

Laufschritt

Die Vereinszeitschrift des



MARATHON-CLUB ESCHWEILER

Der Verein für Laufsport,
Triathlon, Duathlon und Radsport

Ausgabe

November 2026



Herausgeber: Marathon-Club Eschweiler 1983 e.V.

Redaktionsleitung: Patrick Thevis

Bildnachweis: Vivek #1575501409, Vladislav Noseek #132284376, stock.adobe.com

Druck: Elmar Klein und Frank Beume

Auflage: 150 Hefte

Die Vereinszeitung „Laufschritt“ erscheint monatlich, immer zum Anfang des neuen Monats.

Terminkalender

DEZ 2026

Samstag

19.

Weihnachtsfeier

17 Uhr · In der Kirchelsmühle in Langerwehe

JAN 2027

Freitag

01.

Neujahrslauftreff

11 Uhr · Parkplatz „Am Schlemmerich“

MAI 2027

Sonntag

09.

POWERMAN Alsdorf

SEP 2027

Sonntag

19.

Eschweiler Citylauf



Laufen

Dienstag & Donnerstag

17:30 bis ca. 18:30 Uhr · Waldstadion

Donnerstag (parallel in Alsdorf)

17:30 bis ca. 18:30 Uhr · Sportplatz am Energeticon

Zusätzlich samstags oder sonntags gemeinsames Training nach
Absprache beim vorherigen Vereinstraining im Waldstadion.



Schwimmen

Freitag

18:30 bis 20:00 Uhr · Eingangshalle Aquana um 18:15 Uhr



ABSOLUTE TEAMSPORT
SPORT 2000
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

Öffnungszeiten:
Montag-Freitag
09:00 - 18:30 Uhr
durchgehend geöffnet

Samstag
09:00 - 14:00 Uhr

Tel. 02404 - 97 99 811
Tel. 02404 - 67 77 661

✉ alsdorf@absolute-teamSPORT-rauscheid.de
absolute-teamSPORT-rauscheid.de

SPORTS FREUND



Laufevents

November

- 05. Martinslauf Sindorf**
Volkslauf · 3,3 km / 6,6 km / 10 km
- 07. Geilenkirchener Crosslauf**
Crosslauf · 4,6 km / 9,2 km
- 08. Rursee-Marathon**
Volkslauf · 16,5 km / 42,2 km / 52 km
- 14. Neusser Erftlauf**
Volkslauf · 5 km / 10 km
- 21. Rurbrückenlauf Linnich**
Regio-Cup · 5,2 km / 11,1 km
- 28. Waldlaufmeisterschaften Eschweiler**
Waldlauf · verschiedene Distanzen



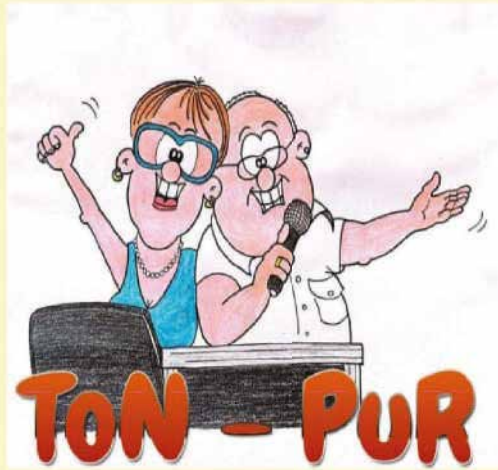
Gemeinsam im Vereinslook

Wir bitten alle Mitglieder, bei offiziellen Wettkämpfen unsere Vereinskleidung zu tragen. Du besitzt noch keine passende Vereinskleidung? Dann melde dich gerne bei unserer Zeugwartin Iris Schmitz.

Iris Schmitz · Zeugwartin

01520 4332879 · 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

URBAN
TEAMWEAR



MARATHON-CLUB
ESCHWEILER

Der Marathon-Club Eschweiler besitzt eigene Teamware für den Freizeitbereich. Ab sofort können alle Produkte im Online-Shop bestellt werden.



Faire Produktionsbedingungen

Faire Produktion in zertifizierten Fabriken nach den Standards der Fair Wear Foundation.

Diese setzen sich für faire Entlohnung, geregelte Arbeitszeiten und moderne Sicherheitsstandards in den Fabriken ein. Kinderarbeit wird ausgeschlossen.



100 % Biobaumwolle & vegane Materialien

Nachhaltige Materialien – besonders natürlich, gentechnikfrei und vollständig zu 100 % vegan.

Alle Shirts bestehen aus Biobaumwolle und werden ohne Chemikalien hergestellt. Erntereste werden als Futtermittel wiederverwendet. Sämtliche Artikel bestehen aus veganen Materialien.



Rabattcode
MCE20

20% Rabatt

Mit dem Rabattcode MCE20 erhaltet Ihr 20 % Rabatt pro Artikel. Den Rabattcode könnt Ihr am Ende der Bestellung eingeben.

urban-teamwear.de/collections/mc-eschweiler

Eine Verlinkung findet Ihr auf unserer Homepage und in der WhatsApp-Gruppe.





- | | |
|------------------------|--------------------------|
| ⊗ Inspektion & Wartung | ⊗ Glasschaden |
| ⊗ Ölwechsel | ⊗ Bremsen |
| ⊗ Fahrzeugtechnik | ⊗ Rad & Reifen |
| ⊗ Auspuffdienst | ⊗ Hauptuntersuchung (HU) |
| ⊗ Diagnosesystem | ⊗ Abgasuntersuchung (AU) |
| ⊗ Klimaservice | ⊗ Unfallgutachten |
| ⊗ Achsvermessung | ⊗ 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

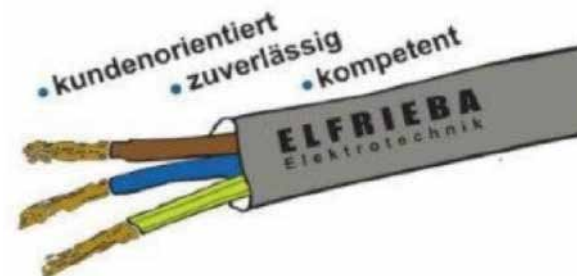
Anschrift

Fahrzeugtechnik Dawodu
Voccartstraße 77
52134 Herzogenrath



Mobil: 0178-4793742

E-Mail: alex.gruenpflege@yahoo.com



ELFRIEBA Elektrotechnik
Elektrotechnikermeister
Friedhelm Barth
Jülicher Str. 142
52477 Alsdorf
Tel.: 02404-9579960



Veranstaltungen 2026

08.03.2026 / TV Konzen

12. Belgenbach-Trail-Eifel extrem

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

15.03.2026 / LSG Eschweiler

53. Int. Eschweiler Volkslauf

www.lsg-eschweiler.de

04.04.2026 / LAC Eupen

46. Int. Eupener Osterlauf

www.laceupen.be

18.04.2026 / Rahn Endurance Sports

3. Rureifel-Trail in Nideggen

www.rureifel-trail.com

25.04.2026 / SC Büttenbach

46. Halbmarathon rund um den See

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 Büttenbach

35. Runde vom See

www.scbuetgenbach.be

01.08.2026 / Dürwiß

10 km von Dürwiß

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. GK Kartoffellauf & 33. Halbmarathon

www.djk-gillrath.de

24.10.2026 / DJK Jung Siegfried Herzogenrath

56. Int. Volkslauf & 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 by J&J MedTech

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

16.01.2027 / TV Huchem-Stammeln

Siegerehrung RAC 2026

● Bevorstehend ● Bereits stattgefunden



STEUERBERATUNG DIEDERICH

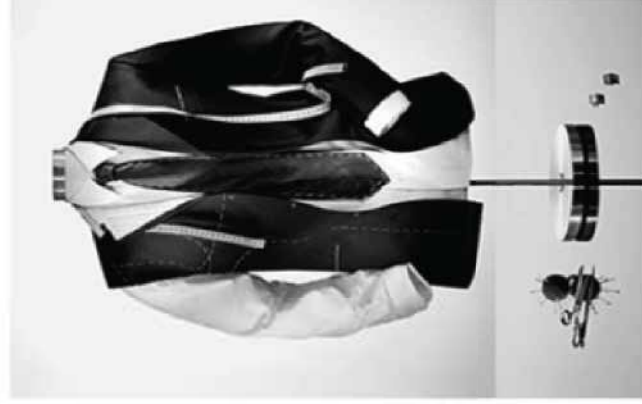
MARITA DIEDERICH
Steuerberaterin

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



Küchen & Elektrogeräte nach Maß!

Wenn es keine Küche von der Stange sein soll, sondern eine die genau zu Ihnen passt!

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

Seit über 45 Jahren für Sie da!

diegeler

Küchen • Elektrogeräte • Service

Wer uns kennt, kommt wieder.

Cremiges Pilzrisotto

01

Zutaten vorbereiten

Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen und warm halten.

02

Pilze anbraten

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Champignons bei mittlerer bis hoher Hitze goldbraun anbraten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und anschließend beiseitestellen.

03

Risotto anschwitzen

Die Hälfte der Butter in einem Topf schmelzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Den Risottoreis hinzugeben und etwa zwei Minuten unter Rühren anschwitzen.

04

Cremig köcheln lassen

Nach und nach die warme Gemüsebrühe angießen, sodass der Reis leicht bedeckt ist. Regelmäßig umrühren und erst neue Brühe hinzufügen, wenn die Flüssigkeit weitgehend aufgenommen wurde. Diesen Vorgang etwa 20–25 Minuten wiederholen, bis der Reis cremig und noch leicht bissfest ist.

05

Verfeinern und servieren

Die gebratenen Champignons, den Parmesan, die restliche Butter und den Thymian unterheben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Mit frischer Petersilie garnieren und sofort servieren.



Zubereitungszeit:
ca. 40 Minuten



Portionen:
4

- ☐ 300 g Risottoreis
- ☐ 400 g braune Champignons
- ☐ 1 Zwiebel
- ☐ 2 Knoblauchzehen
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 30 g Butter
- ☐ 900 ml Gemüsebrühe
- ☐ 70 g frisch geriebener Parmesan
- ☐ 2 Zweige frischer Thymian
- ☐ Salz und Pfeffer
- ☐ Etwas Zitronensaft
- ☐ Frische Petersilie zum Garnieren

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.

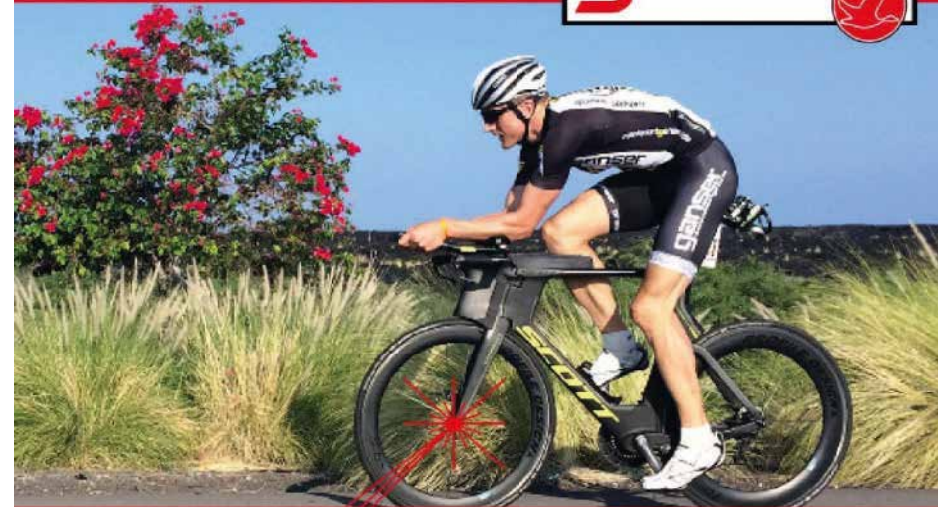
Privathaftpflicht für Senioren ab 60:
15 Mio. pauschal, Jahresprämie 40,46

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
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
Saifish & 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

Unsere Mitglieder

Herzlichen Glückwunsch!

Allen Geburtstagskindern im November wünschen wir im Namen des gesamten Vereins alles Gute, Gesundheit und viele schöne Momente im neuen Lebensjahr.

November

- 01. | Thomas Winand
- 09. | Thomas Funke
- 10. | Mailin Steguweit
- 19. | Stephan Löhmann
- 20. | Wolfgang Hellmich
- 24. | Andreas Kliempt
- 28. | Denise Girnus

Herzlich willkommen!

Wir freuen uns, unsere neuen Mitglieder im Marathon-Club Eschweiler begrüßen zu dürfen:

- | Horst Schrotten
- | Christina Einmal
- | Linda Herten-Gilleßen



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 



MARATHON-CLUB
ESCHWEILER