

Laufschritt

Die Vereinszeitschrift des



MARATHON-CLUB

E S C H W E I L E R

Der Verein für Laufsport, Triathlon, Duathlon und Radsport

Ausgabe

Oktober 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

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.

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 902-189 • E-Mail: dachser.alsdorf@dachser.com

Interessante Laufveranstaltungen für den Monat Oktober

02. Okt.	Köln Marathon	Volkslauf	Marathon
08. Okt.	Talsperrenlauf LAC Eupen	Volkslauf	14,6 km
15. Okt.	SC Komet Steckenborn	Volkslauf	10km/ Staffel
16. Okt.	Gillrath	Volkslauf	4km/ 10km/ HM
29. Okt.	Herzogenrath	Volkslauf	10km/ HM
30. Okt.	Drachenlauf Königswinter	Volkslauf	25,64km (1000Hm)

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 Lichnanlagen

DJ-Service...

Das Equipment für die kleinen und feinen Feste !

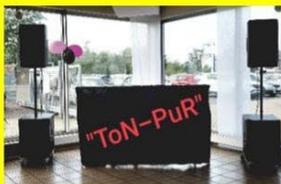
Ob Hochzeit...Gartenparty...Firmenjubiläum...

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

Triatlonecke

Hier erfahrt ihr alles Wissenswertes über geplante Trainingseinheiten, Wettkämpfe und die Vereinsmeisterschaften.

Schwimmzeiten im Aquana Würselen (nur für aktive Triathleten):

Jeden Freitag von 18:30 Uhr - 20:00 Uhr

Treffpunkt ist um 18:15 Uhr in der Eingangshalle



Die Vereinsmeisterschaften 2023 finden über einen Wettkampf statt:

Die Anmeldungen zu den Wettkämpfen werden ausschließlich vom Triathlonwart Daniel Kappes getätigt.

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



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



FAHRZEUGTECHNIK DAWODU

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

Dawodu helfen 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



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

Für Ihre Gesundheit im Einsatz

Dr. med. Britta Elkenhans

Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologie



Wie funktioniert der Kreislauf zwischen Muskelarbeit, Regeneration und Energiebereitstellung?

Hierbei kommt es vor allem in der Darreichungsform und ein metabolischer Reiz gesetzt. Der mechanische Reiz geschieht durch die Muskelkontraktion. Hierdurch kommt es zu Mikrotraumatisierungen in den Muskelzellen. Diese Mikrotraumatisierungen führen zu einer Ausschüttung von Botenstoffen, die dem Körper signalisieren an diesem Ort mehr Muskelzellen zu produzieren. Zu diesem Zweck benötigt der Körper, wie wir alle wissen, Proteine, also Aminosäuren.

Aus diesem Grunde ist die Zufuhr von essentiellen Aminosäuren, also Proteine, die der Körper nicht selber herstellen kann, nach dem Training für die Regeneration so wichtig.

Hierbei spielt die Wertigkeit des Eiweißes eine entscheidende Rolle, bzw. die entsprechende Kombination. Optimal ist die Kombination aus Weiseneiweiß wie Seitan plus Sojaweiweiß wie Tofu. Der metabolische Reiz während der Muskelarbeit wird durch ein relatives Sauerstoffdefizit aktiviert. Hier ist der Sauerstoffverbrauch höher als das Sauerstoffangebot.

Es kommt zu einer Anhäufung von Laktat und eine pH-Wert-Verschiebung des Blutes. Dieser metabolische Reiz verursacht einen deutlich geringeren Reiz zum Wachstum von Muskelzellen. Der metabolische Reiz führt jedoch zu einer Anpassung der oxidativen Kapazität, also der Bereitstellung von Energie (ATP) in den Mitochondrien (Kraftwerke der Zelle) für die Muskelarbeit. In der nächsten Ausgabe werden wir über die Energiebereitstellung sprechen ;-)

WIR LÖSEN FRAGEN UND PROBLEME RUND UM IHREN GARTEN.



MOTORGERÄTE
GARTEN | FORST | FREIZEIT

Talstraße 51 • Eschweiler
0 24 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

Ein neues Erscheinungsbild für den Marathon-Club Eschweiler zum 40. Jubiläum

Das Jubiläum ist ein großartiger Anlass, das eigene Erscheinungsbild auf den Prüfstand zu stellen, zu überarbeiten und zu modernisieren.
Eine Herausforderung die wir ganz besonders lieben.

Mit einem Rebranding (so nennen wir den Prozess), geht immer die Herausforderungen einher, bestehende Traditionen und Wiedererkennungswerte zu erhalten und darauf aufzubauen.

Ein klassisches Wappen, das im Designprozess entstanden ist, knüpft an alte Elemente des Erscheinungsbildes an und ist mit modernem, hochwertigem und klarem Schriftbild am Puls der Zeit.

Der Vereinsname bleibt unverändert im Mittelpunkt und verbindet Tradition mit Moderne.

Als Veranstalter großer Events wie des POWERMAN Alsdorf , erhält der Verein ein Logo, dass dem professionellen Anspruch gerecht wird.
Das ist die Grundlage einer einheitlichen Linie, die wir nun auch im Web fortsetzen werden - der Relaunch der Website steht bevor.

Das Team der braindinx GmbH





MARATHON-CLUB

ESCHWEILER



MARATHON-CLUB
ESCHWEILER

Juli



HSH PFLEGEDIENST ALSDORF

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

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

hsh.
ambulanter Pflegedienst
zu Hause gut versorgt!

hsh.
ambulanter Pflegedienst
zu Hause gut versorgt!

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: 0 24 04/67 67 42 • Fax: 0 24 04/67 67 44

Mobil: 0160/741 8395

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

www.leufgens-versicherungen.de

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

Ideen für die Küche von Chefkoch Heinz Feilen

Bandnudeln mit Pfifferlingen in Rosmarinsahne



Zutaten für 4 Portionen:

500 g Pfifferlinge, 1 EL Öl

Für die Sauce: (Rosmarinsahne):

1 m.-große Zwiebel, fein gewürfelt

1 EL Butter

100 ml Weißwein oder, 100 ml Wasser mit 2 EL Balsamico bianco

250 ml Sahne, 2 EL Rosmarin, frisch, fein gehackt

Außerdem: □

500 g Bandnudeln, grün oder weiß

Salz und Pfeffer, Salzwasser

Zubereitung:

Pfifferlinge putzen und größere Pilze zerteilen. Frische Rosmarinnadeln hacken. Für die Rosmarinsahne die Zwiebel in der Butter anschwitzen, nicht bräunen. Mit dem Wein oder Wasser-/Essiggemisch ablöschen, Rosmarin nach Geschmack zugeben und sehr gut einkochen. Rosmarin zunächst vorsichtig dosieren, kurz kochen lassen, abschmecken und evtl. mehr Rosmarin zugeben. Die Sahne unterrühren und erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bandnudeln im Salzwasser al dente kochen. Öl erhitzen, nach Geschmack etwas Butter zugeben, die Pfifferlinge darin ca. 5 Minuten anbraten. Die Nudeln auf Tellern anrichten, die Rosmarinsahne darüber gießen und die Pfifferlinge darauf verteilen.

Et voilà!

**Nichts soll
Deine Kraft
bremsen.**



4 Spots
mit großer Wirkung



*** POWERSPOT 1**

Trainiert die Schienbeinmuskulatur
und verhindert eine Überpronation.
Das Knie wird geschont.

*** POWERSPOT 2**

Aktiviert die Wadenbeinmuskulatur
und schützt vor dem Umknicken.
Das Sprunggelenk bleibt stabil.

*** POWERSPOT 3**

entspannt die Wadenmuskulatur
und reduziert den Achillessehnenzug.
Der Spreizfuß wird entlastet.

*** POWERSPOT 4**

streckt die Zehen und
entspannt die Fußsohlenmuskulatur.
Die Koordination wird verbessert.



ORTHO GMBH
Falbo
FALTER & BOSS
ORTHOPÄDIE | PODOLOGIE

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

Beume	Frank	03. Oktober
Sommer	Silke	05. Oktober
Winnen	Renate	15. Oktober
Mohr	Christiana	15. Oktober
Douabi	El Houssaine	21. Oktober
Elkenhans	Britta	23. Oktober
Bey	Michael	24. Oktober
Cürsgen	Luca	26. Oktober
Lück	Sebastian	27. Oktober
Klein	Holger	31. Oktober

Besonders herzlich beglückwünschen wir Britta Elkenhans
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 