



# 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.



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)**

