

LSG BRUGG



Offizielles

Vereinsorgan

der Laufsportgruppe Brugg



 **Jahresversammlung am 14.11**
Anmelden auf der Homepage! 

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

PC-Konto Verein: 50-12757-0

Internetadresse: 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 Ende Januar 2016.
Einsendeschluss ist der 16. Januar 2016.**

Wir gratulieren ganz herzlich zum Geburtstag...

07.11.1951	Ernst Kistler	64
07.11.1978	Nik Brünisholz	37
07.11.1993	Roman Hunziker	22
21.11.1945	Ruedi Glauser	70
09.12.1989	Natalie Wernli	26
11.12.1961	Irene Stalder	54
14.12.2006	Renée Baeriswyl	9
23.12.1994	David Hunziker	21
24.12.1924	Kurt Bachmann	91
08.01.1956	Edy Zanin	60
09.01.1987	Irene Schärer	29
12.01.1975	Annette Baeriswyl	41
12.01.1985	Joel Klaus	31
12.01.1988	Silvan Marfurt	28
17.01.2006	Tabea Rudolf	10
21.01.1973	Daniel Rudolf	43
25.01.1989	Mirjam Dönni	27
30.01.1976	Adrian Glauser	40



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

Editorial

Die Leichtathletik-Saison 2015 ist vorbei und hinterlässt viele Erinnerungen und Bilder.

Ein Highlight für mich war die Startmöglichkeit von Elias Wiedmer am Internationalen Meeting von Luzern. Dank seinen sehr guten Leistungen an den Crossläufen 2014/15 konnte er im Vorprogramm über 1000m starten. Für einen Jungen Athleten ist es ein Erlebnis, direkt vor der Weltelite am Start zu stehen.

Die Cross-Saison 2015/16 wird demnächst in Angriff genommen. Wer schafft es, im nächsten Jahr in Luzern oder Lausanne am Start zu stehen?

Wünsche allen gute Trainings und tolle Resultate bei den Strassen und Crossläufen.

Ruedi Glauser



Immer da, wo Zahlen sind.

70

MEMBER
PLUS

Die schönsten Skigebiete zum halben Preis.

Als Raiffeisen-Mitglied erhalten Sie bei 21 Skigebieten
die Tageskarten zum halben Preis.
Informieren Sie sich unter raiffeisen.ch/winter.

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

RAIFFEISEN

Wir machen den Weg frei

E I N L A D U N G

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

Der Laufsportgruppe Brugg

Samstag, 14. November 2015 18.00 Uhr

Waldhütte Windisch

Traktanden:

1. Begrüßung
2. Protokoll der Jahresversammlung 2014
3. Mutationen
4. Jahresberichte
 1. Präsidenten
 2. Kassiers
5. Jahresmeisterschaft 2015
6. Ehrungen
7. Wahlen
8. Anträge
9. Tätigkeit 2016
10. Jahresbeitrag/Budget 2016
11. Verschiedenes

Anträge sind bis am 1. November schriftlich an Ruedi Glauser zu melden.

Der Jahresbeitrag wird an der GV eingezogen.

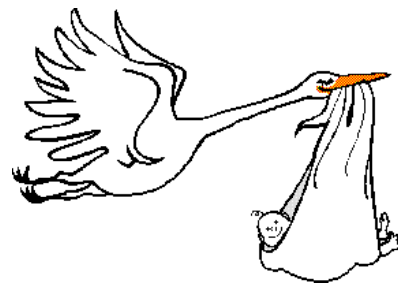
Nach der GV wird ein Nachtessen offeriert.

Vorstand der Lsg – Brugg

News

Es ist ein trauriger Anlass diese ersten Zeilen zu schreiben. Unser Ehrenmitglied Max Käser ist leider verstorben. Wir trauern um unseren langjährigen, aufrichtigen und treuen Freund.

Freudige Ereignisse haben wir von Matthias und Ursi zu verkünden. Zur Geburt von Cuno möchten wir Euch alles Gute wünschen. Glück und Fröhlichkeit sollen Euch für immer begleiten.



Von der Familie Zeman gibt es ebenfalls erfreuliche Nachrichten. Die allerbesten Wünsche zur Geburt Eures Sohnes Oliver. Viel Freude und Glück erhoffen wir euch.

... Für alle diejenigen die es noch nicht mitbekommen haben, das Hallentraining in der Turnhalle Bodenacker hat wieder begonnen...

15.08.2015 FULLER DORF TRIATHLON

An unserem kleinen Dorf Triathlon in der Region haben dieses Jahr Ursina, ihr Mann Roman und ich mitgemacht. Ursina und Roman waren in einem Team und ich konnte kurzfristig als Velofahrer in einem anderen Team einspringen. Beide Teams konnten gut mit den anderen mithalten und es hat nicht an Spass und wetteifern gefehlt. - Ein toller kleiner Event mit einer überschaubaren Anzahl von Teilnehmern. Nebst der Option Team, könnte man auch einzeln den ganzen Triathlon bestreiten. Zudem gibt es extra für Kinder/Schüler noch eine Miniversion. Es hält sich daher alles im Rahmen und ist relativ unkompliziert gehalten.

Vielleicht gibt es nächstes Jahr sogar ein Team der LSG Brugg?

22.08.2015 AARGAUER FINAL SWISS ATHLETICS SPRINT 2015

Philipp hat den zweiten Rang im Final erreicht und hatte sich somit für das Final in Langenthal qualifiziert.

Désirée hat eine persönliche Beszeit von 11,14s erreicht!

Tabea Rudolf hat auch mitgemacht, aber das Weiterkommen ganz knapp verfehlt.

26.08.2015 SIKINGALAUFLAUF

Beim Sikingalauf(nicht Skilanglauf!) waren wir wieder mit einer ordentlichen Anzahl von Jugendlichen, aber auch Erwachsenen Mitgliedern vertreten. Alle haben tolle Leistungen erzielt, das hat vor allem Ruedi noch extra zu spüren gekriegt, als es darum ging, die Preise für unsere Mitglieder abzuholen, welche schon auf und davon sind.

29.08.2015 VEREINSAUSFLUG

Bei schönstem Wetter sind wir morgens in Bremgarten in zwei Schlauchboote gestiegen und sind gemütlich die Reuss runter gefahren. Dazwischen haben wir viele Bade"stopps" eingelegt, bevor wir an unserem geheimen Grillplatz auf einer Insel Halt gemacht haben. Das Essen war sehr lecker, vor allem die Würste haben speziell gut geschmeckt. Den Nachmittag haben wir dann noch beim Reussbädli ausklingen lassen. Max Käser ist dort ebenfalls noch dazugestossen und hat noch selbstgemachten Lebkuchen für uns mitgebracht.

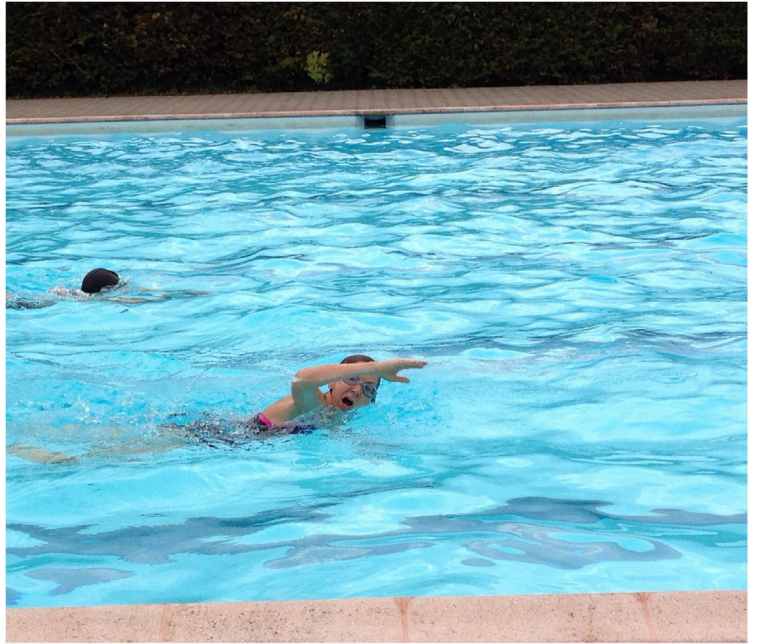
Ein spitzenklasse Tag! Herzlichen Dank Nik für diesen tollen Ausflug!

19.09.2015 INTERNATIONALER GREIFENSEELAUF

Dieses Jahr hatten wir Glück mit dem Wetter und die Temperaturen waren nicht mehr so hoch wie letztes Jahr. Diese guten Bedingungen hat Christoph Bächli für sich genutzt und konnte eine persönliche Halbmarathon Bestzeit von 1:33.51 erzielen. Gratuliere Christoph!



Fuller Dorf-Triathlon



LSG-Vereinsausflug Teil 1



LSG-Vereinsausflug Teil 2





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
Samstag, 7. November 2015	KKL Lauf Leibstadt	Leibstadt
Samstag, 14. November 2015	Jahresversammlung	Windisch
Samstag, 28. November 2015	Basler Stadtlauf	Basel
Samstag, 5. Dezember 2015	Chlauslauf 	Niederrohrdorf
Sonntag, 13. Dezember 2015	Silvesterlauf	Zürich
Donnerstag, 31. Dezember 2015	Gippinger Stauseelauf	Gippingen
Samstag, 9. Januar 2016	Neujahrslauf Dietikon	Dietikon
Sonntag, 10. Januar 2016	Cross Affoltern	Affoltern ZH

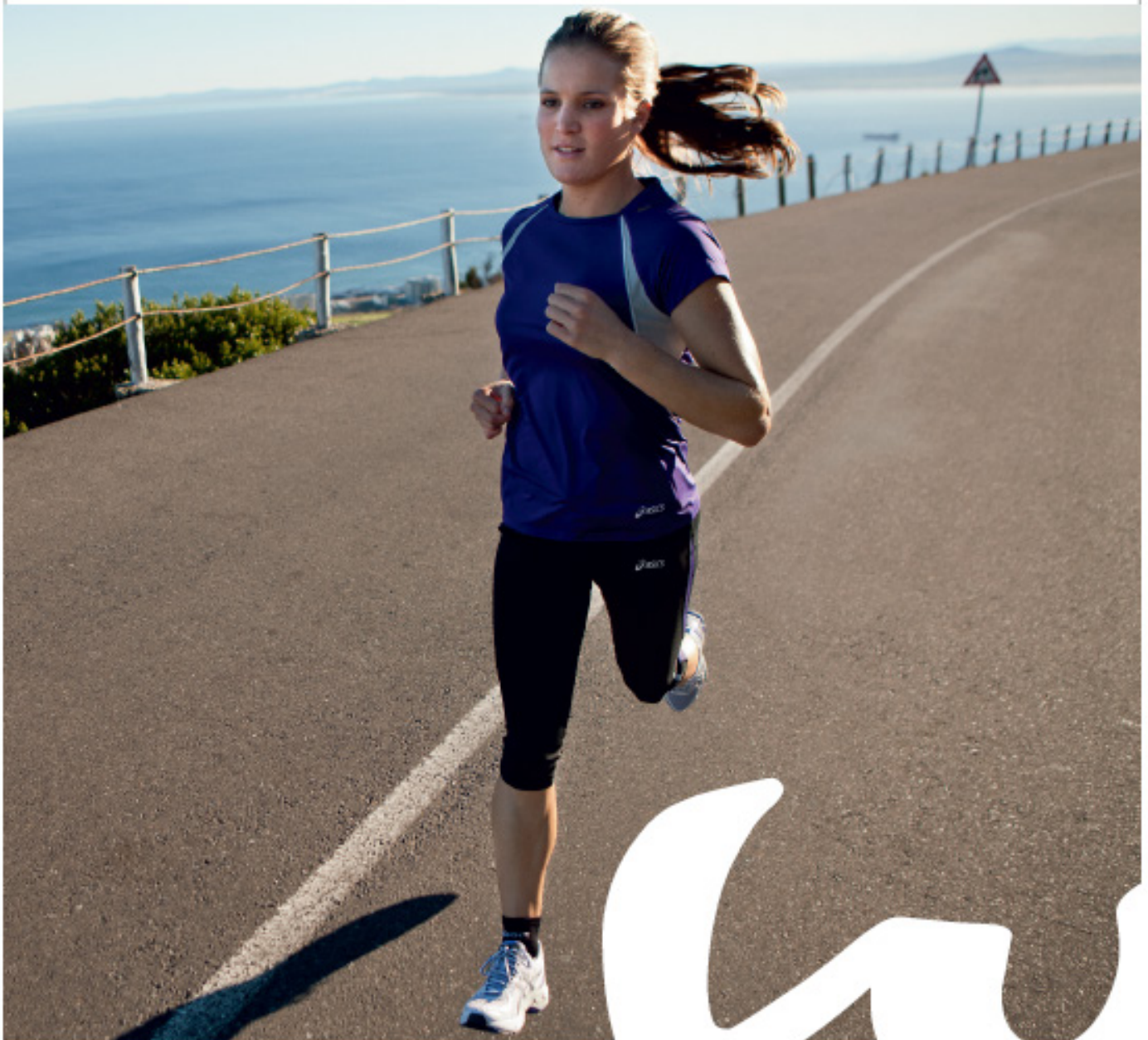
Alle Termine sind im Vereinskalendar oder direkt unter:
<http://www.bit.ly/lsg-brugg-kalender> zu finden.



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

Glacier 3000 Run Gstaad, 08.08.2015

M40	26km	180 kl.	73. Rang	Patrick Flückiger	3:47.14
-----	------	---------	----------	-------------------	---------

Thuner Stadtlauf Samstag, 15.8.2015

U10 Mädchen	1.7 km	78 kl.	3. Rang	Renée Baeriswyl	6.48
-------------	--------	--------	---------	-----------------	------

Fuller Dorf Triathlon Samstag, 15.8.2015

Staffel	300m (Swim)		5. Rang	Marc Keusch	5:35
	14.5km (Bike)		3. Rang	Jan Pascal Tschudy	23:35
	5.5km (Run)		6. Rang	Martin Bertschi	23:22
	Total	29 kl.	2. Rang		52:32
	300m (Swim)		19. Rang	Ursina Fankhauser	6:48
	14.5km (Bike)		22. Rang	Alex Baumgartner	28:59
	5.5km (Run)		14. Rang	Roman Fankhauser	24:48
	Total	29 kl.	16. Rang		1:00.36

Staufberglauf Sonntag, 16.8.2015

U10 Knaben	700m	35 kl.	7. Rang	Lukas Ellenberger	2.45
U10 Mädchen	700m	29 kl.	9. Rang	Jessica Ellenberger	3.08
U14 Mädchen	2 km	10 kl.	3. Rang	Lena Hirt	8.22

1000m Cup Baden Mittwoch, 19.8.2015

U10 Mädchen	1000m	22 kl.	1. Rang	Renée Baeriswyl	3:46.44
			15. Rang	Jessica Ellenberger	4:22.89
U10 Knaben		10 kl.	9. Rang	Lukas Ellenberger	4:20.34
U12 Knaben		13 kl.	7. Rang	Remo Killer	4:00.06
U14 Mädchen		17 kl.	5. Rang	Lena Hirt	3:37.69
U16 Knaben		9 kl.	4. Rang	Elias Wiedmer	3:13.57
U18 Mädchen		1 kl.	1. Rang	Caroline Käch	3:56.09

Kant. Sprint Final Windisch Sonntag, 22.8.2015

Mädchen 06	60m	65 kl.	19. Rang	Tabea Rudolf	10.32
Knaben 03	60m	39 kl.	2. Rang	Philip Keller	8.69
Mädchen 02	60m	33 kl.	21. Rang	Jolle Aschwanden	9.36
Mädchen 01	80m	23. kl.	17. Rang	Sophie Wieser	12.35
Mädchen 00	80m	16 kl.	6. Rang	Désirée Deubelbeiss	11.14

Inferno Halbmarathon Lauterbrunnen Samstag, 22.8.2015

Männer HK	21.1km	121 kl.	45. Rang	Jan Pascal Tschudy	2:55.49,5
Männer S1		118 kl.	28. Rang	Patrick Flückiger	2:55.51,0

Sikinga-Lauf Mittwoch, 27.8.2015

Mädchen	750m	24 kl.	6. Rang	Jessica Ellenberger	3:16.7
Knaben	750m	32 kl.	3. Rang	Lukas Ellenberger	3:07.0
Schülerinnen 3	750m	28 kl.	1. Rang	Renée Baeriswyl	2:47.6
Schüler 3	750m	27 kl.	7. Rang	Remo Killer	3:00.0
			19. Rang	Silvan Vetter	3:20.1
Schülerinnen 1	1.2 km	18 kl.	4. Rang	Lena Hirt	4:26.2
			5. Rang	Désirée Deubelbeiss	4:26.4
			9. Rang	Joëlle Aschwanden	4:40.0
Schüler 1	1.2 km	9 kl.	2. Rang	Elias Wiedmer	4:04.9
Juniorinnen	3.5 km	1 kl.	1. Rang	Caroline Käch	17:02.1
Junioren	3.5 km	4 kl.	3. Rang	Simon Wiedmer	12:37.5
Volksläufer	3.5 km	37 kl.	36. Rang	Ruedi Glauser	23:03.9
Damen 2	7.1 km	9 kl.	3. Rang	Regine Killer	30:46.9
Senioren 3		23 kl.	10. Rang	Urs Buri	31:06.9
Senioren 2		21 kl.	19. Rang	Daniel Rudolf	33:48.1
Hauptklasse		7 kl.	3. Rang	Jan Pascal Tschudy	28:11.1
			4. Rang	Patrick Schmid	29:40.1
			5. Rang	Christoph Bächli	29:44.7
Nordic-Walking	6.4 km	31 kl.	23. Rang	Willi Lüthi	58:12.1

IM 70.3 Zell am See(AT) Samstag, 29.8.2015

M45-49		305 kl.	106. Rang	Patrick Flückiger	05:41.06
--------	--	---------	-----------	-------------------	----------

Herbstlauf Muri Samstag, 5.9.2015

Knaben 07	300m	25 kl.	1. Rang	Lukas Ellenberger	51.1
Mädchen 07	300m	37 kl.	5. Rang	Jessica Ellenberger	55.1
M 50	10 km	52 kl.	34. Rang	Erwin Wernli	47:42,1
Nordic-Walking	6,4 km	15 kl.	14. Rang	Willi Lüthi	1:01.24

2. Switzerland Marathon Light Sarnen Samstag, 6.9. 2015

M20	21.1km	236 kl.	70. Rang	Jan Pascal Tschudy	01:31:31
M40		183 kl.	35. Rang	Patrick Flückiger	01:30:33

Mehrkampf Veltheim Sonntag, 6.9. 2015

U14 Mädchen		15 kl.	2. Rang	Joëlle Aschwanden	1271 Pt.
-------------	--	--------	---------	-------------------	----------

Jungfrau Marathon, Samstag, 12.9.2015

M20	42.195km	560 kl.	65. Rang	Jan Pascal Tschudy	04:15:47
M45		588 kl.	37. Rang	Patrick Flückiger	04:14:18

1000m Cup Baden 16.9.2015

U10 Mädchen	1000m	21 kl.	1. Rang	Renée Baeriswyl	3:46.36
U12 Knaben		13 kl.	10. Rang	Remo Killer	4:01.42
U14 Mädchen		17 kl.	4. Rang	Lena Hirt	3:30.90
U16 Knaben		4 kl.	3. Rang	Elias Wiedmer	3:12.59
U18 Mädchen	ohne L.	1 kl.	1. Rang	Caroline Käch	3:52.10
U18 Knaben		3 kl.	3. Rang	Simon Wiedmer	3:05.75

Internationaler Greifenseelauf, Samstag, 19.9.2015

M20	21.1km	631 kl.	50. Rang	Jan Pascal Tschudy	01:31:05
		631 kl.	91. Rang	Christoph Bächli	01:33:51
M45		296 kl.	51. Rang	Patrick Flückiger	01:31:16
M55		296 kl.	38. Rang	Urs Buri	01:37:29
M50	10km	223 kl.	31. Rang	Erwin Wernli	45:18.2

Marathon Berlin 27.9.2015

HK	42.195km	3325 kl.	333. Rang	Jan Pascal Tschudy	03:08:01
M45		6672 kl.	183. Rang	Patrick Flückiger	02:58:05

Hallwilerseelauf Beinwil, Samstag, 10.10.2015

M40	21.1km	669 kl.	47. Rang	Patrick Flückiger	01:26:52
		669 kl.	68. Rang	Meinrad Vetter	01:29:01
M50		472 kl.	61. Rang	Urs Buri	01:34:53
			113. Rang	Erwin Wernli	01:39:04
F30		308 kl.	60. Rang	Ursina Fankhauser	01:45:40

Schlosslauf Rapperswil, Sonntag, 18.10.2015

M 20	10 km	21 kl.	6. Rang	Christoph Bächli	00:42:05
------	-------	--------	---------	------------------	----------

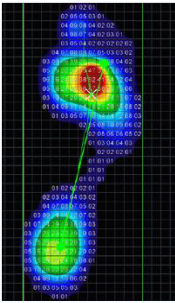
Gantrischtrail, Sonntag, 24.10.2015

		9 kl.	4. Rang	Renée Baeriswyl	00:07:50
--	--	-------	---------	-----------------	----------

New York City Marathon, Sonntag, 01.11.2015

M45-49	42.195km	4455 kl.	43. Rang	Patrick Flückiger	02:57:40
--------	----------	----------	----------	-------------------	----------

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

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**

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.



WALSER SPORT
BRUGG AG



engineering ag



Der Anschluss
ans Leben



Personalberatung