

Kernkraftwerk
Beznau



IBB Erdgas AG



LISPO SPORT AG



**LSG
BRUGG**

2. Jahrgang Nummer 1 2003

Offizielles

VEREINS-ORGAN

der Laufsportgruppe Brugg



Die vier Jahresmeister der LSG vereint an der Generalversammlung 2002

Premiere: Der neue Opel Vectra.



Opel. Frisches Denken für bessere Autos.



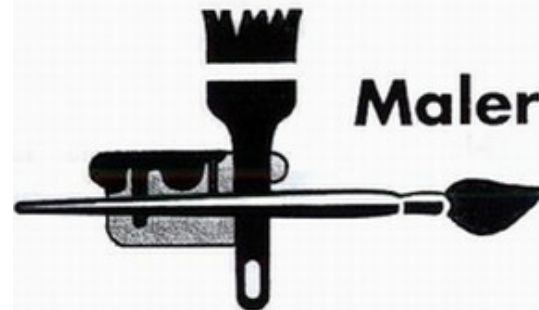
Ein Auto, mit dem Sie alle Situationen meistern. • IDS (Interaktives Dynamisches FahrSystem) mit ESP^{plus}
• Ab Fr. 32000.- (Club 1.8) • Opel «all-in» (10 Jahre oder 100000 km Gratis-Service, 3 Jahre oder 100000 km
Gratis-Reparaturen) • Opel Leasing • Opel Mobilitäts-Garantie www.opel.ch

Garage im Steiger AG

Badstrasse 50

5200 Brugg

Telefon 056/442 59 00



Maler Haefeli

Marcel Haefeli
Freudensteinstrasse 3

5200 Brugg

Tel. 056 442 10 55

Natel 079 659 64 55

Fax 056 441 26 22

Der Vorstand

PRÄSIDENT

Ruedi Glauser
Birkenweg 15
5200 Brugg
Tel.: 056 / 441 83 51
Natel: 076 / 330 21 47
e-mail: rudi.glauser@gmx.ch

KASSIER

Irene Stalder
Museumstrasse 25
5200 Brugg
Tel.: 056 / 441 58 31
e-mail: istalder@greenmail.ch

BEISITZER 1

Mario Beeli
Badstrasse 33
5200 Brugg
Tel.: 056 / 442 54 68
e-mail: mario.beeli@psi.ch

VIZEPRÄSIDENT

Edy Zanin
Museumstrasse 20
5200 Brugg
Tel.: 056 / 441 68 12
e-mail: hdedy@dplanet.ch

AKTUAR

Peter Lang
Stapferstrasse 45
5200 Brugg
Tel.: 056 / 441 21 42

BEISITZER 2

Christian Kohli
Museumstrasse 17
5200 Brugg
Tel.: 056 / 441 38 25
e-mail: christian.kohli@vstl.ch

Zum Schluss noch etwas zum Schmunzeln:

Im Hochhaus ist der Lift ausser Betrieb. Zwei, die im 132. Stock wohnen, kuchen die Treppe hoch. Zur Ablenkung erzählen sie sich Witze. Im 120. Stock wissen sei keine Witze mehr. „Dann erzählen wir uns eben traurige Geschichten.“ - „Prima, mir fällt gerade eine ein.“ - „Erzähl!“ - „Ich habe die Wohnungsschlüssel im Auto liegenlassen.“

Impressum

Das Vereinsorgan der Laufsportgruppe Brugg erscheint 4mal jährlich in einer Auflage von 70 Exemplaren und wird allen Vereinsmitgliedern und Sponsoren zugestellt.

Redaktor:

Matthias Rüede
Habsburgerstrasse 84
5200 Brugg
Tel.: 056/441 40 58

e-mail: matruede@bluewin.ch

Wer Beiträge, Adressänderungen, Anmerkungen usw. zum Vereinsorgan machen möchte, soll sich bitte bis zur unten angemarkten Frist beim Redaktor melden. Die Vereinsmitglieder sind verpflichtet, so weit als möglich, jedes erfreuliche sportliche oder private Ereignis zu melden, damit es auch den Vereinskollegen publik gemacht werden kann.

**Das nächste LSG-Vereinsheft erscheint Ende April 2003.
Einsendeschluss ist der 21. März 2003.**

Wir gratulieren ganz herzlich zum Geburtstag...

02.02.2003	Ursina Baumgartner	25 Jahre
19.03.2003	Sabrina Scherer	15 Jahre
30.03.2003	Regula Echle	20 Jahre
30.03.2003	Stefan Spiess	40 Jahre

...wünschen gute Gesundheit und für die sportliche Zukunft alles Gute.

News

Vier Gewinner der Jahresmeisterschaft gekürt

An der 9. Generalversammlung der Laufsportgruppe Brugg wurden neben vielen anderen Auszeichnungen auch die neuen Wanderpokale an die „Fleissigsten“ unter uns vergeben. Jeweils in vier Kategorien unterteilt, werden Wettkampfergebnisse und Trainingseinheiten mit einer speziellen Formel miteinander verrechnet, was dann zu einer Punktzahl führt. Die meisten Punkte ergatterte sich in der Kategorie Männer Adrian Glauser, mit einem hauchdünnen Vorsprung von zwei Zählern. Bei den Frauen siegte überlegen Irene Stalder. Hingegen ebenfalls knapp war die Entscheidung bei den Schülern/Junioren und Schülerinnen/Juniorinnen. Das Rennen machten am Schluss aber Silvan Marfurt und Daniela Zeman. Weitere Informationen zur Jahresmeisterschaft und anderen Themen der GV auf den Seiten 6 und 7.

Mehrkämpfer der LSG auch im Jahr 2002 stark

Im August wurde Nik Brünisholz zum x-ten Male Schweizermeister im Modernen Fünfkampf. Seine weiteren hervorragenden Ergebnisse im Jahr 2002 sind allen bestens bekannt. Doch auch hinter Nik folgen Athleten und Athletinnen der LSG, welche akzeptable Leistungen erbringen. So klassierte sich Regula Echle ebenfalls an den Schweizermeisterschaften 2002 in Stans und Engelberg im Vierkampf auf dem fünften Platz in der Kategorie Damen und Juniorinnen. Sogar einen weiteren Podestplatz erkämpfte sich Stephan Kovats in der Kat. Jugend C (Dreikampf). Mit 600 Punkten Rückstand auf den Sieger klassierte er sich auf dem 3. Rang.

Und ausserdem ...

☞ ...klassierten sich Beni Nyffenegger und Tobias Rymann am 17. Brugger Kanu-triathlon in der Kat. Herren Langdistanz auf den ausgezeichneten Rängen 1 und 7 ☞ ...wird die LSG Brugg am 26. April 2003 als Vertreter der Stadt Brugg anlässlich des Gemeindetages des 200 Jahr Jubiläums des Kantons Aargau eine Stafette von Brugg nach Aarau bilden ☞ ...werden in diesem Vereinsorgan unter der Rubrik "Geburtstage" nur die Personen erwähnt, welche einen 5-er, 10-er oder 18. Geburtstag feiern - dies als Information nach einigen Anfragen

Wir stellen vor...

Was machst du neben dem Laufsport in deiner Freizeit?

Als Ausgleich zum Laufsport bike ich. Am kulturellen Leben beteilige ich mich, indem ich ins Kino oder an Konzerte gehe. Zudem lese ich gerne Bücher und Zeitungen.

Was gefällt dir besonders gut an der LSG Brugg?

Die familiäre Atmosphäre.

An welchen Ort möchtest du gerne einmal in die Ferien reisen?

Nach Island.

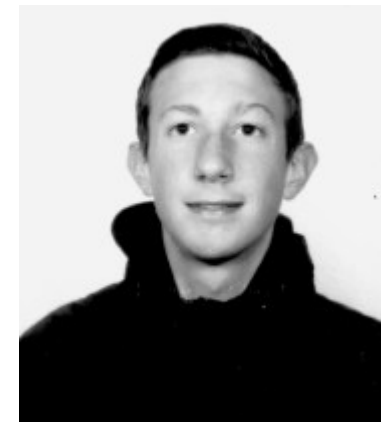
Was möchtest du in deiner sportlichen Karriere noch erreichen?

Ich möchte, dass mir die Freude an jeglicher Bewegung nie verloren geht.

Über welches Vereinsmitglied möchtest du an dieser Stelle im nächsten Vereinsorgan mehr erfahren?

Max Käser.

TOBIAS RYMANN



STECKBRIEF

ADRESSE:	Spiegelgasse 9 5200 Brugg
BERUF:	Kochlehrling
GEB.-DATUM:	22. Okt. 1983
LIEBSTES BUCH:	Erich From - Die Kunst der Liebe
LIEBSTE MUSIK:	Billie Holiday (Jazz)
LIEBSTE INTERNETSEITE:	Internet? - Kenne ich nicht!
IN DER LSG SEIT:	ca. 1994

SLV Lauf-Challenge Cross in Affoltern a.A. vom 12. Januar 2003

WJB	2000 m	42 klassiert	41. Rang	Isabelle Schmid	10:04
MJB	4000 m	35 klassiert	4. Rang	Silvan Marfurt	15:07
MJB	4000 m	35 klassiert	22. Rang	Eric Thoutberger	17:19
MJB	4000 m	35 klassiert	34. Rang	Stephan Kovats	18:40
WJA	3000 m	37 klassiert	12. Rang	Nadja Mutter	12:40
WJA	3000 m	37 klassiert	33. Rang	Selina Zeder	14:33
WJA	3000 m	37 klassiert	35. Rang	Irene Schärer	15:22
Juniorin.	4000 m	16 klassiert	2. Rang	Daniela Zeman	15:35
Junioren	8000 m	27 klassiert	19. Rang	Joël Klaus	31:31
Junioren	8000 m	27 klassiert	23. Rang	Matthias Rüede	32:10
Kurzcr.	4000 m	38 klassiert	26. Rang	Nik Brünisholz	14:03
Jogger	3000 m	15 klassiert	2. Rang	Meinrad Vetter	11:16
Jogger	3000 m	15 klassiert	5. Rang	Adrian Glauser	11:50
Jogger	3000 m	15 klassiert	9. Rang	Urs Lehmann	12:33

Allen obig aufgeführten Läuferinnen und Läufern herzlichen Glückwunsch zu diesen Ergebnissen - und denkt daran:

Jedes Resultat, ob zufrieden damit oder nicht, kann sich sehen lassen. Hauptsache, die Freude am Laufsport bleibt bestehen.

Termine

Datum	Veranstaltung	Ort
Di, 04. Februar 2003 18.45 Uhr	Besuch Aquarena	Schinznach-Bad
So, 09. Februar 2003	AG/BE Cross-Meisterschaft	Attiswil BE
Di, 11. Februar 2003 18.45 Uhr	Besuch Aquarena	Schinznach-Bad
Sa, 22. Februar 2003	Bremgarter Reusslauf	Bremgarten
So, 23. Februar 2003	Hallen SM (Nachwuchs)	Magglingen
Sa/So, 1./2. März 2003	Hallen SM	Magglingen
Sa/So, 8./9. März 2003	Cross SM	Avenches VD
Sa, 15. März 2003	Kerzerslauf	Kerzers FR
Sa, 22. März 2003	Limmatlauf	Baden
Sa/So, 29./30. März 2003	Cross WM	Avenches/ Lausanne VD
Sa/So, 05./06. April 2003	5 Kampf Turnier und Rahmenwettkampf	Brugg
Fr, 11. April 2003 - So, 20. April 2003	Leichtathletiklager	Lloret de Mar (Spanien)
Sa, 19. April 2003	Osterlauf	Eiken AG
Sa, 26. April 2003	Gemeindetag des Kantonsjubiläums; Stafette	von Brugg nach Aarau

Bitte diese Daten in der Agenda vermerken!

Passé I

Die 9. Jahresversammlung der LSG Brugg vom 22.11.2002 in Windisch

Da der von Meinrad Vetter dazu geschriebene Bericht schon in der Aargauer Zeitung erschienen ist und zudem auch auf der LSG-Homepage (<http://homepage.sunrise.ch/homepage/cpkohli/>) nachgelesen werden kann, beschränken wir uns auf Zahlen, Fakten und Impressionen der Jahresversammlung.

Wahl zum/zur Sportler/in des Monats und Jahres

Nachdem Präsident Ruedi Glauser zuvor zwölfmal einen oder eine Sportler/in des Monats mit einem wunderschönen Zinnteller kürte, konnte nun jedes anwesende LSG-Mitglied eine Stimme abgeben, damit ein oder eine Sportler/in des Jahres gewählt werden konnte. Das Rennen machte der erfolgreiche Mehrkämpfer Nik Brünisholz (15 Stimmen) vor der Juniorin Daniela Zeman (8 Stimmen) und dem erst 13-jährigen Eric Thoutberger (6 Stimmen).

Jahresmeisterschaft 2002

Rangliste Herren

1. Adrian Glauser	250 pt
2. Beni Nyffenegger	248 pt
3. Abebe Woldei	244 pt
4. Hanspeter Gerber	242 pt
5. Cornel Bolt	239 pt
6. Nik Brünisholz	228 pt
7. Mario Beeli	215 pt
8. Ruedi Glauser	202 pt
9. Kurt Meyer	166 pt
10. Willi Lüthi	161 pt
11. Edy Zanin	126 pt
12. Christian Mathys	113 pt
13. Roger Rüede	77 pt
14. Stefan Spiess	39 pt
15. Markus Hilger	11 pt

Rangliste Damen

1. Irene Stalder	187 pt
2. Tina Rubi	49 pt
3. Ursina Baumgartner	39 pt



Zürcher Silvesterlauf in Zürich vom 15. Dezember 2002

Schül. A	1400 m	158 klassiert	13. Rang	Chantal Thoutberger	04:37
MJB	2800 m	111 klassiert	1. Rang	Silvan Marfurt	08:40
MJB	2800 m	111 klassiert	35. Rang	Eric Thoutberger	10:29
MJB	2800 m	111 klassiert	37. Rang	Stephan Kovats	10:30
WJB	2800 m	98 klassiert	42. Rang	Isabelle Schmid	11:57
WJA	2800 m	55 klassiert	14. Rang	Nadja Mutter	10:25
WJA	2800 m	55 klassiert	29. Rang	Irene Schärer	11:47
Juniorin.	4500 m	41 klassiert	2. Rang	Daniela Zeman	15:52
M 20	9100 m	293 klassiert	37. Rang	Adrian Glauser	34:09
M 40	9100 m	526 klassiert	85. Rang	Mario Beeli	37:20

Gippinger Stauseelauf in Gippingen vom 31. Dezember 2002

Schül. B	0.7 km	19 klassiert	4. Rang	Corinne Wernli	02:21
Schül. A	1.8 km	18 klassiert	8. Rang	Chantal Thoutberger	06:57
WJB	2.7 km	10 klassiert	4. Rang	Selina Zeder	12:23
WJB	2.7 km	10 klassiert	5. Rang	Irene Schärer	12:54
WJA	7.53 km	7 klassiert	1. Rang	Nadja Mutter	33:10
Junioren	7.53 km	10 klassiert	3. Rang	Tobias Rymann	25:47
Junioren	7.53 km	10 klassiert	7. Rang	Matthias Rüede	27:12
F 20	7.53 km	58 klassiert	6. Rang	Daniela Zeman	28:12
M 20	7.53 km	80 klassiert	12. Rang	Cornel Bolt	25:55
M 20	7.53 km	80 klassiert	21. Rang	Adrian Glauser	27:28
M 30	7.53 km	211 klassiert	118. Rang	Urs Lehmann	31:21
M 30	7.53 km	211 klassiert	167. Rang	Markus Hilger	34:25
F 40	7.53 km	100 klassiert	17. Rang	Irene Stalder	33:46
M 40	7.53 km	354 klassiert	14. Rang	Hanspeter Gerber	26:55
M 40	7.53 km	354 klassiert	29. Rang	Erwin Wernli	28:03
M 40	7.53 km	354 klassiert	91. Rang	Mario Beeli	30:22
M 40	7.53 km	354 klassiert	209. Rang	Edy Zanin	34:13
M 50	7.53 km	207 klassiert	133. Rang	Ruedi Glauser	36:29
M 60	7.53 km	91 klassiert	88. Rang	Willi Lüthi	49:25

Junioren	5500 m	145 klassiert	18. Rang	Tobias Rymann	18:56
Junioren	5500 m	145 klassiert	21. Rang	Joël Klaus	19:06
Junioren	5500 m	145 klassiert	45. Rang	Matthias Rüede	20:41
W 20	5500 m	237 klassiert	85. Rang	Ursina Baumgartner	26:37
W 20	5500 m	237 klassiert	111. Rang	Tina Rubi	27:44
M 20	5500 m	350 klassiert	38. Rang	Meinrad Vetter	19:34
M 20	5500 m	350 klassiert	58. Rang	Adrian Glauser	20:07
M 20	5500 m	350 klassiert	152. Rang	Roger Rüede	22:51
M 45	5500 m	313 klassiert	16. Rang	Erwin Wernli	20:30
M 45	5500 m	313 klassiert	56. Rang	Mario Beeli	22:25

Chlauslauf in Niederrohrdorf vom 07. Dezember 2002

Schül. A	1800 m	33 klassiert	2. Rang	Chantal Thoutberger	07:37
WJB	2800 m	10 klassiert	2. Rang	Selina Zeder	12:45
WJB	2800 m	10 klassiert	5. Rang	Irene Schärer	13:29
MJB	2800 m	19 klassiert	9. Rang	Eric Thoutberger	11:50
W 20	6800 m	7 klassiert	4. Rang	Tina Rubi	34:16
M 20	6800 m	22 klassiert	6. Rang	Matthias Rüede	24:54
M 20	6800 m	22 klassiert	7. Rang	Adrian Glauser	25:13
W 40	6800 m	21 klassiert	1. Rang	Irene Stalder	28:45
M 40	6800 m	70 klassiert	36. Rang	Mario Beeli	28:34

Gossauer Weihnachtslauf in Gossau SG vom 07. Dezember 2002

MJB	2180 m	93 klassiert	2. Rang	Silvan Marfurt	07:08
WJA	2180 m	36 klassiert	15. Rang	Nadja Mutter	08:39
Juniorin.	4180 m	15 klassiert	2. Rang	Daniela Zeman	15:04
Junioren	6180 m	29 klassiert	19. Rang	Joël Klaus	22:52
Jogger	6180 m	90 klassiert	3. Rang	Nik Brünisholz	20:53
Elite	8180 m	153 klassiert	18. Rang	Beni Nyffenegger	26:07

Rangliste Schüler/Junioren

1.	Silvan Marfurt	322 pt
2.	Eric Thoutberger	307 pt
3.	Joël Klaus	273 pt
4.	Matthias Rüede	272 pt
5.	Tobias Rymann	259 pt
6.	Patrick Schmid	251 pt
7.	Stephan Kovats	181 pt
8.	Macky Maurer	87 pt
9.	Nicola Marfurt	63 pt

Rangliste Schülerinnen/Juniorinnen

1.	Daniela Zeman	304 pt
2.	Nadja Mutter	295 pt
3.	Irene Schärer	257 pt
4.	Chantal Thoutberger	245 pt
5.	Sabrina Scherer	214 pt
6.	Isabelle Schmid	187 pt
7.	Selina Zeder	163 pt
8.	Robine Wernli	136 pt
9.	Regula Echle	128 pt
10.	Ursula Hausmann	66 pt

Liste der Trainingsbesuche (nicht abschliessend)

Mittwoch/Samstag

1.	Ruedi Glauser	73
2.	Irene Schärer*	66
3.	Silvan Marfurt	59
4.	Daniela Zeman	59
5.	Eric Thoutberger	57
6.	Isabelle Schmid	53
7.	Patrick Schmid	51
8.	Matthias Rüede	49
9.	Sabrina Scherer	48
10.	Joël Klaus	47

Dienstag

1.	Adrian Glauser	41
2.	Matthias Rüede	38
3.	Joël Klaus	37
4.	Silvan Marfurt	35
5.	Daniela Zeman	35
6.	Tobias Rymann	34
7.	Cornel Bolt	32
8.	Beni Nyffenegger	29
9.	Nadja Mutter	27
10.	Ruedi Glauser	27



Der Vorstand am „grüble“ ...

Passé II

Vereinskegeln vom Freitag, 03. Januar 2003 im Rest. Sonnenberg in Brugg

Traditionsgemäss fand als erste Aktivität im neuen Jahr am 03. Januar 2003 das Vereinskegeln statt. Im Restaurant Sonnenberg in Brugg kämpften 15 Vereinsmitglieder um den begehrten Wanderpokal. Bevor vom „sportlichen“ zum gemütlichen Teil übergegangen wurde, konnte Ruedi Glauser als Sieger gefeiert werden, obwohl ihm Nik Brünisholz mit nur einem Punkt Rückstand sehr nahe gekommen war.

Rangliste:

1. Ruedi Glauser 419 pt
2. Nik Brünisholz 418 pt
3. Roger Rüede 415 pt
4. Cornel Bolt 411 pt
5. Erwin Wernli 400 pt
6. Mario Beeli 397 pt
7. Walter Lang 396 pt
8. Edy Zanin 392 pt
9. Adrian Glauser 373 pt
10. Irene Stalder 363 pt
11. Joël Klaus 361 pt
12. Tobias Rymann 357 pt
13. Matthias Rüede 337 pt
14. Meinrad Vetter 314 pt
15. Peter Lang 306 pt



Wird das wohl was werden, Adi?



Volle Konzentration bei Edy

Joggerin.	10 km	90 klassiert	37. Rang	Tina Rubi	55:45
Jogger	4820 m	74 klassiert	1. Rang	Nik Brünisholz	15:36
Jogger	4820 m	74 klassiert	35. Rang	Markus Hilger	21:06
Hauptkl.	14.8 km	65 klassiert	7. Rang	Beni Nyffenegger	50:32
Hauptkl.	14.8 km	62 klassiert	35. Rang	Adrian Glauser	01:03:07
M 40	14.8 km	150 klassiert	20. Rang	Erwin Wernli	01:00:08
M 40	14.8 km	150 klassiert	20. Rang	Mario Beeli	01:05:33

KKL-Lauf 2002 in Leibstadt vom 16. November 2002

M 40	7200 m	30 klassiert	1. Rang	Hanspeter Gerber	25:23
M 40	7200 m	30 klassiert	15. Rang	Mario Beeli	29:59

Cross National du CHP in Genf vom 17. November 2002

Schül. A	1900 m	25 klassiert	2. Rang	Chantal Thoutberger	07:45
WJB	2425 m	14 klassiert	1. Rang	Nadja Mutter	10:01
MJB	4475 m	15 klassiert	1. Rang	Silvan Marfurt	16:09

Basler Stadtlauf in Basel vom 30. November 2002

Schül. A	1600 m	169 klassiert	13. Rang	Chantal Thoutberger	06:03
Schül. A	1600 m	169 klassiert	43. Rang	Corinne Wernli	06:49
WJB	1600 m	165 klassiert	10. Rang	Nadja Mutter	05:43
WJB	1600 m	165 klassiert	21. Rang	Selina Zeder	06:04
WJB	1600 m	165 klassiert	36. Rang	Irene Schärer	06:34
WJB	1600 m	165 klassiert	41. Rang	Sabrina Scherrer	06:38
WJB	1600 m	165 klassiert	43. Rang	Isabelle Schmid	06:40
MJB	1600 m	217 klassiert	3. Rang	Silvan Marfurt	04:51
MJB	1600 m	217 klassiert	8. Rang	Patrick Schmid	05:11
MJB	1600 m	217 klassiert	34. Rang	Eric Thoutberger	05:38
MJB	1600 m	217 klassiert	63. Rang	Stephan Kovats	06:04
Juniorin.	5500 m	96 klassiert	2. Rang	Daniela Zeman	20:13
Juniorin.	5500 m	96 klassiert	53. Rang	Regula Echle	27:50

Resultate

Hallwilerseelauf in Beinwil am See vom 12. Oktober 2002

WJB	2400 m	11 klassiert	1. Rang	Nadja Mutter	09:00
WJB	2400 m	11 klassiert	8. Rang	Sabrina Scherer	11:06
MJA	6500 m	24 klassiert	2. Rang	Joël Klaus	25:10
MJA	6500 m	24 klassiert	4. Rang	Silvan Marfurt	25:45
Juniorin.	6500 m	7 klassiert	1. Rang	Daniela Zeman	27:14
Junioren	6500 m	5 klassiert	1. Rang	Tobias Rymann	25:07
Junioren	6500 m	5 klassiert	2. Rang	Matthias Rüede	26:16
M 20	21.1 km	156 klassiert	18. Rang	Meinrad Vetter	01:21:3
M 20	21.1 km	156 klassiert	38. Rang	Adrian Glauser	01:26:4
M 30	21.1 km	510 klassiert	9. Rang	Beni Nyffenegger	01:14:4
M 40	21.1 km	497 klassiert	2. Rang	Abebe Woldei	01:09:3
M 40	21.1 km	497 klassiert	38. Rang	Erwin Wernli	01:24:1
M 40	21.1 km	497 klassiert	128. Rang	Mario Beeli	01:32:3
M 40	21.1 km	497 klassiert	142. Rang	Kurt Meyer	01:33:2

Lausanne-Marathon in Lausanne VD vom 20. Oktober 2002

Elite	42.2 km	140 klassiert	30. Rang	Meinrad Vetter	03:08:1
M 40	42.2 km	461 klassiert	3. Rang	Hanspeter Gerber	02:35:1

Aargauer Volkslauf in Aarau vom 03. November 2002

Schül. B	2000 m	34 klassiert	17. Rang	Corinne Wernli	09:02
Schül. A	2000 m	27 klassiert	7. Rang	Eric Thoutberger	07:47
WJB	3610 m	16 klassiert	5. Rang	Nadja Mutter	14:44
WJB	3610 m	16 klassiert	12. Rang	Irene Schärer	18:24
MJB	3610 m	16 klassiert	1. Rang	Silvan Marfurt	12:37
MJB	3610 m	16 klassiert	4. Rang	Patrick Schmid	14:00
MJA	3610 m	10 klassiert	2. Rang	Joël Klaus	12:23
Juniorin.	3610 m	3 klassiert	1. Rang	Daniela Zeman	13:03
Junioren	4820 m	6 klassiert	4. Rang	Tobias Rymann	16:29
Junioren	4820 m	6 klassiert	5. Rang	Matthias Rüede	17:53

Ernährungskolumne (2/2)

Die Ernährungskolumne ist in zwei Teile unterteilt:

1. Teil: - Nährstoffe allgemein
- Mikronährstoffe
2. Teil: - Makronährstoffe
- Nahrungsfasern

Grundnährstoffe - "Makronährstoffe"

Optimale Verteilung in der gesamten Ernährung: 55-60% Kohlenhydrate
25-30% Fette
15-20% Proteine

Aufgaben und Bedarf der

- Kohlenhydrate:**
- wichtigster Energielieferant
 - Grosse Bedeutung für die Regeneration
 - 300-500 Gramm pro Tag in Form von Kohlenhydraten
 - Natürliche Kohlenhydrate bevorzugen, Süsses eher meiden

Geeignete Kohlenhydratlieferanten sind diverse Getreidesorten, Brot, Teigwaren, Reis und Mais.

Aufgaben und Bedarf der

- Fette:**
- Energielieferant. Enthält mehr als doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate
 - 0.8g/kg Körpergewicht pro Tag = 50 Gramm Fett
 - Pflanzliche Öle bevorzugen (50%). Damit kann der Bedarf der lebenswichtigen Fettsäuren gedeckt werden
 - Die Vitamine A, D, E und K können nur in Verbindung mit Fett aufgenommen werden
 - mehrfach ungesättigte Fettsäuren, vorhanden in pflanzlichen Fettsstoffen, können einen erhöhten Cholesterinspiegel senken

Zu bevorzugende pflanzliche Öle für die warme Küche sind Erdnussöl und Olivenöl. Für die kalte Küche Distelöl, Rapsöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl und Kürbiskernöl.

Aufgaben und Bedarf der

- Proteine:**
- Dienen als Baustoff für die Zellen, sind wichtig für die Hormonbildung und das Immunsystem
 - 1-2g/kg Körpergewicht = 90 Gramm
 - Durch die Kombination von tierischen und pflanzlichen Proteinen kann die Qualität erhöht werden
 - Die Zufuhr soll wenn möglich auf mehrere kleine Mahlzeiten verteilt werden
 - Bei der Nahrungsmittelauswahl mit Proteinen auf den Fettgehalt achten

Geeignete Proteinlieferanten sind mageres Fleisch, Fisch, Hüttenkäse, Tofu und Hülsenfruchte.

Nahrungsfasern / Ballaststoffe - keineswegs Ballast

Es handelt sich dabei überwiegend um die Gerüstsubstanzen und das Material der Zellwände nahrungsliefernder Pflanzen. Sie werden der Gruppe der Kohlenhydrate zugeteilt. Der menschliche Körper besitzt jedoch nicht die benötigten Enzyme für den Abbau. Bis vor einigen Jahren unterschätzte man die Bedeutung der Nahrungsfasern völlig. Heute weiss man, dass eine ausreichende Zufuhr Voraussetzung für einen gesunden Verdauungsablauf ist. Es können dadurch eine Reihe von Störungen und Erkrankungen des Darms vermieden werden. Diese Erkrankungen sind zum Beispiel Verstopfungen, Hämorrhoiden oder Dickdarmgeschwüre. Mit einem Mangel dieser Ballaststoffe werden Krankheiten wie hoher Blutdruck, Übergewicht, hoher Cholesterinspiegel, Dickdarmkrebs, Diabetes und Magenkrebs in Verbindung gebracht.

Wie wirken **Nahrungsfasern** in unserem Körper?

- Sie regen die Kautätigkeit an
- Eine nahrungsfaserreiche Nahrung verweilt länger im Magen. Dadurch entsteht ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl
- Die Darmtätigkeit ist gefordert und es entsteht eine gute Peristaltik
- Sie sind die Nahrungsgrundlage für die Darmbakterien. Dadurch erreicht man eine gute Darmflora
- Nahrungsfasern vermögen Schwermetalle und Cholesterin zu binden und auszuscheiden
- Der tägliche Bedarf liegt bei mindestens 30 Gramm

Überblick des Gehaltes an Nahrungsfasern:

<i>Nahrungsfaserfrei</i>	<i>Nahrungsfaserarm</i>	<i>Nahrungsfaserreich</i>	<i>Nahrungsfaserreich</i>
tierische Produkte	Weissbrot	Vollkornprodukte	Weizen- und
Stärkemehle	weisser Reis	Hülsenfrüchte	Haferkleie
	Obst- und	Kartoffeln	
	Gemüsesäfte	Gemüse, Obst	

Tobias Rymann