

Laufschritt

Die Vereinszeitschrift des



MARATHON-CLUB

ESCHWEILER

Der Verein für Laufsport, Triathlon, Duathlon und Radsport

Ausgabe
Januar 2023

MCE - Terminkalender

Datum	Tag	Veranstaltung
01.01.2023	Sonntag	Neujahrs-Lauftreff 11 Uhr Parkplatz am Schlemmerich
26.03.2023	Sonntag	Vereinsmeisterschaft Halbmarathon Venloop 14 Uhr
30.04.2023	Sonntag	POWERMAN Alsdorf Denkmalplatz Alsdorf
10.06.2023	Samstag	40 Jahre Marathon-Club Eschweiler 18 Uhr Stadthalle Weisweiler
05.08.2023	Samstag	Vereinsmeisterschaft 10 km Straßenlauf Dürwiß 19:30 Uhr
09.09.2022	Samstag	1. Killewittchenlauf im Eschweiler Stadtwald Eschweiler Waldstadion

Trainingszeiten

Laufen:

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.

Schwimmen:

Freitags von 18:30 Uhr - 20:00 Uhr

Treffpunkt ist um 18:15 Uhr in der Eingangshalle vom Aquana

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 902-199 • E-Mail: dachser.alsdorf@dachser.com

Interessante Laufveranstaltungen für den Monat Januar

07. Jan.	Gillrather Crosslauf	Volkslauf	4,6km/ 9,2km
08. Jan.	Ratinger Neujahrslauf	Volkslauf	10km
11. Jan.	Crosslauf Neukirchen	Volkslauf	5,1km
21. Jan.	Abdijcross Kerkrade	Volkslauf	10,5km/ HM
21. Jan.	Nobis-Printen Cross Aachen	Volkslauf	7,3km
29. Jan	Insellauf zur Insel Grafenwerth	Volkslauf	5km/ 15km

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

Wir möchten alle Mitglieder darum bitten, offizielle Wettkämpfe ausschließlich in unserer Vereinskleidung zu bestreiten.

Wer keine passende Vereinskleidung besitzt, meldet sich bitte beim Zeugwart Iris Schmitz. Tel. 01520 4332879 oder per Mail: irisschmitz@outlook.de

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

Jahresrückblick 2022

- April: Im dritten Lauf durfte der Marathon-Club Eschweiler endlich die Europameisterschaften und die Deutschen Meisterschaften im Duathlon in der Alsdorfer City austragen. 891 Sportler aus 21 Nationen waren für das Event gemeldet.
- Mai: **Florian Hach** war bei der Ironman WM in St. George am Start. Nach 9:27:43 Stunden lief er als 64. der Gesamtwertung ins Ziel.
- Mai: Beim zweiten Hochwaldultratrail in Osburg war **Tanja Steffens** über die 65 Kilometer Distanz mit 1800 Höhenmetern am Start. Nach 8:30 Stunden lief sie als Gesamtzweite Frau ins Ziel.
- Juni: **Ralf Kniebeler** lief 3 Wettkämpfe innerhalb von 23 Stunden. Beim Ahbachlauf in Üxheim, beim Mittsommerlauf in Duisburg und beim Stadionlauf in Köln war er am Start.
- September: Den 100 km Megamarsch Köln absolvierte **Jessika Bedemann** im Zeitlimit von 24 Stunden.
- September: Der Marathon-Club Eschweiler bekommt ein neues Vereins-Logo.
- Oktober: Beim Ultramarathon „Taubertal 100“ wurde **Andreas Mohr** nach 11:44 Stunden dritter in seiner Altersklasse. Seit 2016 ist er dort jedes Jahr mind. die 100 Kilometer-Distanz gelaufen.
- Oktober: Beim Ironman Portugal blieb **Andrea Spanu** erstmals unter der 10 Stunden Marke (9:50:18 Stunden).
- November: Bei der Regionsmeisterschaften im Waldlauf konnten **Markus Gilleßen, Holger Klein** und **Kazeem Dawodu** die Mannschaftswertung gewinnen.
- November: „ESCHWEILERS SPORTLERIN DES JAHRES 2022“ wurde Ultraläuferin **Tanja Steffens**. Triathlet **Florian Hach** konnte „ESCHWEILERS SPORTLER DES JAHRES 2022“ werden.

„ToN - PuR „

Heinrich Brandt

Verleih von Ton- und Lichtanlagen

DJ-Service...

Das Equipment für die kleinen und feinen Feste !

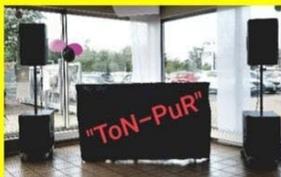
Ob Hochzeit...Gartenparty...Firmenjubiläum...

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



Der Marathon-Club Eschweiler besitzt jetzt seine eigene Teamware für den Freizeitbereich. Ab sofort können alle Produkte im Online-Shop unter <https://urban-teamwear.de/collections/mc-eschweiler>. Eine Verlinkung findet Ihr auf unserer Homepage und in der WhatsApp-Gruppe.

Mit dem Rabattcode: "MCE20" erhaltet Ihr 20% Rabatt pro Artikel. Den Rabattcode könnt Ihr am Ende der Bestellung eingeben.

Zu den Produkten:

Die Produktion aller Artikel erfolgt in zertifizierten Fabriken, welche die strengen Auflagen der Fair Wear Foundation zum Wohl der Arbeiter erfüllen. Dadurch wird zum Beispiel eine faire Entlohnung garantiert, geregelte Arbeitszeiten und moderne Sicherheitsstandards eingehalten. Selbstverständlich wird Kinderarbeit ausgeschlossen. Alle Shirts bestehen zu 100% aus Biobaumwolle, eine Naturfaser ohne Gentechnik. Bei ihrer Herstellung werden keinerlei Chemikalien verwendet. Die Abfälle bei der Ernte der Baumwolle werden in der Futtermittelindustrie wiederverwendet. Die Artikel sind aus 100% veganen Materialien gefertigt.



FAHRZEUGTECHNIK DAWODU

- ⊗ Inspektion & Wartung
- ⊗ Ölwechsel
- ⊗ Fahrzeugtechnik
- ⊗ Auspuffdienst
- ⊗ Diagnosesystem
- ⊗ Klimaservice
- ⊗ Achsvermessung
- ⊗ Glasschaden
- ⊗ Bremsen
- ⊗ Rad & Reifen
- ⊗ Hauptuntersuchung (HU)
- ⊗ Abgasuntersuchung (AU)
- ⊗ Unfallgutachten
- ⊗ Karosseriearbeiten

DawoDu geholfen wirst!

Kontakt

Tel.: 0 24 06 - 992 998 0 (auch What's App)
E-Mail: info@fahrzeugtechnik-dawodu.de
Web: www.fahrzeugtechnik-dawodu.de

Anschrift

Fahrzeugtechnik Dawodu
Voccartstraße 77
52134 Herzogenrath

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



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

Veranstaltungstermine 2023



05.03.2023 / TV Konzen
Belgenbach-Trail
www.tv-konzen.de/laufen

19.03.2023 / LSG Eschweiler
50. Internationaler Eschweiler Volkslauf
www.lsg-eschweiler.de/volkslauf

08.04.2023 / L.A.C. Eupen
43. Internationaler Eupener Osterlauf
www.laceupen.be

07.05.2023 / Hansa Simmerath
2. Kraremannslauf
www.hansa-simmerath.de/kraremannslauf

18.05.2023 / LG Stolberg
Breinig läuft!
www.radsportganser.de/breiniglaeuft

21.05.2023 / STB Landgraaf
42e Harry Driessen Running & Walking Heidelberg
www.stblandgraaf.nl

25.05.2023 / SV Kalterherberg
Kalterherberger Pfingstlauf
www.sv-kalterherberg.de

03.06.2023 / TV Konzen
Mittsommernachtslauf
www.tv-konzen.de/laufen

09.06.2023 / SV Bergwacht Rohren
45. Rohrener Volkslauf
www.bergwacht-rohren.de

11.06.2023 / FC Inde Hahn
Hahner Kitzenhauslauf
www.indehahn.de

18.06.2023 / Runner Shop M. Xhonneux
Lustlauf mein Verein e.V.
21. Benefizlauf Aachen
www.benefizlauf.de

09.07.2023 / SC Komet Steckenborn
Enorm in Form in Steckenborn
www.komet-steckenborn.de

05.08.2023 / SV Germania Dürwiß
Die 10 km von Dürwiß
www.die-10-km-von-duerwiss.de

12./13.08.2023 / TV Konzen
Monschau Marathon
www.monschau-marathon.de

19.08.2023 / SV Germania Eicherscheid
Heckenlauf Eicherscheid
www.germania-eicherscheid.de

26.08.2023 / TV Huchem-Stammeln
Monte Sophia
www.monte-sophia.de

03.09.2023 / TuS Schmidt
11. Lauf mal wieder mit in Schmidt
www.tusschmidt.de/leichtathletik

09.09.2023 / MC Eschweiler
Killewittchenlauf
www.mc-eschweiler.de

14.10.2023 / SC Komet Steckenborn
Lichterlauf Steckenborn
www.komet-steckenborn.de

15.10.2023 / DJK Gillrath
Oktoberlauf
www.djk-gillrath.de

28.10.2023 / DJK Jung Siegfried
Herzogenrath
53. Int. Volkslauf und 43. Int. Halbmarathon
www.djk-herzogenrath.de

18.11.2023 / Polizei TuS Linnich 1906
29. Rurbrückenlauf in Linnich
www.pol-tuslinnich.de

31.12.2023 / DLC Aachen
46. Aachener Silvesterlauf presented by Sparkasse Aachen
www.silvesterlauf.dlc-aachen.de/silvesterlauf



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

Lauf-ABC: Das Wörterbuch für Läufer

Dieses Wörterbuch hilft dir die verschiedenen Begriffe zu verstehen. Lehn dich zurück und schau sie dir erst einmal an. Mit diesem Läufer ABC bist du wortgewandt unterwegs und kannst in der Läuferwelt easy mitreden.

BONK

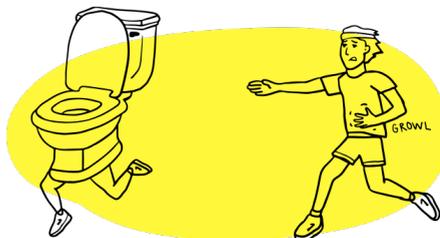
(Verb) - Dieser Begriff beschreibt den Zustand des Gefühls, dass man einfach nicht mehr weiterlaufen kann und schlapp macht. Wir haben zwei Ideen um dem vorzubeugen. Wenn du genügend Flüssigkeit aufnimmst und positiv bleibst, wird dieses Gefühl möglicherweise nie zustande kommen. Das ist aber kein Versprechen.

FARTLEK

(Substantiv, Verb) - Fartlek (Fahrtspiel) ist ein Lieblingswort in der Lauf-Community, aber für Nichtläufer ein Rätsel. Es bedeutet auf Schwedisch so viel wie „Geschwindigkeitsspiel“ und bezieht sich auf einen Wechsel zwischen schnelleren und langsamen Laufabschnitten im Training. Ist das verständlich für dich? Einfach Spaß am Laufen und zwischendurch mal schneller Laufen.

MAGEN-DARM-BESCHWERDEN

(Substantiv) - Ich muss. Jetzt. Auf's Klo. Schließlich haben wir alle schon die schlimmen Beschwerden eines rebellischen Magens erlebt. Lange Läufe, Wettkämpfe, Speed-Einheiten — sie alle sind anfällig für gewisse „Badezimmerbedürfnisse“. Du selbst kannst herausfinden, was für dich gute und schlechte Lebensmittel vor dem Training sind, aber jeder reagiert anders. Höre einfach auf dein Bauchgefühl.



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 |



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

Seit über 45 Jahren für Sie da!

diegeler

Küchen • Elektrogeräte • Service

Wer uns kennt, kommt wieder.

Neujahrs-Lauftreff

Traditionell eröffnet der Marathon-Club Eschweiler das Sportjahr mit seinem "Neujahrs-Lauftreff". Schon seit über 30 Jahren heißt es am 1. Januar raus aus dem Bett und rein in die Lafschuhe damit Mann und Frau nach der Sylvesternacht wieder fit werden. Hierzu möchten wir alle Laufsportfreunde (auch Anfänger!) recht herzlich einladen.

Treffpunkt ist am Sonntag, 1. Januar, um 11 Uhr der Waldparkplatz Jägerspfad/ Am Schlemmerich in Eschweiler.

Gelaufen wird etwa eine Stunde locker, in verschiedenen Laufgruppen, durch den Eschweiler Stadtwald. Nach dem Lauf warten auf dem Parkplatz warme Getränke und ein kleiner Imbiss auf alle Teilnehmer, um den Neujahrs-Lauftreff mit einem gemütlichen Beisammensein ausklingen zu lassen.

Der Vorstand hofft wieder auf ein reges Interesse.



Juli



HSH PFLEGEDIENST ALSDORF

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

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



Ideen für die Küche von Chefkoch Heinz Feilen

Ausnüchterungs Käse-Lauchsuppe mit Hack



Zutaten:

- 2 kleine Baguettes zum Aufbacken
- 3 EL Öl, 100 g Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
- 500 g Hackfleisch, gemischt
- 3 Stangen Lauch, 700 ml Wasser, Gemüsebrühe
- 250 g Schmelzkäse
- 1 Becher Crème fraîche, ca. 150 g

Zubereitung:

Öl in einen großen Topf geben. Das Hackfleisch, gewürfelte Zwiebeln, und Knoblauch darin von allen Seiten gut anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lauch putzen, in kleine Ringe schneiden und zum Hackfleisch geben. Ca. 5 Minuten mit anbraten. Die Gemüsebrühe hineingeben und alles ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Den Schmelzkäse einrühren und schmelzen lassen. Crème fraîche untermengen und noch einmal kurz aufkochen lassen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskat kräftig abschmecken. Die Suppe in einem ausgehöhlten kleinen Brotlaib oder mit Baguette servieren. Die Suppe lässt sich hervorragend Tage vorher vorbereiten.

Et voilà ...

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**

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

Klein	Britta	02. Januar
Brod	Thomas	05. Januar
Rauch	Paul	12. Januar
Wendland	Inge	12. Januar
Gebauer	Petra	13. Januar
Weinberg	Claudia	23. Januar
Dessi	Melanie	27. Januar
Kniebeler	Ralf	31. Januar

Als neues Mitglied begrüßen wir Bernd Göbbels.

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

