

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
Mai 2025

MCE - Terminkalender

Datum	Tag	Veranstaltung
04.05.2025	Sonntag	Vereinsmeisterschaft Triathlon Brand Triathlon 500m/ 20km/ 5km
13.05.2025	Dienstag	Jahreshauptversammlung 19 Uhr Vereinsheim Waldstadion
02.08.2025	Samstag	Vereinsmeisterschaft 10 km Straßenlauf Dürwiß 19:30 Uhr
24.08.2025	Sonntag	Eschweiler Citylauf Marienstraße Eschweiler
25.10.2025	Samstag	Vereinsmeisterschaft Halbmarathon Herzogenrath

Laufen:

Dienstags und Donnerstags 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 Mai

04.05.	Kraremanslauf Simmerrath	Regio Lauf Cup	4km / 10km
11.05.	Frühlingslauf Frechen	Volkslauf	5km / 10km
11.05.	Himmelgeister Jüchtlauf Düs.	Volkslauf	5,4km / 10km
18.05.	Brückenlauf Düsseldorf	Volkslauf	5km / 10km
24.05.	Brühler Stadtlauf	Volkslauf	5km / 10km
24.05.	Neusser Sommernachtslauf	Volkslauf	5km / 10km
28.05.	Nachtlauf in Köln	Volkslauf	5km / 10km
29.05.	Breinig Läuft	Regio Lauf Cup	5km / 10km
31.05.	Mützenicher Vennlauf	Regio Lauf Cup	10km / HM

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

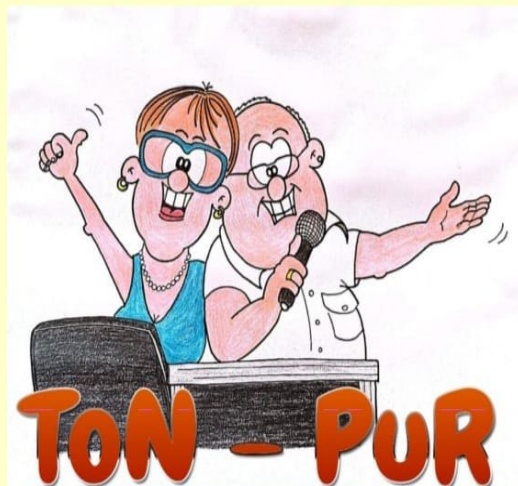
Wer keine passende Vereinskleidung besitzt, meldet sich bitte beim Zeugwart Iris Schmitz. Tel. 01520 4332879 oder per Mail: irisschmitz@outlook.de

Vereinsmeisterschaften 2025

Die Vereinsmeisterschaften im Laufen finden über folgende Wettkampfstrecken und Veranstaltungen statt:

02. Aug	Volkslauf Germania 07 Dürwiss	10 km	Freistart
25. Okt	Volkslauf Herzogenrath	HM	Freistart

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.

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 Kinder 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



ALEXANDER OBGENOTH

GARTEN UND GRÜNPFLEGE

- Gartenpflege
- Hecken-, Strauch- und Baumschnitt
- Pflasterarbeiten
- Wurzelfräsen

Mobil: 0178-4793742

E-Mail: alex.gruenpflege@yahoo.com

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



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

Veranstaltungstermine 2025

09.03.2025 / TV Konzen

11. Belgenbach-Trail-Eifel extrem

www.tv-konzen.de/laufen/veranstaltungen/

16.03.2025 / LSG Eschweiler

52. Internationaler Eschweiler Volkslauf

www.lsg-eschweiler.de

12.04.2025 / Rahn Endurance Sports

2. Rureifel-Trail in Nideggen

www.rureifel-trail.com

19.04.2025 / LAC Eupen

45. Internationaler Eupener Osterlauf

www.laceupen.be

26.04.2025 / SC Bütgenbach

45. Halbmarathon rund um den See in Bütgenbach / www.scbuetgenbach.be

04.05.2025 / Hansa Simmerath

4. Kraremannslauf

www.hansa-simmerath.de/kraremannslauf

29.05.2025 / LG Stolberg

Breinig läuft!

www.radsportganser.de/breiniglaeuft

31.05.2025 / TV Mützenich

43. Vennlauf

www.vennlauf.de

01.06.2025 / Alemannia

Aachener Stadtparklauf by Carolus Thermen

www.stadtparklauf-aachen.de

07.06.2025 / SV Kalterherberg

Kalterherberger Pfingstlauf

www.sv-kalterherberg.de

11.06.2025 / FC Germania Vossenack

38. Bosselbachlauf / www.fc-germania-vossenack.de/bosselbachlauf/start

15.06.2025 / FC Inde Hahn

21. Hahner Kitzenhauslauf

www.kitzenhauslauf.de

20.06.2025 / Rohren

47. Volkslauf Rohren

www.bergwacht-rohren.de

21.06.2025 / TV Konzen

45. Mittsommernachtslauf

www.tv-konzen.de/laufen

29.06.2025 / Steckenborn

Enorm in Form in Steckenborn

www.komet-steckenborn.de

05.07.2025 / SV Germania Eicherscheid

Heckenlauf in Eicherscheid

www.germania-eicherscheid.de

21.07.2025 / SC Bütgenbach

34. Runde vom See

www.scbuetgenbach.be

02.08.2025 / Dürwiß

10 km von Dürwiß

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

09./10.08.2025 / TV Konzen

47. Monschau Marathon

www.monschau-marathon.de

16.08.2025 / DJK "Löwe" Hambach

36. Hambacher Volks- und Straßenlauf

www.djk-loewe-hambach.de

24.08.2025 / MC Eschweiler

2. Eschweiler Citylauf

www.mc-eschweiler.de

30.08.2025 / TV Huchem-Stammeln

Monte Sophia XXI. und 64. HAG-Lauf

www.monte-sophia.de

07.09.2025 / TuS Schmidt

13. Lauf mal wieder mit in Schmidt

www.tusschmidt.de/leichtathletik

20.09.2025 / LAC Eupen

50. Eupener Talsperrenlauf

www.laceupen.be

11.10.2025 / Steckenborn

Lichterlauf in Steckenborn

www.komet-steckenborn.de

12.10.2025 / Gillrath

45. Geilenkirchener Volkslauf und

32. Halbmarathon / www.djk-gillrath.de

25.10.2025 / DJK Jung Siegfried Herzogenrath

55. Int. Volkslauf und 45. Int. Halbmarathon

www.djk-herzogenrath.de

22.11.2025 / Pol TuS Linnich

31. Rurbrückenlauf in Linnich

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

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

Tagliatelle al Salmone



Zutaten:

250 g Lachs, 2 EL Olivenöl, 2 Schalotten, 2 Knoblauchzehen
200 ml Weißwein, trockener, 200 ml Gemüsebrühe
1 kl. Dose Tomaten, stückige (ca. 400 g), 2 TL Tomatenmark
 $\frac{1}{2}$ Limette, Saft davon, 200 ml Sahne
500 g Tagliatelle oder andere Bandnudeln, 1 TL Dill, gehackten
2 EL Petersilie, gehackte, etwas Fleur de Sel zum Bestreuen

Zubereitung:

Zunächst den Lachs würfeln und im Olivenöl rundum kurz anbraten, dann herausnehmen. Die gehackten Schalotten in die Pfanne geben. Kurz anschwitzen, bis sie glasig sind. Dann zwei Knoblauch hineinpressen und direkt mit dem Weißwein ablöschen. Den Wein bis zur Hälfte reduzieren, dann die Gemüsebrühe dazugeben. Dies ca. weitere 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend Dosentomaten und Tomatenmark beifügen. Ordentlich mit Salz und Pfeffer würzen. Den Saft der halben Limette dazugeben, die Sauce abschmecken und evtl. nach Belieben noch eine Zehe Knoblauch hineinpressen. Nach ca. 5 Minuten die Sahne darüber gießen und den Lachs wieder in die Sauce legen. Nochmal kurz aufkochen lassen. Die zwischenzeitlich gekochten Tagliatelle in die Sauce geben und kurz darin ziehen lassen, damit sie etwas Sauce aufnehmen können. Gehackten Dill und Petersilie darüber streuen und mit etwas Fleur de Sel bestreut servieren.

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

Schmitt-Degenhardt	Susanne	02. Mai
Rauch	Tatjana	09. Mai
Frauenrath	Roger	15. Mai
Alles	Hildegart	23. Mai
Beume	Edgar	26. Mai
Diederich	Marita	30. Mai

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 