## Laufschritt

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



Ausgabe Februar 2022

## MCE - Terminkalender

Datum	Tag	Veranstaltung
10.04.2022	Sonntag	<b>Powerman Alsdorf</b> Europameisterschaften im Duathlon 7 Uhr Denkmalplatz
10.09.2022	Samstag	<b>37. internationaler Volkslauf</b> 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 Februar

05. Feb.	Meerhardt Extreme in Gummersbac Crosslauf	5 km/ 10 km
20. Feb.	DO IT FAST Winter Edition in Dor Volkslauf	5 km/ 10 km
26. Feb	Crosslauf Freudenberg in Wupperta Crosslauf	9,81 km



## Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen

Auf der Jahreshauptversammlung am 16. Januar 2022 des Marathon-Club Eschweiler konnte die Vorsitzende Hildegard Alles 39 Mitglieder begrüßen.

Die Neuwahlen brachten sodann dieses Ergebnis: 1. Vorsitzende Hildegard Alles, Geschäftsführer Patrick Thevis, Kassierer Holger Klein, stellvertretende Vorsitzende Iris Schmitz, stellvertretender Geschäftsführer Friedhelm Barth, stellvertretender Kassierer Frank Beume, Sportwart Peter Klein, Zeugwart Iris Schmitz, Triathlonwart Daniel Kappes, Kassenprüfer Jürgen Schmidt und Besitzer Elmar Klein.

Als Ehrenmitglied vom Marathon-Club Eschweiler wurde Franz-Josef Bierfeld ernannt. Er wurde einstimmig von den anwesenden Mitgliedern für seine 30-jährige Mitgliedschaft und in Würdigung seiner Verdienste um den Verein zum Ehrenmitglied gewählt.



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



Die Vereinsmeisterschaften 2022 finden über einen Wettkämpfe statt:

n/a

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



# 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 Eine Kartoffelsuppe, wenns schnell gehen muss



## <u>Zutaten:</u>

50 g Schalotte(n), zwiebeln
30 g Butter, 200 g Kartoffel(n)

1 Zwiebel, 100 ml Sahne
500 ml Gemüsebrühe, 300 ml Sahne / Milch
50 g saure Sahne, Salz, Muskat, 4 Scheibe/n Bacon
1 Kartoffel(n), Öl, zum Braten Schnittlauch, fein geschnitten für Deko

## Zubereitung:

Schalotten klein schneiden und in Butter anbraten. Kartoffeln schälen, würfeln und mit in den Topf geben. Mit der Brühe auffüllen. So lange kochen, bis die Kartoffeln gar sind. Anschließend Sahne und saure Sahne zufügen und das Ganze im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Muskat abschmecken. Bacon in der Pfanne kross braten oder besser im Backofen bei 160° Grad 10 min backen oder für 2 Minuten bei 1000 Watt in die Mikrowelle geben. Die Kartoffel für die Einlage putzen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Öl goldgelb backen. Trocken legen und mit Salz würzen.

Suppe auf einen tiefen Teller geben, Speck darüber bröseln, Kartoffelcroûtons zufügen und mit Schnittlauch dekorieren.

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

Beatrice	01. Februar
Heinz	03. Februar
Davide	04. Februar
Michael	10. Februar
Rudolf	14. Februar
Gabi	16. Februar
Brigitte	17. Februar
Hans-Jürgen	20. Februar
Izet	21. Februar
Jessika	22. Februar
Andreas	22. Februar
Hubert	26. Februar
	Heinz Davide Michael Rudolf Gabi Brigitte Hans-Jürgen Izet Jessika Andreas

Besonders herzlich beglückwünschen wir Heinz Feilen und Gabi Zimmermann 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.



## 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

