

# 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  
Mai 2024

# MCE - Terminkalender

Datum	Tag	Veranstaltung
05.05.2024	Sonntag	<b>POWERMAN Alsdorf</b> Denkmalplatz Alsdorf
09.06.2024	Sonntag	<b>Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen</b> 9:30 Uhr Talbahnhof mit Frühstück
03.08.2024	Samstag	<b>Vereinsmeisterschaft 10 km Straßenlauf</b> Dürwiß 19:30 Uhr
15.09.2024	Sonntag	<b>Vereinsmeisterschaft Triathlon</b> Stadtwerke Ratingen Triathlon Jedermann Triathlon ab 13 Uhr
29.09.2024	Sonntag	<b>Eschweiler Citylauf vom MCE</b> 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](mailto:alsdorf@absolute-teamsport-rauscheid.de)  
[absolute-teamsport-rauscheid.de](http://absolute-teamsport-rauscheid.de)

## Interessante Laufveranstaltungen für den Monat Mai

02.05.	Kölner Leselauf	Volkslauf	5km / 10km
03.05.	Rosellener Abendlauf Neuss	Volkslauf	5km /10km
05.05.	Simmerather Karemanslauf	Regio Lauf	4km / 10km
05.05.	GVG Frühlingslauf Frechen	Volkslauf	5km / 10km
05.05.	Schloss Dyck Lauf Jüchen	Volkslauf	5km / 10km
05.05.	Rhein Ruhr Marathon Duisburg	Regio Lauf	HM/ Marathon
08.05.	Obi Nachtlauf Köln	Volkslauf	5km / 10km
09.05.	Breinig Lläuft	Regio Lauf	5km / 10km
12.05.	Brückenlauf Düsseldorf	Volkslauf	5km / 10km
18.05.	Pfingstlauf Kalterherberg	Regio Lauf	5,5km /10km /HM
25.05.	Mützenicher Vennlauf	Regio Lauf Cu	4,3km/ 10km/ HM
26.05.	Rohrener Volkslauf Monschau	Regio Lauf Cu	4,2km / 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](mailto:irisschmitz@outlook.de)

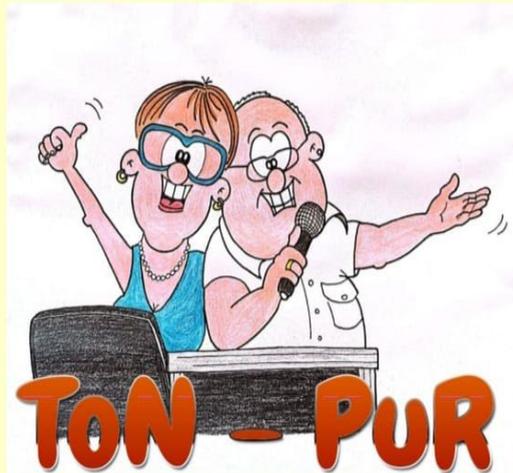
### Lauf Highlight Mai -Breinig Lläuft

Am 09.05. ist es wieder soweit. Der jährliche Volkslauf in Breinig steht an. Auf einem welligen Kurs der wechselt, zwischen Asphalt und Waldwegen geht es durch die schöne Landschaft der Voreifel. Es stehen zwei Strecken zur Auswahl, 5km mit etwa 30 Höhenmeter oder 10km mit etwa 60 Höhenmeter.

Die Stimmung im Start- / Zielbereich ist in Breinig immer besonders gut und lädt dazu ein nach einem erfolgreichen Lauf noch zu verweilen und bei einem netten Gespräch sich das ein oder andere Getränk mit einer Grillwurst zu gönnen.

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

*DawoDu 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 2024



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



# 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)

# ***Marathon - Club Eschweiler 1983 e.V.***

## **Einsatz und Zeitplan**

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

#### **Startnummernausgabe**

<b>Samstag</b>	<b>04.05.2024</b>	<b>10:00 Uhr</b>	<b>Sportsfreund Alsdorf</b>
<b>Sonntag</b>	<b>05.05.2024</b>	<b>07:00 Uhr</b>	<b>Sportsfreund Alsdorf</b>

Beatrice Thevis, Jenny Kappes, Birgit Funke

#### **Aufbau und Auschilderung Eventplatz, Verteilung Absperrgitter**

<b>Freitag</b>	<b>03.05.2024</b>	<b>12:00 Uhr</b>	<b>Denkmalplatz</b>
----------------	-------------------	------------------	---------------------

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

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

<b>Samstag</b>	<b>04.05.2024</b>	<b>12:00 Uhr</b>	<b>Denkmalplatz</b>
----------------	-------------------	------------------	---------------------

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**

<b>Sonntag</b>	<b>05.05.2024</b>	<b>07:00 Uhr</b>
----------------	-------------------	------------------

Heinz Feilen, Frank Zimmermann, Hans-Jürgen Wichert, Gregor Oebel, Jürgen Schmidt,  
Andrea Spanu, Michael Osmialowski, Daniel Kappes

#### **Helfer Laufstrecke am Veranstaltungstag**

<b>Sonntag</b>	<b>05.05.2024</b>	<b>07:30 Uhr</b>
----------------	-------------------	------------------

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 07:00 Uhr**

Holger Klein, Thomas Faust, Elmar Klein, Frank Beume, Rudi Przibylla, Jürgen Kerinnis, Hubert Pinhammer, Markus Elkenhans, Män Bierfeld, Harald Obgenoth, 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, 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](http://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](http://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

## Frühlingsrisotto mit grünem Spargel und Radieschen



### Zutaten:

1/2 rote Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 180 g Risottoreis  
2 TL Kapern, 650 ml Gemüsebrühe, 60 g Parmesan  
150 g Zuckerschoten, 1 EL Ahornsirup  
Pfeffer, 1 Spritzer Zitronensaft, 400 g grüner Spargel  
1/2 Bund Radieschen, Salz, 1/2 Bund Dill

### Zubereitung:

Halbe Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Risotto-Reis darin für 1 Minute bei mittlerer Hitze andünsten. Kapern zugeben und mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Unter gelegentlichem Rühren für ca. 20 Minuten nach und nach die Gemüsebrühe zugeben, bis der Reis die Flüssigkeit komplett aufgenommen hat.

Parmesan reiben und die Hälfte unter das Risotto rühren. Mit Pfeffer und Zitronensaft würzen und mit geschlossenem Deckel beiseite stellen.

Inzwischen Spargel und Radieschen putzen und waschen. Die holzigen Enden des Spargels abschneiden und die Radieschen vierteln. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze für 3 Minuten unter Wenden anbraten und salzen. Dill waschen, trocken schütteln und grob hacken. Risotto auf Tellern anrichten, Gemüse darüber geben und mit restlichem Parmesan und Dill bestreut servieren.

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](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 Mai  
wünschen wir im Namen aller Mitglieder  
viel Glück im neuen Lebensjahr.**

Schmitt-Degenhardt	Susanne	02. Mai
Rauch	Tatjana	09. Mai
Frauenrath	Roger	15. Mai
Alles	Hildegard	23. Mai
Beume	Edgar	26. Mai
Diederich	Marita	30. Mai

Zum runden Geburtstag gratulieren wir Hildegard Alles  
und Marita Diederich.

Als neues Mitglied begrüßen wir Markus Schnorrenberg.

**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

