

Laufschritt

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



Ausgabe
Juni 2022

MCE - Terminkalender

Datum	Tag	Veranstaltung
10.09.2022	Samstag	37. internationaler Volkslauf Eschweiler Waldstadion
10.06.2023	Samstag	40 Jahre Marathon-Club Eschweiler 18 Uhr Stadthalle Weisweiler 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 Aisdorf • Max-Planck-Straße 2-8 • 52477 Aisdorf
Tel.: +49 2404 902-0 • Fax: +49 2404 902-189 • E-Mail: dachser.aisdorf@dachser.com

Interessante Laufveranstaltungen für den Monat Juni

02. Jun	SV Kalterherberg	Volkslauf	5 km/ 10 km
04. Jun	TV Konzen	Volkslauf	6 km/ 10 km
12. Jun	Hahner Kitzenhaus-Lauf	Volkslauf	4,4 km/ 10 km
17. Jun	TUS Schmidt	Volkslauf	4 km/ 10,8 km
17. Jun	SV Bergwacht Rohren	Volkslauf	4,2 km/ 10 km
02. Jul	Germania Eicherscheid	Volkslauf	10 km/ HM



Radtouristik-Fahrten - Juni 2022

	Ort	Auskunft
16.06.	Erkelenzer RSC 75km/ 110km Schulring 36, 41812 Erkelenz	7 - 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 Lichtanlagen

DJ-Service...

Das Equipment für die kleinen und feinen Feste !

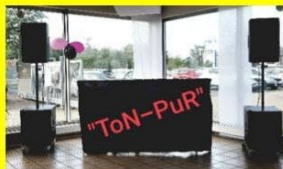
Ob Hochzeit...Gartenparty...Firmenjubiläum...

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



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

Für Ihre Gesundheit im Einsatz

Dr. med. Britta Elkenhans

Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologie



Mittlerweile sind alle wieder voll im Training und haben bereits ihre ersten erfolgreichen Wettkämpfe bestritten. Die Motivation hat erfreulicherweise nach dem Abklingen der Coronazahlen mit den ersten Sonnenstrahlen einen neuen Schub erhalten.

Diese sollte auch bei noch recht kühlem Wetter auf jeden Fall erhalten bleiben. Wichtig ist bei nun intensivierten Trainingseinheiten die regelmäßige Kontrolle der Blut- und nicht zuletzt der Eisenwerte. Eisen wird vor allem beim Laufen in höherem Maße verbraucht. Bei Eisenmangel kommt es zu Leistungseinbußen und allgemeiner Schwäche.

Es ist für viele Stoffwechselprozesse im Körper verantwortlich. Unter anderem transportiert es Sauerstoff und ist für die ATP-Herstellung, also Energiegewinnung, in den Muskelzellen maßgeblich beteiligt. Eisen ist in Fleisch, aber auch in vielen dunklen Gemüsen (z.B. Spinat oder Brokkoli) und in dunklen Salaten (z.B. Feldsalat) enthalten.

Bei guter Versorgung des Körpers mit Nährstoffen sollte vor Beginn „der heißen Phase“ auch an einen Leistungstest gedacht werden zur Erfassung der optimalen einzelnen Trainingsbereiche. Hierzu stehen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung. Optimalerweise denkt man hier an eine Spiroergometrie, welche auch mit dem eigenen Fahrrad durchgeführt werden kann. Hiermit werden die $\text{Vo}_2 \text{ max}$ und $\text{VO}_2 \text{ peak}$ ermittelt, sowie die Laktatschwelle. Neuerdings können die Parameter auch für das Laufen ermittelt werden. Hierdurch wird ein optimales Training erreicht.



HAUSÄRZTLICHE PRAXIS
DR. BRITTA ELKENHANS

WIR LÖSEN FRAGEN UND PROBLEME RUND UM IHREN GARTEN.



MOTORGERÄTE
GARTEN | FORST | FREIZEIT

Talstraße 51 • Eschweiler
02403/52173
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**

Apr



HSH PFLLEGEDIENST 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

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

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

- 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

Sommerliche Kartoffel-Gemüsepfanne



Zutaten:

4 Kleine Zucchini, 2 Paprikaschoten
3 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen
500 g kleine Neue Kartoffelchen

Meersalz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin, Olivenöl

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und kochen. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zucchini waschen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden (größere Exemplare vorher halbieren oder vierteln). Die Zwiebeln schälen und achteln. Die Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Die Blättchen von den Kräutern zupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die verschiedenen Gemüse (in der Reihenfolge Zwiebeln und Knoblauch, Paprika, Zucchini) braten und zum Schluss die gegarten Kartoffeln zufügen. Erst jetzt salzen und würzen. Alles zusammen mit den frischen Kräutern noch einmal erhitzen. Gerne auch noch kleine aromatische Cherrytomaten halbieren und dazu oder die Kartoffelchen durch Penne ersetzen, Schnell und sommerlich leicht.

Et voilà ...

fisch – Fitness im Schuh

Passt in den Lieblingsschuh

Schützt vor Verletzungen

Hilft bei Schmerzen



DIE SENSOMOTORISCHE EINLAGE FÜR SPORTLER

IHR SPEZIALIST FÜR SPORTVERSORGUNG



zertifizierter



www.fabo-ortho-gmbh.de


fabo ORTHO GMBH
FALTER & BOSS
ORTHOPÄDIE | PODOLOGIE

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

**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.


ORTHO GMBH
fabo
FALTER & BOSS
ORTHOPÄDIE | PODOLOGIE

***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 Juni
wünschen wir im Namen aller Mitglieder
viel Glück im neuen Lebensjahr.**

Frankenberg	Dirk	02. Juni
Harscheidt	Ruth	05. Juni
Elkenhans	Markus	09. Juni
Gerhards	Stefan	09. Juni
Biedermann	Gabriele	10. Juni
Dawodu	Kazeem Sulayman	11. Juni
Rummler	Rene	12. Juni
Krauthausen	Guido	15. Juni
Kruff	Olaf	16. Juni
Mülleijans	Manfred	23. Juni
Barth	Friedhelm	28. Juni
Beume	Ingeborg	30. Juni

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

