



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.

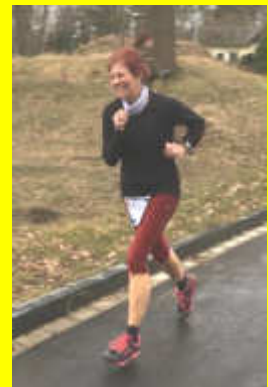
Zudem stehen in diesem Jahr neben dem klassischen Grillfest, einem Wandertag und der Teilnahme am Le Petit Medoc (30.06.2018) eine Laufveranstaltung in Kooperation mit der LB Ultra 2018, voraussichtlich im Oktober auf der Agenda.

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

07.03.2018

Fliegerhorstlauf Luftwaffe Köln-Wahn

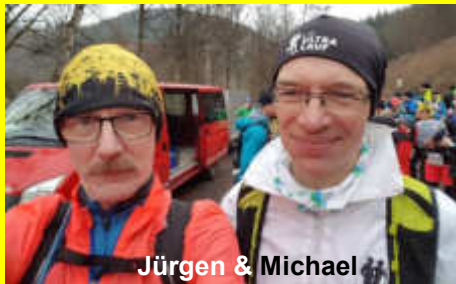
Iris Jaschky-Sterzenbach hat es wieder getan und in diesem Jahr erneut beim **10 Kilometer** Fliegerhorstlauf der Luftwaffe in Köln-Wahn teilgenommen. Nach **52:13 Minuten** erreichte sie das Ziel und belegte damit in ihrer Altersklasse W55 den ersten Platz.



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)

