

Laufschritt

Die Vereinszeitschrift des



MARATHON-CLUB

ESCHWEILER

Der Verein für Laufsport, Triathlon, Duathlon und Radsport

Ausgabe
Februar 2024

MCE - Terminkalender

Datum	Tag	Veranstaltung
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 17:30 bis ca. 18:30 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 Februar

04.02.	Hivernail Trail Landgraaf	Crosslauf	20km/ 30km
04.02.	Drielandenpunt Trail Vaals	Crosslauf	20km / 30km
04.02.	Winterlaufserie Porz Lauf 2	Volkslauf	10km/ 21km
17.02.	Energie Cross Neukirchen	Crosslauf	5,1km
18.02.	Treppenlauf Manschau	Volkslauf	18km
18.02.	Winterlauf Serie Porz Lauf 3	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 Februar - Drielandenpunt Trail 21km

Am Sonntag, den 04. Februar 2024 findet die fünfte Auflage des Drielandenpunt Trail Winter statt. Der Start erfolgt am Drielandenpunt in Vaals, dem höchsten Punkt des Landes. Der Lauf geht von Belgien nach Deutschland und dann zurück in die Niederlande. Die Strecke bietet alles was einen guten Traillauf aus macht. Von steilen Ansteigen bis hin zu breiten Waldwegen ist ist auf der Strecke alles möglich.

Man kann zwischen vier Distanzen wählen: 10, 21, 31 und 50km.

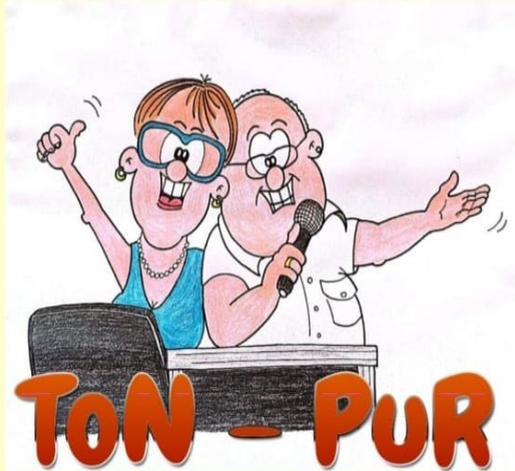
Für jeden Trail-Fan oder wer es noch werden möchte eine gute Gelegenheit das Dreiländereck auf eine nette und anspruchsvolle Art zu erkunden.

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
----------------	-------------------	------------------

Jan Adams, Rene Rummler, Thomas Böttgenbach, Jörg Esser,
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, Tanja Steffens,
Linda Herten-Gilleßen, Viviane Osmialowski

Kennzeichnung und Absperrung der Laufstrecke

Sonntag 05.05.2024 06:00 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, Kerstin Klein, Ellen Bierfeld

WIR LÖSEN FRAGEN UND PROBLEME RUND UM IHREN GARTEN.



Talstraße 51 • Eschweiler
024 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!

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!

diegeler

Küchen • Elektrogeräte • Service

Wer uns kennt, kommt wieder.

Ideen für die Küche von Chefkoch Heinz Feilen

Winterliche Quiche mit Feta und Spinat



Zutaten:

275 g Blätterteig, 1 kleine Zwiebel
450 g frischen, blanchierten Spinat oder alternativ tiefgekühlten
40 g gehackte Pinienkerne, 10 Cocktail Tomaten
etwas geriebenen Gouda, 3 Eier, 2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer und Muskat, 200 g zerbröselten Fetakäse

Zubereitung:

Eine Quicheform, Durchmesser 28 cm, mit Butter ausfetten, mit dem Blätterteig auslegen, diesen mit einer Gabel mehrmals einstechen und die Form bis zur Weiterverarbeitung in den Kühlschrank stellen. Den Ofen auf 180° C Ober-/Unterhitze vorheizen. In einer beschichteten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und zuerst die Pinienkerne leicht anrösten und auf ein kleines Tellerchen legen.

Danach die Zwiebelwürfel glasig dünsten. Den Spinat hinzufügen, die Knoblauchzehen dazupressen. Möglichst wenig Wasser ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken.

Den Feta in kleine Würfel schneiden und mit den verquirlten Eiern - man kann etwas Sahne hinzufügen - dem Reibekäse und den Pinienkernen mischen. Danach nach Belieben ein klein wenig würzen. Den Spinat in die mit Blätterteig ausgelegte Form geben und die Eier-Feta-Pinienkern Mischung darüber schütten und gut glatt streichen. Am Schluss die halbierten Cocktailtomaten in die Mischung drücken.
Auf der mittleren Schiene ca. 45 Minuten backen.

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: 02404/67 67 42 • Fax: 02404/67 67 44
Mobil: 0160/741 8395

E-Mail: guido.leufgens@t-online.de
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

**Unseren Geburtstagskindern des Monats Februar
wünschen wir im Namen aller Mitglieder
viel Glück im neuen Lebensjahr.**

Thevis	Beatrice	01. Februar
Feilen	Heinz	03. Februar
Picchi	Davide	04. Februar
Adams	Jan	07. Februar
Osmialowski	Michael	10. Februar
Herten-Gilleßen	Linda	10. Februar
Przibylla	Rudolf	14. Februar
Zimmermann	Gabi	16. Februar
Barth	Brigitte	17. Februar
Wichert	Hans-Jürgen	20. Februar
Mohr	Andreas	22. Februar
Pinhammer	Hubert	26. Februar

Als neue Mitglieder begrüßen wir Astrid Peters und
Doris Schlachter.

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

