

Laufschrift



Die Vereinszeitschrift des
Marathon-Club Eschweiler 1983 e.V.



Ausgabe
April 2016

MCE - Terminkalender

Datum	Tag	Veranstaltung
27.04.2016	Mittwoch	Außerordentliche Versammlung Zeit: 20:00 Uhr Wo: Ballsaal Cinetower
15.05.2016	Sonntag	7. DACHSER Duathlon DM Duathlon Kurz-Distanz
09.07.2016	Samstag	Grillfest und Paarlauf 16:00 Uhr Waldstadion
10.09.2016	Samstag	33. Internationaler Volkslauf vom Marathon-Club Eschweiler 16:00 Uhr Waldstadion
18.09.2016	Sonntag	Einzelzeitfahren / Treffpunkt um 10:30 Uhr Ortsausgang Zweifall (Start)

Trainingszeiten

Dienstags und Donnerstag jeweils ab 17:30 bis ca. 19:00 Uhr

Treffpunkt: Waldstadion

Samstags oder Sonntags gemeinsames Training nach Absprache.
Die Absprache hierzu erfolgt nach dem Training am jeweils
davorliegenden Vereinstrainingstag im Waldstadion.

WO SIE AUCH HIN- WOLLEN: WIR SIND SCHON DA.

DACHSER European Logistics

Europa ist für uns nicht nur Budapest oder Madrid.
Sondern auch Oberstdorf, Schengen oder Szegedin.
Mit 866.000 km im eigenen Stückgut-Netzwerk und
3.710 täglichen Linien sorgen wir dafür, dass Sie den
gesamten europäischen Wirtschaftsraum
nach festen Taktzeiten bedienen können.
Zuverlässig. Effizient. Täglich.

www.dachser.com

DACHSER GmbH & Co. KG • Niederlassung Alsdorf • Max-Planck-Straße 2-3 • 52477 Alsdorf
Tel.: +49 2404 902-0 • Fax: +49 2404 902-199 • E-Mail: dachser.alsdorf@dachser.com

Interessante Laufveranstaltungen für den Monat April

03. Apr	Parelloop Brunssum	REC Volkslauf	5km/ 10km
10. Apr	Lintonfer Citylauf	Volkslauf	5km/ 10km
10. Apr	Rheinenergie-Marathon Bonn	Volkslauf	HM/ Marathon
10. Apr	Korschenbroicher Citylauf	Volkslauf	5km/ 10km
17. Apr	Düsseldorfer Brückenlauf	Volkslauf	5km/ 10km
23. Apr	Steckenborn	REC Volkslauf	4,8km/ 10km
24. Apr	Düsseldorfer Metro Group Maratho	Volkslauf	Marathon
30. Apr	SC Büttgenbach	REC Volkslauf	5,7km/ HM



Radtouristik-Fahrten - April 2016

	<u>Ort</u>		<u>Auskunft</u>
26.03.	RC 09 Noppenberg 41/ 71/ 111km	10 - 12 Uhr	02406-5807
	Gesamtschule, Albert-Schweizerstr., Herzogenrath-Merkst		
30.04.	Staubwolke Hoven 73/113/153km	9 - 11 Uhr	02421-391181
	Hauptschule, Matthias-Claudius-Str., DN-Birkesdorf		

SPORTSFREUND

WWW.SPORTS-FREUND.COM



Die Lauf-Experten direkt in Ihrer Nähe...

- *Laufbandanalyse vor Ort sofort möglich*
- *Beratung von erfahrenen Läufern*
- *viele führende Hersteller im Sortiment*
- *große Auswahl an aktuellen Modellen*

Öffnungszeiten:

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

Samstag
09:00 - 14:00 Uhr

Frank Rauscheid

Bahnhofstrasse 56
52477 Alsdorf

Tel. 02404 - 97 99 811
Fax 02404 - 97 99 812
Mobil 0179 - 751 32 42
alsdorf@sports-freund.com

Triatlonecke

Hier erfahrt ihr alles Wissenwertes über geplante Trainingseinheiten, Wettkämpfe und die Vereinsmeisterschaften.

Schwimmzeiten im Aquana Würselen (nur für aktive Triathleten):

Jeden Freitag von 17:45 Uhr - 19:15 Uhr

Treffpunkt ist um 17:30 Uhr in der Eingangshalle



Vereinsmeisterschaften 2016

Die Vereinsmeisterschaften 2016 finden über fünf Wettkämpfe statt.

Die besten drei Platzierungen (nur Triathleten vom Marathon-Club) werden gewertet und durch die Anzahl der Wettkämpfe geteilt. Der Triathlet mit der geringsten Punktezahl ist der Vereinsmeister 2016.

Folgende Veranstaltungen stehen zur Auswahl:

13.03.2016	Swin & Run Herzogenrath	500m/ 6,3km
19.06.2016	Indeland Triathlon	500m/ 20km/ 5km
03.07.2016	Hü(wo)man Triathlon	500m/ 20km/ 5km
20.08.2016	Actimonda Duathlon	5,3km/ 22km/ 2,2km
11.09.2016	Remagen Triathlon	2800m/ 44km/ 10,5km

Die Anmeldungen zu den Wettkämpfen werden ausschließlich vom Triathlonwart Patrick Thevis getätigt.



ERGO

Versichern heißt verstehen.

**Du weißt: Das Leben
ist voller Chancen.
Ich sage: Greif zu!**

Für die kleinen und großen Entscheidungen
des Lebens stehe ich Ihnen zur Seite.

Versicherungsbüro Daniel Lillot
Alte Rodung 13, 52249 Eschweiler
Tel 02403 5193076, Mobil 017632278891
daniel.lillot@ergo.de, www.ergo.de



ELFRIEBA
Elektrotechnik

Friedhelm Barth
Elektrotechnikermeister
friedhelm-barth@t-online.de

Friedhelm Barth
Jülicherstraße 142
52477 Alsdorf
02404 -9579960
Mobil: 01635562501



ambulanter Pflegedienst

zu Hause gut versorgt

home sweet home

02404 - 98 33 48 3
info@hsh-pflegedienst.de

- Amaliastr. 76 • 52223 Stolberg
- www.ervens-brennstoffe.de
- ervens@aol.com

seit 1936

ERVENS

Ihr Brennstoffpartner mit Qualität

- **Heizöl**
- **Kohlen**
- **Propangas**



- Kaminholz • Holzbriketts • Pini-Kay-Briketts

Tel. 02402 - 2 38 33

*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

Ideen für die Küche von Chefkoch Heinz Feilen

Irish Stew, was rustikales



Zubereitung:

Lammfleisch in nicht zu kleine Würfel schneiden, Zwiebel in Streifen schneiden, Möhren, Sellerie und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden (1 Kartoffel beiseitelegen), Kohl und Lauch grobblättrig schneiden.

In erhitztem Öl das Fleisch anbraten. Zwiebel, zerdrückten Knoblauch und Gemüse ohne die Kartoffeln begeben, mitschmoren lassen, mit Brühe aufgießen, mit Kümmel, Muskat, Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. 1 Stunde bei leichter Hitze kochen lassen.

Dann Kartoffelwürfel begeben und noch eine Viertelstunde weiterkochen lassen. Die beiseitegelegte Kartoffel fein raspeln und kurz vor dem Servieren den Irish Stew damit binden.

Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Et voilà ...



vormals
Falter & Boss

Fabo Ortho GmbH

ORTHOPÄDIE • PODOLOGIE

**Herstellung individueller
Sporteinlagen**

wir freuen uns auf Ihren Besuch:

**Arnoldsweiler Straße 21
52351 Düren**

Telefon 02421 20 11 85

Telefax 02421 20 11 87

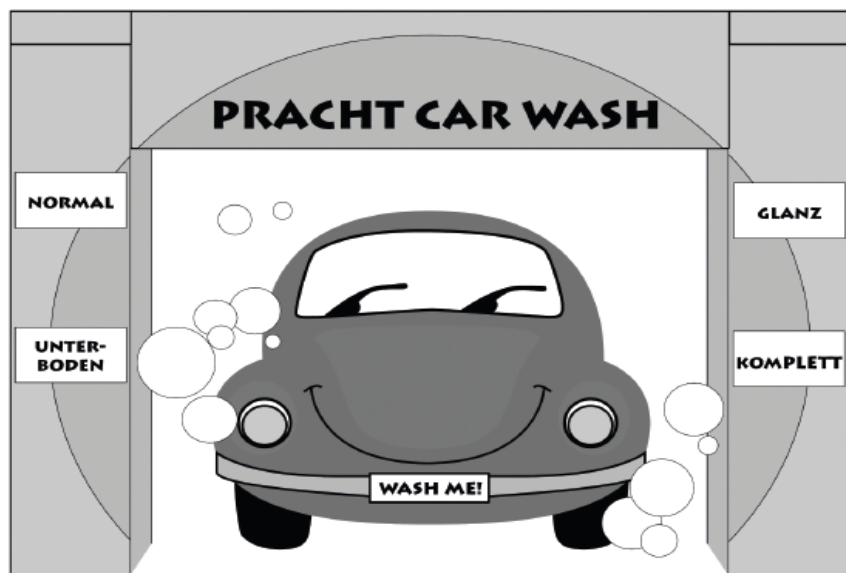
**info@fabo-schuhtechnik.de
www.fabo-schuhtechnik.de**

PRACHT CAR WASH

Talstraße 69 | 52249 Eschweiler | Tel.: (02403) 42 45

Perfekte Pflege rund um's Auto

- ***Textile Autowaschstraße***
- ***SB-Waschboxen***
- ***Staubsauger***
- ***Innenreinigung***



Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

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

Ervens	Rainer	01. April
Kerinnis	Jürgen	03. April
Mohr	Norbert	08. April
Barth	Dania	12. April
Bierfeld	Franz-Josef	13. April
Boßer	Hans-Peter	24. April

Besonders herzlich beglückwünschen wir Hans-Peter Boßer
und Norbert Mohr zum runden Geburtstag.

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 