

# 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  
Juni 2026

# MCE - Terminkalender

Datum	Tag	Veranstaltung
14.06.2026	Sonntag	<b>Frühstück &amp; Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen</b> 9:30 Uhr Seehaus 53 in Eschweiler
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 Aquana



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)

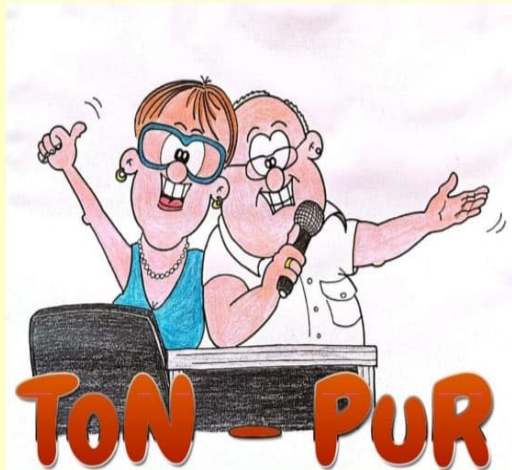
## Interessante Laufveranstaltungen für den Monat Juni

05.06.	Volkslauf Rohren	Regio Lauf Cup	4,2km / 10km
10.06.	Bosselbachlauf Vossenack	Regio Lauf Cup	5,7km / 9,7km
12.06.	Citylauf Grvenbroich	Volkslauf	5km / 10km
14.06.	Kitzenhauslauf Inde Hahn	Regio Lauf Cup	4,2km / 10km
14.06.	Halbmaraton Leverkusen	Straßenlauf	10km / HM
20.06.	Mittsommernachtslauf Konzen	Regio Lauf Cup	6km / 10km
28.06.	Enorm in Form in Stekenborn	Regio Lauf Cup	4,7km / 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 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](mailto:info@fahrzeugtechnik-dawodu.de)  
Web: [www.fahrzeugtechnik-dawodu.de](http://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



• kundenorientiert

• zuverlässig

• kompetent

**ELFRIEBA**  
Elektrotechnik

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-vossenack.de/bosselbachlauf/start](http://www.fc-germania-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/>

**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

## Bibis sommerlicher Spaghetti-Gemüse-Salat



### Für den Salat:

250 g Spaghetti, 1 Pck. Schafkäse griechischer, 1 kl. Glas Oliven,  
10 Kirschtomaten, 2 Frühlingszwiebeln, 0.5 kleine Zucchini,  
0.25 Aubergine, etwas Olivenöl zum Braten,  
1 Tasse Rucola klein geschnittenen

### Für das Dressing:

2 EL Pesto, grünes Rucolapesto, Kräuter italienische  
1 Prise Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer, Olivenöl ca. 6 - 8 EL

### Zubereitung:

Spaghetti bissfest garen, kalt abschrecken. Zucchini und Aubergine in kleine Würfel schneiden und kurz in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Abgekühlt über die Spaghetti geben. Kirschtomaten vierteln, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und mit dem Rucola ebenfalls zu den Spaghetti geben. Nun den Schafkäse und die Oliven darüber verteilen.

Aus Pesto, Olivenöl, Kräutern und Gewürzen ein Dressing rühren, über den Salat und alles vorsichtig mischen.

Et voilà ...

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: 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)

- ▶ **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](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 (hinten der Festhalle)  
Tel. (0 24 03) 94 94-0 • [www.diegeler.de](http://www.diegeler.de)

**Unseren Geburtstagskindern des Monats Juni  
wünschen wir im Namen aller Mitglieder  
viel Glück im neuen Lebensjahr.**

Arnold	Juliane	02. Juni
Peters	Ann-Kathrin	03. Juni
Elkenhans	Markus	09. Juni
Gerhards	Stefan	09. Juni
Biedermann	Gabriele	10. Juni
Dawodu	Kazeem Sulayman	11. Juni
Rummler	Rene	12. Juni
Misch	Nathalie	15. Juni
Krauthausen	Guido	15. Juni
Kruff	Olaf	16. Juni
Gheorghiu	Anca-Simona	18. Juni
Müllejans	Manfred	23. Juni
Dawodu-Daniels	Sarah	28. Juni
Barth	Friedhelm	28. Juni
Beume	Ingeborg	30. Juni

Besonders herzlich beglückwünschen wir Sarah Dawodu-Daniels zum runden Geburtstag.

Als neues Mitglied begrüßen wir Anita Thoma.

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

