Laufschritt

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



Ausgabe November 2021

MCE - Terminkalender

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



Interessante Laufveranstaltungen für den Monat November

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



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



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 8II Fax 02404 - 97 99 8I2 Mobil 0I79 - 75I 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 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:

abgesagt 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: 0 24 04/67 67 42 • Fax: 0 24 04/67 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

Heizo

Kohlen



Propangas







Kaminholz • Holzbriketts • Pini-Kay-Briketts

Tel. 02402-23833

Ideen für die Küche von Chefkoch Heinz Feilen

Spanische Knoblauch-Muschelsuppe



Zutaten:

1 kg geputzte Miesmuscheln 1/2 im Backofen geröstete Knoblauch Knolle, im Mörser zermahlen 400g Muschelgemüse (Sellerie, Karotten, Lauch, Zwiebeln, evtl. Fenchel) 200g Kartoffelwürfel

> 400 ml Weißwein 600ml Wasser oder Fischbrühe 200 ml Sahne Etwas Pernod, Salz, Pfeffer, Safran und Lorbeer Gehackte Blattpetersilie

Zubereitung:

Die Zwiebeln, Kartoffeln und das Gemüse mit dem Lorbeer in Olivenöl anrösten, den Knoblauch dazu, mit Weißwein und Brühe ablöschen, Safran und Gewürz dazu und ankochen lassen. Die Muscheln dazu fügen und vor allem nicht mit Pfeffer sparen, kurz vor Schluss die Sahne hinein. Beim Servieren mit Petersilie bestreuen. Dazu geröstete Brotscheiben mit Oliven oder Tomatentapenade servieren.

Et 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

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

Gebauer	Rainer	03. November
Mohr	Simon	11. November
Löhmann	Stephan	19. November
Hellmich	Wolfgang	20. November
Kliempt	Andreas	24. November
Girnus	Denise	28. November

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

