

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
März 2024

MCE - Terminkalender

Datum	Tag	Veranstaltung
16.03.2024	Samstag	Markeirung der Laufstrecken Zeit: 13:30 Uhr / Wo: Parkplatz Jägerspfad
23.03.2024	Samstag	Waldsäuberungsaktion Zeit: 15:30 Uhr / Wo: Parkplatz Jägerspfad
14.04.2024	Sonntag	Vereinsmeisterschaft Halbmarathon Bonn 8:45 Uhr
05.05.2024	Sonntag	POWERMAN Alsdorf Denkmalplatz Alsdorf
09.06.2024	Sonntag	Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen 9:30 Uhr Talbahnhof mit Frühstück
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 RAUSCHIED

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

SPORTSPREUND



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

Interessante Laufveranstaltungen für den Monat März

03.03.	Belgenbach Trail Monschau /	Regio Lauf	9,5km/ 18km
03.03.	Rund ums Bayerkreuz	Straßenlauf	5km /10km
10.03.	Bastailauf Köln	Volkslauf	5km / 10km
10.03.	GVG Donatuslauf Köln	Volkslauf	10 km / HM
17.03.	Kölner Frühlingslauf	Volkslauf	6,7km/ 10km
17.03.	Königsforst Marathon Bergisch	Volkslauf	HM / Marathon
17.03.	LSG Lauf Eschweiler	Regio Lauf	10km / HM
17.03.	Heuvelland Marathon	Volkslauf	HM / Marathon
24.03.	WEIR Venloop Venlo	Straßenlauf	Halbmarathon
30.03.	Eupener Osterlauf Eupen	Regio Lauf	6km / 15km
30.03.	Neusser Oserlauf	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 März - Rund ums Bayerkreuz Leverkusen 03.03.

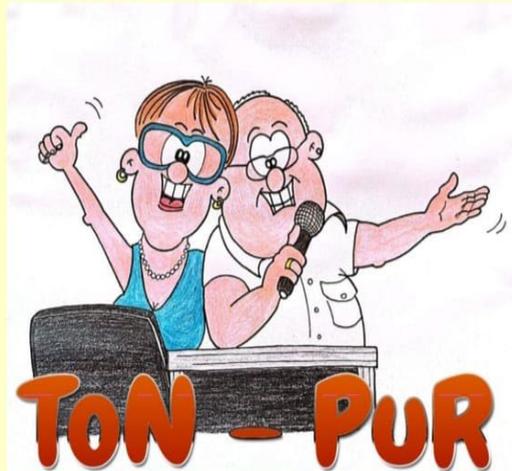
Der Lauf rund um das Bayerkreuz ist eine komplett asphaltierte Strecke mit einem Top Starterfeld. Hier trifft sich die absolute Elite der Laufbegeisterten um die deutschen Meisterschaften in den 10 km zu bestreiten.

Auf der flachen schnellen Strecke finden drei 10km Läufe statt:
LäuferInnen bis 40 Minuten, für LäuferInnen bis 50 Minuten & bis 80 Minuten

Diese setzen sich aus vier Runden á 2,4km +400m zum Einlaufen zusammen. Auf Grund der unterschiedlichen Läufe ist dieser Lauf für alle geeignet die gerne laufen auch unabhängig von den deutschen Meisterschaften.

Sportliche Grüße
Thomas Faust

DJ-Team Heike und Heinrich



Verleih von Ton-und Lichtanlagen
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

URBAN
TEAMWEAR



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

Helfer Laufstrecke am Veranstaltungstag

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

Rene Rummler, Thomas Böttgenbach, Jörg Esser, Jan Adams, Helfer DACHSER,
Horst Zachow

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

Davide Picchi

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, Astrid Peters

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, Ingeborg Beume

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!

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

Kartoffelpfannkuchen mit jungem Spinat



Zutaten:

600 g Kartoffeln, 1/2 Würfel frische Hefe, 250 ml Milch (lauwarm)
3 Bio-Eier (Kl. M), 300 g Mehl, Salz, Pfeffer
150 g weiße Zwiebeln, 10 g Butter, 100 g Baby-Blattspinat
4 Scheiben Bacon, 8 El Öl, 2 El Weisswein-Essig
1 El Haselnussöl (oder Walnussöl), 40 g Meerrettich (frisch)
200 g Graved Lachs (in dünnen Scheiben)

Senf-Honig-Sauce:

3 Stiele glatte Petersilie, 60 g Dijon-Senf, 40 g Akazienhonig
100 g Crème fraîche, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Für die Pfannkuchen die Kartoffeln schälen und auf der feinen Seite der Küchenreibe fein reiben (nicht raspeln). Kartoffelmasse in ein Küchentuch geben und gut ausdrücken. Zerkrümelte Hefe in der Milch unter Rühren auflösen. Kartoffelmasse, Hefemilch, Eier, Mehl, 1 TL Salz und etwas Pfeffer in eine große Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührers zu einem glatten Teig verrühren. Teig abgedeckt an einem warmen Ort 2 Stunden gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Spinat waschen, putzen, trocken schleudern, mit einem feuchten Küchentuch abdecken und kalt stellen. Bacon in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann grob hacken. Für die Senf-Honig-Sauce die Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Senf, Honig, Crème fraîche und Petersilie verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kalt stellen.

Zwiebeln mit einem Kochlöffel unter den Pfannkuchenteig heben.

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

Detela	Frank	02. März
Klein	Karin	11. März
Kappes	Marly	12. März
Göbbels	Bettina	25. März
Thevis	Moritz	29. März
Biedermann	Florian	31. März

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

