

# 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  
März 2023

# MCE - Terminkalender

Datum	Tag	Veranstaltung
25.03.2023	Samstag	<b>Waldsäuberungsaktion</b> Zeit: 15.30 Uhr Wo: Parkplatz Jägerspfad
26.03.2023	Sonntag	<b>Vereinsmeisterschaft Halbmarathon</b> Venloop 14 Uhr
30.04.2023	Sonntag	<b>POWERMAN Alsdorf</b> Denkmalplatz Alsdorf
16.05.2023	Dienstag	<b>Jahreshauptversammlung</b> 19 Uhr Vereinsheim Rhenania
10.06.2023	Samstag	<b>40 Jahre Marathon-Club Eschweiler</b> 18 Uhr Stadthalle Weisweiler
18.06.2023	Sonntag	<b>Vereinsmeisterschaft Triathlon</b> Indeland Triathlon Mitteldistanz 2/3
05.08.2023	Samstag	<b>Vereinsmeisterschaft 10 km Straßenlauf</b> Dürwiß 19:30 Uhr
03.09.2023	Sonntag	<b>Vereinsmeisterschaft Triathlon</b> Willich Triathlon 333 3/3
09.09.2023	Samstag	<b>1. Killewittchenlauf im Eschweiler Stadtwald</b> 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 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)

## Interessante Laufveranstaltungen für den Monat März

05. Mrz.	Rund um das Bayer-Kreuz	Volkslauf	5km/ 10km
05 Mrz.	Belgenbach-Trail Monschau-Konz	Regio-Aachen	9,5 km / 18 km
19. Mrz.	50. Int. Eschweiler Volkslauf	Regio-Aachen	4km/ 10km/ HM
26. Mrz.	Venloop	Volkslauf	HM
26. Mrz.	17. Zülpicher Chlodwiglauf	Volkslauf	5,1km/ 10km

## 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](mailto:alsdorf@absolute-teamsport-rauscheid.de)  
[absolute-teamsport-rauscheid.de](http://absolute-teamsport-rauscheid.de)

# „ToN - PuR „

*Heinrich Brandt*

*Verleih von Ton- und Lichtanlagen*

*DJ-Service...*

Das Equipment für die kleinen und feinen Feste !

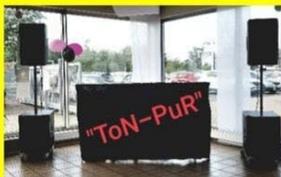
Ob Hochzeit...Gartenparty...Firmenjubiläum...

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](mailto:kontakt@tonpur.de)*

*Web : [www.tonpur.de](http://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
- ⊗ Klimatechnik
- ⊗ 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](mailto:info@fahrzeugtechnik-dawodu.de)  
Web: [www.fahrzeugtechnik-dawodu.de](http://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](mailto:friedhelm-barth@t-online.de)

# Veranstaltungstermine 2023



**05.03.2023 / TV Konzen**  
**Belgenbach-Trail**  
[www.tv-konzen.de/laufen](http://www.tv-konzen.de/laufen)

**19.03.2023 / LSG Eschweiler**  
**50. Internationaler Eschweiler Volkslauf**  
[www.lsg-eschweiler.de/volkslauf](http://www.lsg-eschweiler.de/volkslauf)

**08.04.2023 / L.A.C. Eupen**  
**43. Internationaler Eupener Osterlauf**  
[www.laceupen.be](http://www.laceupen.be)

**07.05.2023 / Hansa Simmerath**  
**2. Kraremannslauf**  
[www.hansa-simmerath.de/kraremannslauf](http://www.hansa-simmerath.de/kraremannslauf)

**18.05.2023 / LG Stolberg**  
**Breinig läuft!**  
[www.radsportganser.de/breiniglaeuft](http://www.radsportganser.de/breiniglaeuft)

**21.05.2023 / STB Landgraaf**  
**42e Harry Driessen Running & Walking Heidelberg**  
[www.stblandgraaf.nl](http://www.stblandgraaf.nl)

**25.05.2023 / SV Kalterherberg**  
**Kalterherberger Pfingstlauf**  
[www.sv-kalterherberg.de](http://www.sv-kalterherberg.de)

**03.06.2023 / TV Konzen**  
**Mittsommernachtslauf**  
[www.tv-konzen.de/laufen](http://www.tv-konzen.de/laufen)

**09.06.2023 / SV Bergwacht Rohren**  
**45. Rohrener Volkslauf**  
[www.bergwacht-rohren.de](http://www.bergwacht-rohren.de)

**11.06.2023 / FC Inde Hahn**  
**Hahner Kitzenhauslauf**  
[www.indehahn.de](http://www.indehahn.de)

**18.06.2023 / Runner Shop M. Xhonneux**  
**Lustlauf mein Verein e.V.**  
**21. Benefizlauf Aachen**  
[www.benefizlauf.de](http://www.benefizlauf.de)

**09.07.2023 / SC Komet Steckenborn**  
**Enorm in Form in Steckenborn**  
[www.komet-steckenborn.de](http://www.komet-steckenborn.de)

**05.08.2023 / SV Germania Dürwiß**  
**Die 10 km von Dürwiß**  
[www.die-10-km-von-duerwiss.de](http://www.die-10-km-von-duerwiss.de)

**12./13.08.2023 / TV Konzen**  
**Monschau Marathon**  
[www.monschau-marathon.de](http://www.monschau-marathon.de)

**19.08.2023 / SV Germania Eicherscheid**  
**Heckenlauf Eicherscheid**  
[www.germania-eicherscheid.de](http://www.germania-eicherscheid.de)

**26.08.2023 / TV Huchem-Stammeln**  
**Monte Sophia**  
[www.monte-sophia.de](http://www.monte-sophia.de)

**03.09.2023 / TuS Schmidt**  
**11. Lauf mal wieder mit in Schmidt**  
[www.tusschmidt.de/leichtathletik](http://www.tusschmidt.de/leichtathletik)

**09.09.2023 / MC Eschweiler**  
**Killewittchenlauf**  
[www.mc-eschweiler.de](http://www.mc-eschweiler.de)

**14.10.2023 / SC Komet Steckenborn**  
**Lichterlauf Steckenborn**  
[www.komet-steckenborn.de](http://www.komet-steckenborn.de)

**15.10.2023 / DJK Gillrath**  
**Oktoberlauf**  
[www.djk-gillrath.de](http://www.djk-gillrath.de)

**28.10.2023 / DJK Jung Siegfried**  
**Herzogenrath**  
**53. Int. Volkslauf und 43. Int. Halbmarathon**  
[www.djk-herzogenrath.de](http://www.djk-herzogenrath.de)

**18.11.2023 / Polizei TuS Linnich 1906**  
**29. Rurbrückenlauf in Linnich**  
[www.pol-tuslinnich.de](http://www.pol-tuslinnich.de)

**31.12.2023 / DLC Aachen**  
**46. Aachener Silvesterlauf presented by Sparkasse Aachen**  
[www.silvesterlauf.dlc-aachen.de/silvesterlauf](http://www.silvesterlauf.dlc-aachen.de/silvesterlauf)



# 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)

# Lauf-ABC: Das Wörterbuch für Läufer

## PLANTARFASZIITIS

(Substantiv) - Plantarfasziitis ist wie Shin Splints, eine laufbedingte Verletzung. Die Plantarfasziitis ist eine Entzündung des Bindegewebes in der Ferse und der unteren Achillessehne und ist besonders schwer zu heilen, wobei vollständige Ruhe (und einige tröstende Bierchen) die am meisten empfohlene Behandlung dagegen ist.

## PR

(Substantiv) - Das steht für „Personal Record“ und ist deine persönliche Bestzeit auf eine bestimmte Strecke, die du mit anderen Läufern teilst (oder mit der du sogar prahlst). Alternativ wird auch gerne der Begriff PB („Personal Best“) verwendet. Sei gerne kreativ und gib deiner PR/PB eine ganz besondere Note - z.B. „Meine schnellsten 10 km in den letzten 7 Jahren, als ich ein Hühnerkostüm beim Laufen trug“.

## RABBIT

(Substantiv) - Wenn professionelle Läufer bei einem Wettkampf noch schneller laufen möchten, hängen sie sich an einen „Rabbit“ (Kaninchen, in Deutschland Pacer genannt), dessen gesamte Aufgabe es ist, das gewünschte schnelle Tempo vorzugeben und dann vor der Ziellinie auszustiegen. Pacer geben dem Teilnehmer die Möglichkeit besonders schnelle Laufzeiten zu erzielen: Für die Läufer selbst und die Zuschauer besonders spannend bei einem Rennen.



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.



**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.

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



# Ideen für die Küche von Chefkoch Heinz Feilen

## Winterliches Früchtebrot



### Zutaten:

140 g Buchweizenmehl, 36 g Haferflocken, 4 g Backpulver,  
5 g Zimt, 1,2 g Nelkenpulver, 1 g Muskat, Salz

Trockenfrüchte: z.B. Rosinen, Feigen, Aprikosen 180 g

Nüsse: z.B. Walnüsse, Mandeln, Pecannüsse 30 g

Kürbiskerne 15 g

### Zubereitung:

Heize den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vor.

In der ersten Schüssel vermische die trockenen Zutaten (bis auf die Nüsse und Trockenfrüchte). Zerkleinere anschließend die Nüsse und Trockenfrüchte in grobe Stückchen. Gib Zweidrittel der Nüsse und die Trockenfrüchte mit in die Schüssel.

In der zweiten Schüssel vermische die flüssigen Zutaten und anschließend den Inhalt beider Schüsseln. Gib dann den Teig in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Kastenform, verteile die restlichen Nüsse oben auf dem Teig und backe das Brot für ca. 50-55 Minuten im Ofen. Lasse das Brot vor dem Verzehr abkühlen. Es hält sich locker 1 Woche im Kühlschrank.

Ich habe für mich den Anteil Früchte und Nüsse deutlich erhöht, durch Erhöhung des Apfelmarks wird das Brot auch etwas saftiger.

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](mailto:guido.leufgens@t-online.de)  
[www.leufgens-versicherungen.de](http://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](http://www.radsportganser.de)**

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

Detela	Frank	02. März
Klein	Karin	11. März
Göbbels	Bettina	25. März
Thevis	Moritz	29. März
Biedermann	Florian	31. März

Besonders herzlich beglückwünschen wir Karin Klein  
und Moritz Thevis zum runden Geburtstag.

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](http://www.rb-eschweiler.de)

Raiffeisen-Bank  
Die Eschweiler Bank

