

# Laufschritt

Die Vereinszeitschrift des  
Marathon-Club Eschweiler 1983 e.V.



**Ausgabe**  
**April 2021**

## MCE - Terminkalender

Datum	Tag	Veranstaltung
15.08.2021	Sonntag	<b>Powerman Alsdorf</b> Europameisterschaften im Duathlon 8 Uhr Denkmalplatz
11.09.2021	Samstag	<b>37. internationaler Volkslauf</b> Eschweiler Waldstadion
???	???	<b>Jahreshauptversammlung</b>
???	???	<b>Vereinsfrühstück</b>

### 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](http://www.dachser.com)

DACHSER GmbH & Co. KG • Niederlassung Aisdorf • Max-Planck-Straße 2-8 • 52477 Aisdorf  
Tel.: +49 2404 902-0 • Fax: +49 2404 902-189 • E-Mail: [dachser.aisdorf@dachser.com](mailto:dachser.aisdorf@dachser.com)

## Interessante Laufveranstaltungen für den Monat April

Es finden keine Laufveranstaltungen statt!

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



UST.-ID DE28071729  
E-Mail: [friedhelm-barth@t-online.de](mailto:friedhelm-barth@t-online.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 Lichanlagen*

*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](mailto:kontakt@tonpur.de)*

*Web : [www.tonpur.de](http://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 17:45 Uhr - 19:15 Uhr

Treffpunkt ist um 17:30 Uhr in der Eingangshalle



## Vereinsmeisterschaften 2021

Die Vereinsmeisterschaften 2021 finden über einen Wettkämpfe statt:

**09.05.2021      Buschhütten Triathlon      1km/ 42km/ 10km**

Die Anmeldungen zu den Wettkämpfen werden ausschließlich vom Triathlonwart Patrick Thevis getätigt.



# STEUERBERATUNG DIEDERICH

---

**MARITA DIEDERICH**

Steuerberaterin

[marita.diederich@stb-diederich.de](mailto:marita.diederich@stb-diederich.de)

**SABINE ZAPPEY-DIEDERICH**

Steuerberaterin

[sabine.diederich@stb-diederich.de](mailto:sabine.diederich@stb-diederich.de)

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

[www.stb-diederich.de](http://www.stb-diederich.de)



ambulante Pflegedienst  
zu Hause gut versorgt

# HSH PFLEGEDIENST ALSDORF

[www.hsh-pflegedienst.de](http://www.hsh-pflegedienst.de) - [info@hsh-pflegedienst.de](mailto:info@hsh-pflegedienst.de)

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



ambulante 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: 02404/67 67 42 • Fax: 02404/67 67 44  
Mobil: 0160/741 8395

E-Mail: [guido.leufgens@t-online.de](mailto:guido.leufgens@t-online.de)  
[www.leufgens-versicherungen.de](http://www.leufgens-versicherungen.de)

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

- Amaliastr. 76 • 52223 Stolberg
- [www.ervens-brennstoffe.de](http://www.ervens-brennstoffe.de)
- [ervens@aol.com](mailto:ervens@aol.com)

seit 1936

# ERVENS

Ihr Brennstoffpartner mit Qualität

• **Heizöl**

• **Kohlen**

• **Propangas**



- Kaminholz • Holzbriketts • Pini-Kay-Briketts

**Tel. 02402 - 2 38 33**

# Ideen für die Küche von Chefkoch Heinz Feilen

## Gebackene Lämmer im Osternest



### Zutaten für 4 Personen

100g Butter/Margarine

200g Zucker

4 Eier

1 Pk Vanillezucker

250g Frischkäse

1/2 Fl Zitronenaroma

1 Pk Backpulver

300g Mehl

130ml Milch

### Zubereitung

Butter oder Margarine, Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen.

Eier, Frischkäse und Zitronenaroma untermischen. Backpulver und Mehl dazusieben, Milch angießen und alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.

Zwei Lammformen einfetten, mit Paniermehl oder gemahlene Mandeln austreuen, zusammensetzen und den Teig hineingeben (oder zweimal die Hälfte des Teiges verarbeiten, falls nur eine Form vorhanden ist). Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Gas Stufe 2) ca. 45 Minuten backen.

Anschließend kurz abkühlen lassen, aus der Form nehmen, auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

***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](http://www.radSPORTganser.de)***

# MODELLAKTIV

- Flexibel, stützend und aktiv mittels Glasfaserverstärkung
- sehr guter Fersenhalt
- besonders geeignet für Fersensporen
- für mehr „gesunde“ Power beim Sport



WIR BERATEN  
SIE GERNE –  
VEREINBAREN SIE  
NOCH HEUTE  
EINEN TERMIN!

## **Fabo Ortho GmbH**

Arnoldsweller Straße 21 | 52351 Düren  
Tel. 02421/201185 | Fax 02421/201187  
[www.fabo-schuhtechnik.de](http://www.fabo-schuhtechnik.de)  
[info@fabo-schuhtechnik.de](mailto:info@fabo-schuhtechnik.de)



**fabo** ORTHO GMBH  
FALTER & BOSS  
ORTHOPÄDIE | PODOLOGIE

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

Ervens	Rainer	01. April
Kerinnis	Jürgen	03. April
Mohr	Norbert	08. April
Barth	Dania	12. April
Bierfeld	Franz-Josef	13. April
Porrman	Lena	15. April
Hach	Florian	15. April
Schmidt	Jürgen	23. April
Boßer	Hans-Peter	24. April
Lenzing	Sebastian	29. April

**Herausgeber:**

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](http://www.rb-eschweiler.de)

Raiffeisen-Bank  
Die Eschweiler Bank

