

Laufschritt

Die Vereinszeitschrift des



MARATHON-CLUB

ESCHWEILER

Der Verein für Laufsport, Triathlon, Duathlon und Radsport

Ausgabe

November 2022

MCE - Terminkalender

Datum	Tag	Veranstaltung
26.03.2023	Sonntag	Vereinsmeisterschaft Halbmarathon Venloop 14 Uhr
30.04.2023	Sonntag	POWERMAN Alsdorf Denkmalplatz Alsdorf
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 November

06. Nov.	Rursee Marathon	Volkslauf	Marathon/ 16,5km
06. Nov.	RWW Herbstwaldlauf Bottorp	Volkslauf	50km/ 25km
12. Nov.	Geilenkirchener Crosslauf	Volkslauf	9,2km/ 4,6km
19. Nov.	Rurbrückenlauf / Waldlauf in Linr	Volkslauf	4,2km/ 12,5km
19. Nov.	Neusser Erftlauf	Volkslauf	5km/ 15km
26. Nov.	Glühweinlauf Marienhagen	Volkslauf	5km/ 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 !

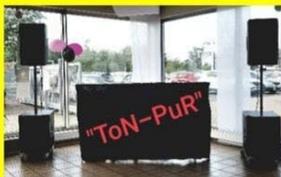
Ob Hochzeit...Gartenparty...Firmenjubiläum...

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



FAHRZEUGTECHNIK DAWODU

- ⊗ Inspektion & Wartung
- ⊗ Ölwechsel
- ⊗ Fahrzeugtechnik
- ⊗ Auspuffdienst
- ⊗ Diagnosesystem
- ⊗ Klimatechnik
- ⊗ 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 sprechen wir über die Energiebereitstellung für die Muskelarbeit.

Wie wir alle wissen kann der Körper aus Kohlenhydraten, also Glukose, Proteinen und Fetten Energie bereitstellen. Proteine sind die „teuerste Form“ der Energiebereitstellung und sollten vermieden werden. Bei Ausdauersportlern befinden sich eine höhere Anzahl von Typ I Muskelfasern (rote Muskelfasern) als die weißen Muskelfasern Typ II (fast twitch), welche bei Sprintern zu finden sind.

Die Energieversorgung im arbeitenden Muskel der sogenannten slow twitch Typ I Muskelfasern, läuft überwiegend über den aeroben Abbau von Fettsäuren. Dieser Abbau ist ein relativ langsamer Vorgang.

Glukose, also Kohlenhydrate, liefern im Gegensatz hierzu relativ wenig Energie. Sie stellt also nur ein Bruchteil der benötigten ATP-Moleküle bereit. Dieser Stoffwechselweg ist aber wesentlich schneller.

Die Energiebereitstellung für die schnellen weißen Skelettmuskelfasern Typ II (fast twitch) läuft überwiegend über Glykolyse, also Bereitstellung aus Kohlenhydraten.

Die schnellen Muskelfasern neigen zur Laktatansammlung, da sie überwiegend auf den begrenzten Glykogenspeicher der Muskelzellen zurückgreifen. Wenn dieser Speicher (relativ rasch) aufgebraucht ist, kommt es zur Laktatanhäufung. Der Körper speichert Glykogen auch in der Leber. Man muss ihn allerdings darauf trainieren auf diese Speicher zurückzugreifen. Dies geschieht mithilfe sogenannter Nüchternläufe. Hier dürfen bis zwei Stunden nach der Trainingseinheit keine Kohlenhydrate zugeführt werden.

Warum sollte man den Körper darauf trainieren auch auf anderes Glykogen zurückzugreifen? Weil man im Wettkampf (Langdistanz) so viele Kohlenhydrate einnehmen kann wie man verbraucht ;-)



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!

Seit über 45 Jahren für Sie da!

Diegeler

Küchen • Elektrogeräte • Service

Wer uns kennt, kommt wieder.

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

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

Fettuccine alla Salvia



Zutaten für 4 Portionen:

500g Mehl / 3 Eier
4 Eigelb / Olivenöl
Salz, Muskat
100g Butter / Salbei
50 g Pinienkerne / 50 g Parmesan

Zubereitung:

Mehl, Eier, Olivenöl, Salz und Muskat zu einem festen Nudelteig kneten, ca. 30 Minuten unter einer Schale warm halten (wie Hefeteig).

Der Teig wird in der Zeit supergeschmeidig. Entweder mit der Nudelmaschine zu Bandnudeln verarbeiten oder mit einem Rollholz dünn ausrollen und mit dem Messer in Streifen schneiden, in der Zwischenzeit Salzwasser zum kochen bringen und die Nudeln darin abkochen. Eine Pfanne aufsetzen und Butter darin aufschäumen. Die Pinienkerne darin anrösten und wenn die Farbe haben, die Salbeiblätter ganz kurz mitrösten. Die fertigen Nudeln abseihen und sofort in die Butter, schwenken und frisch geriebenen Parmesan drunter, wer es mag auch noch drüber.

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 November
wünschen wir im Namen aller Mitglieder
viel Glück im neuen Lebensjahr.**

Gebauer	Rainer	03. November
Mohr	Simon	11. November
Löhmann	Stephan	19. November
Hellmich	Wolfgang	20. November
Kliempt	Andreas	24. November
Girnus	Denise	28. November

Als neues Mitglied begrüßen wir Rolf Buchstaller.

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

