

Laufschritt

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



Ausgabe
September 2021

MCE - Terminkalender

Datum	Tag	Veranstaltung
???	???	Jahreshauptversammlung
???	???	Vereinsfrühstück
10.04.2022	Sonntag	Powerman Alsdorf Europameisterschaften im Duathlon 7 Uhr Denkmalplatz
???	???	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

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 2-3 • 52477 Alsdorf
Tel.: +49 2404 902-0 • Fax: +49 2404 902-189 • E-Mail: dachser.alsdorf@dachser.com

Interessante Laufveranstaltungen für den Monat September

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

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



UST.-ID DE28071729
E-Mail: friedhelm-barth@t-online.de

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

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 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.



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 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: 02404/67 67 42 • Fax: 02404/67 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

Kartoffelsalat mit mediterraner Note



Zutaten:

500 g Kartoffel
1 Lorbeerblatt, 1 EL Kümmel, ganz
8 Blätter Basilikum, 1 Zweig/e Majoran
1 Zweig/e Thymian, $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
4 Blätter Salbei, 1 Zwiebel
6 Gurken, 5 Tomate getrocknete
Eine Handvoll Schwarze oder grüne Oliven
1 EL Butter, 1 EL Senf
250 ml Brühe, Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Kartoffeln mit Lorbeerblatt und Kümmel gar kochen, dann abkühlen lassen und schälen. Die Kräuter (Majoran- und Thymianzweige abzupfen) fein schneiden. Cornichons und getrocknete Tomaten würfeln. Die Zwiebel würfeln, in heißer Butter andünsten, dann in der Brühe kurz köcheln. Die geschälten Kartoffeln vierteln und in Scheiben schneiden. Die Kräuter, Gurken, Tomaten, Zwiebel mit Brühe und Senf und Olivenöl einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Geschnittene Schwarze oder grüne Oliven dazu.
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

MODELLAKTIV

- Flexibel, stützend und aktiv mittels Glasfaserverstärkung
- sehr guter Fersenhalt
- besonders geeignet für Fersensporen
- 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



fabo ORTHO GMBH
FALTER & BOSS
ORTHOPÄDIE | PODOLOGIE

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

Spiesecke	Ralf	02. September
Klein	Peter	04. September
Löhmann	Marion	07. September
Büttner	Christoph	07. September
Klein	Kerstin	08. September
Saupp	Lotte	14. September
Thevis	Patrick	17. September
Kerres	Claudia	18. September
Schlülter	Heike	19. September
Thevis	Paul	23. September
Panzer	Andreas	24. September
Müller	Willi	25. September
Zachow	Horst	25. September

Besonders herzlich beglückwünschen wir Ralf Spiesecke
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.