

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

November 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 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 November

03.11.	Rursee Marathon	Volkslauf	16,5km / 42,2
07.11.	Martinslauf Sindorf	Volkslauf	6,6km / 10km
09.11.	Geilenkirchener Crosslauf	Crosslauf	4,6km / 9,2km
16.11.	Neusser Erftlauf	Volkslauf	5km / 10km
16.11.	Rurbrücken Lauf Linnich	Regio Cup	4,3km / 11,5km

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

Ideen für die Küche von Chefkoch Heinz Feilen

Kürbissuppe mit Kürbiskernöl



Zutaten:

750 g Kürbisfleisch, 2 Möhren, 1 Kartoffel
1 Zwiebel, 2 EL Öl, 50 g Suppengemüse
1 Liter Gemüsebrühe, 200 g Schlagsahne
Salz und Pfeffer, Saft von 1/2 Zitrone
1 Prise Muskat, 30 g Kürbiskerne, geschälte
6 TL Öl (Kürbiskernöl), Zucker

Zubereitung:

Kürbis schälen und grob würfeln. Möhren, Kartoffel und Zwiebel würfeln. Gemüse in Öl anrösten, Suppengrün zugeben, andünsten, mit Brühe ablöschen. 20 Min bei mittlerer Hitze kochen lassen bis der Kürbis weich ist. Gemüse fein pürieren, Sahne zugeben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und Muskat abschmecken. Suppe in die Teller verteilen mit je 1 TL Kürbiskernöl beträufeln und mit den angerösteten Kürbiskernen bestreuen.

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

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

Winand	Thomas	01. November
Gebauer	Rainer	03. November
Steguweit	Mailin	10. November
Mohr	Simon	11. November
Löhmann	Stephan	19. November
Hellmich	Wolfgang	20. November
Kliempt	Andreas	24. November

Als neue Mitglieder begrüßen wir Katharina Dolkemeyer
und Jürgen Fehn.

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 Geschäftsbereich.



Franzstraße 8-10
52249 Eschweiler
Tel. 02403-799-0
www.rb-eschweiler.de

Raiffeisen-Bank
Die Eschweiler Bank

