

Laufschritt

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



Ausgabe
Mai 2021

MCE - Terminkalender

Datum	Tag	Veranstaltung
ab 15.05.2021	Samstag	Sportsfreund-Kaiserstadt-Challenge siehe unter Laufveranstaltungen
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.

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 902-189 • E-Mail: dachser.alsdorf@dachser.com

Interessante Laufveranstaltungen für den Monat Mai

Sportsfreund-Kaiserstadt-Challenge 15.05. bis 27.06.

Die gegenwärtige Coronaentwicklung lässt noch immer keine Wettkämpfe zu. Deswegen kommt jetzt eine ultimative Challenge die eure Trainingskilometer belohnt. In enger Zusammenarbeit mit unserem Partner Larasch haben wir uns überlegt, wie wir das Frühjahr trotzdem läuferisch motiviert gestalten können.

Die Sportsfreund-Kaiserstadt-Challenge läuft vom 15. Mai bis zum 27. Juni 2021. In diesem Zeitraum könnt ihr 3 Etappen bewältigen. Wir haben den einzelnen Etappen Kaiserstadt Slogans gegeben.

Etappe 1 - ADIEDA!: 50 km

Etappe 2 - DUBBELE MERSSI : 55 km

Etappe 3 - OH HÄRM! ET MUSS WA?!: 60 km

Es besteht keine Verpflichtung, alle drei Etappen zu absolvieren. Ihr könnt so viele Trainingsläufe bestreiten, wie ihr wollt, um die jeweilige Etappe zu absolvieren.

Ab den 05. Mai könnt Ihr Euch auf unserer Homepage anmelden!

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



UST.-ID DE28071729

E-Mail: 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 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

Web : 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:

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

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 - Call-Zeiss-Straße 5 - 52477 Alsdorf

hsh.
ambulante Pflegedienst
zu Hause geliebt

hsh.
ambulante Pflegedienst
zu Hause geliebt

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
www.leufgens-versicherungen.de

▶ Qualität
▶ Kompetenz
▶ Service

- 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

Bacon - Lamm mit Bärlauchrisotto



Zutaten:

700 g Lammfleisch (Lammrückenfilets, Lammlachse), 6 schöne Stücke

Salz und Pfeffer, Olivenöl

6 Scheibe/n Bacon

20 g Butter, 1 kleine Schalotte, 200 g Reis (Arborio)

100 ml Wein (weiß), 400 ml Geflügelbrühe

50 g Butter, 40 g Parmesan, 1 Bund Bärlauch

2 Zweige Thymian, 2 Zweige Rosmarin

Zubereitung:

Fleisch mit Öl einmassieren, in den sehr fein geschnittenen Kräutern wälzen und pfeffern. Einige Stunden im Kühlschrank marinieren. Dann mit den Baconscheiben umwickeln im heißen Olivenöl beidseitig scharf anbraten. Ca. 4 Minuten pro Seite bei kleinerer Hitze weitergaren. Die Gardauer hängt von der Dicke der Filets ab. Am besten eine Druckprobe machen. Nach insgesamt 8 Minuten in Alufolie ruhen lassen, dies kann im heißen Ofen bei 80°C geschehen, dann sind sie saftig und innen leicht rosa.

Für das Risotto die Butter zerlaufen lassen und die gewürfelte Schalotte darin anschwitzen. Den Risottoreis zugeben und mit andünsten. Mit Weißwein aufgießen und unter Rühren verdunsten lassen.

Nach und nach die Geflügelbrühe angießen. Immer nur so viel Brühe angießen, wie der Reis aufnehmen kann. Oft rühren und nach 20 Minuten probieren, ob die Körner noch Biss haben. Mit Butter und geriebenem 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

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
info@fabo-schuhtechnik.de



ORTHO GMBH
fabo
FALTER & BOSS
ORTHOPÄDIE | PODOLOGIE

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

Kirschvink	Tatjana	09. Mai
Schulte	Bernhard	11. Mai
Frauenrath	Roger	15. Mai
Alles	Hildegard	23. Mai
Loncarevic	Peter	25. Mai
Diederich	Marita	30. Mai

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

Raiffeisen-Bank
Die Eschweiler Bank 