



Offizielles

Vereinsorgan

der Laufsportgruppe Brugg



(vlnr) Andrea Maluck erreichte den 2. Platz am Badener Limmatlauf
und Regine Killer erzielte den 1. Platz am Cross Olten
Herzliche Gratulation!



Impressum

Das Vereinsorgan erscheint 4 mal jährlich in einer Auflage von 100 Exemplaren und wird allen Vereinsmitgliedern und Sponsoren zugestellt.

REDAKTOR

Jan Pascal Tschudy
Sommerhaldenstrasse 61
5200 Brugg

Tel.: 076 417 17 87

Mail: jan.tschudy@gmail.com

PC-Konto Verein: 50-12757-0

Internetadresse: www.lsg-brugg.ch

Wer Beiträge, **Adressänderungen**, Anmerkungen usw. zum Vereinsorgan machen möchte, soll sich bitte bis zur unten angemerkten 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 Juli 2014.
Einsendeschluss ist der 14. Juli 2014.**

Wir gratulieren ganz herzlich zum Geburtstag...

06.05.1984	Daniela Zeman	30
12.05.2001	Sophie Wieser	13
19.05.1985	Daniela Emmenegger	29
23.05.1968	Markus Hunziker	46
26.05.1994	Bigna Suter	20
26.05.1989	Lea Reusser	25
28.05.1950	Peter Lang	64
28.05.1950	Walter Lang	64
04.06.1938	Edy Herzog	76
11.06.1937	Willi Lüthi	77
16.06.1970	Michael Berger	44
29.06.1981	Roger Rüede	33
02.07.1967	Andy Urech	47
03.07.1995	Jacques Louw	19
06.07.1946	Christian Mathys	68
06.07.1995	Jasmin Giacomini	19
13.07.1978	Tobias Häner	36
18.07.1964	Duska Faes	50
18.07.1998	Flurin Mühlethaler	16
18.07.1975	Meinrad Vetter	39



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

Editorial

Eine spannende und ereignisreiche Cross Saison ist zu Ende. Crossläufe in Affoltern, Olten und die Kantonale Meisterschaft in Windisch wurden besucht. Matthias Rüede wurde im Morast von Windisch Kantonaler Crossmeister in der Kategorie Senioren 1. Resultate in dieser Ausgabe.

Was heisst Crosslaufen!! Auf Wiesen, im Wald, auf Schnee, tiefer Boden 90 Grad Kurven, über Hügel usw.. Der Crosslauf gehört zur Leichtathletik wie die Sprint-Mittel-Lang und die Technischen Disziplinen wie Hürden, Kugel usw.. Einigen gefällt der Crosslauf, andere wünschen sich ihn auf den Mond. Wer in der Leichtathletik bestehen will, kommt am Crosslauf nicht vorbei.



Nun steht die Bahnsaison vor uns. 1000m Cup Baden, AG Meisterschaften, Meetings und viele schöne Erlebnisläufe.

Ich wünsche viel Erfolg bei den Bahnläufen und den vielen schönen Läufen wie den GP von Bern, Pfingstlauf Wohlen usw..

Ruedi Glauser
Leiter der Jugendgruppe



Schritt für Schritt zum eigenen Vermögen

Fonds-Sparplan
ab CHF 50
pro Monat

Was würden Sie mit einem kleinen Vermögen machen? Vielleicht einen Traum verwirklichen. Oder Ihren Kindern später ein Studium ermöglichen. Mit dem Raiffeisen Fonds-Sparplan können Sie jedes Sparziel erreichen – systematisch, sicher und mit allen Vorteilen des Wertschriftensparens.
www.raiffeisen.ch/fonds-sparplan

Raiffeisenbank Wasserschloss

Geschäftsstellen in Brugg, Gebenstorf, Windisch und Turgi

www.raiffeisen.ch/wasserschloss

RAIFFEISEN

News

Wie bereits Ruedi im Editorial erwähnt, ist die Cross-Saison leider bereits vorbei. Wie schon auf dem Titelblatt zu sehen ist, möchten wir herzlich Regine Killer zum 1. Rang am Cross in Olten Gratulieren! Bravo!

Am Cross in Windisch erzielte eine unserer jüngsten Sportskanonen, Renée Baeriswyl, den 2. Rang unter widrigen Wetterverhältnisse. Super!

Andrea Maluck hat sich ausserordentlich gut am Badener Limmatlauf gemacht und erreichte den 2. Rang. Intensives Training am Mittwoch Abend und Samstag Nachmittag mit der LSG zahlt sich aus. Weiter so!

Des Weiteren hat Roman Hunziker hat beim Modellwettbewerb vom 3. Lehrjahr den 1. Rang mit der Note 5,8 abgeschlossen. Hervorragende Leistung! Chapeau. Wir freuen uns, dich nun wieder vermehrt im Training zu begrüssen.

Am 6. April 2014 fand der 12. Zürich Marathon unter dem Motto - Best time of your life - statt bei dem Patrick Flückiger und Jan Pascal Tschudy den Marathon, und Mirjam Dönni den 10km Cityrun absolvierten. Patrick Flückiger hat sich im Zürich-Marathon vom Vorjahr um 20 Minuten steigern können. Er erreichte eine super Zeit von 02:57:11. Wieder unter 3h Bravo! Derweil konnte Jan Pascal Tschudy seine persönliche Marathon Bestzeit von 03:28:29 auf 03:20:52 senken. Mirjam Dönni lief zudem beim Cityrun eine super 10km Zeit von 00:44:43. Bravo!



Am Mittwoch nach dem Cross Windisch, wurde die LSG Jugend inkl. Trainer nach dem Training zum Pizzaessen eingeladen. Es war ein lustiger Abend und Ruedi liess noch eine Liste herumreichen, bei dem jeder, auch die Erwachsenen, Ziele für die nächsten paar Monate niederschreiben durften.

Bald ist es wieder soweit, in einem Monat findet das **Lager Latsch** im wunderschönen Südtirol statt. Es sind insgesamt 15 Plätze zu vergeben. Verpasst die Gelegenheit nicht und meldet euch noch bis am **7. Mai** bei Ruedi an. Wir hoffen wieder auf zahlreiche Anmeldungen wie im 2013, damit es ein einzigartiger (Trainings)-urlaub mit viel Lachen, Spass und glorreicher Unterhaltung wird.



Mit uns fahren Sie gut und bequem.

GARAGE SCHMID + CO.
Aarauerstrasse 60
5200 Brugg

Telefon 056 441 13 50
www.schmid-garage.ch



Running aus Leidenschaft.



WALSERSPORT

Neumarkt 2
5200 Brugg AG
Tel. 056 442 21 21

Termine

Datum	Veranstaltung	Ort
Sonntag, 27. April 2014	Volkslauf	Aarau
Samstag, 3. Mai 2014	Frühlungslauf	Oberrohrdorf
Sonntag, 4. Mai 2014	Römertag	Brugg
Mittwoch, 7. Mai 2014	1000m Cup	Baden
Samstag, 10. Mai 2014	AG Staffel	Stein
Freitag, 23. Mai 2014	Schnellschti	Brugg
Samstag, 24. Mai 2014	Lauf	Lenzburg
Sonntag, 25. Mai 2014	AG Schüler	Wohlen
Donnerstag bis Sonntag 29. Mai - 1. Juni	LA Lager	Latsch
Mittwoch, 4. Juni 2014	1000m Cup	Baden
Samstag, 7. Juni 2014	Pfingstlauf	Wohlen
Samstag, 14. Juni 2014	AG Meisterschaft	Wohlen
Sonntag, 15. Juni 2014	AG Meisterschaft	Wohlen
Dienstag, 24. Juni 2014	Schachencup 1500m + C-Meeting	Brugg
Samstag, 28. Juni 2014	Papiersammlung	Brugg
Dienstag, 01. Juli 2014	Schachencup 3000m + C-Meeting	Brugg
Dienstag, 08. Juli 2014	Schachencup 12Min	Brugg

Alle Termine sind im Vereinskalendar ersichtlich oder direkt unter:
<http://www.bit.ly/lsg-brugg-kalender> aufrufbar.



M & E
Personalberatung

Dauer- und Temporärstellen



M & E
Personalberatung AG
Neumarkt 2
CH-5201 Brugg

Tel. 056 442 32 20
Fax 056 442 32 44
info@mepersonal.ch
www.mepersonal.ch

Mitglied der:



Fairplay

Snowweekend 2014 - Bericht von Andrea Maluck

Snowweekend der LSG vom 22./23. März 2014

Am Samstagmorgen trafen wir uns kurz vor 7 Uhr für die zweitägige Vereinsreise in den Schnee. Zu elft machten wir uns mit einem Kleinbus auf den Weg in die Flumserberge.

Dort angekommen zog sich Patrick F. die Turnschuhe an, um die Strecke zu unserer Unterkunft auf der Prodalp hinauf zu laufen. Nachdem alle (anderen) ihr Gepäck bei einander hatten und die letzten vom Mieten der Skiausrüstung zurück waren, konnten wir uns auf den Weg zur Gondelbahn machen, die uns zu unser Unterkunft, dem Berggasthaus Prodalp führt. Im Schlafsaal ging der grosse Kampf los, wer das beste Bett im Schlafsaal bekam. –Gut das war (total) übertrieben. Jeder bezog (s)ein Bett. Nach dem das Gepäck auf, neben oder vor dem Bett deponiert war, konnten wir uns endlich auf den Weg in den Schnee machen. Ruedi ging im Schnee wandern während die anderen nach dem Gruppenfoto ihre Boardbindung oder Skibindung schlossen, um auf den ersten Sessellift zu gehen. Es machte allen (glaube ich zumindest) spass Ski zu fahren oder zu boarden. Die beiden jüngsten (Laura und Sophie) gingen oft alleine Snowboarden. Somit blieb Mirjam als einzige Boarderin bei den Skifahrern. Das Wetter am Morgen war nicht berauschend und der Schnee am morgen schon sulzig. Es war nicht blau sondern grau, aber man sah noch relativ viel. Auf dem Maschgenkamm scheinte sogar teilweise die Sonne. Nach dem Mittagessen kam schlagartig Nebel auf, welcher immer dichter und dichter wurde, bis man fast nichts mehr sah. –Dies ist kein Witz!!



Auf der Piste kam es immer wieder zu einer kleineren Schneeballschlacht. Denn wir drei Jugendlichen bewarfen ab und zu wieder einmal jemand aus der Gruppe. Danach beschlossen Laura und Sophie wieder alleine zu fahren. Sie haben sich verfahren, dadurch verloren und fanden sich später wieder. Eine Dreiergruppe legte eine Pause in einem Restaurant ein.

Um 16.30 Uhr verabschiedeten sich dann auch die letzten von den Skiern. Die meisten besuchten die Bar vor der Unterkunft, man konnte auch noch zur Talstation gehen um noch kleinere Einkäufe zu tätigen. Nach dem feinen Essen spielten alle ausser drei beim Jass mit. Während dem Jassen tauchten plötzlich zwei tamilische Seeräuber(innen) mit Bart auf.

Nachdem der Jass für beendet erklärt wurde, gingen die meisten einen Stock höher, wo der Skiclub Flumserberg einen Event hatte. Man konnte auch noch mit den anderen Frauen, welche ebenfalls in diesem Gasthaus übernachteten Stadt-Land-Fluss spielen.



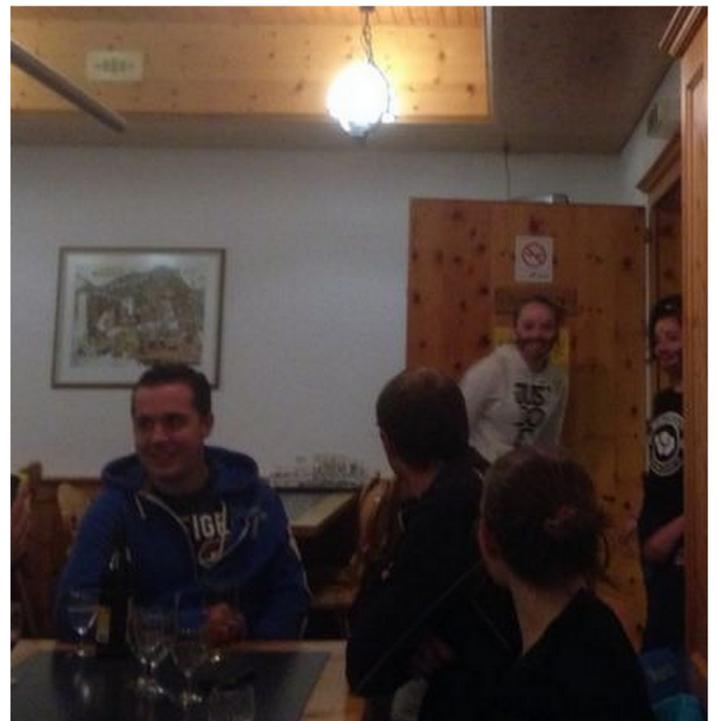
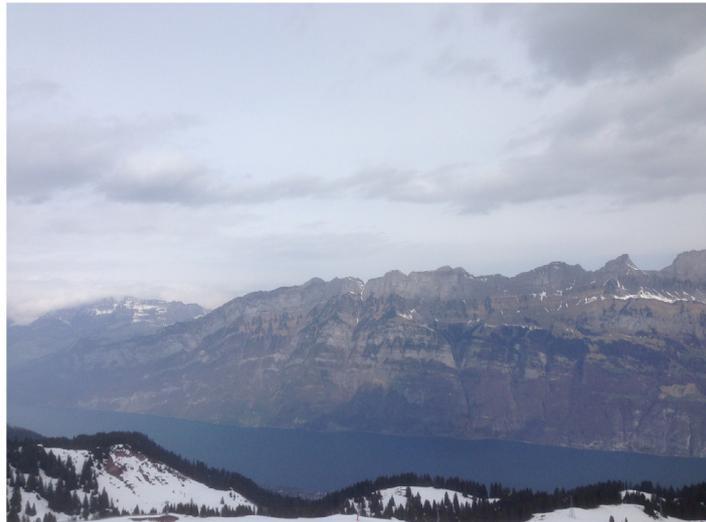
Nach einer etwas kurzen Nacht, in der es schneite weckten wir die anderen in unserem Schlag um ca. 6 Uhr (natüüüürlich nicht absichtlich). Am Morgen konnten wir bereits ab 8 Uhr frühstücken gehen. Nachdem das Zimmer geräumt war, waren die ersten auf der Piste, welche mit Neuschnee bedeckt war an zu treffen. Es schneite noch weiter. Die Pistenverhältnisse vom Sonntagmorgen waren um einiges besser als am Vortag, weil auf den Pisten nun pulvriger Neuschnee und kein Sulz

mehr lag. Wegen dem Neuschnee waren auch einige kleinere Stürze (am Pistenrand) zu verzeichnen. :-) Dafür landete man weich.- Ich habe es getestet! Die Sicht war ebenfalls um einiges besser. Vor dem Mittagessen trennte sich wieder ein Teil diesmal war es mehr als die Hälfte, welche bereits ins Restaurant gingen, wo wir später assen. Zu viert gingen wir noch etwas fahren. die Zeit verging wie im Flug, denn Patrick S. entdeckte eine für uns noch neue, schwarze Piste, welche sehr gut zum Fahren war und auch Spass machte. Diese sind wir noch ein paar Mal bis zum Mittagessen gefahren, bis wir die anderen dann im Restaurant trafen.

Am Nachmittag musste auch ein Ski aus dem Tiefschnee ausgebuddelt werden. Es blieb nicht mehr sehr viel Zeit zum fahren Diese Zeit nutzten jedoch die meisten noch aus bis zum Schluss und genossen den Pulverschnee. Um halb vier waren alle ausser unser Gepäck bei der Talstation, wo auch unser Kleinbus auf uns wartete. Die Zeit bis das Gepäck kam vertrieben die einen im Restaurant, während die anderen die Zeit im Schnee verbrachten. Wir veranstalteten eine Schnee(ball)schlacht im Schnee, denn ich wollte noch unbedingt „iischneebeltet“ werden, dafür musste ich auch jemand „iischneebele“. Dies war zwar nicht der beste Entscheid, aber es hatte Spass gemacht. Als das Gepäck nun endlich da war konnten wir uns auf den Weg zum Kleinbus machen. Vor dem Kleinbus wurde festgestellt, dass die Lederjacke von Jan fehlte, diese wurde dann nicht mehr geholt. Nach einer gemütlichen Fahrt ins Mittelland, trafen wir um 18 Uhr am Bahnhof in Brugg ein.

Ein **GROSSES Dankeschön** an **Patrick Schmid** für die Organisation dieser tollen Vereinsreise und die Fahrt in die Flumserberge.

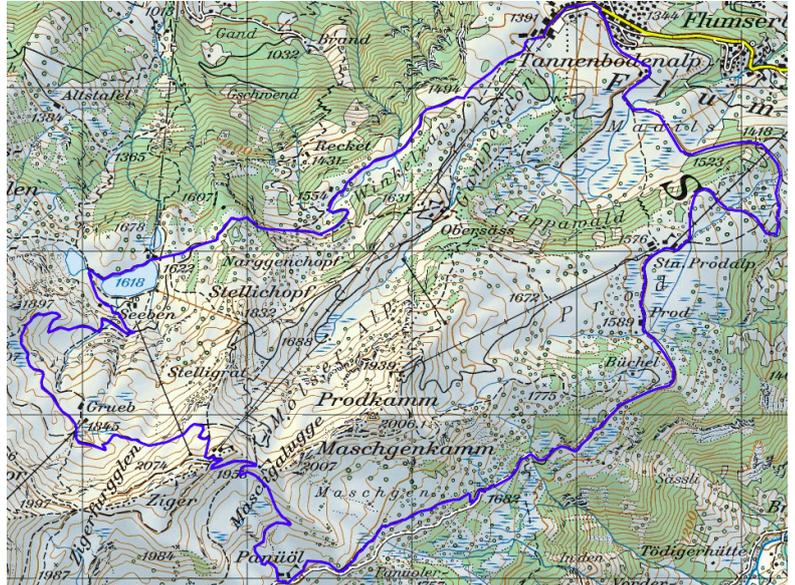
Andrea Maluck



Snowweekend 2014 - Bericht von Patrick Flückiger

Das Schneeweekend hatte ich mir irgendwie sonniger vorgestellt und im Hinblick auf den Inferno Halbmarathon und den Jungfrau Marathon wollte ich aber einige Höhenmeter unter die Beine nehmen und reiste deshalb bereits im Lauftenue an. Mein Gepäck durfte ich in Tannenheim angekommen Jan Pascal und Ruedi zum Berghotel Prodalp mitgeben (Vielen Dank!) und konnte deshalb gleich starten:

Von Tannenheim der Strasse entlang nach Tannenboden wo Schneekettenmontage angesagt war (Yaktrax Pro von SportXX - sehr zu empfehlen!). Danach schneebedeckter Wanderweg nach Seebenalp um vor der Entscheidung zu stehen, entweder Sesselliftfahrt oder steiler Aufstieg der Piste entlang zum Maschgenkamm. Ich kam keuchend auf 2'020m ü.M. an und fühlte mich unter all den Ski- und Snowboardfahrern etwas exotisch und ausgestellt. Der anschliessende Abstieg bis zum Berghotel Prodalp war auf dem sulzigen Schnee äusserst mühsam.



Am Sonntag fuhr ich mit Gondelbahn und Bus runter ins Tal nach Flums um von dort den Aufstieg zurück zur Prodalp in Angriff zu nehmen. Nach 800 Höhenmeter war in Tannenheim wieder Schneekettenmontage angesagt um die letzten 400 Höhenmeter der Piste entlang zur Prodalp hochzukeuchen.

Hoffentlich ist beim Inferno Halbmarathon und beim Jungfrau Marathon besseres Wetter angesagt - Schneeketten möchte ich dann nämlich nicht montieren.

Resultate

Cross Olten 25. Januar 2014

Kat. U10 m	1 km	8 kl.	4. Rang	Remo Killer	00:04:42
Kat. U12 m	1 km	11 kl.	4. Rang	Philip Keller	00:04:12
Kat. U14 m	2 km	12 kl.	10. Rang	Robin Bachmann	00:08:43
Kat. U14 m	2 km	12 kl.	12. Rang	Raphael Käch	00:09:24
Kat. U14 w	2 km	9 kl.	4. Rang	Joelle Aschwanden	00:08:46
Kat. U14 w	2 km	9 kl.	6. Rang	Sophie Wieser	00:09:29
Kat. U18 w	3 km	6 kl.	4. Rang	Patrizia Moser	00:13:54
Kat. VC Frauen	3 km	3 kl.	1. Rang	Regine Killer	00:13:30

Cross Windisch 16. Februar 2014

Kat. U 10 w	1 km	13 kl.	2. Rang	Renée Baeriswyl	00:06:07
Kat. U 10 w	1 km	13 kl.	4. Rang	Tabea Rudolf	00:06:25
Kat. U 10 w	1 km	13 kl.	9. Rang	Salome Aschwanden	00:07:05
Kat. U 10 m	1 km	5 kl.	3. Rang	Remo Killer	00:06:09
Kat. U 12 m	2 km	6 kl.	4. Rang	Philip Keller	00:12:27
Kat. U 14 w	2 km	9 kl.	6. Rang	Lena Hirt	00:11:47
Kat. U 14 w	2 km	9 kl.	7. Rang	Joelle Aschwanden	00:11:50
Kat. U 14 w	2 km	9 kl.	8. Rang	Sophie Wieser	00:12:50
Kat. U 14 m	2 km	12 kl.	7. Rang	Robin Bachmann	00:10:53
Kat. U 14 m	2 km	12 kl.	10. Rang	Raphael Käch	00:11:42
Kat. U 16 w	2 km	18 kl.	18. Rang	Caroline Käch	00:11:43
Kat. U 18 w	3 km	9 kl.	9. Rang	Patrizia Moser	00:17:55
Kat. U 18 m	4 km	17 kl.	15. Rang	Flurin Mühlethaler	00:23:44
Kat. KC Männer	4 km	11 kl.	9. Rang	Christoph Bächli	00:21:17
Kat. Frauen	5 km	13 kl.	13. Rang	Mirjam Dönni	00:31:55
Kat. M 20	9 km	9 kl.	9. Rang	Jan Pascal Tschudy	00:48:50
Kat. Senioren 1	9 km	3 kl.	3. Rang	Matthias Rüede	00:46:25

Reusslauf Bremgarten 22. Februar 2014

Kat. U 14 w	2,5 km	27 Kl.	14. Rang	Joelle Aschwanden	00:11:17
Kat. U 14 w	2,5 km	27 Kl.	17. Rang	Lena Hirt	00:11:29
Kat. U 14 w	2,5 km	27 Kl.	21. Rang	Sophie Wieser	00:11:50
Kat. U 16 w	2,5 km	17 kl.	15. Rang	Laura Maluck	00:11:49
Kat. U 18 w	3,4 km	11 kl.	11. Rang	Andrea Maluck	00:17:29
Kat. M 20	11 km	199 kl.	60. Rang	Jan Pascal Tschudy	00:42:33
Kat. M 40	11 km	589 kl.	19. Rang	Patrick Flückiger	00:42:23
Kat. M 50	11 km	481 kl.	64. Rang	Urs Buri	00:45:58
Kat. M 50	11 km	481 kl.	66. Rang	Erwin Wernli	00:46:05
Kat. F 20	11 km	131 kl.	66. Rang	Lea Reusser	00:57:12
Kat. Jogger	6.6 km	161 kl.	128. Rang	Ruedi Glauser	00:39:03

Kerzerslauf Kerzers 15. März 2014

Kat. M 20	15 km	631 kl.	88. Rang	Jan Pascal Tschudy	00:58:49
Kat. M 40	15 km	607 kl.	33. Rang	Patrick Flückiger	00:58:55
Kat. M 55	15 km	337 kl.	24. Rang	Erwin Wernli	01:04:47
Kat. M 55	15 km	337 kl.	30. Rang	Urs Buri	01:05:26

Limmatlauf Baden 29. März 2014

Kat. U 8 w	540m	37 kl.	14. Rang	Enya Fankhauser	00:02:50
Kat. U 10 m	2190m	46 kl.	15. Rang	Till Fankhauser	00:10:30
Kat. U10 m	2190m	46 kl.	17. Rang	Remo Killer	00:10:30
Kat. U 14 w	2190m	34 kl.	14. Rang	Joelle Aschwanden	00:09:34
Kat. U 14 w	2190m	34 kl.	18. Rang	Lena Hirt	00:09:49
Kat. U 14 m	2190m	27 kl.	20. Rang	Raphael Käch	00:10:13
Kat. U 16 w	2190m	18 kl.	11. Rang	Caroline Käch	00:09:43
Kat. U 18 w	2190m	6 kl.	2. Rang	Andrea Maluck	00:09:37
Kat. Joggerinnen	4080m	47 kl.	14. Rang	Ursina Fankhauser	00:18:47
Kat. Joggerinnen	4080m	47 kl.	15. Rang	Patrizia Moser	00:19:16
Kat. Jogger	4080m	43 kl.	37. Rang	Ruedi Glauser	00:23:16
Kat. M 20	13200m	85 kl.	11. Rang	Jan Pascal Tschudy	00:52:18
Kat. M 20	13200m	85 kl.	23. Rang	Christoph Bächli	00:58:23
Kat. M 40	13200m	221 kl.	18. Rang	Patrick Flückiger	00:51:42

Zürich Marathon 6. April 2014

10-W20	10km	328 kl.	18. Rang	Mirjam Dönni	00:44:43
42-M20	42.195km	254 kl.	51. Rang	Jan Pascal Tschudy	03:20:52
42-M45	42.195km	401 kl.	18. Rang	Patrick Flückiger	02:57:11

Osterlauf Eiken 19. April 2014

Kat. U10 w	500m	62 kl.	27. Rang	Salome Aschwanden	00:02:03
Kat. U12 m	1.6 km	51 kl.	12. Rang	Philip Keller	00:07:01
Kat. U14 m	1.6 km	31 kl.	21. Rang	Raphael Käch	00:07:47
Kat. U14 w	1.6 km	31 kl.	7. Rang	Joelle Aschwanden	00:07:02
Kat. U14 w	1.6 km	31 kl.	12. Rang	Lena Hirt	00:07:46
Kat. U14 w	1.6 km	31 kl.	18. Rang	Sophie Wieser	00:08:07
Kat. U16 w	1.6 km	18 kl.	12. Rang	Caroline Käch	00:07:18
Kat. Nordic Walking	6.1 km	9 kl.	6. Rang	Willi Lüthi	00:53:50
Kat. Herren 1	5.850 km	19 kl.	8. Rang	Christoph Bächli	00:24:12
Kat. Herren 3	5.850 km	56 kl.	36. Rang	Ruedi Glauser	00:33:31
Kat. U18 w	5.850 km	8 kl.	3. Rang	Patrizia Moser	00:28:01
Kat. U18 w	5.850 km	8 kl.	7. Rang	Andrea Maluck	00:29:35
Kat. M 40	16.1 km	103 kl.	21. Rang	Patrick Flückiger	01:06:14

Möchten Sie ein Haus oder eine Wohnung kaufen oder verkaufen?
Ich freue mich, Sie zu beraten.

Ihre regionale Immobilienvermittlerin

RE/MAX Brugg
Marie-Louise Rüetschi
056 250 48 45, info@remax-brugg.ch
www.remax-brugg.ch



„die schnellst Bruggerin 2014“ „de schnellst Brugger 2014“

Wer ist die schnellsti und der schnellst BruggerIn?

Wann? Freitag, 23. Mai ab 18.00 Uhr

Wo? Sportanlage Stadion Au

Anmeldung: Online: www.lsg-brugg.ch
 E-Mail: ruedi.glauser@lsg-brugg.ch
 Oder: R. Glauser, Buchenweg 13, 5200 Brugg

Besammlung: Direkt auf dem Sportplatz ab 17:30 Uhr
 (gemäss untenstehendem Zeitplan)
 Startliste ab 15.5.auf www.lsg-brugg.ch

Organisator: Laufsportgruppe – Brugg

Anmeldeschluss: Samstag, 17. Mai

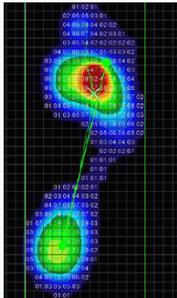
Nachmeldungen auf dem Wettkampfplatz sind nicht möglich!!!

Kategorien

Mädchen	Knaben	Laufdistanz	Besammlung / Start	
Jg. 06 & jünger	Jg. 06 & jünger	50m	17:30 Uhr	18:00 Uhr
Jahrgang 2005	Jahrgang 2005	50m	17:45 Uhr	18:20 Uhr
Jahrgang 2004	Jahrgang 2004	60m	18:10 Uhr	18:40 Uhr
Jahrgang 2003	Jahrgang 2003	60m	18:20 Uhr	18:50 Uhr
Jahrgang 2002	Jahrgang 2002	60m	18:30 Uhr	19:10 Uhr
Jahrgang 2001	Jahrgang 2001	60m	18:55 Uhr	19:25 Uhr
Jahrgang 2000	Jahrgang 2000	80m	19:20 Uhr	19:45 Uhr
Jahrgang 1999	Jahrgang 1999	80m	19:30 Uhr	19:55 Uhr

Finalläufe ab 20:00 Uhr

GANG- UND LAUFANALYSEN



Leiden Sie an

- Fussproblemen?
- Achillessehnenproblemen?
- Knieproblemen?
- Hüftproblemen?
- Rückenproblemen?



Interessieren Sie sich für eine

- Gang- und Laufanalyse?
- Laufschuhberatung?



Modernste Analyse-Systeme ermöglichen unseren Biomechanikern/Bewegungsanalytikern Ihr Gangbild bzw. Ihren Laufstil zu analysieren. Dadurch kann zielgerichtet nach den Ursachen Ihrer Beschwerden gesucht werden. Bei Bedarf versorgen wir Sie mit individuell angepassten orthopädischen Einlagen nach Mass. Gerne beraten wir Sie auch bei Ihrer Wahl der für Sie optimalen Sportschuhe.

- Dynamische Druckmessung des Fusses
- Videoanalyse mit Highspeed-Kamera
- Einlagenversorgung nach Mass
- Laufschuhtuning und -beratung
- Analyse und Beratung ab Fr. 45.— bis 180.—
- **LSG-Brugg Mitglieder erhalten 10% Rabatt auf Sportschuhe**

Bei Fragen sowie Terminvereinbarungen kontaktieren Sie uns unter:

Tel: 056 222 35 25

ganglabor@orthopodo.ch

www.orthopodo.ch

PAPIERSAMMLUNG DER LSG BRUGG VOM 28.06.2014

Die Papiersammlung der LSG Brugg fällt dieses Jahr auf den **28. Juni**. Natürlich stellt die Papiersammlung auch dieses Jahr wieder eine willkommene Gelegenheit dar, unsere Vereinskasse mit einem schönen Betrag aufzubessern. Um die Aktion so erfolgreich und zügig durchführen zu können wie letztes Jahr, ist der Verein erneut auf die kräftige Mithilfe aller Mitglieder angewiesen. Solltest du verhindert sein, schickst du deshalb für mindestens einen halben Tag einen Ersatz! Treffpunkt ist am **Samstag, 28.06.2014 um 08:00 Uhr beim Schulhaus Freudenstein in Brugg**. Für das Mittagessen und Getränke kommt der Verein auf. Ein ebenfalls von der LSG Brugg **offertes Bräteln am Anschluss an die Papiersammlung**, zu welchem alle helfenden Mitglieder herzlich eingeladen sind, rundet diesen Tag mit einem gemütlichen Beisammensein ab (**Anmeldung erforderlich!**). Besten Dank für Deine prompte Anmeldung (**bis spätestens 31. Mai 2014**) und Deine Mithilfe bei der Papiersammlung. Der untenstehende Talon (oder ein Mail an Nik Brünisholz) **wird auf jeden Fall abgeschickt!**

Anmeldung senden an:

Nik Brünisholz, Kanalstrasse 10, 5200 Brugg
076 561 67 23

oder per E-Mail nik_bruenisholz@gmx.ch

Talon

Name _____

Vorname _____

Ich komme Ja Nein

wenn nein, Name meiner Ersatzperson:

Ich stelle mich auch als Fahrer zur Verfügung

Ja Nein

Ich nehme am anschliessenden Bräteln teil

Ja Nein

Besten Dank für euer rasches Feedback

Nik

Wir stellen vor...



Steckbrief

Name:	Patrick Flückiger
Adresse:	Obere Lättenstrasse 158, 5245 Habsburg
Beruf:	Informatiker
Geb.-Datum:	15.02.1967 (wie Galileo Galilei)
Lieblingsbuch:	Gödel, Escher, Bach (Douglas R. Hofstadter)
Lieblingsautor:	Theodor Fontane
Lieblingfilm:	Ice Age
Lieblingessen:	Fegato alla Veneziana
In der LSG seit:	05.05.2012 (erstes Lauftraining mit LSG)

Was machst du neben dem Laufsport in deiner Freizeit?

Kochen, Essen, Denken, Knoten

Was gefällt dir besonders gut an der LSG Brugg?

Das unkomplizierte, kameradschaftliche Miteinander.

Welche Orte möchtest du gerne einmal besuchen?

Südamerika, Asien, Pfaueninsel

Was möchtest du in deiner sportlichen Karriere noch erreichen?

2021 zum zehnten Mal den Berlin Marathon laufen.

Über welches Vereinsmitglied möchtest du im nächsten Vereinsorgan mehr erfahren?

Urs Buri



**BMW
BERLIN
MARATHON**

Der Vorstand

PRÄSIDENT

Ruedi Glauser
Buchenweg 13
5200 Brugg
056 441 83 51 / 076 330 21 47
rudi.glauser@bluewin.ch

VIZEPRÄSIDENT

Patrick Schmid
Oberdorfstrasse 5
5222 Umiken
079 784 12 44
padi-rebmoos@hispeed.ch

KASSIER

Joël Klaus
Seidenstrasse 6
5200 Brugg
079 753 32 73
joel.klaus@ubs.com

AKTUAR

Irene Schärer
Wallisellerstrasse 8
8152 Glattbrugg
079 595 02 91
ireneschaerer@hotmail.com

BEISITZER 1

Nik Brünisholz
Kanalstrasse 10
5200 Brugg
076 561 67 23
nik_bruenisholz@gmx.ch

BEISITZER 2

Adrian Glauser
Birkenweg 15
5200 Brugg
056 441 63 73 / 079 628 29 79
adrian.glauser@power.alstom.com



IBB

Der Anschluss ans Leben.



WALSER SPORT
BRUGG AG

M & E

Personalberatung

R+B engineering ag