Laufschritt

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

Ausgabe
Februar 2021

MCE - Terminkalender

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

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.

DACHSER
Intelligent Logistics

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 Februar

Es finden keine Laufveranstaltungen statt!

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...

Hausparty...Tagungen...

Karneval...Weihnachtsfeier...

Kleine Feste aller Art bis 200 Personen !

Telefon :

Festnetz : 02402 87826

Mobil: 0177 32 18 025

Triathlonecke

Hier erfahrt ihr alles Wissenwertes 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:

05.09.2021 **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

SABINE ZAPPEY-DIEDERICH
Steuerberaterin
sabine.diederich@stb-diederich.de

Jülicher Str. 24 | 52249 Eschweiler | Tel. 02403/4001 | Fax 02403/22691
www.stb-diederich.de

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 Versicherungsgesellschaften 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 notwendigen Versicherungsschutz.

Privathaftpflicht für Senioren ab 60:
15 Mio. pauschal, Jahresprämie 40,46

- Qualität
- Kompetenz
- Service

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

© 2011 www.loc-agentur.de

• Amaliastr. 76 • 52223 Stolberg
• **www.ervens-brennstoffe.de**
• 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

Apfel –Calvados Pfannkuchen mit Zimt Sahne

Zutaten:

4 Äpfel / 1 EL Butter

2 EL Zucker / 4 cl Calvados

4 cl Weißwein / 4 Eier

4 EL Zucker / 400 ml Milch

240 g Mehl / 200 ml Sahne / Zimt

Zubereitung:

Eier trennen. Weiß mit Zucker steif schlagen. Eigelb mit Zucker cremig schlagen und die Milch zufügen. Jetzt das Mehl, mit einer Prise Salz, dazu geben, mixen und zum Schluss den Schnee unterheben. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Scheiben oder Stücke schneiden. Zusammen mit Butter und Zucker in einer Pfanne etwas karamellisieren lassen. Mit Calvados und Weißwein ablöschen und zur Sauce einkochen lassen. In einer anderen Pfanne Teig geben und stocken lassen, im vorgeheizten Ofen bei 160°C ca. 10 Minuten goldgelb fertig backen. Sahne mit etwas Zucker schlagen, auf den fertigen Pfannkuchen die Äpfel und Sahne geben, etwas Zimt darüberstreuen.

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

MODELL**AKTIV**

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

JURTiN medical AUSTRIA

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

Fabo Ortho GmbH
Arnoldsweiler Straße 21 | 52351 Düren
Tel. 02421/201185 | Fax 02421/201187
www.fabo-schuhtechnik.de
info@fabo-schuhtechnik.de

Fabo ORTHO GMBH
FALTER & BOSS
ORTHOPÄDIE | PODOLOGIE

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

Thevis	Beatrice	01. Februar
Reinartz	Heike	01. Februar
Feilen	Heinz	03. Februar
Picchi	Davide	04. Februar
Dollhausen	Dagmar	05. Februar
Przibylla	Rudolf	14. Februar
Zimmermann	Gabi	16. Februar
Barth	Brigitte	17. Februar
Wichert	Hans-Jürgen	20. Februar
Porrmann	Izet	21. Februar
Bedemann	Jessika	22. Februar
Mohr	Andreas	22. Februar
Pinhammer	Hubert	26. Februar

Besonders herzlich beglückwünschen wir Beatrice Thevis 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 Geschäftsgebiet.

Franzstraße 8-10
52249 Eschweiler
Tel. 02403-799-0
www.rb-eschweiler.de

Raiffeisen-Bank
Die Eschweiler Bank