

# 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

Januar 2025

# MCE - Terminkalender

Datum	Tag	Veranstaltung
01.01.2025	Mittwoch	<b>Neujahrslauftreff</b> 11 Uhr Parkplatz "Am Schlemmerich"
27.04.2025	Sonntag	<b>POWERMAN Alsdorf</b> Denkmalplatz Alsdorf 9:30 Uhr Talbahnhof Eschweiler
04.05.2025	Sonntag	<b>Vereinsmeisterschaft Triathlon</b> Brand Triathlon 500m/ 20km/ 5km
13.05.2025	Dienstag	<b>Jahreshauptversammlung</b> 19 Uhr Vereinsheim Waldstadion
02.08.2025	Samstag	<b>Vereinsmeisterschaft 10 km Straßenlauf</b> Dürwiß 19:30 Uhr
24.08.2025	Sonntag	<b>Eschweiler Citylauf</b> Marienstraße Eschweiler
25.10.2025	Samstag	<b>Vereinsmeisterschaft Halbmarathon</b> Herzogenrath

## **Laufen:**

Dienstags ab 17:30 bis ca. 18:30 Uhr

Freitags ab 18:00 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](mailto:alsdorf@absolute-teamsport-rauscheid.de)  
[absolute-teamsport-rauscheid.de](http://absolute-teamsport-rauscheid.de)

## Interessante Laufveranstaltungen für den Monat Januar

05.01.	45. Ratinger Neujahrslauf	Volkslauf	5km /10km
11.01.	50. Gillrather Crosslauf	Volkslauf	4,6km / 9,2km
19.01.	40. Winterlaufserie LSV Porz Lauf 1	Volkslauf	5km / 10km
19.01.	Abdij Cross Kerkrade	Volkslauf	10,5km /21km
25.01.	Hivernal Trail	Volkslauf	11km
26.01.	GVG - Winterstaffel Pulheim	Volkslauf	Ma / Ma Staffel

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

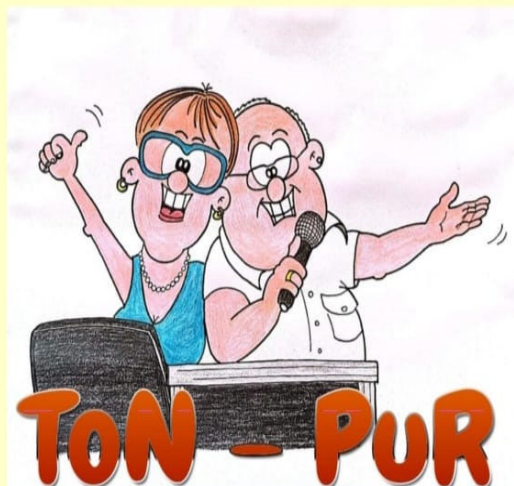
Wer keine passende Vereinskleidung besitzt, meldet sich bitte beim Zeugwart Iris Schmitz. Tel. 01520 4332879 oder per Mail: [irisschmitz@outlook.de](mailto:irisschmitz@outlook.de)

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



UST.-ID DE28071729  
E-Mail: [friedhelm-barth@t-online.de](mailto: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:

Januar 2025

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](mailto:info@fahrzeugtechnik-dawodu.de)

Web: [www.fahrzeugtechnik-dawodu.de](http://www.fahrzeugtechnik-dawodu.de)

## **Anschrift**

Fahrzeugtechnik Dawodu

Voccartstraße 77

52134 Herzogenrath

# Veranstaltungstermine 2025

09.03.2025 / TV Konzen

**11. Belgenbach-Trail-Eifel extrem**

[www.tv-konzen.de/laufen/veranstaltungen/](http://www.tv-konzen.de/laufen/veranstaltungen/)

16.03.2025 / LSG Eschweiler

**52. Internationaler Eschweiler Volkslauf**

[www.lsg-eschweiler.de](http://www.lsg-eschweiler.de)

12.04.2025 / Rahn Endurance Sports

**2. Rureifel-Trail in Nideggen**

[www.rureifel-trail.com](http://www.rureifel-trail.com)

19.04.2025 / LAC Eupen

**45. Internationaler Eupener Osterlauf**

[www.laceupen.be](http://www.laceupen.be)

26.04.2025 / SC Bütgenbach

**45. Halbmarathon rund um den See in Bütgenbach** / [www.scbuetgenbach.be](http://www.scbuetgenbach.be)

04.05.2025 / Hansa Simmerath

**4. Kraremannslauf**

[www.hansa-simmerath.de/kraremannslauf](http://www.hansa-simmerath.de/kraremannslauf)

29.05.2025 / LG Stolberg

**Breinig läuft!**

[www.radsportganser.de/breiniglaeuft](http://www.radsportganser.de/breiniglaeuft)

31.05.2025 / TV Mützenich

**43. Vennlauf**

[www.vennlauf.de](http://www.vennlauf.de)

01.06.2025 / Alemannia

**Aachener Stadtparklauf by Carolus Thermen**

[www.stadtparklauf-aachen.de](http://www.stadtparklauf-aachen.de)

07.06.2025 / SV Kalterherberg

**Kalterherberger Pfingstlauf**

[www.sv-kalterherberg.de](http://www.sv-kalterherberg.de)

11.06.2025 / FC Germania Vossenack

**38. Bosselbachlauf** / [www.fc-germania-vossenack.de/bosselbachlauf/start](http://www.fc-germania-vossenack.de/bosselbachlauf/start)

15.06.2025 / FC Inde Hahn

**21. Hahner Kitzenhauslauf**

[www.kitzenhauslauf.de](http://www.kitzenhauslauf.de)

20.06.2025 / Rohren

**47. Volkslauf Rohren**

[www.bergwacht-rohren.de](http://www.bergwacht-rohren.de)

21.06.2025 / TV Konzen

**45. Mittsommernachtslauf**

[www.tv-konzen.de/laufen](http://www.tv-konzen.de/laufen)

29.06.2025 / Steckenborn

**Enorm in Form in Steckenborn**

[www.komet-steckenborn.de](http://www.komet-steckenborn.de)

05.07.2025 / SV Germania Eicherscheid

**Heckenlauf in Eicherscheid**

[www.germania-eicherscheid.de](http://www.germania-eicherscheid.de)

21.07.2025 / SC Bütgenbach

**34. Runde vom See**

[www.scbuetgenbach.be](http://www.scbuetgenbach.be)

02.08.2025 / Dürwiß

**10 km von Dürwiß**

<https://www.sv-germania-duerwiss.de/die-10-km-von-duerwiß/>

09./10.08.2025 / TV Konzen

**47. Monschau Marathon**

[www.monschau-marathon.de](http://www.monschau-marathon.de)

16.08.2025 / DJK "Löwe" Hambach

**36. Hambacher Volks- und Straßenlauf**

[www.djk-loewe-hambach.de](http://www.djk-loewe-hambach.de)

24.08.2025 / MC Eschweiler

**2. Eschweiler Citylauf**

[www.mc-eschweiler.de](http://www.mc-eschweiler.de)

30.08.2025 / TV Huchem-Stammeln

**Monte Sophia XXI. und 64. HAG-Lauf**

[www.monte-sophia.de](http://www.monte-sophia.de)

07.09.2025 / TuS Schmidt

**13. Lauf mal wieder mit in Schmidt**

[www.tusschmidt.de/leichtathletik](http://www.tusschmidt.de/leichtathletik)

20.09.2025 / LAC Eupen

**50. Eupener Talsperrenlauf**

[www.laceupen.be](http://www.laceupen.be)

11.10.2025 / Steckenborn

**Lichterlauf in Steckenborn**

[www.komet-steckenborn.de](http://www.komet-steckenborn.de)

12.10.2025 / Gillrath

**45. Geilenkirchener Volkslauf und**

**32. Halbmarathon** / [www.djk-gillrath.de](http://www.djk-gillrath.de)

25.10.2025 / DJK Jung Siegfried Herzogenrath

**55. Int. Volkslauf und 45. Int. Halbmarathon**

[www.djk-herzogenrath.de](http://www.djk-herzogenrath.de)

22.11.2025 / Pol TuS Linnich

**31. Rurbrückenlauf in Linnich**

[www.pol-tuslinnich.de](http://www.pol-tuslinnich.de)

31.12.2025 / DLC Aachen

**48. Aachener Silvesterlauf presented by J&J MedTech**

<https://dlc-aachen.de/silvesterlauf/>

17.01.2026 / TV Konzen

**Siegerehrung RAC 2025**







# STEUERBERATUNG DIEDERICH

---

**MARITA DIEDERICH**

Steuerberaterin

[marita.diederich@stb-diederich.de](mailto:marita.diederich@stb-diederich.de)

**SABINE ZAPPEY-DIEDERICH**

Steuerberaterin

[sabine.diederich@stb-diederich.de](mailto:sabine.diederich@stb-diederich.de)

Jülicher Str. 24 | 52249 Eschweiler | Tel. 02403/4001 | Fax 02403/22691

[www.stb-diederich.de](http://www.stb-diederich.de)

# Ideen für die Küche von Chefkoch Heinz Feilen

## Rote Linsen-Kokos-Suppe



### Zutaten:

Pizzatomen, ca. 400 g, Kokosmilch, ca. 400 g  
1 Zwiebel, 175 g Linsen, rote  
3 TL Chilipulver, 2 TL Kurkumapulver  
600 ml Gemüsebrühe, Sonnenblumenöl zum Braten

### Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Würfel im Sonnenblumenöl glasig anschwitzen. Rote Linsen, Tomaten mit Saft und Kokosmilch hinzufügen und gut umrühren. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und die Suppe ca. 20 Minuten köcheln.

Zum Schluss mit Salz, Chili- und Kurkumapulver abschmecken.

Die Suppe schmeckt am nächsten Tag doppelt so gut. Dazu passen Garnelenspieße und Baguette.

Et voilà ...

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](mailto:guido.leufgens@t-online.de)

[www.leufgens-versicherungen.de](http://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](http://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](http://www.diegeler.de)

**Unseren Geburtstagskindern des Monat Januar  
wünschen wir im Namen aller Mitglieder  
viel Glück im neuen Lebensjahr.**

Klein	Britta	02. Januar
Brod	Thomas	05. Januar
Rauch	Paul	12. Januar
Gebauer	Petra	13. Januar
Faust	Thomas	23. Januar
Weinberg	Claudia	24. Januar
Kappes	Jenny	26. Januar
Dessi	Melanie	27. Januar

Als neues Mitglied begrüßen wir Klaudia Fehn.

Januar 2025

**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](http://www.rb-eschweiler.de)

Raiffeisen-Bank  
Die Eschweiler Bank 