

# 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

August 2025

## MCE - Terminkalender

Datum	Tag	Veranstaltung
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 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](mailto:alsdorf@absolute-teamsport-rauscheid.de)  
[absolute-teamsport-rauscheid.de](http://absolute-teamsport-rauscheid.de)

## Interessante Laufveranstaltungen für den Monat August

02.08.	10km von Dürwiß	Regio Lauf Cup	4km / 10km
10.08.	Monaschau Marathon	Regio Lauf Cup	Staffel / Marathon
15.08.	Altstadtlauf Köln	Volkslauf	5km / 10km
16.08.	Hambacher Straßenlauf	Regio Lauf Cup	10km / 21,1km
29.08.	Sommerabendlauf Köln	Volkslauf	5km / 10km
30.08.	Monte Sophia Huchem Stammeln	Regio Lauf Cup	10km/ 25km

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

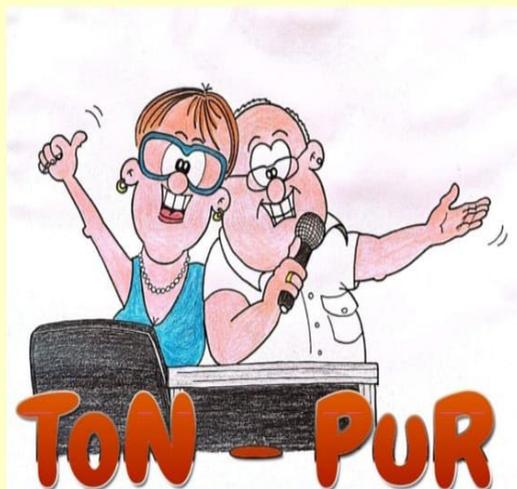
Wer keine passende Vereinskleidung besitzt, meldet sich bitte beim Zeugwart Iris Schmitz. Tel. 01520 4332879 oder per Mail: [irisschmitz@outlook.de](mailto:irisschmitz@outlook.de)

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

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

## **Anschrift**

Fahrzeugtechnik Dawodu

Voccartstraße 77

52134 Herzogenrath



ALEXANDER

OBGENOTH

GARTEN UND GRÜNPFLERGE

- 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



# 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-dürwiß/>

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

## High Protein One Pot Pasta



### Zutaten:

125 g Nudeln, 200 g Champignons, 150 g Cocktailtomaten  
100 g Frischkäse (Exquisa Fitline 0,2%), 20 g Parmesan  
n. B. Gewürz(e) (Salz, Pfeffer, Oregano)  
150 ml Gemüsebrühe, 75 ml Cremefine 7%, etwas Olivenöl

### Zubereitung:

Die Champignons in dünne Scheiben schneiden und mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten. Die halbierten Tomaten dazugeben und mit Gemüsebrühe und Cremefine aufgießen und aufkochen lassen.

Die Nudeln zugeben, würzen und mit geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Nudeln gar, aber noch bissfest sind. Gelegentlich umrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

Zum Schluss den Frischkäse einrühren und nochmal abschmecken.  
Auf einem Teller anrichten und mit Parmesan bestreuen.

### Nährwertangaben:

713 Kalorien | 100 g Kohlenhydrate | 41 g Eiweiß | 14 g Fett

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**



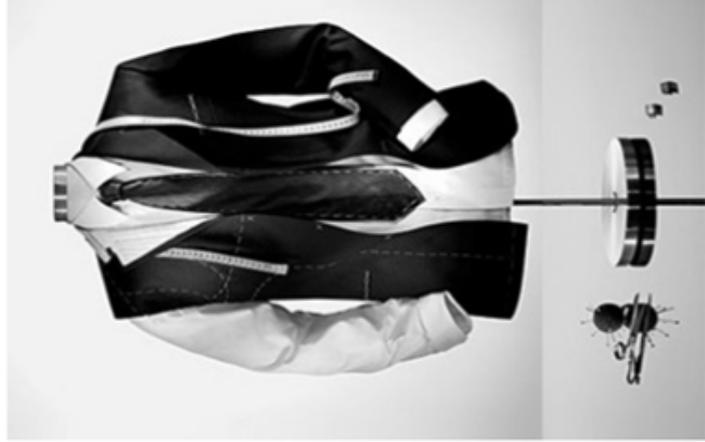
- **Laser-Bikefitting-System, professionelle Vermessung für Sie und Ihr Rad - mit Videoanalyse**
  - **Frühjahrskollektion "Ganser" by Castelli**
  - **eine große Auswahl an Laufschuhen von ASICS, Mizuno, Zoot und Skechers**
  - **immer lagernd, Neoprenanzüge von Sailfish & Aqua Sphere**
- ... und vieles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



**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)

*Seit über 45 Jahren für Sie da!*

# diegeler

Küchen • Elektrogeräte • Service

Wer uns kennt, kommt wieder.

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

Mulder	Thomas	04. August
Mirbach	Petra	08. August
Obgenoth	Harald	09. August
Klein	Kerstin	09. August
Obgenoth	Simon	10. August
Esser	Jörg	15. August
Zimmermann	Frank	22. August
Laufs	Franz-Peter	27. August
Mazur	Ingo	27. August
Biedermann	Friedrich	31. August

Besonders herzlich beglückwünschen wir Simon Obgenoth  
zum runden Geburtstag.

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

Raiffeisen-Bank  
Die Eschweiler Bank 