

Laufschritt

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



Ausgabe
Mai 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 Ailsdorf • Max-Planck-Straße 2-8 • 52477 Ailsdorf
Tel.: +49 2404 902-0 • Fax: +49 2404 902-189 • E-Mail: dachser.ailsdorf@dachser.com

Interessante Laufveranstaltungen für den Monat Mai

30. Apr	SC Bütgenbach	Volkslauf	5,5km/ HM
08. Mai	Aachener Engellauf	Volkslauf	5km/ 10km
15. Mai	STB Landgraaf	Volkslauf	8,1km/ 16,2km
25. Mai	34. ENNI Brunnenlauf Sonsbeck	Straßenlauf	5km/ 10km
26. Mai	Breinig läuft	Volkslauf	5km/ 10km

WIR LÖSEN FRAGEN UND PROBLEME RUND UM IHREN GARTEN.



Talstraße 51 • Eschweiler
024 03/5 2173

www.kerres-motorgeraete.de







GERÄTE ZUR RASEN- & GARTENPFLEGE

OUTDOOR-SPASS

| Verkauf | Kundendienst | Reparaturen | Abhol- u. Bring-Service | Frühjahrsinspektion |

Radtouristik-Fahrten - Mai 2022



	Ort	Auskunft
07.05.	Stolberg-Dorff 40 Jahre 82km/ 115km Grundschule, Stefanstr., Stolberg-Breining	8 - 11 Uhr
14.05.	RSC Erftstadt 75km/ 115km Dr.-Josef-Fieger-Str., 50374 Erftstadt-Lechenic	08 - 11 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 Lichtenanlagen

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



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



Zum Start in die neue Saison blicken wir auf den POWERMAN Alsdorf als Mega-Ereignis für alle ambitionierten Sportler!

Es stellt sich die Frage wie wir zu Saisonbeginn unseren Körper in die optimale Form bringen. Viele von uns nutzen Wochenpläne um Ihr Training möglichst effektiv zu gestalten.

Was sollte man neben dem optimalen Training noch beachten?

Sicherlich sind mittlerweile einige Ernährungsprofis unter uns, nicht zuletzt auch auf dem veganen Gebiet. Wir sollten hier darauf achten beim Formaufbau genügend verzweigtkettige aber auch essentielle Aminosäuren zu uns zu nehmen. In den heißeren Sommermonaten kommen Spurenelemente oft durch vermehrtes Schwitzen zu kurz.

Bei längeren Trainingseinheiten geraten Antioxidantien und Natriumbikarbonat leider schon mal in den Hintergrund. Grundsätzlich sollte man bei allen Ernährungsformen, ob Mischkost, vegetarisch oder vegan darauf achten, dass Mängel vermieden werden.

Hier spielen Mitochondrien als Kraftwerke unserer Zellen eine Schlüsselrolle. Eine gute Mitochondrienfunktion sollte immer gewährleistet sein um Erkrankungen zu vermeiden und die Leistungsfähigkeit zu erhalten!

Erste Anzeichen sind hier Müdigkeit und Leistungsminderung, aber auch Herzrasen oder Stolpern.



HAUSÄRZTLICHE PRAXIS
DR. BRITTA ELKENHANS

Liebe Mitglieder,

es war ein großartiges Wochenende mit atemberaubendem Sport und sehr vielen Emotionen. Das starke internationale Starterfeld hat für eine fantastische Stimmung am Denkmalplatz in Alsdorf gesorgt. Wir haben großartige Wettkämpfe erleben dürfen, die mit sehr emotionalen Siegerehrungen endeten. Alle Starter haben durch das sportliche Mitwirken, deren sportliche Fairness für ein wunderbares Duathlon-Sportfest gesorgt. Uns haben sehr viele Rückmeldungen der Sportler erreicht, in denen die Freude über einen schönen Wettkampf zum Ausdruck kam.

Wir bedanken uns bei allen Sponsoren, Helfern und Sportlern für euer Mitwirken und wesentlichen Beitrag zum Gelingen der Veranstaltung. Besonderen Dank an die unermüdlichen Helfer, die gerade am Sonntag, von morgens 6 Uhr bis 20 Uhr im Einsatz waren.

Mit den besten Grüßen im Namen des Vorstandes
Patrick Thevis



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 PFLEGEDIENST ALSDORF

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

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

hsh.
ambulanter Pflegedienst
zu Hause gut versorgt

hsh.
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

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

Bacon - Lamm mit Bärlauchrisotto



Zutaten:

700 g Lammfleisch (Lammrückenfilets, Lammlachse), 6 schöne Stücke

Salz und Pfeffer, Olivenöl

6 Scheibe/n Bacon

20 g Butter, 1 kleine Schalotte, 200 g Reis (Arborio)

100 ml Wein (weiß), 400 ml Geflügelbrühe

50 g Butter, 40 g Parmesan, 1 Bund Bärlauch

2 Zweige Thymian, 2 Zweige Rosmarin

Zubereitung:

Fleisch mit Öl einmassieren, in den sehr fein geschnittenen Kräutern wälzen und pfeffern. Einige Stunden im Kühlschrank marinieren. Dann mit den Baconscheiben umwickeln im heißen Olivenöl beidseitig scharf anbraten. Ca. 4 Minuten pro Seite bei kleinerer Hitze weitergaren. Die Gardauer hängt von der Dicke der Filets ab. Am besten eine Druckprobe machen. Nach insgesamt 8 Minuten in Alufolie ruhen lassen, dies kann im heißen Ofen bei 80°C geschehen, dann sind sie saftig und innen leicht rosa.

Für das Risotto die Butter zerlaufen lassen und die gewürfelte Schalotte darin anschwitzen. Den Risottoreis zugeben und mit andünsten. Mit Weißwein aufgießen und unter Rühren verdunsten lassen.

Nach und nach die Geflügelbrühe angießen. Immer nur so viel Brühe angießen, wie der Reis aufnehmen kann. Oft rühren und nach 20 Minuten probieren, ob die Körner noch Biss haben. Mit Butter und geriebenem Parmesan verrühren. Den Bärlauch fein schneiden und unterrühren.

Sofort servieren.

fisch – Fitness im Schuh

Passt in den Lieblingsschuh

Schützt vor Verletzungen

Hilft bei Schmerzen



DIE SENSORISCHE EINLAGE FÜR SPORTLER

IHR SPEZIALIST FÜR SPORTVERSORGUNG



zertifizierter



www.fabo-ortho-gmbh.de



ORTHO GMBH
fabo

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.

Falter & Boss
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

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

Kirschvink	Tatjana	09. Mai
Frauenrath	Roger	15. Mai
Alles	Hildegard	23. Mai
Loncarevic	Peter	25. Mai
Diederich	Marita	30. Mai

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 