Laufschritt

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



Ausgabe April 2022

MCE - Terminkalender

Datum	Tag	Veranstaltung
10.04.2022	Sonntag	Powerman Alsdorf Europameisterschaften im Duathlon 7 Uhr Denkmalplatz
10.09.2022	Samstag	37. internationaler Volkslauf Eschweiler Waldstadion
10.06.2023	Samstag	40 Jahre Marathon-Club Eschweiler 18 Uhr Stadthalle Weisweiler

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 ertolgt 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.

DACHSER GmbH & Co. KG • Niederlassung Alledorf • Max-Planck-Straße 2-8 • 52477 Allsdorf
Tel.: +49 2404 902-0 • Fax: +49 2404 902-193 • 5-Mail: dachser.alsdorf@dachser.com

Interessante Laufveranstaltungen für den Monat April

02. Apr	16. Zülpicher Chlodwiglauf	Volkslauf	5km/ 10km
03. Apr	Hannover Marathon	Straßenlauf	Marathon
24. Apr	1. Simmerather Kraremannslauf	Volkslauf	4km/ 10km



Radtouristik-Fahrten - April 2022

<u>Ort</u>

02.04. 39. Grefrather Radtourenfahrt 72 km/ 112 km
Gemeinschaftsgrundschule Grefrath Burgweg 32 in Grefrath
15.04. "Zum Pröbsting See" 75 km/ 110 km

Bikepark Gelsenkirchen, Im Emscherbruch 150, 45892 Gelsenkirch

Auskunft



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 - 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

Alles für bis zu 200 Personen!

J-PuR"

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 18:30 Uhr - 20:00 Uhr Treffpunkt ist um 18:15 Uhr in der Eingangshalle



03.07.2022 Ste

Stein Triathlon

1 km/ 60 km/ 11 Km

Die Anmeldungen zu den Wettkämpfen werden ausschließlich vom Triathlonwart Daniel Kappes 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

Für Ihre Gesundheit im Einsatz

Dr. med. Britta Elkenhans Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologie

Wir blicken der neuen Saison mit Zuversicht entgegen, da die Coronafallzahlen stetig zurückgehen. Eine Vielzahl der ambitionierten Sportler haben sich einer Impfung unterzogen, so dass man nun ruhigen Gewissens an Wettkämpfen teilnehmen kann.



Umso wichtiger ist eine gewissenhafte Vorbereitung, die bei einer Großzahl der Vereinsmitglieder schon zur Routine geworden ist.

Um hier noch eine Verbesserung hervorzurufen sollten folgende Überlegungen berücksichtigt werden: Wie kann ich meinen Körper optimal unterstützen, um eine (noch) höhere Leistungsfähigkeit zu erzielen? Wie vermeide ich Verletzungen und Überlastungen?

Zentraler Ausgangspunkt zur Leistungsoptimierung ist hier die ATP-Synthese und die ATP-Bereitstellung. ATP (Adenosin Triphosphat) ist die von jeder Zelle zur Verfügung stellende Energie, ohne die der Körper keine Leistung vollbringen kann.

In Bezug auf Leistungsoptimierung gibt es zwei Aspekte, die berücksichtigt werden sollten: Es muss für ein optimales Training auch genügend ATP zur Verfügung stehen.

- Bei einem Mangel an N\u00e4hrstoffen wird entweder zuviel ATP verbraucht und der K\u00f6rper kann f\u00fcr die n\u00e4chste Trainingseinheit nicht gen\u00fcgend ATP zur Verf\u00fcgung stellen. Nachfolgend kommt es zum Leistungsabfall.
- 2) Oder es steht von vorneherein nicht genügend ATP zur Verfügung, so dass das Trainingsoptimum nicht erreicht werden kann.



Fortsetzung Für Ihre Gesundheit im Einsatz

Ziel ist es, den Körper im Gleichgewicht zu halten, so dass soviel ATP hergestellt wird, wie auch vom Körper verbraucht wird. Bei negativer Energiebilanz kommt es zum sogenannten oxidativen Stress und nachfolgendem Leistungsabfall. Darauf folgt ein vermehrtes Training im anaeroben Bereich, was wiederum zu einem sauren pH-Wert des Blutes führt.

Ein saures Milieu bildet den Nährboden für Sehnenreizungen und Sehnenentzündungen.





Küchen & Elektrogeräte nach Maß!

Wenn es keine Küche von der Stange sein soll, sondern eine die genau zu Ihnen passt!

Starke Marken, guter Rat.

Diegeler GmbH • Laurenzberger Straße 2 52249 Eschweiler-Dürwiß (hinter der Festhalle) Tel. (0 24 03) 94 94-0 • www.diegeler.de

Seit über 45 Jahren für Sie da!

Jiegelet

Küchen • Elektrogeräte • Service

Wer uns kennt, kommt wieder.





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

• Kohlen









Kaminholz • Holzbriketts • Pini-Kay-Briketts

Tel. 02402-23833

Ideen für die Küche von Chefkoch Heinz Feilen Frühlingspfanne mit Gemüse und Nudeln



Zutaten:

200 g Nudeln
2 Stück Karotten
250 g Spargel, grün
100 g Bärlauch
100 g Champignons
2 EL Olivenöl
1 EL Sahne
Pfeffer, Salz, Zucker

Zubereitung:

Nudeln kochen und abgießen, beiseite stellen. Die unteren Enden des grünen Spargels abschneiden, den Spargel in 2-3 cm lange Stücke schneiden und ca. 10 Minuten in Salzwasser mit einer Prise Zucker gar kochen. In der Zwischenzeit den Schinken klein schneiden, den Bärlauch hacken, die Champignons in Scheiben schneiden.

Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Schinken und Champignons anbraten, nach ca. 3 Minuten den Bärlauch dazu geben, pfeffern und salzen. Kurz darauf Nudeln und Spargel beifügen und kurz mitbraten. Wer möchte, kann zum Schluss noch einen Schuss Sahne hinzufügen.

Et voilà



IHR SPEZIALIST FÜR SPORTVERSORGUNG





www.fabo-ortho-gmbh.de



Arnoldsweiler Straße 21 | 52351 Düren | Telefon 02421/201185 | info@fabo-ortho-gmbh.de



* POWERSPOT 2

Aktiviert die Wadenbeinmuskulatur und schützt vor dem Umknicken. Das Sprunggelenk bleibt stabil.

* POWERSPOT 3

entspannt die Wadenmuskulatur und reduziert den Achillessehnenzug. Der Spreizfuß wird entlastet.

* POWERSPOT 4

streckt die Zehen und entspannt die Fußsohlenmuskulatur. Die Koordination wird verbessert.



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 April wünschen wir im Namen aller Mitglieder viel Glück im neuen Lebensjahr.

Kerinnis	Jürgen	03. April
Mohr	Norbert	08. April
Barth	Dania	12. April
Bierfeld	Franz-Josef	13. April
Porrmann	Lena	15. April
Hach	Florian	15. April
Schmidt	Jürgen	23. April
Boßer	Hans-Peter	24. April
Lenzing	Sebastian	29. April

Als neue Mitglieder begrüßen wir Melanie Dessi, Tom Raschke und Claudia Weinberg.

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

