

offizielles
Vereins-Organ
der Laufsportgruppe Brugg



Daniela Zeman nach ihrem Sieg am Run with the fishes

Impressum

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

Redaktorin

Bigna Suter
Badstrasse 32a
5200 Brugg
056 442 16 16

bigna_2@hotmail.com

Postkonto LSG Brugg:
50-12757-0

Internetadresse:
www.lsg-brugg.ch

Wer Beiträge, Adressänderungen, Anmerkungen oder anderes zum Vereinsorgan machen möchte, soll sich bitte bis zur unten angemarkten Frist bei der Redaktorin melden.

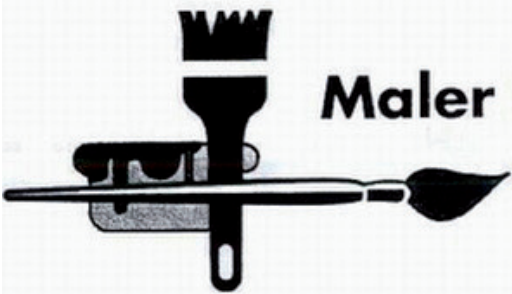
Die Vereinsmitglieder sind verpflichtet, so weit als möglich, jedes erfreuliche sportliche oder private Ereignis zu melden, damit es auch den Vereinskollegen publik gemacht werden kann.

DAS NÄCHSTE VEREINS-ORGAN ERSCHEINT ENDE JANUAR
EINSENDESCHLUSS IST DER 26. DEZEMBER 2013!

Wir gratulieren herzlich zum Geburtstag..

4. November	Max Käser	81 Jahre
7. November	Nik Brünisholz	35 Jahre
7. November	Ernst Kistler	62 Jahre
7. November	Roman Hunziker	20 Jahre
21. November	Ruedi Glauser	68 Jahre
9. Dezember	Natalie Wernli	24 Jahre
11. Dezember	Irene Stalder	52 Jahre
23. Dezember	David Hunziker	19 Jahre
24. Dezember	Kurt Bachmann	89 Jahre
8. Januar	Edy Zanin	57 Jahre
9. Januar	Irene Schärer	26 Jahre
12. Januar	Joel Klaus	28 Jahre
12. Januar	Annette Baeriswyl	38 Jahre
12. Januar	Silvan Marfurt	25 Jahre
21. Januar	Daniel Rudolf	40 Jahre
25. Januar	Mirjam Dönni	24 Jahre
30. Januar	Adrian Glauser	37 Jahre

Die LSG wünscht dir gute Gesundheit und viel Glück für deine sportliche Zukunft!



Maler Haefeli

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

Die GV findet am Samstag, 23. November in der Waldhütte Windisch statt. Es ist bereits die 20. GV!!!

Ausserdem hat unser Präsident Ruedi Glauser eine neue Adresse:

Buchenweg 13 in Brugg und Patrick Schmid hat nun auch eine eigene Wohnung in Umiken.

Daniela Zeman läuft 12 Wochen nach der Geburt von Jana schon wieder aufs Podest und die Trainingskilometer von Patrick Flückiger haben am Berlin-Marathon seine Wirkung gezeigt.

Der Vorstand hofft, dass alle Athletinnen und Athleten am Chlauslauf vom 7. Dezember in Niederrohrdorf und wenn möglich am Silvesterlauf am 31. Dezember in Gippingen mitmachen.

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**

Resultate

Samstag, 17. August Inferno Halbmarathon Schilthorn

Senioren 2	21.1 km/102 kl.	16. Rang	Erwin Wernli	2.55.32
Senioren 1	136 kl.	50. Rang	Patrick Flückiger	3.04.07
Hauptklasse	228 kl.	91. Rang	Jan Pascal Tschudy	3.26.15

Samstag, 17. August Swiss Athletics Sprint Kant. Final Windisch

Kat. Jg. 2003	60m	56 kl.	2. Rang	Philip Keller	9.19
Kat. Jg. 2002	60m	53 kl.	17. Rang	Raphael Käch	9.49
Kat. Jg. 2002	60m	61 kl.	33. Rang	Joelle Aschwanden	9.95
			46. Rang	Lena Hirt	10.18
Kat. Jg. 2000	60m	43 kl.	6. Rang	Désirée Deubelbeiss	8.82
			22. Rang	Laura Maluck	9.35
Kat. Jg. 2000	60m	25 kl.	6. Rang	Nik Flückiger	8.38
Kat. Jg. 1999	80m	26 kl.	26. Rang	Caroline Käch	13.61
Kat. Jg. 1998	80m	13 kl.	12. Rang	Flurin Mühlethaler	11.17

Mittwoch, 21. August 1000m Cup Baden

Kat. U10 M	1000m	9 kl.	4. Rang	Remo Killer	4.17.73
Kat. U12 W		32.kl.	13. Rang	Lena Hirt	3.53.53
			14. Rang	Joelle Aschwanden	3.54.02
Kat. U12 M		25 kl.	21. Rang	Raphael Käch	4.05.28
Kat. U14 W		37 kl.	25. Rang	Désirée Deubelbeiss	3.56.51
Kat. U14 M		20 kl.	16. Rang	Robin Bachmann	3.42.30
Kat. U16 W ohne Lizenz		3 kl.	3. Rang	Caroline Käch	4.03.02
Kat. U16 M ohne Lizenz		6 kl.	3. Rang	Flurin Mühlethaler	3.25.17

Samstag, 24. August Seattle Marathon USA

Frauen 20	10 km	169 kl.	2. Rang	Daniela Zeman	36.43
-----------	-------	---------	---------	---------------	-------

Sonntag,		25. August		Stadtlauf Thun		
Frauen 30	10 km	58 kl.	8. Rang	Annette Bärswyl	42.39	
Mittwoch,		28. August		Sikinga-lauf		
Piccolo Mä.	550m	17 kl.	6. Rang	Jessica Ellenberger	2.53.8	
Piccolo Knaben	550m	31 kl.	9. Rang	Lukas Ellenberger	2.42.4	
Mädchen	750m	25 kl.	1. Rang	Rénée Bärswyl	3.12.2	
			15. Rang	Salome Aschwanden	3.43.9	
Knaben	750m	35 kl.	8. Rang	Remo Killer	3.18.5	
Schülerinnen 3	750m	23 kl.	3. Rang	Noelle Bärswyl	3.04.2	
Schüler 3	750m	36 kl.	4. Rang	Philip Keller	2.48.0	
Schülerinnen 2	1,2 km	18 kl.	2. Rang	Lena Hirt	4.46.6	
			3. Rang	Joelle Aschwanden	4.48.0	
			7. Rang	Sophie Wieser	5.04.1	
Schüler 2	1,2 km	13 kl.	6. Rang	Robin Bachmann	4.51.9	
			12. Rang	Roy Flückiger	5.34.9	
Schülerinnen 1	1,2 km	8 kl.	6. Rang	Désirée Deubelbeiss	4.52.0	
			7. Rang	Laura Maluck	5.07.3	
Schüler 1	1,2 km	7 kl.	2. Rang	Flurin Mühlethaler	4.07.5	
			3. Rang	Simon Wiedmer	4.10.9	
			6. Rang	Nik Flückiger	4.27.7	
Nordic-Walking	6,4 km	26 kl.	10. Rang	Willi Lüthi	53.50.1	
Damen 2	7,1 km	7 kl.	3. Rang	Annette Bärswyl	30.25.2	
			4. Rang	Regine Killer	31.49.3	
Damen 1	7,1 km	8 kl.	4. Rang	Mirjam Dönni	34.31.4	
Hauptklasse	7,1 km	9 kl.	5. Rang	Christoph Bächli	29.47.5	
Senioren 1	7,1 km	25 kl.	6. Rang	Meinrad Vetter	26.27.6	
Senioren 2	7,1 km	19 kl.	5. Rang	Patrick Flückiger	26.28.7	
Senioren 3	7,1 km	20 kl.	8. Rang	Erwin Wernli	29.04.8	
Senioren 4	7,1 km.	9 kl.	8. Rang	Ruedi Glauser	41.33.3	
Samstag,		7. September		Herbstlauf Muri		
Kat. M 50	10 km	34 kl.	4. Rang	Erwin Wernli	42.45	

Sonntag,	8. September	Frauenlauf Seattle USA			
Kat. Frauen 20	5 km	25 kl.	1. Rang	Daniela Zeman	18.32
Sonntag,	9. September	Aarberg Stedtlilouf			
Kat. M 50	5.750 km/25 kl.		4. Rang	Erwin Wernli	23.23
Samstag,	14. September	Jungfrau Marathon			
Kat. M 45	42.1 km/635 kl.		31. Rang	Patrick Flückiger	4.06.46
Kat. M 55		312 kl.	11. Rang	Erwin Wernli	4.19.19
Kat. M 20		519 kl.	275. Rang	Jan Tschudy	5.04.43
Mittwoch,	18. September	1000m Cup Baden			
Kat. U10 M	1000m	8 kl.	3. Rang	Remo Killer	4.12.39
Kat. U12 W		18 kl.	5. Rang	Joelle Aschwanden	3.56.10
			8. Rang	Lena Hirt	3.58.18
Kat. U12 M		14 kl.	11. Rang	Raphael Käch	4.03.77
Kat. U14 W		17 kl.	16. Rang	Désirée Deubelbeiss	3.52.18
Kat. U14 M		9 kl.	8. Rang	Robin Bachmann	3.47.85
Kat. U16 W ohne Lizenz		3 kl.	3. Rang	Caroline Käch	4.11.35
Kat. U16 M ohne Lizenz		5 kl.	1. Rang	Flurin Mühlethaler	3.13.14
Kat. U16 M		10 kl.	9. Rang	Simon Wiedmer	3.14.94
Samstag,	21. September	Greifenseelauf Uster			
Kat. M 55	10 km	179 kl.	5. Rang	Erwin Wernli	40.43.0
Kat. M 20	21,1 km	685 kl.	136. Rang	Christoph Bächli	1.37.04
Sonntag,	22. September	Oktoberfestlauf Seattle			
Kat. Frauen 20	5 km	242 kl.	1. Rang	Daniela Zeman	18.42.0

Sonntag,	29. September	Marathon Berlin			
Kat. M 45	42.1km/5280 kl.	98. Rang	Patrick Flückiger	2.54.36	
Sonntag,	6. Oktober	Schlosslauf Rapperswil			
Kat. M 20	10 km	34 kl.	23. Rang	Christoph Bächli	43.31
Sonntag,	6. Oktober	Run with the fishes Issaquah			
Kat. Frauen 25	5 km	26 kl.	1. Rang	Daniela Zeman	18.55
Samstag,	12. Oktober	Hallwilerseelauf			
Kat. M 20	21.1 km	314 kl.	57. Rang	Jan Tschudy	1.31.56
Kat. M 30		642 kl.	38. Rang	Meinrad Vetter	1.22.57
Kat. M 40		785 kl.	29. Rang	Patrick Flückiger	1.22.45
Kat. M 50		499 kl.	18. Rang	Erwin Wernli	1.28.21
			86. Rang	Urs Buri	1.35.50
Kat. Männer	10 km	606 kl.	606. Rang	Willi Lüthi	1.21.48

Allen Läufern ein herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Erfolg und weiterhin Viel Spass!



Mit uns fahren Sie
gut und bequem.

GARAGE SCHMID + CO.
Aaraustrasse 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

1000m Cup Baden

Zum X-ten mal wurde in Baden schon zum 1000m Lauf gestartet. Leider wurde, wie schon oft, mit mehr als 30 Min. Verspätung gestartet. Einlaufen---Pause---Einlaufen---Warten, dann endlich starten. Es ist nicht für alle Kinder gut, sich so für den Wettkampf vorzubereiten. Alle haben gleichwohl gekämpft und gute Resultate erreicht. Dieser Cup ist gut um vom Frühling bis Herbst 4 x mit fast immer den gleichen Gegnern zu Laufen. Mit vielen Trainingsbesuchen sollte es möglich sein vom 1. bis zum 4. Lauf sich zu verbessern. Zum Beispiel Remo Killer mit Jg. 2005: 1. Lauf 4.22.19, 2. Lauf 4.20.93, 3. Lauf 4.17.73, 4. Lauf 4.12.39. Lena Hirt mit Jg. 2002: 1. Lauf 4.07.42, 2. Lauf 4.01.04, 3. Lauf 3.53.53 und beim 4. Lauf hat Lena den Start verpasst und lief 3.58.18. Robin Bachmann mit Jg. 2001: 1. Lauf 3.53.88, 2. Lauf 3.50.85, 3. Lauf 3.42.30, 4. Lauf 3.47.85. Simon Wiedmer mit Jg. 1998: 1. Lauf 3.28.62, 2. Lauf 3.18.62, 3. Lauf 3.14.94. Unsere jungen Athletinnen und Athleten haben beim Cup folgende Resultate erzielt. Remo Killer U10 2. Rang mit 37 Punkten. Lena Hirt U12 7. Rang mit 21 Punkten und Joelle Aschwanden 8. Rang mit 19 Punkten. Raphael Käch U12 13. Rang mit 10 Punkten. Robin Bachmann U14 14. Rang mit 11 Punkten. Caroline Käch U14 ohne Lizenz 3. Rang mit 34 Punkten. Simon Wiedmer U16 13. Rang mit 15 Punkten und Joel Schüürmann 21. Rang mit 6 Punkten. Als Sieger mit 60 Punkten konnte sich Flurin Mühlethaler U16 ohne Lizenz die Goldmedaille umhängen lassen.

Ruedi

Die hochmotivierte Jugendtruppe am 1000-Cup in Baden.





Nach 42.195km ist Erwin müde. - Jungfraumarathon 2013.



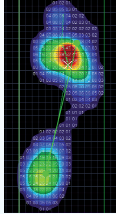
Gemütlicher Treff beim Tschaggi
RESTAURANT SONNENBERG
Zurzacherstrasse 55 5200 Brugg

Gutbürgerliche Küche
Hausspezialitäten
Preisgünstige Tagesmenü
Räumlichkeiten für Vereine,
Familienfeste ,Geschäftssessen
Zwei Kegelbahnen
Karaoke-Bar

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 8:30 -24:00
Jeden *ersten* und *letzten* Samstag im Monat 9-24h
Sonntag - Ruhetag

Tel./Fax: 056 442 45 02
rest.giacomini@bluewin.ch www.rest-sonnenberg-brugg.ch

GANG- UND LAUFANALYSEN



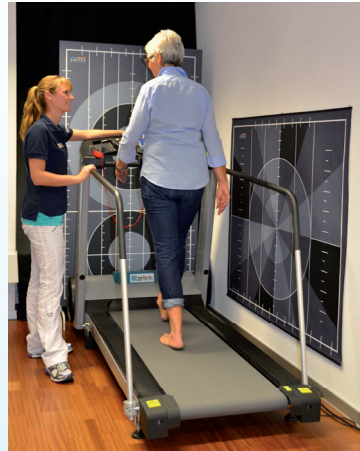
Leiden Sie an

- 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



E I N L A D U N G

20. Jahresversammlung der Laufsportgruppe Brugg

Samstag, 23. November 2013 18.00 Uhr in der Waldhütte Windisch

- Traktanden:
1. Begrüssung
 2. Protokoll der Jahresversammlung 2012
 3. Mutationen
 4. Jahresberichte
 1. Präsidenten
 2. Kassiers
 5. Jahresmeisterschaft 2013
 6. Ehrungen
 7. Wahlen
 8. Anträge
 9. Tätigkeit 2014
 10. Jahresbeitrag/Budget 2014
 11. Verschiedenes

Anträge sind bis am 10. November schriftlich an Ruedi Glauser zu melden.
Der Jahresbeitrag (Jugend 20.-/Erwachsene 40.-) wird an der GV eingezogen.
Nach der GV wird ein Nachtessen offeriert.
Bitte beim Präsi An- oder Abmelden.

Vorstand der Lsg – Brugg



Musicals
Comedy
Rock & Pop
Konzerte
Zirkus

MEMBER
PLUS

Exklusiv für Mitglieder:
Konzerte und Events zum Sonderpreis.

Ob Rock oder Pop, Zirkus oder Musical, Volksmusik oder Klassik: Als Raiffeisen-Mitglied können Sie jetzt was erleben, und das mit unschlagbaren Vorteilen. Wie Sie Mitglied werden, welche Events Sie erwarten und wie Sie Tickets bestellen, erfahren Sie auf www.raiffeisen.ch/memberplus.

Raiffeisenbank Wasserschloss
Geschäftsstelle Brugg
Bahnhofplatz 1, 5200 Brugg
Telefon 056 202 33 83
www.raiffeisen.ch/wasserschloss

RAIFFEISEN

Termine

Sa.	9. November	KKL Lauf	Leibstatt
So.	10. November	Augusta-Raurica-Lauf	Augst BL
Sa.	23. November	GV	Windisch
Sa.	30. November	Basler Stadtlauf	Basel
Sa.	7. Dezember	Chlauslauf	Niederrohrdorf
So.	15. Dezember	Stadtlauf	Zürich
Di.	31. Dezember	Silvesterlauf	Gippingen
So.	5. Januar	Cross	Affoltern
Sa.	11. Januar	Neujahrslauf	Dietikon
Sa.	25. Januar	Cross	Bern
So.	16. Februar	Kantonale Crossmeisterschaft	Windisch

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

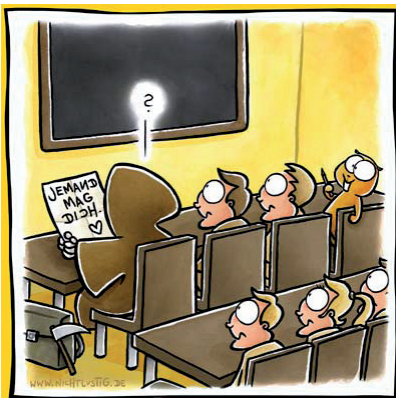
BEISITZER 1

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

BEISITZER 2

Adrian Glauser
Zelgstrasse 13
5222 Umiken
056 441 63 73 / 079 628 29 79
adrian.glauser@power.alstom.com

zum Schluss noch etwas zum schmunzeln



R+B engineering ag

IBB

Der Anschluss ans Leben.

W

WALSERSPORT
BRUGG AG

M & E

Personalberatung