

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
Juli 2023

MCE - Terminkalender

Datum	Tag	Veranstaltung
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



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

Interessante Laufveranstaltungen für den Monat Juli

05. Jul	Lousberglauf	Volkslauf	5,55 km
09. Jul	SC Komet Steckenborn	Regio Cup	4,7 km/ 10 km
15. Jul	5. Regattabahn Ultra Duisburg	Ultramar.	50 km
21. Jul	SportScheck RUN Köln	Volkslauf	5 km/ 10 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 bitten alle Mitglieder darum, 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



Radtouristik-Fahrten - Juli 2023

	Ort	Auskunft
16.07.	Schwalbe Tour Nordeifel 76km/ ab 7 Uhr Aachen-Eilendorf, Nirmer Str. 30/Ecke Birkstr., 52080 Aachen	

„ToN - PuR „

Heinrich Brandt

Verleih von Ton- und Lichanlagen

DJ-Service...

Das Equipment für die kleinen und feinen Feste !

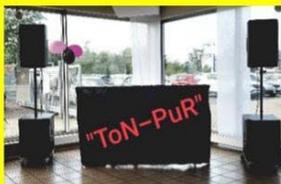
Ob Hochzeit...Gartenparty...Firmenjubiläum...

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
- ⊗ Klimatechnik
- ⊗ Achsvermessung
- ⊗ Glasschaden
- ⊗ Bremsen
- ⊗ Rad & Reifen
- ⊗ Hauptuntersuchung (HU)
- ⊗ Abgasuntersuchung (AU)
- ⊗ Unfallgutachten
- ⊗ Karosseriearbeiten

Da Wo Du 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

ULTRAMARATHON

(Substantiv) - Der Ultramarathon wurde für die masochistischsten Athleten entwickelt und ist in zwei (schmerzhaften) Geschmacksrichtungen erhältlich.

1. Eine Standard-Laufstrecke über eine bestimmte Distanz — muss länger sein als ein Standard-Marathon über 42,195 km, um gezählt zu werden.
2. Ein zeitlich festgelegter Lauf, bei dem der Gewinner so weit läuft wie möglich oder einfach länger durchhält als seine Konkurrenten. Diese Rennen können mehr als 10 Stunden dauern, im Extremfall auch mehrere Tage.



WIR LÖSEN FRAGEN UND PROBLEME RUND UM IHREN GARTEN.



MOTORGERÄTE
GARTEN | FORST | FREIZEIT

Talstraße 51 • Eschweiler
0 24 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!

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

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

Blumenkohl-Broccoli-Quiche mit Kochschinken



Zutaten:

Für den Teig:

250 g Mehl, 100 g Butter, 1 TL Salz, 1 EL Essig, 100 ml Wasser

Für den Guss:

200 g Sahne, 4 m.-große Eier, 100 g ger. Käse, Salz und Pfeffer

Für den Belag:

500 g Blumenkohl, 500 g Broccoli, 200 g Kochschinken gewürfelt, Salz

Zubereitung:

Für den Teig das Mehl in eine Schüssel füllen, die Butter und das Salz dazugeben und mit einem Messer vermischen, dabei die Butterstückchen weiter zerkleinern. Das Wasser mit dem Essig mischen, zur Mehl-Buttermischung geben und schnell zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 1/2 Stunde kühl stellen.

Für den Guss alle Zutaten gut miteinander verquirlen, Gewürze nach persönlichem Geschmack dosieren, Käse zuletzt unterrühren.

Das Gemüse waschen, putzen und in Röschen teilen. Die Stiele in Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren, in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Den Teig ausrollen, eine Form von 28 cm Durchmesser damit auslegen und einen Rand von ca. 3 cm formen. Den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen. Das Gemüse in die Form geben, Kochschinken oder Kasseler darauf verteilen und mit dem Guss übergießen. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten garen, dann bei geöffneter Backofentür 10 Minuten ruhen lassen.

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: 0 24 04/67 67 42 • Fax: 0 24 04/67 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 Juli
wünschen wir im Namen aller Mitglieder
viel Glück im neuen Lebensjahr.**

Feck	Sebastian	04. Juli
Klein	Elmar	07. Juli
Dohmen	Franz-Josef	09. Juli
Obgenoth	Alexander	10. Juli
Porrman	Nadine	10. Juli
Dick	Birgit	11. Juli
Osmialowski	Jakob Teko	13. Juli
Ellinghoven-Krüger	Gabi	14. Juli
Vierегge	Hendrik	14. Juli
Osmialowski	Viviane	17. Juli
Schmitz	Iris	18. Juli
Spanu	Andrea	20. Juli
Kendziora	Leo	27. Juli
Oebel	Gregor	28. Juli
Rossbruch	Ingo	30. Juli

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 