

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

Oktober 2024

MCE - Terminkalender

Datum	Tag	Veranstaltung
10.11.2024	Sonntag	Mitgliederbrunch 9:30 Uhr Talbahnhof Eschweiler
01.01.2025	Mittwoch	Neujahrslauftreff 11 Uhr Parkplatz "Am Schlemmerich"
27.04.2025	Sonntag	POWERMAN Alsdorf Denkmalplatz Alsdorf 9:30 Uhr Talbahnhof 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

SPORTSFREUND



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

Interessante Laufveranstaltungen für den Monat Oktober

6.10	Köln Marathon	Straßenlauf	21,1km /
12.10.	Lichterlauf Steckenborn	Regio Cup	10km
13.10.	Volkslauf Gillrath	Regio Cup	10km / 21,1km
19.10	Herbstwaldlauf LSV Porz	Volkslauf	5km /10km
20.10.	Hambacher Herbstwaldlauf	Volkslauf	21km/ 28km
26.10.	Volkslauf Herzogenrath	Regio Cup	10km / 21,1km
27.10.	Drachenlauf Königswinter	Volkslauf	26km
31.10.	Halloween Run Köln	Volkslauf	5km / 10km

Wir möchten alle Mitglieder darum bitten, offizielle Wettkämpfe ausschließlich in unserer Vereinskleidung zu bestreiten.

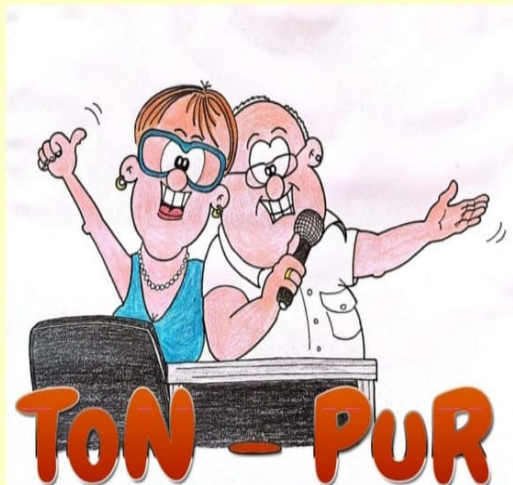
Wer keine passende Vereinskleidung besitzt, meldet sich bitte beim Zeugwart Iris Schmitz. Tel. 01520 4332879 oder per Mail: irisschmitz@outlook.de

ELFRIEBA Elektrotechnik
Elektrotechnikermeister
Friedhelm Barth
Jülicher Str. 142
52477 Alsdorf
Tel.: 02404-9579960



UST.-ID DE28071729
E-Mail: friedhelm-barth@t-online.de

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

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-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.

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

Süßkartoffeltoast mit Avocado und Feta



Zutaten:

300 g Süßkartoffeln, 100 g Erbsen (tiefgekühlt)
1/2 Avocado, 2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Chiliflocken
1 Handvoll Ruccola, 100 g Feta

Zubereitung:

Süßkartoffel schälen, waschen und in etwa 4-6 Scheiben schneiden. Scheiben im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) etwa 8-10 Minuten backen.

Währenddessen Erbsen in kochendem Wasser 3 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

Avocadofruchtfleisch aus der Schale heben und zusammen mit den Erbsen sowie Zitronensaft mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Ruccola waschen und trockenschleudern. Feta zerbröseln. Anschließend Süßkartoffelscheiben aus dem Ofen nehmen, mit Ruccola belegen, darauf das Avocado-Erbsen-Püree geben mit Fetabröseln bestreuen und mit Chiliflocken garniert 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: 0 24 04/67 67 42 • Fax: 0 24 04/67 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 Oktober
wünschen wir im Namen aller Mitglieder
viel Glück im neuen Lebensjahr.**

Beume	Frank	03. Oktober
Sommer	Silke	05. Oktober
Hogen	Julia	08. Oktober
Winnen	Renate	15. Oktober
Mohr	Christiana	15. Oktober
Kirner	Sarah	15. Oktober
Douabi	El Houssaine	21. Oktober
Elgeti	Hagen	22. Oktober
Elkenhans	Britta	23. Oktober
Bey	Michael	24. Oktober
Schnorrenberg	Markus	24. Oktober
Cürsgen	Luca	26. Oktober
Lück	Sebastian	27. Oktober
Kappes	Gwen	30. Oktober
Klein	Holger	31. Oktober

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 