

# 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

August 2023

## MCE - Terminkalender

Datum	Tag	Veranstaltung
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
26.11.2023	Sonntag	<b>Helfer- und Mitgliederbrunch</b> 9 Uhr Talbahnhof Eschweiler

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

## Interessante Laufveranstaltungen für den Monat August

05. Aug	Die "10km" von Dürwiss	Regio Cup Vol	3,6km/ 9,5km
12. Aug	Monschau Marathon	Volkslauf	4,2km/10km
13. Aug	Monschau Marathon	Regio Cup	Ultra/ Marathon
18. Aug	Köln Altstadtlauf	Volkslauf	5km/ 10km
19. Aug	Eicherscheid	Regio Cup	5km/ 10km/ HM
19. Aug	Jüchen Sommerlauf	Volkslauf	5km/ 10km
26. Aug	Monte Sophia XIX	Regio Cup	10km/ 28,1km
27. Aug	Kölner Halbmarathon	Volkslauf	21km/ 28km

## 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 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](mailto:irisschmitz@outlook.de)

## Radtouristik-Fahrten - August & September 2023



	Ort	Auskunft
26.08.	RheinEnergie RTF - Die Energie Tour 75km/ Parkgürtel 24, 50823 Köln	11: 9:30 - 12:30 Uhr
02.09.	RTF Titz 82km/ 112km Primusschule Titz, 52445 Titz, Mörikestraße, ohne Hausnummer	9 - 12 Uhr

# „ToN - PuR „

*Heinrich Brandt*

*Verleih von Ton- und Lichanlagen*

*DJ-Service...*

Das Equipment für die kleinen und feinen Feste !

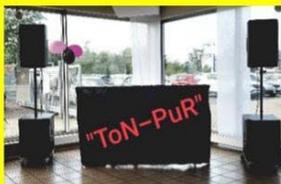
Ob Hochzeit...Gartenparty...Firmenjubiläum...

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](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

*Da Wo Du geholfen wirst!*

#### 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 Pflingstlauf**  
[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 Highlight August -Staffel Marathon Monschau

Am 13.08.2023 findet der diesjährige Staffelmaraathon im Rahmen des 45. Monschau Marathons statt.

Der Staffellauf ist eine tolle Gelegenheit sich langsam an einen großen Marathon ran zu tasten, aber gleichzeitig das einmalige Feeling und den Support am Streckenrand zu erleben.

Der Monschau Marathon bietet ein reiches Repertoire an wunderschönen Landschaften die man während des Wettkampfes miterleben und genießen kann. Als besondere Erinnerung bekommt man die Chance eines der Limitierten Monschau Marathon-(MoMa-) T-Shirts vor Start zu erwerben.

Möglich ist es als Zweier, Dreier oder Viererteams anzutreten, männlich, weiblich oder gemischt. Der Start der Staffeln findet zeitgleich mit den Marathonis um 8.00 Uhr in der Konrad-Adenauer-Straße 2 statt. Idealerweise teilen sich vier Läufer die Strecke auf. Die Vierer-Staffeln kommen automatisch in die Wertung für die Siegerehrung. Die Anmeldegebühr beträgt 70€ und wird durch die Anzahl der Teilnehmer geteilt. Die Wechsellpunkte liegen in Widdau (km 10.7), Brather Hof (km 21) und Kalterherberg (km 30).

Ich würde mich freuen wenn auch wir als Marathon Club eine oder mehrere Staffeln stellen würden. Auch eine Mischung aus Lauf und Triathlon Abteilung würde mich sehr freuen.

Wenn Interesse besteht könnt ich euch gerne bei mir melden und ich organisiere alles weitere.

Sportliche Grüße

Thomas Faust

[Thomas-faust.1982@freenet.de](mailto:Thomas-faust.1982@freenet.de)

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](http://www.diegeler.de)

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

**hsh.**  
ambulanter Pflegedienst  
zu Hause gut versorgt!

**hsh.**  
ambulanter Pflegedienst  
zu Hause gut versorgt!

# Ideen für die Küche von Chefkoch Heinz Feilen

## Vegetarisch gefüllte Zucchini vom Grill



### Zutaten für 2 Portionen:

2 Mittel große Zucchini, 1 Paprika rot  
1 Tomate, 1/2 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe  
2 Lauchzwiebeln, 100 g Fetakäse  
100 g Mozzarella, Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Die Zucchini halbieren und mit einem Löffel aushöhlen, die Paprika, Zwiebeln, Tomate, Knoblauchzehe sowie das Innere der Zucchini und Lauchzwiebeln klein schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und kräftig würzen. Die Masse mit dem zerkleinerten Feta Käse mischen und in die Zucchini füllen, den Mozzarella in Scheiben schneiden und oben drauflegen.

Zum Grillen die Zucchini entweder auf Alufolie oder auf ein Grillblech legen und bei mittlerer Hitze circa 10 Minuten grillen. Wenn die Zucchini als Hauptgang gegessen wird, sollte man entsprechend mehr Zucchini füllen und einen leckeren Salat dazu machen.

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](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 August  
wünschen wir im Namen aller Mitglieder  
viel Glück im neuen Lebensjahr.**

Mulder	Thomas	04. August
Obgenoth	Harald	09. August
Klein	Kerstin	09. August
Esser	Jörg	15. August
Zimmermann	Frank	22. August
Mazur	Ingo	27. August
Biedermann	Friedrich	31. August

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

Raiffeisen-Bank  
Die Eschweiler Bank 