

# Laufschritt

Die Vereinszeitschrift des



# MARATHON-CLUB

## ESCHWEILER

Der Verein für Laufsport, Triathlon, Duathlon und Radsport

Ausgabe

Dezember 2023

## MCE - Terminkalender

Datum	Tag	Veranstaltung
01.01.2024	Montag	<b>Neujahrslauftreff</b> 11 Uhr Parkplatz am Schlemmerich
05.05.2024	Sonntag	<b>POWERMAN Alsdorf</b> Denkmalplatz Alsdorf
29.09.2024	Sonntag	<b>Eschweiler Citylauf vom MCE</b> 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



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 Dezember

3. Dez.	Kölner Nikolauslauf	Volkslauf	6,6km / 10km
3. Dez.	Neusser Nikolauslauf	Volkslauf	6km / 10km
10. Dez.	ATG Winterlauf	Volkslauf	16km
10. Dez.	Siebengebirgsmarathon Bad	Volkslauf	HM / Marathon
10. Dez.	Ugly Christmas Sweater Run	Volkslauf	5km
31. Dez.	DLC Aachen Silvesterlauf	Regio-	4,8km /10,3km

**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

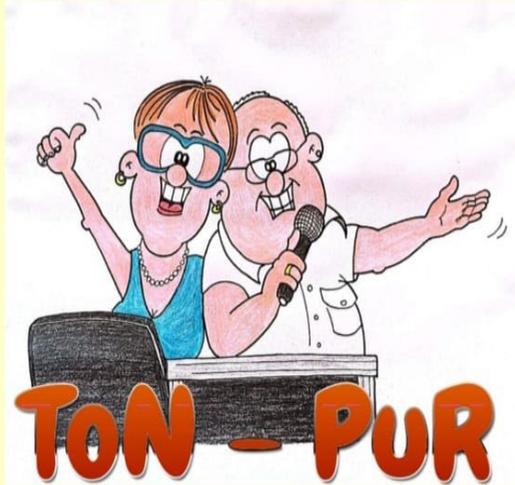
### Lauf Highlight Dezember - ATG Winterlauf Jubiläumsausgabe

Bereits zum 60. Mal findet in diesem Jahr der ATG Winterlauf statt.  
Start ist am Sonntag den 10.12.2023 um 11Uhr am Bürgerhaus Venwegen. Das Ziel  
ist in Aachen auf dem ATG Sportplatz „Am Chorusberg“ und führt durch die  
wunderschöne Voreifel durch Kornelimünster und einen Teil des Aachener  
Stadtgebietes. Durch die Flutkatastrophe ist das passieren von Mulartshütte lei  
noch immer schwierig, wodurch die Strecke auch in diesem Jahr 16km lang ist. Ab  
8:15Uhr fahren vom Sportplatz aus Shuttlebusse zum Start.

In den vergangenen Jahren war dieser Lauf immer wieder ein Highlight schon  
alleine, weil es oft der erste und manchmal auch der einzige Tag im Jahr mit  
Schneefall war und man auf Schnee in das Sportstadion einlaufen konnte. Wenn  
das noch nicht reicht lockt im Ziel auch noch ein leckerer Tee sowie eine lecker  
Nobis Printe für alle Finisher.

Sportliche Grüße  
Thomas Faust

## DJ-Team Heike und Heinrich



Verleih von Ton-und Lichnanlagen  
Das Equipment für die kleinen Feste!  
Ob Hochzeit...Gartenparty...Firmenjubiläum...  
Straßenfest...Grillfest...Sommerfest...  
Oktoberfest...Tagungen...Karneval...  
Geburtstage oder Weihnachtsfeier !

Alles für bis zu 200 Personen !

**Telefon : 02402 87826**

**Mobil : 0177 3218025**

**E-Mail . kontakt @ 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 Pfingstlauf**  
[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)

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



# Ideen für die Küche von Chefkoch Heinz Feilen

## Filettopf



### Zutaten:

- 1 kg Schweinefilet , 1 EL Öl, 1 EL Butter
- 1 Zwiebeln, fein gewürfelt, 2 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 3 EL Zitronensaft, 3 EL Kürbiskerne, Salz, Pfeffer
- 100 g Katenschinken, 100 g in Würfel geschnittenen Champignons
- 500 ml Fleischbrühe, 200 ml Sahne, 200 ml Crème fraîche
- 1 EL Tomatenmark, 3-fach konzentriert, 1 TL Senf

### Zubereitung:

Vom Schweinefilet die weiße Haut entfernen. Das Öl mit der Butter erhitzen, nicht zu heiß werden lassen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten von allen Seiten braten. Es soll innen noch rosa sein. Dann herausnehmen und auf einem Teller (damit der Fleischsaft aufgefangen wird) erkalten lassen.

Im Bratfett Zwiebeln, Knoblauch und Schinken gut bräunen. Die Champignons putzen und mitbraten. Dann mit Brühe ablöschen und Sahne und Crème fraîche oder Schmand und den ausgetretenen Fleischsaft zugeben. Die Soße mit Salz, Pfeffer, Tomatenmark und Senf kräftig abschmecken. Sollte sie zu flüssig sein, etwas Speisestärke in wenig kaltem Wasser anrühren und unter Rühren zur kochenden Soße geben, bis zur gewünschten Konsistenz. Die Soße abkühlen lassen.

Das kalte Fleisch in 1 cm breite Scheiben schneiden und dann in Streifen. Dann in die Soße geben, die Petersilie dazu und durchrühren, kühl stellen.

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

Jochen	Kaldenbach	01. Dezember
Markus	Gillessen	02. Dezember
Thomas	Böttgenbach	03. Dezember
Marc	Löhmann	03. Dezember
Tobias	Löhmann	03. Dezember
Herbert	Wiese	04. Dezember
Daniel	Kappes	05. Dezember
Dennis	Eisenbeis	06. Dezember
Harald	Lichtenwald	10. Dezember
Alexsandra	Wichert	12. Dezember
Nina	Löhmann	12. Dezember
Patrick	Giertz	23. Dezember
Martina	Herten	25. Dezember
Claudia	Dünnebier	28. Dezember
Angela	Giertz	31. Dezember
Heinz	Schneider	31. Dezember

Besonders herzlich beglückwünschen wir Dennis Eisenbeis  
und Heinz Schneider zum runden Geburtstag.

Als neues Mitglied begrüßen wir Ralf Peters.

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

Raiffeisen-Bank  
Die Eschweiler Bank 