

# Laufschritt

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



Ausgabe  
Dezember 2021

## MCE - Terminkalender

Datum	Tag	Veranstaltung
16.01.2022	Sonntag	<b>Jahreshauptversammlung</b> Seehaus 53, Blausteinsse
16.01.2022	Sonntag	<b>Vereinsbrunch</b> Seehaus 53, Blausteinsse
10.04.2022	Sonntag	<b>Powerman Alsdorf</b> Europameisterschaften im Duathlon 7 Uhr Denkmalplatz
10.09.2022	Samstag	<b>37. internationaler Volkslauf</b> Eschweiler Waldstadion

Dezember 2021

### 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 902-189 • E-Mail: [dachser.alsdorf@dachser.com](mailto:dachser.alsdorf@dachser.com)

# 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

# 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 !**

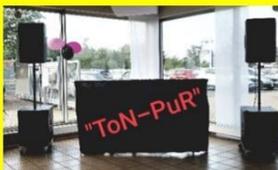
**Ob Hochzeit...Gartenparty...Firmenjubiläum...**

**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 19:30 Uhr - 20:30 Uhr

Treffpunkt ist um 19:00 Uhr in der Eingangshalle



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)



# 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  
zu Hause gut versorgt

**hsh.**  
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: 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

## Lebkuchenparfait mit Gewürzorange



### Zutaten:

3 Eigelb, 130 g Zucker  
100 g Kuvertüre, 250 ml Sahne  
3 Eiweiß, 1 Lebkuchen  
5 Orangen, 1 Prise Lebkuchengewürz  
100 ml Wein (weiß), 10 g Speisestärke  
Zimt, Nelken

### Zubereitung:

Sahne steif schlagen. Eiklar steif schlagen. Eigelb mit dem Zucker cremig schlagen. Kuvertüre klein hacken und auf dem Wasserbad schmelzen. Eigelb zügig mit der Schokolade verrühren. Lebkuchenwürfel und Gewürze zufügen. Eiklar und Sahne vorsichtig unterheben.

Form mit Klarsichtfolie auslegen und die Masse einfüllen. Über Nacht im Eisfach frieren. Nun die Orangen schälen und die Filets heraus schneiden.

Diese auf ein Sieb legen und den Saft auffangen.

Den Zucker in einem Topf karamellisieren lassen, mit Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Orangensaft und Gewürze zufügen.

Aufkochen lassen und mit der angerührten Stärke abbinden. Die Orangenfilets mit dazu geben und kühl stellen. Das Parfait in Scheiben schneiden und auf den Teller legen, die Gewürzorange und etwas Karamel drüber, nach belieben Früchte zur Dekoration.

Et voilà ...

*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)**

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

Jochen	Kaldenbach	01. Dezember
Markus	Gilleßen	02. Dezember
Böttgenbach	Marc	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	Giertz	23. Dezember
Claudia	Klein	28. Dezember
Angela	Giertz	31. Dezember
Heinz	Schneider	31. Dezember

Besonders herzlich beglückwünschen wir Nina Löhmann  
und Harald Lichtenwald zum runden Geburtstag.

**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 