TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

29.12.2015/FL

Mutler, Bilder, Emotionen!

Jahresrückblick 2015

Troisdorfer LG M.U.T.

TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

Mit M.U.T. ins neue Jahr!

Das „Marathon- und Ultra-Team“ der Troisdorfer LG wünscht allen Mitgliedern, Freunden und Laufbegeisterten ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2015!

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 Kabaretts, veranstalten Wanderungen oder Fahrradtouren oder organisieren eine gesellige Grillfeier.

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

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

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

Hab MUT und mach einfach mit! Komm ganz unverbindlich zu unseren Trainingsterminen und probiere es einfach aus! Wir freuen uns!
Weitere Infos von und über uns unter www.marathon-ultra-team.de oder www.troisdorfer-lg.de .

TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

Spaß und Erfolg mit M.U.T.!

Kevelaer - Mit MUT beim ersten Marathon 2015!

Kevelaer – Für viele Langläufer gehört der Kevelaer-Marathon zu einer festen Größe bei der jährlichen Wettkampfplanung. So auch für einige Mutler, die am 12. Januar 2015, trotz widriger Witterungsbedingungen, an den Start gingen. Bei Temperaturen knapp über dem Gefrierpunkt, Sturm mit Hagel und Regenschauer war der erste Marathon des Jahres für die insgesamt über 400 Läuferinnen und Läufer ein Erlebnis der besonderen Art.

Das Mutler-Team vor dem Start, im noch warmen Zelt:
Jens Flören, Andre Willem, JürgenTitze, Conny Bullig, Mattin Becker und Dr. Dieter Mons

Nach 3:37 h war Jens Flören als erster Mutler im Ziel. Gefolgt von Jürgen Titze in 3:52 h und Dieter Mons in 4:03 h. Nach hartem Kampf und sichtlich stolz, kam Andre Willems nach 4:35 h ins Ziel.
Conny Bullig und Mattin Becker mussten den Lauf leider abbrechen.

Weitere Informationen zum ersten Marathon des Jahres findet Ihr unter: http://www.kevelaer-marathon.de.

TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

Spaß und Erfolg mit M.U.T.!

Sibirien – Kältester Halbmarathon der Welt!

Omsk (Westsibirien) – Der „Siberian Ice Marathon“ gilt spätestens seit dem 6. Januar 2001 als der kälteste Halbmarathon der Welt. Bei minus 40 Grad Celsius kamen damals von 148 Teilnehmer nur 11 ins Ziel.

So sieht ein cooler Sieger aus. Stefan Henscheid in Omsk (Westsibirien).

In diesem Jahr, am 7. Januar 2015, war unser Stefan Henscheid mit dabei. Der Lauf fand am Russisch orthodoxen Weihnachtsfest statt und Stefan machte sich eine Finisherzeit von 01:45 Stunden zum Geschenk.

Wir gratulieren zu dieser mehr als coolen Leistung!

Weitere Informationen zu dem einzigartigen Event findet Ihr unter: http://www.runsim.ru/en/ice.

Le Petit Médoc in Königswinter

Samstag, 20. Juni 2015

Startgeld: 16,- Euro

Anmeldeschluss M.U.T.: 31.03.2015

Le Petit Médoc - Ausschreibung

Strecke 2015 (3,65 km Runde)
Vom Start sanft ansteigend durch das malerische Mühlental, bergauf über Waldwege durch die Oberdollendorfer Hardt mit fantastischer Aussicht über das Rheintal und den historischen Ortskern, bergab durch die sonnigen Weinhänge der Lagen Sülzenberg und Sonnenhügel zum Ziel, ca. 70 Höhenmeter je Runde. Zu 2013 haben wir die Laufrunde geringfügig erweitert. Die Laufrichtung ändert sich zum letzten Jahr. Wir laufen den Weinberg hinunter, weiter den Hüllenweg entlang zur Laurentiusstrasse, anschließend die Bachstrasse durch den alten Ortskern von Oberdollendorf. Für alle Läufe gilt Start und Ziel am Weingut Sülz, Bachstrasse 157, 53639 Königswinter/Oberdollendorf.

Wettbewerbe am 20. Juni 2015
Dieses Jahr fangen wir mit dem 800 Meter 100pro-Schülerlauf der Kreissparkasse Köln an. Es folgt der Bambinilauf. Beide Läufe sind Bestandteil des Kinder - Lauf Cup. Mitmachen !!!

7G runergy Lauf-Cup Siebengebirge
Lauf 1:
12:45 Uhr 800m 100pro-Schülerlauf der Kreissparkasse Köln
800m Runde durch den alten Ortskern Oberdollendorf. (Hüllenweg, Laurentiusstrasse, Bachstrasse).
(Jahrgang 2007-20000)
Startgeld -> Spende*
Start und Ziel -> Weingut Sülz

Lauf 2:
13:10 Uhr 400m Bambini (2008 und jünger)
Startgeld -> Spende*
Start und Ziel -> Weingut Sülz

Lauf 3:

13:30 Uhr 3,65 km Jedermannlauf Startgeld: 16 Euro (per Lastschrift)
Jugendliche / Startgeld -> Spende** (am Veranstaltungstag)
Start und Ziel -> Weingut Sülz

Lauf 4:
14:00 Uhr 11 km rhenag-Lauf 3 Runden á 3,65km
Startgeld: 16 Euro. (per Lastschrift)
Start und Ziel -> Weingut Sülz

*Spende: Statt eines Stargeldes dürfen Kinder und Schüler in frei wählbarer Höhe spenden. Der Erlös wird einem "Guten Zweck" zugeführt. Laufen und Gutes tun !!! Infos zum "Guten Zweck" folgen noch.

Start und Ziel
Weinhaus Gut Sülz, Bachstraße 157,
53639 Königswinter-Oberdollendorf
Achtung, keine Parkplätze im Start und Zielbereich!

Startunterlagen
Gibt es am Veranstaltungstag am Weingut Blöser (Bachstrasse 112), ab 12 Uhr. Im Vorfeld besteht ebenfalls die Möglichkeit, bei 7G Runergy in Bad Honnef die Startunterlagen abzuholen (ab dem 5. Mai).

Anmeldung
Online ab dem 19. April 2015 20 Uhr möglich.
Nur die Anmeldung für Lauf1 (Bambini) und Lauf2 (Schüler) ist am Veranstaltungstag noch möglich.

Rahmenprogramm Kinder
Zauberer Joa, Kinderprogramm von Bonnatours. Bringt Eure Pänz mit, es lohnt sich....

Haftung
Der Veranstalter SSG Königswinter haftet nicht für Personenschäden, Unfälle, Diebstahl, Sachschäden oder sonstige Schadensfälle.

Quelle: /www.lepetitmedoc.de

Anmeldung und Abholung der Startunterlagen

Die Anmeldung sowie Abholung der Startunterlagen würde ich gerne übernehmen!

Mutler-Team beim **Le Petit Médoc -** 2014

Mutler-Team beim **Le Petit Médoc –** 2015
„MUT-Bi(e)nen“

Funhose Biene: 14,95 Euro*
Kappe Biene: 3,75 Euro*
Haarreif für Biene: 1,25 Euro*

*Karnevalswierts
in Köln-Godorf
(neben Ikea)

MUT
MARATHON
UND
ULTRA TEAM
TROISDORFER LG
www.mutler.de

TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

Spaß und Erfolg mit M.U.T.!

Vier Mutler unter 1000 Läufern zur Insel Grafenwerth

Königswinter – Am Sonntag, dem 1. Februar 2015, fand in Königswinter der Insellauf zur Insel Grafenwerth statt.
Unter den 1000 Läuferinnen und Läufern waren in diesem Jahr wieder mutige Mutler am Start. Neben Jürgen, Katharina und Maximilian Axmacher war auch unser international erfahrener Wolfgang Menzel dabei.
Während Maximilian sich mit der 5 km-Strecke begnügte und dafür nur 25:51 Minuten brauchte, zeigte Katharina ihrem Papa, dass sie nicht immer auf ihn warten kann. Sie brauchte für die 15 km nur 1:19:45 Stunden und damit 15 Sekunden weniger als ihr Vater Jürgen. Und damit hatte Katharina zudem den ersten Platz in der Altersklasse U20 gewonnen.

Unser Wolfgang, normalerweise bei irgendwelchen Läufen in Südafrika oder sonst fern der Heimat unterwegs, machte sich auch auf die Strecke zur Insel Grafenwerth. Mit einer Zeit von 01:38:20 Stunden belegte Wolfgang Menzel in seiner Altersklasse M60 den 11. Platz.

Von Königswinter immer am Rhein
bis zur Insel Grafenwerth!

Wir gratulieren unseren Teammitgliedern!

TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

Spaß und Erfolg mit M.U.T.!

Unser Mattin beim 50-km-Ultramarathon in Rodgau

Rodgau-Dudenhofen – Ja, so kennen wir unseren Mattin! Während wir an einem nasskalten Wochenende gemütlich auf dem Sofa liegen, dreht Mattin Becker fleißig seine Runden. Er war beim 16. Ultramarathon am 31.01.2015 in Rodgau dabei. Für die 10 Runden und damit 50 km benötigte er 5:34 Stunden und belegte damit in seiner Altersklasse M55 den respektablen 42. Platz.

URKUNDE

RODGAU-LAUFTREFF RLT 1983 e.V.

16. 50km-Ultramarathon des RLT Rodgau

am 31. Januar 2015 in Rodgau-Dudenhofen

Mattin Becker

Troisdorfer LG M.U.T.

lief 10 Runden (50km) und
belegte mit der Startnummer 919 den
42. Platz in der Altersklasse M55 und den
351. Gesamtplatz

Zeit: 5:34:57 (Netto)

5:36:35 (Brutto) / 6:41,9 Minuten/km

Rundenzeiten

Runde 1: 30:31 / Runde 2: 31:44 / Runde 3: 32:09
Runde 4: 32:27 / Runde 5: 31:08 / Runde 6: 35:33
Runde 7: 35:21 / Runde 8: 34:08 / Runde 9: 37:42
Runde 10: 34:09

Rodgau, am 31.01.2015

Wolfgang Junker
1. Vorsitzender

RLT Rodgau

Bernd Jackel
Organisationsleitung

Unser Mattin lief im Durchschnitt 6,41 Minuten pro Kilometer.

Wir gratulieren unserem Mattin!

TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

Spaß und Erfolg mit M.U.T.!

„Lecker Jürgen“ bei der Winterserie in Porz

Köln-Porz – Wer unseren Jürgen Titze kennt, der weiß, dass er ein sehr sehr guter Zuhörer ist. Und so hört er vor allem nicht nur auf seine Laufpartnerinnen, sondern auch auf seinen Nachbarn. Dieser hatte Jürgen gebeten, ihn beim ersten Lauf der 31. Winterserie in Porz zu begleiten.

Am Gut Leidenhausen, wo gewöhnlich wilde Tiere am Start sind, ging es am vergangenen Sonntag, dem 8. Februar 2015, für Jürgen und seinen Nachbarn auf die 15 km-Strecke. Vorgenommen hatten sich die beiden Läufer eine Geschwindigkeit von 6 Minuten pro Kilometer. Aber wer Jürgen kennt, der weiß, dass es mindestens zwei Dinge gibt, die ihn von seinem „Kurs“ abbringen können. Entweder es gibt unterwegs etwas leckeres zu Essen oder zu Sehen. In Porz waren es zwei leckere Mädchen, die die beiden Männer animierten, doch etwas schneller laufen zu müssen. So kamen beide am Ende der dritten Runde bereits nach einer Stunde und einundzwanzig Minuten ins Ziel. Und dort gab es dann für Jürgen auch wieder etwas leckeres zu Essen.

Glückwunsch zum lecker Läufchen!

TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

Spaß und Erfolg mit M.U.T.!

Snow Patrol 2015 im Rothaargebirge

Rothaargebirge – Während die Einen wie Jeck Karneval feiern, laufen die Anderen wie Jeck durch den Schnee.

Unser Mattin, der Rothaar vom Rothaar, hatte zum Snow Patrol 2015 in seine Heimat eingeladen. Insgesamt vier Mutler waren seinem Aufruf gefolgt und liefen auf einer Strecke von fast 34 Kilometern 400 Höhenmeter hinab und 400 Höhenmeter wieder hinauf. Dabei war es vor allem der tiefe Schnee, der bei sonnigem Wetter den Lauf zu etwas ganz Besonderem machte.

Michael, Stefan, Michaela und Jürgen
beim Fotoshooting mit Fotograf Mattin (v.l.)

Blick über das tief verschneite Sauerland

Wie aus gut unterrichteten Kreisen bekannt wurde, gab es neben dem Sport auch noch Kaffee, Kuchen, Schrot und Korn im gemütlichen Gasthaus Lennemühle.

MUT als Snow Patrol im Rothaargebirge!

TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

Spaß und Erfolg mit M.U.T.!

Wolfsong beim Halbmarathon in Porz

Köln-Porz – Am vergangenen Sonntag, dem 22. Februar 2015, fand in Köln-Porz der dritte Lauf der 31. Winterserie des LSV Porz statt. Während beim ersten Lauf unser „Lecker Jürgen“ dabei war, ging nun „Wolfsong“ auf die Halbmarathonstrecke. Nach 2:17:50 war Wolfgang Menzel super zufrieden im Ziel, schließlich hat er damit seine Vorjahreszeit um 8 Minuten verbessert.

Archivfoto: Wolfgang Menzel 2012 beim Comrades Marathon in Südafrika

Wolfgang sagt selbst, dass der ein oder andere vielleicht bei dieser Zeit schmunzeln oder die Nase rümpfen würde. Aber wir sind alle froh, dass wir überhaupt gesund sind, laufen können und dabei in unserer Laufgruppe immer wieder eine Menge Spaß haben. Das ist es im Übrigen, was uns Mutler ausmacht. Wir haben Erfolg mit Spaß! Jeder so wie er kann und mag - dafür trainieren, dafür laufen wir gemeinsam.

TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

M.U.T. – Vorstand bestätigt!

Troisdorf – Das „Marathon- und Ultra-Team“ der Troisdorfer LG hat am 25. Februar 2015 den bisherigen Vorstand bestätigt. Die Mitglieder sprachen im Rahmen der Abteilungsversammlung mit fast einstimmiger Mehrheit dem bisherigen Vorstand ihr Vertrauen aus. Demnach wurden **Sabine Schäfer** als Vorstandssprecherin, **Elke Duda** als Ansprechpartnerin für die Mitgliederbetreuung und Kassenwart **Dieter Nießen** in ihren Ämtern bestätigt.

Die Mutler beschlossen zudem, dass die Vereinsarbeit künftig noch mehr im Team erledigt wird. So haben zahlreiche Mitglieder die Verantwortung für einzelne Projekte übernommen. Der Vorstand wird somit entlastet und jedes einzelne Mitglied identifiziert sich noch aktiver mit dem Verein. Hierzu gehört u.a. die Organisation der Teilnahme an Wettkämpfen, an Wanderungen, Fahrradtouren oder sonstigen auch geselligen Events.

Das „**M**arathon- und **U**ltra-**T**eam“ – kurz **M.U.T.** – ist eine selbstständige Gruppe innerhalb der Troisdorfer Leichtathletikgemeinschaft.

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

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

Jeder kann hier mitmachen und ganz unverbindlich bei den Trainingsterminen dabei sein. Die Mutler freuen sich!
Weitere Infos von und über die Mutler unter www.marathon-ultra-team.de oder www.troisdorfer-lg.de .

TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

Spaß und Erfolg mit M.U.T.!

Drei MUTige beim Königsforst-Halbmarathon 2015

Refrath – Der Königsforst ist mit 30 Quadratkilometer das größte zusammenhängende Waldgebiet mit dem höchsten Punkt von Köln, der Monte Troodelöh (118,04 Meter über Normalnull).

Und hier fand am vergangenen Sonntag, dem 15. März 2015, die 41. Auflage des Königsforst-Marathons mit Halbmarathon, eins, fünf und 10 km-Strecken statt.

Die drei MUTigen: Mattin, Andre und Wolfgang (Archivfotos)

In diesem Jahr mit dabei unsere drei Mutigen Mattin Becker, Andre Willems und Wolfgang Menzel auf der Halbmarathon-Distanz.
Nach 2:00:55 bzw. 2:00:56 waren Mattin und Andre im Ziel. Unser Wolfgang, auch liebevoll Wolfsong genannt, finishte nach 2:29:16.

Herzlichen Glückwunsch!

TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

Spaß und Erfolg mit M.U.T.!

Vier Süße aus Meindorf beim Zuckerspiel in Wuppertal

Wuppertal – Das Zuckerspiel ist eine Laufveranstaltung in Wuppertal, im Herzen des Bergischen Landes. Es fand in diesem Jahr zum fünften Mal im Staatsforst Burgholz statt. Der Lauf ist weder Zuckerschlecken noch ein Kinderspiel. Auf dem Programm stehen unter anderem ein 10 Kilometerlauf mit 360 Höhenmetern, dem sich in diesem Jahr unsere „Mutler-Family Axmacher“ gestellt hat.

Nach 55:36 erreichte Jürgen das Ziel und markierte damit auf dieser Strecke seine neue persönliche Bestzeit. Dies hat ihn so motiviert, dass er sich im nächsten Jahr dem Halbmarathon mit 800 Höhenmetern stellen will.

Die vier Zuckersüßen aus Meindorf: Jürgen, Barbara, Maximilian und Katharina Axmacher

Katharina und Maximilian finishten nach 01:06:33 und Mama Barbara folgte knapp 12 Minuten später (01:14:39).

„Das Laufwetter war topp und die Strecke absolut g..l,“ so der stolze Papa Jürgen. Im nächsten Jahr ist die Familie wieder dabei und vielleicht auch der ein oder andere Mutler.

Herzlichen Glückwunsch!

TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

Spaß und Erfolg mit M.U.T.!

Mit M.U.T. beim Bonn-Marathon

-Troisdorfer eng mit Lauf in Bundesstadt verbunden-

Bonn – Was haben Troisdorf, Bonn und Köln gemeinsam? Mit allen drei Städten ist das Marathon- und Ultrateam, kurz M.U.T., eng verbunden. Beheimatet bei der Troisdorfer LG gehören die Mutler von Anfang an zu den großen Marathons in der Bundes- und Domstadt. Sei es als Läuferinnen und Läufer, als Zug- und Bremsläufer oder als Betreuerteam.

Die Marathonis Jens Flören, Wolfgang Menzel und Dieter Mons (v.l.)

TROISDORFER LG
MARATHON UND ULTRA TEAM

Beim 15. Bonn-Marathon am 19. April 2015 waren über 20 Mutler an und auf der 42,195 km langen Strecke unterwegs.

Jens Flören, Dieter Mons und Wolfgang Menzel liefen den Marathon in 03:36:36, 04:14:19 und 04:52:54. Auf der Halbmarathonstrecke hielten Wolfgang Pütz mit 01:35:16, Jürgen Titze mit 01:38:27, André Willems mit 01:44:28 und Iris Jaschky mit 01:55:41 die Mutlerflagge hoch.

Die Halbmarathonis Jürgen Titze und Iris Jaschky.
Auf dem Foto fehlen WolfgangPütz und André Willems.

Doch zu einer guten Vorbereitung auf einen Wettkampf gehört bei den Mutlern auch immer eine gute Betreuung während des Laufs. Und so sorgten zahlreiche Mutler an der Strecke für die entsprechende Motivation und Versorgung der Läuferinnen und Läufer.

TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

Seit 2006 sind die Mutler auch immer mit bis zu sechs sogenannten Zug- und Bremsläufern dabei. Das sind Läufer – auch Pacer genannt – , die konstant eine vorgegebene Zeit laufen, an der sich die anderen Sportler orientieren können.

Die Zug- und Bremsläufer von M.U.T.: Michael Irrgang,
Jürgen Mosler, Mattin Becker und Stefan Henscheid (v.l.)

In diesem Jahr waren Jürgen Mosler, Stefan Henscheid, Mattin Becker und Michael Irrgang mit großen Luftballons auf der Marathonstrecke und unterstützen so viele Läuferinnen und Läufer bei Erreichen ihrer Bestzeit.

TROISDORFER LG
MARATHON UND ULTRA TEAM

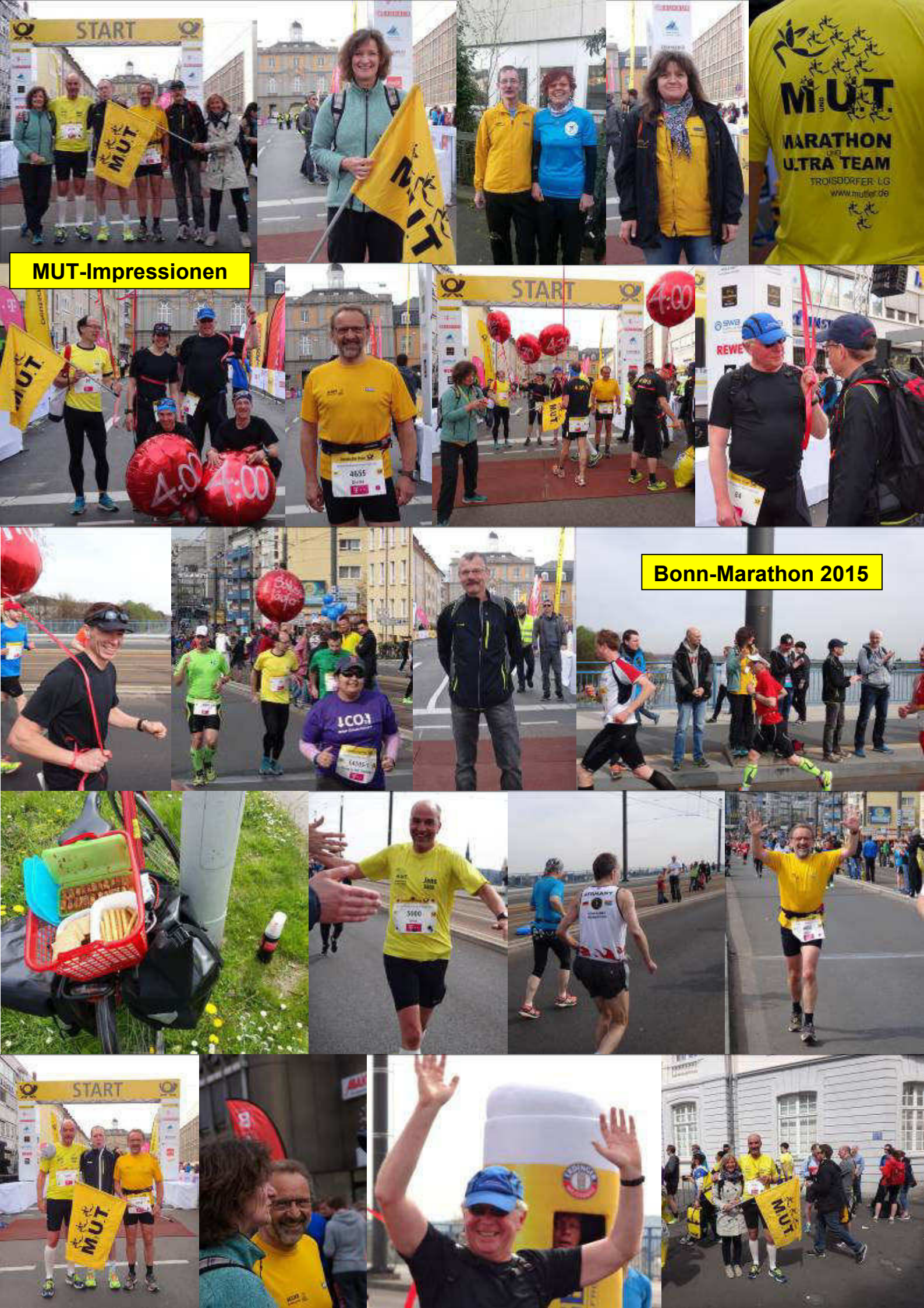
Die schnellsten Renner unter den insgesamt 12.000 Sportlerinnen und Sportlern waren nach 02:16:32 (Marathon) bzw. 01:08:25 (Halbmarathon) im Ziel. Von diesen Spitzenzeiten waren die Mutler weit entfernt, doch darum geht es den Läuferinnen und Läufern gar nicht. Das Marathon- und Ultrateam ist eine Gruppe von Hobbyläuferinnen und Hobbyläufern, die vor allem Spaß und Freude am gemeinsamen Laufen haben. Dabei stehen neben den gemeinsamen Trainings und Wettkämpfen vor allem auch Veranstaltungen außerhalb des Sports auf dem Programm. So besuchen die Mutler beispielsweise gemeinsam Kabaretts, veranstalten Wanderungen, Fahrradtouren oder organisieren eine gesellige Grillfeier.

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

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

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

Bonn ohne M.U.T. – undenkbar!


START
MUT
M.U.T.
MARATHON
ULTRA TEAM
TROISDORFER LG
www.mutlg.de
MUT-Impressionen
4:00
Bonn-Marathon 2015

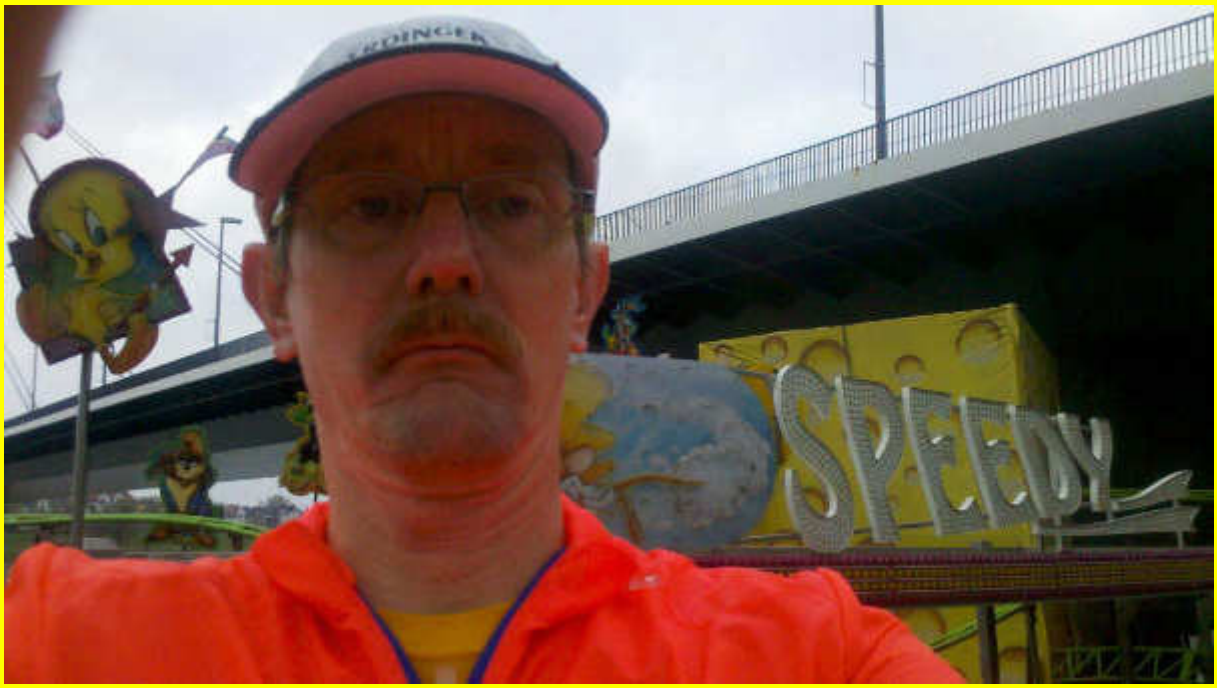
TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

Spaß und Erfolg mit M.U.T.!

Wegfinder beim Marathon in Düsseldorf

Düsseldorf – Es gehört schon eine Menge Mut dazu, sich als Südkölner einem Sportwettkampf in Düsseldorf zu stellen. Doch unser Jürgen hatte den Mut, hat den Weg nach Düsseldorf auch tatsächlich gefunden und dort die Marathon-Strecke „unsicher“ gemacht.



Selfie von Jürgen Titze kurz vor dem Start.
Im Hintergrund sein neues Motivationsmaskottchen Speedy?

Nach 03:49:42 erreichte unser Wegfinder das Ziel und zeigte damit vielen Sportlern, dass Troisdorf vor Düsseldorf läuft. Jürgen: „Super Wetter, kein Regen, sehr abwechslungsreiche Strecke, die man durchaus weiterempfehlen kann“. Eigentlich sollte auch unsere Iris Jaschky-Sterzenbach in der Landeshauptstadt starten, aber sie konnte erkältungsbedingt leider nicht dabei sein. So hielt unser Jürgen in Düsseldorf unter den rund 18.000 Läuferinnen und Läufern alleine die Mutler-Flagge hoch und das mit einer tollen Zeit.

METRO GROUP MARATHON DÜSSELDORF

Herzlichen Glückwunsch!

TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

Spaß und Erfolg mit M.U.T.!

Mutige Hartfüssler an der Saar

Saarbrücken – Auf den Spuren 250-jähriger Bergmannspfade liefen drei Mutler am 10. Mai 2015. Sie nahmen am vierten Hartfüssler Trail an der Saar teil. „Hartfüßler“, so wurden im Volksmund die Bergmänner genannt, die früher zu Fuß weite Strecken marschierten, um die Gruben zum Kohleabbau zu erreichen. Der Hartfüssler Trail soll an diese Zeit erinnern und stellt 700 Läuferinnen und Läufern auf bis zu 58 km mit 1634 Höhenmetern vor eine echte Herausforderung.

Unsere Michaela Miketta, Jürgen Mosler und Stefan Henscheid waren auf der 58 km-Strecke dabei und haben beeindruckend gefinisht.

Unsere Helden: „Michaela, Jürgen und Stefan“ (v.l.)

Michaela hat mit 8:21:53 Stunden den 4. Platz in ihrer Altersklasse erzielt. Sie darf sich jetzt 4. Master Women nennen. Jürgen und Stefan haben mit 06:10:47 Stunden bzw. 7:29:07 in ihrer jeweiligen Altersklasse den 21. Platz belegt.

Respekt und Anerkennung für diese Leistungen!

TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

Spaß und Erfolg mit M.U.T.!

Mutige Rheinsteigextremläufer

Königswinter – Der Rheinsteigextremlauf (RHEX) ist entweder etwas für extreme oder mutige Läufer. Und so starteten am Sonntag, dem 31. Mai 2015, über 300 Läuferinnen und Läufer auf die 35 km lange Strecke. Dabei galt es beim nunmehr 9. Rheinsteigextremlauf über 1200 Höhenmeter zu bewältigen.

Von uns Mutlern waren Iris Jaschky-Sterzenbach und Jürgen Titze am Start. Die Beiden haben es „ruhig angehen lassen und einen wunderschönen Trainingslauf mit vielen bekannten Gesichtern absolviert“, so ihr erstes Fazit. Eine tolle Stimmung und einige Höhenmeter mit schönen Aussichten machten für sie den Tag zu einem besonderen Erlebnis. So freuten sich Iris und Jürgen auch über eine Finisherzeit von unter 4:40 Stunden.

Jürgen und Iris beim RHEX 2015

Wer Iris und Jürgen persönlich kennt, weiß dass sich beide bestens ergänzen. Bei Iris steht auch bei größter sportlicher Anstrengung der Mund nie still und Jürgen kann an den Verpflegungsstationen den Mund nie voll genug bekommen. ☺☺☺

Herzlichen Glückwunsch!

TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

Spaß und Erfolg mit M.U.T.!

MUT in Marathon
Sabine an der Urgeburtsstätte des Laufs

Troisdorf, Marathon – Was haben die Städte Troisdorf und Marathon gemeinsam? Etwa 40 km nordöstlich von Athen besiegten 490 vor Christus die Athener in einer Schlacht die Perser. Und einer Legende zur Folge lief ein Bote die Strecke bis nach Athen, um die gute Nachricht des Sieges zu überbringen.
Heute, 2015 Jahre nach Christus, besucht unsere Vorsitzende Sabine Schäfer das Marathonstadion in Griechenland. Sie kehrt damit gewissermaßen an die Urgeburtsstätte des „Marathon- und Ultrateams der Troisdorfer LG“, kurz M.U.T., zurück.

Sabines Mutler-Shirt
im Marathon-Museum von Marathon

Sabine auf dem Siegerpodest im
Athener Olympiastadion

Auf der berühmten Strecke zwischen Marathon und Athen findet seit 1982 jährlich im November der „Athen-Marathon“ statt. Dieser endet im Olympiastadion von 1896.

Marathon Und Troisdorf!

TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

Spaß und Erfolg mit M.U.T.!

MUT in Österreich und Duisburg
Start beim Hochkönigman und Rhein-Ruhr-Marathon

Troisdorf – An diesem Wochenende standen für zwei unserer Mutler ganz besondere Laufevents auf dem Programm.
Unsere Iris Jaschky-Sterzenbach startete am 6. Juni 2015 beim „1. Hochkönigman“ in Österreich und unser Andre Willems am 7. Juni 2015 beim 32. Rhein-Ruhr-Marathon in Duisburg.

Für Iris galt es, bei der Österreichischen Meisterschaft im Trail-Running, 46,6 km mit 3.082 Höhenmetern zu knacken. Iris schaffte die Herausforderung und kam nach 11:45 Stunden auf der Maria Alm am Steinernen Meer ins Ziel.

Iris am Vortag voller Vorfreude auf den Start in Österreich.

Andre ist vor genau 15 Jahren erstmalig beim Rhein-Ruhr-Marathon in Duisburg gelaufen. In diesem Jahr, bei der 32. Veranstaltung, war er wieder dabei und lief nach 3:57:05 Stunden ins Ziel. Mit dem 68. Platz in der Altersklasse war er sehr zufrieden.

Andre Willems bei seinem Start im Jahr 2000 Jahren in Duisburg.

Herzlichen Glückwunsch!

TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

Spaß und Erfolg mit M.U.T.!

MUT beim Europawochelauf 2015
Topplatzierung auf Halbmarathonstrecke

Troisdorf, Hennef – Die Halbmarathonstrecke beim Europawochelauf ist landschaftlich ein Traum und sportlich eine Herausforderung, so die Bewertung von Veranstalter und Läufer. Auf der 21,1 km langen Strecke müssen 300 Höhenmeter überwunden werden. Dabei erwartet die ambitionierten Läufer eine sehr abwechslungsreiche Strecke mit herrlichen Ausblicken über die Wege des Siegtals.

Beim 11. Hennefer Europawochelauf waren wieder zwei Mutler am Start. Gilles Guenat und André Willems stellten sich am Sonntag, dem 14. Juni 2015, der Herausforderung und belegten in ihrer jeweiligen Altersklasse super Platzierungen.

Gilles Guenat – 4. Platz AK M 55

André Willems – 10. Platz AK M 45

Gilles freute sich mit einer Zeit von 01:51:47 über den vierten Platz in der Altersklasse Männer 55 und André über Platz 10 in der Altersklasse M 45 mit der Finisherzeit 01:54:29.

Hut ab und herzlichen Glückwunsch!

TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

Spaß und Erfolg mit M.U.T.!

MUT beim Le Petit Médoc 2015
-Laufen wie Gott in Frankreich-

Troisdorf, Königswinter – „Laufen wie Gott in Frankreich, aber mit rheinischem Flair“, so wirbt die Spiel- und Sportgemeinschaft (SSG) Königswinter für ihren nunmehr dritten „Le Petit Médoc-Lauf“.

Am Samstag, dem 20. Juni 2015, war es wieder soweit. 1000 Läuferinnen und Läufer liefen teilweise verkleidet durch die Weinberge von Königswinter. Vom 800 Meter Bambini-Lauf bis zum 3 x 3,65 km Winzerlauf, für jeden war etwas dabei.

Über 20 MUT-Bi(e)nen beim dritten Le Petit Médoc am 20.06.2015 in Königswinter.

Bei Verpflegung mit Wein, Traubensaft, Baguette und Käse war die bis zu elf Kilometer lange Strecke vor allem Genuss und Spaß. Mit dabei wieder zahlreiche Mutler, die in diesem Jahr als „MUT-Bi(e)nen“ an den Start gingen.
Nähere Infos mit Bildern unter www.lepetitmedoc.de.

Laufen mit Spaß für Geist und Gaumen!

Le Petit Médoc 2015

MUT-Impressionen

TROISDORFER LG
MARATHON UND ULTRA TEAM

Spaß und Erfolg mit M.U.T.!

MUT auf der Zugspitze
Drei Mutler beim Zugspitztrail 2015

Troisdorf, Zugspitze – Der „Salamon Zugspitz Ultratail“ gilt als einzigartiges Laufevent, bei dem sich Trailrunner aus aller Welt treffen, um die Zugspitze, und damit Deutschlands höchsten Berg zu umrunden. Am 20. Juni 2015 war es zum nunmehr fünften Mal wieder soweit. Rund 2000 Läuferinnen und Läufer machten sich vom Fuße der Zugspitze auf die Strecken von 25,1 bis 100 Kilometern. Dabei auch wieder ganz mutige vom Marathon- und Ultrateam der Troisdorfer LG.

Unsere Berghelden: Jürgen (Mo), Stefan und Michaela auf der Zugspitze

Michaela Miketta und Stefan Henscheid wagten sich auf den 100 Kilometer langen Ultratrail mit insgesamt 5380 Höhenmetern. Nach 19:24:54 Stunden bzw. 17:55:45 Stunden erreichten Michaela und Stefan stolz die Ziellinie. Michaela erzielte damit in ihrer Altersklasse „Master Women“ Platz 21. In der Altersklasse „Senior Master Men“ erreichte Stefan Rang 62. Jürgen Mosler knackte die „Super-Trail-XL-Strecke“ mit 78,5 Kilometern und 4106 Höhenmetern in 09:43:14 Stunden und erreichte damit in seiner Altersklasse „Masterman“ den 7. Platz.

Der Berg ruft und wir rufen: „Super gemacht!“

Pressebericht für Rundblick – vom 23.06.2015/FL

MUT auf der Zugspitze
Drei Mutler beim Zugspitztrail 2015

Troisdorf, Zugspitze – Der „Salamon Zugspitz Ultratail“ gilt als einzigartiges Laufevent, bei dem sich Trailrunner aus aller Welt treffen, um die Zugspitze, und damit Deutschlands höchsten Berg, zu umrunden. Am 20. Juni 2015 war es zum nunmehr fünften Mal wieder soweit. Über 2000 Läuferinnen und Läufer aus 50 Nationen machten sich vom Fuße der Zugspitze auf die Strecken von 25,1 bis 100 Kilometer. Dabei auch wieder ganz mutige vom Marathon- und Ultrateam der Troisdorfer LG.

Unsere Berghelden aus Troisdorf:
Michaela, Jürgen (Mo) und Stefan feiern ihre mutige Teamleistung.

Michaela Miketta und Stefan Henscheid wagten sich auf den 100 Kilometer langen Ultratrail mit insgesamt 5380 Höhenmetern. Nach 19:24:54 Stunden bzw. 17:55:45 Stunden erreichten Michaela und Stefan stolz die Ziellinie. Michaela erzielte damit in ihrer Altersklasse „Master Women“ Platz 21. In der Altersklasse „Senior Master Men“ erreichte Stefan Rang 62. Jürgen Mosler knackte die „Super-Trail-XL-Strecke“ mit 78,5 Kilometern und 4106 Höhenmetern in 09:43:14 Stunden und erreichte damit in seiner Altersklasse „Masterman“ den 7. Platz.

Eine besondere Herausforderung waren in diesem Jahr die extremen Witterungsbedingungen. Ab einer Höhe von 1800 Metern machte den Athleten vor allem starker Schneefall und Dauerregen zu schaffen. Den Läuferinnen und Läufern setzte vor allem die Kälte kräftig zu, doch der MUT verließ unser Team nicht.

TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

Herzlichen Glückwunsch!

„Mit MUT getraut“
-Christiana und Rolf haben geheiratet-

Troisdorf, Ulm – Am vergangenen Freitag, dem 26. Juni 2015, war es endlich soweit. Unsere Christiana hat sich getraut und ihren langjährigen Lebensgefährten Rolf geheiratet. Beide sind eigens nach Ulm gereist, um sich in der Schwäbischen Alb an der Donau das „Ja-Wort“ zu geben.

Unser „MUTiges“ Brautpaar Rolf Lange und Christiana Vester

Wir wünschen dem jungen Brautpaar alles Gute!

TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

Im Portrait!

„60 Jahre Wolfsong“
-134 Marathon- und Ultraläufe-

Troisdorf, Sankt Augustin, Durban – Am Dienstag, dem 7. Juni 1955, war es soweit und Wolfgang Menzel erblickte in Siegburg-Zange das Licht der Welt. Als Sternzeichen Zwilling brauchte er nicht lange, um das Laufen zu erlernen, zunächst noch ohne Startnummer. So dauerte es etwa 31 Jahre bis er 1986 seinen ersten Marathon in Alfter mit einer Zeit von 03:45 Stunden lief. Doch nach dem Motto: „Alle guten Dinge sind Drei“ ist er im selben Jahr noch die Marathonstrecken in Freiburg (03:36) und Essen (03:18) gelaufen. Seinen ersten Ultralauf finishte Wolfgang 1992 in Davos und 15 Jahre später, am 07.07.2007 zählte er in Zermatt bereits seinen 100. Marathon.

„Wolfsong mit Startnummer 100 bei seinem 100. Marathon am 7. Juli 2007 in Zermatt“

TROISDORFER LG
MARATHON UND ULTRA TEAM

Wolfgang Menzel, von Beruf Vermögensberater mit Wohnsitz in Sankt Augustin, fühlt sich der Langlaufgemeinschaft (LLG) Sankt Augustin und dem Marathon- und Ultrateam (M.U.T.) der Troisdorfer LG sehr verbunden. Zahlreiche Wettkämpfe hat er mit den Läuferinnen und Läufern beider Vereine schon bestritten. Und dennoch ist er bei vielen Läufen auch „alleine“ am Start, liegen diese zum Teil in der fernen Welt.

„Wolfsong 1992 beim Ultraberglauf in Davos“

So wird ihm nachgesagt, dass die südafrikanische Stadt Durban sein Zweitwohnsitz wäre. Seit 2000 ist Wolfgang fast jedes Jahr in Afrika gestartet. Sei es bei den „Two Oceans“ in Kapstadt oder beim legendären „Comrades“ zwischen Durban und Pietermaritzburg. Bei dem etwa 90 km langen „Comrades“-Straßenlauf ist vor allem die enorme Zuschauerunterstützung phänomenal, so dass Wolfgang von dem Lauf gar nicht mehr lassen kann.

Weitere Auslandsstationen seiner zahlreichen Wettkämpfe waren u.a. New York, Havanna, Sydney, Vancouver, London und Apeldoorn. Und schließlich fehlen in seiner Sammlung auch nicht die Jungfrau, der Königsforst, die Deutsche Meisterschaft im 100 Kilometerlauf in Troisdorf und der Bonn-Marathon.

„Wolfsong in diesem Jahr (2015) beim Comrades in Südafrika“

Seine Marathonbestzeit ist Wolfgang 1988 in Berlin gelaufen. Hier lief er nach 03:08 Stunden über die Ziellinie. Die Chinesen tauften Wolfgang im Jahr 2004 beim Taiwan-Marathon in „Wolfsong“. So wird er seit dem von seinen zahlreichen Freunden in aller Welt genannt.

TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

Für Wolfsong zählt heute vor allem der Olympische Gedanke, das heißt: Dabei sein ist alles! „Die verrückten Zeiten, wo ich wie ein wilder die Berge hinauf gestürmt bin, sind vorbei. Was früher für mich die Berge im Siebengebirge waren, ist heute für mich die Kennedybrücke beim Bonn-Marathon“, so Wolfsong jüngst bei einem Mutler-Stammtisch. Denn alles was zählt, ist die Gesundheit und die Freude am Laufen. Und die hat unser Wolfsong mit nunmehr 60 Jahren glücklicherweise immer noch nicht verloren.

Lieber Wolfsong – Bleib gesund und fit!

TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

Mit MUT gegrillt

Traditionssommerfest bei Stefan und Beate

Troisdorf – Samstag, 18. Juli 2015, im Troisdorfer Gleisdreieck! Zwei mutige Mutler hatten wieder zum traditionellen Sommerfest eingeladen. Über 30 Sportlerinnen und Sportler gingen ab 15:00 Uhr an den Start.

Auch beim Grillen halten die Mutler ihre Fahne hoch

Es ging um nichts weniger als um die Wurst. Einige hatten auch Steaks oder Spieße mitgebracht und an den Verpflegungspunkten gab es allerlei leckere Salate und Desserts. Und die gut gekühlten Wässer mit verschiedensten Zusätzen von Kohlensäure über Hefe, Malz und sonstigen Brennstoffen durften natürlich auch nicht fehlen.

Schließlich feierten die Mutler bei schönstem Wetter bis spät in die Nacht. Es war wieder eine ganz besondere sportliche Veranstaltung, wo allenfalls am heißen Grill oder Lagerfeuer geschwitzt wurde.

Wir danken Stefan und Beate für das tolle Event!

MUT-Impressionen

MUT-Grillen 2015

bei Stefan & Beate

TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

Spaß und Erfolg mit M.U.T.!

MUT beim Eigerultratrail 2015
Michael und Stefan suchten und fanden die Herausforderung

Troisdorf, Grindelwald – Ein kleiner Vergleich: „Alljährlich im Dezember findet in unserer Region der Siebengebirgsmarathon statt. Hierbei sind 42,195 km mit insgesamt 780 Höhenmetern zu laufen, eine echte Herausforderung! Beim Eigerultratrail in der Schweiz müssen u.a. 101 km mit 6700 Höhenmetern bezwungen werden. Zwei Läufer vom Marathon- und Ultrateam (M.U.T.) der Troisdorfer LG haben am 18./19. Juli 2015 dort gefinisht, Respekt!

Unsere Extrembergläufer Stefan und Michael vor dem Start beim Eigerultratrail 2015

Michael Irrgang und Stefan Henscheid waren dabei und liefen nach 21:05:38 bzw. 21:48:52 Stunden über die Ziellinie. Was für eine Leistung, zumal der Lauf wegen Unwetter für zwei Stunden unterbrochen werden musste. Doch die Mutler Michael und Stefan nutzen wahrscheinlich Blitz und Donner um ihre „Akkus“ wieder aufzuladen.

TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

Insgesamt starteten über verschiedene Streckenlängen mehr als 2.000 Männer und Frauen aus 38 Ländern, davon über 700 Teilnehmer auf der sehr anspruchsvollen 101-Kilometerstrecke, die nur die wenigstens Spezialisten unter 20 Stunden schaffen. Die Läufer müssen bei dem Lauf viel Gepäck mitnehmen, darunter zwei Stirnlampen, Regensachen, warme Kleidung, Sonnenbrille, Trillerpfeife und ein Erste-Hilfeset. Darüber hinaus müssen die Extremsportler ausreichend Essen und Trinken dabei haben, da die Abstände zwischen den Verpflegungsstationen „nicht ohne sind“.

Michael und Stefan vor traumhafter Kulisse beim Eigerultratrail 2015

Michael erzielte in seiner Altersklasse den 46. Platz und Stefan schob sich auf Rang 37 seiner Altersklasse. Doch letztendlich sind den Läuferinnen und Läufern die Zeiten und Platzierungen egal. „Was bleibt ist das stolze Gefühl, diese sehr anspruchsvolle Aufgabe gemeistert zu haben“, so Michael und Stefan unisono.

Der Eiger rief und wir rufen: „Respekt!“

MUT
MARATHON ULTRA TEAM
TROISDORFER LG

TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

Spaß und Erfolg mit M.U.T.!

MUT beim Malberglauf 2015
Jürgen und Katharina beim Start des Siebengebirgscup 2015

Troisdorf, Siebengebirge – Was könnten Vater und Tochter an einem heißen Freitagabend binnen einer Dreiviertelstunde zusammen unternehmen?
Für Jürgen und Katharina Axmacher war die Frage schnell beantwortet. Sie sind auf die „Skipiste Malberg“ gefahren und haben mit dem 16. Malberglauf den diesjährigen Siebengebirgscup eröffnet. Dabei handelt es sich insgesamt um vier Läufe von 6 km, 15,6 km, 21,1 km und 42,2 km im Siebengebirge.

Jürgen und Katharina haben in diesem Jahr nicht nur geschwitzt, sondern sind regelrecht „weggeschmolzen“. Aufgrund der drückenden Hitze musste bereits beim Start Wasser ausgegeben werden und für viele Läuferinnen und Läufer im hinteren Feld war an den Verpflegungspunkten nachher leider kein Wasser mehr verfügbar; so groß war der Getränkebedarf.

Gib mir die Acht für Jürgen – gib mir die Neun für Katharina!

Mit einer Zeit von 43:22 bzw. 48:10 Minuten „durchschwitzten“ Jürgen und Katharina die Ziellinie. Das Foto wurde übrigens noch relativ „schwitzfrei“ vor dem Start geschossen!

TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

29.08.2015/FL

Spaß und Erfolg mit M.U.T.!

Iris um die Are
33 Kilometerpanorama rund um die Burg Are

Troisdorf, Ahrtal – Mit dem bekannten Rotweinwanderweg im Ahrtal verbinden viele vor allem einen herrlichen Panoramablick auf die Täler und Weinberge und vor allem den Genuss von leckerem Wein. Dass man dies auch laufend genießen kann, hat am 29. August 2015 unsere Iris Jaschky-Sterzenbach erfahren.

Beim nunmehr 5. Panoramalauf rund um die Burg Are lief sie über Trails und Wanderwege die 33 Kilometerstrecke und brauchte dabei für die rund 1000 Höhenmeter nur rund 3:45 Stunden.

Ein pures Landschaftserlebnis mit einer anspruchsvollen Strecke mit abwechslungs-reichem Untergrund und vorbei an den Weinorten Dernau, Mayschoss, Resch und Altenahr.

„Ein liebevoll und gut organisiertes Laufevent“, so das Fazit unserer zufriedenen Iris mit der Startnummer 224.

Weitere Infos zu dem Lauf unter www.selbstlaeufer-altenahr.npage.de.

TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

Wer sind wir? – Mach mit!

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 Kabaretts, veranstalten Wanderungen oder Fahrradtouren oder organisieren eine gesellige Grillfeier.

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

Wir treffen uns jeden

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

und laufen in verschiedenen Gruppen **ein bis eineinhalb Stunden**. Dabei kann jeder mitlaufen! Vom lockeren Jogging mit Smalltalk bis hin zum ambitionierten Tempo- und Berglauf, für jeden ist etwas dabei!

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

Hab MUT und mach einfach mit! Komm ganz unverbindlich zu unseren Trainingsterminen und probiere es einfach aus! Wir freuen uns!
Weitere Infos von und über uns unter www.www.marathon-ultra-team.de.

TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

30.08.2015/FL

Spaß und Erfolg mit M.U.T.!

„Wandern ist des Mutlers Lust“
MUT-Wandertag 2015 im Brohltal

Troisdorf, Broltal – Dass Mutler nicht nur Laufen, Walken, sondern auch gut wandern können, hat eine Gruppe von uns am Samstag, dem 29. August 2015, unter Beweis gestellt.

10 Mutler auf dem 12,1 km langen Traumpfad durch Höhlen, Wälder und Täler.

Barbara und Jürgen Axmacher hatten zum diesjährigen Wandertag ins Brohltal auf den „Traumpfad“ geladen. Mit dem Zug ging es am frühen Morgen vom Bahnhof Troisdorf nach Andernach-Kell. Von dort machte sich die 10-köpfige Mutlergruppe auf die vierstündige Wandertour auf dem 12,1 km langen Höhlen- und Schluchtensteig. Dabei galt es 405 Höhenmeter mit einem Schwierigkeitsgrad „mittel“ zu überwinden.

Super schöner Tag und Danke
an Barbara und Jürgen für die tolle Idee und gute Organisation!

Wandertag 2015

TRAUMPFADE
Rhein-Mosel-Eifel-Land

MUT-Impressionen

TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

07.09.2015/FL

Spaß und Erfolg mit M.U.T.!

73 km-P-Weg in Plettenberg
Drei Mutler bei der Deutschen Meisterschaft 2015

Troisdorf, Plettenberg – Seit 2004 findet auf dem "P-Weg" in Plettenberg nach dem Motto: "Wandern, Laufen, Biken" ein einzigartiges Sportevent statt. Und in diesem Jahr, vom 4. bis 6. September 2015, wurde dort die "Deutsche Meisterschaft der DUV im Ultratrail" ausgetragen.
Auf die anspruchsvolle 73 km Strecke mit 2000 Höhenmetern gingen auch drei Mutler an den Start. Jürgen Mosler, Stefan Henscheid und Michael Irrgang waren nicht nur mit ihren Zeiten, sondern vor allem auch mit der "top" Organisation zufrieden. Die Strecke war aufgrund des starken Regens mitunter sehr matschig und rutschig, aber alle drei sind mit Spaß und Freude ins Ziel gekommen.

Unsere Trail-Läufer Mo, Michael und Stefan vor dem Start

Jürgen Mosler, genannt Mo, schaffte die 73 Kilometer in 7:45 Stunden und lief damit auf den fünften Platz seiner Altersklasse M45. Mit einer Zeit von 8:53 Stunden erzielten Stefan Henscheid in der Altersklasse M50 den 13. und Michael Irrgang den 16. Platz mit 9:14 Stunden.

"Herzlichen Glückwunsch!“

TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

19.09.2015/FL

Spaß und Erfolg mit M.U.T.!

M.U.T. beim 10. Rheinhöhenlauf 2015
Vier Mutler auf der Halbmarathonstrecke unterwegs

Troisdorf, Vettelschoss – Der Rheinhöhenlauf ist eine wirklich gute Veranstaltung. Der Erlös der Anmeldegebühr von nur 20,- Euro geht an den Förderverein des Franziskus Krankenhaus in Linz / Rhein und hilft bei der Anschaffung notwendiger Dinge. Zudem erhalten die Sportler ein Starterpaket u.a. mit einem hochwertigen Funktionsshirt, Badelatschen und anderer „give aways“. Aber vor allem ist der Lauf auf befestigten Waldwegen im Grenzgebiet zwischen Siebengebirge und Westerwald super gut organisiert.

Vor dem Start in Vettelschoss: „Jürgen und Katharina Axmacher, Jens Flören und Wolfgang Menzel“.

Bei der Jubiläumsveranstaltung, dem 10. Rheinhöhenlauf am 19. September 2015, gingen die Mutler Jürgen und Katharina Axmacher, Jens Flören und Wolfgang Menzel auf die Halbmarathonstrecke. Es blieb während des Laufs glücklicherweise trocken und bei etwa 15 Grad konnten die 363 Höhenmeter auf der Halbmarathonstrecke „gut genommen werden“. Und so waren Jens nach 1:39, Jürgen und Katharina nach 2:18 und Wolfgang nach 2:34 Stunden im Ziel.

TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

27.09.2015/FL

Spaß und Erfolg mit M.U.T.!

M.U.T. beim 42. Berlin-Marathon 2015
Sabine Schäfer nach 20 Jahren wieder in Berlin

Troisdorf, Berlin – Der Berlin-Marathon ist für Sabine Schäfer etwas ganz Besonderes. Dort lief die Vorsitzende des Marathon- und Ultrateams der Troisdorfer LG im Jahr 1995 ihren allerersten Marathon in einer Zeit von 04:22:50 Stunden. Und so feierte sie an diesem Sonntag (27.09.2015) in der Bundeshauptstadt ihr „20-jähriges Marathon-Jubiläum“.

Mit einer Finisherzeit von 04:16:36 war Sabine sehr zufrieden. Angepeilt hatte sie eine Zeit unter 04:30 Stunden, doch das tolle Wetter, Sonnenschein und 20 Grad haben ihr den richtigen „Drive“ gegeben. Sabine Schäfer hat damit ihren 117. Marathon absolviert. So ganz genau weiß sie das nicht mehr, aber dies spielt auch eher eine untergeordnete Rolle. Jeder Lauf, jeder Wettkampf, jeder Marathon ist wieder etwas Neues und ganz Besonderes.

Die MUT-Vorsitzende Sabine Schäfer beim Berlin-Marathon 1995 und 2015.

Am 4. Oktober 2015 steht ihr nächster Wettkampf auf dem Programm. Dort startet sie wieder beim Köln-Marathon und gehört damit zu den Wenigen, die bisher bei jedem Marathon in Köln dabei waren.

TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

04.10.2015/FL

Spaß und Erfolg mit M.U.T.!

M.U.T. beim 19. Köln-Marathon 2015
-Zufrieden mit Zeiten zwischen 03:40 und 04:43 Stunden-

Troisdorf, Köln – Der 19. Köln-Marathon ist Geschichte und die Sieger stehen fest. Benson Waweru aus Kenia schaffte die Marathonstrecke in 2:16:03 und bei den Frauen lief Gelane Senbete aus Äthiopien die beste Zeit mit 02:37:33.
Nicht ganz so flott aber mindestens genauso zufrieden waren das Marathon- und Ultrateam der Troisdorfer LG. Sieben Läuferinnen und Läufer finishten bei der Königsdisziplin mit Zeiten zwischen 03:40 und 04:43 Stunden, ein Läufer lief bei einer Firmenstaffel mit.

Vor dem Start am Deutzer Bahnhof:
(hinten von links nach rechts)
Jürgen Titze zgl. Zugläufer (04:43),
Wolfgang Pütz (03:40),
Jens Flören (03:45),
Iris Jaschky zgl. Zugläuferin (04:43),
Gilles Guenat (04:04).

(vorne von links nach rechts)
Sabine Schäfer (04:41),
André Willems (04:35)

Leider nicht auf dem Foto:
Jürgen Axmacher.
Er ging in diesem Jahr nicht auf die 42,195 km-Strecke, sondern startete bei einer Firmenstaffel.

Unterstützt wurden unsere Läuferinnen und Läufer, neben den zehntausenden Zuschauern, von Susanne Flören, Heike Lindenberg sowie Barbara und Katharina Axmacher.
Beim Köln-Marathon am 4. Oktober 2015 waren über 24.300 Sportler am Start. Davon rund 6000 Marathonis, über 14.000 Halbmarathonis und fast 1000 Firmen- und Schülerstaffeln mit etwa 4300 Läuferinnen und Läufern.

Köln-Marathon 2015

MUT-Impressionen

TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

12.10.2015/FL

Spaß und Erfolg mit M.U.T.!

M.U.T. bei der 10. Tour de Tirol 2015
Iris Jaschky-Sterzenbach feiert 10-jähriges Jubiläum

Troisdorf, Söll (Tirol) – „Tour de Tirol“, das bedeutet drei Etappen in drei Tagen mit insgesamt 75 km und 3500 Höhenmetern. Söller Zehner (10 km) Kaisermarathon Söll (42 km) und Pölven Trail (23 km) heißen die drei Etappen und Iris Jaschky-Sterzenbach war an diesem Oktoberwochenende (09. bis 11.10.2015) wieder mit dabei.

Mutlerin Iris Jaschky-Sterzenbach vor und nach den 10-, 42- und 23-km-Etappen.

Die engagierte Läuferin des Marathon- und Ultrateam der Troisdorfer LG kürte damit ihr 10-jähriges Jubiläum bei der „Tour de Tirol“. Sie ist damit als einzige Frau bei allen bisherigen Läufen gestartet und belegte in diesem Jahr Platz Acht ihrer Altersklasse. Iris „freute sich wie Bolle“, als sie mit einer Gesamtzeit von 10:44 Stunden finishte und kann darauf wirklich stolz sein.

Iris, wir sind auch stolz auf dich!

TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

26.10.2015/FL

Spaß und Erfolg mit M.U.T.!

Mit M.U.T. geröntgt und unter fünf Stunden nach Afrika
-Conny in Remscheid und Wolfsong in Frankfurt gefinisht-

Troisdorf, Remscheid, Frankfurt – Der 15. Röntgenlauf ist Geschichte und Conny Bullig hat sich dabei nochmal auf die Supermarathonstrecke gewagt und gewonnen. Mit einer Zeit von 13:01:28 Stunden gewann sie auf der 100km-Strecke den ersten Platz in ihrer Altersklasse W55. In der Gesamtwertung der Frauen belegte unsere Conny den 15. Platz und zeigte sich damit am 25. Oktober 2015 in Remscheid sehr zufrieden.

Mutlerin Conny Bullig (rechts) nach dem Finish in Remscheid mit zwei Lauffreunden und Wolfsong beim Comrates in Afrika (Archivfoto)

Während Conny schon über 60 Kilometer geschafft hatte, ihr Start war morgens um 03:00 Uhr, ging es für Wolfgang Menzel beim Frankfurt-Marathon erst los. Und dabei galt es für unseren Wolfsong vor allem die Qualifikation für den Comrates in Afrika zu erreichen. Hierzu musste er die Marathonstrecke unter fünf Stunden laufen, was er - mit 04:59:00 Stunden fast auf den Punkt - auch schaffte. Damit erreichte er in seiner Altersklasse M60 den 252 Platz.

Glückwunsch an Conny und Wolfsong für die Leistung!

TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

01.11.2015/FL

Spaß und Erfolg mit M.U.T.!

Mit M.U.T. auf die Löwenburg und den Drachen besiegt
-Dieter Mons nach Verletzungspause wieder am Start-

Troisdorf, Siebengebirge – Wenn es einmal läuft, dann läuft es, doch manchmal läuft es gar nicht. Diese Erfahrung musste Dr. Dieter Mons leider in den letzten beiden Jahren machen. Verletzungsbedingt musste er wegen Knieverletzungen jeweils zwei Monate aussetzen und im vergangenen April zog er sich beim Bonn-Marathon einen Muskelfaserriss zu. Dies bedeutete wieder zwei Monate Zwangslaufpause und er musste sich einer umfangreichen orthopädischen Behandlung unterziehen. Doch Dieter gibt nicht auf und versucht langsam wieder „Tritt zu fassen“.

So startete er am 6. September 2015 beim 14 Kilometer langen (480 HM) Löwenburglauf und belegte mit einer Zeit von 01:25:15 Stunden den 4. Platz in seiner Altersklasse.
Sieben Wochen später, am 25. Oktober 2015, nahm Dieter am 13. Thomasberger Drachenlauf teil und erzielte in seiner Altersklasse den 15. Platz. Dabei lief er die 25 Kilometer mit 950 Höhenmetern in 03:15:14 Stunden.

Dieter ist mit den Läufen sehr zufrieden und freut sich nun auf den Siebengebirgsmarathon am 13. Dezember 2015.

Löwenburglauf

Drachenlauf

Mutler Dr. Dieter Mons läuft nach mehreren Verletzungspausen wieder (Archivfoto).

Glückwunsch Dieter und bleib unverletzt!

TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

02.11.2015/FL

Spaß und Erfolg mit M.U.T.!

Mit M.U.T. beim New York Marathon 2015
-Wolfgang Pütz unter den ersten 10.000 und „glücklich“-

Troisdorf, New York – „If I can make it there, I'll make it anywhere. Come on come through, New York, New York“, so der Song von Frank Sinatra 1979.
„Ich bin schon viele Marathons gelaufen und dann kann ich es auch in New York“, so Wolfgang Pütz 2015.

Links: Wolfgang Pütz mit Irina Mikitenko, der zweifachen Siegerin von London, der Siegerin von Berlin und der „ewigen“ Weltranglisten Vierten mit einer Bestzeit von 02:19 Stunden. Rechts: „So sehen glückliche Läufer aus“, Wolli in den Straßenschluchten von New York.

Am vergangenen Sonntag, dem 1. November, war es soweit und unser Wolli gehörte zu den insgesamt 54.000 Startern beim diesjährigen New York Marathon. Mit einer stolzen Zeit von 3:53 Stunden erzielte Wolli den 9.864 Platz und fühlt sich einfach nur glücklich. Er ist damit zwar noch weit von den Doppelsiegern aus Kenia, Stanley Biwott (02:10 Stunden) und Mary Keitany (02:24 Stunden), entfernt, gleichwohl darf er sich mit dem Titel: „Kenianer aus Spich“ schmücken.

Glückwunsch New York Wolli!

TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

08.11.2015/FL

Spaß und Erfolg mit M.U.T.!

M.U.T. beim Platinmanlauf Hennef 2015
-Härtester Berglauf im Rhein-Sieg-Kreis-

Troisdorf, Hennef – Der „Plantinman“ in Hennef gilt als einer der „härtesten Bergläufe im Rhein-Sieg-Kreis, gilt es doch auf 25,66 km 837 Höhenmetern mit Steigungen bis zu 52 % zu meistern. Und wo es etwas zu meistern gibt, dürfen natürlich die Mutler nicht fehlen. So waren in diesem Jahr gleich sechs Läuferinnen und Läufer vom Marathon- und Ultrateam der Troisdorfer LG in Hennef dabei.

v.l.n.r.: Ulrike und Udo Steeger, Gilles Guenat, Stefan Henscheid, Jürgen Mosler, Iris Jaschky-Sterzenbach und Jürgen Titze am Morgen vor dem Start in Hennef.

Sonntag, 8. November 2015, punkt 11:00 Uhr, fiel der Startschuss und das Feld mit über 260 Bergläufern ging auf die anspruchsvolle Strecke. Die Witterungsbedingungen, sonnig, 14 Grad, waren gut und der Boden einigermaßen trocken. So freuten sich unsere Mutler über Zeiten zwischen 02:15 (Jürgen Mosler) und 02:48 (Iris Jaschky-Sterzenbach). Jürgen Titze finishte nach 02:18, gefolgt von Stefan Henscheid (02:31), Ulrik Steeger (02:34) und Gilles Guenat (02:38).

Glückwunsch Ihr mutigen Bergläufer!

TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

17.11.2015/FL

Spaß und Erfolg mit M.U.T.!

M.U.T. beim Real Kick Ultra 2015
-Michael Irrgang suchte und fand den Kick-

Troisdorf, Eifel – Der „Real Kick Ultramarathon“ wird als wunderschön, außerordentlich reizvoll und fordernd beschrieben. Es gilt binnen 24 Stunden 120 km und rund 4.400 Höhenmeter Anstieg durch die Wilderungen der Voreifel zu bewältigen. Und wer Michael Irrgang kennt, der weiß, dass das genau der „richtige Kick“ für ihn ist. So war er vom 13.11. bis 15.11.2015 unter den 20 Startern aus Belgien, Deutschland und den Niederlanden dabei.

Mutler Michael Irrgang (Mitte) mit zwei Niederländerinnen und je einem Läufer aus Belgien und Deutschland suchten den Kick in der Voreifel.

Es ging im wahrsten Sinne über Stock und Stein; spricht der Veranstalter auch von „Adventure-Trail“ und sieht das Lösen von Problemen auch als Teil des Ultras. Die Strecke von Moselkern nach Maria Laach orientierte sich nicht immer an tatsächlichen Wegen. In der Folge mussten auch schon mal Flüsse ohne Brücken überquert werden oder es ging nur kriechend durch Gestrüpp weiter. Ausgestattet mit Kartenmaterial und GPS-Track war unser Michael als Zug- und zugleich Besenläufer im Einsatz und führte in 23,5 Stunden seine Laufgruppe sicher und gesund ins Ziel.

Respekt für unseren Kick-Läufer!

TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

29.11.2015/45/FL

M.U.T.-INFO!

Mit M.U.T. beim Mondorfer Weihnachtslauf
-10 km Benefizlauf am ersten Advent-

Troisdorf, Mondorf – Die Leichtathletik-Abteilung des TuS Mondorf organisiert seit 21 Jahren einen Benefizlauf zugunsten der Elterninitiative krebskranker Kinder Sankt Augustin e.V.. Dabei steht für die Läuferinnen und Läufer bei verschiedenen Strecken bis zu 10 km vor allem auch ein vorweihnachtliches Gemeinschaftserlebnis auf dem Programm.
Und so ist es schon mehr als eine gut gepflegte Tradition, dass auch das Marathon- und Ultrateam der Troisdorfer L.G. in diesem Jahr wieder in Mondorf an den Start und später an den Glühweinstand ging.

Insgesamt 9 Mutler waren am 29. November 2015 in Mondorf dabei.
v.l.n.r.: Jürgen Titze, Edith Wegel, Iris Jaschky-Sterzenbach, Christiana Lange, Elke Duda, Heike Lindenberg, Engelbert Resch. Bild rechts: Sabine Schäfer. Fotos: Heiko Wegel

Beim 20. Mondorfer Weihnachtslauf 2014 waren 1.900 Sportlerinnen und Sportler dabei und sorgten für einen Spendenerlös von 12.500,- Euro für die Asklepios Klinik Sankt Augustin. Auf die Spendensumme 2015 sind wir sehr gespannt.

Mit M.U.T. für einen guten Zweck!

TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

08.12.2015/46/FL

M.U.T.-INFO!

MUT beim kleinen Kobolt 2015
-Stefan Henscheid ganz groß beim kleinen Kobolt-

Troisdorf, Siebengebirge – „Ich bin am Wochenende den kleinen Kobolt gelaufen und habe am Sonntagmorgen nach 17:26 Stunden rechtzeitig zum Frühstück um halb acht gefinisht“, so ein sichtlich zufriedener Stefan Henscheid. Während viele Nachtschwärmer die Nacht zum Nikolaustag auf den Kölner Ringen gefeiert haben, ist unser Stefan mal kurzerhand 106 Kilometer durch das Siebengebirge gelaufen.

Dabei galt es auf dem Rheinsteig von Rengsdorf nach Bonn 3361 Höhenmeter zu bezwingen. Stefan fand den Lauf durch das herbstliche Siebengebirge bei trocken-kaltem Wetter „wunderbar“.

Die Läufer wurden perfekt betreut und konnten sich nach der Hälfte der Strecke in der Grillhütte auf der Erpeler Ley am Kaminfeuer aufwärmen.

Ein zufriedener Finisher, bei dem sich die 106 km „leicht von der Uhr herunterspulten“. Mutler Stefan Henscheid.

Der „kleine Kobolt“ wird kleiner Kobolt genannt, da es auch noch einen „großen Kobolt“ gibt. Bei diesem Lauf sind 140 Kilometer mit 4446 Höhenmetern zu bezwingen.

Stefan – Hut ab!

TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

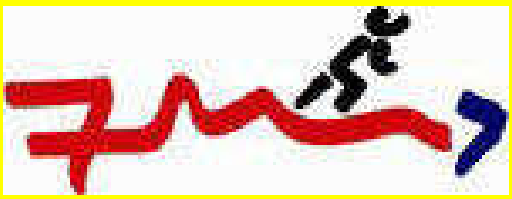
15.12.2015/47/FL

M.U.T.-INFO!

MUT beim Siebengebirgsmarathon 2015
-752 Finisher und dabei vier Mutler-

Troisdorf, Aegidienberg – Wer einen Blick auf Starter- oder Ergebnislisten von Laufwettkämpfen wirft, wird nicht immer unmittelbar Läuferinnen oder Läufer der Troisdorfer LG M.U.T. entdecken. Dies hat wahrscheinlich damit zu tun, dass der Mutler auch unter extremsten Bedingungen super Laufleistungen erzielen kann, aber bei unserem Vereinsnamen vor einer besonderen Herausforderung steht. ☺☺☺ So war es auch wieder beim Siebengebirgsmarathon am Sonntag, dem 13. Dezember 2015. Doch nach intensiver Recherche konnte die MUT-INFO-Redaktion schließlich unsere Athleten entdecken. ☺☺☺

Iris Jaschky-Sterzenbach und Dr. Dieter Mons zeigten trotz widriger Witterungs- und Bodenverhältnisse ihr Durchhaltevermögen auf der Marathondistanz. Nach 4:31 Stunden erreichte Iris das Ziel gefolgt von Dieter mit einer Zeit von 4:35. Beide rückten damit in ihren Altersklassen W50 auf den 13. bzw. M60 auf den 12. Platz.



Iris und Dieter vor und nach dem Marathonlauf! Wolli und Wolfsong leider ohne Foto.

Auf der Halbmarathonstrecke finishten Wolfgang Pütz in 1:59 Stunde und Wolfgang Menzel lief nach 2:41 Stunden über die Ziellinie. Damit platzierten sich Wolli in der Altersklasse M 45 auf Rang 36 und Wolfsong in der M60 auf den 10. Platz.

Glückwunsch!

TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

28.12.2015/48/FL

M.U.T.-INFO!

Mit MUT beim Hamburg-Marathon 2015
-Nein zu Olympia – Ja zu MUT-

Troisdorf, Hamburg – Vor wenigen Wochen hat sich Hamburg gegen die Olympiabewerbung 2024 entschieden. Doch zum traditionellen Öjendorf-Marathon hat Hamburg wieder Ja gesagt.

So gingen am Montag, dem 28. Dezember 2015, insgesamt 150 Läuferinnen und Läufer (Teilnehmerlimit) auf den knapp 4 Kilometer langen Rundkurs um den Öjendorfer See. Dabei handelt es sich um ein Laufevent des 100 Marathon Club Deutschland.

Mit am Start und selbstverständlich auch nach 11 Runden im Finish, unser André Karl. Der fast 49-jährige Sieglarer hat sich fest vorgenommen bis zu seinem 50. Geburtstag 200 Marathons gelaufen zu haben. Und so finishte er in Hamburg seinen 189. Marathon in 04:09 Stunden.

MUT statt Olympia:
Mutler André Karl Willems beim 74. Peter-Wieneke-Geburtstags-Marathon“
in Hamburg-Öjendorf.

Glückwunsch lieber Andi und Toi Toi Toi für deine 200 Marathons!

TROISDORFER LG

MARATHON UND ULTRA TEAM

29.12.2015/FL

Troisdorfer LG M.U.T.