

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
März 2026

MCE - Terminkalender

Datum	Tag	Veranstaltung
14.03.2026	Samstag	Waldsäuberungsaktion Zeit: 15.30 Uhr Wo: Parkplatz Jägerspfad
12.04.2026	Sonntag	POWERMAN Alsdorf Denkmalplatz Alsdorf
23.08.2026	Sonntag	Citylauf Eschweiler Marienstraße Eschweiler
11.10.2026	Sonntag	POWERMAN Würselen 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
absolute-teamsport-rauscheid.de

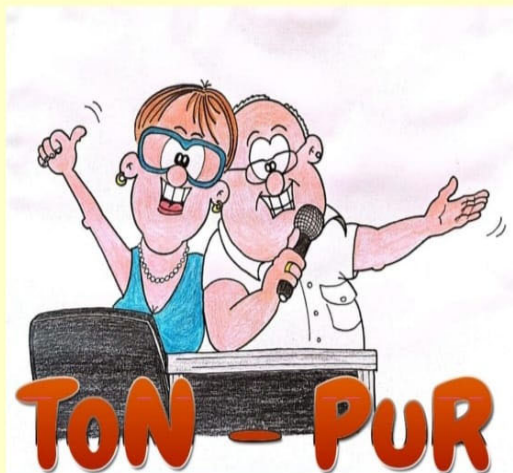
Interessante Laufveranstaltungen für den Monat März

08.03.	12. Belgenbach-Trail Monschau	Regio-Cup	18km 30km
08.03.	Rund um Bayerkreuz Leverkusen	Strassenlauf	5km / 10km
08.03.	GVG Donatuslauf Erftstadt	Volkslauf	18km / 30km
15.03.	Heuvelland Marathon	Volkslauf	M / HM
15.03.	53. Internationaler Eschweiler	Regio-Cup	4km / 10km / HM
15.03.	Königsforst Marathon	Volkslauf	Marathon / Ultra
22.03.	Kölner Frühlingslauf	Volkslauf	6,7km/ 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

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 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



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/

15.03.2026 / LSG Eschweiler

53. Internationaler Eschweiler Volkslauf

www.lsg-eschweiler.de

04.04.2026 / LAC Eupen

46. Internationaler Eupener Osterlauf

www.laceupen.be

18.04.2026 / Rahn Endurance Sports

3. Rureifel-Trail in Nideggen

www.rureifel-trail.com

25.04.2026 / SC Bütgenbach

46. Halbmarathon rund um den See in

Bütgenbach / www.scbuetgenbach.be

03.05.2026 / Hansa Simmerath

5. Kraremannslauf

www.hansa-simmerath.de/kraremannslauf

14.05.2026 / LG Stolberg

Breinig läuft!

www.radsportganser.de/breiniglaeuft

23.05.2026 / SV Kalterherberg

9. Kalterherberger Pfingstlauf

www.sv-kalterherberg.de

30.05.2026 / TV Mützenich

44. Vennlauf

www.vennlauf.de

31.05.2026 / Alemannia

Aachener Stadtparklauf by

Carolus Thermen

www.stadtparklauf-aachen.de

05.06.2026 / Rohren

48. Volkslauf Rohren

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

20.06.2026 / TV Konzen

46. Mittsommernachtslauf

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

28.06.2026 / Steckenborn

Enorm in Form in Steckenborn

www.komet-steckenborn.de

04.07.2026 / SV Germania Eicherscheid

Heckenlauf in Eicherscheid

www.germania-eicherscheid.de

21.07.2026 / SC Bütgenbach

35. Runde vom See

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

15.08.2026 / DJK "Löwe" Hambach

37. Hambacher Volks- und Straßenlauf

www.djk-loewe-hambach.de

23.08.2026 / MC Eschweiler

3. Eschweiler Citylauf

www.mc-eschweiler.de

29.08.2026 / TV Huchem-Stammeln

Monte Sophia XXII. und 65. HAG-Lauf

www.monte-sophia.de

06.09.2026 / TuS Schmidt

14. Lauf mal wieder mit in Schmidt

www.tusschmidt.de/leichtathletik

19.09.2026 / LAC Eupen

51. Eupener Talsperrenlauf

www.laceupen.be

10.10.2026 / Steckenborn

Lichterlauf in Steckenborn

www.komet-steckenborn.de

11.10.2026 / Gillrath

46. Geilenkirchener Kartoffellauf und

33. Halbmarathon / www.djk-gillrath.de

24.10.2026 / DJK Jung Siegfried Herzogenrath

56. Int. Volkslauf und 46. Int. Halbmarathon

www.djk-herzogenrath.de

21.11.2026 / Pol TuS Linnich

32. Rurbrückenlauf in Linnich

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

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

Italienischer Pizzateig



Zutaten:

500 ml Wasser, lauwarmes, 25 ml Olivenöl,
40 g Frischhefe, 20 g Salz 1 Prise, Zucker, 925 g Mehl

Zubereitung:

Im lauwarmen Wasser und dem Olivenöl die Hefe mit Salz und Zucker auflösen. Dann das Mehl hinzufügen und einen glatten Teig kneten. Den Teig eine halbe Stunde an einem warmen Ort gehen lassen, zusammenkneten und abgedeckt im Kühlschrank 2 Tage ruhen lassen.

Nun kann man vom Teig eine herrlich frische Pizza herstellen.
Der Teig reicht für 6 runde Pizzen.

Anmerkungen: Belegen kann man diese nach Belieben, natürlich sollten die Tomatensauce und der Käse nicht fehlen. Ich habe sie schon auf einem Blech sowie auf verschiedenen runden Pizzaformen gebacken. Sie wird immer supertoll und schmeckt original wie von meinem Lieblingsitaliener. Wenn man die Menge entsprechend reduzieren möchte, ist das auch kein Problem. Die Menge der Hefe habe ich jedoch immer bei 40 g gelassen.

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

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



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

Klein	Karin	11. März
Kappes	Marly	12. März
Thevis	Moritz	29. März

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

Raiffeisen-Bank
Die Eschweiler Bank

