

Laufschritt

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



Ausgabe
Januar 2022

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

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 Januar

08. Jan.	Gillrather Crosslauf	Volkslauf	4,6km/ 9,2km
09. Jan.	Ratinger Neujahrslauf	Volkslauf	10km
09. Jan.	Crosslauf Grevenbroich	Volkslauf	3,45km/ 5,75k
15. Jan.	Abdijcross Kerkrade	Volkslauf	10,5km / HM
15. Jan.	Essen DM Walfaufserie Teil 1	Volkslauf	abgesagt
29. Jan	Essen DM Walfaufserie Teil 2	Volkslauf	abgesagt

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



LIST ID DE28071729

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 Lichanlagen

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





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



zu Hause gut versorgt

HSH PFLEGEDIENST ALSDORF

www.hsh-pflegedienst.de - info@hsh-pflegedienst.de

Tel.: 02404 - 98 33 48 3 - Carl-Zeiss-Straße 5 - 52477 Alsdorf



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

Rehmedallions in Steinpilzrahm



Zutaten:

400 g Rehrücken ohne Knochen

400 g Steinpilze

1 Zwiebel, 100 ml Sahne

50 ml Olivenöl, 50 g Butter

1 Zweig Rosmarin, 1 Zweig Thymian

Wacholderbeeren (gemahlen), Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Rehrücken in 6 Medaillons schneiden und mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Wacholder würzen. In einer Pfanne mit Olivenöl, dem Thymian und Rosmarin die Medaillons rosa braten. Die Steinpilze putzen und klein schneiden. Kleine Pilze nur halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Steinpilze dazugeben und gut durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Sahne zugeben und um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen. Zum Schluss die Butter untermischen und mit Petersilie bestreuen. Die Medaillons auf den cremigen Steinpilzen anrichten.

Dazu passen hervorragend Fettuccine oder Gratinierte Rahmkartoffeln.

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

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

Klein	Britta	02. Januar
Brod	Thomas	05. Januar
Rauch	Paul	12. Januar
Wendland	Inge	12. Januar
Gebauer	Petra	13. Januar
Faust	Thomas	23. Januar
Spanu	Melanie	27. Januar

Besonders herzlich beglückwünschen wir Thomas Faust
zum runden Geburtstag.

Als neue Mitglied begrüßen wir Kazeem Sulayman Dawodu.

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.



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

