

LSG BRUGG

8. Jahrgang Nummer 3 2009

Offizielles

VEREINS-ORGAN

der Laufsportgruppe Brugg



Die Gipfelstürmer von Latsch:

Ein Teil der Teilnehmer des LSG-Trainingslagers in Latsch machten sich an einem Tag auf, die Südtiroler Hügel zu erklimmen. Der 2 1/2-stündige Trip enthielt knapp 850 Höhenmeter. Die wunderbare Aussicht entschädigte die Strapazen.

Impressum

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

Redaktor:

Matthias Rüede

Habsburgerstrasse 84

5200 Brugg

Tel.: 056/441 40 58

e-mail: matthias.rueede@lsg-brugg.ch

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.

<p>Das nächste LSG-Vereinsheft erscheint Ende Oktober 2009. Einsendeschluss ist der 20. September 2009.</p>
--

Wir gratulieren ganz herzlich zum Geburtstag...

24.08.2009

Nadja Mutter

22 Jahre

31.08.2009

Selina Zeder

22 Jahre

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

News

Zwei tolle Leistungen an den kantonalen Einkampfmeisterschaften

Mit Bigna Suter und Roman Hunziker nahmen leider nur zwei Athleten der Laufsportgruppe Brugg an den kantonalen Einkampfmeisterschaften vom 06. und 07. Juni 2009 in Wohlen teil. Diese wussten jedoch vollends zu überzeugen und kehrten beide mit einer Medaille von den Meisterschaften zurück. Besonders hervorzuheben ist die Leistung von Bigna Suter. Die 15-jährige Bruggerin bezwang in der Kategorie WU18 über 400 m alle ihre Konkurrentinnen und holte sich die Goldmedaille. Dies in einer hervorragenden Zeit von 63.53. Die Bilder des Wettkampfs auf der LSG-Homepage zeigen, dass sie beim Zieleinlauf über die Einlaufreihenfolge ziemlich überrascht war. Die Freude danach war dafür umso grösser.

Bei Roman Hunziker reichte es leider nicht ganz für die goldene Medaille. Knapp hinter dem Zweitplatzierten und mit einem grossen Vorsprung auf den Vierten, schnappte er sich in der Kategorie MU18 über 800 m jedoch die Bronzemedaille.

Die LSG Brugg gratuliert ganz herzlich zu diesen beiden guten Leistungen und wünscht den beiden, wie auch allen anderen jungen und junggebliebenen Athletinnen und Athleten, einen gelungenen Abschluss der Bahnsaison.

Roman Hunziker an der Athletissima in Lausanne

Aufgrund seiner bisherig überzeugenden Leistungen, durfte der Riniker Roman Hunziker am 07. Juli 2009 am internationalen Meeting in Lausanne, der Athletissima, starten. Kurz vor dem eigentlichen Meetingbeginn mit Weltstars wie Usain Bolt, messen sich die besten fünfzehn Jugendlichen der Schweiz über 1500 m. Zu diesem erlauchten Kreis gehört ebenfalls das LSG-Mitglied Roman Hunziker. Er zeigte eine sehenswerte Leistung, teilte sein Rennen geschickt ein und steigerte sich gegen den Schluss der 3 3/4 Runden immer mehr und klassierte sich schlussendlich mit einer Zeit von 04:19.01 im guten 10. Rang.

Und ausserdem...

►...nahmen einige LSG-Mitglieder traditionellerweise wiederum am Städtliturnier des FC Brugg teil. Aufgrund der nicht gerade berauschenden Leistungen (auf dem Fussballplatz) wird auf weitere Ausführungen verzichtet.



So individuell wie Ihr Traum vom Eigenheim: unsere Beratung.

Mit Raiffeisen wird Ihr Traum von den eigenen vier Wänden schneller wahr. Denn unsere Experten beraten Sie persönlich und erstellen für Sie eine individuelle Finanzierungslösung, die Ihren Wünschen und Ihrer Situation entspricht. Sprechen Sie heute noch mit uns.

www.raiffeisen.ch/hypotheiken

Raiffeisenbank Wasserschloss

Unterriedenstrasse 1, 5412 Gebenstorf

Tel. 056 202 33 33 Geschäftsstellen in: Turgi - Windisch - Brugg

www.raiffeisen.ch/wasserschloss

RAIFFEISEN

Termine

Datum	Veranstaltung	Ort
Sa., 15. August 2009	Kant. MIGROS-Sprint Final	Windisch
So., 16. August 2009	Staufberglauf	Staufen
Mi., 19. August 2009	3. Lauf 1000 m Cup	Baden
Mi., 26. August 2009	Sikinga-Lauf	Untersiggenthal
Fr., 28. August 2009	Weltklasse Zürich	Zürich
So., 30. August 2009	LSG Vereinsreise	siehe sep. Info
Sa., 05. September 2009	Jungfrau-Marathon	Interlaken
Sa., 05. September 2009	Quellenlauf	Bad Zurzach
Sa., 05. & So., 06. Sept. 2009	SM U20/U23	Bellinzona
Sa., 05. & So., 06. Sept. 2009	SM U16/U18	Riehen
Mi., 16. September 2009	4. Lauf 1000 m Cup	Baden
Sa., 19. September 2009	Rothrister Lauf	Rothrist
Sa., 19. September 2009	Greifenseelauf (inkl. SM Halbmarathon)	Uster
Sa., 19. September 2009	CH MIGROS-Sprint Final	Zürich
Sa., 26. & So., 27. Sept. 2009	12 & 24 Stundenlauf	Brugg
So., 04. Oktober 2009	Course n.p.c. Morat-Fribourg	Murten/Fribourg

Fortsetzung

Sa., 10. Oktober 2009	Hallwilerseelauf	Beinwil am See
So., 25. Oktober 2009	Lausanne Marathon	Lausanne
So., 25. Oktober 2009	Lucerne Marathon	Luzern

UND BEREITS ZUM VORMERKEN:

Sa., 14. November 2009	GV LSG	
Sa., 28. November 2009	Basler Stadtlauf	Basel

Bitte die entsprechenden Daten in der Agenda vermerken!

Vorschau I

LSG Vereinsreise

Die Vereinsreise wird dieses Jahr auf der Reuss stattfinden. Wir sind 5 Stunden (inkl. 1 Stunde Pause) unterwegs von Bremgarten bis in den Stropfel. (Untersiggenthal)

Wann: Sonntag 30. August 2009

Zeit: 08.20 Uhr Besammlung am Bahnhof Brugg

Tenue: Wie beim Wandern, je nach Wetter mit Regenschutz. Am Start kann Material im Fahrzeug deponiert werden und ist am Ziel wieder vorhanden.

Mitbringen: Badehose, Tuch, kleine Verpflegung für Unterwegs, Grillade am Schluss ist organisiert.

Im Stropfel werden wir grillieren und den Nachmittag zusammen ausklingen lassen. Ende ca. 18 Uhr,

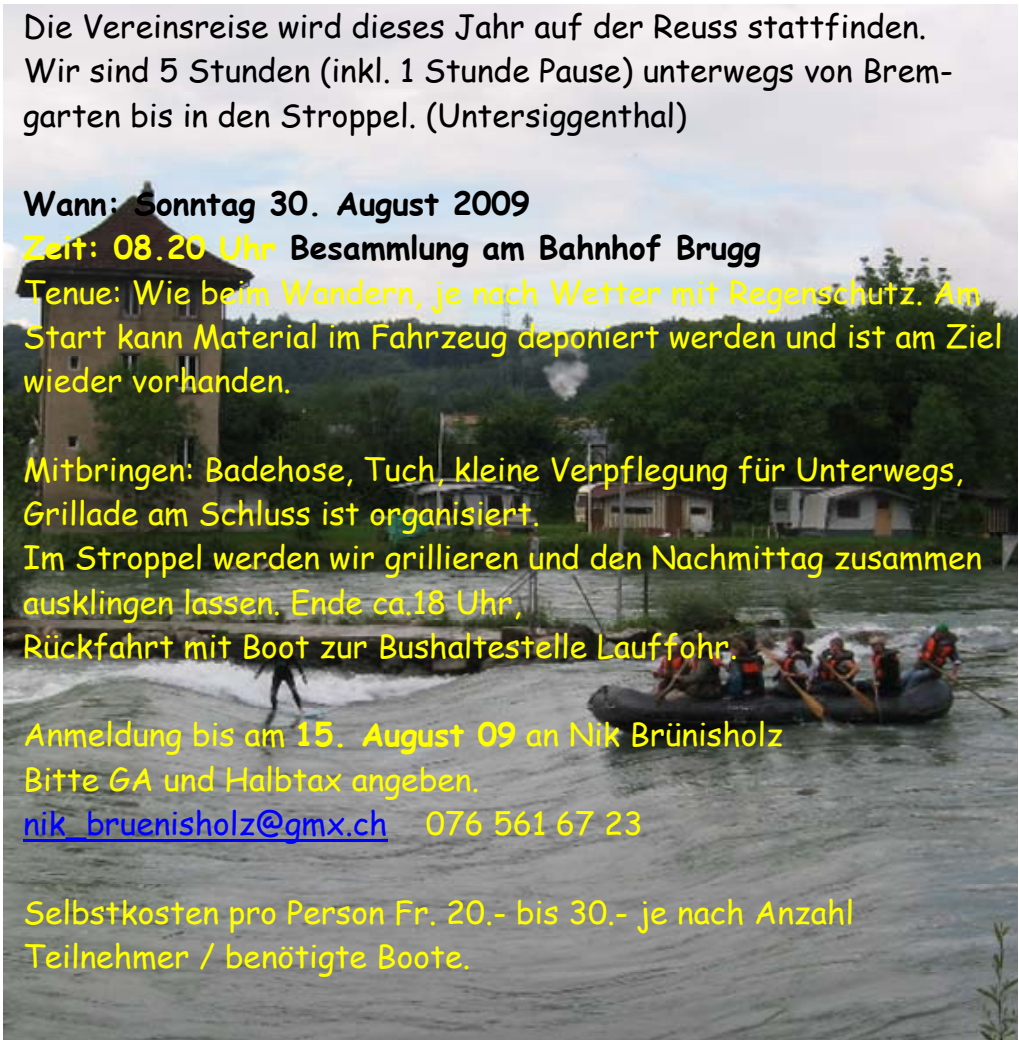
Rückfahrt mit Boot zur Bushaltestelle Lauffohr.

Anmeldung bis am 15. August 09 an Nik Brünisholz

Bitte GA und Halbtax angeben.

nik_bruenisholz@gmx.ch 076 561 67 23

Selbstkosten pro Person Fr. 20.- bis 30.- je nach Anzahl Teilnehmer / benötigte Boote.



Vorschau II

24 Stunden-Staffellauf vom 26./27.September 2009 in Brugg

Im Rahmen der zweiten Austragung des 12&24-Stundenlaufs auf der Aare-Insel in Brugg wird dieses Jahr zum ersten Mal auch ein 24 Stunden-Staffellauf durchgeführt.

Aus der Ausschreibung:

Kategorien:

Aktive: Jahrgang 1988 und älter

Jugend: Jahrgang 1989 und jünger

Reglement:

Aktive: 12 Athleten laufen je 2 Stunden. Es kann jede Stunde gewechselt werden

Jugend: 12 bis max. 18 Athleten bilden eine Gruppe. Es kann jede Stunde gewechselt werden

Wer Interesse hat (Jugend und Aktive), in einer LSG-Gruppe an diesem 24 Stunden-Staffellauf teilzunehmen, soll sich bitte bis 29. August bei Ruedi Glauser melden.





FÜR VIELE EMOTIONSREICHE STUNDEN
IN DER NATUR!

W
WALSERSPORT

NEUMARKT 2
5200 BRUGG
TEL. 056 442 21 21
WWW.WALSER-SPORT.CH

A MEMBER OF
INTERSPORT

Vorschau III

OK für die Durchführung der AG&BE kant. Crossmeisterschaften 2010

Die Laufsportgruppe Brugg hat sich (wie bereits im Jahr 2006) bereit erklärt, im nächsten Jahr die Aargauer und Berner kantonalen Crossmeisterschaften durchzuführen. Diese finden voraussichtlich am Sonntag, 21. Februar 2010 statt.

Damit wir wie vor vier Jahren, den zahlreichen Läuferinnen und Läufern aus den beiden Kantonen ein freudiges, gut organisiertes und spannendes Lauferlebnis bieten können und der Vorstand nicht gleichzeitig wiederum alle Organisationsarbeit übernehmen muss, hat der Vorstand angedacht, ein Organisationskomitee (OK) zu gründen.

Deshalb sind alle LSG-Mitglieder, welche mithelfen möchten, diesen spannenden Anlass mitzugestalten und mitzuorganisieren, aufgerufen, sich bei Ruedi Glauser zu melden.

Der Vorstand dankt bereits bestens für zahlreiche Rückmeldungen!



*„Helferimpressionen“
aus dem Jahr 2006*



LSG-Quiz „START-ZIEL“

(Anleitung siehe Heft Nr. 01 Jahr 2009)

Nr. 3

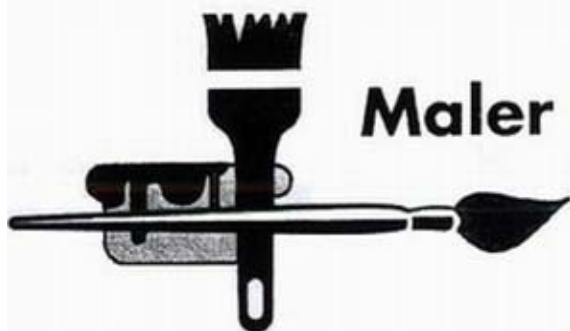
Ziel im 1. Rang erreicht: 7 Mal

Ziel im 2. Rang erreicht: 14 Mal

Ziel im 3. Rang erreicht: 39 Mal

Ziel nicht erreicht: 3 Mal

Buchstaben: **U U**



Maler Haefeli

Marcel Haefeli
Freudensteinstrasse 3
5200 Brugg
Tel. 056 442 10 55
Natel 079 659 64 55
Fax 056 441 26 22

Passé I

Bericht zum LSG Trainingslager in Latsch (ITA) vom 21. bis 24. Mai 2009



Eine kleine Schar von 11 Lsg-ler und Lsg-lerinnen traf sich am 21. Mai vor dem Freudensteinschulhaus in Brugg ein, um sich von Pädi, der sich für seine nähere berufliche Zukunft warm fuhr, für vier Tage ins Südtirol chauffieren zu lassen. Ein viertägiges – seit längerer Zeit erstmals ohne die Windischer durchgeführtes – Trainingslager in Latsch stand uns bevor.

Ein Lager, das aufgrund der kleinen Teilnehmerzahl mit sehr individuellen Trainings bestückt werden konnte. Während beispielsweise die Jüngeren unter der Leitung von Ruedi ein je nach Person unterschiedliches Bahntraining absolvierten, gingen Erwin und Edy biken und die beiden Frauen – Frieda und Rosi – walken.

Alle Teilnehmer, die das Walken bisher als lockeren Hausfrauensport belächelt haben, wurden am Freitagmorgen von Erwin eines Besseren belehrt: Nach zweistündigem Crashkurs war jedem klar, dass Walken, wenn man es richtig macht, sehr anstrengend sein kann und auch gar nicht so einfach zu erlernen ist.

Dass man manchmal schneller ist, wenn man geht anstatt läuft, merkten wir in den Höhentrainings, die wir absolvierten.





Vor allem der Longjogg am Samstag (insgesamt schafften die, die alles mitmachten, 843 Höhenmeter) hatte es in sich. Belohnt wurden wir von einer wunderschönen Aussicht und begleitet vom ebenso wunderschönen Wetter.

Es wurde aber natürlich nicht nur bei schönem Wetter trainiert – auch der heftigste Hagel konnte uns nicht vom ansonsten schon harten Bahntraining abhalten. Und konnte schon gar nicht die gute Laune verderben...!

Uns Teilnehmer werden neben der wunderschönen Landschaft und den gemütlichen Abenden bei einem guten Bier auch die Irrwege durch die Apfelbäume Latschs, Franz und noch wichtiger seine wahnsinnig lebenswürdige Frau sowie die trainingsfreien Stunden in Meran sicherlich noch lange in Erinnerung bleiben.

Es waren vier schöne, unterhaltsame und abwechslungsreiche Tage. Schade für alle, die sie verpasst haben!

Sarah Weinhold



Impressive!

Hügliges Südtirol - modernste Technik - amerikanische Anwendung

Kevin Mader weiss seine „Uhr“ einzusetzen und hat die Südtiroler Trainings ausgewertet. Unten die die Grafen der Auswertung (Höhenmeter und Distanz) des Samstags- und Sonntags-Trainings - eindruckliche Kurven!

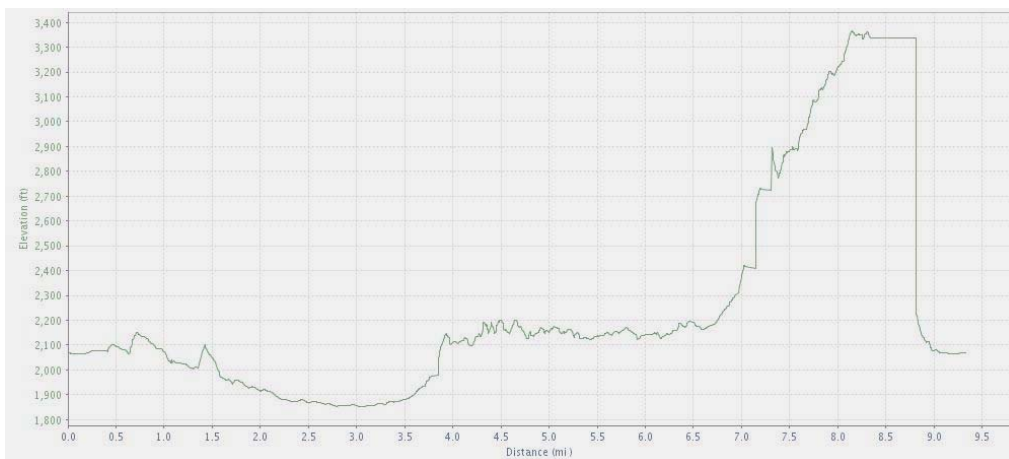
Anmerkung: Da Kevin als Amerikaner die Auswertung vorgenommen hat, sind die Angaben in den Grafen in feet (Höhe) und miles (Distanz).

Samstag, 23.05.2009:

Distanz: 15.1 km

Höhenmeter: 843

Dauer: 2h 20min

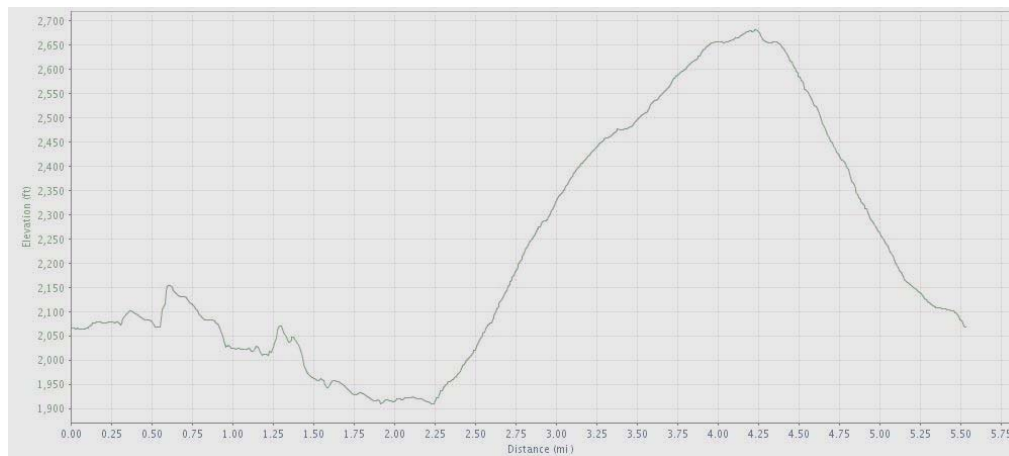


Sonntag, 24.05.2009:

Distanz: 9.3 km

Höhenmeter: 323

Dauer: 1h 05min



Passé II

Kant. Staffelmeisterschaften in Brugg vom 09. Mai 2009

Die Fakten:

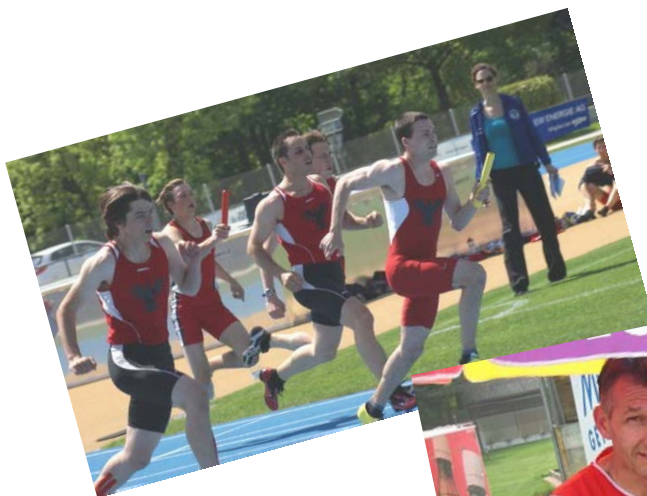
Veranstalter: LAR TV Windisch und LSG Brugg

Teilnehmer: 75 Staffel-Mannschaften

Wetter: sonnig und warm

Stimmung: locker, seriös, aufgeräumt

Die Impressionen:



Passé III

De Schnellschti Brugg in Brugg vom 12. Juni 2009

Die Fakten:

Veranstalter: LSG Brugg
Teilnehmer: exakt 100 Buebe und Meitli
Wetter: bedeckt und angenehm warn
Stimmung: fröhlich, spassig, gut

Die Impressionen:



Passé IV

Papiersammlung der LSG Brugg vom 27. Juni 2009

Für einmal bei schlechtem Wetter durften die zahlreichen Mitglieder der LSG Brugg das Altpapier und den Karton der Bruggerinnen und Brugger einsammeln. Der viele Regen konnte die gute „Sammlerstimmung“ jedoch nicht trüben. Ironie des Schicksals: Als man nach getaner Arbeit im Freudenstein-Areal bei Wurst und Bier sass, zeigte sich die Sonne und es wurde ein wunderschöner Abend.

Es bleibt, allen Helferinnen und Helfern (Sammler, Fahrer, Köchinnen) bestens zu danken! Bis zum nächsten Mal.

Herzlichen Dank

auch den untenstehenden Unternehmen, welche uns je ein Fahrzeug zur Verfügung gestellt und somit viel zu einem reibungslosen und speditiven Ablauf der diesjährigen Papiersammlung beigetragen haben.

Knecht Bau AG, Aarauerstrasse 120, 5200 Brugg

Schreinerei Beldi, Rebmoosweg 47, 5200 Brugg

Delfosse AG, Aegertenstrasse 11a, 5200 Brugg

Schreinerei Spicher, Aarauerstrasse 96, 5200 Brugg

Jäggi AG, Feerstrasse 16, 5200 Brugg

Märki Sanitär Heizungen AG, Altenburgerstr. 47, 5200 Brugg

Hirt Accogli AG, Aegertenstrasse 2, 5200 Brugg

Resultate

Wasserfallen-Berglauf in Reigoldswil vom 18. April 2009

M20	7.2 km	23 klass.	11. Rang	Tobias Häner	00:39:06 ,60
-----	--------	-----------	----------	--------------	--------------

Aargauer Volkslauf in Aarau vom 26. April 2009

MU18	3.5 km	11 klass.	2. Rang	Roman Hunziker	00:13:23 ,00
M20	16.1 km	26 klass.	2. Rang	Silvan Marfurt	00:55:17 ,00
Joggerin	10 km	79 klass.	47. Rang	Tina Rubi	00:58:45 ,00
Joggerin	10 km	79 klass.	58. Rang	Regula Echle	01:00:36 ,00
Jogger	10 km	126 klass.	83. Rang	Ruedi Glauser	00:53:14 ,00
Walking	10 km			Willi Lüthi	01:14:38 ,00

Zürich Marathon in Zürich vom 26. April 2009

M20	42.2 km	402 klass.	235 Rang	Kevin Mader	03:57:41 ,80
M30	42.2 km	112 klass.	140 Rang	Meinrad Vetter	03:06:40 ,30
M50	42.2 km	490 klass.	23. Rang	Erwin Wernli	03:04:41 ,50

Frühlingslauf in Oberrohrdorf vom 2. Mai 2009

M50	8.8 km	21 klass.	11. Rang	Urs Buri	00:38:31 ,39
-----	--------	-----------	----------	----------	--------------

Leichtathletikmeeting in Willisau vom 2. Mai 2009

Frauen	0.6 km	10 klass.	5. Rang	Bigna Suter	00:01:50 ,06
Männer	0.6 km	6 klass.	5. Rang	Roman Hunziker	00:01:34 ,77

1. Lauf 1000m Cup in Baden vom 6. Mai 2009

WU16	1 km	12 klass.	7. Rang	Bigna Suter	00:03:22 ,67
MU16	1 km	5 klass.	5. Rang	David Hunziker	00:03:40 ,77
MU18	1 km	6 klass.	2. Rang	Roman Hunziker	00:02:49 ,57

Eröffnungsmeeting in Olten vom 16. Mai 2009

Männer	0.6 km	8 klass.	7. Rang	Roman Hunziker	00:01:33 ,51
--------	--------	----------	---------	----------------	--------------

Int. Pfingstlauf in Wohlen vom 30. Mai 2009

MJA	3.2 km	9 klass.	3. Rang	Roman Hunziker	00:11:10 ,90
M50	8.2 km	95 klass.	12. Rang	Erwin Wernli	00:32:36 ,80
M50	8.2 km	95 klass.	38. Rang	Urs Buri	00:35:51 ,40
M60	8.2 km	52 klass.	28. Rang	Ruedi Glauser	00:41:38 ,80

SM Waffenlauf in Wohlen vom 30. Mai 2009

M20	10 km	9 klass.	5. Rang	Matthias Rüede	00:43:43 ,20
M20	10 km	9 klass.	7. Rang	Roger Rüede	00:45:18 ,80
M40	10 km	32 klass.	15. Rang	Beat Schärli	00:44:14 ,50

2. Lauf 1000m Cup in Baden vom 3. Juni 2009

WU16	1 km	6 klass.	3. Rang	Bigna Suter	00:03:21 ,02
MU16	1 km	3 klass.	3. Rang	David Hunziker	00:03:41 ,44
MU18	1 km	10 klass.	2. Rang	Roman Hunziker	00:02:47 ,52

Gempen Berglauf in Dornach vom 3. Juni 2009

M60	7.8 km	46 klass.	45. Rang	Willi Lüthi	01:12:16 ,00
-----	--------	-----------	----------	-------------	--------------

AG-Einkampfmeisterschaften in Wohlen vom 6.&7. Juni 2009

WU18	0.4 km	4 klass.	1. Rang	Bigna Suter	00:01:03 ,53
------	--------	----------	---------	-------------	--------------

MU18	0.8 km	6 klass.	3. Rang	Roman Hunziker	00:02:08 ,86
------	--------	----------	---------	----------------	--------------

LGT Marathon in Bendern-Malbun (LIE) vom 6. Juni 2009

M20	42.2 km	110 klass.	24. Rang	Tobias Häner	04:10:24 ,00
-----	---------	------------	----------	--------------	--------------

M50	42.2 km	107 klass.	8. Rang	Erwin Wernli	04:10:32 ,00
-----	---------	------------	---------	--------------	--------------

De schnellschi Brugger vom 12. Juni 2009

Kn2000	0.06 km	5 klass.	4. Rang	Severin Nyffenegger	00:00:11 ,45
--------	---------	----------	---------	---------------------	--------------

Kn1999	0.06 km	5 klass.	5. Rang	Raphael Nyffenegger	00:00:11 ,15
--------	---------	----------	---------	---------------------	--------------

Mä1998	0.06 km	7 klass.	2. Rang	Andrea Kohli	00:00:09 ,78
--------	---------	----------	---------	--------------	--------------

Kn1998	0.06 km	7 klass.	2. Rang	Joel Schüürmann	00:00:10 ,03
--------	---------	----------	---------	-----------------	--------------

Kn1997	0.06 km	5 klass.	5. Rang	Christian Vogt	00:00:10 ,26
--------	---------	----------	---------	----------------	--------------

Kn1996	0.06 km	6 klass.	2. Rang	David Kohli	00:00:09 ,24
--------	---------	----------	---------	-------------	--------------

Kn1995	0.08 km	1 klass.	1. Rang	Tim Lang	00:00:10 ,76
--------	---------	----------	---------	----------	--------------

Mä1994	0.08 km	3 klass.	1. Rang	Bigna Suter	00:00:11 ,50
--------	---------	----------	---------	-------------	--------------

Schweizer Frauenlauf in Bern vom 14. Juni 2009

W14	5 km	692 klass.	31. Rang	Bigna Suter	00:23:47 ,30
W20	5 km	1002 klass.	196. Rang	Mirjam Dönni	00:26:43 ,30
W20	5 km	1002 klass.	373. Rang	Regula Echle	00:28:36 ,00
W20	10 km	617 klass.	18. Rang	Daniela Zeman	00:41:14 ,00
W20	10 km	617 klass.	333. Rang	Steffi Wernli	00:57:08 ,50

Regionenmeisterschaften in Basel vom 21. Juni 2009

MU18	1.5 km	3 klass.	3. Rang	Roman Hunziker	00:04:26 ,96
------	--------	----------	---------	----------------	--------------

Schachencup 1500m & C-Meeting in Brugg vom 30. Juni 2009

Frauen	1.5 km	5 klass.	4. Rang	Lea Reusser	00:06:21 ,62
Frauen	1.5 km	5 klass.	5. Rang	Mirjam Dönni	00:06:37 ,01
Männer	1.5 km	19 klass.	8. Rang	Urs Lehmann	00:05:28 ,41
Männer	1.5 km	19 klass.	10. Rang	David Hunziker	00:05:44 ,84
Männer	1.5 km	19 klass.	11. Rang	Christoph Bächli	00:05:46 ,07
Männer	1.5 km	19 klass.	12. Rang	Christian Vogt	00:05:51 ,71
MU18	0.8 km	1 klass.	1. Rang	Roman Hunziker	00:02:09 ,54

Schachencup 3000m & C-Meeting in Brugg vom 7. Juli 2009

Frauen	3 km	5 klass.	4. Rang	Mirjam Dönni	00:14:24 ,73
Frauen	3 km	5 klass.	5. Rang	Irene Schärer	00:14:44 ,89
Männer	3 km	21 klass.	1. Rang	Nik Brünisholz	00:09:57 ,40
Männer	3 km	21 klass.	2. Rang	Pascal Weber	00:10:36 ,41
Männer	3 km	21 klass.	4. Rang	Roger Rüede	00:11:12 ,15
Männer	3 km	21 klass.	8. Rang	Urs Lehmann	00:11:38 ,66
Männer	3 km	21 klass.	13. Rang	Christoph Bächli	00:12:03 ,21

Schachencup 12 Min. Lauf in Brugg vom 14. Juli 2009

Frauen	2.78 km	7 klass.	3. Rang	Regine Killer	00:12:00 ,00
Frauen	2.58 km	7 klass.	6. Rang	Mirjam Dönni	00:12:00 ,00
Frauen	2.56 km	7 klass.	7. Rang	Irene Schärer	00:12:00 ,00
Männer	3.30 km	35 klass.	3. Rang	Matthias Rüede	00:12:00 ,00
Männer	3.25 km	35 klass.	6. Rang	Roger Rüede	00:12:00 ,00
Männer	3.16 km	35 klass.	9. Rang	Joël Klaus	00:12:00 ,00
Männer	2.93 km	35 klass.	22. Rang	Christoph Bächli	00:12:00 ,00
Männer	2.80 km	35 klass.	27. Rang	Edy Zanin	00:12:00 ,00
Männer	1.95 km	35 klass.	35. Rang	Willi Lüthi	00:12:00 ,00

Athletissima in Lausanne vom 7. Juli 2009

MU18	1.5 km	15 klass.	10. Rang	Roman Hunziker	00:04:19 ,01
------	--------	-----------	----------	----------------	--------------

Züri Triathlon in Zürich vom 11. Juli 2009

F AK2	51.5 km	33 klass.	29. Rang	Christine Reusser	03:08:54 ,30
-------	---------	-----------	----------	-------------------	--------------

Schachencup 1. Lauf 5000m in Brugg vom 21. Juli 2009

Frauen	5 km	6 klass.	4 Rang	Sarah Weinhold	00:23:41 ,59
Frauen	5 km	6 klass.	6.. Rang	Mirjam Dönni	00:25:40 ,15
Männer	5 km	27 klass.	7. Rang	Roger Rüede	00:19:37 ,05
Männer	5 km	27 klass.	14. Rang	Patrick Schmid	00:20:54 ,76
Männer	5 km	27 klass.	18. Rang	Christoph Bächli	00:21:35 ,43

**Allen aufgeführten Läuferinnen und Läufern herzliche
Gratulation zu den erreichten Resultaten!**



Die beiden Medaillengewinner der LSG Brugg an der kant. Einkampfmeisterschaft in Wohlen: Bigna Suter (Gold 400 m) und Roman Hunziker (Bronze 800 m)

learning by doing

FAHRSCHULE

Michael Berger

Scheideggweg 23

5303 Würenlingen

076 364 99 60 / 056 281 27 86

e-mail michi.berger@gmx.ch

www.michi-l.ch

Kernkraftwerk
Beznau

aspo

Entdecken Sie die neue Art von Reisen

Mieten Sie einen Camper für Ihre Ferien.

Camper Pössl 2 Win für 2-3 Personen



Turbodiesel mit 160 PS

Mehr Infos zur Einrichtung und zu Reservationen unter
www.schmid-wohnmobile.ch

LSG-Mitglieder profitieren von einem Rabatt von **Fr. 100.-** pro Woche auf die Mietpreise zwischen Fr. 1'050 und 1200, je nach Saison

Garage Schmid + Co. Brugg - Tel. 056 441 13 50

Wir stellen vor...

BENI NYFFENEGGER



Was machst du neben dem Laufsport in deiner Freizeit?

Hausmann, Biken, Klettern.

Was gefällt dir besonders gut an der LSG Brugg?

Alle können mitmachen. Ob Wettkampf oder einfach so.

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

Dort wo alles stimmt. Meer, schönster Fels, Biketrails und familienfreundlich.

Was möchtest du in deiner sportlichen Karriere noch erreichen?

Einradfahren, 6c vor klettern, Handstand

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

David vom Lärchenweg

STECKBRIEF

ADRESSE: Altenburgerstrasse 46,
Brugg

BERUF: Schreiner

GEB.-DATUM: 04. Mai 1972

LIEBSTES BUCH: „Vorstandssitzung im
Paradies“ von Arto
Paasilinna

LIEBSTE MUSIK: Beatles, guter alter
Rock, Jazz

LIEBSTE

INTERNETSEITE: youtube

IN DER LSG SEIT: ca. 1999

MÖBEL ZUM WOHNFÜHLEN



KÜCHEN UND MÖBEL AUS BRUGG

SCHREINEREI SPICHER

AARAUERSTRASSE 96 · 5200 BRUGG · TEL. 056 442 15 52



Das Original.

AUSSTELLUNG AUCH SAMSTAGS 9.00-14.00 UHR WWW.SPICHER.CH

Die Sicht der Frau Z



Sei gegrüsst, werte Leserschaft. Ja, ich weiss, ich hab versprochen, euch an dieser Stelle mitzuteilen, wie ihr eure sportfreie Zeit gestalten sollt. All diejenigen, denen ich dies wirklich sagen muss, hinterfragen sich an dieser Stelle schnell selbst (ja hei – wisst ihr denn nichts mit euch selbst anzufangen?) und lesen dann weiter. All diejenigen, welche diejenigen hinterfragen, denen an dieser Stelle geraten wird, sich selbst zu hinterfragen, überspringen folgende Passage.

7 Gründe, weshalb getrost auf Sport verzichtet werden darf:

1. Man hat mehr Zeit
2. Man hat weniger Wäsche (und folglich mehr Zeit)
3. Man braucht weniger Energie, muss also weniger einkaufen und benötigt weniger lange in der Küche (und hat folglich mehr Zeit)
4. Man kann die Zeit effektiv nutzen um beispielsweise zu faulenzen (weil man hat ja mehr Zeit...)
5. Man kann sich aber auch überlegen, ob man die zusätzliche Zeit wirklich effektiv nutzt. Nicht, dass die zusätzliche Zeit verloren geht...
6. Man lese ein Buch
7. Oder man lese folgendes Drama in fünf Akten

Das Drama

(Frau Z ist rennen gegangen. Darum entfällt die geplante Story und findet in der nächsten Ausgabe statt.)

Der Vorstand

PRÄSIDENT

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

VIZEPRÄSIDENT

Edy Zanin
Museumstrasse 20
5200 Brugg
Tel.: 056 / 441 68 12
Natel: 079 / 518 16 31
e-mail: edy.zanin@lsg-brugg.ch

KASSIER

Joël Klaus
Habsburgerstrasse 64
5200 Brugg
Tel.: 079 / 753 32 73
e-mail: joel.klaus@ubs.com

AKTUAR

Roger Rüede
Sommerhaldenstrasse 15 B
5200 Brugg
Tel.: 062 / 534 33 05
e-Mail: roger.rueede@lsg-brugg.ch

BEISITZER 1

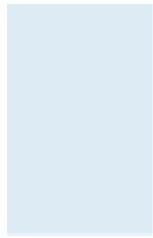
Christian Kohli
Museumstrasse 17
5200 Brugg
Tel.: 056 / 441 38 25
e-mail: christian.kohli@lsg-brugg.ch

BEISITZER 2

Irene Schärer
Lerchenweg 3
5234 Villigen
Tel.: 079 / 595 02 91
e-mail: ireneschaerer@hotmail.com

Zum Schluss noch etwas zum Schmunzeln:

Es klingelt am Himmelstor. Petrus öffnet das Tor, vor ihm stehen zwei Männer. Der eine hat ein Ferrari-Steuerrad dabei, der andere eine WC-Rolle. Petrus fragt den einen mit dem Steuerrad, weshalb er denn dieses bei sich habe. Dieser antwortet: „Naja, ich bin mit meinen Ferrari ein wenig zu schnell in die Kurve gefahren, habe diese nicht gekriegt und bin voll in einen Baum gerast.“ Gespannt fragt Petrus nun den zweiten Mann, weshalb er denn diese WC-Rolle bei sich habe. Dieser erwidert: „Und ich war derjenige hinter dem Baum“.



M & E
Personalberatung

IBB

Der Anschluss ans Leben.



WALSERSPORT



R + B engineering ag

