

23777

2603

gr v
x

CLUB-ORGAN



1910

F.C. LÄNGGASSE
BERN





**Wein
Bier
Kolonialwaren**
Hauslieferung

Gewerbestr. 14 Tel. 37854

H. Schaufelberger

**Bäckerei-
Konditorei**

Neufeldstr. 34 Tel. 31211

empfiehlt sich bestens

Spezial-Haarschnitt
gut, sauber und exakt im

Herrensalon Hans Beck

Länggasstrasse 34

Passiv-Mitglied



Telephon 2 18 23

HEIZOL

führend in Qualität

J. KÜNG & Co.

Restaurant Apollo

Länggasstrasse 85
Telephon 2 32 87

Bestes aus Küche
und Keller
la Cardinalbier
2 Sitzungssäle

Familie K. Blaser



Neufeldstrasse 32 Telephon 3 68 60

FC. LÄNGGASSE

Redaktion: René Eichenberger, Winkelriedstrasse 26, Tel. 8 11 72, Bern
 Druck und Expedition: Genossenschafts-Buchdruckerei, Habsburgstrasse 19, Bern

Vorstand

Ehrenpräsident: Sollberger Hermann
 Berchtoldstr. 37. P. Tel. 2 00 87
 Präsident: Eichenberger René
 Winkelriedstrasse 26 P. Tel. 8 11 72
 Sekretär: Wolfsberger Max, Zähringerstr. 57
 Tel. P. 9 10 40 G. 3 69 84
 Kassier: Suter Hans,
 Winkelriedstrasse 52 P. Tel. 8 09 39
 Beisitzer: Martin Wilhelm
 Zähringerstrasse 76 P. Tel. 2 60 85

Spielkommission

Präsident: Tschanz Arnold, Gesellschafts-
 strasse 81 P. Tel. 3 99 85
 Sekretär: Moser Willy
 Länggassstrasse 45 Tel. 2 30 82
 Trainer: Hofer Hermann, Viktoriastrasse 86
 Tel. P. 8 79 70 G. 6 145 86
 Junioren-Obmann: Mouche Ernst,
 Waldheimstrasse 43 Tel. 9 45 54
 Platzwart: Mischler Robert, Quartierhof 14

Offizielle Adresse: F. C. Länggasse, Postfach Länggasse 12 - Postcheckkonto III 15672
 Erscheint in der Regel jeden zweiten Monat

Familien- und Unterhaltungsabend

19. April 1958, im grossen Saal des Restaurant Schweizerbund

Pözze und Heiri sorgen für ein zügiges Programm und werden die Lacher wieder auf ihrer Seite haben. Das Cotten-Quartett sorgt für musikalische Einlagen.

Als Clou des Abends dürfte jedoch zweifellos die Anwesenheit von RICO PETER sein. Sein reichhaltiges Programm wird jedermann erfreuen, denn die Kritiken über ihn sind so gut, dass es keiner bereuen wird, Rico Peter auch einmal gesehen zu haben.

Wie immer wird eine Tombola durchgeführt und schöne Preise warten auf die glücklichen Gewinner.

Restaurant Seidenhof

Salmenbräu · Erstklassige offene und Flaschen-Weine
 Restauration zu jeder Tageszeit

G. Schmid-Merz, Zähringerstrasse 44, Tel. 2 41 02

Wie es sich gehört, wird auch dieses Mal wieder das Tanzbein geschwungen und für schmissige Musik sorgt das 5 Mann-Orchester Sonora. Wir empfehlen den Mitgliedern vom Vorverkauf Gebrauch zu machen. Eine vorzeitige Platzreservierung ist ratsam. Die Mitglieder werden darüber noch persönlich orientiert. Eintrittspreise wie immer: Mitglieder Fr. 2.30, Nichtmitglieder Fr. 2.90.

Für unsere Aktivspieler und Junioren

Eine gewisse Anzahl unserer Spieler betrachten das Training immer noch als Nebensache und besuchen es auch nur hin und wieder so ganz nach Lust und Laune. Von den älteren Semestern, welche die weniger anstrengende Meisterschaft der 5. Liga bestreiten, kann man dies noch einigermaßen begreifen, obschon es aus Rücksicht auf die Gesundheit und die Verletzungsgefahren gar nicht empfehlenswert ist. Bei den jüngeren Spielern der 1. und 2. Mannschaft sowie den Junioren A ist dies sehr bedauerlich und stellt diesen kein gutes Zeugnis aus. Gleichgültigkeit, Bequemlichkeit und Unkenntnis stehen im Vordergrund. Da es bei den betreffenden Spielern auch an der richtigen Einstellung zum Sport fehlt, erachte ich es als wichtig, diese Angelegenheit einmal näher unter die Lupe zu nehmen. Ich habe deshalb ein Referat des Zürcher Privatdozenten Herr Dr. Bucher gewählt, das über *Sport — Training — Hygiene* in vorbildlicher Weise Auskunft gibt. Ich bitte sämtliche Aktivspieler sowie ältere Junioren, diesem instruktiven Thema die verdiente Aufmerksamkeit zu schenken und daraus die nötige Lehre zu ziehen. Infolge Platzmangel sind wir gezwungen, dieses Referat auf mehrere Cluborgane zu verteilen.

Der Trainer: Hermann Hofer.

Was ist der Sinn des Trainings?

Die grösstmögliche Leistungssteigerung durch:

1. die möglichst weite Hinausschiebung des Ermüdungspunktes,
2. die Verkürzung der Erholungszeit und
3. die Steigerung der qualitativen Leistung, der sportlichen Leistung als Ganzes (Einzelleistung und Teamwork).

 MUTZLI Bitter Langgassstr. 40, Tel. 3 56 61 Hans Aeschbach, Bern *Goldmedaille HOSPECS*	Die gute Qualität vom Fachmann Rud. JUNKER METZGEREI Telephon 2 45 56 Gewerbestrasse 18
--	---

Die allgemeine Ermüdung äussert sich durch Atemnot, abnormale Pulsfrequenzsteigerung, Schlappheit und Erschöpfungsgefühl. Bei Fussballspielern ist es notwendig, den Ermüdungspunkt wenigstens soweit hinauszuschieben, dass er jenseits der zweimal 45-Minutengrenze liegt. Damit ist die Gewähr gegeben, dass die Mannschaft ein normales Spiel ohne Ermüdungserscheinungen durchsteht. Das Training nun so zu dosieren, dass Luft und Kraft genau für 90 Minuten reichen würden, wäre natürlich verkehrt. Dass es trotzdem geschieht, beweisen manche Cupspiele, und man liest nicht selten: In der Verlängerung kam es beim FC. X zu einem förmlichen Zusammenbruch und die Tore fielen am laufenden Band. Ein Beweis dafür, dass diese zusammenbrechende Mannschaft mangels hinreichenden Trainings den Ermüdungspunkt nicht weit genug hinausgeschoben hat. Dieses «Hinausschieben» kann relativ sehr weit geschehen. Wenn Wasserballspieler z. B. bis zu vier Spiele an einem Tag absolvieren, dann zeigt das, dass hier der Ermüdungspunkt so weit hinausgetrieben wurde, dass Luft und Kraft für zwei komplette Spiele reichen. Die Verkürzung der Erholungszeit kann gleichfalls durch intensives Training erzielt werden. Sie geht mit dem Hinausschieben des Ermüdungspunktes meist Hand in Hand. Untrainierte Spötler brauchen sehr lange, um sich von einer starken körperlichen (sportlichen) Anstrengung zu erholen. Sie sind vollständig «fertig». Der trainierte Sportler dagegen kennt keine Uebermüdung und erholt sich selbst von schweren Spielen sehr rasch.

Was also ist das Wesentliche am Trainiertsein?

Es liegt darin, dass sozusagen die chemisch-qualitative Leistung des Muskels gesteigert wird durch Training des Muskelstoffwechsels. Dieser ist ein chemischer Fortgang, der in Wirklichkeit weit komplizierter vor sich geht, als in dem nachfolgenden groben Schema aufgezeigt. Das Prinzip ist daraus jedoch klar zu erkennen. Der Energiespender ist das Glykogen, d. h. die tierische Stärke. Man stelle sich diesen Betriebsstoff als «Zuckerbalken» vor, der durch die Zufuhr von Sauerstoff oxydiert, d. h. in Teile zerlegt wird. Dieser Zerfall des Balkens erzeugt zunächst Wärme, dazu elektrische Energie (die wir in unserer Betrachtung vernachlässigen können), und vor allem mechanische Energie, d. h. Muskelarbeit

**Café-Restaurant
Tea-Room**

Hecht

Seidenweg 5
neben Kino Corso



2 vollautomatische Kegelbahnen
Spezialität: Fritureteller

Telephon 9 05 46

Familie Hans Flühmann
Passiv-Mitglied

J. HIRTER & CO. A.G.

TELEPHON 20123

Kohlen - Koks - Holz - Heizöl



Bern-Bahnhofplatz

H. Steinmann

Metzgerei und Wursterei

Freiestrasse 46 Tel. 2 84 47

empfiehlt sich bestens



Doppelcouch

Nachts zwei gleich hohe Einzelbetten, am Tag ein schöner Couch, besonders billig abzugeben infolge kleiner unbedeutender Transportschäden, dazu zwei Schoner, zwei Federkernmatten (10 Jahre Garantie), zusammen Fr. 340.—. Komplet mit Umbau, wie Bild, Bettkasten, Längsteil mit Klappen und Vitrine mit Goldrillen und Couchdecke mit drei Volants, alles zusammen Fr. 393.—. Auch Teilzahlung.

2 Gestelle, 190x90 cm

Berns grösste Auswahl für Doppelcouch-Otomanen und Couchumbauten

Länggässstrasse 12, Tel. 2 60 39

FC Mitglieder 5 % Spezialrabatt



G. ROHRBACH

Eidg. dipl. Installateur

Bern
Pappelweg 1
Telephon 2 26 23

San. Anlagen Zentralheizungen Baupengler

Piketställe Länggasse Tel. 340 53

Ernst Lehmann

Gärtnerei u. Blumengeschäft

Eidg. Meisterdiplom

Neubrückstr. 81 . Tel. 3 32 89

Dekorationen Blumenarrangements Topfpflanzen
Schnittblumen Binserei für Freud und Leid

Neuanlage und Unterhalt von Gärten

Café Freieck

Gesellschaftsstrasse 38



empfiehlt sich bestens

Prima Weine

Familie Rudolf Meyer . Passivmitglied

Besuchen Sie die reizende Café-Bar

Unsere Spezialitäten: Diverse Total-Brilliant
Feine Palissade
Erstklassiger Kaffee

Sie + Er

J. Upp Boffi, Bern, Mittelstr. 8
(Länggasse) Tel. 2 56 30

(Laufenergie, Schlagenergie und Bewegungsenergie). Durch diesen Zerfall entstehen zahlreiche Teilstücke von Traubenzucker, aus dem durch weitere Sauerstoffzufuhr immer noch neue Energie freigesetzt wird. Der Traubenzucker verwandelt sich hierbei in Milchsäure. Auch die entstandene Milchsäure wird unter der Einwirkung des Sauerstoffes weiter oxydiert, wieder mit Umwandlung in Energie und es bilden sich Rückstände (Schlacken), bestehend aus Kohlensäure und Wasser, die abgeführt werden müssen, und zwar durch die Lungen (deshalb beschleunigte und trainierte Atmung) sowie durch die Nieren. Ganz so schematisch wickelt sich der Vorgang allerdings nicht ab, denn während des Zerfalls schon beginnt die Rücksynthese zum Beispiel der Milchsäure wieder in Traubenzucker und Glykogen. Die Zuführung des Sauerstoffes besorgen das Blut und die Atmefähigkeit. Darum gibt es ohne ausgiebige trainierte Atmung und ohne gut trainierten Blutkreislauf keine wirklich ausgezeichnete trainierte Muskelleistung.

Dieser ganz notwendige chemische Prozess zur Erzeugung von Energie kann trainiert werden, zwar nicht in seinem Wesen, jedoch seiner chemischen Reaktionsgeschwindigkeit nach. Er geht bei trainierten Menschen also wesentlich rascher vor sich als bei Untrainierten, auf was bisher in der Literatur viel zu wenig hingewiesen wurde. Analog wird auch der Wiederaufbau des Energiespenders Glykogen bei trainierten Menschen rascher bewerkstelligt und da der Wiederaufbau gleichzusetzen ist dem Begriff «Erholung», ist das Ziel nämlich die rasche Erholung, d. h. die Verkürzung der Erholungszeit, erreicht. Verbrauch und Erholung laufen gerade beim Fussballer (eine Sportart, bei welcher relativer Stillstand und rasche Sprints abwechseln) nebeneinander her. Diese «Binsenweisheit» ist also klar.

(Fortsetzung im nächsten Organ)



Aufruf!



Der FC. Länggasse muss ab nächster Saison zwei neue Schiedsrichter stellen. Wir bitten alle Interessenten, sich sofort zu melden. Der Fussballsport kann nur bestehen, wenn immer genügend Schiedsrichter vorhanden sind. Es dürfte nicht so schwer sein, aus unseren Reihen fähige Leute zu finden, welche sich dazu eignen, als Neutrale zu amten. Anmeldungen haben sofort an den Vorstand zu erfolgen.





*Herrenwäsche und Weisswaren
aus dem Spezialgeschäft
mit 5 % Rabattmarken.*

Pfingstreise 1958

Nur noch 3 Monate trennen uns davon

Die Vorbereitungen stehen in der Endphase. Das Meiste klappt schon. Eines steht fest: Es wird wieder eine unvergessliche Pfingstreise geben. Preis wie letztes Jahr ca. Fr. 100.— bis 110.—. Im Programm ist vorgesehen eine Fahrt über Garmisch Partenkirchen, anschliessend Besichtigung der Königsschlösser. In diesem landschaftlich einzig schönen Gebiet wäre es event. möglich, ein für uns geeignetes Hotel zu finden, wo ein gemütlicher Abend organisiert würde. So bleibt alles schön beieinander und die Spieler sind dann fit für das sonntägliche Spiel. Am Sonntag Abend, Teilnahme an einem bäumigen Volksfest im Bayrischen. In dieser Sache kann man ruhig sagen: «Kommentar überflüssig!». Bayrische Feste kennen wir ja schon und waren noch nie enttäuscht.

Was an der ganzen Sache noch nicht richtig klappt, ist ... die Teilnehmerzahl. Leider haben sich bis heute noch nicht genug angemeldet. Hoffen wir, dass die Bekanntgabe des provisorischen Programmes die erhoffte Reaktion auslösen wird. Meldet Euch bitte möglichst sofort beim Organisator der Reise. Die private Reisekasse wird von vielen benutzt, einige haben den ganzen Betrag schon beisammen. Die Teilnehmerzahl muss bald feststehen, um Hotelzimmer usw. bestellen zu können. Die Reiseteilnehmer werden nächsthin genauer über das Programm orientiert. Abfahrt am Samstag in der Früh! Zurück kommen wir am Pfingstmontag Abend.

René Eichenberger.

Restaurant Warteck

Hogantweg 5 Telefon 2 85 51
Sitzungssäle Vereinssäle Kegelbahnen
empfiehlt sich bestens

**FAMILIE
F. GYGAX**

Junioren-Ecke

Trotzdem einige A-Junioren in die Rekrutenschule müssen, hat sich der Vorstand nicht dazu entschliessen können, diese Mannschaft zurück-zuziehen. Es wäre schade, das Erreichte nun einfach fahren zu lassen, und wir bitten alle A-Junioren, nun erst recht zur Stange zu halten. Wir zählen auf Euch!

Am 8. Februar konnte unser Präsident die neue Junioren C-Mannschaft begrüßen. Es steckt viel Vorarbeit hinter dem erfreulichen Ergebnis und die Schüler machten samt und sonders einen sehr guten Eindruck. Die Juniorenkommission äusserte sich beim Anblick dieser fussballhungrigen Schüler sehr zuversichtlich und hofft damit, Versäumtes nachzuholen. Die gemütliche Plauderstunde mit unserer jüngsten Garde gab dem Präsidenten die Möglichkeit, diese mit Ihren Aufgaben vertraut zu machen. Hoffen wir, dass sich die vielen Vorarbeiten und vor allem finanziellen Opfer lohnen werden. Schon am nächsten Meisterschaftsspiel unserer Ersten wird man frohe Bubenstimmen «hopp Länggasse» rufen hören! Es sind die neuen Länggass-Junioren. Hopp Länggasse!

Aus der FC-Familie

Nach Angelo Begni hat sich nun auch sein Bruder Mario vermählt. Wir gratulieren dem jungen Paar recht herzlich und wünschen für die Zukunft alles Gute.

Wiederum trafen viele Neujahrswünsche ein. Aus Torino erreichen uns solche von unserem Mändu Schneider und Familie; Mäne Burren wünscht viel Glück und Freude. Wahrscheinlich denkt er dabei an die noch ausstehenden Punkte; aus Stuttgart-Gerlingen grüssen Robert Knobel und Frau; der Verlag des «Sport» erfreute uns ebenfalls mit einer Glück-wunschkarte; von Hallbergmoos in Deutschland erreichten uns vom dort sassigen VfB viele Wünsche, welche hoffentlich wahr werden; wir waren ja schon mit der Hälfte zufrieden! Das Sportgeschäft Vaucher überraschte uns mit einem «süssen» Präsent und wir danken an dieser Stelle nochmals bestens.

Alle diese Wünsche und Grüsse freuen uns immer wieder aufs Neue und wir danken allen aufrichtig dafür.

Molkerei Mosimann Seidenweg 4

empfehlte sich bestens für gepflegte Ware

Frau E. Mosimann

Elektrische Licht-, Motoren-, Sonnerie- und Telephonanlagen
Alfred Kormann und Söhne
Genossenweg 22 Telefon 2 47 68

Der Kassier teilt mit:

Die letzten Passivmitglieder, welche den Beitrag noch nicht bezahlt haben, erhalten in den nächsten Tagen einen Einzahlungsschein. Wir bitten davon Gebrauch zu machen um uns Einzugsspesen zu ersparen.

Die Aktiven, welche den Beitrag halbjährlich bezahlen, bitten wir, wenn möglich die zweite Rate vor Beginn der Retourrunde zu entrichten. Zum voraus besten Dank.

Der Kassier: *Hans Suter.*

Mutationen

Eintritte:

Aktive: Schär Werner, Tschärnerstrasse 17, Bern; Ruch Egon, Effingerstrasse 109, Bern.

Junioren: Adelmeyer Georg, Sahlistrasse 21, Bern; Stalder Willi, Wohlenstrasse 51, Hasli, Bern; Wachter Fritz, Zähringerstrasse 71, Bern; Pestoni Charles, Mittelstrasse 11, Bern; Stettler Walter, Sahlistrasse 55, Bern; Nydegger Georg, Neufeldstrasse 13, Bern; Kräuchi Peter, Depotstrasse 18, Bern; Hug Peter, Freiestrasse 33, Bern; Gafner Peter, Hochfeldstrasse 41, Bern; Gafner Hanspeter, Berchtoldstrasse 15, Bern; Anderegg Daniel, Muesmattstrasse 34, Bern; Flury Peter, Gesellschaftsstrasse 89, Bern.

Uebertritte Passiv zu Aktiv: Diener Willy, Neufeldstrasse 130, Bern; Hinni Werner, Länggasstrasse 43, Bern.

Uebertritt Aktiv zu Passiv: Rähm Paul, Blumensteinstrasse 3, Bern.

Austritt Passiv: Wasescha Carlo, Mittelstrasse 10, Bern.

Redaktionschluss für die nächste Nummer: 10. April

J. URWYLER, Falkenplatz 1

empfiehlt sich bestens

CIGARREN
CIGARETTEN
TABAKE

Med. dent.

H. Beyer, prakt. Zahnarzt

Schwanengasse 11
Telephon 2 26 89

Metzgerei -Wursterei

Peter Badertscher

Mittelfstrasse 12
Telephon 2 41 58



empfiehlt sich bestens

Novelty

Länggassstrasse 12



Hosen 20.—/63.—

Dr. MAX MOSIMANN

Apotheker
Brückfeldapotheke
Neubrückestrasse 23
Telephon 2 11 09

empfiehlt sich bestens

Prompter Botendienst

Café Waldheim

Gute Weine
Prima Salmenbräu
Säli für Vereine

Den Mitgliedern
bestens empfohlen

JOS. WYSS Telephon 2 20 61

WEINE UND KOLONIALWAREN

immer vorteilhaft bei

Gesellschaftsstrasse 70

G. Barisi-Godio

Telephon 3 59 30

KOHLN • HEIZOEL • HOLZ

SCHNEIDER & RINDLISBACHER AG.

TEL. 2.11.91

Christoffelgasse 3

Zigarren

Zigaretten

Rauchutensilien

kaufen Sie vorteilhaft
im Spezialgeschäft

Lilly Schären

Laupenstrasse 2 (neben Kino Babenberg)
Tel. 3 42 16 od. Privat 3 33 95 FC-Mitglied

AZ Bern 16

An Schweiz. Landesbibliothek
Hallwylstrasse 15
B e r n



Der Sportler kauft im Sportgeschäft!

Bigler Hans, Sporthaus

Christen & Co. AG., Sportabteilung

Kaiser & Co. AG., Sportabteilung

Universal Sport (S.A.S.)

Vaucher, Sportgeschäft

Christoffelgasse 5 Tel. 3 65 77

Marktg. 28 Zeughausg. 19 Tel. 2 56 11

Marktgasse 37-43 Tel. 2 22 22

Zeughausgasse 9 Tel. 2 78 62

Theaterplatz 3 Tel. 2 22 34

Restaurant Schweizerbund

Länggassstrasse 42

Säle für Sitzungen

4 Deutsche Kegelbahnen

Saal für Vereinsanlässe

1a Reichenbach-Bier

Klublokal des FC. Länggasse

Familie Moser

**Herren-
und Knabenkleider**



Preiswert wie immer!

SCHILD AG.

Tuch- und Deckenfabrik

VERKAUF: Wasserwerksgasse 17 (Matte) BERN

Telephon (031) 2 26 12