

LSG BRUGG

1. Jahrgang Nummer 4 2002

Offizielles

VEREINS-ORGAN

der Laufsportgruppe Brugg



Unsere Leidenschaft einfach dargestellt -
in perfektem Laufstil, versteht sich

Impressum

Das Vereinsorgan der Laufsportgruppe Brugg erscheint 4mal jährlich in einer Auflage von 70 Exemplaren und wird allen Vereinsmitgliedern und Sponsoren zugestellt.

Redaktor:

Matthias Rüede
Habsburgerstrasse 84
5200 Brugg
Tel.: 056/441 40 58

e-mail: matrueede@bluewin.ch

Wer Beiträge, Adressänderungen, Anmerkungen usw. zum Vereinsorgan machen möchte, soll sich bitte bis zur unten angemarkten 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 2003.
Einsendeschluss ist der 27. Dezember 2002.**

Wir gratulieren ganz herzlich zum Geburtstag...

04.11.2002	Max Käser	70 Jahre
19.12.2002	Tom Schneider	25 Jahre
12.01.2003	Joël Klaus	18 Jahre
22.01.2003	Nicola Marfurt	10 Jahre

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

News I

Erfolgreicher LSG-Nachwuchs am Badener 1000 Meter Cup

Die Schlussrangliste nach vier Läufen sieht für die Laufsportgruppe sehr rosig aus. Sieben Podestplätze eroberte der LSG-Nachwuchs am Laufwettbewerb, beinahe alle Teilnehmer unseres Vereins klassierten sich unter den ersten zehn. Den Doppelsiegen Silvan Marfurts und Patrick Schmidts in der Kategorie MJA und Sabrina Scherers und Robine Wernlis in der Kategorie WJB nicht lizenziert, steht der erste Platz Nadja Mutters (Kat. WJB liz.) gegenüber. Direkte Auswirkungen haben diese Erfolge vor allem auf Silvan und Nadja. Sie dürfen aufgrund ihrer guten Leistungen am 1000 m Cup, am 29./30. März 2003 an den Cross Weltmeisterschaften in Lausanne bei den Nachwuchsläufen teilnehmen und somit unseren Verein und unsere Region im Zirkus der Besten der Welt vertreten.

Abebe und Hanspeter dominierten am Greifenseelauf ihre Kategorie

869 Läufer aus allen Herrenländern klassierten sich am 23. Greifenseelauf in Uster in der Kategorie Männer 40. Die zwei Schnellsten aber stammen beide aus dem Kanton Aargau und sind Mitglieder der Laufsportgruppe Brugg. Abebe Woldei und Hanspeter Gerber erbrachten eine hervorragende Leistung und erliefen sich über die Halbmarathondistanz einen Rang unter den ersten 30 aller gestarteten Männer (4450). Herzlichen Glückwunsch! Matthias Rüede schloss mit einem weiteren Podestplatz (3. bei den Junioren) den erfolgreichen Spätsommertag ab.

Freiwillige Spende in die Vereinskasse fand wenig Anklang

Zusammen mit der Bezahlung der Trainer und Trikots hatte jedes Mitglied die Möglichkeit, einen freiwilligen Beitrag zur Aufbesserung unserer Vereinskasse zu spenden. Leider machten nur vier Personen davon Gebrauch. Wir erlauben uns die Namen der Spender hier zu publizieren. Es sind dies Sabrina Scherer, Mario Beeli, Nadja Mutter und Matthias Rüede.

News II

LSG-Mitglieder an der Sportlehreung der Stadt Brugg

Ende September luden die Stadtbehörden erfolgreiche Brugger Sportler und Vereine ins Langmattschulhaus ein, um sie für Ihre Leistungen im Jahr 2002 zu ehren. Begleitet von Stadtratskollegen und Einwohnerratspräsidium durfte Stadtmann Rolf Alder mit Freude feststellen, dass die hier ansässigen Vereine den Ortschaftsnamen „Brugg“ in der ganzen Schweiz, ja manche sogar in der ganzen Welt bekannt machen. Die Laufsportgruppe wurde vor allem für ihre ausgezeichnete Nachwuchsförderung, Nik Brünisholz für seine erfolgreichen Einsätze auf internationalem Parkett gelobt und mit einem kleinen Zustupf in die Vereinskasse beschenkt.

Vermehrte Vergesslichkeit der (jüngeren) LSG-Mitglieder

In den Trainings und an Wettkämpfen werden immer wieder, und leider immer mehr, Kleidungsstücke vergessen oder liegen gelassen. Durch die stete Aufmerksamkeit von Trainingsleitern und anderen Personen, konnte der finanzielle Schaden bis jetzt aber in Grenzen gehalten werden. „Den Vogel abgeschossen“ haben aber Nadja, Silvan und Joël am Meeting in Regensdorf. Nur sie drei nahmen am Wettkampf teil, jeder von ihnen hatte aber ein wichtiges Rennutensil zu Hause vergessen. Ob Trikot oder Rennschuhe, alles musste mindestens zweimal angezogen werden, damit jeder voll bekleidet das Rennen in Angriff nehmen konnte. Aufgrund dieser Umstände zieht Ruedi Glauser nun ein „Strafkässeli“ für Vergessliche in Betracht...

Emsiges Punktesammeln an den SLV-Challenge Wettkämpfen

Mit dem Greifenseelauf in Uster ging die SLV-Challenge 2001/2002 zu Ende. Bei der SLV-Challenge handelt es sich um eine Zusammenstellung verschiedener Läufe, Meetings und Cross', bei welchen die Schnellsten jeweils Punkte sammeln können. Den Erfolgreichsten winkt dann die Teilnahme an einem grossen Meeting wie „Athlétissima Lausanne“ oder „Weltklasse Zürich“. Auch Läufer der LSG sammelten Punkte - und dies nicht ohne Erfolg. Daniela Zeman erzielte das beste Endresultat: Mit 56 Punkten erreichte sie bei den Juniorinnen den 3. Rang. Neben Daniela klassierten sich auch Nadja (5.), Silvan (7.) und Joël (20.) jeweils unter den ersten zwanzig ihrer Kategorien. Zudem konnten Tobias Ryman und Matthias Rüede bei den Junioren und Beni Nyffenegger bei den Männern einige Punkte auf ihr Konto gutschreiben.

News III

LSG als Mannschaft an der Reuss-Stafette in Mellingen

Am 7. September 2002 fand in Mellingen schon zum sechsten Mal die Reuss-Stafette statt. Die Stafette ist in 4 Einheiten unterteilt: Lauf (4.8 km), Bike (8 km), Schlauchbootfahren (2 km) und nochmals ein Lauf (2.6 km). Die LSG beteiligte sich in folgender Zusammensetzung in der Kategorie Herren/Mixed an der Reuss-Stafette: Daniela Zeman (Lauf), Roger Rüede (Bike), Joël Klaus und Matthias Rüede (Schlauchboot) und Silvan Marfurt (Kurzlauf). Bis zur Übergabe an die Schlauchbootfahrer klappte alles reibungslos und man konnte als etwa 5. Mannschaft in die Reuss stechen. Doch den beiden ungeübten Paddlern gelang es leider nicht das Boot auf Kurs zu halten und sie verloren auf die Spitzenmannschaften wertvolle Minuten. Obwohl Silvan als Schlussläufer nochmals richtig „Gas“ gab (Schnellster aller, auf dieser Distanz!), reichte es leider nur zum 7. Rang von 17 klassierten.

Und ausserdem...

☞ ...findet das Dienstagstraining nach dem Basler Stadtlauf wieder in der Halle statt
☞ ...findet das Mittwochstraining wieder um 16.00 Uhr ab dem Badi-Parkplatz statt
☞ ...feierte Ruedi Glauser Ende September sein 40 Jahr Dienstjubiläum bei der Post
☞ ...beginnt Silvan Marfurt nach den Sommerferien 2003 beim Ingenieurbüro Steinmann, Brugg eine Lehre als Geomatiker (Vermessungszeichner)
☞ ...erscheint dieses Vereinsorgan zwei Wochen früher, damit jeder die GV-Einladung zur rechten Zeit im Briefkasten hat.

Termine

Datum	Veranstaltung	Ort
So, 03. November 2002	Aargauer Volkslauf (AZ-Goldlauf)	Aarau
So, 17. November 2002	SLV-Cross	Genf
Sa, 30. November 2002	Basler Stadtlauf	Basel
Sa, 07. Dezember 2002	Gossauer Stadtlauf	Gossau SG
Sa, 07. Dezember 2002	Chlauslauf	Niederrohrdorf
So, 08. Dezember 2002	Cross EM	Medulin (CRO)
So, 15. Dezember 2002	Zürcher Silvesterlauf	Zürich
Di, 31. Dezember 2002	Gippinger Stauseelauf (AZ-Goldlauf)	Gippingen
So, 12. Januar 2003	SLV-Cross	Affoltern ZH
Sa, 25. Januar 2003	SLV-Cross	Lausanne VD
So, 09. Februar 2003	AG Cross Meisterschaften	Attiswil BE

Bitte diese Daten in der Agenda vermerken!

E I N L A D U N G

zur

9. Jahresversammlung der Laufsportgruppe Brugg

auf

Freitag, 22. November 2002, 19.00 Uhr, Rest. Chapf in Windisch

- Traktanden:
1. Begrüssung
 2. Protokoll der Jahresversammlung 2001
 3. Mutationen
 4. Jahresberichte a) des Präsidenten
b) des Kassiers
 5. Ehrungen
 6. Statuten
 7. Nachtessen
 8. Jahresmeisterschaft
 9. Anträge
 10. Wahlen
 11. Tätigkeit 2003
 12. Budget 2003 / Jahresbeitrag
 13. Verschiedenes

Die Aktiven mögen ihre Klassierungen (Jahresmeisterschaft 2002) bis zum 01. November 2002 an Ruedi Glauser oder Edy Zanin melden.

Anträge sind bis zum 01. November 2002 schriftlich an Ruedi Glauser einzugeben.

Vorstand der LSG Brugg

Ernährungskolumne (1/2)

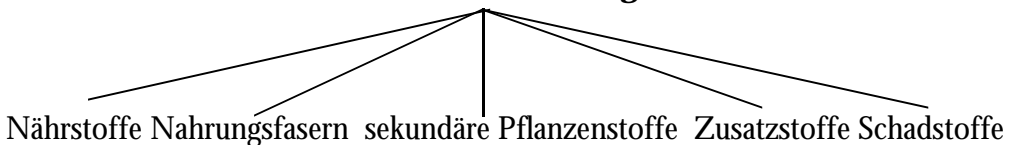
Die Ernährungskolumne ist in zwei Teile unterteilt:

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 1. Teil: - Nährstoffe allgemein | 2. Teil: - Makro Nährstoffe |
| - Mikro Nährstoffe | - Nahrungsfasern |

Nährstoffe

Fast alle Nahrungsmittel sind Gemische von verschiedenen Nährstoffen, aber kaum ein Nahrungsmittel enthält alle Nährstoffe in optimalen Mengen. Fehlen über längere Zeit bestimmte Nährstoffe kann es zu Mangelkrankheiten kommen. Andererseits kann zuviel an bestimmten Nährstoffen zu sogenannten Zivilisationskrankheiten führen.

Inhaltsstoffe der Nahrungsmittel



Ich möchte vor allem auf die die Mikro Nährstoffe (Vitamine, Mineralsalze, Wasser), die Makro Nährstoffe (Kohlenhydrate, Fette, Proteine) und die Nahrungsfasern eingehen.

Mikro Nährstoffe (Mineralsalze, Vitamine und Wasser)

Mineralstoffe werden in zwei Gruppen eingeteilt. In die Mengenelemente (Tagesbedarf liegt über 1 Gramm) und die Spurenelemente (Tagesbedarf liegt unter 1 Gramm). Alle Mineralstoffe sind wasserlöslich und können somit bei der Vor- und Zubereitung der Nahrungsmittel ausgelaugt werden.

- Darum gilt, Nahrungsmittel
- nicht vor dem Waschen zerkleinern
 - nicht zu lange im Wasser liegen lassen
 - in möglichst wenig Flüssigkeit garen und diese Flüssigkeit weiterverwenden

Der Mensch scheidet täglich 15-20 Gramm Mineralstoffe aus. Diese müssen mit der Ernährung ersetzt werden.

- Die Hauptaufgaben:
- Baustoff für Knochen, z.Bsp. Calcium und Phosphor
 - Natrium und Kalium sind Reglerstoffe. Sie ermöglichen eine gute Gewebespannung, was für Stoffwechselforgänge wichtig ist
 - Bestandteil von wichtigen organischen Verbindungen:
 - Jod für Schilddrüsenhormone
 - Eisen für rote Blutkörperchen
 - sorgt für das Säuren-Basen Gleichgewicht im Körper (PH-Wert)

Vitamine gibt es insgesamt 13. Jedes ist in seiner Funktion einzigartig und kann nicht durch andere ersetzt werden. Sie kommen in pflanzlichen wie auch in tierischen Produkten vor. Der Gehalt ist abhängig von der Fütterung und Haltung der Tiere, Witterungs- und Wachstumsbedingungen der Pflanzen, Gewinnung, Bearbeitung oder Vorbereitung und der Zubereitung und Lagerung. Vitamine werden in zwei Hauptgruppen eingeteilt: In die wasserlöslichen und die fettlöslichen. Die ersten können nur bedingt im Körper gespeichert werden (Ausnahme V B12), darum muss auf regelmässige Zufuhr geachtet werden. Letztere werden im Fettgewebe gespeichert.

- Vitamine werden zerstört durch:
- hohe Belastung durch UV-Strahlen
 - Einfluss von Sauerstoff
 - grosse Hitze bei Vitaminen B1 und C
 - wasserlösliche Vitamine durch Wasser

Der Vitaminbedarf wird durch eine vollwertige Mischkost gedeckt - vor allem Obst, Gemüse und Vollkornprodukte essen! Vitaminreiche Lebensmittel frisch und roh verzehren oder schonend zubereiten (Dämpfen). Eine zu geringe Vitaminversorgung äussert sich meistens durch Erschöpfung und Konzentrationschwäche.

W a s s e r ist der wichtigste Bestandteil aller Lebewesen und Pflanzen. Drei Viertel der Erdoberfläche ist Wasser. Dieses Wasser ist jedoch zum grössten Teil als Trinkwasser nicht nutzbar. Und es wird immer verschmutzter und somit teurer. Wasser ist die Ressource der Zukunft. Grosse Lebensmittelfirmen wie Danone, Coca Cola oder Nestlé kaufen alle kleinen Quellen, um sich somit das Kapital für die Zukunft aufzubauen.

Aufgaben und Bedarf:

- Als Lösungsmittel werden die abgebauten Nährstoffe durch die Darmwand resorbiert (Verteilung ins Blut)
- Als Reaktionspartner bei enzymatischen Prozessen.
Zum Beispiel der Aufspaltung von Kohlenhydraten durch das Enzym Maltase
- Als Baustoff, zum Beispiel in Körperzellen
- Als Quellmittel bei Nahrungsfasern, die für eine gesunde Verdauung sorgen
- Als Wärmeregulator im Körper
- Zur Ausscheidung von Giftstoffen und Salz
- Täglicher Bedarf 1.5 - 2 Liter. Bei Hitze, Krankheit und körperlicher Belastung mehr

Geeignete Getränke sind energiearme Getränke wie ungesüsster Tee, Leitungswasser, Mineralwasser, Gemüsesäfte und Obstsaften. Aber aufgepasst: Die meisten Obstsaften werden gesüsst - also unbedingt Nährstofftabelle beachten.

Unter körperlicher Belastung kann der Körper 0.8 - 3 Liter Flüssigkeit verlieren. Verliert der Körper mehr als 2% Flüssigkeit entsteht Durst. Wasserverluste von etwa 5% respektive 3 Liter können zu Verwirrungszuständen führen. Das härteste (höchste Gesamtmineralisation) Mineralwasser ist "Aproz".

Tobias Ryman

Resultate

CH-Meisterschaften Aktive in Colombier vom 06. Juli 2002

Frauen	5000 m	10 klassiert	8. Rang	Daniela Zeman	17:34
--------	--------	--------------	---------	---------------	-------

Schachencup 3000 m in Brugg vom 09. Juli 2002

Frauen	3000 m	6 klassiert	2. Rang	Chantal Thoutberger	12:23
Frauen	3000 m	6 klassiert	3. Rang	Sabrina Scherer	12:37
Männer	3000 m	23 klassiert	2. Rang	Beni Nyffenegger	09:08
Männer	3000 m	23 klassiert	4. Rang	Matthias Rüede	10:13
Männer	3000 m	23 klassiert	6. Rang	Adrian Glauser	10:17

Schachencup 12 min. Lauf in Brugg vom 16. Juli 2002

Frauen	12 min	10 klassiert	1. Rang	Daniela Zeman	3520 m
Frauen	12 min	10 klassiert	2. Rang	Nadja Mutter	3225 m
Frauen	12 min	10 klassiert	4. Rang	Chantal Thoutberger	2820 m
Frauen	12 min	10 klassiert	7. Rang	Irene Schärer	2710 m
Frauen	12 min	10 klassiert	9. Rang	Regula Echle	2435 m
Männer	12 min	27 klassiert	1. Rang	Beni Nyffenegger	3940 m
Männer	12 min	27 klassiert	4. Rang	Silvan Marfurt	3580 m
Männer	12 min	27 klassiert	6. Rang	Matthias Rüede	3550 m
Männer	12 min	27 klassiert	8. Rang	Adrian Glauser	3430 m

Schachencup 5000 m in Brugg vom 23. Juli 2002

Frauen	5000 m	16 klassiert	5. Rang	Nadja Mutter	20:19
Männer	5000 m	13 klassiert	1. Rang	Beni Nyffenegger	15:52
Männer	5000 m	13 klassiert	3. Rang	Nik Brünisholz	17:10
Männer	5000 m	13 klassiert	6. Rang	Adrian Glauser	17:59

Schachencup 5000 m in Brugg vom 30. Juli 2002

Männer	5000 m	20 klassiert	8. Rang	Matthias Rüede	18:25
Männer	5000 m	20 klassiert	9. Rang	Adrian Glauser	18:44

Schachencup 10'000m in Brugg vom 06. August 2002

Männer	10 km	26 klassiert	1. Rang	Beni Nyffenegger	33:06
Männer	10 km	26 klassiert	4. Rang	Cornel Bolt	35:10
Männer	10 km	26 klassiert	7. Rang	Matthias Rüede	37:01
Männer	10 km	26 klassiert	9. Rang	Silvan Marfurt	37:39
Männer	10 km	26 klassiert	10. Rang	Adrian Glauser	37:50

Int. Abendmeeting in Langenthal vom 07. August 2002

Frauen	3000 m	25 klassiert	8. Rang	Daniela Zeman	10:14
Männer	600 m	11 klassiert	8. Rang	Joël Klaus	01:28

LCR Abendmeeting in Regensdorf vom 13. August 2002

Frauen	1000 m	10 klassiert	1. Rang	Nadja Mutter	03:07
Männer	1000 m	9 klassiert	2. Rang	Silvan Marfurt	02:53
Männer	1000 m	10 klassiert	3. Rang	Joël Klaus	02:40

August-Meeting in Aarau vom 15. August 2002

Männer	5000 m	26 klassiert	21. Rang	Cornel Bolt	16:45
--------	--------	--------------	----------	-------------	-------

6-Kantonewettkampf in Balgach SG vom 18. August 2002

WJB	1000 m	15 klassiert	3. Rang	Nadja Mutter	03:10
MJB	1000 m	15 klassiert	13. Rang	Patrick Schmid	03:14

Staufberglauf in Staufen vom 18. August 2002

WJB	2000 m	10 klassiert	7. Rang	Irene Schärer	08:59
Juniorin.	4000 m	3 klassiert	1. Rang	Daniela Zeman	14:29
M 30	8000 m	26 klassiert	2. Rang	Beni Nyffenegger	25:03
M 40	8000 m	74 klassiert	1. Rang	Abebe Woldei	24:21
M 40	8000 m	74 klassiert	41. Rang	Mario Beeli	33:49

3. Lauf des 1000 m Cup in Baden vom 21. August 2002

Schül. A	1000 m	23 klassiert	5. Rang	Chantal Thoutberger	03:34
Schül. A	1000 m	23 klassiert	6. Rang	Eric Thoutberger	03:22
Schül. A	1000 m	23 klassiert	7. Rang	Stephan Kovats	03:23
WJB n.l.	1000 m	16 klassiert	3. Rang	Robine Wernli	03:45
WJB n.l.	1000 m	16 klassiert	3. Rang	Sabrina Scherer	03:47
WJB n.l.	1000 m	16 klassiert	5. Rang	Isabelle Schmid	03:48
WJB liz.	1000 m	6 klassiert	1. Rang	Nadja Mutter	03:07
WJB liz.	1000 m	6 klassiert	5. Rang	Irene Schärer	03:27
MJB liz.	1000 m	11 klassiert	2. Rang	Patrick Schmid	02:56
WJA n.l.	1000 m	3 klassiert	3. Rang	Ursula Hausmann	04:08
MJA	1000 m	2 klassiert	2. Rang	Joël Klaus	02:39
Junioren	1000 m	3 klassiert	2. Rang	Matthias Rüede	02:50
Männer	1000 m	7 klassiert	3. Rang	Nik Brünisholz	02:30

Sikinga-Lauf in Untersiggenthal vom 28. August 2002

Schül. A	1200m	14 klassiert	1. Rang	Chantal Thoutberger	03:58
WJB	1200 m	8 klassiert	1. Rang	Nadja Mutter	03:35
WJB	1200 m	8 klassiert	4. Rang	Irene Schärer	03:58
WJB	1200 m	8 klassiert	5. Rang	Isabelle Schmid	04:44
WJB	1200 m	8 klassiert	6. Rang	Sabrina Scherer	04:46
MJB	1200 m	12 klassiert	1. Rang	Patrick Schmid	03:28
MJB	1200 m	12 klassiert	3. Rang	Eric Thoutberger	03:48
MJB	1200 m	12 klassiert	5. Rang	Stephan Kovats	03:54
Junorin.	3500 m	3 klassiert	2. Rang	Regula Echle	16:56
Junioren	3500 m	4 klassiert	2. Rang	Matthias Rüede	11:45
Junioren	3500 m	4 klassiert	3. Rang	Tobias Rymann	11:59
Jogger	3500 m	20 klassiert	1. Rang	Nik Brünisholz	10:45
M 20	7100 m	14 klassiert	2. Rang	Cornel Bolt	24:14
M 20	7100 m	14 klassiert	5. Rang	Adrian Glauser	26:56
W 40	7100 m	10 klassiert	5. Rang	Irene Stalder	32:00
M 40	7100 m	38 klassiert	1. Rang	Abebe Woldei	22:02
M 40	7100 m	38 klassiert	27. Rang	Mario Beeli	29:40

Nachwuchs SM in Lausanne/Olten vom 31.08.02/01.09.02

WJB Fin	3000 m	12 klassiert	8. Rang	Nadja Mutter	03:07
MJB VL	1000 m	13 klassiert	11. Rang	Patrick Schmid	02:59
MJB Fin	3000 m	22 klassiert	5. Rang	Silvan Marfurt	09:39
MJA Fin	800 m	8 klassiert	8. Rang	Joël Klaus	02:02
Jun. Fin	5000 m	5 klassiert	2. Rang	Daniela Zeman	17:42

Murianer Herbstlauf in Muri vom 07. September 2002

Schül. A	2300 m	11 klassiert	3. Rang	Chantal Thoutberger	09:18
Schül. A	2300 m	21 klassiert	12. Rang	Eric Thoutberger	08:50
M 40	10 km	104 klassiert	1. Rang	Abebe Woldei	31:54
M 40	10 km	104 klassiert	38. Rang	Kurt Meyer	42:28

Quellenlauf in Zurzach vom 07. September 2002

Schül. A	1110 m	12 klassiert	5. Rang	Sabrina Scherer	04:23
M 40	10.1 km	42 klassiert	1. Rang	Hanspeter Gerber	35:13
M 40	10.1 km	42 klassiert	20. Rang	Mario Beeli	45:21
Sie&Er	3330 m	15 klassiert	7. Rang	Sabrina & Mario	13:53

4. Lauf des 1000 m Cup in Baden vom 18. September 2002

Schül. B	1000 m	19 klassiert	8. Rang	Corinne Wernli	03:51
Schül. A	1000 m	21 klassiert	5. Rang	Chantal Thoutberger	03:25
Schül. A	1000 m	21 klassiert	7. Rang	Stephan Kovats	03:28
WJB n.l.	1000 m	9 klassiert	1. Rang	Sabrina Scherer	03:42
WJB n.l.	1000 m	9 klassiert	5. Rang	Isabelle Schmid	03:47
WJB liz.	1000 m	7 klassiert	1. Rang	Nadja Mutter	03:09
WJB liz.	1000 m	7 klassiert	6. Rang	Irene Schärer	03:31
MJB	1000 m	8 klassiert	1. Rang	Silvan Marfurt	02:54
MJB	1000 m	8 klassiert	2. Rang	Patrick Schmid	02:56
WJA	1000 m	3 klassiert	3. Rang	Ursula Hausmann	04:00
MJA	1000 m	7 klassiert	1. Rang	Joël Klaus	02:38

Greifenseelauf in Uster vom 21. September 2002

Mäd. D	1.2 km	52 klassiert	8. Rang	Corinne Wernli	04:08
Junioren	21.1 km	39 klassiert	3. Rang	Matthias Rüede	01:23:01
Junioren	21.1 km	39 klassiert	5. Rang	Tobias Rymann	01:24:10
M 20	21.1 km	473 klassiert	92. Rang	Adrian Glauser	01:30:23
M 40	21.1 km	869 klassiert	1. Rang	Abebe Woldei	01:10:01
M 40	21.1 km	869 klassiert	2. Rang	Hanspeter Gerber	01:13:47
M 45	21.1 km	635 klassiert	24. Rang	Erwin Wernli	01:26:32

Course Morat-Fribourg in Murten vom 06. Oktober 2002

M 20	17.1 km	2072 klass.	8. Rang	Beni Nyffenegger	01:00:26
M 20	17.1 km	2072 klass.	228. Rang	Meinrad Vetter	01:09:51
M 20	17.1 km	2072 klass.	507. Rang	Adrian Glauser	01:15:41

**Allen obig aufgeführten Läuferinnen und Läufern herzlichen Glückwunsch
zu diesen Ergebnissen - und denkt daran:**

**Jedes Resultat, ob zufrieden damit oder nicht, kann sich sehen lassen.
Hauptsache, die Freude am Laufsport bleibt bestehen.**

Wir stellen vor...

IRENE STALDER

Was machst du neben dem Laufsport in deiner Freizeit?

Am liebsten verbringe ich meine spärliche Freizeit mit sportlichen Tätigkeiten (Tennispielen, Laufen, Biken, Wandern, etc.). Wenn möglich unterstütze ich als Zuschauerin meine drei Kinder an Ihren Wettkämpfen (Handball- und Fussballturniere).

Was gefällt dir besonders gut an der LSG Brugg?

Das Laufen in der Gruppe und an Wettkämpfen als Team auftreten. Ebenfalls finde ich die Kameradschaft sowie die Unterstützung untereinander super.

An welchen Ort möchtest du gerne einmal in die Ferien reisen?

Ein Himalja-Trekking würde mich wahnsinnig reizen.

Was möchtest du in deiner sportlichen Karriere noch erreichen?

Mit dem Laufen möchte ich ein gutes körperliches Wohlbefinden beibehalten. Mein Ziel wäre einmal einen Marathon zu laufen und mich im Tennis zu verbessern.

Über welches Vereinsmitglied möchtest du an dieser Stelle im nächsten Vereinsorgan mehr erfahren?

Tobias Rymann.



STECKBRIEF

ADRESSE:	Museumstr. 25 5200 Brugg
BERUF:	Kfm. Angestellte & Familienfrau
GEB.-DATUM:	11. Dez. 1961
LIEBSTES BUCH:	Tagespresse und versch. Romane
LIEBSTE MUSIK:	Queen / Celine Dion
LIEBSTE INTERNETSEITE:	Keine, bevorzuge Datasport und swisstennis
IN DER LSG SEIT:	ca. 1996

Der Vorstand

PRÄSIDENT

Ruedi Glauser
Birkenweg 15
5200 Brugg
Tel.: 056 / 441 83 51
Natel: 076 / 330 21 47
e-mail: rudi.glauser@gmx.ch

KASSIER

Irene Stalder
Museumstrasse 25
5200 Brugg
Tel.: 056 / 441 58 31
e-mail: istalder@greenmail.ch

BEISITZER 1

Mario Beeli
Badstrasse 33
5200 Brugg
Tel.: 056 / 442 54 68
e-mail: mario.beeli@psi.ch

VIZEPRÄSIDENT

Edy Zanin
Museumstrasse 20
5200 Brugg
Tel.: 056 / 441 68 12
e-mail: hdedy@dplanet.ch

AKTUAR

Peter Lang
Stapferstrasse 45
5200 Brugg
Tel.: 056 / 441 21 42

BEISITZER 2

Christian Kohli
Museumstrasse 17
5200 Brugg
Tel.: 056 / 441 38 25
e-mail: christian.kohli@vstl.ch

Zum Schluss noch etwas zum Schmunzeln:

„Sag mal, Walti, womit konntet ihr das Haus so schnell bauen?“ - „Mit den Steinen, die uns die Behörde in den Weg gelegt hat.“

Unsere Sponsoren:

**Kernkraftwerk
Bezau**



IBB Erdgas AG



LISPO SPORT AG

