# Laufschritt

## Die Vereinszeitschrift des

# MARATHON-CLUB
## ESCHWEILER

**Der Verein für Laufsport, Triathlon, Duathlon und Radsport**

**Ausgabe**
**November 2023**

# MCE - Terminkalender

| Datum | Tag | Veranstaltung |
|---|---|---|
| **26.11.2023** | Sonntag | **Helfer- und Mitgliederbrunch**<br>9 Uhr Talbahnhof Eschweiler |
| **01.01.2024** | Montag | **Neujahrslauftreff**<br>11 Uhr Parkplatz am Schlemmerich |
| **05.05.2024** | Sonntag | **POWERMAN Alsdorf**<br>Denkmalplatz Alsdorf |
| **29.09.2024** | Sonntag | **Eschweiler Citylauf vom MCE**<br>Marienstraße 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

SPORT 2000

## 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 November

| | | | |
|---|---|---|---|
| 04.Nov. / 9. Nov. | Rursee Marathon | Volkslauf | 16,5km / Marathon |
| | Computacenter Lauf Sindorf | Volkslauf | 6,6km / 9,9 km |
| 11. Nov. | Geilenkirchener Crosslauf | Crosslauf | 4600m / 9200m |
| 12. Nov. | Martinslauf Düsseldorf | Volkslauf | 10km / HM |
| 18. Nov. | Neusser Erftlauf | Volkslauf | 5km / 15km |
| 18. Nov. | Rurbrückenlauf Linnich | Regio Cup | 4,2km / 11,5km |
| 18. Nov. | Blumensaat Lauf Essen | Volkslauf | 10km / HM |

**Wir möchten alle Mitglieder darum bitten, offizielle Wettkämpfe ausschließli 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 November - Rursee Marathon 2023

„Der Herbst ist da" und genau das kann man bei einem tollen Lauf rund um den Rursee beobachten. Die Wälder sind bereits bunt gefärbt und die Natur wunderschön. Was gibt es schöneres, als das mit einem gemütlichen Lauf zu kombinieren?
Der diesjährige Rursee Marathon findet am ersten Novemberwochenende statt (4./5. November) und ist ein wunderschöner Lauf auch auf der kürzeren Distanz von 5km. Die 16,5km Strecke lockt mit drei knackigen Anstiegen, wem das nicht reicht oder eine neue Herausforderung sucht hat die Möglichkeit die komplette Marathon-Strecke zu bestreiten.

Sportliche Grüße
Thomas Faust
Thomas-faust.1982@freenet.de & 0172-9067358

# „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*

URBAN TEAMWEAR

×

1983

MARATHON-CLUB
ESCHWEILER

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

*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 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-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

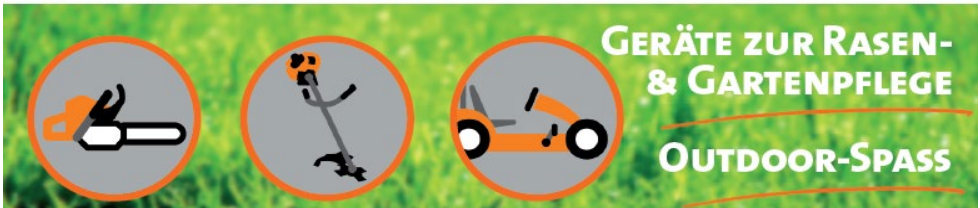
Jülicher Str. 24 | 52249 Eschweiler | Tel. 02403/4001 | Fax 02403/22691
www.stb-diederich.de

WIR LÖSEN FRAGEN UND PROBLEME RUND UM IHREN GARTEN.

KERRES GmbH
MOTORGERÄTE
GARTEN | FORST | FREIZEIT

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

Rasenmäher-Klinik in Eschweiler




| 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

# HSH PFLEGEDIENST ALSDORF

www.hsh-pflegedienst.de - 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

## Risotto mit Grünkohl und Birne

**Zutaten:**

3 EL Butter, 200 Gramm Risottoreis (z. B. Arborio)
600 Milliliter Geflügelfond ( oder Gemüsefond)
3 EL Zitronensaft, 3 EL Kürbiskerne, Salz, Pfeffer
4 Zwiebeln, 100 Gramm Frühstücksspeck ( oder ger. Tofu)
150 Gramm Grünkohl, 1 Birne (reif)
50 Gramm italienischer Hartkäse (z. B. Grana Padano oder Parmesan)

**Zubereitung:**

1 EL Butter in einem ofenfesten Topf erhitzen, den Reis darin einige Minuten unter Wenden andünsten, dabei nicht anbrennen lassen. 400 ml heißen Fond und den Zitronensaft dazugießen, umrühren und zugedeckt im heißen Ofen etwa 20-25 Minuten quellen lassen. Inzwischen 1 EL Butter in kleine Würfel schneiden und in den Tiefkühler stellen. Kürbiskerne grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett anrösten, dann herausnehmen.
Die Zwiebeln abziehen und sehr fein würfeln. Den Speck ebenfalls fein würfeln. Den Grünkohl eventuell von den harten Mittelstrunken lösen und gründlich abspülen. Grünkohl in Streifen schneiden. Die Birne schälen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Restliche Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Speckwürfel, Grünkohl und Birnenwürfel darin etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Den Topf aus dem Ofen nehmen und die Grünkohl-Mischung, bis auf etwas zum Bestreuen, und den restlichen Fond unterheben. Das Risotto auf dem Herd in etwa 5 Minuten zu Ende kochen, dabei ständig rühren, damit das Risotto nicht anbrennt.
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 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.

**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: 0160/7418395
E-Mail: guido.leufgens@t-online.de
www.leufgens-versicherungen.de

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

| | | |
|---|---|---|
| Gebauer | Rainer | 03. November |
| Mohr | Simon | 11. November |
| Löhmann | Stephan | 19. November |
| Hellmich | Wolfgang | 20. November |
| Kliempt | Andreas | 24. November |
| Girnus | Denise | 28. November |

Besonders herzlich beglückwünschen wir Denise Girnus zum runden Geburtstag.

**Herausgeber:**
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

**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