

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
Juli 2024

MCE - Terminkalender

Datum	Tag	Veranstaltung
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
01.01.2025	Mittwoch	Neujahrslauftreff 11 Uhr Parkplatz "Am Schlemmerich"
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 Juli

03.07.	Lousberglauf Aachen	Volkslauf	5,5 km
05.07.	Kölner Zoolauf	Volkslauf	8,3 km / 10 km
06.07.	Heckenlauf Eicherscheid	Regio Lauf Cup	5km / 10km /
21.07.	Runde vom See Bütgenbach	Regio Lauf Cup	4km / 10,5km
26.07.	Sport Check run Köln	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 JunKölner Zoolauf 05.Juli

Anfang Juli ist es wieder soweit, der Kölner Zoolauf steht an.

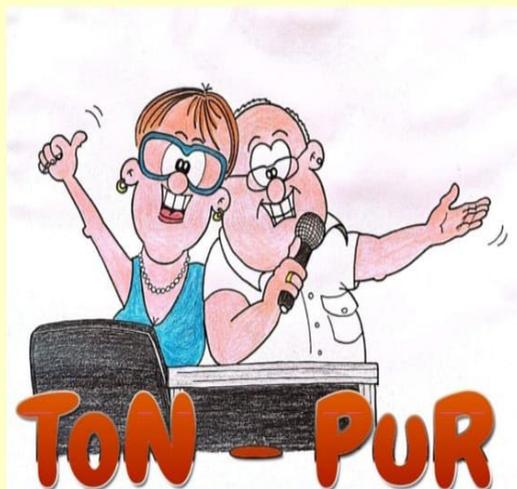
Auf einer 1,6km Runde geht es durch den Kölner Zoo, vorbei an den Gehegen der Tiere. Auf flachen befestigten Wegen hat man hier den Vorteil alle 1,6km ein Getränk zu bekommen. Und nach jeder Runde selbst entscheiden kann ob man en Lauf beendet und ins Ziel läuft oder ob man auf eine weitere Runde geht. Insgesamt kann man jedoch 6 Runden laufen.

Sportliche Grüße

Thomas Faust

Thomas-faust.1982@freenet.de oder 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
- ⊗ Klimatechnik
- ⊗ 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

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

WIR LÖSEN FRAGEN UND PROBLEME RUND UM IHREN GARTEN.

KERRES
GmbH

MOTORGERÄTE
GARTEN | FORST | FREIZEIT

Talstraße 51 • Eschweiler
024 03/5 2173
www.kerres-motorgeraete.de

Rasenmäher-
Klinik



GERÄTE ZUR RASEN-
& GARTENPFLEGE



OUTDOOR-SPASS

| Verkauf | Kundendienst | Reparaturen | Abhol- u. Bring-Service | Frühjahrsinspektion |

Ideen für die Küche von Chefkoch Heinz Feilen

Spargel mit Maracuja-Dressing und Currykartoffeln



Zutaten:

2 kg weißer Spargel, 1 kg kleinere neue Kartoffeln
5 EL Olivenöl, 1 EL Currypulver, Salz, Pfeffer
2 EL Honig, 1 Bio-Orange, 2 Maracujas
1 TL Dijonsenf, 2 EL weißer Balsamessig, 2 Frühlingszwiebeln

Zubereitung:

Spargel schälen, waschen und holzige Enden abschneiden. Kartoffeln gründlich waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Mit 2 EL Öl, Currypulver, Salz und Pfeffer mischen und auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) in 35 Minuten goldbraun backen, zwischendurch ab und zu wenden.

Inzwischen Spargel in kochendem Wasser mit Salz, Zucker und Zitrone 10-12 Minuten bei kleiner Hitze garen, sodass er noch Biss hat.

Für das Dressing Orange heiß abspülen, trocken reiben, Schale abreiben und Saft auspressen. Maracuja halbieren, Mark herauschaben, in eine Schüssel geben und mit Orangensaft, -schale, restlichem Honig, Senf, Essig, restlichem Öl, Salz und Pfeffer verrühren.

Spargel gut abtropfen lassen und in eine flache Schale legen. Mit dem Dressing bedecken und 10 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Spargel mit Frühlingszwiebeln bestreuen und mit den Kartoffeln servieren

Et voilà ...

**ELFRIEBA Elektrotechnik
Elektrotechnikermeister**

Friedhelm Barth

Jülicher Str. 142

52477 Alsdorf

Tel.: 02404-9579960



UST.-ID DE28071729

E-Mail: friedhelm-barth@t-online.de

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**



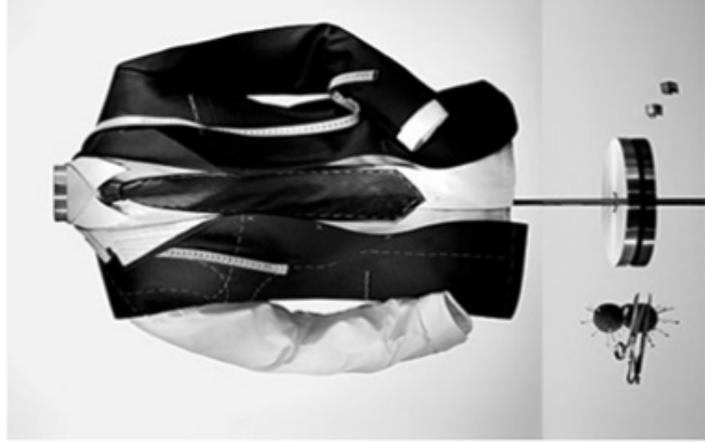
- **Laser-Bikefitting-System, professionelle Vermessung für Sie und Ihr Rad - mit Videoanalyse**
 - **Frühjahrskollektion "Ganser" by Castelli**
 - **eine große Auswahl an Laufschuhen von ASICS, Mizuno, Zoot und Skechers**
 - **immer lagernd, Neoprenanzüge von Sailfish & Aqua Sphere**
- ... und vieles mehr, was das Triathleten Herz höher schlagen lässt.**

**Wilhelm-Pitz-Str. 11-13
52223 Stolberg-Breinig - Tel./Fax: 02402-37374**

www.radsportganser.de

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

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

Feck	Sebastian	04. Juli
Klein	Elmar	07. Juli
Dohmen	Franz-Josef	09. Juli
Obgenoth	Alexander	10. Juli
Dick	Birgit	11. Juli
Osmialowski	Jakob Teko	13. Juli
Ellinghoven-Krüger	Gabi	14. Juli
Vieregge	Hendrik	14. Juli
Osmialowski	Viviane	17. Juli
Schmitz	Iris	18. Juli
Spanu	Andrea	20. Juli
Kenziora	Leo	27. Juli
Oebel	Gregor	28. Juli
Rossbruch	Ingo	30. Juli

Besonders herzlich beglückwünschen wir Jakob Osmialowski und Hendrik Vieregge zum runden Geburtstag.

Als neues Mitglied begrüßen wir Thomas Winand und Anca Simona Gheorghiu.

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 Anfang des neuen Monats.



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 