

LSG BRUGG



Offizielles

Vereinsorgan

der Laufsportgruppe Brugg



Jahresversammlung am 12.11

Anmeldung 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

Untere Au16

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 2017.
Einsendeschluss ist der 16. Januar 2017.**

Wir gratulieren ganz herzlich zum Geburtstag...



07.11.1951	Ernst Kistler	65
21.11.1945	Ruedi Glauser	71
09.12.1989	Natalie Wernli	27
11.12.1961	Irene Stalder	55
24.12.1924	Kurt Bachmann	92
08.01.1956	Edy Zanin	61
09.01.1987	Irene Schärer	30
12.01.1975	Annette Baeriswyl	42
12.01.1985	Joel Klaus	32
12.01.1988	Silvan Marfurt	29
21.01.1973	Daniel Rudolf	44
25.01.1989	Mirjam Dönni	28
30.01.1976	Adrian Glauser	41



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



Immer da, wo Zahlen sind.

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

23. Jahresversammlung

Der Laufsportgruppe Brugg

Samstag, 12. November 2016 - 18:00 Uhr

Waldhütte Windisch

- Traktanden:
1. Begrüßung
 2. Protokoll der Jahresversammlung 2015
 3. Mutationen
 4. Jahresberichte
 1. Präsidenten
 2. Kassiers
 5. Jahresmeisterschaft 2015
 6. Ehrungen
 7. Wahlen
 8. Anträge
 9. Tätigkeit 2016/17
 10. Jahresbeitrag/Budget 2016/17
 11. Verschiedenes

An-/Abmeldung über www.lsg-brugg.ch

Anmeldeschluss ist der 1. November!

Anträge sind bis 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

FRAUENLAUF BERN, 12. JUNI

Regine Killer lief über 10km in Bern auf den hervorragenden 4. Rang in 42.35. Ursina Fankhauser war die schnellste Lsg-läuferin über 5 km in 22.49 und wurde von 534 Läuferinnen im 19. Rang klassiert. Herzliche Gratulation.

FULLER DORF TRIATHLON, 13 AUGUST 2016

Ursina Fankhauser hat dieses Jahr ihren ersten Triathlon überhaupt absolviert. Das tolle Wetter und die tolle Stimmung am Event, liessen sie die 300m Schwimmen, 14.5km Velofahren und 5.5km Laufen ohne Mühe in 1:10.22 zurücklegen. Ich habe mich selbst ebenfalls wieder an einen Einzelstart gewagt. Glücklicherweise bin ich ziemlich früh mit Roman Fankhauser an den Event gefahren. Auf dem letzten Km zum Event hatte ich (mal wieder) einen Platten. Dank Didi Bugmann, der mir einen Schlauch geliehen hat und mit der Hilfe von Roman beim Montieren, konnte ich trotzdem noch an den Start treten! Meine Bestzeit von ca 1h konnte ich auf 52min senken.

Letzter 1000m Cup in Baden, 17. August 2016

Lena Hirt verbesserte Ihre Bestzeit um neun Sekunden auf 3:20,26 und erreichte den 3. Rang in der Gesamtwertung.

Vier weitere Läufer erreichten am Letzten 1000m Cup ebenfalls neue Bestzeiten:

- Renée Baeriswyl: 3.35,37s
- Xenia Roth: 4.42,31s
- Jessica Ellenberger: 4.01,21s
- Lukas Ellenberger: 3.56,13s

SIKINGALAUFLAUF, 31. AUGUST 2016

Lena Hirt, Schülerinnen 1 und Renée Baeriswyl, Schülerinnen 3 gewannen überlegen über 1,2 km und 750m.

Weitere Podestplätze für Regine Killer, Damen 3 und Meinrad Vetter bei den Senioren 2 über 7,1 km.

Sehr gute Rennen liefen auch Roman Hunziker, Elias Wiedmer, Simon Wiedmer und Christoph Bächli über 7,1 km. Jan Pascal Tschudy war schnellster Lsg-ler über die 7,1 km in 25 Minuten und 28 Sekunden.

Herzliche Gratulationen an alle die am 31. Sikinga-Lauf teilgenommen haben.

Jungfrau Marathon, 10. September 2016 - Bericht

Mein zweites Saisonziel nach dem Ironman 70.3 Rapperswil lag ganz im Fokus den Jungfrau Marathon unter 4h zu laufen.

Nach dem IM habe ich mich sehr gut gefühlt, so dass ich das Training bereits nach einer Woche wieder aufnehmen konnte. Eine Trainingswoche bestand jeweils aus drei bis vier Lafeinheiten. Darunter fiel ein langer Lauf, bei dem es darum ging die ersten ~30km des Rennens zu Simulieren. Dh. die ersten 25.6km wurden im Flachen absolviert, bevor es bergauf ging. Das konnte ich bei uns an der Aare entlang Richtung Auenstein ablaufen. Ab dort ging es dann Bergauf auf die Hombergeregge. Von da runter nach Thalheim und direkt mit dem Bus zurück nach Brugg. Als Verpflegung hatte ich dieselbe wie für den JFM eingeplant eingenommen. Um Wettkampfhärte zu erlangen ging es noch an diverse Bergläufe.

Der Stockhorn Halbmarathon stellte sich dabei als sehr anspruchsvoll heraus. Im ganzen ergaben sich dabei nie mehr als knapp 55km pro Woche. Das hat sich für mich als eine optimale Belastung herausgestellt.

Weitere Trainings habe ich mit meinem Rennrad gemacht - ca. 3-5h pro Woche. Für das Rennen habe ich mir aus den vergangenen Jahren und meinen Stärken die Taktik so zurechtgelegt, dass ich die ersten 25.6 „flachen“ km langsam angehe und beim Berghochlaufen noch genug Reserven habe und alles geben kann. Die mögliche Zielzeit habe ich aus meiner momentanen Leistung her interpoliert.

	Wilderswil		Lauterbrunnen		Wengen	Wixi	Ziel
km	10	15	21.1	25.6	30.2	37.9	42.192
Soll	42.30	1:05.00	1:34:30	1:53.30	2:26.30	3:14.30	3:49.59
Ist	42.39	1:04.45	1:34:14	1:53.54	2:26.45	3:17.30	3:53.54

Ich konnte meinem Plan eine lange Zeit gut folgen. Das Rennen nebenbei auch noch geniessen, so wie es sich für den JFM gehört. Ab km 35 hatte ich jedoch vermehrt mit Krämpfen zu Kämpfen. Um das Zucken in Schach zu halten, habe ich einen Gang zurückgestuft und bin so gut es ging zur Wixi und die steile Moräne hoch. Die letzten km, als es von der Moräne an runter ins Ziel ging, waren die Krämpfe wieder weg und ich konnte praktisch ins Ziel fliegen.

Das nächste Mal, werde ich nebst langen Läufen die das Rennen simulieren, weitere lange Läufe einbauen, die ich „langsam“ absolviere. Das soll bewirken, dass sich die Muskulatur daran gewöhnt, mehr als 3h in Bewegung zu sein und dabei Unterbrüche so gut es geht zu vermeiden.



Es hat mich unglaublich gefreut mein Ziel von unter 4h erreicht zu haben, am schönsten Marathon der Welt!

Mit uns haben
Sie die besten
Aussichten.

Ihr regionaler Immobilienvermittler.



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



Villnachern, Jurten



Riniken, Brunnmattstrasse

www.remax.ch/brugg



RE/MAX
Immobilien

Termine

Datum	Veranstaltung	Ort
Sonntag, 6. November 2016	Nat. Bieler Cross	Biel
Samstag, 12. November 2016	Jahresversammlung	Windisch
Sonntag, 13. November 2016	Augusta-Raurica-Lauf Augst	Baselland
	Cross Regensdorf	Regensdorf ZH
Samstag, 26. November 2016	Basler Stadtlauf	Basel
Samstag, 3. Dezember 2016	Chlauslauf	Niederrohrdorf
Sonntag, 11. Dezember 2016	Silvesterlauf 	Zürich
Samstag, 31. Dezember 2016	Gippinger Stauseelauf	Gippingen
	13. Neujahrsmarathon Zürich	Schlieren ZH
Samstag, 7. Januar 2017	Swiss Snow Walk & Run Arosa	Arosa GR
Sonntag, 8. Januar 2017	Cross Affoltern	Affoltern ZH
Samstag, 14. Januar 2017	50! Neujahrslauf	Dietikon ZH
Samstag, 21. Januar 2017	Nationales Bärner Cross (Kant. Crossmeisterschaften BE+AG / Swiss-Athletics Cross-Cup)	Bern - Grosse Allmend/Wankdorf BE

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



Running aus Leidenschaft.



WALSERSPORT

Neumarkt 2
5200 Brugg AG
Tel. 056 442 21 21

Resultate

Frauenlauf Bern 12. Juni 2016

Frauen 35	5 km	534 kl.	19. Rang	Ursina Fankhauser	22:49.0
U 18		550 kl.	189. Rang	Caroline Käch	27:48.0
U 23		388 kl.	117. Rang	Bigna Suter	27:57.0
U 20		399 kl.	204. Rang	Andrea Maluck	29:36.0
U 18		550 kl.	459. Rang	Laura Maluck	34:57.0
Frauen 40	10 km	621 kl.	4. Rang	Regine Killer	42:35.0

Aarauer Altstadtlauf 18. Juni 2016

M 20	6.5 km	39 kl.	7. Rang	Christoph Bächli	25.37
------	--------	--------	---------	------------------	-------

Staufberglauf Staufen 14. August 2016

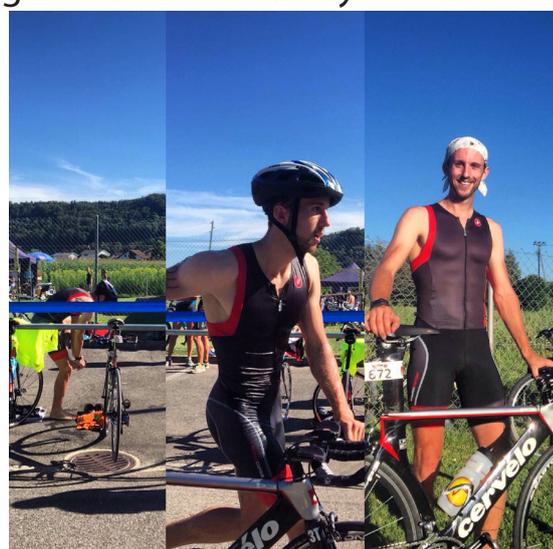
C Schülerinnen	700m	18 kl.	5. Rang	Jessica Ellenberger	2.53,07
C Schüler	700m	22 kl.	3. Rang	Lukas Ellenberger	2.35,07
			10. Rang	Severin Roth	2.59,07
			17. Rang	Sandro Roth	3.20,02
B Schülerinnen	2 km	22 kl.	1. Rang	Renee Baeriswyl	8.04,80
Jogger	6 km	41 kl.	35. Rang	Ruedi Glauser	37.05,70
M 20	8 km	14 kl.	9. Rang	Roman Hunziker	33.30,10
			10. Rang	Christoph Bächli	33.42,70

Fuller Dorf Triathlon, 13. August 2016

M single	0.3, 14.5, 5.5	42 kl.	4. Rang	Jan Pascal Tschudy	52.21
W single	0.3, 14.5, 5.5	16 kl.	11. Rang	Ursina Fankhauser	1:10.22

Berglauf SM Belchen 14. August 2016

M 20	13.9 km	53 kl.	24. Rang	Jan Pascal Tschudy	1:14.09
------	---------	--------	----------	--------------------	---------



1000m Cup Baden 17. August 2016

U 10 Mädchen	1000m	9 kl.	8. Rang	Jessica Ellenberger	4.12.70
U 10 Knaben		11 kl.	7. Rang	Lukas Ellenberger	4.02.59
			10. Rang	Severin Roth	4.23.62
			11. Rang	Sandro Roth	4.57.65
U 12 Mädchen		33 kl.	3. Rang	Renee Baeriswyl	3.35.62
			27. Rang	Xenia Roth	4.42.31
U 12 Knaben		13 kl.	8. Rang	Remo Killer	3.48.82
U 14 Mädchen		5 kl.	3. Rang	Lena Hirt	3.29.32

Inferno-Halbmarathon 19. August 2016

HM-MHK	21.1 km	112 kl.	18. Rang	Jan Pascal Tschudy	2:33.23
HM-MS1	21.1 km	98 kl.	21. Rang	Patrick Flückiger	2:51.01

Kant. Sprint Final Windisch 20. August 2016

2003 Knaben	60m	32 kl.	7. Rang	Philip Keller	8.81
2002 Mädchen	80m	23 kl.	13. Rang	Joelle Aschwanden	11.81



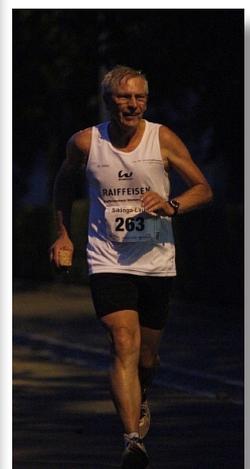
Thuner Stadtlauf 27. August 2016

Schülerinnen 3	1.8 km	83 kl.	2. Rang	Renee Baeriswyl	6.40.8
Damen 3	10 km	92 kl.	6. Rang	Annette Baeriswyl	43.05.5



Sikingalauf Untersiggenthal 31. August 2016

Knaben	750m	39 kl.	10. Rang	Noah Brotel	3:27.1
			21. Rang	Sandro Roth	3:44.9
Schülerinnen 3	750m	31 kl.	1. Rang	Renee Baeriswyl	2:42.7
			9. Rang	Jessica Ellenberger	3:03.7
Schüler 3	750m	26 kl.	10. Rang	Lukas Ellenberger	2:55.1
			18. Rang	Severin Roth	3:12.9
Schüler 2	1.2 km	26 kl.	17. Rang	Remo Killer	5:07.8
Schülerinnen 1	1.2 km	17 kl.	1. Rang	Lena Hirt	4:13.4
			4. Rang	Sarah Keller	4:30.0
Nordic-Walking	6.4 km	31 kl.	24. Rang	Willi Lüthi	58:46.2
Hauptklasse	7.1 km	17 kl.	4. Rang	Jan Pascal Tschudy	25:28.8
			5. Rang	Roman Hunziker	26:28.8
			9. Rang	Elias Wiedmer	29:06.5
			10. Rang	Simon Wiedmer	29:25.0
			11. Rang	Christoph Bächli	29:26.6
Senioren 2	7.1 km	27 kl.	3. Rang	Meinrad Vetter	26:31.7
			17. Rang	Daniel Rudolf	34:31.7
Senioren 4	7.1 km	13 kl.	13. Rang	Ruedi Glauser	43:08.5
Kat.Damen 3	7.1 km	5 kl.	2. Rang	Regine Killer	30:28.6



Murianer Herbstlauf 3. September 2016

Schüler 3	1.450 km	30 kl.	13. Rang	Lukas Ellenberger	6:17.0
Schülerinnen 3	1.450 km	43 kl.	9. Rang	Jessica Ellenberger	6:34.0
M20	10 km	5 kl.	3. Rang	Christoph Bächli	43:24.0
M50	10 km	33 kl.	8. Rang	Erwin Wernli	45:30.0

Jungfrau Marathon 10. September 2016

M20	42.195 km	588 kl.	27. Rang	Jan Pascal Tschudy	3:53.54
M45		552 kl.	80. Rang	Patrick Flückiger	4:42.25
M60		191 Kl.	35. Rang	Urs Buri	5:17.14

1000m Cup Baden 14. September 2016

U10 Mädchen	1000m	7 kl.	5. Rang	Jessica Ellenberger	4:01.21
U10 Knaben		10 kl.	8. Rang	Lukas Ellenberger	3:56.13
U12 Knaben		13 kl.	10. Rang	Remo Killer	3:50.89
U16 Mädchen		8 kl.	3. Rang	Lena Hirt	3:20.26

Greifenseelauf Uster 17. September 2016

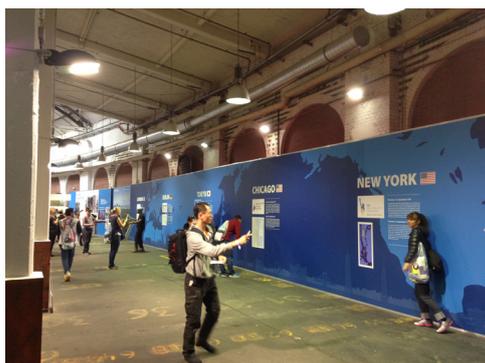
M20	21.1km	495 kl.	102. Rang	Christoph Bächli	1:34.34
M50	10 km	245 kl.	17. Rang	Erwin Wernli	44:03.10
M60	21.1 km	134 kl.	12. Rang	Urs Buri	1:38.10

24 Stundenlauf Brugg 25. September 2016

F20 6h-Lauf	42.636 km	4 kl.	3. Rang	Jasmin Giacomini	5:56.17
pro infirmis-lauf	43.935 km	13 kl.	1. Rang	Erwin Wernli	

43. BMW Berlin Marathon, 25. September 2016

MH	42.195 km	2409 kl.	208. Rang	Jan Pascal Tschudy	2:59.30
M45	42.195 km	4876 kl.	1221. Rang	Patrick Flückiger	3:34.32



Brienzerseelauf 15.10.2016

M 20	21.1 km	42 kl.	1. Rang	Roman Hunziker	1:18.24
------	---------	--------	---------	----------------	---------

Hallwilerseelauf 15.10.2016

U 10 Knaben	800 m	102 kl.	4. Rang	Lukas Ellenberger	3:05.0
U 10 Mädchen	800 m	114 kl.	11. Rang	Jessica Ellenberger	3:26.0
Männer	10 km	746 kl.	165. Rang	Erwin Wernli	43:42.0
Männer	10 km	746 kl.	673. Rang	Ruedi Glauser	1:02.07
M 40	21.1 km	684 kl.	38. Rang	Meinrad Vetter	1:27.26
M 20		275 kl.	50. Rang	Christoph Bächli	1:33.55
M 60		119 kl.	8. Rang	Urs Buri	1:36.17
F 40		230 kl.	12. Rang	Regine Killer	1:37.43



NEUER CITROËN C4 CACTUS



DIE ORIGINALITÄT DES CITROËN C4 CACTUS LIEGT AUCH IN DER MÖGLICHKEIT, DURCH INDIVIDUELLE GESTALTUNG DER AIRBUMP® DEN BLICK AUF IHR UNTERNEHMEN ZU LENKEN.

CITROËN empfiehlt **TOTAL**

CRÉATIVE TECHNOLOGIE



Erne & Kalt AG

Aarauerstrasse 60

5200 Brugg

Tel. 056 441 13 50

Vorhard 20

5312 Döttingen

Tel. 056 268 80 90

Wir stellen vor...



Steckbrief

Name:	Adrian Glauser
Adresse:	Birkenweg 15, 5200 Brugg
Beruf:	Maschinen Ingenieur
Geb.-Datum:	30.01.1976
Lieblingsbuch:	Keines
Lieblingsautor:	Keinen
Lieblingfilm:	Pulp Fiction
Lieblingsessen:	Pizza
In der LSG seit:	...es sie gibt.



Was machst du neben dem Laufsport in deiner Freizeit?

Mit den Kindern etwas unternehmen, zum Beispiel in die Badi oder in den Wald gehen. Wenn dann noch ab und zu ein wenig Zeit übrig ist gehe ich gerne mit Freunden aus. Fischen tue ich auch sehr gerne, aber eben, leider habe ich fast keine Zeit mehr dazu.

Was gefällt dir besonders gut an der LSG Brugg?

Die Menschen, wir haben Mitglieder von Jung bis Alt. Und die Kameradschaft.

Welche Orte möchtest du gerne einmal besuchen?

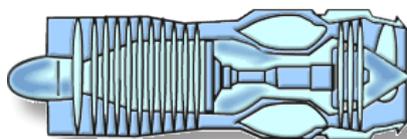
Ich bin eigentlich mit der Schweiz absolut bedient. Ich finde es bei uns einfach am schönsten. Trotzdem würde ich gerne mal nach Australien und eine Fischerreise nach Alaska wäre auch ein kleiner Traum.

Was möchtest du in deiner sportlichen Karriere noch erreichen?

Ich plane mein Comeback :-)) ich hoffe meine Achillessehne und meine Gelenke spielen mit.

Über welches Vereinsmitglied möchtest du im nächsten Vereinsorgan mehr erfahren?

Remo Killer



Der Vorstand

PRÄSIDENT

Ruedi Glauser
Buchenweg 13
5200 Brugg
056 441 83 51 / 076 330 21 47
ruedi.glauser@lsg-brugg.ch

KASSIER

Simon Wiedmer
Altenburgerstrasse 37
5200 Brugg
056 441 00 85 / 078 974 03 85
siwi29@bluewin.ch

BEISITZER 1

Nik Brünisholz
Habsburgerstrasse 73
5200 Brugg
076 561 67 23
nik_bruenisholz@gmx.ch

BEISITZER 3

Jan Pascal Tschudy
Untere Au 16
5200 Brugg
076 417 17 87
jan.tschudy@gmail.com

VIZEPRÄSIDENT

Patrick Schmid
Oberdorfstrasse 5
5222 Umiken
079 784 12 44
padi-rebmoos@hispeed.ch

AKTUAR

Regine Killer
Erlenweg 1
5235 Rüfenach
056 442 08 67
regineb007@hotmail.com

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



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

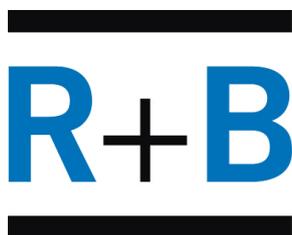
Personalberatung



WALSER SPORT
BRUGG AG



Der Anschluss
ans Leben



engineering ag