Laufschritt

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



Ausgabe März 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
???	333	Jahreshauptversammlung
>>>	3 55	Vereinsfrühstück

Trainingszeiten

Dienstags und Donnerstag jeweils ab 17:30 bis ca. 19:00 Uhr

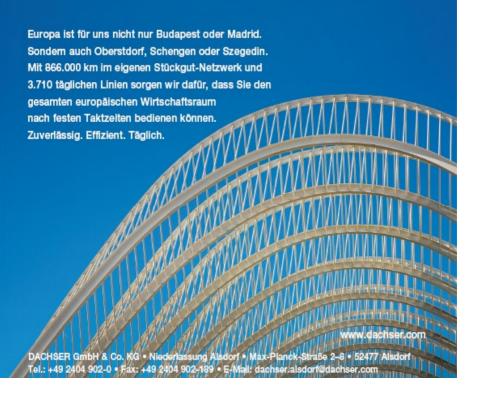
Treffpunkt: Waldstadion

Samstags oder Sonntags gemeinsames Training nach Absprache. Die Absprache hierzu erfolgt nach dem Training am jeweils davorliegenden Vereinstrainingstag im Waldstadion.



WO SIE AUCH HIN-WOLLEN: WIR SIND SCHON DA.

DACHSER European Logistics



Interessante Laufveranstaltungen für den Monat März

Es finden keine Laufveranstaltungen statt!





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 - I8:30 Uhr durchgehend geöffnet

Samstag 09:00 - 14:00 Uhr

Frank Rauscheid

Bahnhofstrasse 56 52477 Alsdorf

Tel. 02404 - 97 99 8II Fax 02404 - 97 99 8I2

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...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

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:

09.05.2021 Buschhütten Triathlon 1km/ 42km/ 10km

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



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



Sorgen, versorgen, versichern!

Sorgen, versorgen, versichern! Sorgen, versorgen, versichern!



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



Leufgens & Leufgens

Am Langen Pfädchen 11 • 52477 Alsdorf Tel: 02404/67 67 42 • Fax: 02404/67 67 44

Mobil: 0160/7418395

E-Mail: guido.leufgens@t-online.de www.leufgens-versicherungen.de Amaliastr. 76 • 52223 Stolberg

self 1936

www.ervens-brennstoffe.de

ervens@aol.com

Ihr Brennstoffpartner mit Qualität

HeizolKohlen



Propangas







Kaminholz • Holzbriketts • Pini-Kay-Briketts

Tel. 02402-23833

Ideen für die Küche von Chefkoch Heinz Feilen Fettucini ala Nobile mit gebratenem Lachs

Hier ein schnelles Rezept nach der Lauf-/Radeinheit



Zutaten:

500g Fettucine / 250 g Mozzarella
200 g Blattspinat (Frisch oder tiefgefroren)
500 ml geschälte Tomaten (Dose)
240 g Mehl / 200 ml Sahne / Zimt
Zwiebel, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Muskat, Olivenöl
500 g Lachsfilet in dünne Scheiben geschnitten
100 ml Sahne

Zubereitung:

Fettucine in gut gesalzenem Wasser Kochen, in der Zwischenzeit Zwiebelwürfelchen und Knoblauch in Olivenöl mit etwas Farbe anrösten, den Spinat zufügen und würzen, die geschälten Tomaten und die Sahne dazu und etwas verkochen lassen, ganz zum Schluss den gewürfelten Mozzarella rein und die fertig gekochten Nudeln untermischen.

Lachs in ca. 1 cm dünne Scheiben schneiden und in der Pfanne kurz und heiß von beiden Seiten braten, nachher salzen und pfeffern. Alles im Pastateller mit etwas Zitrone anrichten.

Ft voilà

Ihr Partner rund um den Triathlon im Raum Aachen.





- 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



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



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



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

Detela	Frank	02. März
Klein	Karin	11. März
Wagner	Ralf	19. März
Thevis	Moritz	29. März
Biedermann	Florian	31. März

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.



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

