

# 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 2026

## MCE - Terminkalender

Datum	Tag	Veranstaltung
01.01.2026	Donnerstag	<b>Neujahrslauftreff</b> 11 Uhr Parkplatz "Am Schlemmerich"
14.03.2026	Samstag	<b>Waldsäuberungsaktion</b> Zeit: 15.30 Uhr <b>Wo: Parkplatz Jägerspfad</b>
12.04.2026	Sonntag	<b>POWERMAN Alsdorf</b> Denkmalplatz Alsdorf
23.08.2026	Sonntag	<b>Citylauf Eschweiler</b> Marienstraße Eschweiler

### Laufen:

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



# 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

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

**SPORTSFREUND**



## **Interessante Laufveranstaltungen für den Monat Januar**

04. Jan.	Ratinger Neujahrslauf	Volkslauf	10km
10. Jan.	Gillrather Crosslauf	Volkslauf	4,6km/ 9,2km
17. Jan.	Abdijcross Kerkrade	Volkslauf	10,5km/ 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](mailto:irisschmitz@outlook.de)

## **Neujahrs-Lauftreff**

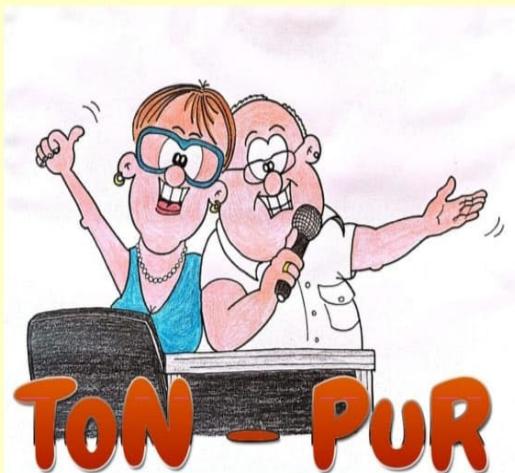
Traditionell eröffnet der Marathon-Club Eschweiler das Sportjahr mit seinem "Neujahrs-Lauftreff". Schon seit über 30 Jahren heißt es am 1. Januar raus aus dem Bett und rein in die Laufschuhe damit Mann und Frau nach der Sylvesternacht wieder fit werden. Hierzu möchten wir alle Laufsportfreunde (auch Anfänger!) recht herzlich einladen.

**Treffpunkt ist am Donnerstag, 1. Januar, um 11 Uhr der Waldparkplatz**

Gelaufen wird etwa eine Stunde locker, in verschiedenen Laufgruppen, durch den Eschweiler Stadtwald. Nach dem Lauf warten auf dem Parkplatz warme Getränke und ein kleiner Imbiss auf alle Teilnehmer, um den Neujahrs-Lauftreff mit einem gemütlichen Beisammensein ausklingen zu lassen.

Der Vorstand hofft wieder auf ein reges Interesse.

## 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**

URBAN  
TEAMWEAR



MARATHON-CLUB  
ESCHWEILER



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

*Da Wo Du 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

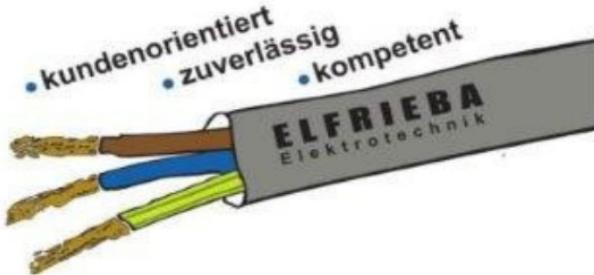


## GARTEN UND GRÜNPFLEGE

- Gartenpflege
- Pflasterarbeiten
- Hecken-, Strauch- und Baumschnitt
- 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. Mittsommernachtlauf**

[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

## Grießbrei von Großmutter



### Zutaten:

800 ml Milch, 80 g Weichweizengrieß  
2 EL Zucker, 1 Pck. Vanillezucker  
1 Prise Salz, 1 Ei, 25 g Butter

### Zubereitung:

Die Milch mit Zucker, Vanillezucker und einer Prise Salz in einem weiten Topf zum Kochen bringen. Den Weizengrieß unter Rühren mit einem Schneebesen einrieseln lassen und nochmals aufkochen lassen. Dann den Topf vom Herd nehmen und den Grieß zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit das Eigelb vom Eiweiß trennen. Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Das Eigelb in den Grießbrei rühren. Die Butter ebenfalls in den Grießbrei geben und so lange rühren, bis die Butter geschmolzen ist. Zum Schluss den Eischnee vorsichtig unter den fertigen Grießbrei heben.

Dazu schmeckt Kompott nach Wahl, Zimt und Zucker oder braune Butter.

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**

- ▼ Qualität
- ▼ Kompetenz
- ▼ Service

**Leufgens & Leugens**

Am Langen Pfädchen 11 • 52477 Alsdorf

Tel: 02404/67 67 42 • Fax: 0 24 04/67 67 44

Mobil: 0160/741 83 95

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

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

*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

## 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)

Küchen • Elektrogeräte • Service

Wer uns kennt, kommt wieder.

**Unseren Geburtstagkindern des Monats 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

Zum runden Geburtstag gratulieren wir ganz herzlich Petra Gebauer.

**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

