

Laufschritt

Die Vereinszeitschrift des



MARATHON-CLUB
ESCHWEILER

Der Verein für Laufsport, Triathlon, Duathlon und Radsport

Ausgabe
April 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
14.06.2026	Sonntag	Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen 9:30 Uhr Seehaus 53 in Eschweiler
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

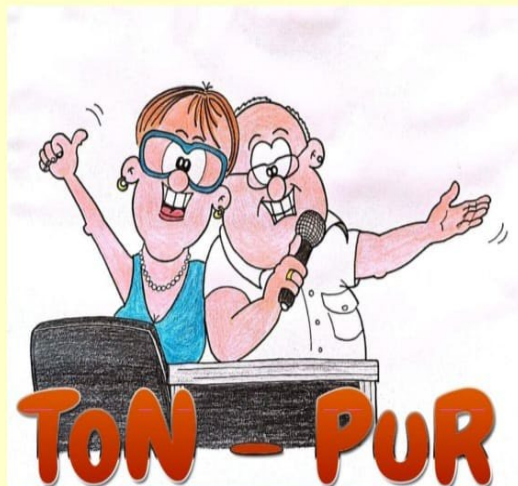
Interessante Laufveranstaltungen für den Monat April

04.04.	Benrather Volkslauf Düsseldorf	Volkslauf	10km/ HM
04.04.	Osterlauf LAC Eupen	Regio Cup	6 km / 15 km
12.04.	Frühjahrslauf Düsseldorf	Volkslauf	5km /10km
18.04.	Rureifel Trail Nideggen	Regio Cup	11km / 22km
19.04.	Bonn Marathon	Straßenlauf	HM / M
25.04.	HM Rund um den See in Büntgenbach	Regio Cup	11,6km / HM
26.04.	Citylauf Korschenbroich	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

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

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
- Pflaster arbeiten
- 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-dürwiß/

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

Struwen



Zutaten:

400 g Mehl, 3 EL Zucker, 1 TL Salz,
350 ml Milch, lauwarme, 100 ml Mineralwasser,
21 g Frischhefe, 1 Ei, 150 g Rosinen,
20 g Butter, weiche, 1 TL Zitronenschale
Butter oder Öl zum Backen

Zubereitung:

Zuerst die Hefe mit etwas Wasser bzw. Sprudel und dem Salz vermischen und für 15 - 30 Minuten zur Seite stellen.

In der Zwischenzeit Mehl, Zucker, Ei, Zitronenabrieb oder Aroma, Butter, das restliche Wasser und Milch in eine Schüssel geben. Hefewasser nun hinzugeben und mit dem Handrührgerät gute 5 - 6 Minuten durchkneten bzw. aufschlagen. Erst am Ende die Rosinen hinzugeben und nochmals alles kurz miteinander verrühren. Die Schüssel abgedeckt an einen warmen Ort stellen und den Teig gute 60 Minuten gehen lassen. Nachdem der Teig deutlich sein Volumen vergrößert hat, etwas Butter oder Öl in einer Pfanne auslassen und löffelweise den Teig hineingeben. Ca. 1 - 2 EL davon sollten für jeden Struwen reichen. Bei mittlerer Hitze die Struwen ca. 1 - 2 Minuten auf jeder Seite backen, sie sollten goldgelb werden.

Mit Zucker und Zimt und Apfelmus servieren.
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

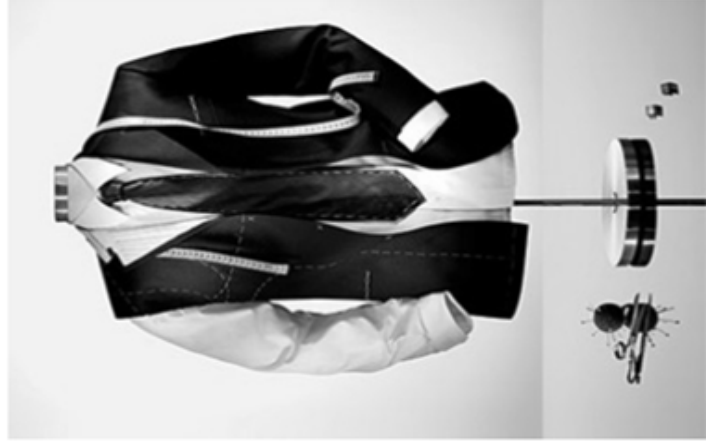
***Ihr Partner rund
um den Triathlon
im Raum Aachen.***



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

Kerinnis	Jürgen	03. April
Löhr	Simone	03. April
Obgenoth	Manuel	07. April
Mohr	Norbert	08. April
Barth	Dania	12. April
Mohren	Tanja	12. April
Bierfeld	Franz-Josef	13. April
Dawodu	Mali	14. April
Hach	Florian	15. April
Boßer	Hans-Peter	24. April
Lenzing	Sebastian	29. April

**Ganz herzlich zum runden Geburtstag gratulieren wir
Norbert Mohr und Hans-Peter Boßer.**

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

