

Laufschritt

Die Vereinszeitschrift des



MARATHON-CLUB

ESCHWEILER

Der Verein für Laufsport, Triathlon, Duathlon und Radsport

Ausgabe
Mai 2026

MCE - Terminkalender

Datum	Tag	Veranstaltung
14.06.2026	Sonntag	Frühstück & 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

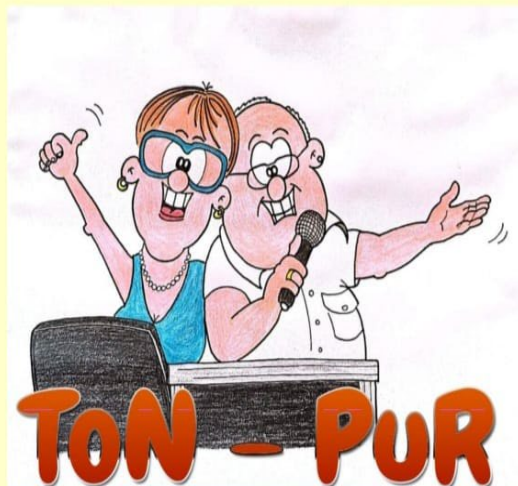
Interessante Laufveranstaltungen für den Monat Mai

03.05.	Kraremanslauf Simmernath	Regio Lauf Cup	4km / 10km
10.05.	Himmelgeister Jüchtlauf Düsseldorf	Volkslauf	5,4km / 10km
14.05.	Breinig Lläuft	Regio Lauf Cup	5km / 10km
17.05.	Brückenlauf Düsseldorf	Volkslauf	5km / 10km
23.05.	Brühler Stadtlauf	Volkslauf	5km / 10km
23.05.	Neusser Sommernachtslauf	Volkslauf	5km / 10km
30.05.	Mützenicher Vennlauf	Regio Lauf Cup	4,3km / 10km
31.05.	Aachener Stadtparklauf	Regio Lauf Cup	4km / 8km

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 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
- ⊗ 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



ALEXANDER

OBGENOTH

GARTEN UND GRÜNPFLEGE

- 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-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/>

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

Schneller Flammkuchen



Zutaten:

Für den Teig:

2 EL Öl, 125 ml Wasser, 1 Prise Salz, 250 g Mehl

Für den Belag:

2 Zwiebeln in halbe Ringe dünn geschnitten,

1 Becher Schmand 24 % Fett,

1 Becher Crème double, Salz und Pfeffer,

100 g Speckwürfel, Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

Knetteig bereiten, ganz dünn ausrollen. Schmand und Crème double mischen, würzen und auf dem Teig verstreichen.

Knetteig bereiten, ganz dünn ausrollen. Schmand und Crème double mischen, würzen und auf dem Teig verstreichen.

Zwiebeln mit ganz wenig Wasser 1 Minute bei 600 Watt in der Mikrowelle dünsten (durch die hohen Temperaturen beim Backen kann es leicht passieren, dass die Zwiebeln verbrennen - das wird durch diesen Trick vermieden). Zusammen mit dem Speck auf dem Belag verteilen.

Im heißen Ofen bei 250 °C Ober-/Unterhitze auf der unteren Einschubleiste 20 Minuten backen. Mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Reicht für 2 - 3 Personen, je nach Hunger.

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

www.leufgens-versicherungen.de

**▶ Qualität
▶ Kompetenz
▶ Service**

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

**radSPORT
ganser**



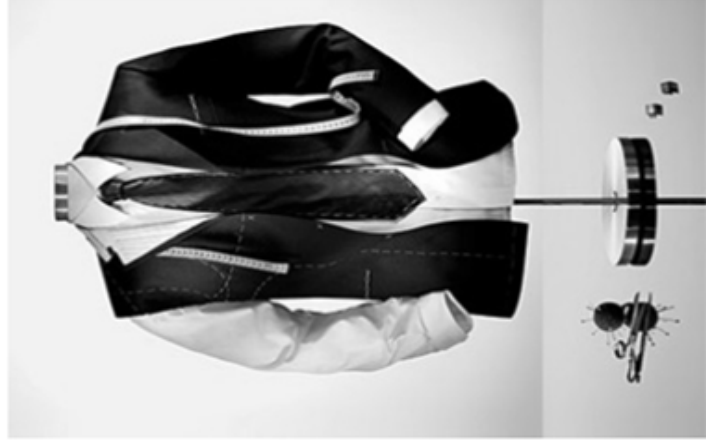
- **Laser-Bikefitting-System, professionelle Vermessung für Sie und Ihr Rad - mit Videoanalyse**
 - **Frühjahrskollektion "Ganser" by Castelli**
 - **eine große Auswahl an Laufschuhen von ASICS, Mizuno, Zoot und Skechers**
 - **immer lagernd, Neoprenanzüge von Sailfish & Aqua Sphere**
- ... und vieles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

**Wilhelm-Pitz-Str. 11-13
52223 Stolberg-Breinig - Tel./Fax: 02402-37374**

www.radsportganser.de

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

Schmitt-Degenhardt	Susanne	02. Mai
Rauch	Tatjana	09. Mai
Frauenrath	Roger	15. Mai
Beume	Edgar	26. Mai
Diederich	Marita	30. Mai

**Ganz herzlich zum runden Geburtstag gratulieren wir
Edgar Beume und Roger Frauenrath.**

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 