Laufschritt

Die Vereinszeitschrift des



MARATHON-CLUB ESCHWEILER

Der Verein für Laufsport, Triathlon, Duathlon und Radsport

Ausgabe Dezember 2024

MCE - Terminkalender

Datum	Tag	Veranstaltung
01.01.2025	Mittwoch	Neujahrslauftreff 11 Uhr Parkplatz "Am Schlemmerich"
27.04.2025	Sonntag	POWERMAN Alsdorf Denkmalplatz Alsdorf 9:30 Uhr Talbahnhof Eschweiler
24.08.2025	Sonntag	Eschweiler Citylauf 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 Aguana



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 Offnungszeiten: Montag-Freitag 09:00 - 18:30 Uhr durchgehend geöffnet

Samstag 09:00 - 14:00 Uhr

SPORTSEREUND

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

Interessante Laufveranstaltungen für den Monat Dezember

01.12.	Kölner Nikolauslauf	Volkslauf	6,7km / 10km
01.12.	ATG Winterlauf	Volkslauf	16km
08.12.	Siebengebrigsmarathon Bad Honnef	Volkslauf	HM / M
31.12.	Aachener Silvesterlauf	Regio Cup	4,5km / 9km

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



DJ-Team Heike und Heinrich



Verleih von Ton-und Lichtanlagen
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.



- Inspektion & Wartung
- O Ölwechsel
- Fahrzeugtechnik
- Auspuffdienst
- Diagnosesystem
- Klimaservice
- Achsvermessung

- O Glasschaden
- O Bremsen
- Rad & Reifen
- Hauptuntersuchung (HU)
- Abgasuntersuchung (AU)
- Unfallgutachten
- Karosseriearbeiten



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	54. Int. Volkslauf und 44. Int. Halbmarathon
	Herzogenrath	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

Ideen für die Küche von Chefkoch Heinz Feilen Himbeerdessert mit Spekulatius



Zutaten:

200 ml Sahne, 250 gQuark 250 g Mascarpone, 125 g Zucker 1 Pck.Vanillezucker, 350 g Himbeeren, TK 250 g Spekulatius

Zubereitung:

Die Sahne schlagen. Quark, Mascarpone, Zucker und Vanillezucker mischen. Die Sahne unterheben.

In einer ausreichend hohen eckigen oder runden Schüssel mit drei, vier EL Creme den Boden bedecken. Darauf eine Schicht Spekulatius, ganz oder in Stücke gebrochen, verteilen. Die Hälfte der restlichen Creme darauf verstreichen. Die gefrorenen Himbeeren darüber verteilen, diese mit dem Rest der Creme bedecken, so dass sie nicht mehr zu sehen sind. Zerbröckelten Spekulatius (Menge nach Belieben) darüber verteilen.

Die Creme muss mindestens 4 Stunden kaltgestellt werden. Vor dem Servieren kann man noch etwas Puderzucker drüberstreuen.

Et voilà ...

Sorgen, versorgen, versichern!

Sorgen, versorgen, versichern! Sorgen, versorgen, versichern!



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 Versicherungsgesellschaften 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 notwendigen Versicherungsschutz.

Louf

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: 0160/7418395

E-Mail: guido.leufgens@t-online.de www.leufgens-versicherungen.de Ihr Partner rund um den Triathlon im Raum Aachen.



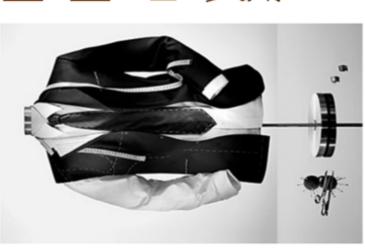


- Laser-Bikefitting-System, professionelle Vermessung für Sie und Ihr Rad - mit Videoanalyse
 - Frühjahrskollektion "Ganser" by Castelli
 - eine große Auswahl an Laufschuhen von ASICS, Mizuno, Zoot und Skechers
 - immer lagernd, Neoprenanzüge von Sailfish & Aqua Sphere

... 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



Elektrogerate Küchen & 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 ! Starke Marken, guter Rat.

diegeler

Küchen • Elektrogeräte • Service

Wer uns kennt, kommt wieder.

Tel. (0 24 03) 94 94-0 • www.diegeler.de

Diegeler GmbH · Laurenzberger Straße 2

52249 Eschweiler-Dürwiß (hinter der Festhalle)

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

Thomas	Böttgenbach	03. Dezember
Marc	Löhmann	03. Dezember
Tobias	Löhmann	03. Dezember
Herbert	Wiese	04. Dezember
Daniel	Kappes	05. Dezember
Dennis	Eisenbeis	06. Dezember
Harald	Lichtenwald	10. Dezember
Alexsandra	Wichert	12. Dezember
Nina	Löhmann	12. Dezember
Jürgen	Fehn	17. Dezember
Patrick	Giertz	23. Dezember
Martina	Herten	25. Dezember
Claudia	Dünnebier	28. Dezember
Angela	Giertz	31. Dezember
Heinz	Schneider	31. Dezember

Als neues Mitglied begrüßen wir Klaudia 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.



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

