

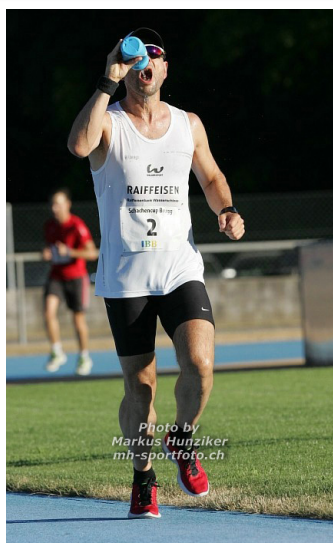
# LSG BRUGG



Offizielles

# Vereinsorgan

der Laufsportgruppe Brugg



**Vereinsausflug am 29.08**

**Anmelden bis 16.08 bei Nik B.**



# Impressum

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

## REDAKTOR

Jan Pascal Tschudy  
Sommerhaldenstrasse 61  
5200 Brugg  
Tel.: 076 417 17 87  
Mail: [jan.tschudy@gmail.com](mailto:jan.tschudy@gmail.com)

PC-Konto Verein: 50-12757-0

Internetadresse: [www.lsg-brugg.ch](http://www.lsg-brugg.ch)

Wer Beiträge, **Adressänderungen**, Anmerkungen zum Vereinsorgan machen möchte, kann sich bis zur unten angemerkten Frist beim Redaktor melden. Zudem sind die Vereinsmitglieder verpflichtet, so weit wie möglich, jedes erfreuliche, sportliche oder private Ereignis zu melden. Damit es auch den Vereinskollegen publik gemacht werden kann.

**Das nächste LSG-Vereinsheft erscheint Anfangs November 2015.  
Einsendeschluss ist der 26. Oktober 2015.**

Wir gratulieren ganz herzlich zum Geburtstag...



22.08.1956	Urs Buri	59
01.09.1987	Jan Pascal Tschudy	28
16.09.2002	Lena Hirt	13
16.09.2005	Salome Aschwanden	10
22.09.1999	Caroline Käch	16
23.09.2002	Roy Flückiger	13
07.10.2002	Joelle Aschwanden	13
12.10.1976	Regine Killer	39
17.10.1996	Mario Ruh	19
20.10.2007	Jessica Ellenberger	8
20.10.2007	Lukas Ellenberger	8
24.10.2000	Nick Flückiger	15



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



## Engagement ermöglicht Spitzenleistungen

Als Ihr lokaler Partner begleiten wir Sie nicht nur in Finanzangelegenheiten, sondern engagieren uns auch für den Laufsport in unserer Region. Darum unterstützen wir die Laufsportgruppe Brugg.

[www.raiffeisen.ch/wasserschloss](http://www.raiffeisen.ch/wasserschloss)

**Raiffeisenbank Wasserschloss**  
Bahnhofplatz 1  
5200 Brugg

**RAIFFEISEN**

# LSG Vereinsreise

Die Vereinsreise wird dieses Jahr auf der Reuss stattfinden. Wir sind 5 Stunden (ca. 1 Stunde Pause) unterwegs von Bremgarten bis nach Windisch. „Rüssbädli“

Wann: Samstag 29. August 2015

Zeit: 08.20 Uhr Besammlung am Bahnhof Brugg

Tenue: Kleidung für Zugfahrt nach Bremgarten, Am Start kann Kleidung im Auto deponiert werden und wird an den Zielort gebracht.

Mitbringen: Badehose, Tuch, evtl. Badeschuhe

Verpflegung: Wir werden unterwegs grillieren, dies wird vom Verein organisiert.

Anmeldung zwingend bis am 16. August an Nik Brünisholz

Bitte GA und Halbtax angeben.

[nik\\_bruenisholz@gmx.ch](mailto:nik_bruenisholz@gmx.ch) 076 561 67 23

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

# News

---

Ruedi: Sybille Löpfe ist schon wieder verletzt. Bei Annette und mir wird es bald wieder besser gehen. Meini hat die Lungenentzündung gut überstanden, darum hat Meini keine Wettkämpfe bestritten. Bei Max Käser will es einfach nicht besser werden.

Elias Wiedmer durfte aufgrund seiner super Leistungen von den Crossläufen am Int. Meeting in Luzern teilnehmen. Er bestritt mit anderen top Athleten seines alters die 1000m.

Der Schachencup hat dieses Jahr trotz brütender Hitze einige Athleten anlocken können. Zahlreich erschienen vor allem Sportler vom LG Hohenfels aus DE und der LAR Windisch zu den beiden C-Meetings.

Der General Anzeiger hat noch einen Bericht zum 5000m Wettkampf verfasst. Wer sich dafür interessiert kann ihn auf unserer Homepage lesen.

Christoph Bächli hat noch bis zum 12min Lauf mitgemacht und befindet sich seither im Sprachaufenthalt in Frankreich. Viel Spass Christoph!

& Ein **grosses Lob** an alle Helfer und Helferinnen am Schachencup!

Während des Schachencups ging es einen Tag später, am Mittwoch, noch oft in die Aare. Zum trainieren war es einfach zu heiss... Hier ein Foto vom 22.07:



... Die rechte Hälfte neben Ruedi konnte es nicht sein lassen und jeder sprang mindestens einmal von der Altstadtbrugg beim schwarzen Turm runter! ... Toll gemacht.

• **27.06.15: Papiersammlung:**

Wir danken allen Helfern und Helferinnen an der Teilnahme. Vor allem aber Frieda und Rosi die uns wieder ein herrliches Essen herbeigezaubert haben.

Es kam zum Glück nur zu einem kleinen Zwischenfall, der sich nicht als gravierend herausstellte. Am Schluss kamen alle wieder heil nach Hause und für diejenigen die Lust hatten, ging es weiter zu Nik Brünisholz grillieren. Ein **Dankeschön** an Nik für die Organisation und das Grillieren!



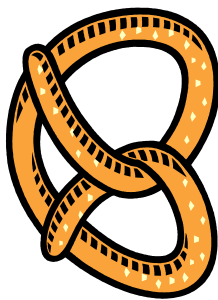


Frauenturnverein und Männerriege

Lupfig

Liebe Freunde, Verwandt und Bekannte

Am 9. August findet der slowUp Brugg Regio statt. Wir vom Frauenturnverein und der Männerriege Lupfig führen im Industriegebiet Lupfig, im offiziellen slowUp Village, eine



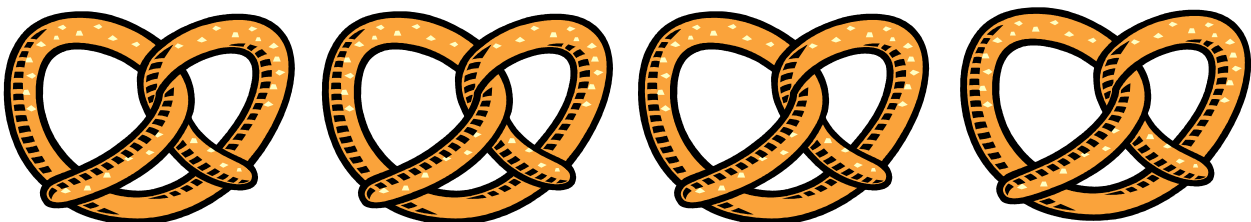
# rezelbeiz

Diverse, gluschtig gefüllte Brezel warten auf euch. Gegen den Durst bieten wir gekühlte Getränke, ja sogar ein Urweizenbier im Offenausschank an. Für die Frühaufsteher stehen Kaffee und Gipfeli bereit.

Wir freuen uns auf viele Velofahrer, Skater und Spaziergänger, die den Weg in unser gemütliches Beizli finden.

Nähere Infos zum slowUp findet ihr unter folgendem Link:

<http://www.slowup-bruggregio.ch/>



# LSG-Auffahrtswochenende in Latsch

---

Am frühen Donnerstagmorgen fuhren wir in zwei Autos los und erreichten nach Zwischenhalt in Landquart und einer langen Fahrt unser Ziel im Südtirol.

Wir bezogen schnell unsere Zimmer, anschliessend liefen wir los. Diese erste – für uns Jüngere ziemlich anstrengende! – Trainingsrunde führte uns durch die schöne Landschaft bei Latsch. Es folgten Dehnen, Duschen und die Fahrt ins benachbarte Schlандers, wo wir unser erstes feines Abendessen genossen.

Nach einer erholsamen Nacht ging es trotz leichtem Regen für die Älteren auf den Berg, während für uns Jüngere Lauschule mit Ruedi auf dem Programm stand. Am Nachmittag genossen die meisten von uns das herrlich warme Wasser im Aquaforum von Latsch.

Den Abend verbrachten wir dann alle im Biergarten, wegen des feuchten Wetters allerdings nicht im Freien, sondern drinnen. Auch wenn wir wesentlich weniger Regen hatten als die Daheimgebliebenen, waren wir doch glücklich, als am Samstag wieder die Sonne schien.

Während die Älteren erneut durch die schöne Gegend liefen, gab es für uns am Morgen Bahntraining. Am Nachmittag fuhren wir nach Merano, wo wir bei diesem schönem Wetter gerne die Stadt erkundeten: Es gab viel Eiskaffee, Shoppingtouren und feine Glacés. Im Keller unserer Pension war am Samstagabend eine Spielrunde angesagt, wobei manch einer mehr Hornöchsli kassierte, als er wollte. Nach einer letzten, eher kurzen Nacht liefen wir am Sonntagmorgen noch einmal durch das Tal, dann war es bereits wieder Zeit, um die Heimreise anzutreten. Da wir die Abkürzung verpassten, kamen wir leider in einen Stau, aber nach einem gemeinsamen Mittagessen und einem letzten Eiskaffee ging die Fahrt weiter, sodass wir kurz nach 18 Uhr Brugg erreichten.

Ein Bericht von Caroline Käch









### **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](mailto:info@remax-brugg.ch)  
[www.remax.ch](http://www.remax.ch)



# Termine

Datum	Veranstaltung	Ort
Samstag, 1. August 2015	C-Meeting	Affoltern am Albis
Samstag, 8. August 2015	C-Meeting	Wohlen
Mittwoch, 12. August 2015	C-Meeting	Langenthal
Sonntag, 16. August	Rund um den Staufberg	Staufen
Dienstag, 18. August 2015	C-Meeting	Regensdorf
Mittwoch, 19. August 2015	1000m Cup	Baden
Samstag, 22. August 2015	Kant. Sprint Final	Windisch
Mittwoch, 26. August 2015	Sikinga-Lauf	Untersiggenthal
Samstag, 29. August 2015	Vereinsausflug	Brugg
Donnerstag, 3. September 2015	Int. Meeting	Zürich
Samstag, 5. September 2015	Herbstlauf	Muri
Sonntag, 6. September 2015	Switzerland Marathon Light + 10km	Sarnen
Samstag, 12. September 2015	Jungfrau Marathon	Interlaken
Samstag, 12. September 2015	Rebberglauf	Döttingen
Samstag, 19. September 2015	Greifenseelauf	Uster ZH
Sa. / So. 26./27.9	6/12/24 Stundenlauf	Brugg
Sonntag, 27. September	BMW Berlin Marathon	Berlin
Sonntag, 4. Oktober 2015	Murtenlauf	Morat-Fribourg
Samstag, 10. Oktober 2015	Hallwylerseelauf	Beinwil
Sonntag, 18. Oktober 2015	Schlosslauf	Rapperswil-Jona
Sonntag, 25. Oktober 2015	SM Marathon	Luzern

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



**Running aus Leidenschaft.**



**WALSERSPORT**

Neumarkt 2  
5200 Brugg AG  
Tel. 056 442 21 21

# Resultate

---

## Leichtathletik 3-Kampf Veltheim 02.05.2015

---

U14 w		30 kl.	3. Rang	Joelle Aschwanden	1188 P.
-------	--	--------	---------	-------------------	---------

## Gelsenkirchen Vivawest Marathon (DE) 17.05.2015

---

M 55	42.195	67 kl.	6. Rang	Urs Buri	3:30:54
------	--------	--------	---------	----------	---------

## Pfingstlauf Wohlen 23.05.2015

---

Schüler C	1 km	32 kl.	8. Rang	Lukas Ellenberger	3:48.7
Schülerinnen C	1 km	38 kl.	16. Rang	Jessica Ellenberger	4:03.4
Schüler B	1.6 km	24 kl.	12. Rang	Remo Killer	6:35.4
Schülerinnen A	1.6 km	25 kl.	2. Rang	Lena Hirt	5:52.4
Jogger	3.2 km	13 kl.	12. Rang	Ruedi Glauser	18:43.8
F 30	10 km	17 kl.	3. Rang	Regine Killer	42:59.1
			5. Rang	Ursina Fankhauser	46:41.5
M 20		23 kl.	10. Rang	Christoph Bächli	43:40.4
M 40		60 kl.	34. Rang	Daniel Rudolf	46:51.5

## Schnellschte Brugger 29.05.2015

---

Mädchen 05	50m	9 kl.	9. Rang	Salome Aschwanden	12.73
Mädchen 06	50m	12 kl.	1. Rang	Tabea Rudolf	8.42
			3. Rang	Renée Baeriswyl	8.89
Mädchen 02	60m	8 kl.	2. Rang	Joëlle Aschwanden	9.31
			3. Rang	Lena Hirt	9.46
Knaben 02	60m	6 kl.	6. Rang	Raphael Käch	9.83
Mädchen 03	60m	9 kl.	5. Rang	Leona Sievers	9.76
Knaben 03	60m	4 kl.	1. Rang	Keller Philip	8.77
Mädchen 01	80m	3 kl.	1. Rang	Sophie Wieser	12.34
			3. Rang	Sarah Keller	14.52
Mädchen 00	80m	3 kl.	1. Rang	Désirée Deubelbeiss	11.18
			3. Rang	Laura Maluck	12.27
Knaben 00	80m	2 kl.	2. Rang	Remo Fasel	14.75

## UBS Kids Cup Brugg 30.05.2015

---

Mädchen 02		13 kl.	3. Rang	Lena Hirt	1276 P.
Mädchen 06		30 kl.	5. Rang	Renée Baeriswyl	742 P.

**Lenzburger Stadtlauf 30.5.**

---

Schüler C	800m	22 kl.	9. Rang	Lukas Ellenberger	3:02.5
Schülerinnen C	800m	25 kl.	7. Rang	Jessica Ellenberger	3:18.7

**AG Schülermeisterschaften Wohlen 31.05.2015**

---

U10 w	50m	71 kl.	4. Rang	Tabea Rudolf	8.52
	Weit	67 kl.	16. Rang	Tabea Rudolf	2m 90
U12 m	2000m	6 kl.	4. Rang	Remo Killer	8:34.64
U14 w	60m	78 kl.	24. Rang	Joelle Aschwanden	9.04
	Weit	80 kl.	46. Rang	Joelle Aschwanden	3m 71
	Kugel	33 kl.	23. Rang	Joelle Aschwanden	5m 80
	60m	78 kl.	60. Rang	Leona Sievers	9.87
U14 m	60m	40 kl.	9. Rang	Philip Keller	8.87

**Ironman 70.3 Switzerland(Rapperswil-Jona) 07.06.2015**

---

M25-29		156 kl.	108. Rang	Jan Pascal Tschudy	5:40:29
M45-50		260 kl.	114. Rang	Patrick Flückiger	5:33:29

**1000m Cup Baden 10.06.2015**

---

U14 w	1000m	39 kl.	15. Rang	Lena Hirt	3:34.23
U16 w ohne L.		6 kl.	4. Rang	Sarah Keller	3:54.22
U16 m		12 kl.	7. Rang	Elias Wiedmer	3:08.50
U18 m		4 kl.	4. Rang	Simon Wiedmer	2:58.24

**Frauenlauf Bern 14.06.2015**

---

U16	5km	813 kl.	483. Rang	Laura Maluck	31:13.4
U20		587 kl.	144. Rang	Andrea Maluck	27:11,8
F35		571 kl.	13. Rang	Ursina Fankhauser	23:14.5

**Kant. Einkampfmeisterschaften Wohlen 14.06.2015**

---

U16 m	600m	8 kl.	5. Rang	Elias Wiedmer	1:44.51
U18 m	1500m	3 kl.	3. Rang	Simon Wiedmer	4:50.75

**ELSA Bike Trophy Estavayer-le-lac 14.06.2015**

---

Herren 2	60 km	149 kl.	94. Rang	Nik Brünisholz	3:20:37
----------	-------	---------	----------	----------------	---------

**Schachencup Brugg 23.06.2015**

Frauen	1500m	5 kl.	2. Rang	Regine Killer	5:27.51
			3. Rang	Lena Hirt	5:54.36
			4. Rang	Dèsirée Deubelbeiss	6:08.72
			5. Rang	Sarah Keller	6:09.13
Herren	1500m	18 kl.	2. Rang	Simon Wiedmer	4:52.16
			6. Rang	Elias Wiedmer	5:18.38
			7. Rang	Patrick Flückiger	5:21.12
			11. Rang	Christoph Bächli	5:37.42
			13. Rang	Remo Killer	6:20.01
Frauen 2. Serie	800m	7 kl.	7. Rang	Renée Baeriswyl	3:01.71

**Schachencup Brugg 30.06.2015**

Frauen	3000m	6 kl.	2. Rang	Regine Killer	11:59.67
			4. Rang	Ursina Fankhauser	13:16.55
			5. Rang	Sarah Keller	13:29.83
			6. Rang	Caroline Käch	14:21.35
Herren	3000m	16 kl.	6. Rang	Patrick Flückiger	11:41.29
			10. Rang	Christoph Bächli	11:51.73
			13. Rang	Remo Killer	13:29.44
F. C-Meeting	200m	8 kl.	3. Rang	Desiree Deubelbeiss	28.13
F. C-Meeting	600m	19 kl.	16. Rang	Lena Hirt	1:59.10
			18. Rang	Renee Baeriswyl	2:10.05
			19. Rang	Jessica Ellenberger	2.27.34
H. C-Meeting	600m	5 kl.	5. Rang	Lukas Ellenberger	2:19.19
H. C-Meeting	3000m	10 kl.	9. Rang	Simon Wiedmer	10:32.15
			10. Rang	Elias Wiedmer	10:50.86

**Schachencup Brugg 07.07.2015**

Frauen	2948 m	1 kl.	1. Rang	Regine Killer	12:00.00
Herren	3125 m	19 kl.	5. Rang	Patrick Schmid	12:00.00
	3075 m		6. Rang	Matthias Rüede	12:00.00
	3056 m		8. Rang	Christoph Bächli	12:00.00
	3031 m		12. Rang	Patrick Flückiger	12:00.00
	2880 m		13. Rang	Joel Klaus	12:00.00

### Int. Meeting Luzern 14.07.2015

U16 m	1000m	13 kl.	13. Rang	Elias Wiedmer	3:09.73
-------	-------	--------	----------	---------------	---------

### Schachencup Brugg 21.07.2015

Herren	5000m	14 kl.	8. Rang	Patrick Flückiger	21:04.11
--------	-------	--------	---------	-------------------	----------

### Schachencup Brugg 28.07.2015

Herren	10000m	11 kl.	5. Rang	Matthias Rüede	42:14.02
			9. Rang	Joel Klaus	45:53.35



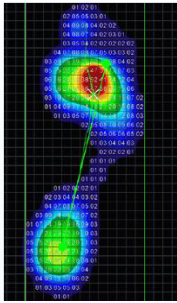
Mit uns fahren Sie  
gut und bequem.

GARAGE SCHMID + CO.  
Aarauerstrasse 60  
5200 Brugg

Telefon 056 441 13 50  
[www.schmid-garage.ch](http://www.schmid-garage.ch)



## 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**

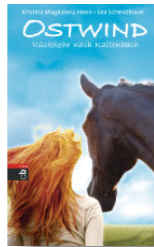
**www.orthopodo.ch**

# Wir stellen vor...

## Steckbrief



**Name:** Désirée Deubelbeiss  
**Adresse:** Talstrasse 17, 5113 Holderbank  
**Beruf:** Schülerin  
**Geb.-Datum:** 22.02.2000  
**Lieblingsbuch:** Elena - ein Leben für Pferde  
**Lieblingsautor:** Nele Neuhaus  
**Lieblingfilm:** Ostwind und Saphirblau  
**Lieblingessen:** Reis süss sauer  
**In der LSG seit:** ca. 2008



---

### **Was machst du neben dem Laufsport in deiner Freizeit?**

Reiten, Einrad fahren, Freunde treffen

### **Was gefällt dir besonders gut an der LSG Brugg?**

Das tolle Team  
Das Sprint Training

### **Welche Orte möchtest du gerne einmal besuchen?**

Sydney und Athen

### **Was möchtest du in deiner sportlichen Karriere noch erreichen?**

Noch viele Podestplätze erreichen und ein besseres Resultat beim schnellsten Aargauer und mich bei der Schweizermeisterschaft im Sprint qualifizieren.  
200m in 25 Sekunden laufen.

### **Über welches Vereinsmitglied möchtest du im nächsten Vereinsorgan mehr erfahren?**

Sybille Löpfe



# Der Vorstand

---

## PRÄSIDENT

Ruedi Glauser  
Buchenweg 13  
5200 Brugg  
056 441 83 51 / 076 330 21 47  
[Ruedi.Glauser@lsg-brugg.ch](mailto:Ruedi.Glauser@lsg-brugg.ch)

## VIZEPRÄSIDENT

Patrick Schmid  
Oberdorfstrasse 5  
5222 Umiken  
079 784 12 44  
[padi-rebmoos@hispeed.ch](mailto:padi-rebmoos@hispeed.ch)

## KASSIER

Joël Klaus  
Seidenstrasse 6  
5200 Brugg  
079 753 32 73  
[joel.klaus@ubs.com](mailto:joel.klaus@ubs.com)

## AKTUAR

Regine Killer  
Erlenweg 1  
5235 Rüfenach  
056 442 08 67  
[regineb007@hotmail.com](mailto:regineb007@hotmail.com)

## BEISITZER 1

Nik Brünisholz  
Habsburgerstrasse 73  
5200 Brugg  
076 561 67 23  
[nik\\_bruenisholz@gmx.ch](mailto: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](mailto: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](mailto:info@mepersonal.ch)  
[www.mepersonal.ch](http://www.mepersonal.ch)

Mitglied des  



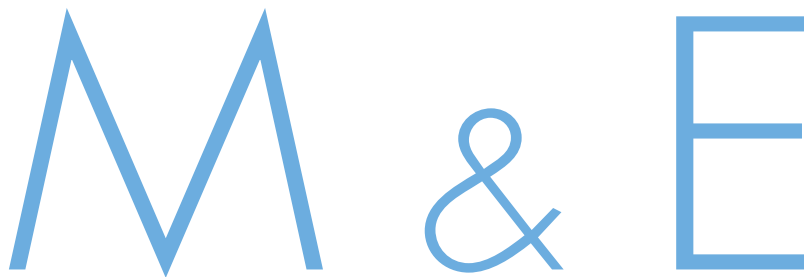

**WALSER SPORT**  
BRUGG AG



engineering ag



Der Anschluss  
ans Leben



Personalberatung