## Laufschritt

Die Vereinszeitschrift des



## MARATHON-CLUB ESCHWEILER

Der Verein für Laufsport, Triathlon, Duathlon und Radsport

Ausgabe September 2023

## MCE - Terminkalender

Datum	Tag	Veranstaltung
03.09.2023	Sonntag	Vereinsmeisterschaft Triathlon Willich Triathlon 333 3/3
09.09.2023	Samstag	1. Killewittchenlauf im Eschweiler Stadtwald 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



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

Samstag 09:00 - 14:00 Uhr



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

## Interessante Laufveranstaltungen für den Monat September

01. Sep	13. Nordeifler Businessrun	Volkslauf	5km
03. Sep	Lauf mal wieder mit in Schmidt	Regio Cup	4km / 10,8km
03. Sep	Düsseldorf New Balance Kö	World	5km
10. Sep	Obi Brückenlauf Köln	Volkslauf	5,5km / 16,5km
10. Sep	Stadtlauf Jüchen	Volkslauf	5km/10km/HM
17. Sep	Rund um den Fühlinger See	Volkslauf	5km/10km/HM
17. Sep	WEP Lauf Hückelhoven	Volkslauf	5km/10km/
24. Sep	ATG Herbstlauf	Volkslauf	7,1km/ 10,6km
24. Sep	Citylaf Erftstadt	Volkslauf	5km/ 10km

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

## Lauf Highlight September "Rund um den Fühlinger See"

Die LLG 80 Nordpark Köln - "Apfel mit Biss" - veranstaltet am 17.09.2023 den beliebten Lauf über die Distanzen 5 km, 10 km und Halbmarathon sowie 1 km speziell für Kinder bis 10 Jahre.

Als perfekte Vorbereitung für einen Herbst-Marathon führt die Strecke am Fühlinger See sehr idyllisch durch den schönen Kölner Nordpark. Die Strecke selbst ist eben und Verkehrsfrei. Am Ende des schönen Laufs wartet der "beste Apfel den man je gegessen hat".

## Radtouristik-Fahrten - September 2023

Ort Auskunft
02.09. RTF Titz 82km/ 112km 9 - 12 Uhr
Primusschule Titz, 52445 Titz, Mörikestraße, ohne Hausnummer

## "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 <a href="https://urban-teamwear.de/collections/mc-eschweiler">https://urban-teamwear.de/collections/mc-eschweiler</a>

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.



- Inspektion & Wartung
- Ölwechsel
- Fahrzeugtechnik
- Auspuffdienst
- Diagnosesystem
- Klimaservice
- Achsvermessung

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



## Kontakt

Tel.: 0 24 06 - 992 998 0 (auch What's App) E-Mail: info@fahrzeugtechnik-dawodu.de Web: www.fahrzeugtechnik-dawodu.de

## Anschrif

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.lsq-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 Heideloop 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-qillrath.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 Wir lösen Fragen und Probleme rund um Ihren Garten.



Talstraße 51 • Eschweiler 02403/52173 www.kerres-motorgeraete.de







## 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 Seit über 45 Jahren für Sie da!

Jiegelet

Küchen • Elektrogeräte • Service

Wer uns kennt, kommt wieder.



## HSH PFLEGEDIENST ALSDORF

www.hsh-pflegedienst.de - info@hsh-pflegedienst.o Tel.: 02404 - 98 33 48 3 - Carl-Zeiss-Straße 5 - 52477 A



## Ideen für die Küche von Chefkoch Heinz Feilen Kürbis- Gnocchi Auflauf



## Zutaten für 2 Portionen:

1 Zwiebel (fein gehackte), etwas Öl zum Braten, 300 g Hackfleisch Etwas Salz und Pfeffer, Currypulver, Chilipulver, 1 Zehe Knoblauch 1 EL Tomatenmark, 250 ml Gemüsebrühe 300 g Hokkaido Kürbis würfeln, 100 g Sauerrahm etwas Basilikum, 1 Pck. Fertige Gnocchi 1 Kugek Mozzarella, 100 g geriebener Käse

Arbeitszeit: 25 Min., Koch-/Backzeit: 35 Min. **Zubereitung:** 

Die gehackte Zwiebel in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen. Das Hackfleisch zugeben und krümelig braten. Mit Salz, Pfeffer, Currypulver, Chilipulver und Knoblauch würzig abschmecken. Das Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten. Die Gemüsebrühe angießen und den würfelig geschnittenen Kürbis ebenfalls zugeben. Zugedeckt ca. 5 Minuten dünsten. Danach Crème fraîche, Basilikum und die Gnocchi zugeben und alles gut miteinander vermischen. In eine Auflaufform füllen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und darüber verteilen. Im vorgeheiztem Backrohr bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 15 Minuten überbacken.

## Sorgen, versorgen, versichern!

Sorgen, versorgen, versichern! Sorgen, versorgen, versichern!



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 Versicherungsgesellschaften 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 notwendigen Versicherungsschutz.

QualitätKompetenzService

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: 0160/7418395

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 September wünschen wir im Namen aller Mitglieder viel Glück im neuen Lebensjahr.

Klein	Peter	04. September
Osmialowski	Simon Ekoue	06. September
Löhmann	Marion	07. September
Büttner	Christoph	13. September
Saupp	Lotte	14. September
Thevis	Patrick	17. September
Kerres	Claudia	18. September
Thevis	Paul	23. September
Panzer	Andreas	24. September
Müller	Willi	25. September
Zachow	Horst	25. September
Raschke	Tom	30. September

Besonders herzlich beglückwünschen wir Christoph Büttner zum runden Geburtstag.

Als neue Mitglieder begrüßen wir Sarah Kirner, Andree Glasner, Alexander Obgenoth, Simon Obgenoth und Manuel Obgenoth.

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.



## 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



## MARATHON-CLUB ESCHWEILER 1983 E.V.

LAUFSPORT-TRIATHLON-DUATHLON-RADTOURISTIK

Marathon-Club Eschweiler 1983 e.V. Patrick Thevis, Kohlberger Str. 57, 52134 Herzogenrath Patrick Thevis Kohlberger Str. 57 52134 Herzogenrath Tel. 0163 / 15 20 501 E-mail: Thevis@freenet.de www.mc-eschweiler.de

Herzogenrath, 16. August 2023

## HELFER&MITGLIEDER-BRUNCH

Liebe Helfer/innen und Mitglieder,

Ihr habt den Marathon-Club Eschweiler in diesem Jahr tatkräftig bei seinen Veranstaltungen unterstützt. Nur durch die Hilfe von zahlreichen freiwilligen und fleißigen Helfern konnte der Verein den POWERMAN Alsdorf und den Killewittchenlauf erfolgreich ausrichten.

Nun ist es an der Zeit sich bei den Helfern & Mitgliedern zu bedanken.

Deshalb laden wir Euch alle am **Sonntag, 26. November 2023 um 9 Uhr** zum Helfer & Mitglieder-Brunch in das Restaurant Talbahnhof (Raiffeisen-Platz 1/3, 52249 Eschweiler) ein.

Der Verein bezahlt den kompletten Brunch (inklusive Kaffee, Softdrinks und Biere) für alle Mitglieder. Ebenfalls kostenlos eingeladen sind alle Partner/innen und Kinder unter 18 Jahre. Verwandte und Bekannte, können gerne zum Eigenanteil von 15 EUR am Brunch teilnehmen.

## Im Rahmen der Veranstaltung werden die Vereinsmeister geehrt.

Bitte nutzt nur den beigefügten Abschnitt für Eure verbindliche Anmeldung, die wir an den Talbahnhof für deren Planung weitergeben.

Füllt den Abschnitt aus und schickt diesen per Post, E-Mail, WhatsApp oder persönlich bis zum 01.11. an Patrick Thevis.

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme und einen schönen Tag mit Euch.

Mit sportlichen Grüßen	
Patrick Thevis	

## Anmeldung zum Brunch am Sonntag, 26. November 2023 um 9 Uhr im Talbahnhof

Name: _	 		
Name: _			
Name: _			
Name:			