

# Laufschritt

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



**Ausgabe**  
**August 2021**

## MCE - Terminkalender

Datum	Tag	Veranstaltung
???	???	<b>Jahreshauptversammlung</b>
???	???	<b>Vereinsfrühstück</b>
<b>10.04.2022</b>	Sonntag	<b>Powerman Alsdorf</b> Europameisterschaften im Duathlon 7 Uhr Denkmalplatz
???	???	<b>37. internationaler Volkslauf</b> Eschweiler Waldstadion

### 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 Alsdorf • Max-Planck-Straße 2-8 • 52477 Alsdorf  
Tel.: +49 2404 902-0 • Fax: +49 2404 902-199 • E-Mail: [dachser.alsdorf@dachser.com](mailto:dachser.alsdorf@dachser.com)

## Interessante Laufveranstaltungen für den Monat August

Aufgrund der aktuellen Corona-Situation können wir keinen zuverlässigen Terminkalender anbieten.

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)

## Die Region hält zusammen - Hochwasserhilfe 2021

Liebe Mitglieder,

die Folgen der Hochwasser-Katastrophe in Nordrhein-Westfalen und Rheinland-Pfalz sind verheerend: überflutete Orte, weggerissene Straßen, eingestürzte Häuser, Einsturzgefahr bei vielen weiteren Gebäuden.

Dutzende Vermisste - und sogar Tote.

Wir kommen aus einer stark betroffenen Region. Viele Menschen stehen vor dem Nichts und haben alles verloren. Dies sorgt für große Betroffenheit entschlossen die Spendenaktionen der Stadt Eschweiler und der Stadt Stolberg jeweils mit 500€ zu unterstützen.

Wir sind im Gedanken bei den Betroffenen! Der Vorstand

# 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 !

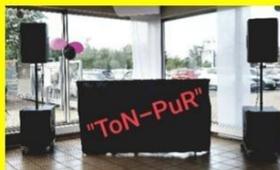
Ob Hochzeit...Gartenparty...Firmenjubiläum...

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](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 19:30 Uhr - 20:30 Uhr

Treffpunkt ist um 19:00 Uhr in der Eingangshalle



## Vereinsmeisterschaften 2021

Die Vereinsmeisterschaften 2021 finden über einen Wettkämpfe statt:

**abesagt**                      **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)



# 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 - Call-Zeiss-Straße 5 - 52477 Alsdorf

**hsh.**  
ambulante Pflegedienst  
30 Jahre seit 1989

**hsh.**  
ambulante Pflegedienst  
30 Jahre seit 1989

# 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](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

## Zitronenhähnchen mit Backofenkartoffeln und Römersalat Sommerlich erfrischend, wenig Fett



### Zutaten:

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 1 große Zitrone (ungespritzt, Bio)
- 2 m.-große Knoblauchzehe(n), 50 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer oder Chilipulver
- evtl. Kräuter nach Belieben (Rosmarin, Salbei, Basilikum usw.)
- 400 g Kartoffeln, neue, gegarte in der Schale (optional)

### Zubereitung:

Die Zitronenschale von der Zitrone dünn abreiben. Den Knoblauch schälen und fein hacken oder durchpressen. Die Zitrone auspressen. Zitronensaft, Zitronenschale und Knoblauch mit ungefähr der gleichen Menge Olivenöl vermischen, mit einer guten Prise Salz und etwas Pfeffer oder Chili würzen, wer mag, kann auch frische gehackte Kräuter dazu geben. Die Hähnchenbrust in eine geölte Auflaufform legen und mit der Soße übergießen. Dann im vorgeheizten Backofen bei 200° ungefähr 20 - evtl. 40 Minuten braten (bis sich eine braune Kruste bildet). Man kann auch gekochte junge Kartoffeln mit in die Form geben, mit der Marinade bepinseln und mitbacken. Lässt sich auch gut vorbereiten und dann nur noch schnell in den Ofen schieben. Noch ein paar Zweige Rosmarin und Lorbeer dazu und fertig

Dazu einen leckeren Römersalat mit Joghurtdressing...

Et voilà ...

Parmesan verrühren. Den Bärlauch fein schneiden und unterrühren.  
Sofort servieren.

**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 Fersensporn
- 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)



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

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

Mulder	Thomas	04. August
Obgenoth	Harald	09. August
Zimmermann	Frank	22. August
Laufs	Franz-Peter	27. August
Mazur	Ingo	27. August
Biedermann	Friedrich	31. August

Als neue Mitglieder begrüßen wir ganz herzlich  
Viviane, Simon und Jakob Osmialowski.

**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 Geschäftsbereich.



Franzstraße 8-10  
52249 Eschweiler  
Tel. 02403-799-0  
[www.rb-eschweiler.de](http://www.rb-eschweiler.de)

Raiffeisen-Bank  
Die Eschweiler Bank 