

LSG BRUGG



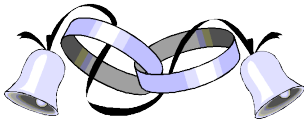
Offizielles

Vereinsorgan

der Laufsportgruppe Brugg



Gruppenaufnahme einiger LSG'ler am Sikingalauf.



SWISS ATHLETICS SPRINT



Mit Einladung zur GV!



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 Januar 2015.
Einsendeschluss ist der 16. Januar 2015.**

Wir gratulieren ganz herzlich zum Geburtstag...

	04.11.1932	Max Käser	82
	07.11.1951	Ernst Kistler	63
	07.11.1978	Nik Brünisholz	36
	07.11.1993	Roman Hunziker	21
	21.11.1945	Ruedi Glauser	69
	09.12.1989	Natalie Wernli	25
	11.12.1961	Irene Stalder	53
	14.12.2006	Renée Baeriswyl	8
	23.12.1994	David Hunziker	20
	24.12.1924	Kurt Bachmann	90
	08.01.1956	Edy Zanin	59
	09.01.1987	Irene Schärer	28
	12.01.1975	Annette Baeriswyl	40
	12.01.1985	Joel Klaus	30
	12.01.1988	Silvan Marfurt	27
	17.01.2006	Tabea Rudolf	9
	21.01.1973	Daniel Rudolf	42
	25.01.1989	Mirjam Dönni	26
	30.01.1976	Adrian Glauser	39



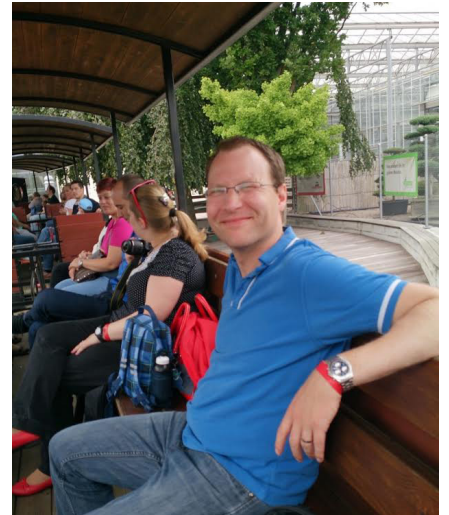
...wünschen gute Gesundheit und für die sportliche Zukunft alles Gute!

Editorial

Im Vorstand bin ich „Beisitzer 2“, was auch immer das heisst ;-)
Ich habe also keine konkrete Funktion wie sie etwa der Kassier ausübt.

Im Vorstand besprechen wir unsere Vereinsaktivitäten, machen Vorschläge wie wir unser Vereinsjahr gestalten und treffen Entscheidungen. Für mich ist es wichtig, dass wir mit unserem Verein den Jungen eine Möglichkeit bieten in einem soliden Umfeld sich sportlich betätigen zu können. Deshalb bin ich im Vorstand.

Euer Adi





Die Partnerschaft, die Vertrauen schafft.

In Geldangelegenheiten will man sich auf einen kompetenten Partner verlassen können. Wir beraten Sie gerne persönlich. Vereinbaren Sie einen Besprechungstermin.
www.raiffeisen.ch

Raiffeisenbank Wasserschloss
Geschäftsstellen in Brugg, Gebenstorf, Windisch und Turgi

www.raiffeisen.ch/wasserschloss

RAIFFEISEN

E I N L A D U N G

21. J a h r e s v e r s a m m l u n g

Der Laufsportgruppe Brugg

Samstag, 15. November 2014 18.00 Uhr

Waldhütte Windisch

- Traktanden:
1. Begrüssung
 2. Protokoll der Jahresversammlung 2013
 3. Mutationen
 4. Jahresberichte
 1. Präsidenten
 2. Kassiers
 5. Jahresmeisterschaft 2014
 6. Ehrungen
 7. Wahlen
 8. Anträge
 9. Tätigkeit 2015
 10. Jahresbeitrag/Budget 2015
 11. Verschiedenes

Anträge sind bis am 5. 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. Vegetarier bitte melden.
Bitte beim Präsi An---oder—Abmelden. bis 11. Nov.

oder auf der Homepage unter www.lsg-brugg.ch An-/Abmelden

Vorstand der Lsg – Brugg

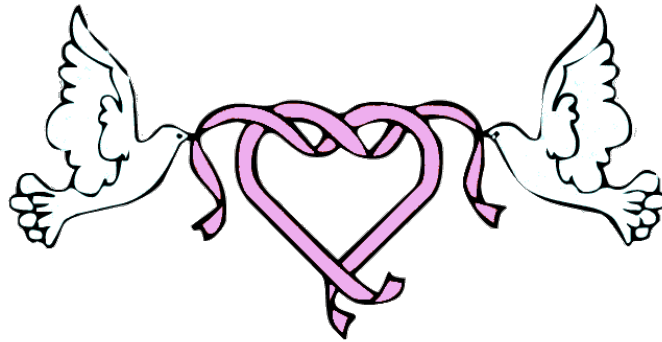
News

Die News sind diesmal etwas länger geworden. Aber auch kaum verwunderlich, bei so vielen Events in diesem Sommer.

Viel Spass beim Lesen!

....Was für tolle News...

Matthias und Ursi haben sich am 4. Oktober 2014 das Ja-Wort gegeben!



Die eingeladenen LSG'ler hat's mächtig gefreut an dieser **traumhaften Hochzeit** teilzunehmen. Das Dessertbuffet war nicht zu übertreffen, der Schokoladenkuchen war leider auch viel zu schnell vergriffen.. **Matthias** hat noch einen erstklassigen Auftritt mit der **Big-Band** hingelegt. Es wurde viel getanzt, gefeiert und gelacht, eine **unvergessliche Stimmung** lag in der Luft.

Wir wünschen dem frisch vermählten Hochzeitspaar alles Gute viel Liebe und Freude wie am ersten Tag.

• 09.08.2014 Glacier 3000 run

Patrick Flückiger hat sich an den Glacier 3000 Event gewagt.

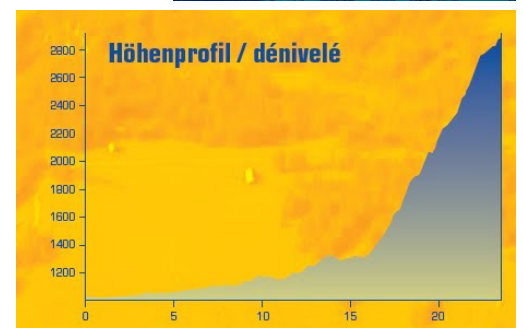
Dort hat er sich auf den 39. Rang platzieren können.

An diesem Berglauf gilt es insgesamt 26km zu bewältigen. Davon

die ersten 16km noch „angenehm“ Flach, dafür müssen mehr als 1750HM in den letzten 10Km überwunden

werden. Weitere Info's unter:

<http://glacier3000run.ch/>



• 11-15.08.2014 5 Tage Berglauf-cup



Nach kaum ein paar Tagen Pause, ging es gleich schon weiter mit Höhenmetern. **Patrick Flückiger** hat am 5-Tag Berglauf-cup mitgemacht und konnte sich Overall auf den beachtlichen 68. Platz rangieren. <http://5-tage.berglauf-cup.ch/>

• 16.08.2014 Fuller Dorf-Triathlon

fullerdorftriathlon



Jan Pascal Tschudy hat an diesem Tag seinen **ersten** „mini“ **Triathlon** bestritten. Mit rund 300m Schwimmen im 25m Badischwimmbecken, 14.5km Velofahren und 5,5km rennen, ist es noch nicht ganz ein kurz-Distanz Triathlon, aber gut um mal zu Testen, wie sich so ein Triathlon anfühlt. In der Kategorie Männer konnte er sich auf den 9. Rang platzieren. Gratulation!

~ *Erfahrungsbericht Jan Pascal Tschudy*

Wie es der Name schon sagt, war es ein Dorftriathlon. Alles hielt sich also in kleinem Rahmen und es war alles mehr persönlich als unpersönlich.

Der Start erfolgte jeweils in kleinen Blöcken von 4-5 Personen. (Das Schwimmbecken lässt nicht viel mehr Platz zu;-)) Die „nur“ 300m Schwimmen kamen mir gerade gelegen. Das Kraulen ist nicht sonderlich meine Stärke, darum habe ich die 300m im Brustschwimm absolviert und kam wie nicht anders erwartet als letzter aus dem Schwimmbecken.

In der Wechselzone, swim-bike, durfte ich feststellen, dass ein T-Shirt sich nur schwer über einen nassen Oberkörper ziehn lässt. Leider ein paar Sekunden eingebüsst! Rennradhosen? Ach was, Badhosen tun's auch.. Auf dem Velo ging es wie am Schnürchen vorwärts. Das hiess, einen 35km/h Schnitt auf den ersten flachen km anfahren, Bergauf so kräftig wie es geht in die Pedalen treten und beim letzten Stück, Bergab, eine hohe Kadenz fahren. Dieser Abschnitt kam mir sehr gelegen, ich vermochte alle Teilnehmer in meiner Gruppe einzuholen. - Das Schwimmen wettmachen. -

Die hohe Kadenz beim Velofahren machte sich beim Laufen leider extrem bemerkbar. Mein Puls war schon auf 90% meiner max. Leistung, dazu fühlten sich die ersten paar 100m an, wie auf Eiern zu laufen. Das gefühl verging zum Glück aber schnell wieder und ich konnte noch eine ordentliche Zeit hinbiegen. Dazu noch den letzten Mann aus dem vorher gestarteten Block einholen.

Das ganze hat gute 56min gedauert.

War doch noch einigermaßen anstrengend, vor allem die Wechsel waren ungewohnt. Das einzige was ich vermisst habe, waren die Mitstreiter wie an einem normalen Lauf. Trotzdem war es eine tolle Veranstaltung. Freundliche und lebhaftere Veranstalter, schönsten Wetter und viel Sport und Bewegung!

• 17.08.2014 EM2014 Zürich - Marathon Männer

Die Marathon EM der Männer war eine **Performance der Superlative**. Einige der LSG waren auch dabei, aber mehr um unsere **Spitzenathleten anzufeuern**, als selbst zu Laufen. Wer es noch geschafft hat, konnte sich beim Opernhaus noch ein „Danke Vik“ T-Shirt ergattern. Zudem war dort auch einer der besten Standorte um unsere Läufer anzufeuern. Fast ein Dutzend Mal - subjektiv wahrgenommen - rannten sie dort durch. Jedesmal



wenn ein Schweizer an unserem Publikumsabschnitt vorbeilief wurde gejubelt und gejauchzt was das Zeug hält. Wenn auf den weiteren Kilometern nur schon halb so



kräftig angefeuert wurde wie bei uns, musste es auf jedenfall ein unvergessliches Rennen für unsere Schweizer Mannschaft gewesen sein. Viktor Röthlin lief zudem seinen Letzten Marathon unter den Aktiven.



Die Leistung unserer drei besten Schweizer, **Röthlin**, **Kreienbühl** und **Tadesse**, reichten aus um die **Bronzemedaille** zu gewinnen!

• 20.08.2014 3. 1000m Cup Baden

BADENER 1000m-CUP Stolze **10. Mitglieder** der LSG waren dabei und haben ihr ganzes Können gezeigt. Es war der zweitletzte 1000m Cup in dieser Saison. **Remo Killer** hat eine Bestzeit von 04:16,97 hingelegt. **Lena Hirt** mochte sich ebenfalls noch um zwei Sekunden steigern auf 03:45,38 und **Robin Bachmann** hat sich ebenfalls um einige Sekunden(6!) auf 03:43,52 verbessern können.

• 20.08.2014 Lauftraining mit Viktorröthlin

Viktor hat einen Event mit Laufschiule und Videoanalyse ausgeschrieben. Patrick Flückiger und Jan Pascal Tschudy haben daran Teilgenommen und konnten das Feedback zu ihrem Laufstil direkt mit Viktor besprechen und daraus wertvolle Erfahrungen und Tipps sammeln.

• 23.08.2014 Inferno Halbmarathon

Letztes Jahr vom **Inferno-Fieber** angesteckt, haben sich Patrick Flückiger und Jan Pascal Tschudy mit der **LSG-Inferno-Legende Erwin Wernli** wieder an den Start gewagt. Die Ambitionen der beiden Frischlinge war natürlich die 3 Stundenmarke zu unterbieten.

Am Start waren alle noch einigermaßen zusammen unterwegs, doch schon kurz nach dem Aufstieg richtung Grütschalp, ging jeder sein individuelles Tempo. **Erwin** hat seine Kapazitäten **gekonnt** eingesetzt und hat ab der zweiten Hälfte des Laufes, Murren - Schilthorn, nochmals kräftig Gas gegeben.

In's Ziel kamen **fast alle zur selben Zeit**. Angeführt von **Patrick** mit 02:49:42, gefolgt von **Jan Pascal** mit 02:51:11 und dicht hinter ihm **Erwin** mit 02:51:52.



• 27.08.2014 Sickinglauf

Am Sickinglauf war ein **Grossaufgebot der LSG** vor Ort, **25 Mitglieder** waren mit von der Partie. Dazu hagelte es Buchstäblich nahezu nur 1-10 Plätze. **Renée Baeriswyl, Lena Hirt** und **Elias Wiedmer** erreichten alle den glorreichen **ersten Rang**.

Desirée Deubelbeiss platzierte sich auf den tugendhaften **zweiten Rang**.

Joelle Aschwanden, Robin Bachmann und **Simon Wiedmer** erkämpften sich den **dritten Rang**. Dazu haben sich noch viele weitere auf den Rängen 4-11 platziert. Alle weiteren Ergebnisse sind unter der Sektion Resultate aufgeführt.

Herzliche Gratulation allen für eure super Leistung dazu **Danke** für die rege Teilnahme!



SWISS ATHLETICS SPRINT

• 30.08.2014 Kantonaler Sprintfinal Windisch

Unsere Jungen durften sich an diesem Tag mal wieder völlig verausgaben und wichtige **Wettkampferfahrungen** sammeln. **Philipp Keller** lief eine sehr gute Zeit 8,85 für 60m und rangierte sich nebst 35 anderen Läufern auf dem lobenswerten **3. Rang!**

• 06.09.2014 Herbstlauf Muri

Erwin Wernli hat sich an diesem Tag an den Herbstlauf in Muri gewagt und ist mit einer beachtlichen Zeit von 43:57 durchs Ziel gelaufen und auf dem prima 9. Rang gelandet.



• 07.09.2014 Switzerland Marathon Light

Es war die **erste Austragung** des Switzerland Marathon Light (Halbmarathon), die **Abschiedsparty von Viktor Röthlin** und dazu wurde die zweitschnellste Zeit für einen Halbmarathon gelaufen, unglaubliche 60'12!

Einen schöneren Abschied hätte sich Viktor Röthlin kaum vorstellen können. Ca. 5000 Laufbegeisterte kamen an den Start. Nach dem Lauf trafen sich noch unzählige Leute zur **Feier** im Sarner Seefeld, inklusive illustrier Prominenz. Als Überraschungsgast tauchte der ehemalige Skistar Didier Cuche auf und für die Musikalische Unterhaltung sorgte Stiller Has.

Dazu wagten sich auch **vier LSG'ler** an den Start, Ruedi Glauser, Urs Buri, Patrick Flückiger und Jan Pascal Tschudy. Das Wetter hat gut mitgespielt, wobei es gegen den Schluss allmählich zu heiss wurde. Die Atmosphäre der Läufer und des Publikums war sehr emotional, alle haben mitgefeiert, das Beste aus sich rausgeholt und für tolle Unterhaltung gesorgt. Es war ein **super Event**, der Halbmarathon selbst ist auch sehr abwechslungsreich, kuptiertes Gelände mit einer hinreissenden Aussicht auf den Sarnersee.

• 13.09.2014 Rebberglauf

Die **Geschwister Ellenberger** haben beide ausserordentlichen Einsatz geleistet und beide haben sich jeweils in ihren Kategorien auf den hervorragenden **zweiten Rang** platziert! Stolze Leistung!

• ca. am 10.09.2014...

Renée Baeriswyl hat einen **Doppelbruch** im Unterarm erlitten! Wir wünschen dir alleschnelle und gute Genesung liebe Renée.

• **13.09.2014 Jungfrau Marathon**

Das **LSG-Inferno-Trio** bestehend aus Patrick Flückiger, Erwin Wernli und Jan Pascal Tschudy haben sich, nach der guten Vorbereitung am Inferno-Halbmarathon, für den Jungfrau Marathon angemeldet. Das Wetter am morgen vor dem Start war eher noch grau und unentschieden ob es jetzt überhaupt aufmachen sollte oder nicht. Kurz nach dem Start verzogen sich alle Wolken und strahlendblauer Himmel war zu erkennen.

Erwin Wernli konnte mit 04:29:26 seine **Zielzeit** von unter 4h30, trotz nicht so intensiver Vorbereitung, **unterbieten!** **Patrick Flückiger** hat ebenfalls noch **schnelle** 04:24:27 hingelegt, Und **Jan Pascal Tschudy** konnte sich insgesamt rund **50min** gegenüber vom Vorjahr auf 04:13:37 **verbessern**.

Erwin's Tochter Stefanie, lief zudem auch wieder mit und konnte sich ebenfalls um mehr als 10 Minuten auf 5h38min verbessern.

• **17.09.2014 1000m Cup beendet**

B A D E N E R Die vierer Serie des 1000m Cup 2014 hat an diesem Tag **1000m-CUP** geendet. Hier noch ein paar persönliche Bestleistungen: **Remo Killer** hat an seinem letzten Lauf noch alles rausgeholt

was ging und hat eine neue Bestzeit von 4.09,27 erreicht! **Lena Hirt** hat auch nochmals vollgas gegeben und ebenfalls ihre Bestleistung erreicht, 3.44,19. **Robin Bachmann** konnte sich ebenfalls nochmals steigern und zwar von 3.43,52 auf 3.37,25.

Und unsere **Caroline Käch** hat ebenfalls mit 3.47,46 eine **super Bestzeit** erreicht! **Flurin Mühlethaler** hat in der Kategorie U18 M nicht lizenziert den ersten Platz erreicht. Super Flurin, weiter so! Bald ist die 3er Marke auch Geschichte! **Simon Wiedmer** konnte sich in der Kategorie U18 M lizenziert den 3. Podestplatz sichern, super gemacht. Auch bei dir ist es nicht mehr weit zur 3min Schallmauer!

• **20.09.2014 Int Greifenseelauf**

Christoph Bächli und **Jan Pascal Tschudy** sind am Int. Greifenseelauf gestartet. Leider war es nicht wie in der Wettervorhersage eher bewölkt und regnerisch, sondern warm und üppig. Somit wurde es ab km 12 mehr zu „warum nur tue ich mir das an?“ als zu einem angenehmen Lauf. Die Wernlis waren zudem auch anwesend, Erwin und Frieda feuerten **Corinne** an, die ihren **ersten Halbmarathon** in imposanten 01:53:56 lief.



• **21.09.2014 Int. Bodenseemarathon Kressbronn**

Mirjam Dönni jetzt zu ihrer super 10km Zeit, die sie in Zürich erreichte, einen **Halbmarathon in 01:45:52**. Was für eine Leistung! **Super gemacht Mirjam!** Sehr schnelle Läufe dieses Jahr! Weiter so :)



- **20-21.09.2014 24Stundenlauf Brugg**

Unsere Läuferin **Jasmin Giacomini** hat bereits ihren zweiten **6-Stundenlauf** absolviert. Wow! Sie erreichte mit **45,5km** den dritten Platz in ihrer Kategorie und ist zudem mehr als 2km weiter gekommen als im vergangenen Jahr.

Herzliche Gratulation Jasmin zu deiner starken Leistung! Weiter so!

12/24 Stundenlauf

Aareinsel Brugg

- **28.09.2014 BMW Berlin Marathon**



Patrick Flückiger, Buri Urs und Jan Pascal Tschudy liefen dieses Jahr am 41. BMW Berlin Marathon mit und alle erreichten eine super Zeit. Für **Urs** und **Jan** lagen sogar zwei neue **Bestzeiten** drin. Jan lief mit **03:08:19** ins Ziel ein und kurz darauf kam Urs mit seiner neuen Bestleistung von **03:25:29** im Ziel an. Bravo ihr beiden! **Patrick** erreichte mit 03:00:53 eine stolze Marathonzeit!

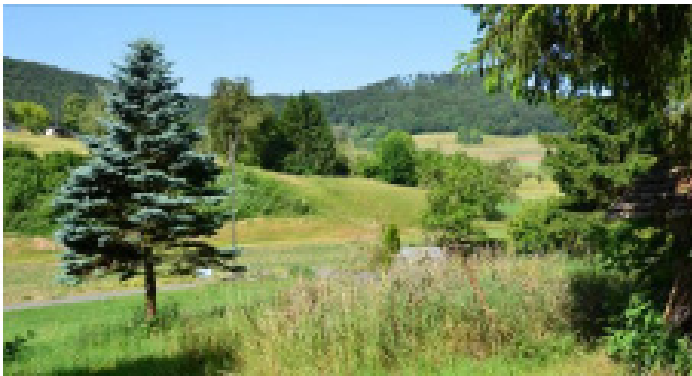
- **11.10.2014 40. Hallwilerseelauf, Jubiläum**

Am **40. Jubiläumslauf** liefen wieder ein paar eifrige Läufer von uns mit. Patrizia Moser, Daniel Rudolf und Ruedi haben die 10km bestritten und alle eine ordentliche Zeit hingelegt.



Patrizia erreichte sogar den 11. Rang in ihrer Kategorie. Ruedi wollte noch die 1h Grenze unterbieten, doch leider kamen ihm noch 15s in die Quere. Wer kennt es nicht? Umso weniger Sekunden es geht, umso niedergeschlagener nacher das Gefühl. Ursina F., Patrick F., Erwin W. und Jan Pascal T. haben alle den Halbmarathon bezwungen. Ursina hat es sogar auf **01:49:40** gebracht, die 1h50min Grenze also geknackt! **Super Ursina!**

Leider wurde das Ganze einwenig getrübt, da Ruedi's Tasche abhanden gekommen war...



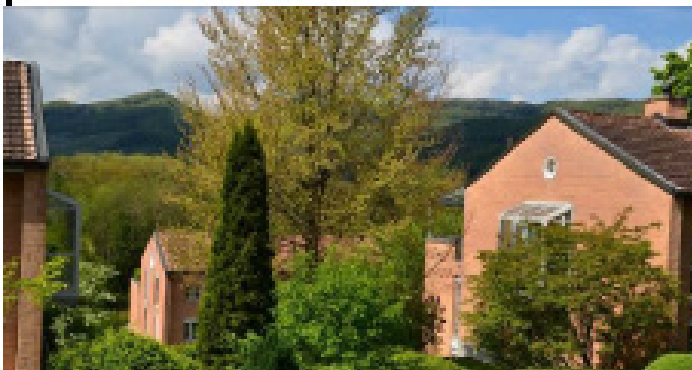
Mönthal

Unverbaubarer Blick ins Grüne, 1885 m² Grundstück mit Altliegenschaft und 340 m² Grundstück, in der Dorfzone, gut besonnt, ruhig, angrenzend an Landwirtschaftszone.
CHF 520'000.-



Gebenstorf

3 ½-Zimmer-Wohnung im 1. Obergeschoss, Lift vorhanden, Minergie zertifiziert, ruhige und sonnige Lage nahe Dorfzentrum.
1 Parkplatz in der Tiefgarage CHF 25'000.-.
CHF 540'000.-



Schinznach-Bad

3 ½-Zimmer-Wohnung im 1. Obergeschoss in reizvoller, parkähnlicher Überbauung sehr gute Bauqualität, moderner Grundriss.
1 Parkplatz in der Tiefgarage CHF 25'000.-.
CHF 425'000.-



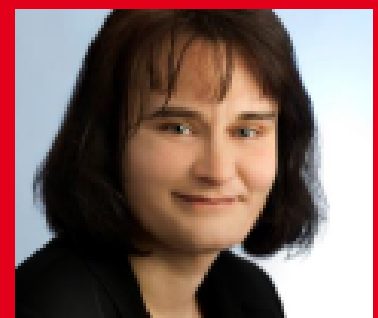
Wil / Mettauertal

Helle 4 ½-Zimmer-Wohnung im 1. OG, separater Wohnungszugang, Cheminée im Wohnzimmer, zentrale und ruhige Lage.
1 Parkplatz in der Tiefgarage CHF 25'000.-.
CHF 335'000.-

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
Sonntag, 26. Oktober 2014	Lausanne Marathon	Lausanne
Sonntag, 26. Oktober 2014	Swiss City Marathon Lucerne	Luzern
Samstag, 8. November 2014	KKL Lauf Leibstadt	Leibstadt
Samstag, 15. November 2014	Jahresversammlung	Windisch
Samstag, 29. November 2014	Basler Stadtlauf	Basel
Samstag, 6. Dezember 2014	Chlauslauf	Niederrohrdorf
Sonntag, 14. Dezember 2014	Zürcher Silvesterlauf	Zürich
Mittwoch, 31. Dezember 2014	Stauseelauf	Gippingen
Sonntag, 11. Januar 2015	LVA Cross	Affoltern a. A.

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

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


~ Erfahrungsbericht von Urs Buri.

Bereits vier Marathons hatte ich zuvor gelaufen und bei allen hatte Unvorhergesehenes dafür gesorgt, dass ich hinter meiner erwarteten Zielzeit zurückblieb. Nun ist mir in Berlin der erste Marathon wirklich gelungen (Persönliche Bestzeit mit 3:25:29). Die Erfahrungen und die Lehren, die ich daraus gezogen habe, möchte ich kurz an euch weitergeben. Bitte beachtet, dass dies meine persönlichen Erfahrungen sind. Auch für mich gibt es noch viel zu lernen.

Training

Zum Marathon-Training gibt es wenig zu berichten: Ich hatte den Trainingsplan von Herbert Steffny 3 h 30 min bzw. 3 h 15 min als Vorlage genommen, das heisst, ich bin etwa 60-80 km pro Woche gelaufen. Zu beachten ist, dass den Long Jogs (1 h 30 min bis 3 h) eine spezielle Bedeutung zukommt. Sie sind das zentrale Element der Marathonvorbereitung.

Vorbereitung

Am Tag X ist die Vorbereitung das A und O. Dazu habe ich einen Zeitplan erstellt (Aufstehen, duschen, essen, Toilette, WC, Abfahrt). Das Morgenessen hatte ich am Abend zuvor bereits vorgekocht. Die Kleider sind ausgewählt und alles was mitkommt, liegt bereit. Für die 5 km-Zeitvorgaben hatte ich mir ein Armband gebastelt. Sollzeit 3 h 26 min.

Morgenessen

Pasta, was sonst!! (Ja Erwin, ich hab's eingesehen: mit Müesli und Früchten ist dem Marathon nicht beizukommen!) 200 g Rigatoni (Trockengewicht) gut durchgekocht (mind. 20 Min) mit einer in Olivenöl gedünsteten Tomate, damit's besser flutscht. Dem Wasser extra viel Salz begeben (25 Gramm pro Liter). Zum Essen hatte ich einen Milchkaffee getrunken. Wichtig: Zwei Stunden vor Start ist Schluss mit Essen. Bitte nicht zu viel trinken!

Verpflegung

Alle drei Kilometer sind Verpflegungsstellen. Aus der Erfahrung hatte ich gelernt, dass das Angebotene für meine Zwecke nicht ausreicht. Vor allem in der Zweite Hälfte brauchte ich zusätzliche Kalorien. Mitgenommen hatte ich 4 x 90 Gramm (je 117 kcal) Flüssig-Gel von Dextro, die mit dem Deckeli. Diese hatte ich mit selbstgebastelter Klettverbindung an der Hose befestigt.

Auf dem Startgelände

Wie befürchtet, war auf dem Startgelände nicht alles bis zum Letzten durchorganisiert. Es ist schwierig in der Menschenmenge vorwärts zu kommen. Die eingerechnete Pufferzeit hatte mich vor zusätzlichem Stress behütet. Wegen der zu erwartenden Wärme, wählte ich die kurzen Kleider. Um diese Zeit war es jedoch 12 Grad am Start und ich fror jämmerlich – deshalb nächstes Mal unbedingt ein altes Shirt zum Wegwerfen mitnehmen. Pinkeln nicht vergessen. Nichts mehr trinken. Einlaufen ist in meiner Leistungs-Kategorie nicht nötig.

Der Wettkampf

Den Marathon selbst hatte ich in vier Phasen aufgeteilt:

- Training
- Aufbau
- Präzision
- Zugabe

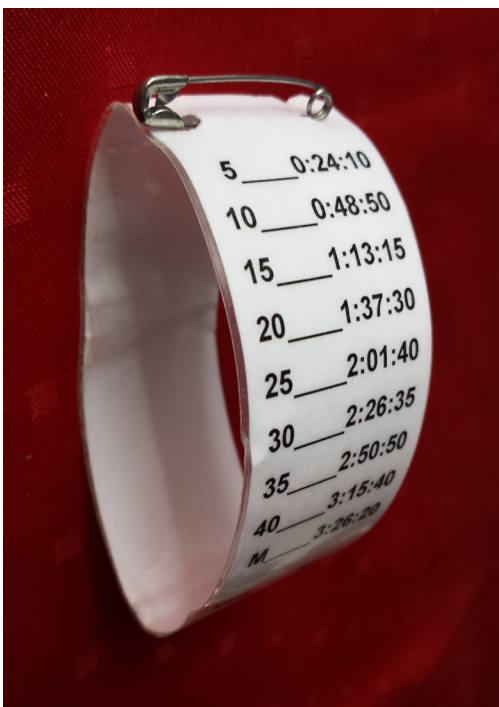
Trainings-Phase km 0-20

Der Name dieser Phase tönt vielleicht etwas überheblich. Für mich bedeutete das jedoch, dass ich die ersten 20 Kilometer im Wohlfühltempo laufen muss. Hier gilt es, seinen geplanten Pace zu finden (4 min 50 s pro km). Bei jeder Kilometermarke wird die Zeit gestoppt und kontrolliert. Während dieser Phase trinke ich angesichts der niedrigen Temperatur gar nichts. Am letzten Marathon musste ich zum Pinkeln anhalten – ärgerlich!

Diese Phase des Marathons kann man geniessen, auch mal ab und zu hinschauen und sich ab der Zuschauermenge und der Musik erfreuen.

Aufbau-Phase km 20-30

Auch nach km 20 fühlte ich mich recht wohl und hatte eigentlich keinen Grund irgendetwas zu ändern. Nur, wiederum die Erfahrung hatte mir gezeigt, dass diese Phase eine wichtige Aufgabe hat: Sie soll die Voraussetzung schaffen, die nächste und wichtigste Phase ab km 30 gut versorgt anzutreten. Deshalb nannte ich sie «Aufbau-Phase». Hier hatte ich angefangen isotonische Getränke zu mir zu nehmen. Bei km 25 kam das erste Gel mit etwas Wasser dazu und bei km 30 das Zweite. Ich hatte nicht das Bedürfnis danach, musste mich also ein wenig dazu zwingen.





Running aus Leidenschaft.



WALSERSPORT

Neumarkt 2
5200 Brugg AG
Tel. 056 442 21 21

Resultate

Glacier 3000 Run Gstaad, 9. August

M40	26km	151kl.	39. Rang	Patrick Flückiger	3:26:58,8
-----	------	--------	----------	-------------------	-----------

5-Tage Berglauf-cup Züri Oberland, 11-15. August

M40		44kl.	20. Rang	Patrick Flückiger	6032P. 5E.
-----	--	-------	----------	-------------------	------------

Fuller Dorf-Triathlon, 16 August

Herren		24kl.	9. Rang	Jan Pascal Tschudy	56:36,2
--------	--	-------	---------	--------------------	---------

Staufberglauf Staufen, 17. August

Schülerinnen C	700m	28kl.	2. Rang	Renée Baeriswyl	2:47,80
----------------	------	-------	---------	-----------------	---------

3. 1000m Cup Baden, 20. August

U10 w	1000m	26kl.	26. Rang	Salome Aschwanden	4:57,22
U10 m	1000m	9kl.	6. Rang	Remo Killer	4:13,51
U14 w	1000m	25kl.	11. Rang	Lena Hirt	3:45,38
U14 w	1000m	25kl.	13. Rang	Joelle Aschwanden	3:46,64
U14 w	1000m	25kl.	21. Rang	Sophie Wieser	4:06,61
U14 m	1000m	13kl.	7. Rang	Robin Bachmann	3:43,52
U16 w oL	1000m	5kl.	3. Rang	Caroline Käch	3:52,75
U16 m oL	1000m	4kl.	1. Rang	Elias Wiedmer	3:14,93
U18 m oL	1000m	2kl.	1. Rang	Flurin Mühlethaler	3:30,32
U18 m	1000m	7kl.	7. Rang	Simon Wiedmer	3:05,68

Inferno Halbmarathon Mürren, 23. August

HK	21.1 km	127kl.	40. Rang	Jan Pascal Tschudy	2:51:11
Senioren 1	21.1 km	120kl.	20. Rang	Patrick Flückiger	2:49:42
Senioren 2	21.1 km	77kl.	13. Rang	Erwin Wernli	2:51:52

Sikingalauf Untersiggenthal, 27. August

Mädchen	750m	24kl.	1. Rang	Renée Baeriswyl	3:01
			8. Rang	Tabea Rudolf	3:16
			12. Rang	Jessica Ellenberger	3:32
Knaben	750m	45kl.	11. Rang	Silvan Vetter	3:21
			12. Rang	Lukas Ellenberger	3:22
Schüler 3	1.2 km	49kl.	20. Rang	Remo Killer	3:14
Schülerinnen 3	1.2 km	35kl.	24. Rang	Salome Aschwanden	3:31
Schüler 2	1.2 km	20kl.	7. Rang	Philip Keller	4:32
Schülerinnen 2	1.2 km	22kl.	1. Rang	Lena Hirt	4:30
			3. Rang	Joelle Aschwanden	4:36
Schüler 1	1.2 km	4kl.	1. Rang	Elias Wiedmer	4:00
			3. Rang	Robin Bachmann	4:31
Schülerinnen 1	1.2 km	16kl.	2. Rang	Désirée Deubelbeiss	4:33
			6. Rang	Caroline Käch	4:46
			11. Rang	Sybille Löpfe	5:12
Junioren	3.5 km	6kl.	3. Rang	Simon Wiedmer	12:36
Jogger	3.5 km	22kl.	4. Rang	Roman Hunziker	13:03
Frauen 1	7.1 km	7kl.	4. Rang	Mirjam Dönni	33:15
Frauen 2		8kl.	4. Rang	Regine Killer	31:31
M 20		15kl.	4. Rang	Jan Pascal Tschudy	26:57
			10. Rang	Christoph Bächli	30:09
M 40		22kl.	5. Rang	Patrick Flückiger	27:09
			16. Rang	Daniel Rudolf	33:42
M 50		25kl.	10. Rang	Erwin Wernli	29:53
M 60		12kl.	12. Rang	Ruedi Glauser	41:26
Nordic-Walkin	6.4 km	29kl.	21. Rang	Willi Lüthi	54:53

Kant. Sprint Final Windisch, 30. August

Mädchen <=05	60m	59kl.	26. Rang	Tabea Rudolf	10,54
Knaben 2003	60m	35kl.	3. Rang	Philip Keller	8,85
Mädchen 2002	60m	46kl.	29. Rang	Joelle Aschwanden	9,58
Knaben 2002	60m	37kl.	33. Rang	Raphael Käch	9,75
Mädchen 2001	60m	40kl.	21. Rang	Sophie Wieser	9,33
Mädchen 2000	80m	35kl.	7. Rang	Désirée Deubelbeiss	11,27
Mädchen 2000	80m	35kl.	22. Rang	Laura Maluck	12,20

Herbstlauf Muri, 6. September

M 50	10 km	35kl.	9. Rang	Erwin Wernli	43:57
------	-------	-------	---------	--------------	-------

Switzerland Marathon Light Sarnen, 7. September

M 20	21.1 km	335kl.	66. Rang	Jan Pascal Tschudy	1:33.30
M 40	21.1 km	342kl.	40. Rang	Patrick Flückiger	1:31.43
M 50	21.1 km	164kl.	15. Rang	Urs Buri	1:38.06
M 60	10 km	21.Kl.	12. Rang	Ruedi Glauser	1:01.01

Rebberglauf Döttingen, 13. September

Pfüderi m	400m	28kl.	2. Rang	Lukas Ellenberger	1:17,1
Pfüderi w	400m	15kl.	2. Rang	Jessica Ellenberger	1:10,2

Jungfrau Marathon Interlaken, 13. September

M20	42.195km	547kl.	62. Rang	Jan Pascal Tschudy	4:13.37
M 45		617kl.	73. Rang	Patrick Flückiger	4:24.27
M55		296kl.	10. Rang	Erwin Wernli	4:29.26

Swiss Athletics Sprint Final Thalwil, 14. September

M 11	60m	30kl.	26. Rang	Philip Keller	9,22
------	-----	-------	----------	---------------	------

1000m Cup Baden, 17. September

U10m	1000m	12kl.	9. Rang	Remo Killer	4:09,27
U14w	1000m	19kl.	12. Rang	Lena Hirt	3:44,19
U14m	1000m	13kl.	11. Rang	Robin Bachmann	3:37,25
U16w	1000m	6kl.	6. Rang	Caroline Käch	3:47,46
U18m oL	1000m	3kl.	1. Rang	Flurin Mühlethaler	3:03,16
U18m	1000m	4kl.	4. Rang	Simon Wiedmer	3:04,80

Int. Bodenseemarathon Kressbronn, 20. September

Frauen 1	21.1 km	26kl.	3. Rang	Mirjam Dönni	1:45:43
----------	---------	-------	---------	--------------	---------

Greifenseelauf Uster, 20. September

M 20	21.1 km	732kl.	147. Rang	Jan Pascal Tschudy	1:39:37
			176. Rang	Christoph Bächli	1:42:08

24. Stundenlauf Brugg, 21. September

Frauen 1	45.473 m	5kl.	3. Rang	Jasmin Giacomini	6:00:00
----------	----------	------	---------	------------------	---------

41. BMW Berlin Marathon

M45	42.195km	4218kl.	183. Rang	Patrick Flückiger	03:00:53
MH		1802kl.	211. Rang	Jan Pascal Tschudy	03:08:19
M55		1632kl.	121. Rang	Urs Buri	03:25:29

HallwilerseeLauf Beinwil am See, 11. Oktober

U18 w	10 km	34kl.	12. Rang	Patrizia Moser	50:36
Männer	10 km	685kl.	278. Rang	Daniel Rudolf	48:07
		685kl.	584. Rang	Ruedi Glauser	1:00:15
M 20	21.1 km	332kl.	49. Rang	Jan Pascal Tschudy	1:32:21
M 40		802kl.	89. Rang	Patrick Flückiger	1:32:11
M 55		540kl.	44. Rang	Erwin Wernli	1:34:09
F 30		307kl.	75. Rang	Ursina Fankhauser	1:49:40

Schlosslauf Rapperswil-Jona

Männer 1	10km	47kl.	24. Rang	Christoph Bächli	43:45,3
----------	------	-------	----------	------------------	---------

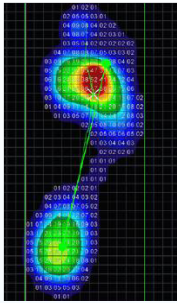


Mit uns fahren Sie
gut und bequem.

GARAGE SCHMID + CO.
Aarauerstrasse 60
5200 Brugg

Telefon 056 441 13 50
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: Caroline Käch
Adresse: Maiackerstr.27 5200 Brugg
Beruf: Bezirksschule Brugg
Geb.-Datum: 22.9.1999
Lieblingsbuch: Inferno
Lieblingsautor: Dan Brown
Lieblingsfilm: Die Mumie
Lieblingsessen: Spinatlasagne
In der LSG seit: April 2013



Was machst du neben dem Laufsport in deiner Freizeit?

Lesen, lesen und noch mehr lesen. Ausserdem Freunde treffen und shoppen.

Was gefällt dir besonders gut an der LSG Brugg?

Mit Freunden zusammen trainieren und von Jahr zu Jahr bessere Resultate erreichen.

Welche Orte möchtest du gerne einmal besuchen?

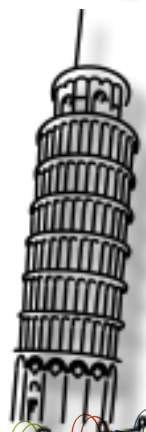
Neuseeland und der schiefe Turm von Pisa.

Was möchtest du in deiner sportlichen Karriere noch erreichen?

Einen 10km - Lauf absolvieren.

Über welches Vereinsmitglied möchtest du im nächsten Vereinsorgan mehr erfahren?

Joelle Aschwanden



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



Motivation und Zielsetzung

Motivation ist der persönliche Wunsch, etwas Bestimmtes zu schaffen, und bedeutet, „**ich will**“. Das **Motiv** ist der **Beweggrund**. Die Motivation bestimmt Richtung, Stärke und Dauer des Leistungs-Verhaltens.

Grosse Ziele bewirken eine **grosse Veränderung oder Verbesserung**, keine Ziele bewirken Stagnation oder Rückgang.

Jeder muss für sich definieren, was für ein sportliches Ziel er erreichen will, warum er dieses Ziel anstrebt und wann er dieses Ziel erreichen will.

Hauptziel: **Was will ich erreichen** (z.B. Erlebnis, Veränderung, Verbesserung etc.)

Zweites Ziel: **Warum**

Drittes Ziel: **Wann**

Viertes Ziel: **Fernziel** (Aufbauend auf dem Hauptziel was in einem Jahr realistisch ist.)

Fünftes Ziel: **Zwischenziele** (..für die nächste Woche, die zwei darauffolgenden Wochen, die Quartale, bis hin zu einem Jahr.)

Die Haupt-, Dreimonats- und Zwischenziele müssen wenn möglich **wöchentlich** neu **verinnerlicht** werden, um das Unterbewusstsein und den inneren Antrieb motiviert fest zu halten.

M & E

Personalberatung

IBB

Der Anschluss ans Leben.

R+B

engineering ag

W

WALSER SPORT

BRUGG AG