

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
Juni 2024

MCE - Terminkalender

Datum	Tag	Veranstaltung
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
27.04.2025	Sonntag	POWERMAN Alsdorf Denkmalplatz Alsdorf

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 Juni

01.06.	Mitsommernachtslauf Konzen	Regio Lauf Cup	6km / 10 km
02.06.	Aachener Stadtparklauf	Regio Lauf Cup	4km / 8km
02.06.	Benrather Schloßlauf	Volkslauf	5km / 10km
08.06.	Neusser Sommernachtslauf	Volkslauf	5km / 10km
09.06.	Hahner Kitzenhauslauf	Regio Lauf Cup	4,2km / 10km
12.06.	Bosselbachlauf Vossenack	Regio Lauf Cup	5,7km / 9,7km
14.06.	Horremer Abendlauf	Volkslauf	5km / 10km
14.06.	Citylauf Grevenbroich	Volkslauf	5km / 10km
16.06.	EVL Halbmarathon Leverkusen	Straßenlauf	10km / HM
23.06.	Benefizlauf Aachen	Volkslauf	5km / 10km
30.06.	Enorm in Form in Steckenborn	Regio Lauf Cup	4,7km / 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 Juni -Benefizlauf Aachen 23. Juni

Der Benefizlauf Aachen ist mit seinen 17€ alles andere als günstig, aber man läuft für den guten Zweck (Hospitzstiftung Region Aachen, breakfast4kids, TABEA).

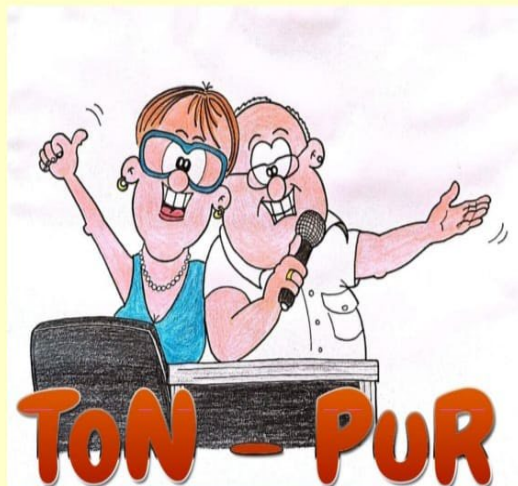
Der Start ist im schönen Waldstadion in Aachen. Nach einer haben Runde im Stadion geht es raus in den Aachener Wald. Kurz nachdem man am Weiher vorbei gelaufen ist beginnt die Herausforderung dieser Strecke. Ein langer, sich ziehender und immer steil werdender Anstieg der sehr fordernd ist. Nach einer kleinen gefühlten Ewigkeit des Anstieges, biegt man am Ende des Berges links in den angenehmen Teil des Weges ein.

Sportliche Grüße

Thomas Faust

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

DJ-Team Heike und Heinrich



Verleih von Ton-und Lichthanlagen
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
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-stadtgartenlauf/ |
| 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

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

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

Ideen für die Küche von Chefkoch Heinz Feilen

Avocado-Mango-Mozzarella-Salat



Zutaten:

100 ml Orangensaft, 3 EL gutes Olivenöl
evtl. etwas rote Chilischote in feinen Ringen oder Chilipulver
1 EL Honig, 125 g Büffelmozzarella
30 g Pinienkerne, Saft von 1 Limette
1 reife Avocado, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Orangensaft in einen Topf geben und auf die Hälfte einkochen lassen. Die Reduktion in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, Chili, Olivenöl und Honig zu einer Vinaigrette verrühren. Während der Saft köchelt, den Mozzarella in 1 cm große Würfel schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und ebenso würfeln. Den Rucola gründlich waschen und trocken schleudern. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und beiseitestellen. Die Limette auspressen.

Die Avocado schälen, halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden und sofort mit dem Limettensaft beträufeln, da es sich sonst braun verfärbt. Avocado mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Anrichten einen Dessertring auf einen Teller setzen und zuerst eine Lage Avocado einfüllen. Darauf nacheinander Mozzarella- und Mangowürfel geben. Insgesamt etwas mehr Mango als Mozzarella und Avocado verwenden. Die Masse mit einem Löffel fest drücken und mit etwas Orangenvinaigrette beträufeln. Den Metallring abziehen und 1-3 weitere Teller auf diese Weise vorbereiten. Nun den Rucola mit der restlichen Vinaigrette in einer Schüssel anmachen und auf den Türmchen verteilen. Mit Pinienkernen bestreuen und sofort 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

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

Frankenberg	Dirk	02. Juni
Elkenhans	Markus	09. Juni
Gerhards	Stefan	09. Juni
Biedermann	Gabriele	10. Juni
Dawodu	Kazeem Sulayman	11. Juni
Göbbels	Bernd	11. Juni
Rummler	Rene	12. Juni
Krauthausen	Guido	15. Juni
Kruff	Olaf	16. Juni
Peters	Astrid	18. Juni
Mülleijans	Manfred	23. Juni
Barth	Friedhelm	28. Juni
Beume	Ingeborg	30. Juni

Besonders herzlich beglückwünschen wir Guido Krauthausen
und Olaf Kruff zum runden Geburtstag.

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

