop – Über 1800 Sportlerinnen und Sportler liefen am Sonntag, dem 5. November 2017, einen der vier Rundkurse des Bottroper Herbstwaldlauf / Ultramarathon. Angeboten wurden Strecken über 6,8 km, 10 km, 25 km und ein Ultra über 50 km, dem sich auch Engelbert Resch und Mattin Becker vom Marathon- und Ultrateam der Troisdorfer LG stellten.

Die beiden Mutler in der Altersklasse M55 gehörten damit zu 214 Ultraläufern, die den Doppelrundkurs im Schatten des Förderturms der Kohlezeche „Prosper Haniel“ erfolgreich finishten.

45
RWW HERBSTWALDLAUF
05.11.2017 | BOTTROPER HERBSTWALDLAUF | BERGWERK PROSPER-HANIEL

50 km Jürgen-Liebert-Ultra

Kilian Resch
Troisdorfer LG M.U.T.
Brutto Zeit : 4:38:13 Std.
Netto Zeit : 4:36:09 Std.
II. Platz in der Ak M55
(62. Platz in der Gesamtwertung)

RWW
WIR BEWEGEN WASSER

OSTERMANN Rosbacher



45
RWW HERBSTWALDLAUF
05.11.2017 | BOTTROPER HERBSTWALDLAUF | BERGWERK PROSPER-HANIEL

50 km Jürgen-Liebert-Ultra

Mattin Becker
Troisdorfer LG M.U.T.
Brutto Zeit : 5:49:42 Std.
Netto Zeit : 5:49:16 Std.
16. Platz in der Ak M55
(180. Platz in der Gesamtwertung)

RWW
WIR BEWEGEN WASSER

OSTERMANN Rosbacher

Auch wenn der Erstplatzierte Wouter Decock (M30) für die 50 Kilometer nur 2:59 Stunden benötigte und damit im Schnitt 3:34 Minuten pro Kilometer lief, waren unsere Herren M55 mit ihren Läufen sehr zufrieden. Beide schafften es in ihrer Altersklasse unter die ersten Zehn bzw. Zwanzig bei einer Pace time von 5:33 bzw. 6:59 (Min/km).

„Glückwunsch, Ihr mutigen Bergmannsläufer!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



09.11.2017/67/FL

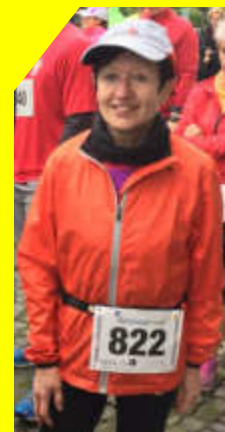


M.U.T.-INFO!



MUT beim 13. Bensberger Martinilauf -Edith Wegel läuft aufs Schloßtreppchen -

Troisdorf, Bensberg – Exakt 365 Läuferinnen und Läufer haben am Sonntag, dem 5. November 2017 den 13. Bensberger Martinilauf gefinisht. Dabei auch Edith Wegel vom Marathon- und Ultrateam der Troisdorfer LG.



3. Platz AK W55 und damit auf das (Schloß-) Treppchen für Edith Wegel.

Los ging es um 10:40 Uhr mit einer Schlossparkrunde auf die 10,1 Kilometerstrecke durch das schöne Naturschutzgebiet in der Hard. Nach knapp einer Stunde war unsere schnelle Edith wieder am Schloss und durfte sich über den dritten Platz in ihrer Altersklasse W55 freuen.

Hierzu Mutlerin Edith Wegel: „Schöner Landschaftslauf mit vielen kleinen Steigungen und damit schon eine gute Vorbereitung für den Platinman light am 12.11.2017 in Hennef“.

„Glückwunsch an Edith von der Troisdorfer LG M.U.T.!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



12.11.2017/68/FL



M.U.T.-INFO!



MUT beim 5. Platinman 2017

-Drei Mutler erfolgreich beim härtesten Trail in NRW-

Troisdorf, Hennef – Platin ist ein kostbares, schmiedbares und vor allem dehnbares Edelmetall mit einer bemerkenswerten Korrosionsbeständigkeit. So mussten sich die rund 500 Läuferinnen und Läufer beim 5. Platinman am 12. November 2017 gefühlt haben. Schließlich gilt der Hennefer Trailrun mit Steigungen bis zu 52 % als einer der härtesten Trailläufe in Nordrhein-Westfalen.

Auf dem Programm standen für den klassischen Lauf 28,35 Kilometer mit insgesamt 863 Höhenmetern oder wie der Veranstalter, der Verein Triathlon Team Hennef e.V., schreibt: „Fantastische neue Streckenführung beim Platinman in 2017: Jetzt 28,35 Km und 863 Hm. Noch mehr Steigungen und weniger Teer“. Da wurden das nasskalte Wetter und der zum Teil erheblich matschige Boden fast zur Nebensache. Dies galt auch für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des sogenannten Platinman light“, der seit 2015 angeboten wird. Hier galt es 10,865 Km mit 274 Hm zu bewältigen.



Für das Marathon- und Ultrateam der Troisdorfer LG haben Jens Flören den Platinman nach 03:02 Stunden sowie Edith Wegel und Christiana Lange den Platinman bzw. Platinwoman light nach 01:13 bzw. 01:16 Stunde gefinisht.

„Glückwunsch Ihr mutigen Edelmetalle!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



20.11.2017/69/FL



M.U.T.-INFO!



MUT beim Uewersauer Trail 2017

-Renate Seidel und Mattin Becker trailen durch die Ardennen-

Troisdorf, Heiderscheid (LUX) – Bei einem anspruchsvollen Traillauf im Monat November müssen sich die Läuferinnen und Läufer grundsätzlich auf Regen und damit auf eine sehr matschige Strecke einstellen. So war es in den letzten Jahren auch immer beim „Trail Uewersauer“ im luxemburgischen Heiderscheid. In diesem Jahr, am 19. November 2017, kam die Witterung den 1000 Teilnehmern mit Temperaturen um den Gefrierpunkt und damit teils gefrorenem Boden entgegen. Zudem war es ausnahmsweise fast durchgängig trocken.

Vom Marathon- und Ultrateam der Troisdorfer LG nahmen Renate Seidel und Mattin Becker die 52 Kilometer Hauptstrecke mit 2000 Höhenmetern in Angriff. Start und Ziel war das Sport- und Kulturzentrum Heiderscheid, dem zugleich höchsten Punkt der Strecke. Nach 6:31 Stunden bzw. 7:17 Stunden hatten Renate und Mattin den 15. Trail Uewersauer gefinisht und waren sehr zufrieden.



Trail mit Traumaussicht, wie hier auf „Esch-sur-Sure“ bei Kilometer 22 und 24

Der schnellste Läufer war Moritz auf der Heide mit einer Zeit von 3:58 Stunden oder wie der französisch sprechende Luxemburger sagt: „sur le parcours intégral Moritz auf der Heide était le plus rapide avec 3 Heures, 58 Minutes.

„Félicitations à votre succès!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



02.12.2017/70/FL



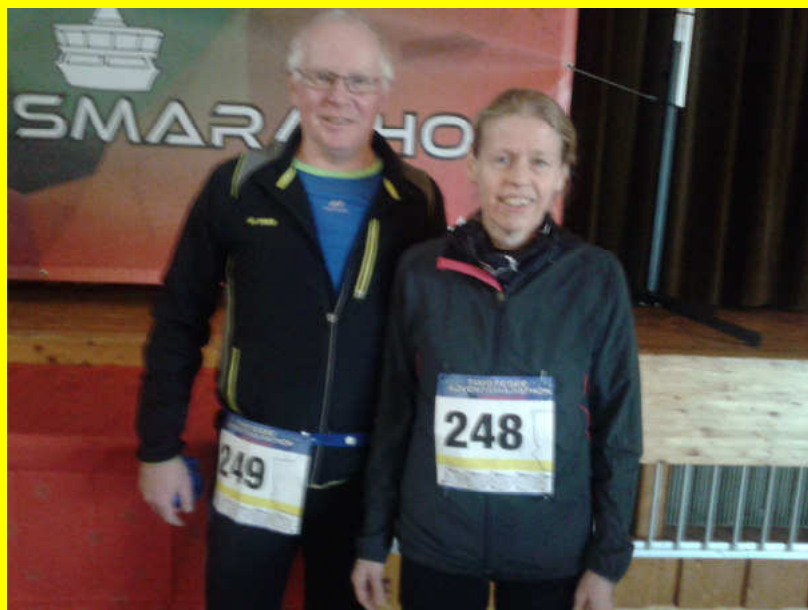
M.U.T.-INFO!



MUT beim Adventsmarathon Bad Arolsen -Flotter Adventslauf von Renate und Mattin-

Troisdorf, Bad Arolsen – Wie schreibt man Adventsmarathon? Wenn es nach Mattin und Renate geht, dann heißt es „Atzventzmarathon“. Und wenn es nach den beiden läuft, dann bedeutet dies 3:39 Stunden für Renate Seidel und 4:34 Stunden für Mattin Becker.

Die beiden Läufer des Marathon- und Ultrateams der Troisdorfer LG haben am 2. Dezember 2017 beim Adventmarathon in Bad Arolsen bei Wetterburg teilgenommen. Die 42,195 km gingen bzw. liefen mit rund 500 Höhenmetern direkt am Twistensee.



Unsere flotten Adventsläufer Mutler Mattin und Mutlerin Renate.
Links und rechts die Pokale „Schokoladen-Nikoläuse“.

Unsere Renate schaffte es wiederum auf das Siegerpodest; Platz 1 in der Altersklasse W50 und Platz 2 in der Gesamtklasse der Frauen. Mattin war, wie er selbst formuliert: „auch im Ziel“ und hierzu gab es „als Pokal Riiieeesen-Nikoläuse“.

„Glückwunsch Ihr tollen Adventsläufer!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



03.12.2017/71/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 2018!

- 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 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 und ein frohes Weihnachtsfest!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



10.12.2017/72/FL



M.U.T.-INFO!



MUT beim Siebengebirgsmarathon 2017 -Frank Breuer finisht seinen ersten Marathon-

Troisdorf, Aegidienberg – Sonntagmorgen, 10. Dezember 2017, 07:49 Uhr. Es waren noch zwei Stunden und elf Minuten bis zum Start des Siebengebirgsmarathons. Frank Breuer vom Marathon- und Ultrateam (M.U.T.) der Troisdorfer LG wollte seinen allerersten Marathon laufen und war schon ganz heiß: „Ich will los. Die Warterei macht einen bekloppt“, schrieb Frank via WhatsApp in die Vereinsgruppe. 😊😊😊

Punkt 10:00 Uhr fiel für Mutler Frank der ersehnte Startschuss. Doch das Wetter war alles andere als heiß. Temperaturen um den Gefrierpunkt und mitunter heftiger Schneefall. Aber egal, Frank durfte endlich loslaufen und mit ihm weitere rund 400 Laufbegeisterte. Darunter auch die Mutler Michael Irrgang, Dr. Dieter Mons, Iris Jaschky-Sterzenbach und Jürgen Titze.



Mutler Frank, Michael, Dieter, Jürgen und Iris vor dem Start in Aegidienberg. (v.l.n.r.)

Nach 4:58 Stunden hatte Frank es geschafft und seinen ersten Marathon gefinisht. Er kann wirklich stolz sein! Die wochenlange Vorbereitung hatte sich gelohnt, vor allem auch mit Unterstützung durch seine Vereinsmitglieder vom Marathon- und Ultrateam.

„Glückwunsch an alle Finisher! Frank, wir sind stolz auf Dich!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



12.12.2017/73/FL



M.U.T.-INFO!



**Mit MUT-Tuch unterwegs
-Wir sind MUT und zeigen dies gern-**

Troisdorf – Es ist vor allem der Spaß und die Freude am gemeinsamen Laufen, was die Mitglieder des Marathon- und Ultrateams der Troisdorfer LG verbindet. Die Gruppe von Hobbyläuferinnen und Hobbyläufern sind mitunter schon über 20 Jahre laufend unterwegs und haben dabei auf nationaler und internationaler Ebene zahlreiche Erfolge erzielt. Dabei sind die Aktivitäten der Läuferinnen und Läufer, nicht nur auf den Laufsport begrenzt. Die Vereinsmitglieder, kurz Mutler genannt, treffen sich auch außerhalb des Sports zu gemeinsamen Veranstaltungen wie Kabarets, Wanderungen, Fahrradtouren oder geselligen Grillpartys.



Es ist das besondere Zusammengehörigkeitsgefühl, dass die Mutlerin bzw. den Mutler ausmacht und das tragen die Vereinsmitglieder auch gerne sichtbar nach außen. Besonderes Kennzeichen ist die Sportbekleidung in den gut sichtbaren Grundfarben gelb und schwarz mit dem Mutler-Logo. Neben den markanten Shirts und Jacken kleiden sich die Mutler ab sofort auch mit einem eigens kreierten Multifunktions Tuch („BUF“). Das Tuch wird erstmalig beim traditionellen „After-Lauf-Glühwein-Trinken“ am 13. Dezember 2017 am Aggerstadion an die Mutler verteilt.

„Hab MUT und zeig, dass du zu MUT gehörst!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



13.12.2017/74/FL



M.U.T.-INFO!



MUT mit Glühwein und Gebäck -Weihnachtliches Stelldichein vor dem Aggerstadion-

Troisdorf – Einen ganz besonderen Verpflegungspunkt für Läuferinnen und Läufer gab es am Abend des 13. Dezember 2017 am Troisdorfer Aggerstadion.

Die beiden Vorstandsmitglieder vom Marathon- und Ultrateam der Troisdorfer LG Sabine Schäfer und Elke Duda wollten ihren Vereinsmitgliedern nach dem Lauftraining etwas Besonderes bieten. Und so gab es nach dem Training keine typischen Sportlersnacks, wie Isodrinks oder Bananen, sondern - der Adventszeit angepasst - Glühwein mit Weihnachtsgebäck.



13 Mutlermützen mit Glühwein und Gebäck vor dem Aggerstadion

Die Mutler freuten sich über die erfolgreiche Laufsaison 2017 und schmiedeten bereits erste Pläne für das Laufjahr 2018. Zudem gab es für jeden Mutler das neue MUT-BUFF-Tuch für Hals oder Kopf.

„Mutige Adventszeit!“



TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



17.12.2017/75/FL



M.U.T.-INFO!



MUT beim Eulenkopflauf 2017 -Jürgen Axmacher stellte sich grausamen Lauf-

Troisdorf, Wuppertal – Es ist ein 42 Kilometer langer Wanderweg im Nordwesten von Wuppertal. Sein Wegzeichen ist ein stilisierter Eulenkopf und damit der Namensgeber für die Rundenstrecke mit 800 Höhenmetern, dem sogenannten „Eulenkopfweg“.

Seit 2003 findet hier der „grausame Eulenkopflauf“, ein Halbmarathon sowie Marathon, statt. Das besondere, oder wie der Veranstalter selbst schreibt: „grausame“ besteht darin, dass es sich um einen Gruppenlauf handelt. „Keiner darf vorne oder hinten aus der Gruppe rausfallen, deshalb sind wir sehr streng mit euch - wenn nicht gar: grausam! ☺“, so die LG Wuppertal e.V..

Die vorgegebene Laufzeit liegt je nach Wetter bei 4:15 bis 4:45 Stunden, was jedoch mit Blick auf die Strecke mit zahlreichen Berghochabschnitten schwierig sein kann.

Jürgen Axmacher vom Marathon- und Ultrateam der Troisdorfer LG hatte sich am 17. Dezember 2017 der „grausamen“ Herausforderung gestellt.

Er gehörte zu den rund 200 Läuferinnen und Läufern, die sich bei Nebel und Temperaturen um den Gefrierpunkt der sehr matschigen und mitunter anspruchsvollen Marathonstrecke stellten. In der Nacht hatte es nochmals geschneit und so stand ein Großteil der Strecke knöcheltief unter Wasser.

Nach 4:39 Stunden war er gemeinsam mit der gesamten Marathongruppe im Ziel. Sein Fazit: „Da muss ich auf jeden Fall noch einmal hin.“

Jürgen vor dem Start zum
„grausamen Eulenkopfmaraathon“



„Grausamer Lauf für MUTige am 3. Advent - Respekt!“



TROISDORFER LG
MARATHON UND ULTRA TEAM



31.12.2017/FL

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

Troisdorfer LG M.U.T.

