

# Laufschritt

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



**Ausgabe**  
**September 2022**

## MCE - Terminkalender

Datum	Tag	Veranstaltung
10.09.2022	Samstag	<b>1. Killewittchenlauf über 5 EM &amp; 10 EM</b> Eschweiler Waldstadion
26.03.2023	Sonntag	<b>Vereinsmeisterschaft Halbmarathon</b> Venloop 14 Uhr
30.04.2023	Sonntag	<b>POWERMAN Alsdorf</b> Denkmalplatz Alsdorf
10.06.2023	Samstag	<b>40 Jahre Marathon-Club Eschweiler</b> 18 Uhr Stadthalle Weisweiler
05.08.2023	Samstag	<b>Vereinsmeisterschaft 10 km Straßenlauf</b> Dürwiß 19:30 Uhr

### 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 2-8 • 52477 Alsdorf  
Tel.: +49 2404 902-0 • Fax: +49 2404 902-199 • E-Mail: [dachser.alsdorf@dachser.com](mailto:dachser.alsdorf@dachser.com)

## Laufveranstaltungen für den Monat September

04. Sep	2. Bocholter Halbmarathon	Straßenlauf	HM
11. Sep	41. Kölner Brückenlauf	Volkslauf	5,5km/ 15,5km
16. Sep	Int. Xantener Citylauf	Straßenlauf	5km/ 10km
17. Sep	17. Korschenbroicher Waldlauf	Volkslauf	5km/ 10km
18. Sep	Lauf um den Fühlinger See (Köln)	Volkslauf	10km/ HM
18. Sep	wepStrom-Lauf Hückelhoven	Volkslauf	HM/ Marathon
25. Sep	ATG Herbstlauf	Volkslauf	7,1km/ 10,6km

## Freistarts 2023

Im Jahr 2023 werden bei folgenden Wettkämpfen, die Startgebühren vom Verein komplett oder teilweise übernommen:

## Vereinsmeisterschaften 2023

Die Vereinsmeisterschaften im Laufen finden über folgende

26. Mrz	Venloop in Venlo	HM	10 € Zuschuss
05. Aug	Volkslauf Germania 07 Dürwiss	10 km	Freistart

## Radtouristik-Fahrten - September 2022



Ort

Auskunft

25. Sep.	Radsportbezirk Aachen 71/ 111 km Bezirksabschlussfahrt Bezirk Aachen
----------	-------------------------------------------------------------------------

# 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 !

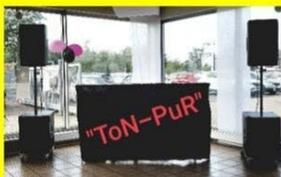
Ob Hochzeit...Gartenparty...Firmenjubiläum...

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](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 2023 finden über einen Wettkampf statt:

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 Innere Medizin und Kardiologie



Beim Training nimmt neben Eisen vor allem Magnesium eine zentrale Rolle ein.

Hierbei kommt es vor allem in der Darreichungsform des Magnesiums häufig zu Unklarheiten.

Magnesium wird, ähnlich, wie Eisen, für sämtliche Stoffwechselfvorgänge des Körpers gebraucht. Ohne Magnesium ist keine Muskelkontraktion möglich.

Bei Magnesiummangel kommt es unter anderem zu einer erhöhten Wandspannung in den Blutgefäßen und der Blutdruck steigt. Einen erhöhten Bedarf an Magnesium weisen neben Sportlern auch Menschen mit Diabetes und mit erhöhten Blutfetten auf, die hiergegen bereits Medikamente einnehmen.

Ohne Magnesium kommt es, wie wir alle bereits festgestellt haben, zu Muskelkrämpfen, da der Kontraktionsablauf der Muskulatur gestört ist.

Wichtig ist, dass man bei erhöhtem Bedarf, wie zum Beispiel Sport, eine Magnesiumverbindung zu sich nimmt, die vom Körper auch aufgenommen werden kann. Die herkömmlichen Nahrungsergänzungsmittel weisen größtenteils Magnesiumoxid auf. Hierdurch tritt bis auf Durchfall keine ausreichende Wirkung ein.

Wirkungsvoller für Sportler sind entweder Magnesiumcitrat oder -glycinat (von der Firma Sunday naturals).

Falls man bei höherer körperlicher Belastung seinem Herzen ebenfalls etwas Gutes tun möchte, könnte man Magnesium mit der Aminosäure Taurin einnehmen als Kombination (Magnerot classic N) mit Orotat.

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!

**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)

*Seit über 45 Jahren für Sie da!*

# diegeler

Küchen • Elektrogeräte • Service

Wer uns kennt, kommt wieder.

Juli



# HSH PFLEGEDIENST 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



# 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**

# Ideen für die Küche von Chefkoch Heinz Feilen

## Frische Pfifferlinge im Portweinfond



Ende August/ Anfang September haben Pfifferlinge je nach Wetter eine Zwischensaison, die 2-3 Wochen andauert.

### Zutaten für 4 Portionen:

600 g Pfifferlinge,  $\frac{1}{2}$  Zwiebel

0,5 l Sahne

0,1 l weissen Portwein

800 g frische Bandnudeln

Butter, Walnußöl, Salz, Pfeffer, Schnittlauch

### Zubereitung:

Pfifferlinge gut waschen und abtropfen, die Zwiebel in Würfel schneiden und in der Pfanne mit Butter und Walnußöl glasig braten, Pfifferlinge dazu und mit dem weissen Portwein ablöschen, Sahne dazu, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nudeln kochen, abschütten und in die Pfanne mit den Pfifferlingen, gut schwenken und Schnittlauch dazu, fertig.

Je nach Wunsch evtl. frischen Parmesan drüberreiben, auch sehr gut als Vorspeise geeignet.

**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.**



**FALTE & BOSS** ORTHO GMBH  
**Falbo**  
FALTE & 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 September  
wünschen wir im Namen aller Mitglieder  
viel Glück im neuen Lebensjahr.**

Klein	Peter	04. September
Osmialowski	Somin Ekoue	06. September
Löhmann	Marion	07. September
Büttner	Christoph	13. September
Saupp	Lotte	14. September
Thevis	Patrick	17. September
Kerres	Claudia	18. September
Schlüter	Heike	19. September
Thevis	Paul	23. September
Panzer	Andreas	24. September
Müller	Willi	25. September
Zachow	Horst	25. September
Raschke	Tom	30. September

Besonders herzlich beglückwünschen wir Simon Osmialowski  
zum runden Geburtstag.

Als neues Mitglied begrüßen wir Susanne Schmitt-Degenhardt.

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

