

Laufschritt

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



Ausgabe
August 2022

MCE - Terminkalender

Datum	Tag	Veranstaltung
10.09.2022	Samstag	1. Killewittchenlauf über 5 EM & 10 EM Eschweiler Waldstadion
30.04.2023	Sonntag	POWERMAN Alsdorf Denkmalplatz Alsdorf
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 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 902-199 • E-Mail: dachser.alsdorf@dachser.com

Interessante Laufveranstaltungen für den Monat August

06. Aug	Die "10km" von Dürwiss	Volkslauf	4km/ 10km
14. Aug	Monschau Marathon	Volkslauf	Marathon
20. Aug	33. Hambacher Volkslauf	Volkslauf	5km/ 10km/ H.
24. Aug	Sommernachtslauf Essen	Volkslauf	5km/ 10km
27. Aug	Monte Sophia XVIII und 60. HAG-L Volkslauf		10km
27. Aug	Kölner Halbmarathon- Die Generalpl Volkslauf		HM



Radtouristik-Fahrten - August/ September 2022

	<u>Ort</u>	<u>Auskunft</u>
7. Aug.	Schwalbe 08 Eilendorf 73/ 113 / 15	8 - 10 Uhr
	Aachen-Eilendorf, Nirmir Str. 30/Ecke Birkstr.	
25. Sep.	Radsportbezirk Aachen 71/ 111 km	
	Bezirksabschlussfahrt Bezirk Aachen	

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 Lichtenanlagen

DJ-Service...

Das Equipment für die kleinen und feinen Feste !

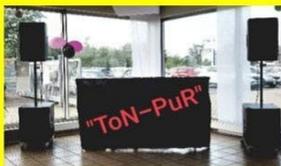
Ob Hochzeit...Gartenparty...Firmenjubiläum...

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 18:30 Uhr - 20:00 Uhr

Treffpunkt ist um 18:15 Uhr in der Eingangshalle



Die Vereinsmeisterschaften 2022 finden über einen Wettkampf statt:

03.07.2022

Stein Triathlon

1 km/ 60 km/ 11 Km

Die Anmeldungen zu den Wettkämpfen werden ausschließlich vom Triathlonwart Daniel Kappes getätigt.

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



UST.-ID DE28071729

E-Mail: friedhelm-barth@t-online.de



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

WIR LÖSEN FRAGEN UND PROBLEME RUND UM IHREN GARTEN.



Talstraße 51 • Eschweiler
024 03/5 2173
www.kerres-motorgeraete.de



GERÄTE ZUR RASEN-
& GARTENPFLEGE

OUTDOOR-SPASS

| Verkauf | Kundendienst | Reparaturen | Abhol- u. Bring-Service | Frühjahrsinspektion |



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!

diegeler

Küchen • Elektrogeräte • Service

Wer uns kennt, kommt wieder.

Juli



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!

**& 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

Pasta mit Auberginen-Zucchini-Sugo



Zutaten:

- 500 g Nudeln (z.B. Farfalle)
- 1 große Auberginen, 1 große Zucchini
- 200 g Schinken, gekochter, alternativ Salami
- 2 Zwiebeln, 3 Zehe/n Knoblauch
- 400 Tomaten, 2 EL Tomatenmark
- 150 ml Wein, rot
- 200 ml Fleischbrühe
- Olivenöl, Salz, Pfeffer, Thymian
- Basilikum oder Petersilie, gehackt

Zubereitung:

Die Nudeln (am besten keine glatten verwenden, damit sie die Sauce später besser aufnehmen können) in Salzwasser bissfest kochen, anschließend abschütten. Für das Sugo die Aubergine und die Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden. Ebenso den Schinken bzw. die Salami würfeln. Die Zwiebel schälen und klein hacken. 2-3 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Die Auberginen - und Zucchiniwürfel etwas darin anbraten, dann den Knoblauch dazu pressen. Die Pizzatomaten mit dem Tomatenmark dazugeben und das Sugo ein wenig köcheln lassen. In einer separaten Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebeln mit dem Schinken darin anbraten - bei der Verwendung von Salami braucht man kein zusätzliches Fett in die Pfanne geben. Die Fleischbrühe zusammen mit dem Rotwein zum Sugo schütten. Mit ausreichend Zucker, Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken. Zum Schluss die Zwiebel-Schinken-Mischung dazugeben und nach Bedarf gehackte Kräuter wie Basilikum oder Petersilie zufügen. Entweder gleich dann gleich im Topf mit den Nudeln vermengen (dann ergibt sich eine einheitlichere Masse und die Pasta wird gleichzeitig noch einmal aufgewärmt) oder auf Tellern mit dem Sugo servieren.

**Nichts soll
Deine Kraft
bremsen.**



4 Spots
mit großer Wirkung



*** POWERSPOT 1**

Trainiert die Schienbeinmuskulatur
und verhindert eine Überpronation.
Das Knie wird geschont.

*** 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.



Falbo ORTHO GMBH
FALTER & BOSS
ORTHOPÄDIE | PODOLOGIE

***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

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

Mulder	Thomas	04. August
Obgenoth	Harald	09. August
Klein	Kerstin	09. August
Esser	Jörg	15. August
Zimmermann	Frank	22. August
Mazur	Ingo	27. August
Biedermann	Friedrich	31. August

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 Geschäftsgebiet.



Franzstraße 8-10
52249 Eschweiler
Tel. 02403-799-0
www.rb-eschweiler.de

Raiffeisen-Bank
Die Eschweiler Bank

