

TROISDORFER LG  
MARATHON UND ULTRA TEAM



Dezember 2018/FL

# Mutler, Bilder, Emotionen!

## Jahresrückblick 2018

**Troisdorfer LG M.U.T.**





# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



Januar 2018/FL

## MUT-Monats-REPORT

**07.01.2018      16. Kevelaer-Marathon**



### Marathon:

Renate Seidel	03:25 Stunden
Jens Flören	03:28 Stunden
Jürgen Mosler	03:42 Stunden
Engelbert Resch	03:42 Stunden
Dieter Mons	04:21 Stunden
Mattin Becker	04:26 Stunden

### Staffelmarathon

Staffel 4:	Jürgen Titze, Heidi Meyer, Conny Bullig	03:41 Stunden
Staffel 1:	Christiana Lange, Jürgen Axmacher, Barbara Axmacher, Maximilian Axmacher	03:49 Stunden
Staffel 3:	Edith Wegel, Markus Korn, Dieter Nießen, Elke Duda	03:49 Stunden
Staffel 2:	Andre Willems, Bianca König, Katharina Axmacher	04:10 Stunden

**13.01.2018      1. MUT-Neujahrsfrühstück auf dem Ölberg**



42 frühstückshungrige Mutler bezwingen von der Margarethenhöhe aus den Ölberg und belohnen sich mit einem erstklassigen Neujahrsfrühstück. Gelungener kulinarischer Jahresauftakt.



# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

Januar 2018/FL

## 13.01.2018 Winterserie SG Bockenberg 2017/2018 in Bensberg



Von November 2017 bis Januar 2018 standen drei Laufserien von 5,2 bis 10,1 km auf dem Programm. Am Start waren fünf Mutler. Die letzte Laufserie am 13.01.2018 musste witterungsbedingt leider ausfallen.

### Ergebnisse:

Barbara, Katharina und Maximilian Axmacher erzielten jeweils den zweiten Platz in ihrer Altersklasse. Jürgen Axmacher erkämpfte sich bei den winterlichen Bedingungen den vierten und Rainer Niklas den fünften Altersklassenplatz.

## 28.01.2018 14. LPM-Marathon in Genk (Belgien)



M.U.T.-International beim 14. LPM-Marathon im belgischen Genk mit MUT-FAN Susanne Flören und den Marathonis Jens Flören und Engelbert Resch. Die beiden MUT-Marathonis finishten die fünf Runden je 8,45 Kilometer auf überwiegend nass-sandigem Boden nach 03:36 bzw. 03:53 Stunden. Jens erreichte damit in seiner Altersklasse den 16. und Engelbert den 26. Platz.

## 31.01.2018 Stand MUT-Kilometerspiel (Team GID2421)

23 Mutler

2564 Kilometer

4.Liga

Platz 7



# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



08.01.2018/01/FL

Troisdorf

## M.U.T.-INFO!

Kevelaer

### MUT beim 16. Kevelaer-Marathon 2018 -22 sportliche Mutler am Wallfahrtsort-

**Troisdorf, Kevelaer** – Es ist gute Tradition, dass das Marathon- und Ultrateam der Troisdorfer LG beim Kevelaer-Marathon dabei ist. Die Veranstaltung, die zumeist am ersten Sonntag nach Neujahr stattfindet, ist ein willkommener Auftakt für das Wettkampfsjahr.



Die Masse des 22-köpfigen Mutlerteams vor dem Start im warmen Veranstaltungszelt

In diesem Jahr bot der Veranstalter, die LLG Laufsport Kevelaer e.V., etwas Neues. Neben den knapp 300 Marathonis konnten erstmalig 25 Staffeln mit maximal je sieben Läuferinnen und Läufer an den Start gehen. So liefen bei der 16. Veranstaltung bei böigem Wind und Temperaturen knapp über dem Gefrierpunkt über 400 Sportler den Sechs-Kilometer-Rundkurs.



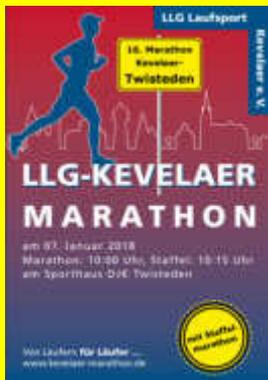
# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

08.01.2018/01/FL

Das Marathon- und Ultrateam war mit 22 Sportbegeisterten angereist. Sechs Mutler stellten sich der kompletten Marathondistanz von 42,195 km und 14 Mutler verteilten sich auf insgesamt vier Staffeln.

Mit den Ergebnissen waren alle sehr zufrieden, wenngleich das Beste der gemeinsame Spaß und die Freude an diesem besonderen Event war. Jede Mutlerin, jeder Mutler brachte sich entsprechend ein, sei es als Einzel-, Staffelläufer oder Betreuer am Streckenrand. So hatte jeder seinen Anteil an dem sportlichen Erfolg zum Jahresauftakt, der wie folgt aussah:

## Marathon



Renate Seidel	03:25 Stunden
Jens Flören	03:28 Stunden
Jürgen Mosler	03:42 Stunden
Engelbert Resch	03:42 Stunden
Dieter Mons	04:21 Stunden
Mattin Becker	04:26 Stunden



## Staffelmarathon

Staffel 4:	Jürgen Titze, Heidi Meyer, Conny Bullig	03:41 Stunden
Staffel 1:	Christiana Lange, Jürgen Axmacher, Barbara Axmacher, Maximilian Axmacher	03:49 Stunden
Staffel 3:	Edith Wegel, Markus Korn, Dieter Nießen, Elke Duda	03:49 Stunden
Staffel 2:	Andre Willems, Bianca König, Katharina Axmacher	04:10 Stunden

Tagessieger und zugleich neuer Streckenrekordhalter ist Nikki Johnstone von „ART Düsseldorf“ mit einer Zeit von 02:31 Stunden. Bei den Frauen gewann Carolin Joeken in 03:00 Stunden vom „VfL Merkur Kleve“.

**Respekt und Glückwunsch zum Jahresauftakt am Wallfahrtsort!**



# Kevelaer-Marathon 2018



MUT-Impressionen

Kevelaer





# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



Februar 2018/FL

## MUT-Monats-REPORT

### 11.02.2018 6. MUTler im Sport gefangen



Beim Karnevalszug in Troisdorf war als größte Gruppe wieder als Troisdorfer LG am Start. Nach dem Motto: „Gefangen im Sport“ zogen die Sportler mit reichlich Kamelle und Bützje am Karnevalssonntag durch die Troisdorfer Innenstadt. Darunter die Mutler Barbara, Katharina, Maximilian und Jürgen Axmacher sowie Hans Pillekamp und Jürgen Titze. Nach dem „kalten“ Umzug ging es in die „heiße“ Stadthalle zum „Apres-Zug“.

### 24./25.02.2018 Neun Mutler beim eisigen Mullerthal Trail



Neun MUTige Läuferinnen und Läufer verschlug es am Wochenende 24./25. Februar 2018 in die Region Mullerthal, der „kleinen luxemburgischen Schweiz“.



Trotz der arktischen Temperaturen wurden zwei der drei Etappen des 110 km langen Weitwanderweges gelaufen und einiges fürs Punktekonto beim KM Spiel getan.



# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

Februar 2018/FL



Ideales Quartier bot dafür die Jugendherberge in Echternach, von der aus die Mutler Jürgen Axmacher, Frank Breuer, Iris Jaschky-Sterzenbach, Kevin Krüger, Michaela Miketta, Jürgen Mosler, Dieter Nießen, Michael Wiesgen und Jürgen Titze direkt auf die Runden starten konnten.

Bei Temperaturen um die  $-7^{\circ}$  konnten getrost die Föhn-/Gelfrisuren zu Hause bleiben, Mützen, Buffs und Handschuhe waren Pflicht.

Besonders am Samstag ging es über stellenweise stark vereistes Geläuf, durch bizarre Felsschluchten und über unzählige Steintreppen.



Ein tolles gemeinsames Pizzaessen am Samstagabend mit dem ein oder anderen Bierchen (die Fastenzeit wurde mit Überschreitung der Landesgrenze unterbrochen ...) rundete diese schöne Gruppenfahrt ab.

<b>03.02.2018</b>	<b>Stand MUT-Kilometerspiel (Team GID2421)</b>
-------------------	--

<b>24 Mutler</b>	<b>6480 Kilometer</b>	<b>4.Liga</b>	<b>Platz 5</b>
<b>(23 Mutler</b>	<b>2564 Kilometer</b>	<b>4.Liga</b>	<b>Platz 7)</b>





# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



März 2018/FL

## MUT-Monats-REPORT

### 01.03.2018 M.U.T.-Abteilungsversammlung



Die Abteilungsversammlung des Marathon- und Ultrateams der Troisdorfer LG fand in diesem Jahr in Sieglar in der Bärenstube statt.

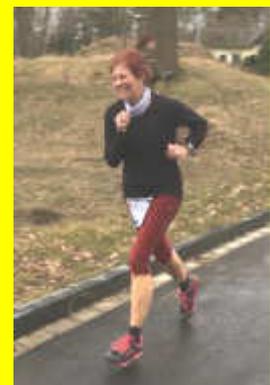
Neben dem Rückblick auf das vergangene Jahr standen vor allem die Events 2018 auf der Tagesordnung. Als besonderes Highlight ist dabei auf jeden Fall die Harzquerung am letzten Aprilwochenende, an der rund 25 Mutlerinnen und Mutler teilnehmen.

Zudem stehen in diesem Jahr neben dem klassischen Grillfest, einem Wandertag und der Teilnahme am Le Petit Medoc (30.06.2018) eine Laufveranstaltung in Kooperation mit der LB Ultra 2018, voraussichtlich im Oktober auf der Agenda.

Im Kalenderjahr 2019 soll es einen vom Marathon- und Ultrateam organisierten 24-Stunden-Lauf geben.

### 07.03.2018 Fliegerhorstlauf Luftwaffe Köln-Wahn

Iris Jaschky-Sterzenbach hat es wieder getan und in diesem Jahr erneut beim **10 Kilometer** Fliegerhorstlauf der Luftwaffe in Köln-Wahn teilgenommen. Nach **52:13 Minuten** erreichte sie das Ziel und belegte damit in ihrer Altersklasse W55 den ersten Platz.



# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

März 2018/FL

**17.03.2018**      **6. Wiedtal Ultra Trail**



Jürgen & Michael

Am 17.03.2018 hieß es früh aufstehen für Läufer, die am 6. Wiedtal Ultra Trail in Waldbreitbach teilnehmen wollten. Der Start für die 55 Läufer (MUT Michael Irrgang und Jürgen Titze) dieses Gruppenlaufes war um 7:30 Uhr bei Minus 1 Grad.

Unter der Führung von Wolfgang Bernath ging es dann auch schon nach wenigen Metern in den Berg um die insgesamt **2100 Höhenmeter** anzugehen. Zwischenzeitlich stiegen die Temperaturen nicht an, sondern es wurden bis Minus 4 Grad erreicht, die sich bei Wind jedoch deutlich kälter anfühlten.

Die Streckenverpflegung war super, Pellkartoffeln, und alles was das Herz eines Ultraläufers sich wünscht waren vorhanden. Um 18:15 Uhr waren alle gemeinsam, wie es sich bei einem Gruppenlauf gehört, nach den **65 Kilometern** im Ziel.

Platzierungen gab es keine, dafür aber auf der Strecke nette Gespräche und jede Menge Inspirationen Wo und Was man alles Laufen kann.



# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

März 2018/FL

18.03.2018 44. Königsforst-Marathon



Engelbert, Edith, Jens

Vom Schnee und starkem Ostwind überrascht wurden die über 700 Halb- und knapp 200 Marathon-Läufer beim 44. Königsforst-Marathon. Mit dabei vom Marathon- und Ultrateam der Troisdorfer LG Edith Wegel und Wolfgang Menzel als Halbmarathonis sowie Jens Flören und Engelbert Resch bei der Königsdisziplin.

Nach **02:09** Stunden finishte Edith auf dem 7. Platz ihrer Altersklasse W55. Wolfgang, der ursprünglich die Marathonstrecke laufen wollte, kam nach **02:32** über die Halbmarathonziellinie und war damit 24 Minuten besser als im Vorjahr.

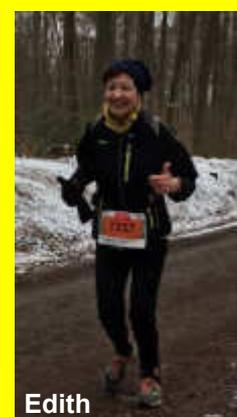


Wolfgang

Für Jens und Engelbert war der Marathon nach **03:37 Stunden** bzw. **03:52 Stunden** Geschichte. Dabei erzielte Jens in seiner Altersklasse M50 den 8. und Engelbert in der M55 den 7. Platz. In der Gesamtwertung standen beide auf den Plätzen 32 und 59; Edith beim Halbmarathon auf Platz 135.



Jens



Edith

# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

März 2018/FL

25.03.2018 Venlo Halbmarathon



Lisa & Katja

„Huhu“, schrieb Katja Schmidt ganz stolz von ihrem Finish beim Halbmarathon im niederländischen Venlo.

Trotz langer krankheitsbedingter Pause wagte sie sich mit ihrem Mann Boris und ihrer Schwester Lisa an den Start des „Venloop 2018“.

Die ersten acht Kilometer liefen mit einer guten Pace von 5:35 top, doch dann zeigte sich, dass der Körper nicht nur mit der sportlichen Anstrengung zu kämpfen hatte. Einige Krankheitserreger steckten offensichtlich noch in Katjas Körper.

Gleichwohl finishten die beiden mutigen Schwestern nach **02:10 Stunden**; Ehemann und Schwager Boris war zu diesem Zeitpunkt bereits 16 Minuten im Ziel und verbuchte damit seine persönliche Bestzeit (**01:54**).

Fazit: „Nicht richtig fit, jedoch gut gefinisht. Hammerstimmung auf der gesamten Strecke; absolut empfehlenswert!“



Selfie Boris



# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

März 2018/FL

**25.03.2018**      **27. Ultramarathon Eschollbrücken**

Beim 27. Ultramarathon der TSV Eschollbrück-Eich e.V. war es soweit. Mutlerin Renate Seidel hatte sich nicht nur den Gesamtsieg über die **50 Kilometer** in ihrer Altersklasse gesichert.

Mit diesem 10 mal 5 Kilometerrunden Ultra hat sie ihren **100. Marathon- bzw. Ultramarathon** gefinisht und dies mit einer Zeit von **04:29 Stunden**.

Eschollbrücken liegt im Übrigen zwischen Frankfurt, Mainz und Heidelberg.



Renate



**31.03.2018**      **Stand MUT-Kilometerspiel (Team GID2421)**

**25 Mutler**

**10792 Kilometer**

**4.Liga**

**Platz 2**

**Vormonat:**

**(24 Mutler**

**6480 Kilometer**

**4.Liga**

**Platz 5)**



# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



25.04.2018/FL



## M.U.T.-AUFRUF!



### Mit MUT beim 7. Le Petit Médoc“ -Startschuss für vereinsinterne Anmeldung-

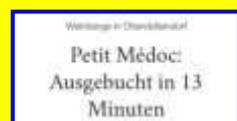
**Troisdorf, Königswinter** – Am Samstag, dem **30. Juni 2018**, ist es wieder soweit. Die Spiel- und Sportgemeinschaft (SSG) Königswinter lädt zum nunmehr siebten „Le Petit Médoc-Lauf“ ein. Dabei werden nach dem Vorbild des großen „Médoc-Laufs“ in Frankreich verschiedene Distanzen durch die Weinberge mit Köstlichkeiten und Gaumenfreuden aus der Region angeboten.



Laufen mit Spaß an der Freude. MUT beim Le Petit Médoc 2015, 2016 und 2017

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 **9. Mai 2018** verbindlich unter der bekannten Emailadresse bei Jens & Susanne an, die am 13.05.2018, ab 20:00 Uhr, die vereinsinterne Anmeldung beim Veranstalter übernehmen.

Mit Blick auf die Startgebühr in Höhe von 20,- Euro ist Vorkasse erforderlich, so dass die erfolgreich angemeldeten Mutler ab dem 14.05.2018 per Mail die entsprechende Bankverbindung erhalten.



**Le Petit Médoc, da simmer auch 2018 wieder dabei!**





# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



April 2018/FL

## MUT-Monats-REPORT

### 07.04.2018 Zuckerspiel in Wuppertal



In diesem Jahr wollte es Jürgen Axmacher, unser Axi-Meindorf, wissen. Beim 8. Zuckerspiel am 7.4.2018 in Wuppertal ist er nicht, wie in den Vorjahren, den 10er gelaufen. Er nahm die Halbmarathonstrecke mit 800 Höhenmetern in Angriff und zeigte sich nach dem Lauf sehr zufrieden. Trotz 25 Grad im Schatten bzw. ohne Schatten finalisierte er die Hitzeschlacht nach 02:21 Stunden.

Sein persönliches Fazit: „Schöne Strecke für einen schmalen Euro mit meist schönen jedoch anspruchsvollen Naturwegen“. Im nächsten Jahr will unser Axi-Meindorf wieder angreifen und dabei seine Zeit verbessern.



### 08.04.2018 Frühlingserwachen im Windecker Ländchen



Unregelmäßig regelmäßig finden sich jedes Jahr, von Frühling bis Herbst, begeisterte Wanderer zu einem Event in unserer schönen Natur.

Darunter auch einige Mutler, wie Dieter und Angelika Nießen, die oftmals die Organisation übernehmen. Nachdem in diesem Jahr die Eröffnungswanderung am Ostersonntag buchstäblich ins Wasser fiel, wurde die "Wandersaison" eine Woche später eröffnet. Eine gute Entscheidung, wie sich herausstellte.



# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

April 2018/FL

Bei herrlichstem Wanderwetter machten sich elf Wanderer, darunter die Mutler Uschi, Ulli, Hans, Belinda, Angelika und Dieter, auf einen knapp 12,5km langen Weg durch das Windecker Ländchen. Sie verknüpften zwei Erlebniswege des Natursteig Sieg, den Zeiten- und Mäanderweg, mit immerhin knackigen 320 Höhenmetern. Den Abschluss eines gelungenen Auftaktes bildete die Einkehr im Biergarten der Gaststätte Willmeroth in Mael. „Wer den Biergarten kennt, weiß wie schön das bei so einem Wetter ist“, so Dieter Nießen, der weitere schöne Wanderungen für das Jahr 2018 ankündigte.

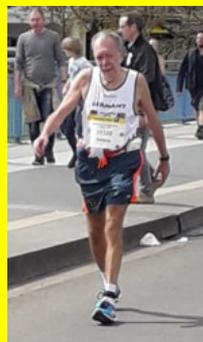
**15.04.2018**      **18. Bonn-Marathon**



Ein Bonn-Marathon ohne M.U.T. ist wie ein Fluss ohne Fische. Und so waren auch in diesem Jahr wieder zahlreiche Mutler auf und neben der Strecke dabei.



Bei der 18. Auflage gingen Jens Flören und Wolfgang Menzel auf die Marathon- sowie Frank Breuer, Kevin Krüger sowie Katja und Boris Schmidt auf die Halbmarathonstrecke an den Start.



Michael Irrgang agierte wiederum als verlässlicher Marathon-Zugläufer für die 4:30 Stunden und Maximilian Axmacher beteiligte sich erfolgreich beim Staffelmaraathon.

# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

April 2018/FL



## Marathon:

Jens Flören 03:45 Stunden  
Wolfgang Menzel 02:26 Stunden (Halbmarathon)

## Halbmarathon:

Frank Breuer 01:42:00 Stunden  
Kevin Krüger 01:44:13 Stunden  
Boris Schmidt 01:59:59 Stunden  
Katja Schmidt 02:00:00 Stunden



Der 19. Bonn-Marathon findet am 7. April 2019 statt.



## 21.04.2018 24-Stundenlauf Oberberg



Am Wochenende 21./22.04.2018 fand in Wiehl zum ersten Mal ein 24h-Lauf statt.

Michael Irrgang war natürlich dabei und belegte – Zitat - „... etwas überraschend mit 183 Kilometern sogar Platz 3 (Foto rechts)!

Mit Temperaturen von über 30 Grad und auch einer nicht ganz flachen Strecke kam Michael ganz gut zurecht, wie das Ergebnis zeigt.

Auf den ersten beiden Plätzen liefen Wolfgang Schenk aus Solingen (Foto links) und Bernhard Munz aus Kempten (Foto Mitte), beide auch in Troisdorf sehr bekannte Läufer.



# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

April 2018/FL

**28.04.2018 Harzquerung**



„Die Harzquerung ist der schönste Landschaftslauf in Deutschland“, so Mutler Ulli Knaab, der den MUT-Jahreswettkampf 2018 organisiert hat. Und Ulli ist im Laufe seiner aktiven Laufkarriere unzählige Marathon- und Ultramarathonstrecken gelaufen.



Zusammen mit seiner Frau Usch hat er die Vorbereitung und Organisation der einzigartigen Veranstaltung übernommen. Knapp 20 Mutler waren bei dem besonderen Event dabei, wobei neben den Laufstrecken von 28 und 51 Kilometern vor allem auch das gemeinsame Erleben eines schönen verlängerten Wochenendes mit Walpurgisnacht und Feiern in den Mai auf dem Programm standen. Danke an Ulli und Usch für die großartige Organisation, Danke an die Mutlerfangemeinde an den Strecken und Glückwunsch an die Finisher.

**30.04.2018 Stand MUT-Kilometerspiel (Team GID2421)**

**25 Mutler**

**15.019 Kilometer**

**4.Liga**

**Platz 2**

**Vormonat:**

**(25 Mutler**

**10.792 Kilometer**

**4.Liga**

**Platz 2)**





# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



Mai 2018/FL

## MUT-Monats-REPORT

01.05.2018

37. Vulkan-Halbmarathon



Nach einem Halbmarathon mit einer Zeit von 2:14:05 Stunden war es soweit und unsere flotte Edith Wegel hielt neben einer stolzen Urkunde auch ein leckeres Brot in ihren Händen.

Ihr Mann Heiko, der sie während des Laufs am Rande der Vulkaneifel, motivierend unterstützte, soll behauptet haben, dass Edith in erster Linie für das lecker knusprige Brot so flott gelaufen ist, doch dies stimmt wahrscheinlich nicht. 😊😊😊



Edith erzielte in ihrer Altersklasse W55 den beachtlichen 5. Platz und hat damit wiederum gezeigt, dass sie immer noch zu den schnellen Läuferinnen zählt.

Beim Lohners Vulkan-Marathon handelt es sich um einen Wettkampf, der von der Bäckerei Lohner nun schon zum 37. Mal organisiert wurde. Ein Bäcker, der nicht nur die Herausforderung in der Backstube zu suchen scheint.



# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

Mai 2018/FL

26.05.2018 StrongmanRun 2018 - Nürburgring



- „Weit mehr als 10.000 Läufer, 40 Hindernisse, 24 km, prominente Kulisse, Massenstart. So ist der Nürburgring, so liebt ihr ihn!
- Badet im Eifelschlammbad-Deluxe, erklimmt die Höhenmeter und springt mit einer Arschbombe ins eiskalte Wasserbecken. Hier wo normalerweise heiße Autos über den Asphalt jagen, jagen wir euch ins Läuferglück!“

Mit diesen Botschaften warb der Veranstalter für den diesjährigen Strongman-Run am 26. Mai auf dem Nürburgring. Katja Schmidt und ihr Mann Boris haben es getan und sich der heißen Herausforderung gestellt. Heiß in jederlei Hinsicht. Heiße Temperaturen, heißer Asphalt und heißes Outfit, zumindest nach dem ersten Schlammhindernis. 😊😊😊



Nach knapp 3:50 Stunden waren die 24 Kilometer mit zahlreichen Hindernissen geschafft. Dabei hatte sich Mutlerin Katja in ihrer Altersklasse W35 auf Platz 21 gekämpft. Ihr Mann Boris schaffte in seiner Altersklasse M35 Platz 219.

Ob das kraftvolle Foto (oben) vor oder nach dem Wettkampf entstanden ist, ist leider nicht bekannt. Fest steht, dass Beide offensichtlich eine Menge Spaß hatten.



# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

Mai 2018/FL

## 30.05.2018 Bonner Nachtlauf



Teilnehmerrekord beim Bonner Nachtlauf 2018 und wieder waren Mitglieder des Marathon- und Ultrateams der Troisdorfer LG dabei. Mit Christiana Lange, Dieter Nießen und Hans Pillekamp waren unter den 3.500 Teilnehmerinnen und Teilnehmern wieder drei Mutler am Start, die bereits seit mehreren Jahren Spaß und Freude an diesem Abendevent unmittelbar am Rhein haben.

Um 21:30 Uhr fiel der Startschuss zum 10 Kilometer FunRun, einem Rundkurs am Bonner Rheinauenufer.

### Beim 9. Bonner Nachtlauf

belegte Christiana Lange Zeit 01:00:09  
den 4 . Platz über 10km in der Klasse W55



### Beim 9. Bonner Nachtlauf

belegte Hans Pillekamp Zeit 01:07:17  
den 11 . Platz über 10km in der Klasse M65

### Beim 9. Bonner Nachtlauf

belegte Dieter Nießen Zeit 00:56:36  
den 18 . Platz über 10km in der Klasse M55



## 31.05.2018 Stand MUT-Kilometerspiel (Team GID2421)

25 Mutler 18.503 Kilometer 4. Liga Platz 1

Vormonat:

(25 Mutler 15.019 Kilometer 4.Liga Platz 2)





# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



Juni 2018/FL

## MUT-Monats-REPORT

03.06.2018

35. Rhein-Ruhr-Marathon



**Duisburg** – Für unseren André-Karl steht in diesem Jahr das Projekt: „200. Marathon“ ganz oben auf dem Programm.

Auf dem Weg zu diesem Ziel hat er sich Anfang Juni in einem bekannten Umfeld die entsprechende Motivation geholt und in Duisburg, wie schon so oft, beim Rhein-Ruhr-Marathon teilgenommen.



Sonntag, den 3. Juni 2018 Sportpark Duisburg

**RHEIN-RUHR-MARATHON.DE**

### URKUNDE



Halbmarathon

**André Willems**

Troisdorfer LG M.U.T.

Bruttozeit: 02:04:24

Nettozeit: 02:02:54

840. Platz in der Gesamtwertung

144. Platz in der Altersklasse 50

In diesem Jahr hat er den Halbmarathon mit einer Zeit von 02:02:54 gefinisht und damit in seiner Altersklasse M50 den 144. Platz erzielt. Hierzu unser Andi: „Läuferisch unspektakulär, weil 6er Schnitt angepeilt und leicht unterboten. Alte Freunde, alte Heimat wiedersehen, wunderbar, Beine locker = weiter am Projekt 200 arbeiten. Wir wünschen ihm hierzu weiter viel Erfolg!



# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

Juni 2018/FL

## 09.06.2018 Sauerland-Höhenflug-Trailrun



**Troisdorf** – Frage: „Kommst du morgen mit zum Lauftraining ins Siebengebirge?“ Antwort von Katja: „Leider raus. Bin morgen mit Bo beim Höhenflug Trail HM im Sauerland. Bin gespannt erster HM mit Trails und Höhenmeter!“  
So kann man(n) / frau auch antworten und dies ist das Ergebnis:

**Katja Schmidt**  
Troisdorfer LG M.U.T  
Halbmarathon Trailrun  
Zeit: 2:24:20  
Seniorinnen W35  
**12. Platz**



**Boris Schmidt**  
Troisdorfer LG M.U.T.  
Halbmarathon Trailrun  
Zeit: 2:24:23  
Senioren M35  
**42. Platz**

Boris, ganz Gentleman, hat seiner Katja beim Finish selbstverständlich drei Sekunden Vorsprung gegeben. 😊😊😊 Beide hatten auf ihrer Halbmarathon-Strecke beim Sauerland-Höhenflug-Trailrun insgesamt 540 Höhenmeter zu bewältigen.

## 10.06.2018 Comrades-Marathon



**Südafrika** – Ein Comrades-Marathon ohne Wolfgang Menzel geht gar nicht. Hier sein Bericht kurz vor seinem Rückflug nach Europa bzw. Deutschland.

„Da der Zieleinlauf erstmals im Fußball-WM-Stadion war, waren dieses Jahr knapp über 90 km in 12 Stunden zu absolvieren.

Angesichts meines unterdurchschnittlichen Trainingseifers (24 km pro Woche, auf die ich keineswegs stolz bin) war mit einem Finish nicht zu rechnen. Ich bin jedoch bis Pinetown bei km 69 gekommen, was meine längste Distanz seit 2012 war.

# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

Juni 2018/FL

Somit gibt es durchaus Hoffnung, dass es mit einem Finish in den nächsten Jahren noch Mal klappt. Es steht jetzt 6 (Finishes): 6 (DNF's). Es war also mein 12. Comrades und angesichts der unbeschreiblichen Unterstützung der Zuschauer muss ich keine Sekunde überlegen, ob ich nächstes Jahr hier wieder starte.

Wolfgang Menzel												race no	31429	
<b>participant</b>														
club	Germany					distance	Comrades 90,184 km							
city	SANKT AUGUSTIN					category	Men 60 years +							
nation	Germany (GER)					age	63							
						startgroup	G							
<b>timing and ranking</b>														
official start time	05:29:54					status	DNF							
actual start time	05:35:07													
<b>location</b>	<b>time</b>	<b>speed</b>	<b>o/a</b>	<b>sex</b>	<b>cat</b>	<b>split</b>	<b>speed</b>	<b>o/a</b>	<b>sex</b>	<b>cat</b>	<b>time of day</b>			
Lion Park 15,57 km	2:05:55	8:06 min/km	16916	13626	520	2:05:55	8:06 min/km	18393	14545	578	07:35:49			
Cato Ridge 30,28 km	4:01:06	7:58 min/km	18073	14352	562	1:55:12	7:51 min/km	18238	14425	579	09:31:00			
Drummond 44,27 km	5:54:09	8:01 min/km	17845	14129	544	1:53:03	8:05 min/km	17085	13487	512	11:24:03			
Winston Park 57,61 km	7:52:20	8:12 min/km	17652	13928	528	1:58:12	8:52 min/km	17150	13449	497	13:22:14			
Pinetown 68,87 km	9:34:44	8:21 min/km	17654	13893	522	1:42:24	9:06 min/km	17519	13768	519	15:04:38			

Natürlich starte ich hier wieder! Außerdem ist dass 100-Jährige schon in Sichtweite. Die erste Austragung war 1921. Die Bedingungen waren sehr gut, weil kalt, wie nie.

Die Tageshöchsttemperaturen gingen nicht über 25 Grad hinaus. Angeblich sollen sogar Südafrikaner wegen der Kälte aufgegeben haben. In Pinetown fehlten mir 14 Minuten zum cut-off. Ich war äußerst zufrieden und wieder reise ich mit der Gewissheit ab, am schönsten Lauf der Welt teilgenommen zu haben.

Insgesamt war es mein 141. Marathon; darin enthalten sind jetzt 36. Ultras. In meinem Freundeskreis gewiss nichts Außergewöhnliches. Sehr stolz bin ich jedoch darauf in jedem Jahr seit 1986 mindestens einen Marathon gelaufen zu sein. Nach dem Comrades, ist vor dem Comrades. Nun gilt es so schnell wie möglich die Quali für nächstes Jahr zu laufen. Das Ziel erreichten im Übrigen ca. 16.400 Läufer bei über 23.000 Meldungen.

Sportliche Grüße – Wolfsong“



# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

Juni 2018/FL

16.06.2018 Zugspitz-Ultra-Trail



**Leutasch** - Mutlerin Michaela Miketta alias „Bittwegschnecke“ und Mutler Jürgen Mosler genannt Mo, haben am 16. Juni 2018 beim Zugspitz-Ultra-Trail unsere Vereinsfahne hochgehalten. Beide haben erfolgreich beim Supertrail teilgenommen und 62,8 Kilometer mit 2.923 Höhenmetern bezwungen

Mo erreichte Platz 14 in der Altersklasse Senior Master Men in 10:44:05 Stunden und Michaela lief mit Platz 4 und einer Zeit von 12:17:12 Stunden ganz knapp am Treppchen vorbei. Betreut wurden unsere beiden Trailrunner durch Michael Wiesgen, der verletzungsbedingt selbst leider nicht teilnehmen konnte.

Das Wetter war super, wenngleich hohe Temperaturen bei vielen Läuferinnen und Läufern, so auch bei unseren Kämpfern, für Krämpfe in den Beinen sorgten.

## CERTIFICATE

### SUPERTRAIL

Jürgen Mosler

12. Place

SENIOR MASTER MEN

Total Time

10:44:05



## CERTIFICATE

### SUPERTRAIL

Michaela Miketta

4. Place

SENIOR MASTER WOMEN

Total Time

12:17:12

Neben unseren Stars stand übrigens auch unsere Goldmedaillen-Gewinnerin im Biathlon Laura Dahlmeier am Start.



# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

Juni 2018/FL

## 17.06.2018 Deutsche Post Ladies Run



**Köln** – Gewöhnlich läuft Katja Schmidt mit ihrem Mann Boris, aber bei einem Ladies Run ist das irgendwie schwierig. Und so ist unsere Mutlerin Katja mit ihrer langjährigen Freundin Jenny gelaufen und Boris hat „nur“ die Betreuung übernommen und fotografiert.



Exakt 3512 Frau bzw. Ladies waren am Start und unsere Katja hat bei den 10 Kilometern am Rhein richtig Gas gegeben. Nach knapp 53 Minuten war sie im Ziel und hatte den 69. Gesamtplatz erreicht.

## 23.06.2018 Spicher Zehner



**Troisdorf** – Mutlerin Edith Wegel wollte eigentlich am 23.06.2018 beim Europalauf in Hennef laufen, aber ihr Sohn nebst Schwiegertochter beim Spicher Zehner in Troisdorf.

Und so hat sich die kleine flotte Mutlerin, Mutter und Oma kurzerhand für den Lauf in Spich entschieden.

Nach einem „kleinen Mutter-Sohn-Duell“ sind beide nach 58 Minuten ins Ziel gelaufen.

Damit erzielte Edith in ihrer Altersklasse W55 den 10. Platz.

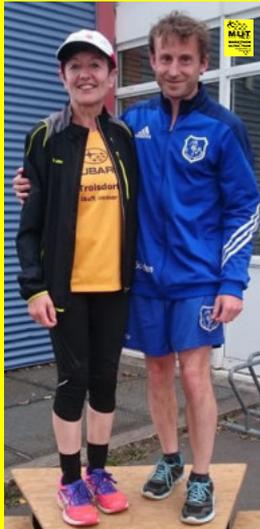


Zudem waren in Spich die Mutler Wolfgang Menzel und Markus Korn am Start.

# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

Juni 2018/FL

Während es unser Wolfgang etwas „gemütlicher“ anging, lief Markus mit einer Wahnsinnszeit von 00:45:29 Stunden auf den ersten Platz in seiner Altersklasse M35. Wolfgang, auch genannt Wolfsong, platzierte sich in seiner AK 60 auf Platz 6 mit einer Zeit von 01:06:44.



**URKUNDE**  
**Markus Korn**  
Troisdorf (StNr. 28)  
erreichte in  
00:45:29 über 10 km  
den  
12. Platz in der Gesamtwertung  
und den  
1. Platz in der Altersklasse M35  
**26. SPICHER ZEHNER**  
Samstag, 23. Juni 2018

**URKUNDE**  
**Wolfgang Menzel**  
LLG St. Augustin (StNr. 181)  
erreichte in  
01:06:44 über 10 km  
den  
61. Platz in der Gesamtwertung  
und den  
6. Platz in der Altersklasse M60  
**26. SPICHER ZEHNER**  
Samstag, 23. Juni 2018



## 30.06.2018 Le Petit Medoc

**Königswinter** – Laufen wie Gott in Frankreich bedeutet vor allem Spaß und Genuss. An den Verpflegungspunkten gibt es statt Wasser, Bananen und isotonischen Getränken Wein, Käse, Baguettes und Canapés. Und die Zeit spielt bei diesem „Wettkampf“ überhaupt keine Rolle, es sei denn, die Läuferinnen und Läufer begehren ein Zielfoto.



Dies ist den Mutlern in den letzten Jahren nur in Einzelfällen gelungen, da sie die 11 Kilometerstrecke vorwiegend in vollen Zügen oder voll in Zügen, genossen haben. ☺☺☺ In diesem Jahr war wieder ein Mutler-Team dabei, die sichtlich Spaß an dem besonderen Event im Siebengebirge hatten.

# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

Juni 2018/FL

**30.06.2018 KÖLNPFAD**

**Köln** – Der KÖLNPFAD wurde 2014 als „Deutschlands schönster Wanderweg“ ausgezeichnet und ist 171 Kilometer lang. 2009, 2011, 2015, 2016, 2017 und am Wochenende 30.06./01.07.2018 fand hier ein einmaliges Wander- / Lauf-erlebnis statt. Die Strecke ist an Abwechslungsreichtum nicht zu überbieten führt sie durch Stadt, Parks, Wäldern, Heide sowie am Rhein, an Seen und besonderen Baudenkmälern rund um Köln vorbei. Mutler Michael Irrgang unterstützt die Organisatoren schon seit Jahren bei der Versorgung der Läufer und Wanderer. So war er auch in diesem Jahr wieder 14 Stunden im Einsatz.

Besuch bekam Michael von unserem Richard Müller, der stolz und „ohne Blessuren“ 50 Kilometer gewandert ist.

Auch Iris Jaschky und Jürgen Titze schauten bei Michael vorbei, wengleich nicht als Teilnehmer des Wettkampfs.



**30.06.2018 Stand MUT-Kilometerspiel (Team GID2421)**

**26 Mutler      22.984 Kilometer      4. Liga      Platz 1**

**Vormonat:  
(25 Mutler      18.503 Kilometer      4.Liga      Platz 1)**





Le Petit Médoc 2018



MUT-Impressionen





# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



Juli 2018/FL

## MUT-Monats-REPORT

07.07.2018

Brixen Dolomiten Marathon 2018



**Brixen** – Renate Seidel hat am 7. Juli 2018 beim „Brixen Dolomiten Marathon“ teilgenommen und in ihrer Altersklasse W55 mit einer Zeit von 06:33:55 den 4. Platz erreicht.

In der Gesamtwertung der Frauen war es Platz 38. Glückwunsch! 😊😊😊

14.07.2018

Fisherman's Friend StrongmanRun Austria 2018



**Flauchau** – Katja und ihr Mann Boris haben es getan. Zwanzig Kilometer gelaufen, sich dabei richtig schmutzig gemacht und nach 02:52:34 Stunden mit einem Kuss im Schaumbad gefinisht. Glückwunsch! 😊😊😊



# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

Juli 2018/FL



## 14.07.2018 5. Maintal-Ultratrail 2018



**Veitshöchheim** - „Hier steht Trail drauf... hier ist Trail drin! Getreu diesem Motto und dem Wunsch, unsere tolle Landschaft am Maindreieck, mit malerischen Ausblicken auf Weinberge und das Maintal, auch anderen Trailern nahe zu bringen, ist der Maintal Ultratrail entstanden“.

Mit diesem Intro wirbt der Veranstalter auf seiner Homepage für den Maintal-Ultratrail kurz „MTUT“.

# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

Juli 2018/FL



Der MTUT bietet drei Strecken und unser Jürgen Mosler hat sich dem Ultratrail mit 64 Kilometern und 1.700 Höhenmetern mit dem Finish kurz vor Karlstadt am Main gestellt.

Dabei hat er in seiner Altersklasse M50 mit einer Zeit von 07:16:08 Stunden den 15. Platz erzielt!

Glückwunsch Mo! 😊😊😊

22.07.2018

6. Trail Römische Weinstraße 2018



**Leiwen** – Engelbert Resch hat sich in diesem Jahr erneut auf die Spuren der Römer an der Mosel begeben.

Beim „6. Trail Römische Weinstraße“ standen bei der Strecke „Stone Balance Trail“ 28,45 Kilometer mit 1266 Höhenmetern auf dem Programm.

# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

Juli 2018/FL



Die Streckenführung ist alles andere als ein „Zuckerschlecken“. Einige Felspassagen sind so steil, dass hier ein Fortkommen nur als „Vierbeiner“ möglich ist. Engelbert finishte den anspruchsvollen Trail mit einer Zeit von 03:51:36 Stunden und sicherte sich damit den 5. Platz in seiner Altersklasse M55.

Glückwunsch! 😊😊😊

28.07.2018

MUT-Sommer-Grillfest 2018



**Troisdorf** – Am letzten Juliwochenende fand das traditionelle MUT-Sommer-Grillfest im schönen Garten bei Stefan und Beate Dierker statt. Die Mutler haben dabei wieder unter Beweis gestellt, dass zum „MUT-Vereinssport“ auch das Feiern gehört.

Danke an Beate und Stefan für die Organisation! 😊😊😊

# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

Juli 2018/FL

28. – 29.07.2018

4. Walser Trail Challenge 2018



**Kleinwalsertal** – Die Walser Trail Challenge ist das anspruchsvolle Trailrunning-Highlight im Kleinwalsertal. In zwei Tagen zwei anspruchsvolle Trails zu bewältigen und dies insbesondere bei der heißen Witterung in diesem Jahr.

**Samstag – Widderstein Trail:**  
15 Kilometer mit 980 Höhenmetern

**Sonntag – Walser Trail:**  
29 Kilometer mit 1.900 Höhenmetern

Die Mutler Michaela Miketta und Jürgen Axmacher waren erfolgreich dabei.

**Jürgen AXMACHER**

Troisdorfer LG M.U.T.

erreichte beim

**Widderstein Trail 2018**

den

32. Platz

in der Klasse M55

Zeit: 03:16:33 h



Kleinwalsertal 28.-29. Juli 2018

**Jürgen AXMACHER**

Troisdorfer LG M.U.T.

erreichte beim

**Walser Trail Challenge CLASSIC 2018**

den

68. Platz

in der Klasse Herren

Zeit: 07:22:39,0 h

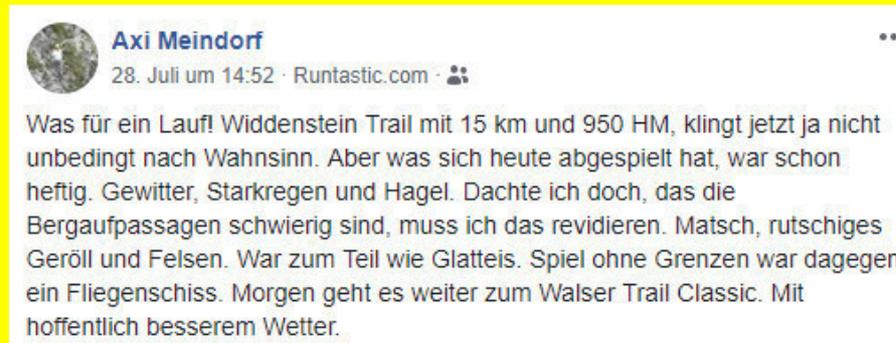


Kleinwalsertal 28.-29. Juli 2018

# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

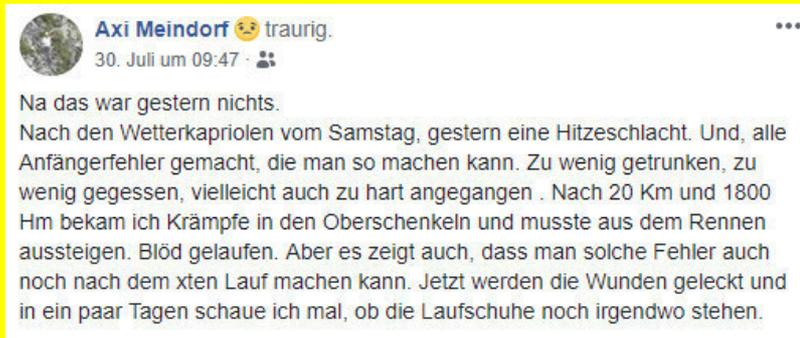
Juli 2018/FL

Hier die Eindrücke von Jürgen Axmacher, alias Axi Meindorf:



**Axi Meindorf**  
28. Juli um 14:52 · Runtastic.com · 👤

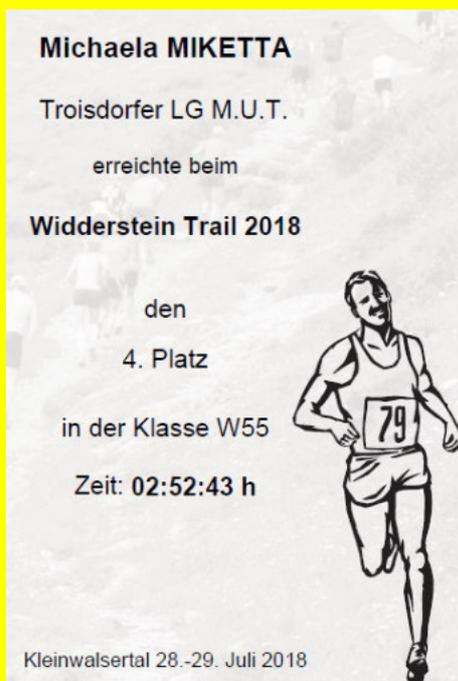
Was für ein Lauf! Widdenstein Trail mit 15 km und 950 HM, klingt jetzt ja nicht unbedingt nach Wahnsinn. Aber was sich heute abgespielt hat, war schon heftig. Gewitter, Starkregen und Hagel. Dachte ich doch, das die Bergaufpassagen schwierig sind, muss ich das revidieren. Matsch, rutschiges Geröll und Felsen. War zum Teil wie Glatteis. Spiel ohne Grenzen war dagegen ein Fliegenschiss. Morgen geht es weiter zum Walser Trail Classic. Mit hoffentlich besserem Wetter.



**Axi Meindorf** 😞 traurig.  
30. Juli um 09:47 · 👤

Na das war gestern nichts.  
Nach den Wetterkapriolen vom Samstag, gestern eine Hitzeschlacht. Und, alle Anfängerfehler gemacht, die man so machen kann. Zu wenig getrunken, zu wenig gegessen, vielleicht auch zu hart angegangen. Nach 20 Km und 1800 Hm bekam ich Krämpfe in den Oberschenkeln und musste aus dem Rennen aussteigen. Blöd gelaufen. Aber es zeigt auch, dass man solche Fehler auch noch nach dem xten Lauf machen kann. Jetzt werden die Wunden geleckt und in ein paar Tagen schaue ich mal, ob die Laufschuhe noch irgendwo stehen.

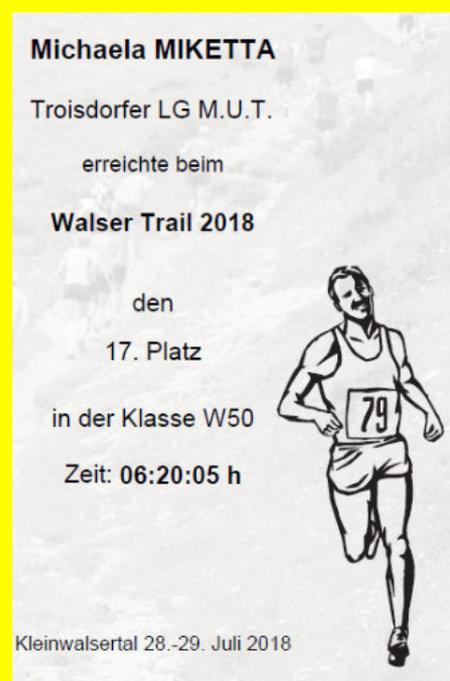
Unsere Michaela hat beide Trails erfolgreich gefinisht!



**Michaela MIKETTA**  
Troisdorfer LG M.U.T.  
erreichte beim  
**Widderstein Trail 2018**  
den  
4. Platz  
in der Klasse W55  
Zeit: 02:52:43 h



Kleinwalsertal 28.-29. Juli 2018



**Michaela MIKETTA**  
Troisdorfer LG M.U.T.  
erreichte beim  
**Walser Trail 2018**  
den  
17. Platz  
in der Klasse W50  
Zeit: 06:20:05 h



Kleinwalsertal 28.-29. Juli 2018

# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

Juli 2018/FL



Glückwunsch an euch Beide! 😊😊😊

**31.07.2018 Stand MUT-Kilometerspiel (Team GID2421)**

**28 Mutler**

**25.385 Kilometer**

**3. Liga**

**Platz 2**

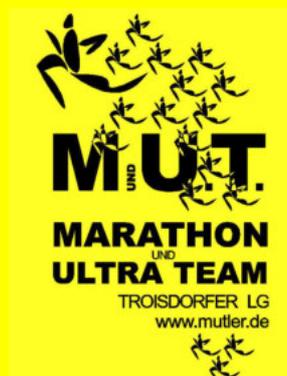
**Vormonat:**

**(26 Mutler**

**22.984 Kilometer**

**4.Liga**

**Platz 1)**





# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



August 2018/FL

## MUT-Monats-REPORT

19.08.2018

Sengbach Talsperrenlauf



**Witzhelden** – Der TV Witzhelden 1884 e.V. veranstaltete am 19. August 2018 zum 43. Mal den Sengbach Talsperrenlauf.

Dabei wurden Wettkämpfe bis zu drei Runden um die Sengbachtalsperre, 11,3 Kilometer sowie ein Halb- und 3/4-Marathon angeboten.

Mutler Jens Flören entschied sich für die knapp 31 Kilometerstrecke mit insgesamt 630 Höhemetern und finishte nach 2:55 Stunden auf dem 12. Platz in seiner Altersklasse M50. 😊😊😊

Guter Trainingslauf für den Jungfrau-Marathon Anfang September in der Schweiz. 😊



**43. SENGBACH TALSPERREN LAUF**

**URKUNDE**

19. August 2018

**Jens Flören**

Troisdorfer LG M.U.T.

3/4 Marathon  
in  
2:55:47 std

**48. gesamt / 12. Platz M50**

*Gr. Kugge*

TV Witzhelden 1884 e.V. Abteilung Lauftreff

# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

August 2018/FL

19.08.2018 Hunsbuckeltrail



**Laubach** – Einen Ultratrail der ganz besonderen Art lief Mutler Jürgen Mosler am 19.08.2018 im Hunsrück. Auf dem Programm standen 66 Kilometer mit 1700 Höhenmetern.

Doch neben der ambitionierten Strecke überraschte als besonderes Highlight die Überquerung der Hängeseilbrücke „Geierlay“.

Die Brücke schwingt sich auf 360 Metern Länge 100 Meter Hoch über das Mörsdorfer Bachtal und gilt als schönste Hängeseilbrücke Europas.

Jürgen Mosler genoss die Überquerung wie auch seinen beachtlichen 15. Platz in der Gesamtwertung.

Der Mutler schaffte die Ultratrailstrecke in 07:20 Stunden.

Herzlichen Glückwunsch Mo! 😊😊😊



**HuBuT**  
HunsbuckelTrail

**URKUNDE**

beim **HuBuT - LongTrail - 66 km**  
errang  
**Jürgen Mosler**  
**Troisdorfer LG M.U.T.**

mit der Startnummer **1133**  
und der Endzeit **07:20:38,0**  
Platz **15**

*Hein*  
1. Vorsitzende

Laubach, den 19.08.2018

Herzlichen Glückwunsch

# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

August 2018/FL

25.08.2018

Burg Are Lauf



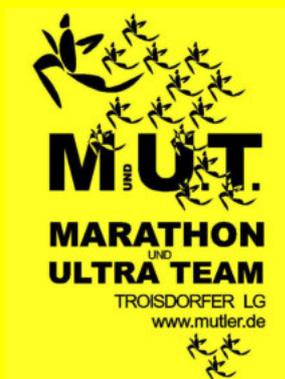
Archivbild

**Altenahr** – Nach längerer Verletzungspause ist Mutler Dr. Dieter Mons endlich wieder fit und hat sich gleich auf eine ganz besondere Strecke getraut.

Am 25.08.2018 war er beim 33 Kilometer Rundkurs um die Burg Are im Ahrtal unterwegs.

Nach 04:42 Stunden hatte er 1100 Höhenmeter bewältigt und den 6. Platz in seiner Altersklasse M60 erzielt.

Herzlichen Glückwunsch Dieter und schön, dass du wieder fit bis! 😊😊😊



## 8. Panoramalauf rund um die Burg Are

25.08.2018



Die Selbstläufer SV Altenahr gratulieren

Dieter Mons

Troisdorfer LG M.V.T

zu Platz 62

K33 mit 1100 Höhenmetern

in einer Zeit von 04:42:05 Stunden

Gesamt-Platzierung 79

6. Platz in der AK M60

# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

August 2018/FL

**26.08.2018 40. Koberstädter Waldmarathon**



**Ebersbach** – Den zweiten Gesamt- und den ersten Platz in ihrer Altersklasse W55 erzielte Renate Seidel beim 40. Koberstädter Waldmarathon.

Mit einer Zeit von 03:53 Stunden finishte die Mutlerin am 26. August 2018 den Lauf in einem Waldgebiet südlich von Frankfurt am Main. Dabei galt es neben einem 3 Kilometer An- und Ablauf zum Stadion in Ebersbach 2,5 Kilometerrunden auf festen jedoch welligem Waldwegen zu laufen.

Glückwunsch an Renate und Danke an den Mattin-Ergebnisdienst! 😊😊😊

**31.08.2018 Stand MUT-Kilometerspiel (Team GID2421)**

**30 Mutler**

**30.423 Kilometer**

**3. Liga**

**Platz 1**

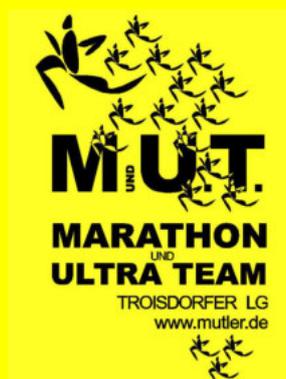
**Vormonat:**

**(28 Mutler**

**25.385 Kilometer**

**3.Liga**

**Platz 2)**





# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



September 2018/FL

## MUT-Monats-REPORT

**01.09.2018**      **Cologne Triathlon**

**Köln** – Am 01.09.2018 traten die Mutler Jürgen Titze und Iris Jaschky-Sterzenbach zum 1. Mal beim Cologne Triathlon am Fühlinger See an. Wetter war optimal, Stimmung sowieso. Beide wollten nur ankommen und nicht allerletzter werden.

Im Vorfeld waren die Beiden zweimal schwimmen und zweimal Rad fahren; reicht ja. Die Spannung stieg und endlich durften Beide mit 160 anderen ins Wasser. Übrigens können 700m ganz schön weit sein.



Die Zwei haben sich auch gleich aus den Augen verloren, da irgendwie überall Arme und Beine waren; ...der Wechsel klappte dann auch und die Radstrecke. Statt der geplanten 24km, war die Strecke durch eine Baustelle auf 30km verlängert worden. Da klappte alles prima und Beide sind einen guten Schnitt von 30km gefahren.

Die Laufstrecke war unspektakulär und es klappte bei Beiden sehr gut. Als Endzeit erreichte Jürgen 2 Std. 2 min. (AK Platz. 18) und Iris 2 Std 9 min (AK Platz 5).

Auf jeden Fall war es ein unvergessliches Erlebnis, dass durch ihre Fans und das tolle Wetter abgerundet wurde. Mit der erreichten Leistung waren Beide mehr als zufrieden und hatten unwahrscheinlich viel Spaß und Freude. (Bericht von Iris Jaschky-Sterzenbach)

Herzlichen Glückwunsch! 😊😊😊



# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

September 2018/FL

08.09.2018 26. Jungfrau-Marathon



**Interlaken (CH)** – 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 8. September 2018 stellten sich die beiden Läufer vom Marathon- und Ultrateam (M.U.T.) Gilles Guenat und Jens Flören dieser Herausforderung.

Die beiden Mutler finishten erfolgreich den 26. Jungfrau-Marathon.

4000 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.

Nach 5:57 Stunden (Jens Flören) und 6:06 Stunden (Gilles Guenat) waren sich beide bewusst: „Das Leben zählt nicht in Jahren, sondern in Augenblicken“. Das Finish beim Jungfrau-Marathon ist ein einzigartiger Augenblick, den die Zwei Marathonis nie vergessen werden.

Gilles hatte in diesem Jahr nunmehr zum zehnten und Jens Flören zum zweiten Male gefinisht.



# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

September 2018/FL

**09.09.2018 Löwenburg-Lauf**

**Königswinter** – Am 09.09.2018 startet mal wieder ein Traditionslauf im Siebengebirge: Der Löweburglauf. Auf einer Strecke von 15,2 km waren insgesamt 425 Höhenmeter zu überwinden. Mit am Start die Mutler Edith Wegel, Christiana Lange und Dieter Nießen.



Edith, Dieter und Christiana (v.l.)

Der Lauf hat die knackige Eigenschaft sofort mit einem heftigen Anstieg zu beginnen. Da kommt einem wie immer die Frage: Warum mach ich das überhaupt. Danach folgen dann 9 sehr wellige km mit weiter schönen und teilweise langen Anstiegen. Und die letzten KM dann nur noch bergab.

Eine schöne, herausfordernde Strecke, die Christiana in 1:45:10, Edith in ca. 1:35 und Dieter in 1:33.53 bewältigten. Bei bestem Laufwetter eine gelungene Veranstaltung. (Bericht von Dieter Nießen)

Herzlichen Glückwunsch! 😊😊😊

# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

September 2018/FL

## 22.09.2018 Gamstrail

**Kitzbühel (AT)** – Am Samstag, dem 22.09.2018 ist Mutlerin Iris Jaschky-Sterzenbach beim ersten Gamstrail in Kitzbühel gestartet.

Die Strecke war insgesamt mit 1300 HM auf 20 km sehr profiliert und durch Regenfälle in der Nacht vor dem Start auch nicht einfach zu laufen.

Besonders die ersten 6 km waren mit 900 HM sehr anspruchsvoll und zogen das Läuferfeld weit auseinander.

Nach 3:25 Stunden war Iris im Ziel.

Landschaftlich sicher ein absolutes Highlight in der Tiroler Bergwelt mit tollem Fernblick. Tolle Organisation und trockenes Wetter rundeten das unvergessliche Erlebnis dann ab. (Bericht von Iris Jaschky-Sterzenbach)

Herzlichen Glückwunsch! 😊😊😊



## 28. - 30.09.18 Erste Swiss Trail Tour

**Lenk (CH)** – Bei der „Swiss Trail Tour“, die in diesem Jahr ihre Premiere feiert, handelt es sich um ein drei Tagesrennen in den Bergen von Lenk. Dabei standen folgende Wettkämpfe auf dem Programm, die unser Mo (Jürgen Mosler) alle erfolgreich gemeistert hat.

Tag 1:	Lenk – Matten – Lenk:	37,3 km, 1878 Hm
Tag 2:	Lenk – Färnel – Lenk:	55,5 km, 2626 Hm
Tag 3:	Lenk – Iffigenalp – Lenk:	50,4 km, 2727 Hm

**Gesamt: 143,2 Kilometer mit 7231 Höhenmetern**

# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

September 2018/FL

Selbst erfahrene und gut trainierte Marathon- und Ultraläufer wissen, dass dieses Etappenrennen ein „richtiger Hammer“ ist. Unser Mo ist selbst ein „Hammer“ und kann nachfolgende Ergebnisse in sein Laufbuch schreiben:



Tag 1:  
5:47 Stunden

Tag 2:  
8:23 Stunden

Tag 3:  
8:19 Stunden

Gesamt:  
**SST Ultra Single**  
**Platz 7 Grand Masters Männer**  
**(143,2 Kilometer / 7231 Höhenmeter)**

Respekt, Anerkennung und herzlichen Glückwunsch! 😊😊😊

<b>30.09.2018</b>	<b>Stand MUT-Kilometerspiel (Team GID2421)</b>
-------------------	--

**30 Mutler**

**33.614 Kilometer**

**3. Liga**

**Platz 2**

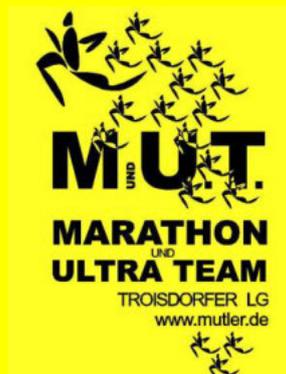
**Vormonat:**

**(30 Mutler**

**30.423 Kilometer**

**3.Liga**

**Platz 1)**





# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



Oktober 2018/FL

## MUT-Monats-REPORT

06.10.2018

46. Rothaar-Waldlauf 2018

Bericht von Frank Breuer

**Aue-Wingeshausen** – Nach Empfehlung einiger Vereinskollegen habe ich mich für diesen Lauf entschieden. Bei schönem Wetter ging es Samstag nach 116 km Anfahrt und 30 Minuten Bustransfer um 14:00 Uhr an den Start. Landschaftlich sehr schön, kam mir das Streckenprofil leider nicht entgegen, da es tendenziell eher bergab als bergauf ging.



Spaß gemacht hat es trotzdem und nach 2:40:32 Stunden und 28 Kilometern war ich im Ziel. (Bericht von Frank Breuer)

Herzlichen Glückwunsch! 😊😊😊



# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

Oktober 2018/FL

07.10.2018      26. Köln-Halb-Marathon 2018

Bericht von Jürgen Axmacher

**Köln** – Am 7. Oktober 2018 war es mal wieder soweit, der **Halbmarathon** in Köln stand auf dem Programm. Nach einigen Jahren, traten meine Frauen, Barbara und Katharina, auch mal wieder bei einem Halbmarathon an. Bereits um kurz nach 6.00 Uhr mussten wir Richtung Bahnhof aufbrechen, um rechtzeitig in Köln zu sein. Vor dem Start trafen wir uns noch mit Edith für ein Foto.



Jürgen, Katharina, Edith und Barbara kurz vor dem Start in Köln-Deutz

Und dann ging es auch schon in die Startblöcke. Barbara startete im Block grau, Katharina im Block gelb und ich im Block blau. Leider hatte Edith nur eine Startnummer im Block lila ergattert, was zur Folge hatte, dass sie an einem neuen Wettbewerb teilnehmen musste, dem Slalomlaufen. Von Kilometer 1 bis 21 nur zu überholen, ist für den Kopf zwar gut, aber nicht für die Beine. Edith kam mit einer Zeit von 2:04:38 ins Ziel.

# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

Oktober 2018/FL

Meine beiden Frauen kamen auch gut im Ziel an. Katharina mit einer Zeit von 2:19:54 und Barbara in 2:34:49. Ich war bereits nach 1:50:31 im Ziel, was einen vor und einen Nachteil hatte. Vorteil: Im Ziel und an den Verpflegungsständen ist es noch leer, aber... man muss so lange auf die restlichen Teilnehmer warten. Alles in allem ein schöner Lauf, bei bestem Laufwetter.



Jürgen Axmacher



Katharina, Edith und Jürgen



Edith Wegel

Toll, dass ich mal wieder zusammen mit Barbara und Katharina gemeinsam an einer Veranstaltung teilnehmen konnte. Das schreit nach einer baldigen Wiederholung! (Bericht von Jürgen Axmacher, alias Axi-Meindorf)

Name	Jahrgang	AK-Platz	Ges.-Platz	3:27:10
Wolfgang Pütz (M50)	1966	130	1614	1:43:08
Jürgen Axmacher (M55)	1963	100	3024	1:50:31
Edith Wegel (W60)			1891	2:04:38
Katharina Axmacher (WHK)	1996	1196	9780	2:19:54
Barbara Axmacher (W50)	1966	416	11236	2:34:49

Herzlichen Glückwunsch! 😊😊😊



# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

Oktober 2018/FL

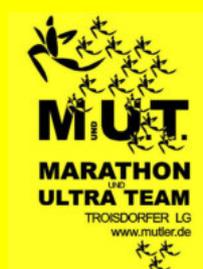
07.10.2018      26. Köln-Marathon 2018

**Köln** – Neben den Halbmarathonis waren auch zahlreiche Mutler für die Troisdorfer LG auf der **Marathondistanz** unterwegs.



Vor dem Start in Köln-Deutz:

Silvia Hunziker, Iris Jaschky-Sterzenbach, Andrea, Sabine Schäfer, Mattin Becker, Gilles Guenat, Jürgen Titz, Andre Willems, Susanne und Jens Flören (v.l.n.r.)



# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

Oktober 2018/FL



Name	Jahrgang	AK-Platz	Ges.-Platz	Zeit
Jens Flören (M50)	1967	87	754	3:27:10
Gilles Guenat (M55)	1960	145	2520	4:01:49
Iris Jaschky-Sterzenbach (W55)	1961	43	4097	4:44:12
Jürgen Titze (M55)	1963	241	4098	4:44:13
Andrea Hockelmann			4190	4:47:21
Mattin Becker			4192	4:47:23
Silvia Hunziker (W60)	1955	17	4277	4:51:52
Andre Willems (M50)	1967	489	4281	4:52:16
Sabine Schäfer (W50)	1964	117	4730	5:37:49
Wolfgang Menzel (M60)	1955	127	4737	5:39:24

Herzlichen Glückwunsch! 😊😊😊



# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

Oktober 2018/FL

13.10.2018

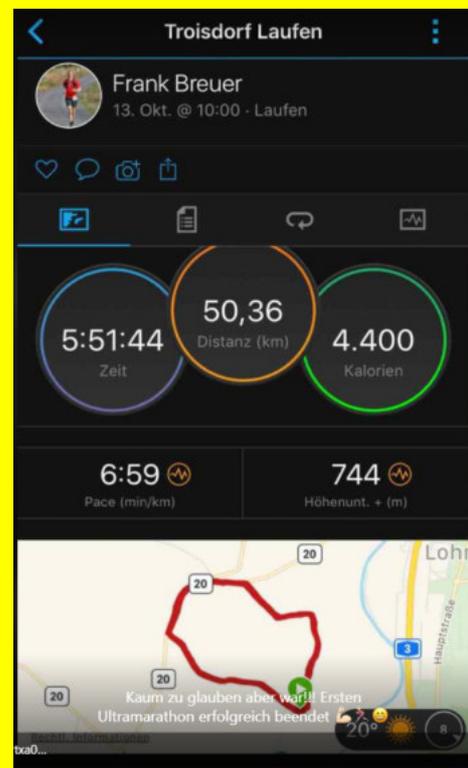
Erster Ultralauf von Frank Breuer



**Troisdorf** – „Kaum zu glauben, aber wahr! Ersten Ultramarathon erfolgreich beendet“, so Frank Breuer nach dem Finish. Der Läufer vom Marathon- und Ultrateam der Troisdorfer LG hat am 13. Oktober 2018 zum ersten Mal an einem Ultralauf teilgenommen dabei knapp über 50 Kilometer „abgespult“.

Frank brauchte für die Strecke mit 744 Höhenmetern durch die Wahner Heide nur 5:51 Stunden und freute sich „nebenbei“ über das Verbrennen von 4.400 Kalorien.

Wir freuen uns über die Wahnsinnsleistung 😊😊😊 und gratulieren dem Mutler ganz herzlich!



# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

Oktober 2018/FL

14.10.2018

56. Marathon Baldeneysee Essen 2018



**Essen** – Sie hat es wieder getan und hat wieder den ersten Platz bei einem Marathon in ihrer Altersklasse M55 erzielt.

Mutlerin Renate Seidel war am 14. Oktober beim „56. innogy Marathon rund um den Baldeneysee in Essen“ am Start und finishte die Königsdisziplin mit einer Zeit von 03:42.59.

In der Gesamtplatzierung bedeutet dies den beachtlichen 16. Platz!

Herzlichen Glückwunsch! 😊😊😊

Archivbild von Renate



# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

Oktober 2018/FL

28.10.2018

Auckland-Marathon – „City of Sail“ 2018

Bericht von Wolfgang Menzel



**Auckland (NZ)** – Ich bin heute bei meinem 143. Marathon in der "City of Sails" ins Ziel gekommen.

Die Zeit war mit 5:49 Stunden allerdings noch schlechter, als in Köln. Insgesamt bewege ich mich in meinem 33. ununterbrochenem Marathonjahr.

Nach Marathons in Sydney 2007 und 2011 sowie Melbourne 2017 stand dieses Jahr Auckland auf der to-do-Liste.

Die Bedingungen waren gut - circa 15 Grad am Start, der schon um 6 Uhr war. Nachdem es die ganze Woche trocken und meistens sonnig war, zog erstmal am Marathon-Wochenende Regen auf. Der hielt sich aber während dem Lauf in Grenzen. Im Laufe des Vormittags kam auch häufiger die Sonne zum Vorschein und trug zu einem faszinierenden Blick auf die City von Auckland bei.

Start war in Devonport, einem Stadtteil von Auckland. Alle Läufer wurden ab 4.20 Uhr mit Fähren dorthin transportiert, was reibungslos funktionierte. Ziel war im Victoria-Park. Die Organisation hat gut funktioniert und die Strecke war reizvoll, da sie überwiegend an dem hier reichlich vorhandenem Wasser vorbeiführte.

Kürzlich las ich von einem Läufer im Kölner Stadtanzeiger, der im September erstmals in Sydney lief und glaubte, einer der wenigen Läufer zu sein, der auf allen 5 Kontinenten Marathon gelaufen ist. Nun kann man trefflich darüber philosophieren, ob es 5, 6 oder 7 Kontinente gibt. Auf jeden Fall hatte ich die "gemeinten" 5 Kontinente bereits 2009 voll.

# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

Oktober 2018/FL



Natürlich hatte ich heute auch versucht die Comrades-Quali zu laufen, die für 2019 sogar von 5 Stunden auf 4:50 Stunden verschärft wurde.

Leicht daneben, aber ist ja noch bis Anfang Mai Zeit, die zu laufen.

Letzte Woche habe ich mich auch für den Comrades 2019 angemeldet, was höchste Zeit war. Die 25.000 Startplätze waren in einer Woche vergriffen! Sportliche Grüße mit 11 Stunden Zeitunterschied – Wolfsong!  
(Bericht von Wolfgang Menzel, alias Wolfsong)  
Herzlichen Glückwunsch! ☺☺☺

28.10.2018

15. Drachenlauf 2018



**Königswinter** – In diesem Monat konnte unser Frank gar nicht genug Wettkämpfe laufen. Nach dem Motto: „Aller guten Dinge sind drei“, startete der Mutler am 28.10.2018 beim 15. Drachenlauf im Siebengebirge. Dabei galt es einen Rundkurs von 26,1 Kilometern mit insgesamt 1.050 Metern Auf- und 1.042 Metern Abstieg zu bewältigen. Frank Breuer brauchte für diese anspruchsvolle Strecke 2:51:33.

Es hat ihm sehr viel Spaß gemacht, zumal durch die Organisation mehr Trails versprochen wurden, die es auch tatsächlich gab. Für den „Bittweg“ zählte sogar eine separate Bergwertung. Mutler Frank würde den Drachen künftig wieder bezwingen wollen.

Herzlichen Glückwunsch! ☺☺☺



# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

Oktober 2018/FL

28.10.2018 18. Röntgen-Halb-Marathon 2018

Bericht von Jürgen Axmacher



**Remscheid** – Heute fand in Remscheid der 18. Röntgenlauf statt. Bereits um 8.30 Uhr wurden die Halbmarathonis und Ultraläufer bei kühlen 3 Grad auf die Strecke geschickt.

Mir ging es gesundheitlich in den letzten Tagen schon nicht besonders und heute war es zu Beginn des Laufes nicht anders. Nach dem ich mich bei Kilometer 1 meines Mageninhaltes entledigt hatte, konnte der Lauf beginnen.

Nach einem Abstecher in die Altstadt von Lennep, führte uns der Lauf über Felder und durch Wälder des Remscheider Umlandes. Immer schön bergauf und bergab und wie im Flug erreichte ich nach 2:09:09 das Ziel.

Alles in Allem eine sehr schöne Veranstaltung, mit einem Laufangebot von 5 km bis zum Ultralauf über 63 km.

Wie bereits per WhatsApp geschrieben, möchte ich noch einmal den größten Respekt meiner Frau für ihre Leistung beim Kölner Halbmarathon zollen. Wenn man die Umstände betrachtet, ist diese Leistung einfach außergewöhnlich. Gruß Jürgen (Bericht von Jürgen Axmacher, alias Axi-Meindorf)

Herzlichen Glückwunsch! 😊😊😊



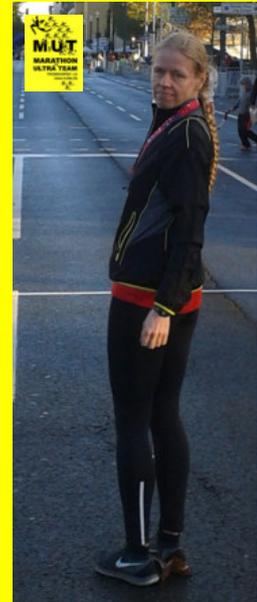
# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

Oktober 2018/FL

## 28.10.2018 Mainova Frankfurt Marathon 2018



**Frankfurt am Main** - Mutlerin Renate Seidel ist in diesem Monat wieder durchgestartet und hat nach der sehr erfolgreichen Teilnahme beim Marathon in Essen exakt zwei Wochen später beim Frankfurt Marathon gefinisht. Die flotte Mutlerin hat mit einer Zeit von 3:28:17 den vierten Platz in ihrer Altersklasse W 55 erzielt. Im Übrigen war sie in diesem Jahr das 14. Mal in Frankfurt am Start.



Archivbilder von Engelbert und Renate

Auch Mutler Engelbert Resch war in diesem Jahr wieder beim Marathon in der Bankenmetropole dabei. Nach 3:47:50 war der „Große“ im Ziel und belegte damit den 221. Platz in seiner Altersklasse M 55.

Herzlichen Glückwunsch! 😊😊😊

## 31.10.2018 Stand MUT-Kilometerspiel (Team GID2421)

**30 Mutler      38.367 Kilometer      3. Liga      Platz 1**

**Vormonat:**

**(30 Mutler      33.614 Kilometer      3.Liga      Platz 2)**





**Datum:** 22./23.06.2019

**Ort und Strecke:** 400m-Wettkampfbahn im Aggerstadion Troisdorf, Taubengasse 201, 53840 Troisdorf

**Start:** Samstag, 22.06. um 10:00 Uhr,

**Veranstalter:** Troisdorfer LG, Marathon- und Ultrateam (M.U.T.)

**Ansprechpartner:** Sabine Schäfer, [m.u.t.laufen@web.de](mailto:m.u.t.laufen@web.de)

**Rundenzählung:** durch *TOP-ZEIT*, elektronische Rundenzählung mit Restmetervermessung, Monitoranzeige der Zwischenergebnisse.

**Startnummernausgabe:** im Wettkampfbüro Jugendheim Aggerstadion Sa., 22.06. ab 8:00 Uhr

**Betreuung und Verpflegung:** Für die Verpflegung der Teilnehmer an der Laufstrecke ist gesorgt. Eigenverpflegung ist möglich. Verpflegt werden darf ausschließlich in der hierfür ausgewiesenen Verpflegungszone.

**Sanitär:** Toiletten und Duschen befinden sich an der Laufstrecke.

**Anmeldung:** Die Anmeldung erfolgt online auf <http://my3.raceresult.com/113115/>, Meldeschluss ist der 14.06.2019, teilnahmeberechtigt sind alle Läufer\*innen ab Jahrgang 2001, bzw. nach Vollendung des 18. Lebensjahres am Veranstaltungstag.

**Teilnehmerlimit:** 120 Starter

**Teilnahmebeitrag:** € 55,- bis 07.06.19, dann bis 14.06.19 €65,-, überweisen auf das Konto des Marathon- und Ultrateams der Troisdorfer LG (Troisdorfer LG M.U.T.), IBAN DE38 3705 0299 0002 1407 13 bei der KSK Köln.

**Übernachten:** Auf dem Gelände des Aggerstadions dürfen **keine** Fahrzeuge, Zelte, Pavillons, o.ä. aufgestellt werden, Möglichkeit zum Ruhen oder Pausieren im Jugendheim des Aggerstadions.

**Siegerehrung:** Im Anschluss an die Veranstaltung, alle Teilnehmer erhalten eine Urkunde, Ehrung der Gesamtplatzierten und der Altersklassen, jeweils die ersten drei Platzierten.

**Haftungsausschluss:** Die Teilnahme an der Laufveranstaltung erfolgt auf eigene Gefahr. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schäden jedweder Art. Bei Absage oder Abbruch der Veranstaltung aufgrund behördlicher Weisung oder höherer Gewalt ist der Veranstalter nicht zur Rückzahlung der geleisteten Teilnehmerbeiträge verpflichtet.

**Foto- und Videoaufnahmen:** Mit der Anmeldung erteilt jeder Teilnehmer sein Einverständnis zur Erstellung von Foto- und Videoaufnahmen während der Veranstaltung sowie zur Verwendung dieser für redaktionelle Zwecke.

**Datenschutz:** Es gelten die Vereinbarungen gemäß DSGVO vom 25.05.2018, [www.troisdorfer-lg.de/datenschutz/](http://www.troisdorfer-lg.de/datenschutz/).



# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



November 2018/FL

## MUT-Monats-REPORT

### 17./18.11.2018 Andre Willems finisht 200. Marathon in Bangkok

Bericht von Andre Willems



**Bangkok** – Der Bangkok - Marathon 2018 war mit 5000 Teilnehmern auf der langen Strecke und 30.000 Halbmarathonis insgesamt ausgebucht und es wären sicher noch mehr Läufer angereist.

Bei 33 Grad Celsius war schon der Start um Mitternacht ein hartes Stück Arbeit. Die Strecke irgendwie zu bewältigen war mein einziges Ziel, die Zeit spielte dieses Mal keine Rolle. Zudem wollte ich auf der Strecke Fotos machen und mich nicht völlig verausgaben.

Beides ist mir gelungen! Ich habe einen der schwersten aber auch einen sehr emotionalen und beeindruckenden Marathon in 05:43 Stunden gefiniht. Die fünftägige Regeneration mit thailändischem Essen und Trinken, Sightseeing und Wellness habe ich mir doch verdient, oder?

Lieber Andre,

deine Familie, deine Freunde und vor allem deine Mutler-Familie sind mächtig stolz auf dich! Wahnsinn: 200. Marathon – Herzlichen Glückwunsch! 😊😊😊



# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

November 2018/FL

## 25.11.2018 MUT-Wanderung nach Blankenberg

Bericht von Edith Wegel

**Hennef-Blankenberg** – Am Sonntag, dem 25. November 2018, sind sechs mutige Wanderer von Hennef nach Stadt Blankenberg (Natursteig-Sieg) gegangen.

Nach sechs Stunden und 17 km sind wir dort angekommen und haben auf dem Mittelalterlichen Markt den wohlverdienten Glühwein getrunken.

Wir hatten wie immer sehr viel Spaß.



# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

November 2018/FL

**22./23.06.2019 Ausschreibung „24-Stunden-Lauf“**



**Ort und Strecke:** 400m-Wettkampfbahn im Aggerstadion Troisdorf

**Start:** Samstag, 22.06. um 10:00 Uhr

**Veranstalter:** Troisdorfer LG, Marathon- und Ultrateam (M.U.T.)

**Ansprechpartner:** Sabine Schäfer, [m.u.t.laufen@web.de](mailto:m.u.t.laufen@web.de)

**Rundenzählung:** durch *TOP-ZEIT*, elektronische Rundenzählung mit Restmetervermessung, Monitoranzeige der Zwischenergebnisse.

**Startnummernausgabe:** im Wettkampfbüro Jugendheim Aggerstadion Sa., 22.06. ab 8:00 Uhr

**Betreuung und Verpflegung:** Für die Verpflegung der Teilnehmer an der Laufstrecke ist gesorgt. Eigenverpflegung ist möglich. Verpflegt werden darf ausschließlich in der hierfür ausgewiesenen Verpflegungszone.

**Sanitär:** Toiletten und Duschen befinden sich an der Laufstrecke.

**Anmeldung:** Die Anmeldung erfolgt online auf <http://my3.raceresult.com/113115/>, Meldeschluss ist der 14.06.2019, teilnahmeberechtigt sind alle Läufer\*innen ab Jahrgang 2001, bzw. nach Vollendung des 18. Lebensjahres am Veranstaltungstag.

**Teilnehmerlimit:** 120 Starter

**Teilnahmebeitrag:** € 55,- bis 07.06.19, dann bis 14.06.19 € 65,-, überweisen auf das Konto des Marathon- und Ultrateams der Troisdorfer LG (Troisdorfer LG M.U.T.), IBAN DE38 3705 0299 0002 1407 13 bei der KSK Köln.

# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

**November 2018/FL**

**Übernachten:** Auf dem Gelände des Aggerstadions dürfen **keine** Fahrzeuge, Zelte, Pavillons, o.ä. aufgestellt werden, Möglichkeit zum Ruhen oder Pausieren im Jugendheim des Aggerstadions.

**Siegerehrung:** Im Anschluss an die Veranstaltung, alle Teilnehmer erhalten eine Urkunde, Ehrung der Gesamtplatzierten und der Altersklassen, jeweils die ersten drei Platzierten.

**Haftungsausschluss:** Die Teilnahme an der Laufveranstaltung erfolgt auf eigene Gefahr. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schäden jedweder Art. Bei Absage oder Abbruch der Veranstaltung aufgrund behördlicher Weisung oder höherer Gewalt ist der Veranstalter nicht zur Rückzahlung der geleisteten Teilnehmerbeiträge verpflichtet.

**Foto- und Videoaufnahmen:** Mit der Anmeldung erteilt jeder Teilnehmer sein Einverständnis zur Erstellung von Foto- und Videoaufnahmen während der Veranstaltung sowie zur Verwendung dieser für redaktionelle Zwecke.

**Datenschutz:** Es gelten die Vereinbarungen gemäß DSGVO vom 25.05.2018, [www.troisdorfer-lg.de/datenschutz/](http://www.troisdorfer-lg.de/datenschutz/).

<b>30.11.2018</b>	<b>Stand MUT-Kilometerspiel (Team GID2421)</b>
-------------------	--

<b>30 Mutler</b>	<b>41.555 Kilometer</b>	<b>3. Liga</b>	<b>Platz 1</b>
------------------	-------------------------	----------------	----------------

**Vormonat:**

<b>(30 Mutler</b>	<b>38.367 Kilometer</b>	<b>3.Liga</b>	<b>Platz 1)</b>
-------------------	-------------------------	---------------	-----------------



# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM



09.12.2018/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 2019!

- 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



Dezember 2018/FL

## MUT-Monats-REPORT

**02.12.2018**      **Weihnachtslauf Mondorf**

Bericht von Edith Wegel

**Mondorf** – Am Sonntag, dem 2. Dezember 2018 war wieder der traditionelle Weihnachtslauf in Mondorf.

Trotz sehr schlechter Wettervorhersage waren drei Mutler am Start, Frank Breuer, Iris Jaschky-Sterzenbach und Edith Wegel. Die drei Mutler sind im Regen von zu Hause losgefahren und als sie in Mondorf ankamen ließ der Regen nach; pünktlich zum Start hörte es sogar ganz auf zu regnen.

Edith war mit ihrem Sohn Christian und dessen Freundin am Start, die eigentlich nur fünf Kilometer laufen wollten. Aber nach dem Motto: „Wer zu spät kommt, der läuft halt doppelt“ 😊😊😊, durften beide mit Edith laufen. Sie haben sich tapfer geschlagen und haben – ohne Training – nach knapp über 60 Minuten gefinisht.



Edith (Mitte) mit Sohn und dessen Freundin sowie mit den Mutlern Iris und Frank (v.l.).

Erster Mutler war Frank mit einer Zeit von 48:01 Minuten, gefolgt von Iris (53:03 Minuten) und Edith, die nach 59.08 Minuten im Ziel war.

Doch die Zeit spielte eigentlich keine Rolle. Bei dem Lauf steht der gute Zweck im Vordergrund und so geht der ganze Erlös an die Krebsstation der Kinderklinik Sankt Augustin.

Herzlichen Glückwunsch! 😊😊😊



# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

Dezember 2018/FL

**09.12.2018 Siebengebirgs-(Halb)-marathon**

Bericht von Dieter Nießen

**Aegidienberg** – Ziemlich spontan haben sich die Mutler Christiana Lange und Dieter Nießen entschieden beim diesjährigen Siebengebirgsmarathon an den Start des Halbmarathons zu gehen.

Die Wetterprognosen waren ja alles andere als gut, aber während des gesamten Laufes gab es keinen Regen. Unglücklich für die Marathonis, eine halbe Stunde nach deren Zieleinlauf schüttete es.

Die Strecke muss hier nicht näher beschrieben werden, da die meisten Mutler sie kennen dürften. Sie ist anspruchsvoll aber sehr angenehm zu laufen, da die ansonsten ganz steilen Passagen im Siebengebirge nicht gelaufen werden müssen.

Christiana und Dieter hatten sich vorgenommen die Strecke gemeinsam zu bewältigen und kamen nach 2.26.30 durchaus zufrieden im Ziel an.

Fazit: Spontaner Entschluss für einen wunderschönen Landschaftslauf zum Jahresabschluss!



Herzlichen Glückwunsch! 😊😊😊



# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

Dezember 2018/FL

**12.12.2018 MUT-Glühweinumtrunk**

**Troisdorf** – Am 12.12. haben 12 Mutler 12 Tassen Glühwein, 12 Eierliköre, 12 Tassen Kinderpunsch und 12 Dosen selbstgebackene Kekse genossen. Das Motto lautete: „Suppe des Tages: Glühwein“. Dabei haben die 12 Mutler die ersten Laufpläne für die 12 Monate im neuen Jahr geschmiedet.



Hinweis: Einige 12en sind geschummelt, aber 12 Mutler waren es am 12.12. tatsächlich, die sich zum traditionellen Glühweinumtrunk nach dem Trainingslauf am Aggerstadion trafen. 😊😊😊



# TROISDORFER LG MARATHON UND ULTRA TEAM

Dezember 2018/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 2019!

- 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!“



**16.12.2018**      **Stand MUT-Kilometerspiel (Team GID2421)**

**30 Mutler**

**42.795 Kilometer**

**3. Liga**

**Platz 1**

**Vormonat:**

**(30 Mutler**

**41.555 Kilometer**

**3.Liga**

**Platz 1)**



TROISDORFER LG  
MARATHON UND ULTRA TEAM



Dezember 2018/FL

**Mi.U.T.**  
**MARATHON**  
UND  
**ULTRA TEAM**  
TROISDORFER LG  
[www.mutler.de](http://www.mutler.de)

**Troisdorfer LG M.U.T.**

