

Laufschritt

Die Vereinszeitschrift des



MARATHON-CLUB

E S C H W E I L E R

Der Verein für Laufsport, Triathlon, Duathlon und Radsport

Ausgabe

Februar 2023

MCE - Terminkalender

Datum	Tag	Veranstaltung
26.03.2023	Sonntag	Vereinsmeisterschaft Halbmarathon Venloop 14 Uhr
30.04.2023	Sonntag	POWERMAN Alsdorf Denkmalplatz Alsdorf
07.05.2023	Samstag	Vereinsmeisterschaft Triathlon Buschhütten Triathlon 1/3
10.06.2023	Samstag	40 Jahre Marathon-Club Eschweiler 18 Uhr Stadthalle Weisweiler
18.06.2023	Sonntag	Vereinsmeisterschaft Triathlon Indeland Triathlon Mitteldistanz 2/3
05.08.2023	Samstag	Vereinsmeisterschaft 10 km Straßenlauf Dürwiß 19:30 Uhr
03.09.2023	Sonntag	Vereinsmeisterschaft Triathlon Willich Triathlon 333 3/3
09.09.2022	Samstag	1. Killewittchenlauf im Eschweiler Stadtwald Eschweiler Waldstadion

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 Szegedln.
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 Februar

11. Feb.	ENERGIE CROSS NEUKIRCHEN	Volkslauf	5,1 km
12. Feb.	Bertlicher Straßenläufe	Volkslauf	15 km/ HM
18. Feb.	40. Hardter Karnevalslauf	Straßenlauf	5 km/ 10 km

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



SPORT
2000

ABSOLUTE TEAMSPORT RAUSCHEID

Die Lauf-Experten direkt in Ihrer Nähe....

- Laufbandanalyse vor Ort möglich
- Beratung von erfahrenen Läufern
- viele führende Hersteller im Sortiment
- große Auswahl an aktuellen Modellen

Frank Rauscheid

Bahnhofstrasse 56
52477 Alsdorf

Tel. 02404 - 97 99 811
Tel. 02404 - 67 77 661

Öffnungszeiten:

Montag-Freitag
09:00 - 18:30 Uhr
durchgehend geöffnet

Samstag
09:00 - 14:00 Uhr

SPORTSFREUND



✉ alsdorf@absolute-teamsport-rauscheid.de
absolute-teamsport-rauscheid.de

„ToN – PuR „

Heinrich Brandt

Verleih von Ton- und Lichnanlagen

DJ-Service...

Das Equipment für die kleinen und feinen Feste !

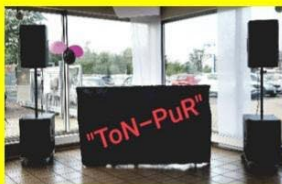
Ob Hochzeit...Gartenparty...Firmenjubiläum...

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 wird!

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 Heide-loop

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

KICK

(Substantiv) - Das ist keine scharfe Soße und auch kein Dance Move, denn diese Art von Kick bezieht sich auf den natürlichen (und absolut fantastischen) Impuls, am Ende des Wettkampfs noch einmal richtig Gas zu geben. Wende es beim Training mit Vorsicht an, aber am Wettkampftag solltest du alles auf eine Karte setzen.

NEGATIVE SPLITS

(Substantiv) - Bedeutet normalerweise, dass du die zweite Hälfte deiner Strecke oder eines Wettkampfs schneller läufst als die erste Hälfte. Gibt dir garantiert ein gutes Gefühl und einen Schuss Selbstvertrauen, um durchzustarten, wenn du müde bist.

„NACHT DAVOR“

(Substantiv) - Die Nacht vor einem großen Lauf oder Wettkampf, wenn der Schlaf am wichtigsten ist. Die Nacht gibt dir Energie für den großen Tag, während du von dem bevorstehenden Rennen träumst. Ruhe dich aus, es ist Schlafenszeit.

PACE

(Substantiv) - Die durchschnittliche Geschwindigkeit über eine bestimmte Entfernung, gemessen in Minuten pro Kilometer. Wenn du also 5 Kilometer in 30 Minuten läufst, beträgt deine Pace 6:00. Wenn du 5 Kilometer in einer Stunde läufst, beträgt deine Pace 12 (genug Zeit, um mal anzuhalten und den Duft der Rosen zu riechen).

TEMPO PACE

(Substantiv) - Die „Tempo Pace“ ist offen für Interpretationen und bedeutet im Allgemeinen eine herausfordernde Pace, die man über eine Stunde lang ohne Pause durchhalten kann. Irgendwo zwischen knallrotem

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**



MARATHON-CLUB
ESCHWEILER



10.06.2023

Wir feiern 40 Jahre Marathon-Club Eschweiler e.V.

Die offizielle Einladung mit allen Informationen
rund um unser Jubiläum folgt in Kürze.

Wir freuen uns auf euch.

Jul



HSH PFLLEGEDIENST 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

Kaiserschmarren zur sonntäglichen Belohnung



Zutaten:

100 g Rosinen, 5 EL Rum oder Cognac oder Wasser

6 Eigelb, 1 Pck. Bourbon-Vanillezucker

1 EL gehäuft Zucker, 1 Prise Salz, 250 g Mehl

500 ml Milch, 50 g Butter, 6 Eiweiß

4 TL Puderzucker, Butter zum Braten, ca. 15 - 25 g je Pfanne

Zubereitung:

Die Rosinen in 5 EL Rum mindestens eine halbe Stunde einlegen. Das Eigelb mit dem Vanillezucker, einer Prise Salz und 1 geh. EL Zucker mit dem Handrührgerät schaumig aufschlagen. Nach und nach abwechselnd jeweils einen Löffel Mehl und einen guten Schuss Milch einrühren, bis alles aufgebraucht ist. Anschließend die zerlassene Butter einrühren. Der Teig wirkt ziemlich dünnflüssig, das ist genau richtig so. Den Teig jetzt eine halbe Stunde ruhen lassen, danach nochmals gut durchschlagen. Dann das Eiweiß zu einem festen Eischnee aufschlagen und mit einem Löffel langsam aber gründlich unter die Teigmasse heben. Es sollten keine Eiweißflocken mehr zu sehen sein. Danach die Rosinen ohne den Rum unterrühren.

In einer Pfanne Butter zerlassen und den Teig ca. 1 cm hoch eingießen. Hitze etwas reduzieren und goldgelb anbacken lassen. Immer mal wieder drunter schauen. Die Masse vierteln, umdrehen und wieder anbacken lassen. In mundgerechte Stücke teilen, mit 2 TL Zucker bestreuen und kurz karamellisieren lassen.

Fast fertig: Auf Tellern anrichten und mit Puderzucker bestäuben.

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

▶ **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

***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
viel Glück im neuen Lebensjahr.**

Thevis	Beatrice	01. Februar
Feilen	Heinz	03. Februar
Picchi	Davide	04. Februar
Osmialowski	Michael	10. Februar
Herten-Gilleßen	Linda	10. Februar
Przibylla	Rudolf	14. Februar
Zimmermann	Gabi	16. Februar
Barth	Brigitte	17. Februar
Wichert	Hans-Jürgen	20. Februar
Porrmann	Izet	21. Februar
Bedemann	Jessika	22. Februar
Mohr	Andreas	22. Februar
Pinhammer	Hubert	26. Februar

Besonders herzlich beglückwünschen wir Hans-Jürgen Wichert
und Jessika Bedemann zum runden Geburtstag.

Als neues Mitglied begrüßen wir Bettina Göbbels und
Linda Herten-Gilleßen.

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

