

# 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  
Februar 2026

## MCE - Terminkalender

Datum	Tag	Veranstaltung
14.03.2026	Samstag	<b>Waldsäuberungsaktion</b> Zeit: 15.30 Uhr Wo: Parkplatz Jägerspfad
12.04.2026	Sonntag	<b>POWERMAN Alsdorf</b> Denkmalplatz Alsdorf
23.08.2026	Sonntag	<b>Citylauf Eschweiler</b> Marienstraße Eschweiler
11.10.2026	Sonntag	<b>POWERMAN Würselen</b> Aqauna Würselen

### **Laufen:**

Dienstags und Donnerstags ab 17:30 bis ca. 18:30 Uhr  
Treffpunkt: Waldstadion

Donnerstag ab 17:30 Uhr bis ca. 18:30 Uhr  
Treffpunkt: Sportplatz am Energeticon Alsdorf

**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 Aqauna



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)

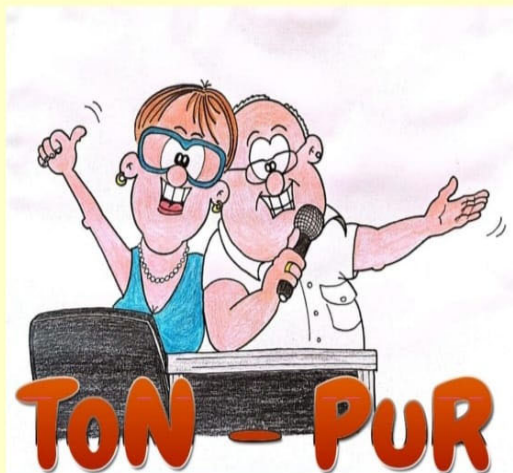
## Interessante Laufveranstaltungen für den Monat Februar

01.02.	Drilandenpunt Trail	Volkslauf	23km / 32km
08.02.	41. Winterlaufserie LSV Porz	Volkslauf	5km / 10km
08.02.	Monschauer Treppenlauf	Volkslauf	18km
22.02.	Eifelsteig Crosslauf (Crosslaufser	Volkslauf	4km / 8km
22.02.	41. Winterlaufserie LSV Porz	Volkslauf	5km / 10km

**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)

## 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.

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

*Dawodu geholfen wird!*

## 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



G A R T E N   U N D   G R Ü N P F L E G E

- 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 2026

**08.03.2026 / TV Konzen**

**12. Belgenbach-Trail-Eifel extrem**

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

**15.03.2026 / LSG Eschweiler**

**53. Internationaler Eschweiler Volkslauf**

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

**04.04.2026 / LAC Eupen**

**46. Internationaler Eupener Osterlauf**

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

**18.04.2026 / Rahn Endurance Sports**

**3. Rureifel-Trail in Nideggen**

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

**25.04.2026 / SC Bütgenbach**

**46. Halbmarathon rund um den See in**

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

**03.05.2026 / Hansa Simmerath**

**5. Kraremannslauf**

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

**14.05.2026 / LG Stolberg**

**Breinig läuft!**

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

**23.05.2026 / SV Kalterherberg**

**9. Kalterherberger Pfingstlauf**

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

**30.05.2026 / TV Mützenich**

**44. Vennlauf**

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

**31.05.2026 / Alemannia**

**Aachener Stadtparklauf by**

**Carolus Thermen**

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

**05.06.2026 / Rohren**

**48. Volkslauf Rohren**

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

**10.06.2026 / FC Germania Vossenack**

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

**vossenack.de/bosselbachlauf/start**

**14.06.2026 / FC Inde Hahn**

**22. Hahner Kitzenhauslauf**

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

**20.06.2026 / TV Konzen**

**46. Mittsommernachtslauf**

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

**28.06.2026 / Steckenborn**

**Enorm in Form in Steckenborn**

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

**04.07.2026 / SV Germania Eicherscheid**

**Heckenlauf in Eicherscheid**

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

**21.07.2026 / SC Bütgenbach**

**35. Runde vom See**

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

**01.08.2026 / Dürwiß**

**10 km von Dürwiß**

<https://www.sv-germania-duerwiss.de/>

[die-10-km-von-durwiß/](https://www.sv-germania-duerwiss.de/die-10-km-von-durwiß/)

**08.-09.08.2026 / TV Konzen**

**48. Monschau Marathon**

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

**15.08.2026 / DJK "Löwe" Hambach**

**37. Hambacher Volks- und Straßenlauf**

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

**23.08.2026 / MC Eschweiler**

**3. Eschweiler Citylauf**

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

**29.08.2026 / TV Huchem-Stammeln**

**Monte Sophia XXII. und 65. HAG-Lauf**

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

**06.09.2026 / TuS Schmidt**

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

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

**19.09.2026 / LAC Eupen**

**51. Eupener Talsperrenlauf**

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

**10.10.2026 / Steckenborn**

**Lichterlauf in Steckenborn**

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

**11.10.2026 / Gillrath**

**46. Geilenkirchener Kartoffellauf und**

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

**24.10.2026 / DJK Jung Siegfried Herzogenrath**

**56. Int. Volkslauf und 46. Int. Halbmarathon**

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

**21.11.2026 / Pol TuS Linnich**

**32. Rurbrückenlauf in Linnich**

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

**31.12.2026 / DLC Aachen**

**49. Aachener Silvesterlauf presented**

**by J&J MedTech**

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

**16.01.2027 / TV Huchem-Stammeln**

**Siegerehrung RAC 2026**





# 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

## Käse-Lauch-Suppe mit Hackfleisch



### Zutaten:

2 kleine Baguettes zum Aufbacken, 1 Becher Crème fraîche ca. 150 g  
3 EL Öl, 500 g Hackfleisch, gemischtes, 3 Stangen Lauch  
700 ml Wasser, 3 Gemüsebrühwürfel, 250 g Schmelzkäse

### Zubereitung:

Den Ofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Baguettes in den vorgeheizten Ofen legen und ca. 10 Minuten backen.

Derweil Öl in einen großen Topf geben. Das Hackfleisch darin von allen Seiten gut anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lauch putzen, in kleine Ringe schneiden und zum Hackfleisch geben. Ca. 5 Minuten mit anbraten. Das Wasser zugießen, Brühwürfel hineingeben und alles ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Den Schmelzkäse einrühren und schmelzen lassen. Crème fraîche untermengen und noch einmal kurz aufkochen lassen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskat, Knoblauch- und Zwiebelpulver kräftig abschmecken.

Die Baguettes in Scheiben schneiden und zu der Suppe reichen.

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 & Leufgens**

Am Langen Pfädchen 11 • 52477 Alsdorf

Tel: 02404/67 67 42 • Fax: 02404/67 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)

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

Thevis	Beatrice	01. Februar
Feilen	Heinz	03. Februar
Picchi	Davide	04. Februar
Adams	Jan	07. Februar
Osmialowski	Michael	10. Februar
Przibylla	Rudolf	14. Februar
Barth	Brigitte	17. Februar
Wichert	Hans-Jürgen	20. Februar

Zum runden Geburtstag gratulieren wir ganz herzlich  
Michael Osmialowski.

Als neue Mitglieder begrüßen wir Natalie Kotzur und  
Thorsten Kotzur.

**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

