

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
Juni 2023

MCE - Terminkalender

Datum	Tag	Veranstaltung
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
09.09.2023	Samstag	1. Killewittchenlauf im Eschweiler Stadtwald Eschweiler Waldstadion

Laufen:

Dienstags und Donnerstag jeweils ab 18:00 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 Juni

03. Jun	TV Konzen	Regio Cup	5 km/ 14,065 km
09. Jun	SV Bergwacht Rohren	Regio Cup	4,2 km/ 10 km
11. Jun	Hahner Kitzenhaus-Lauf	Regio Cup	4,4 km/ 10 km
18. Jun	Benefizlauf Aachen	Regio Cup	5 km/ 8 km

Vereinsmeisterschaften 2023

Die Vereinsmeisterschaften im Laufen finden über folgende
Wettkampfstrecken und Veranstaltungen statt:

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 ausschließl
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



Radtouristik-Fahrten - Juni / Juli 2023

	Ort	Auskunft
08.06.	RTF Erkelenz 75km / 110km Schulhof der Pestalozzischule, Schulring 36, 41812 Erkelenz	ab 7 Uhr
16.07.	Schwalbe Tour Nordeifel 76km/ Aachen-Eilendorf, Nirmer Str. 30/Ecke Birkstr., 52080 Aachen	ab 7 Uhr



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 Lichtanlagen

DJ-Service...

Das Equipment für die kleinen und feinen Feste !

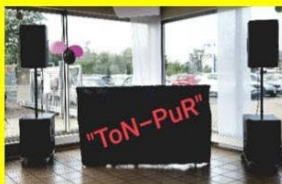
Ob Hochzeit...Gartenparty...Firmenjubiläum...

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 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

SPEEDWORK (Intervalle)

(Substantiv) - Ein weiser Mann sagte einmal: „Wenn du schnell laufen willst, musst du einfach schneller laufen.“ Vielleicht ein bisschen sehr einfach, aber Intervalle — in kurzen Abschnitten schneller laufen — wird dazu beitragen, deine Laufzeit und allgemeine Fitness zu verbessern.

STREAKER

(Substantiv) - Es ist nicht das, was du denkst, es sei denn, du denkst an eine Person, die in einer beeindruckend konsistenten Weise läuft, z. B. 25 Jahre lang mindestens einmal am Tag oder bei 50 Berlin Marathons dabei ist. Jetzt kannst du beeindruckt oder neidisch sein oder beides.



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

Lachsfilets



Zutaten:

- 4 Lachsfilets (ca. 150 g), Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 2 Teelöffel Olivenöl, 2 gehackte Knoblauchzehen
- 1/4 Tasse (65 ml) Hühnerbrühe, 2 Esslöffel frischer Zitronensaft
- 3 Esslöffel Butter, geteilt + 1 Teelöffel Butter
- 1/2 Teelöffel Honig, 2 Esslöffel frische Petersilie, Zitronenschnitze

Zubereitung:

Ein Teelöffel Butter in einen kleinen Topf und erhitzen bei mittlerer Hitze, den Knoblauch hinzu und 1 bis 2 Minuten lang anbraten.

Hühnerbrühe und den Zitronensaft hinzufügen, die Soße auf die Hälfte einkochen lassen. Butter und den Honig hinzufügen und alles verquirlen, bis es sich gut verbunden hat. Die Lachsfilets mit Salz und Pfeffer gut würzen. Olivenöl in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, Lachs hinzu und beidseitig anbraten und mit dem grünen Spargel und Zitrone in Alufolie eingepackt noch ca. 5 min bei 80 Grad im Backofen oder auf dem Grill ziehen lassen. (Kräuter wie Thymian oder Rosmarin kann man gerne noch dazu fügen). Mit einem großzügigen Schuss Buttersauce und neuen Brätlingen servieren.

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

Frankenberg	Dirk	02. Juni
Elkenhans	Markus	09. Juni
Gerhards	Stefan	09. Juni
Biedermann	Gabriele	10. Juni
Dawodu	Kazeem Sulayman	11. Juni
Göbbels	Bernd	11. Juni
Rummler	Rene	12. Juni
Krauthausen	Guido	15. Juni
Kruff	Olaf	16. Juni
Müllejans	Manfred	23. Juni
Barth	Friedhelm	28. Juni
Beume	Ingeborg	30. Juni

Besonders herzlich beglückwünschen wir Dirk Frankenberg
und Kazeem Sulayman Dawodu zum runden Geburtstag.

Als neue Mitglieder begrüßen wir Dennis Eisenbeis und
Thomas Faust.

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

