

# Laufschritt

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



**Ausgabe**  
**Juli 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](http://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](mailto:dachser.alsdorf@dachser.com)

## Interessante Laufveranstaltungen für den Monat Juli

06. Jul	Lousberglauf Aachen	Volkslauf	5,55km
09. Jul	Stausee-Volkslauf Obermaubach	Volkslauf	5km / 10km
15. Jul	Zoolauf Duisburg	Volkslauf	5km
23. Jul	SC Bütgenbach	REC Volkslauf	4,4km/ 10,5km
30. Jul	Duisburg Rheinuferlauf	Volkslauf	10km/ HM



## Radtouristik-Fahrten - Juli 2022

	<u>Ort</u>	<u>Auskunft</u>
10. Jul.	39. Lövenicher RTF 73/ 113/ 157km <sup>2</sup> :30 - 10:30 Uhr Olympiaweg, Köln Müngersdorf	
17. Jul.	TSV Immendorf 73/ 111/ 151km Freiherr-vom-Stein-Schule, K-Immendorf	7 - 11 Uhr 02236-46262
7. Aug.	RSC Schwalbe 08 Eilendorf 72/ 112 Aachen-Eilendorf, Nirmmer Str. 30/Ecke Birkstr.	8 - 10 Uhr

# 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](mailto:kontakt@tonpur.de)*

*Web : [www.tonpur.de](http://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](mailto:friedhelm-barth@t-online.de)**



# STEUERBERATUNG DIEDERICH

---

**MARITA DIEDERICH**

Steuerberaterin

[marita.diederich@stb-diederich.de](mailto:marita.diederich@stb-diederich.de)

**SABINE ZAPPEY-DIEDERICH**

Steuerberaterin

[sabine.diederich@stb-diederich.de](mailto:sabine.diederich@stb-diederich.de)

Jülicher Str. 24 | 52249 Eschweiler | Tel. 02403/4001 | Fax 02403/22691

[www.stb-diederich.de](http://www.stb-diederich.de)

# Für Ihre Gesundheit im Einsatz

Dr. med. Britta Elkenhans

Fachärztin für



Im Rahmen der weiteren Vorbereitung oder auch Erhalt der körperlichen Fitness spielt, wie wir alle wissen, Eisen eine zentrale Rolle.

## Warum?

1. Sauerstoff wird im Körper an Eisen gebunden und durch den Blutkreislauf an die Stellen gebracht wo er benötigt wird. Im Prinzip braucht jede Zelle für Ihre Funktionalität Sauerstoff, aber beim Training oder auch zu „normalen“ Arbeitszeiten brauchen Nervenzellen und Muskelzellen den höchsten Sauerstoffanteil. Wenn ein Eisenmangel vorliegt, stehen weniger Sauerstoffträger zur Verfügung und es kann weniger Sauerstoff zu den Zellen hingetragen werden. Es stellt sich eine allgemeine Müdigkeit ein.
2. Eisen wird als Molekül auch im sogenannten Citratzyklus als „Reaktor“ gebraucht zur Energieherstellung. Ohne Eisen können die Mitochondrien als Kraftwerke der Zelle keine Energie herstellen. Energie bedeutet hier eine Umwandlung von ADP (Adenosindiphosphat) in ATP (Adenosintriphosphat). Auch hier macht sich eine raschere Ermüdbarkeit und eine niedrigere Laktatschwelle, somit ein geringeres VO<sub>2</sub>max bemerkbar.

## Warum brauchen Sportler prinzipiell mehr Eisen?

1. Der Verbrauch ist höher als bei Menschen mit weniger Trainingseinheiten, da mehr Muskelmasse vorhanden ist und diese auch entsprechend mit Sauerstoff versorgt werden muss.
2. Es wird mehr Eisen verbraucht. Bei längeren Laufeinheiten werden die roten Blutkörperchen (Erythrozyten), in denen sich das Eisen befindet, im wahrsten Sinne des Wortes mechanisch „plattgetreten“ und somit funktional zerstört. Sie stehen dann als Sauerstoffträger nicht mehr zur Verfügung.

Aus diesem Gründen kann es leider häufiger bei Sportlern zu einem Eisenmangel kommen und sollte regelmäßig überprüft werden um Leistungsabfälle zu vermeiden.

WIR LÖSEN FRAGEN UND PROBLEME RUND UM IHREN GARTEN.



Talstraße 51 • Eschweiler  
024 03/5 2173  
[www.kerres-motorgeraete.de](http://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!

*Seit über 45 Jahren für Sie da!*  
**diegeler**

Küchen • Elektrogeräte • Service

Wer uns kennt, kommt wieder.

**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](http://www.diegeler.de)



# HSH PFLGEDIENT ALSDORF

[www.hsh-pflegedienst.de](http://www.hsh-pflegedienst.de) - [info@hsh-pflegedienst.de](mailto:info@hsh-pflegedienst.de)

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



ambulanter Pflegedienst  
zu Hause gut versorgt



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](mailto:guido.leufgens@t-online.de)  
[www.leufgens-versicherungen.de](http://www.leufgens-versicherungen.de)

- ▶ **Qualität**
- ▶ **Kompetenz**
- ▶ **Service**

- Amaliastr. 76 • 52223 Stolberg
- [www.ervens-brennstoffe.de](http://www.ervens-brennstoffe.de)
- [ervens@aol.com](mailto: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

## Zitroniger-Ofenfisch mit frischem Spargel



### Zutaten:

- 2 Port. Fischfilet(s), z.B. Lachs oder Heilbutt
- 2 Zitrone(n)
- 6 Stängel Dill oder Zitronenthymian
- Salz und Pfeffer
- 2 EL, gest. Olivenöl
- 500 g Spargel

### Zubereitung:

Jedes Fischfilet auf ein großes Stück Alufolie (ca. DIN A3) legen. Salzen und pfeffern und je 3 Stängel Dill auf den Fisch legen. Die Zitronen in Scheiben schneiden und die Fische damit belegen. Die Folie jeweils so über den Fischen falten, dass sie gut geschlossen sind. Beide Fischpäckchen in den auf 200°C vorgeheizten Ofen für ca. 15 Minuten geben. Regelmäßig kontrollieren, ob der Fisch schon gar ist. Die gegarten Fischfilets mit Olivenöl beträufeln und servieren. Den Spargel in der Zwischenzeit schälen und in etwas Wasser mit Zitrone, Salz und Zucker, etwas Butter in eine Kasserolle geben und mit im Ofen ca. 10 min garen. Hervorragend mit Basilikum oder Bärlauchpesto, mit oder ohne Kartoffeln klasse.

Et voilà ...

**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.**



**Fabo** 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](http://www.radsportganser.de)**

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

Feck	Sebastian	04. Juli
Klein	Elmar	07. Juli
Dohmen	Franz-Josef	09. Juli
Obgenoth	Alexander	10. Juli
Porrman	Nadine	10. Juli
Dick	Birgit	11. Juli
Osmialowski	Jakob	13. Juli
Ellinghoven-Krüger	Gabi	14. Juli
Vierегge	Hendrik	14. Juli
Osmialowski	Viviane	17. Juli
Schmitz	Iris	18. Juli
Spanu	Andrea	20. Juli
Kendziora	Leo	27. Juli
Oebel	Gregor	28. Juli
Rossbruch	Ingo	30. Juli

Besonders herzlich beglückwünschen wir Iris Schmitz  
Andrea Spanu und Leo Kendziora zum runden Geburtstag.

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](http://www.rb-eschweiler.de)

Raiffeisen-Bank  
Die Eschweiler Bank

