

Laufschritt

Die Vereinszeitschrift des



MARATHON-CLUB

ESCHWEILER

Der Verein für Laufsport, Triathlon, Duathlon und Radsport

Ausgabe

Dezember 2022

MCE - Terminkalender

Datum	Tag	Veranstaltung
26.03.2023	Sonntag	Vereinsmeisterschaft Halbmarathon Venloop 14 Uhr
30.04.2023	Sonntag	POWERMAN Alsdorf Denkmalplatz Alsdorf
07.05.2023	Sonntag	Vereinsmeisterschaft Triathlon Buschhütten Triathlon 1km/ 40km/ 10km
10.06.2023	Samstag	40 Jahre Marathon-Club Eschweiler 18 Uhr Stadthalle Weisweiler
05.08.2023	Samstag	Vereinsmeisterschaft 10 km Straßenlauf Dürwiß 19:30 Uhr

Trainingszeiten

Laufen:

Dienstags und Donnerstag jeweils ab 17:30 bis ca. 19:00 Uhr
Treffpunkt: Waldstadion

Samstags oder Sonntags gemeinsames Training nach Absprache.
Die Absprache hierzu erfolgt nach dem Training am jeweils davorliegenden Vereinstrainingstag im Waldstadion.

Schwimmen:

Freitags von 18:30 Uhr - 20:00 Uhr

Treffpunkt ist um 18:15 Uhr in der Eingangshalle vom Aquana

WO SIE AUCH HIN- WOLLEN: WIR SIND SCHON DA.

DACHSER European Logistics

Europa ist für uns nicht nur Budapest oder Madrid.
Sondern auch Oberstdorf, Schengen oder Szegedin.
Mit 866.000 km im eigenen Stückgut-Netzwerk und
3.710 täglichen Linien sorgen wir dafür, dass Sie den
gesamten europäischen Wirtschaftsraum
nach festen Taktzeiten bedienen können.
Zuverlässig. Effizient. Täglich.

www.dachser.com

DACHSER GmbH & Co. KG • Niederlassung Alsdorf • Max-Planck-Straße 2-8 • 52477 Alsdorf
Tel.: +49 2404 902-0 • Fax: +49 2404 902-199 • E-Mail: dachser.alsdorf@dachser.com

Interessante Laufveranstaltungen für den Monat Dezember

04. Dez.	19. Kölner Nikolauslauf	Volkslauf	5km/ 10km
04. Dez.	ATG Winterlauf Aachen	Volkslauf	ca. 16 km
11. Dez.	Siebengebirgs-M. Bad Honnef	Volkslauf	HM - Marathon
31. Dez.	Silvesterlauf Aachen	Volkslauf	4,8km/ 10km
31. Dez.	Silvesterlauf Euskirchen	Volkslauf	3km/ 10km
31. Dez.	Silvesterlauf Köln	Volkslauf	10km

Freistarts 2023

Im Jahr 2023 werden bei folgenden Wettkämpfen, die Startgebühren vom Verein komplett oder teilweise übernommen:

Vereinsmeisterschaften 2023

Die Vereinsmeisterschaften im Laufen finden über folgende

26. Mrz	Venloop in Venlo	HM	10 € Zuschuss
05. Aug	Volkslauf Germania 07 Dürwiss	10 km	Freistart

Wir möchten alle Mitglieder darum bitten, offizielle Wettkämpfe ausschließlich in unserer Vereinskleidung zu bestreiten.

Wer keine passende Vereinskleidung besitzt, meldet sich bitte beim Zeugwart Iris Schmitz. Tel. 01520 4332879 oder per Mail: irisschmitz@outlook.de

SPORTSFREUND

WWW.SPORTS-FREUND.COM



Die Lauf-Experten direkt in Ihrer Nähe...

- *Laufbandanalyse vor Ort sofort möglich*
- *Beratung von erfahrenen Läufern*
- *viele führende Hersteller im Sortiment*
- *große Auswahl an aktuellen Modellen*

Öffnungszeiten:

Montag-Freitag
09:00 - 18:30 Uhr
durchgehend geöffnet

Samstag
09:00 - 14:00 Uhr

Frank Rauscheid

Bahnhofstrasse 56
52477 Alsdorf

Tel. 02404 - 97 99 811
Fax 02404 - 97 99 812
Mobil 0179 - 751 32 42
alsdorf@sports-freund.com

„ToN - PuR „

Heinrich Brandt

Verleih von Ton- und Lichtanlagen

DJ-Service...

Das Equipment für die kleinen und feinen Feste !

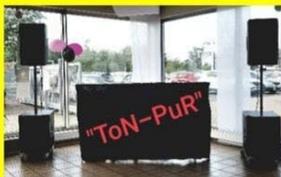
Ob Hochzeit...Gartenparty...Firmenjubiläum...

Straßenfest...Grillfest...Sommerfest...

Hausparty...Tagungen...Karnelval...Geburtstage

oder Weihnachtsfeier !

Alles für bis zu 200 Personen !



Telefon : 02402 87826

Mobil : 0177 321 8025

E-Mail: kontakt@tonpur.de

Web : www.tonpur.de



Der Marathon-Club Eschweiler besitzt jetzt seine eigene Teamware für den Freizeitbereich. Ab sofort können alle Produkte im Online-Shop unter <https://urban-teamwear.de/collections/mc-eschweiler>. Eine Verlinkung findet Ihr auf unserer Homepage und in der WhatsApp-Gruppe.

Mit dem Rabattcode: "MCE20" erhaltet Ihr 20% Rabatt pro Artikel. Den Rabattcode könnt Ihr am Ende der Bestellung eingeben.

Zu den Produkten:

Die Produktion aller Artikel erfolgt in zertifizierten Fabriken, welche die strengen Auflagen der Fair Wear Foundation zum Wohl der Arbeiter erfüllen. Dadurch wird zum Beispiel eine faire Entlohnung garantiert, geregelte Arbeitszeiten und moderne Sicherheitsstandards eingehalten. Selbstverständlich wird Kinderarbeit ausgeschlossen. Alle Shirts bestehen zu 100% aus Biobaumwolle, eine Naturfaser ohne Gentechnik. Bei ihrer Herstellung werden keinerlei Chemikalien verwendet. Die Abfälle bei der Ernte der Baumwolle werden in der Futtermittelindustrie wiederverwendet. Die Artikel sind aus 100% veganen Materialien gefertigt.



FAHRZEUGTECHNIK DAWODU

- ⊗ Inspektion & Wartung
- ⊗ Ölwechsel
- ⊗ Fahrzeugtechnik
- ⊗ Auspuffdienst
- ⊗ Diagnosesystem
- ⊗ Klimaservice
- ⊗ Achsvermessung
- ⊗ Glasschaden
- ⊗ Bremsen
- ⊗ Rad & Reifen
- ⊗ Hauptuntersuchung (HU)
- ⊗ Abgasuntersuchung (AU)
- ⊗ Unfallgutachten
- ⊗ Karosseriearbeiten

Dawodu geholfen wird!

Kontakt

Tel.: 0 24 06 - 992 998 0 (auch What's App)
E-Mail: info@fahrzeugtechnik-dawodu.de
Web: www.fahrzeugtechnik-dawodu.de

Anschrift

Fahrzeugtechnik Dawodu
Voccartstraße 77
52134 Herzogenrath

ELFRIEBA Elektrotechnik
Elektrotechnikermeister
Friedhelm Barth
Jülicher Str. 142
52477 Alsdorf
Tel.: 02404-9579960



UST.-ID DE28071729
E-Mail: friedhelm-barth@t-online.de

Für Ihre Gesundheit im Einsatz

Dr. med. Britta Elkenhans

Fachärztin für



Heute schreibe ich über die Verbesserung der Leistungsfähigkeit mit Hilfe von Höhenttraining.

Die Verbesserung der Leistungsfähigkeit geschieht durch Erhöhung der Sauerstoffträger und durch eine Erhöhung der Mitochondrienanzahl (Kraftwerke der Zelle).

Dies geschieht durch neue Reize unter kontrollierter Hypoxie. Der intensive Reiz geschieht durch ein vermindertes Sauerstoffangebot wahlweise während der Belastung oder in Ruhe. Durch das verminderte Sauerstoffangebot wird dem Körper das Gefühl vermittelt zu wenig Sauerstoff zu haben. Er reagiert darauf mit einer exzessiven Produktion von Sauerstoffträgern, also roten Blutkörperchen, und mit der Herstellung von neuen Kraftwerken der Zelle, also Mitochondrien, im Muskelgewebe.

Grundvoraussetzung für die Herstellung von neuen roten Blutkörperchen sind eine ausreichende Menge von Eisen und Mikronährstoffen im Körper. Denn ohne die Grundsubstanzen kann der Körper nichts Neues herstellen, die Leistung bleibt weiterhin limitiert.

Höhentraining kann natürlich outdoor in große Höhen durchgeführt werden. Hierzu sollte man sich im Rahmen eines Trainingslagers schon drei Wochen Zeit nehmen. Ansonsten bleibt der gewünscht Erfolg aus.

Mittlerweile kann man auch mithilfe von Geräten vor Ort Höhenttraining durchführen. Die kontrollierte Hypoxie erfolgt mithilfe einer Maske, die etwas zu wenig Sauerstoff anbietet.

Entweder legt man die Maske in Ruhe an und atmet im Liegen ca. dreißig Minuten über die Maske oder man führt während der Maskenatmung ein Intervalltraining durch. Hierdurch kommt es zu einer Leistungssteigerung im aeroben Bereich.



STEUERBERATUNG DIEDERICH

MARITA DIEDERICH

Steuerberaterin

marita.diederich@stb-diederich.de

SABINE ZAPPEY-DIEDERICH

Steuerberaterin

sabine.diederich@stb-diederich.de

Jülicher Str. 24 | 52249 Eschweiler | Tel. 02403/4001 | Fax 02403/22691

www.stb-diederich.de

WIR LÖSEN FRAGEN UND PROBLEME RUND UM IHREN GARTEN.



Talstraße 51 • Eschweiler
024 03/5 2173
www.kerres-motorgeraete.de



GERÄTE ZUR RASEN-
& GARTENPFLEGE

OUTDOOR-SPASS

| Verkauf | Kundendienst | Reparaturen | Abhol- u. Bring-Service | Frühjahrsinspektion |



Küchen & Elektrogeräte nach Maß!

Wenn es keine Küche von der Stange sein soll, sondern eine die genau zu Ihnen passt!

Starke Marken, guter Rat.

Diegeler GmbH • Laurenzberger Straße 2
52249 Eschweiler-Dürwiß (hinter der Festhalle)
Tel. (0 24 03) 94 94-0 • www.diegeler.de

Seit über 45 Jahren für Sie da!

diegeler

Küchen • Elektrogeräte • Service

Wer uns kennt, kommt wieder.

Weihnachtsgrüße



Liebe Vereinsmitglieder,

wir wünschen Euch und Euren Familienangehörigen in den restlichen Tagen des alten Jahres ein wenig Zeit, um von der Hektik des Alltages Abstand zu bekommen und vielleicht lange verschobene, persönliche Dinge zu erledigen. Wir wünschen Euch ein frohes Weihnachtsfest und einen gelungenen Jahreswechsel und freuen uns darauf unseren Verein, zusammen mit Euch, im nächsten Jahr wieder ein Stück weiter zu bringen.

Mit besten Grüßen im Namen des Vorstandes
Patrick Thevis

Juli



HSH PFLEGEDIENST ALSDORF

www.hsh-pflegedienst.de - info@hsh-pflegedienst.de

Tel.: 02404 - 98 33 48 3 - Carl-Zeiss-Straße 5 - 52477 Alsdorf



Ideen für die Küche von Chefkoch Heinz Feilen

Weihnachtsente



Zutaten:

Ente, bratfertig, ca. 2 - 2.5 kilo
3 Äpfel / 10 Backpflaumen(Dörrpflaumen)
Sternanis, Nelken, Piment
Maronen geschält, gegart
Salz und Pfeffer
Cognac, Rotwein

Zubereitung:

Die Dörrpflaumen mit Cognac bedecken und einige Stunden ziehen lassen.
Die Ente: Bürzel, Hals und Innereien entfernen, Flügel am ersten Gelenk abschneiden, innen und außen salzen und pfeffern, mit geviertelten Äpfeln, den Cognac-Pflaumen und Maronen füllen. Die Ente zustecken oder zunähen. Die Ente mit der Brust nach unten auf einem Rost in einen kalten Herd stellen und die Temperatur auf 160 °C Ober-/Unterhitze stellen. Nach 45 Minuten das Fett aus einer Reine unter dem Rost entfernen. Eine Tasse Wasser in die Reine geben, die Ente umdrehen und weitere zwei Stunden braten, dabei immer wieder mit dem Fett und Bratenfond übergießen. In den letzten zehn Minuten eventuell den Herd auf 220°C stellen, um die Ente auf zu knuspern. In der Zwischenzeit die restlichen Stücke der Ente anbraten, tomatisieren und mehrmals mit Rotwein ablöschen, mit Wasser auffüllen und köcheln lassen. Den Bratensaft der Ente entfetten und zu der Entenjus fügen, reduzieren, mit Rotwein, Cognac, Salz und Pfeffer abschmecken.
Hervorragend dazu Rosenkohl oder Glühwein Rotkohl und Knödel.
Et voilà ...

Sorgen, versorgen, versichern!

Sorgen, versorgen, versichern! Sorgen, versorgen, versichern!

**& LEUFGENS
LEUFGENS**
VERSICHERUNGSMAKLER

SIE

haben einen Steuerberater Ihres Vertrauens,
er ist unabhängig vom Finanzamt.

haben einen Rechtsanwalt Ihres Vertrauens,
er ist unabhängig von den Gerichten.

brauchen einen Versicherungsmakler Ihres
Vertrauens, der unabhängig von Versicherungs-
gesellschaften ist.

WIR

fertigen für Sie oder Ihr Unternehmen
kostenlos eine Versicherungsanalyse.

sind von keiner Versicherungsgesellschaft
abhängig.

vermitteln Ihnen kostenlos den gewünschten
und gemeinsam mit Ihnen ermittelten notwen-
digen Versicherungsschutz.

**Privathaftpflicht für Senioren ab 60:
15 Mio. pauschal, Jahresprämie 40,46**

Leufgens & Leufgens

Am Langen Pfädchen 11 • 52477 Alsdorf
Tel: 02404/67 67 42 • Fax: 02404/67 67 44
Mobil: 0160/741 8395

E-Mail: guido.leufgens@t-online.de
www.leufgens-versicherungen.de

▶ **Qualität**
▶ **Kompetenz**
▶ **Service**

***Ihr Partner rund
um den Triathlon
im Raum Aachen.***

**radSPORT
GANSER**



- ***Laser-Bikefitting-System, professionelle Vermessung
für Sie und Ihr Rad - mit Videoanalyse***
- ***Frühjahrskollektion "Ganser" by Castelli***
- ***eine große Auswahl an Laufschuhen von ASICS,
Mizuno, Zoot und Skechers***
- ***immer lagernd, Neoprenanzüge von
Sailfish & Aqua Sphere***
- ... ***und vieles mehr, was das Triathleten
Herz höher schlagen lässt.***

***Wilhelm-Pitz-Str. 11-13
52223 Stolberg-Breinig - Tel./Fax: 02402-37374***

www.radsportganser.de

**Unseren Geburtstagskindern des Monats Dezember
wünschen wir im Namen aller Mitglieder
viel Glück im neuen Lebensjahr.**

Jochen	Kaldenbach	01. Dezember
Markus	Gillessen	02. Dezember
Thomas	Böttgenbach	03. Dezember
Marc	Löhmann	03. Dezember
Tobias	Löhmann	03. Dezember
Herbert	Wiese	04. Dezember
Daniel	Kappes	05. Dezember
Harald	Lichtenwald	10. Dezember
Alexsandra	Wichert	12. Dezember
Nina	Löhmann	12. Dezember
Gabi	Henkel	17. Dezember
Patrick	Jörres	23. Dezember
Claudia	Klein	28. Dezember
Angela	Giertz	31. Dezember
Heinz	Schneider	31. Dezember

Besonders herzlich beglückwünschen wir Markus Gilleßen
zum runden Geburtstag.

Marathon-Club Eschweiler 1983 e.V.

Redaktionsleitung:

Patrick Thevis

Druck:

Elmar Klein und Frank Beume

Auflage: 150 Hefte

Die Vereinszeitung "Laufschritt" erscheint monatlich, immer zum
Anfang des neuen Monats.



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Sport, Kultur, soziales Engagement.

Es gibt Werte, die sind unbezahlbar. Nach diesem Prinzip denken und handeln wir seit über 100 Jahren. Das macht uns einzigartig.

Wir sind mit den Menschen in unserer Region eng verbunden, verstehen uns auch als Förderer des Sports in unserem Geschäftsgebiet.



Franzstraße 8-10
52249 Eschweiler
Tel. 02403-799-0
www.rb-eschweiler.de

Raiffeisen-Bank
Die Eschweiler Bank

