



Offizielles

Vereinsorgan

der Laufsportgruppe Brugg



Abschlussfoto Lager Latsch 2015



Unsere Sportler am Badener Limmatlauf



Anmeldung für die Papiersammlung am 27.6



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 2015.
Einsendeschluss ist der 19. Juli 2015.**

Wir gratulieren ganz herzlich zum Geburtstag...

04.05.1972	Beni Nyffenegger	43
06.05.1984	Daniela Zeman	31
12.05.2001	Sophie Wieser	14
19.05.1985	Daniela Emmenegger	30
23.05.1968	Markus Hunziker	47
26.05.1994	Bigna Suter	21
26.05.1989	Lea Reusser	26
28.05.1950	Peter Lang	65
28.05.1950	Walter Lang	65
03.06.1999	Salomé Zanin	16
04.06.1938	Edy Herzog	77
11.06.1937	Willi Lüthi	78
16.06.1970	Michael Berger	45
22.06.1999	Jan Obermeier	16
29.06.1981	Roger Rüede	34
02.07.1967	Andy Urech	48
06.07.1946	Christian Mathys	69
06.07.1995	Jasmin Giacomini	20
18.07.1964	Duska Faes	51
18.07.1998	Flurin Mühlethaler	17
18.07.1975	Meinrad Vetter	40



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



Überall willkommen – auch bei kleineren Einkäufen. Mit einer Kreditkarte von Raiffeisen.

Ob auf Reisen, im Alltag oder online: Auf Ihre Raiffeisen MasterCard oder Visa Card können Sie sich immer und überall verlassen. Bestellen Sie jetzt Ihre Raiffeisen-Kreditkarte unter www.raiffeisen.ch/kreditkarte

Raiffeisenbank Wasserschloss
Bahnhofplatz 1
5200 Brugg
www.raiffeisen.ch/wasserschloss

RAIFFEISEN

PAPIERSAMMLUNG DER LSG BRUGG VOM 27.Juni.2015

Die Papiersammlung der LSG Brugg fällt dieses Jahr auf den **27. 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, 27.06.2015 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 06.Juni 2015**) 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, Habsburgerstrasse 73a, 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

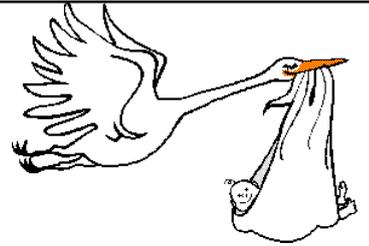
Ja Nein

Besten Dank für euer rasches Feedback

Nik

News

Wir gratulieren Manuela und Roger Winter Rüede ganz herzlich zur Geburt von Timo Levin. Er hat am 29. März das Licht der Welt erblickt. Er ist 3435 Gramm schwer und ist 49 Zentimeter gross. Alles Gute und viel Gesundheit für die Zukunft Timon Levin!



Für Caroline, Simon, Elias und Jan geht es langsam in die Endrunde ihrer Bezirksschul-Karriere. Die letzten Prüfungen sind vorbei und die **AP's** stehen schon vor der Tür. Für Caro und Jan geht es danach weiter an die Kanti. Simon wird bei der Raiffeisenbank Wasserschloss in Gebenstorf eine KV-Lehre anfangen und Elias beginnt eine Lehre als Forstwart beim Forstbetrieb in Wettingen. Wir wünschen euch allen ganz viel Erfolg und Glück an den AP's und auf weiterem Weg!

Unsere Sybille hat sich langsam aber sicher von ihren Unfällen mit dem Knie erholt und kann bald wieder voll im Training durchstarten.

Erwin lief 10 Meilen: in Frick in 01:13:03, in Aarau in 01:13:02 und in Bern in 01:13.03. Nicht schlecht Herr Specht. Solch Gute und vor allem konstante Zeiten müssen zuerst mal gelaufen werden!

„**De schnellsti Brugger**“ findet auch bereits diesen Freitag statt. Wir würden uns über ein zahlreiches erscheinen Freuen!

Patrick und Ich wagen uns an unseren ersten **Ironman 70.3** in Rapperswil-Jona am 7.6. Es stehen uns 1.9km Schwimmen, 90km Velo und noch 21.1km Rennen bevor. Wie es ausgeht und was alles zu beachten ist, an so einem „Ironman“, wird in der nächsten Ausgabe ausführlich behandelt. (Ich hoffe einfach nicht beim Schwimmen schon disqualifiziert zu werden weil die Zeit nicht reicht...:))

Zwei Wochen später geht es für Meini und mich an die **SOLA-Duo**.

„Die SOLA Duo ist ein Finisher-Wettkampf, der alle zwei Jahre vom ASVZ veranstaltet wird. Dabei bewältigen Zweierteams die rund 80 km lange Strecke zwischen St. Gallen und Zürich gemeinsam: einer fährt Velo, der andere läuft. Es wird keine Zeitrangierung vorgenommen.

Im Team kann frei gewechselt werden, wobei das Velo immer in Bewegung sein muss. Der Velofahrer begleitet stets den Läufer.“

Vom 10. bis 12. Juli 2015 findet noch der **Gigathlon** statt.

Viel Spass all unseren Helfern und dir Nik, viel Erfolg an der Teilnahme mit dem Team!

Was hat sich sonst noch so getan? Hier erfahrt ihr Weiteres...

• **Kerzerslauf:**

Am Start: Urs, Core und Ich.

In diesem Jahr war es für den Kerzerslauf wieder ein hervorragender Tag. Für mich ein Vorbereitungslauf für den kommenden Zürich Marathon.

Die Temperatur war gerade angenehm kühl (für die, die es lieber gerne kälter mögen) und mit ein wenig Regen haben wir schon gerechnet.

Die ersten Blöcke hatten Glück, kaum Matsch, nur ein bisschen Nass und Dreck. Weiter hinten glich es dann langsam eher mehr einer Schlammschlacht.

Der „Ramsey Hill“ hatte es dieses Jahr wieder in sich. Dieses Jahr bin ich zu schnell dran gelaufen. Letztes Jahr, weniger schnell, das ging viel besser. Das hat sich direkt auf die Steigung ausgewirkt. Oben war ich jedenfalls erschöpfter als im Jahr zuvor. Deshalb erschien er mir dieses Jahr auch länger und steiler als im Vorjahr.

Also Best practice für mich: Langsam ran, dann zügig rauf und oben wieder ins vorherige Tempo wechseln und weiterrennen.

Zudem muss auch gesagt werden, dass hier immer alles einwandfrei klappt mit der Organisation.

Ein wirklich gelungener Lauf von der Organisation bis hin zur Strecke. Einfach TOP!

• **Badener Limmatlauf:**

Renée Baeriswyl hat den ersten Rang und somit die Goldmedaille erreicht. Renée und Noelle hatten beide gleichzeitig den Start für die 2.1km. Es sah auf den ersten Blick nicht danach aus, dass beide einen so guten Rang erreichen würden. Doch sie haben nach den ersten 300m nochmals kräftig Gas gegeben und Renée konnte alle 38 Konkurrentinnen hinter sich lassen und Noelle lief auf den 9. Rang.

Beim nächsten Start zum 2.1km Holzbrugg-Lauf waren Caroline, Simon und Jan dran. Simon war direkt zu Beginn mit der Spitze zusammen. Jan hingegen nahm eher einen gemächlichen Start und attackierte das Feld von hinten. Am Schluss lieferten sich Simon und ein Konkurrent noch einen fantastischen Endspurt. Wenige Sekunden hinter ihm kam auch schon Jan, der auch nochmals die letzten hundert Meter kräftig angezogen hat. Simon erreichte den 2. und Jan den 3. Rang in der Kategorie MU18. Caroline konnte sich ebenfalls noch durch viele Konkurrentinnen sehr gut durchsetzen und erreichte den 4. Rang in der Kategorie WU18. Bravo!

Daniel Rudolf nahm am doppelten Holzbrugg-Lauf teil und absolvierte somit 4km im 23. Rang. Christoph Bächli startete auf der Hauptstrecke und landete in seiner Kategorie unter den Top 20. Es herrschte perfektes Frühlings-Wetter für den Badener-Limmatlauf, erst nachdem der Event vorbei war zogen Wolken auf und es fing an zu nieseln. Der April liess Grüßen.

• GP Fricktal

Beim Teamwettkampf erreichte das LSG Brugg Team den ersten Rang. Mehr dazu im Bericht von Ursina Fankhauser.

Meini lief eine spitzen Zeit von 01:03:20 und Renée Baeriswyl hat sich auf den 2. Platz gekämpft. Bravo!

• Zürich Marathon:

Und schon ist der Zürich Marathon wieder vorbei. Patrick und ich haben uns wieder die 42km vorgenommen. Erwin und Core liefen den Cityrun.

Für Patrick lief es trotz der wenigen Trainings extrem gut und er kommt innerhalb von 3:08 ins Ziel.

Ich lief 3:10. Mein Ziel unter 3 Stunden zu laufen weit verfehlt. Das wird auf einen anderen Marathon fallen.

0-28km lief alles wie am Schnürchen. Danach fing es an, Krämpfe und Schmerzen, überall. Kein angenehmes Gefühl. Das hat sich dann auch auf das Tempo ausgewirkt, Und als der 3h Pacemaker an km 30 an mir vorbei zog, habe ich mental bereits aufgegeben. „Das wars“, habe ich innerlich gedacht. Für mich persönlich eine schmerzliche Niederlage nach mehr als 10 Wochen Vorbereitung die 3h Marke nicht zu knacken. Nun ja. Mit Niederlagen muss man rechnen. Es kann nicht immer alles so Laufen wie man es sich vorgenommen hat. Was mich aber am meisten nervt ist, dass ich bei km30 nicht einfach ein paar Minuten lockerer gelaufen wäre. Einige Minuten wären Flöten gegangen, aber eine Zeit unter 03:05 wäre sicher noch im Bereich des möglichen gewesen.

Im Buch welches ich gerade lese, Running Wild - vom Partykönig zum Extremläufer habe ich noch ein tolles Zitat von Rosa Luxemburg gefunden, das ich mir zu Herzen nehmen werde:

Wer nicht kämpft hat bereits verloren

Erwin und Core liefen beide tolle Zeiten am Cityrun und wären sicherlich noch schneller gewesen, wenn die ganze Organisation anders aufgebaut gewesen wäre. Am Anfang lief man beim Cityrun direkt in die hinteren Reihen der Marathonis und am Limmatquai, wo die Staffeln sich ablösen UND wo die Baustelle ist, kommt es zu einem engpass.

Man kann kaum durch die Massen und muss sogar stehen bleiben und Laufen... Na toll! Die Staffelzone mit der Übergabe hätte man auch verschieben sollen, damit nicht an der engsten Stelle alles stattfindet. Zudem hat Zürich noch nicht gelernt, dass es bei dieser Anzahl an Läufern noch gut wäre mehr Toitois aufzustellen.

... Vom Wetter und der Stimmung her war es aber bombastisch!

Temperaturen zwischen 12-14°C mit viel Sonne. Also perfektes Marathon-Wetter.

Da sind wir mal gespannt wer sich nächstes Jahr wieder nach Zürich wagt.

• **Eines Mittwochmorgens...**

Aus dem Nichts kam eines Mittwochmorgens ein Anruf reingeschneit... Es sollen sich doch ein paar Läufer der LSG Brugg für das Schweizer Fernsehen am Abend besammeln. Im Magazin „Puls“ geht es um ein paar unsportliche Läufer die für den GP Bern trainieren sollen. Nein, damit meine ich nicht Leute aus dem LSG Brugg ;-).

Das Puls Team hat diese Leute verfolgt und ihre Fortschritte/Rückschritte festgehalten und über mehrere Sendungen ausgestrahlt.

In der letzten Ausgabe dieser Serie wurde noch über Mythen und Irrglaube berichtet. Und zwar nach 17:00 Minuten tauchen immer mal wieder ein paar bekannte Gesichter auf! :) Das ganze kann auch online angeschaut werden. Nach „Puls vom 11.05.2015“ suchen. Bilder sind nach den Resultaten aufgeführt.

• **Römertag:**

Der Römertag ist mal wieder vorbei. Leider war er dieses Jahr wieder ziemlich verregnet, das hat nicht sonderlich viele Besucher angelockt.

Trotzdem haben einige fleissige Helfer von uns beim Auf- und Abbau mitgemacht. Vielen Dank für eure tatkräftige Unterstützung!

• **GP Bern**

Am GP Bern waren wir auch wieder vertreten und zwar auf alle Startblöcke aufgeteilt. Alle liefen tolle Zeiten, hatten viel Spass und es gab keine Unfälle!

• **1000m-Cup baden:**

1. Rang für Renée und Caroline (Jan ebenfalls, von 3, seine Persönliche Bestzeit) Remo Killer mit Bestzeit zum Ersten Mal unter 4 Minuten. Super! Jan, Simon und Elias kommen bald unter 3 Minuten.

Ich habe zum ersten Mal an einem 1000m-Cup teilgenommen und hoffe auch einmal die 3-Minutenmarke zu knacken. ;-)

• **Pfingstlauf Wohlen**

Lena lief auf den 2. Rang! Bravo! Auf die erste haben ihr lediglich 3s gefehlt. Das war bestimmt ein hartes Kopf an Kopf rennen. Weiter so.

Regine und Ursina sind in der Kat. F30 gestartet und haben 10km in sensationellen Zeiten hinter sich gebracht. Regine kam mit 42:59,1 auf den dritten Podestplatz! Und Ursina ist mit 46:41,5 nicht weit hinter ihr auf dem 5. Rang gelandet. Daniel Rudolf kam mit 46:51,1 (zeitlich unglaublich nahe zusammen mit Ursina) ins Ziel auf den 35. Rang.

• **Pfingstlauf Niederbipp**

Renée Baeriswyl und ihre Schwester haben sich an den Start gewagt. Renée hat es erneut wieder auf den ersten Rang geschafft. Super! Noelle war ebenfalls sehr schnell unterwegs und lief auf den 7. Rang. Weiter so ihr beiden!

50.Jubiläums-GP Fricktal-Osterlauf: Teamwettkampf

Es ist der 4.4.2015. Grau, kühl, regnerisch. Kein Wetter bei dem man so wirklich gerne nach draussen geht. Was gibt es da Besseres, als an einem Lauf angemeldet zu sein? Da gibt es keine faulen Ausreden und erst recht nicht, wenn man sich als Team zusammen an den Start wagt. So schnürten 7 Läufer-/innen die Laufschuhe und machten sich auf den Weg nach Eiken an den Osterlauf.

Aber...da war doch noch was?! Ja, da war eine SMS, die am besagten Morgen plötzlich auf dem Natel erschien: „Bin vorher grad ine Nodle trette :-(. Ha en Teil usezoge, aber es steckt no was im Ferse! Ich glaub, ich lohs lieber si mit renne hüt :-(. Absender: Jan Tschudy. Ojeeee!!

Zum Glück sind wir auch so noch genügend Leute für ein Team (mind. 4 Läufer-/innen).

Und so kam es, dass sich 6 Läufer-/innen (Priska Moser, Regine Killer, Christoph Bächli, Adrian Glauser, Thomas Erb, Ursina Fankhauser) die Laufschuhe schnürten und sich für den Start bereit machten.

Aber...da war doch noch was?! Ja, da gab es doch tatsächlich jemanden, der seine Familie am Osterlauf anfeuerte und seine Joggingsachen dabei hatte, um danach nach Hause zu laufen! Nun, statt nach Hause zu joggen konnte er überzeugt werden, sich Jan's Startnummer zu schnappen und uns zu unterstützen!

Sein Name: Patrick Sauder. An dieser Stelle ein riesengrosses Dankeschön für deinen spontanen, sportlichen Einsatz für unser Team!

So waren wir zu guter Letzt dann doch wieder 7 Leute in unserer Gruppe. Dann gings wirklich los auf die 5,85 Km-Strecke. Jeder für sich und doch zusammen.

Unser „eingekaufte“ Mann Thomas Erb lief Team-Bestzeit. Bei den Frauen Regine. Und Christoph lief über diese Distanz seine persönliche Bestzeit! Gratulation!

Aber auch die weniger Schnellen hatten ihren Spass und unsere Equipe durfte sich über den ersten Platz freuen.

Leider liess das Rangverlesen lange auf sich warten und das Wetter lud definitiv nicht zum verweilen ein. So waren wir nur noch zu dritt bei der Preisübergabe. Nichts desto trotz war es ein tolles, gelungenes Erlebnis! Danke allen, die mitgemacht haben!

Ein Bericht von Ursina Fankhauser

Badener Limmatlauf und Aargauer Volkslauf





Schinznach-Bad

3 ½-Zimmer-Wohnung im 1. Obergeschoss in reizvoller, parkähnlicher Überbauung.
1 Parkplatz in der Tiefgarage: CHF 25'000.
CHF 425'000.-



Hettenschwil

5 ½-Zimmer-Einfamilienhaus mit intelligenter Raumaufteilung, grosszügiger Wohn- und Essbereich mit Cheminée.
CHF 769'000.-



Mettauertal, Ortsteil Wil

4 ½-Zi-Attikawohnung im 2. Obergeschoss mit Lift, MINERGIE-Standard, Mitbestimmung beim Innenausbau. 1 Tiefgaragen-PP CHF 30'000.-.
CHF 720'000.-



Birr

7 ½-Zimmer-EFH mit hellen, lichtdurchfluteten Räumen, Wellness-Bereich, Schwedenofen, wunderschön gestalteter Garten.
CHF 1'080'000.-

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

Ihre regionale Immobilienvermittlerin
Marie-Louise Rüetschi
056 250 48 45 / info@remax-brugg.ch
www.remax.ch



Termine

Datum	Veranstaltung	Ort
Freitag, 29. Mai 2015	De schnellsti Brugger	Brugg
Sonntag, 31. Mai 2015	AG Schülermeisterschaften	Wohlen
Mittwoch, 10. Juni 2015	1000m Cup 2/4	Baden
Dienstag, 23. Juni 2015	Schachencup 1500m + C-Meeting 400m, 800m, 1500m	Brugg
Samstag, 27. Juni 2015	Papiersammlung	Brugg
Dienstag, 30. Juni 2015	Schachencup 3000m + C-Meeting 200m, 600m, 3000m	Brugg
Dienstag, 7. Juli 2015	Schachencup 12-Min-Lauf	Brugg
Dienstag, 14. Juli 2015	Int. Meeting Luzern	Luzern
Dienstag, 21. Juli 2015	Schachencup 5000m	Brugg
Dienstag, 28. Juli 2015	Schachencup 10'000m	Brugg
Samstag, 29. August 2015	Vereinsausflug	Brugg

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



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

Resultate

Engadin Ski Marathon 15.03.15

M 65	42.195	325 kl.	312. Rang	Christian Mathys	05:12:43
------	--------	---------	-----------	------------------	----------

Kerzerslauf 21.03.15

M 20	15km	606 kl.	94. Rang	Jan Pascal Tschudy	59:18
------	------	---------	----------	--------------------	-------

M 55	15km	319 kl.	41. Rang	Urs Buri	01:06:30
------	------	---------	----------	----------	----------

Badener Limmatlauf 28.03.15

U10 w	2.1km	39 kl.	1. Rang	Renée Baeriswyl	9:31,3
-------	-------	--------	---------	-----------------	--------

U18 w	2.1km	27 kl.	4. Rang	Caroline Käch	9:49,3
-------	-------	--------	---------	---------------	--------

U18 m	2.1km	25 kl.	2. Rang	Simon Wiedmer	7:22,0
-------	-------	--------	---------	---------------	--------

			3. Rang	Jan Obermeier	7:44,3
--	--	--	---------	---------------	--------

Jogging M	4,1km	66 kl.	23. Rang	Daniel Rudolf	18:02
-----------	-------	--------	----------	---------------	-------

M20	13.2km	75 kl.	19. Rang	Christoph Bächli	56:33
-----	--------	--------	----------	------------------	-------

Osterlauf Eiken 04.04.15

Schüler D	500m	59 kl.	30. Rang	Sandro Roth	2:35
-----------	------	--------	----------	-------------	------

Schüler C	500m	56 kl.	9. Rang	Lukas Ellenberger	1:50
-----------	------	--------	---------	-------------------	------

			44. Rang	Severin Roth	2:11
--	--	--	----------	--------------	------

Schülerinnen C	500m	69 kl.	2. Rang	Renée Baeriswyl	1:41
----------------	------	--------	---------	-----------------	------

			8. Rang	Tabea Rudolf	1:51
--	--	--	---------	--------------	------

			33. Rang	Jessica Ellenberger	2:06
--	--	--	----------	---------------------	------

Schüler B	1650m	50 kl.	21. Rang	Remo Killer	7:31
-----------	-------	--------	----------	-------------	------

Schülerinnen A	1650m	18 kl.	8. Rang	Lena Hirt	7:19
----------------	-------	--------	---------	-----------	------

Jugend A W	5850m	17 kl.	10. Rang	Caroline Käch	29:04
------------	-------	--------	----------	---------------	-------

Jugend A M	5850m	24 kl.	7. Rang	Simon Wiedmer	22:15
------------	-------	--------	---------	---------------	-------

			8. Rang	Elias Wiedmer	22:41
--	--	--	---------	---------------	-------

			10. Rang	Jan Obermeier	24:02
--	--	--	----------	---------------	-------

Team	5850m	3 kl.	1. Rang	Thomas Erb	22:31
------	-------	-------	---------	------------	-------

				Patrick Sauder	22:45
--	--	--	--	----------------	-------

				Christoph Bächli	23:36
--	--	--	--	------------------	-------

				Regine Killer	24:42
--	--	--	--	---------------	-------

				Adrian Glauser	27:08
--	--	--	--	----------------	-------

				Ursina Fankhauser	27:59
--	--	--	--	-------------------	-------

				Priska Moser	34:49
--	--	--	--	--------------	-------

M 40	16.1	117 kl.	15. Rang	Meinrad Vetter	1:03:20
------	------	---------	----------	----------------	---------

M 50		119 kl.	45. Rang	Erwin Wernli	1:13:03
------	--	---------	----------	--------------	---------

Marathon Zürich 19.04.15

M 50	10 km	179 kl.	19. Rang	Erwin Wernli	41:36
M 20	42.195	222 kl.	38. Rang	Jan Pascal Tschudy	3:10:07
M 45		386 kl.	44. Rang	Patrick Flückiger	3:08:06

Volkslauf Aarau 26.04.15

U10 m	1 km	51 kl.	5. Rang	Lukas Ellenberger	4:05
U10 w	1 km	32 kl.	13. Rang	Jessica Ellenberger	4:21
U14 m	2 km	12 kl.	6. Rang	Lena Hirt	8:10
U18 w	4.7 km	23 kl.	6. Rang	Caroline Käch	23:43
M 50	16.1 km	75 kl.	13. Rang	Erwin Wernli	1:13:02

Jura-Top-Tour: Wengi Berglauf 01.05.15

M20	7.8 km	44 kl.	23. Rang	Jan Pascal Tschudy	42:06
-----	--------	--------	----------	--------------------	-------

1000m Cup Baden 06.05.15

U10 w	1000m	23 kl.	1. Rang	Renée Baeriswyl	3:52,34
			13. Rang	Jessica Ellenberger	4:24,49
U10 m		12 kl.	8. Rang	Lukas Ellenberger	4:14,26
U12 m		15 kl.	6. Rang	Remo Killer	3:59,20
U14 w		20 kl.	6. Rang	Lena Hirt	3:45,34
			13. Rang	Joelle Aschwanden	3:54,27
			19. Rang	Leona Sievers	4:09,39
U16 m		5 kl.	2. Rang	Elias Wiedmer	3:09,10
U18 m		6 kl.	4. Rang	Jan Obermeier	3:03,50
			5. Rang	Simon Wiedmer	3:04,14
U18 w o. Lizenz		1 kl.	1. Rang	Caroline Käch	3:48,37
M ohne Lizenz		3 kl.	1. Rang	Jan Pascal Tschudy	3:12,57

Kant. Staffelmeisterschaften Zofingen 09.05.15

U18 m	2 kl.	1. Rang	Jan Obermeier	2:59,1
			Elias Wiedmer	3:10,2
			Simon Wiedmer	3:01,4
				9:10,6

GP Bern 09.05.15

M 20	16.1 km	1664 kl.	107. Rang	Jan Pascal Tschudy	1:05:52
			308. Rang	Matthias Rüede	1:09:23
M 30		2574 kl.	2187. Rang	Joel Klaus	1:32:58
M 40		1409 kl.	86. Rang	Meinrad Vetter	1:06:51
M 45		1474 kl.	115. Rang	Patrick Flückiger	1:09:13
M 55		750 kl.	67. Rang	Erwin Wernli	1:13:03
F 20		450 kl.	1096. Rang	Lea Reusser	1:30:17

33. Johanniterlauf Leuggern 14.05.15

Schülerinnen 2	530m	26 kl.	1. Rang	Renée Baeriswyl	1:33,4
			6. Rang	Jessica Ellenberger	1:52,6
Schüler 2	530m	21 kl.	5. Rang	Lukas Ellenberger	1:44,2
M 20	10.5km	15 kl.	6. Rang	Christoph Bächli	47:35,1

49. Int. Pfingstlauf Wohlen 23.05.15

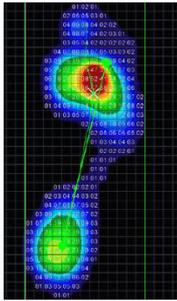
Schülerinnen A	1.6km	25 kl.	2. Rang	Lena Hirt	5:52,4
Schüler A	1.6km	16 kl.	16. Rang	Jonas Rudolf	6:23,6
M Kurzstrecke	3.2km	13 kl.	12. Rang	Rudolf Glauser	18:43,8
F30 Hauptlauf	10km	17 kl.	3. Rang	Regine Killer	42:59,1
			5. Rang	Ursina Fankhauser	46:41,5
M30 Hauptlauf	10km	61 kl.	35. Rang	Daniel Rudolf	46:51,5

53. Pfingstlauf Niederbipp 25.05.15

Cross Mädchen	500m	31 kl.	1. Rang	Renée Baeriswyl	1:48,3
---------------	------	--------	---------	-----------------	--------



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

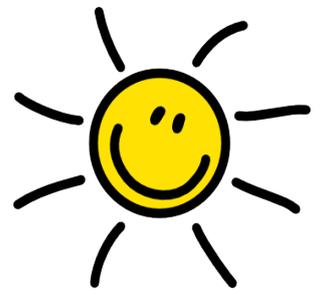
ganglabor@orthopodo.ch

www.orthopodo.ch

Wir stellen vor...



Steckbrief



Name: Lena Hirt
Adresse: Risistrasse 1, 5244 Birrhard
Beruf: Schülerin
Geb.-Datum: 16.09.2002
Lieblingsbuch: Kuss des Tigers
Lieblingsautor: Colleen Houck
Lieblingsfilm: Victorious und Die Tribute von Panem
Lieblingsessen: Reis Casimir
In der LSG seit: Mai 2012

Was machst du neben dem Laufsport in deiner Freizeit?

Freunde treffen, shoppen, Velo und Einrad fahren



Was gefällt dir besonders gut an der LSG Brugg?

Die Gute Kameradschaft und das Training!

Welche Orte möchtest du gerne einmal besuchen?

Kolumbien und Jamaika



Was möchtest du in deiner sportlichen Karriere noch erreichen?

„Einmal den 1. Platz am Pfingstlauf in Wohlen erreichen.
Immer bessere Zeiten zu laufen.“

Über welches Vereinsmitglied möchtest du im nächsten Vereinsorgan mehr erfahren?

Désirée Deubelbeiss



Der Vorstand

PRÄSIDENT

Ruedi Glauser
Buchenweg 13
5200 Brugg
056 441 83 51 / 076 330 21 47
Ruedi.Glauser@lsg-brugg.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

Regine Killer
Erlenweg 1
5235 Rüfenach
056 442 08 67
regineb007@hotmail.com

BEISITZER 1

Nik Brünisholz
Habsburgerstrasse 73
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

M & E
Personalberatung

Dauer- und Temporärstellen

Fairplay

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 des
 **swissstaffing**

R+B engineering ag

iBB

Der Anschluss
ans Leben

M & E

Personalberatung



WALSER SPORT
BRUGG AG