

Laufschritt

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



Ausgabe
März 2022

MCE - Terminkalender

Datum	Tag	Veranstaltung
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 2-8 • 52477 Alsdorf
Tel.: +49 2404 902-0 • Fax: +49 2404 902-189 • E-Mail: dachser.alsdorf@dachser.com

Interessante Laufveranstaltungen für den Monat März

06. Mrz.	Rund um das Bayer-Kreuz	Volkslauf	5km/ 10km
20. Mrz.	Königsforst-Marathon	Volkslauf	HM/ Marathon

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



UST.-ID DE28071729
E-Mail: friedhelm-barth@t-online.de

Radtouristik-Fahrten - März 2022

	<u>Ort</u>	<u>Auskunft</u>
20.03.	Aacherner Sart in die Saison 76/ 114km Radsportbezirk Aachen e.V.	
27.03.	ATV Haltern am See e.V. 52/ 72/ 111km Halterner Alleen Tour	

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 !

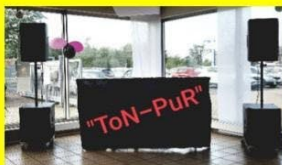
Ob Hochzeit...Gartenparty...Firmenjubiläum...

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 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.



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

Dez



HSH PFLEGEDIENST ALSDORF

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

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

hsh.
ambulanten Pflegedienst
zu Hause gut versorgt

hsh.
ambulanten 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**

▶ **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

Rote Beetecarpaccio mit Meeretich Creme fraiche



Zutaten:

- 4 Knollen Rote Beete gekocht und geschält
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Oliven oder Kürbiskernöl
- 20 g Meeretich
- 100g Creme fraiche
- 50 g Parmesan gehobelt
- Etwas Ruccola

Zubereitung:

Die gegarten Rote Bete Knollen in hauchfeine Scheiben schneiden und auf dem Teller ausbreiten. Darauf dann je eine Handvoll Rucola locker verteilen. Ein wenig Zitronensaft mit einem guten Schuss Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und den Salat damit beträufeln.

Creme Fraiche mit Meerrettich verrühren und mit Salz Pfeffer würzen, oben darauf etwas Parmesan hobeln und servieren.

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



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.


fabo ORTHO GMBH
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 Februar
wünschen wir im Namen aller Mitglieder**

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

Detela	Frank	02. März
Klein	Karin	11. März
Thevis	Moritz	29. März
Biedermann	Florian	31. März

**Als neue Mitglieder begrüßen wir Edgar Beume und
Tanja Steffens.**

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 Geschäftsbereich.



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

Raiffeisen-Bank
Die Eschweiler Bank

