

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
Januar 2024

MCE - Terminkalender

Datum	Tag	Veranstaltung
01.01.2024	Montag	Neujahrslauftreff 11 Uhr Parkplatz am Schlemmerich
14.04.2024	Sonntag	Vereinsmeisterschaft Halbmarathon Bonn 8:45 Uhr
05.05.2024	Sonntag	POWERMAN Alsdorf Denkmalplatz Alsdorf
03.08.2024	Samstag	Vereinsmeisterschaft 10 km Straßenlauf Dürwiß 19:30 Uhr
15.09.2024	Sonntag	Vereinsmeisterschaft Triathlon Stadtwerke Ratingen Triathlon Jedermann Triathlon ab 13 Uhr
29.09.2024	Sonntag	Eschweiler Citylauf vom MCE 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
absolute-teamsport-rauscheid.de

Interessante Laufveranstaltungen für den Monat Januar

13. Jan.	Girllrather Crosslauf	Crosslauf	4,6km /9,2km
20. Jan.	Abteicross Kerkrade	Crosslauf	10,5km/ 21,1km
21. Jan.	Winterlaufserie Porz	Volkslauf	5km / 10 km
27. Jan.	Winterlaufserie Duisburg	Volkslauf	5km /10km
28. Jan.	GVG Winterstaffel Pulheim	Volkslauf	42,2km + Staffel

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 Januar - GVG Staffel Pulheim

Als Team am Anfang des Jahres einen Marathon bestreiten? Ein Super Vorsatz zum neuen Jahr, oder?

Das ist leicht umsetzbar und zwar am 28.01.2024 in Pulheim.

Auf einem 5km Rundkurs mit Start/Ziel und Wechselzone an derselben Stelle kann man als Männer-/ Frauen- oder Mixed-Team gemeinsam die Marathon Strecke bestreiten. Die einzelnen Etappen sind aufgeteilt in:
7,195km - 5km - 10km - 5 km - 10km - 5km.

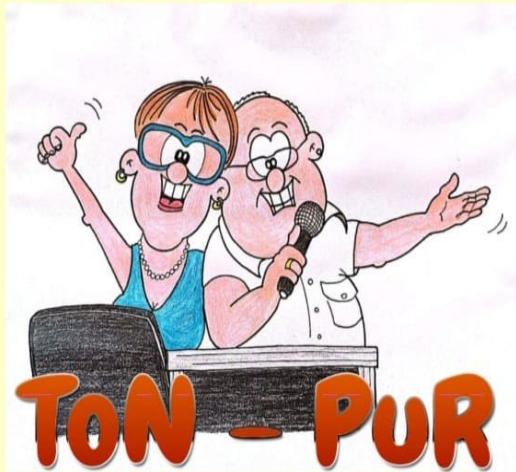
Jedes Team erhält einen Staffelstab in der der Zeitnahme Chip integriert ist wodurch das lästige Nummerntauschen raus fällt. Um 10:15Uhr startet der Spaß. Der perfekte Lauf um eine Top Zeit zu laufen und am Ende als Team ein super Gesamtergebnis zu erreichen.

Sportliche Grüße

Thomas Faust

Thomas-faust.1982@freenet.de & 0172-9067358

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
- ⊗ Klimaservice
- ⊗ Achsvermessung

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

Dawodu geholfen wird!

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 2024



- | | |
|--|--|
| 03.03. TV Konzen | 10. Belgenbach-Trail-Eifel extrem
www.tv-konzen.de/laufen/veranstaltungen/ |
| 17.03. LSG Eschweiler | 51. Internationaler Eschweiler Volkslauf
www.lsg-eschweiler.de/volkslauf/ |
| 30.03. LAC Eupen | 44. Internationaler Eupener Osterlauf / www.lac-eupen.be |
| 20.04. Rahn Endurance Sports | 1. Rureifel-Trail in Obermaubach / www.rureifel-trail.com |
| 27.04. SC Bütgenbach | 44. Halbmarathon rund um den See von Bütgenbach
www.scbuetgenbach.be |
| 05.05. Hansa Simmerath | 3. Kraremannslauf in Simmerath
www.hansa-simmerath.de/kraremannslauf |
| 09.05. LG Stolberg | Breinig läuft! / www.radsportganser.de/breiniglaeuft |
| 18.05. SV Kalterherberg | Pfingstlauf / www.sv-kalterherberg.de |
| 25.05. TV Mützenich | 42. Vennlauf / www.vennlauf.de |
| 31.05. Rohren | 46. Volkslauf Rohren / www.bergwacht-rohren.de |
| 01.06. TV Konzen | 44. Mittsommernachtslauf / www.tv-konzen.de/laufen |
| 02.06. Alemannia | Aachener Stadtparklauf / www.alemannia-aachen-leichtathletik.events/aachener-stadtparklauf/ |
| 09.06. FC Inde Hahn | 20. Kitzenhauslauf / www.kitzenhauslauf.de |
| 12.06. FC Germania Vossenack | 37. Bosselbachlauf
www.fc-germania-vossenack.de/bosselbachlauf/start |
| 30.06. Steckenborn | Enorm in Form in Steckenborn / www.komet-steckenborn.de |
| 06.07. SV Germania Eicherscheid | Heckenlauf in Eicherscheid / www.germania-eicherscheid.de |
| 21.07. SC Bütgenbach | 33. Runde vom See / www.scbuetgenbach.be |
| 03.08. Dürwiß | 10km von Dürwiß / www.die-10-km-von-duerwiss.de |
| 10./11.08. TV Konzen | 46. Monschau Marathon / www.monschau-marathon.de |
| 24.08. TV Huchem-Stammeln | Monte Sophia XX und 63. HAG-Lauf / www.monte-sophia.de |
| 01.09. TuS Schmidt | 12. Lauf mal wieder mit in Schmidt
www.tusschmidt.de/leichtathletik |
| 21.09. LAC Eupen | 49. Eupener Talsperrenlauf / www.lac-eupen.be |
| 29.09. MC Eschweiler | 1. Eschweiler Citylauf / www.mc-eschweiler.de |
| 12.10. Steckenborn | Lichterlauf in Steckenborn / www.komet-steckenborn.de |
| 13.10. Gillrath | "44. Geilenkirchener Volkslauf und 31. Halbmarathon"
www.djk-gillrath.de |
| 26.10. DJK Jung Siegfried Herzogenrath | 54. Int. Volkslauf und 44. Int. Halbmarathon
www.djk-herzogenrath.de |
| 16.11. Pol TuS Linnich | 30. Rurbrückenlauf in Linnich / www.pol-tuslinnich.de |
| 31.12. DLC Aachen | 47. Silvesterlauf / 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

Marathon - Club Eschweiler 1983 e.V.

Einsatz und Zeitplan

für die Helfer*innen des POWERMAN Alsdorf 03.- 05. Mai 2024

Startnummernausgabe

Samstag	04.05.2024	10:00 Uhr	Sportsfreund Alsdorf
Sonntag	05.05.2024	07:00 Uhr	Sportsfreund Alsdorf

Beatrice Thevis, Jenny Kappes, Birgit Funke

Aufbau und Auschilderung Eventplatz, Verteilung Absperrgitter

Freitag	03.05.2024	12:00 Uhr	Denkmalplatz
----------------	-------------------	------------------	---------------------

Patrick Thevis, Holger Klein, Tom Raschke, Stefan Gerhards, Horst Zachow,
Daniel Kappes, Florian Hach

Elektrik, Banner, Beachflags, Getränkestation, Check In & Out

Samstag	04.05.2024	12:00 Uhr	Denkmalplatz
----------------	-------------------	------------------	---------------------

Patrick Thevis, Holger Klein, Daniel Kappes, Iris Schmitz, Melanie Dessi, Frank Beume,
Hildegard Alles, Horst Zachow, Alexandra Wichert, Hans-Jürgen Wichert, Bernd Göbbels,
Heinz Feilen, Sandra Feilen, Friedhelm Barth, Gabi Zimmermann, Frank Zimmermann,
Thomas Böttgenbach, René Rummler, Thomas Faust

Helfer Wechselzone am Veranstaltungstag

Sonntag	05.05.2024	07:00 Uhr
----------------	-------------------	------------------

Heinz Feilen, Frank Zimmermann, Hans-Jürgen Wichert, Gregor Oebel, Jürgen Schmidt,
Horst Zachow, Andrea Spanu, Michael Osmialowski, Davide Picchi, Henrik Vieregge

Helfer Laufstrecke am Veranstaltungstag

Sonntag	05.05.2024	07:30 Uhr
----------------	-------------------	------------------

Dirk Frankenberger, Rene Rummler, Thomas Böttgenbach, Jörg Esser, Bernd Göbbels,
Helfer DACHSER

Marathon - Club Eschweiler 1983 e.V.

Einsatz und Zeitplan

Helfer Radstrecke am Veranstaltungstag

Sonntag 05.05.2024 07:30 Uhr

Holger Klein, Thomas Faust, Elmar Klein, Frank Beume, Rudi Przibylla,
Jürgen Kerinnis, Hubert Pinhammer, Markus Elkenhans, Män Bierfeld,
Harald Obgenoth, Ralf Kniebeler, Manuel Obgenoth, Alexander Obgenoth

Helfer Getränkestation Laufstrecke

Sonntag 05.05.2024 07:30 Uhr

Iris Schmitz, Gabi Zimmermann, Alexandra Wichert, Martina Herten,
Edgar Beume, Petra Gebauer, Rainer Gebuaer, Bettina Göbbels, Tanja Steffens,
Linda Herten-Gilleßen, Viviane Osmialowski

Kennzeichnung und Absperrung der Laufstrecke

Sonntag 05.05.2024 05:00 Uhr

Patrick Thevis, Jürgen Schmidt, Daniel Kappes, Horst Zachow

Radfahrer Laufstrecke Elite

Sonntag 05.05.2024 07:30 Uhr

Patrick Giertz, Manfred Müllejans, Kazeem Dawodu

Bitte MTB mitbringen

Zielbereich Medaillen

Sonntag 05.05.2024 10:00 Uhr Denkmalplatz

Hildegard Alles, Britta Elkenhans, Sandra Feilen, Melanie Dessi

Siegerehrung Stadthalle Alsdorf

Sonntag 05.05.2024 14:00 Uhr Stadthalle

Patirck Thevis, Daniel Kappes, John Raadschelders

Verflegung Zielbereich / Getränke Ausgabe

Sonntag 05.05.2024 10:00 Uhr Denkmalplatz

Karin Klein, Claudia Klein, Ellen Bierfeld

WIR LÖSEN FRAGEN UND PROBLEME RUND UM IHREN GARTEN.



Talstraße 51 • Eschweiler
02403/52173
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

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

Küchen • Elektrogeräte • Service

Wer uns kennt, kommt wieder.

Ideen für die Küche von Chefkoch Heinz Feilen

Winterkabeljau mit Limettenbutter und Linsen-Risott



Zutaten:

4 Skreifilet Tranchen a ca. 200 g, 1 Limette, Schalenabrieb und Saft davon
80 g Butter, 1 Bund Frühlingszwiebeln
20 g Ingwerwurzel gerieben, 1 Knoblauchzehe
Olivenöl, 150 g Risottoreis, 1 L Hühnerbrühe
150 g rote Linsen, 50 g frisch geriebener Parmesan

Zubereitung:

Die Limette heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Die Butter mit Limettenschale und -saft sowie Salz verrühren, abschmecken und kalt stellen.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden, einige Ringe zum Garnieren beiseitelegen. Ingwer und Knoblauch schälen und beides sehr fein hacken. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelringe andünsten, Ingwer, Knoblauch und Reis zufügen und kurz mit andünsten. Die Brühe nach und nach angießen und den Reis bei kleiner bis mittlerer Hitze unter Rühren etwa 10 Minuten garen. Nun die kalt abgebrausten Linsen dazugeben und alles zusammen weitere 10 Minuten köcheln lassen. Geriebenen Parmesan und nach Bedarf Olivenöl oder weitere Butter unterrühren. Das frische Skreifilet trocken tupfen und salzen.

Im Öl auf jeder Seite braun braten, dann bei niedriger Temperatur ziehen lassen. Das Linsenrisotto mit dem Fisch und der Limettenbutter anrichten. Mit Frühlingszwiebelringen garnieren.
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**

▶ **Qualität**
▶ **Kompetenz**
▶ **Service**

Leufgens & Leufgens

Am Langen Pfädchen 11 • 52477 Alsdorf

Tel: 02404/67 67 42 • Fax: 02404/67 67 44

Mobil: 0160/741 8395

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

Klein	Britta	02. Januar
Brod	Thomas	05. Januar
Rauch	Paul	12. Januar
Gebauer	Petra	13. Januar
Faust	Thomas	23. Januar
Weinberg	Claudia	24. Januar
Dessi	Melanie	27. Januar
Kniebeler	Ralf	31. Januar

Als neue Mitglieder begrüßen wir Gwen, Jenny und
Marly Kappes.

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 Geschäftsbereich.



Franzstraße 8-10
52249 Eschweiler
Tel. 02403-799-0
www.rb-eschweiler.de

Raiffeisen-Bank
Die Eschweiler Bank

