

CLUB-ORGAN



1910

F.C.LÄNGGASSE
BERN



Restaurant

Schweizerbund

Familie M. Huber-Revelly
Länggassstrasse 44, 3012 Bern
Telefon 031 23 30 82

Stammlokal des FC Länggasse
**Kegelbahnen, Bankettsaal,
Säle für verschiedene Anlässe**

Elektro-Fachgeschäft H.U. Scheidegger

vormals Kormann und Scheldegger

eidg. dipl. Elektroinstallateur

Freiestraße 33 Telefon 23 47 68

Telefon A- und B-Konzession

sämtliche elektrische
und
Telefoninstallationen
Telefonbeantworter

Elektrische Apparate
Beleuchtungskörper
Kücheneinrichtungen
Elektroheizungen

Gipserei Fassaden Gerüstbau

Fritz Hasler
Ländlistrasse 4,
Telefon 031 24 10 27
3047 Bremgarten



EMIL MERZ AG
Bauunternehmung

Effingerstrasse 91
3008 Bern
Telefon 031 25 36 25

Beratung durch:
Gerhard Kohler

CLUB-ORGAN F.C. LÄNGGASSE

OFFIZIELLE ADRESSE: F.C. LÄNGGASSE POSTFACH 12 3000 BERN 9
POSTCHECKKONTØ: 30-15672

VORSTAND

Präsident	Martin Hofer	Falkenweg 3	3012 Bern	23 44 38	22 92 30
Vizepräsident	Felix Freiburghaus	Gesellschaftsstr. 89	3012 Bern	23 53 84	
Sekretär	Rolf Balsiger	Scheibenstrasse 33	3014 Bern	41 81 31	22 78 78
Kassier	Felix Freiburghaus	Gesellschaftsstr. 89	3012 Bern	23 53 84	
Redaktor	Daniel Fasnacht	Asterweg 12	3004 Bern	23 28 12	
Beisitzer	Peter Pulfer	Matzenriedstr. 52 C	3019 Bern	50 17 48	25 22 20
Beisitzer	Rudolf Niklaus	Graffenriedweg 4	3000 Bern 17	45 45 41	45 08 11
Beisitzer	Marcel Huber	Länggassstrasse 44	3012 Bern	23 30 82	23 30 82

SPIELKOMMISSION

Präsident	Edi v. Niederhäusern	Parkstrasse 10	3052 Zollikofen	57 17 64	23 12 33
Sekretär	Rolf Hauenstein	Altenbergstrasse 92	3013 Bern	42 19 38	25 13 00
Trainer 1	Peter Mast	Jungfrauweg 7	3114 Oberwiltach	98 27 32	21 72 85
Trainer 2	Karl Gorsatt	Freudenreichstr. 31	3047 Bremgarten	23 07 66	44 91 44
Trainer 3	Vrs Blaser	Stuckishausstr. 16	3047 Bremgarten	24 16 33	44 23 41
FC Galicia	Ramon Varela	Spiegelstrasse 91	3028 Spiegel	53 92 49	41 61 61
Platzwart	Vakant				

JUNIORENKOMMISSION

Obmann	Alex Jost	Fährstrasse 29	3004 Bern	24 27 21	53 93 81
Sekretär und Jun. U. Turnier	Armand Brunschwiler	Fischerweg 21	3012 Bern	23 10 89	
Chef J + S	Josef Müller	Tannenweg 9	3012 Bern	23 79 93	42 82 42
Trainer und A	Alex Jost	Fährstrasse 29	3004 Bern	24 27 21	53 93 81
Begleiter B	Beat Müller	Sahlistrasse 23	3012 Bern	24 54 24	23 20 60
	Stefan Läderach	Sahlistrasse 23	3012 Bern	23 18 08	44 91 91
C	Beat Bütikofer	Schöneeggweg 34	3007 Bern	45 40 95	58 77 17
D	Hans Gehrig	Morgartenstrasse 21	3014 Bern	42 95 05	
E+F	Beat Gerber	Neufeldstrasse 134	3012 Bern	24 15 49	
	Marcel Müller	Bündackerstrasse 140	3047 Bremgarten	58 70 45	

SENIOREN

Obmann	Martin Hostettler	Eyboden 4	3145 Niederscherli	84 04 47	
Trainer 1	Robert Stucki	Lenzenholenstr. 4	3302 Moosseedorf		60 24 81
Trainer 2	Francesco Zanoni	Blinzernfeldweg 23	3098 Köniz	53 34 03	65 02 19

VETERANEN

Obmann	Heinz Schär	Dammweg 55	3013 Bern	42 05 42	
--------	-------------	------------	-----------	----------	--

SUPPORTER

Präsident	Charles Huber	Neuengasse 20	3011 Bern	34 15 53	22 46 31
Kassier	Paul Stucki	Länggassstrasse 77	3012 Bern	24 10 66	26 08 16

KLUBLOKAL	Rest. Schweizerbund	Länggassstrasse 44	3012 Bern		23 30 82
-----------	---------------------	--------------------	-----------	--	----------

SPORTPLATZCHEF	Alfred Affentranger	Neubrückestrasse 147	3012 Bern	23 21 32	
----------------	---------------------	----------------------	-----------	----------	--

Prompt und sicher. Auch für Sportler. Ça, c'est «La Suisse» Versicherungen

Urs Zbinden, Inspektor
Generalagentur «La Suisse» Unfall
Monbijoustrasse 10, 3011 Bern
Telefon 031 25 16 75

Restaurant Sternen
Iffwil



Familie Herm. Sulzener
Tel. 031/96 02 46
(Montag geschlossen)

LOEBLICHE VORTEILE

Praktisch,
wenn man sie hat!



LOEB-KARTENSERVICE
3001 BERN, TEL. 031/217 273

lieber zu **LOEB**

Mit einem Winterschlaf war nichts

Schwitzen in den Folterkammern, Fluchen über das miese Wetter und die wegen schlechten Terrainverhältnissen abgesagten Vorbereitungsspiele, der Verkauf von ein paar Matchbällen, die Gestaltung von Matchplakaten und -programmen, die Ausarbeitung eines Rückrunden-Spielplans für alle Mannschaften: In den ersten Monaten des Jahres geht es, für Spieler wie Vorstandsleute, meist wenig spektakulär zu und her in einem Fussballklub. Das ist auch beim FC Länggasse im Normalfall nicht anders.

Doch dieser Winter sollte nicht zu einem Normalfall werden. Denn wir mussten zur Kenntnis nehmen, was die meisten FCL-Mitglieder wohl mittlerweile in der Zeitung gelesen oder am Stammtisch vernommen haben: Peter Mast, unser Spielertrainer, wird ab der kommenden Saison den FC Dürrenast trainieren. Umfeld, Infrastruktur und Entlohnung sind beim abstiegsgefährdeten Thuner Erstliga-Klub natürlich wesentlich besser, als dies der Quartierverein FC Länggasse je wird offerieren können. (Was, nebenbei zu unseren Gunsten gesagt, den Erfolg auch nicht garantieren kann.) Deshalb gibt es keine Gründe, dem erst am Anfang einer Trainerkarriere stehenden, ambitionierten Peter Mast seinen Transferentscheid übel zu nehmen. Die nicht einfache Suche nach einem neuen Trainer ist noch nicht abgeschlossen. Ich garantiere aber schon heute, dass "der Neue" nicht nur Fussballspezialist sein wird, sondern auch menschlich zum FC Länggasse passen wird.

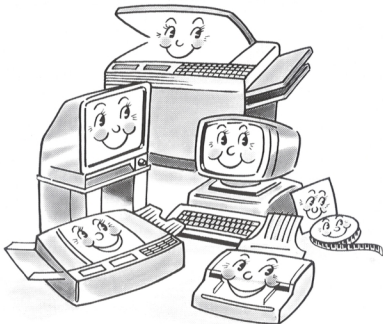
Ich wünsche allen Mannschaften eine erfolgreiche Rückrunde. Von der Reservemannschaft erhoffe ich mir einen oberen Mittelfeldplatz, von der Ersten Mannschaft einen vierten, vielleicht gar einen dritten Schlussrang.

Euer Präsident



M. Hofer

Canon



Da hat Ihr Büro gut lachen.

Die fortschreitende Büroautomation bringt immer neue Erleichterungen am Arbeitsplatz. Auch für Sie. Vorausgesetzt Sie wählen den richtigen Partner.

Wir bieten Ihnen zukunftsweisende Lösungen für die Übermittlung und Verarbeitung von Informationen. Mit Geräten und Systemen

der technologischen Spitzenklasse. Mit kompetenter Beratung und Betreuung. Und mit einem Service-Netz, das seinesgleichen sucht. So, dass nicht nur Ihr Büro gut lachen hat.

Rufen Sie uns an. Wir informieren Sie gerne weiter.



Walter Rentsch

Zu Ihrer Information.

Walter Rentsch AG, 3063 Ittigen BE, Ey 25, Tel. 031/58 8181

Vorbereitung 2. Liga

- Di 2.2.: Trainingsbeginn zur Rückrunde Saison 87/88. Gespannt war man auf die körperliche Verfassung, der in Brasilien überwinterten Spieler (Salsiger, Kessler, Stucki). Sie fielen allerdings nur durch ihre Bräune auf. Noch gelassen und unbeeindruckt von weiteren Ferienplänen seiner Spieler verkündet Trainer Mast das Rückrundenziel: Ein dritter Rang.
- Do 4.2.: Donnerstags trainieren wir unabhängig von Witterungseinflüssen draussen. Wie schwer sich ein eingefleischter Fussballer tut, wenn es darum geht im dicken Schneegestöber auf der teilweise vereisten Tartanbahn des Stadions Neufeld und im abgasgeplagten Länggassquartier Runden zu drehen, braucht wohl niemandem näher erläutert zu werden.
- Do 18.2.: Solange wir bei den oben beschriebenen Bemühungen in unseren Laufschuhen unterwegs waren, machte doch das Ganze wenigstens einen seriösen Eindruck. Doch für einen ersten Saisonhöhepunkt sorgte unser Trainer: Stets im Bemühen, uns optimale Trainingsvoraussetzungen zu schaffen (vielleicht gab es deswegen kein Trainingslager), liess er uns an diesem Tag endlich unsere heissgeliebten Fussballschuhe schnüren und auf den Länggassplatz tummeln. Doch die Freude währte nur kurze Zeit, mussten wir doch auf Intervention von Alfred Affentranger den Platz räumen und Trainer Mast sein Trainingsprogramm umstellen. So leitete er sein Rudel immer noch mit den Fussballschuhen an den Füßen auf die Tartanbahn zum beliebten Rundenlaufen und anschliessend noch über den Quartierasphalt. Die Konsequenzen: a) murrende Spieler; b) steinharte Waden; c) misshandelte Nocken; d) verdreckte Tartanbahn. Zu a): sowieso immer der Fall; zu b): siehe a) oder Sinn der Sache; zu c): eh kein Thema im Verein; zu d) Rüge von Alfred.
- Sa 20.2.: Erstes Trainingsspiel gegen den FC Ueberstorf auf einem Allwetterplatz. Als wir deren ihre Infrastruktur und Trainingsmöglichkeiten sahen, lagen wir schon vor dem Anpfiff 0:1 im Rückstand. Schlussresultat 1:2.
- Di 1.3.: Bekanntgabe, dass Peter Mast uns Ende der Saison verlässt und den FC Dürrenast übernimmt. (Böse Zungen behaupten, er habe auch schon einen Vorvertrag als Sommer-Konditionstrainer bei Wiki-Münsingen in der Tasche)
- Di 8.3.: Zweites Trainingsspiel gegen Muri-Gömligen auf schneebedecktem Allwetterplatz. Resultat 3:0.
- So 13.3.: Drittes Trainingsspiel gegen Belp. Schweichelhafte 0:1 Niederlage.

Wir sind da, wo Sie uns brauchen.



KANTONALBANK VON BERN

Niederlassung Länggasse

Länggassstrasse 7, 3012 Bern, Tel. 24 35 15

res. Parkplätze in Einstellhalle
Einfahrt Seite Erlachstrasse

**Erwin Maibach
Gartengestaltung**

3012 Bern, Aebistrasse 18
Telefon 031 23 74 30

Preisgünstig und in kürzester Frist
empfehle ich mich für die
**Gestaltung, Umänderung
und Pflege bestehender und
neuer Gartenanlagen**
aller Art. Speditiver, motorisierter
Hecken- und Rasenschnitt, spe-
zialisiert auf Natur- und Kunst-
stein-Beläge und Gartenmauern.

Bäckerei - Konditorei

M. MOSER

Bekannt für gute Backwaren
Fabrikstrasse 32 3012 Bern
Telefon 23 46 25

Jeden Samstag feinste Butterzöpfen

SAISON 1987 / 1988									
FC LAENGASSE									
FC LAENGASSE SPIELER-STATISTIK 1. MANNSCHAFT									
VON R. STUCKI (CAPTAIN)									
FC LAENGASSE									
FC LAENGASSE ROT + GELB									
INKL. CUP+TR.SPIEL PER : 02.11.1987									

	N A M E		GESPELT	GELB	ROT	TORE	ANZ. I	FERIEN/	
			IN MIN.				SPIEL	VERL.	
01	BALSIGER R.		1152	0	0	3	13	0	
02	BICHSEL B.		607	2	0	0	7	6	
03	BURRI P.		1060	0	0	3	12	1	
04	DREIER T.		99	0	0	0	6	1	
05	FASNACHT D.		551	0	0	0	9	0	
06	FRANK P.		531	1	0	1	6	7	
07	FREDA G.		945	2	0	8	12	0	
08	HUELSHORST H.		1080	1	0	0	12	1	
09	HURTER C.		235	0	0	1	4	9	
10	KESSLER T.		804	1	0	3	10	3	
11	LAUPER J.		70	0	0	1	1		
12	MAST P.		1170	2	0	2	13	0	
13	OERTIG R.		1002	2	0	0	12	0	
14	ROSATO R.		460	1	0	0	6	7	
15	SANTI G.		481	2	0	1	11	0	
16	STANIG F.		808	1	0	0	9	2	
17	STUCKI R.		868	5	0	0	11	1	
18	VON GUNTEN D.		90	0	0	0	7	5	
19	BLEUEL M.		180	0	0	0	2		
20	KYBURZ K.		180	0	0	0	2		
21	SCHWAB M.		80	0	0	0	1	0	
22	KORADI A.		35	0	0	0	1		
22	MUELLER B.		395	1	0	0	5		
23	STETTLER B.		2	0	0	0	2		

Ein Treff ●

im heimeligen **Rest. Waldheim**
zu einem gemütlichen Beisammensein oder zu
einem Jass

Aus der Küche bietet Ihnen der Chef das Beste.

Ihr Besuch freut uns •
Fam. E. u. M. Castiglione-Köpfli
und Personal
Waldheimstr. 40
Tel. 232061

Bähringerhof

Schopf-Bar



HERI STEDL S. HERZOG VON ZÄHRINGEN

ANDRÉ OPPLIGER SYLVIA VUILLE

HALLERSTR. 19 3012 BERN TEL. 031 230860

Original
Holz-
Setzkästen
zu verkaufen.
(Solange Vorrat)
Tel. 031 24 24 91

PNEU
BLEUER
AG
BERN



MICHELIN

Gewerbestr. 11
(Länggasse)
Tel. 238696

Schiedsrichtermangel

Zur generellen Situation

Der Schiedsrichtermangel wird je länger desto mehr zur grössten Gefahr für einen geregelten Wettspielbetrieb. Aus diesem Grund wurde eine "Arbeitsgemeinschaft für Schiedsrichterfragen und -rekrutierung" gebildet, die sich vor allem mit den Themen Rekrutierung, Rücktritte und Imageverbesserung der Spielleiter auseinandersetzt und deren Fazit eindeutig lautete, dass es immer schwieriger wird, fähige Schiedsrichter zu finden und die bestehenden zu halten.

Die Erhebung über die fehlenden Schiedsrichter in der Schweiz für die Saison 1986/87 hat teilweise ein recht düsteres Bild erbracht. Auch das "Jahr des Schiedsrichters", das ja noch teilweise in die vergangene Saison fiel, hat keineswegs seine Erwartungen erfüllt. Die Bilanz, die nach dem Prinzip für jede Mannschaft einen Schiedsrichter funktioniert, sieht für die gesamte Schweiz folgendermassen aus:

1986/87: Total Mannschaften 6555

1986/87: Gemeldete Schiedsrichter 4539

Manko: 2016 Schiedsrichter oder 30.7%

Nur für den Kanton Bern sähe diese Bilanz noch um einiges schlimmer aus. Es ist ja sicher bekannt, dass die Vereine für zu wenig gemeldete Schiedsrichter "mit einer Kompensationszahlung bestraft" werden. In der vergangenen Saison hat der SFV aus diesem Grund über Fr. 250 000.- eingenommen.

Zur Situation im FCL

Unser Verein will und kann es sich nicht leisten, solche Kompensationszahlungen zu erbringen, wie dies bei anderen zum Teil namhaften Vereinen der Fall ist. Es geht hier nicht nur um den finanziellen Aspekt, sondern ist es doch sozusagen für jeden gut geführten Verein eine Ehrensache die Aufgaben seines Sportverbandes ordnungsgerecht zu erfüllen.

Durch Rücktritte und Abgänge ist die Anzahl unserer Schiedsrichter im FCL auf einen absoluten Minimalbestand gesunken, so dass wir dringend darauf angewiesen sind neue Schiedsrichtertalente zu rekrutieren.

Werdet Schiedsrichter – meldet Euch!

arnold

Planung und Ausführung von
elektr. Stark- und
Schwachstrom-Installationen

Unterhalt
Rascher
Reparatur-Service

Arnold AG

Gesellschaftsstrasse 16

Elektrische Unternehmungen

3012 Bern

Unsere Bank: Bankgesellschaft



3001 Bern, Bubenbergrplatz 3
3012 Bern, Länggassstrasse 29
3007 Bern, Schwarztorstrasse 48
3098 Köniz, Schwarzenburgstr. 230
3028 Spiegel, Chasseralstrasse 156
3052 Zollikofen, Bernstrasse 94





Die Zukunft an
Ihrem Handgelenk.

RADO

H. Hostettler

Uhren- und Reparatoren

3000 Bern
Langgassstrasse 14
Telefon 23 07 98

Donnerstag
geschlossen

Herzlich willkommen
im

**Restaurant
zur Traube**



3007 Herrenschanzen
Fam. E. Enquist Kauz
Telefon 031 23 47 30

Gut essen

Im Quartier-Restaurant

FREIECK

Gesellschaftsstrasse 38
3012 Bern
Telefon 24 33 88

• Menu-Schnellservice

Mit höflicher Empfehlung
Fam. U. + Y. Fuchs

Sonntags geschlossen

Restaurant Hecht

Wirt F. Rupp
Seidenweg 5, 3012 Bern,
Telefon 23 75 50

Zwei vollautomatische
Kegelbahnen

Restaurant MUESMATT

Käthi und Sepp
empfehlen
Ross-Spezialitäten + Hamme

Freiestrasse 65
3012 Bern
Telefon 23 39 74

Datum	2. Liga	4. Liga a	4. Liga b	5. Liga	Sen. I *	
26/27.3	<u>Ceneri</u>		<u>Ostermund.</u>	Speranza		
Mo 4.4.			Gelb-Blau			
9/10.4	Aarberg	Italiana	Bosporus	<u>Wohlensee</u>	<u>Rapid</u>	Wa
16/17.4.	<u>Azzurri</u>	<u>Grafenried</u>	<u>Espanol</u>	Rubigen	Bern	Be
23/24.4	<u>Bassecourt</u>	Iberica			Flamatt	He
26/27.4.		Thörishaus				
30.4/1.5.	Alle	<u>Muri-Güml.</u>	Bethlehem	<u>Bethlehem</u>	Rapid	Ra
Mi 4.5.						
7/8.5.	<u>Porrentruy</u>	Flamatt	<u>Esperia</u>	United	<u>Bern</u>	
14/15.5	Schüpfen	<u>Zollikofen</u>	Bern	<u>Minerva</u>	Sparta	Ru
Mi 18.5.					Köniz	
20/21.5.	<u>Bözingen</u>					
Mo 23.5.		Schw'burg	<u>Schw'burg</u>	Iberica		
28/29.5.	Lengnau	<u>National</u>	Zähringia	<u>Laupen</u>		Os
4/5.6.		Kaufdorf	<u>Victoria</u>	Schönbühl	<u>Flamatt</u>	Je
11/12.6.				<u>Maiella</u>		

Jun. A	Jun. B *	Jun. C *	Jun. D *	Jun. E *	Jun. F *
<u>Kirchberg</u>	Hünibach		<u>Bern</u>	Bethlehem	Muri-Güml.
Victoria	<u>Rothorn</u>				
<u>Dürrenast</u>		Wabern	<u>Jegenstorf</u>	<u>Ostermund.</u>	Grafenried
Koppigen	Reichenbach	<u>Schw'burg</u>	<u>Rapid</u>	Zollikofen	
					<u>Rapid</u>
<u>Burgdorf</u>	<u>Worb</u>	Flamatt	Münsingen	<u>Schönbühl</u>	<u>Worb</u>
				Stern'berg	
Spiez	Münsingen	<u>Lerchenfeld</u>	<u>Jegenstorf</u>	<u>Bethlehem</u>	
Münsingen	<u>Stella</u>	Reichenbach	<u>Schönbühl</u>	<u>Stern'berg</u>	Rapid
			Schönbühl		
	Wohlensee				
<u>Bern</u>					
Interlaken	<u>Rubigen</u>	Iberica	Rapid	Schönbühl	Worb
f <u>Italiana</u>	Gr'höchst.	<u>Italiana</u>	<u>Münsingen</u>	<u>Zollikofen</u>	<u>Muri-Güml.</u>
	<u>Rapid</u>	<u>Ostermund.</u>	Bern	Ostermund.	<u>Grafenried</u>
	FC LAENGASSE Rückrunde Saison 87/88				
	* Samstaggruppe <u>Heimspiele unterstrichen</u>				

R. BAUMANN

Dipl. Teppichberater VSTF



Teppiche und Bodenbeläge aller Art

Seidenweg 26, Länggasse
Postfach 159, 3000 Bern 9
Telefon 031 24 14 89



Unser Clubmitglied

Guido Meienberger

berät Sie gerne bei der Anschaffung
von elektrischen Haushaltapparaten und
Einbauküchen

FCL-Mitglieder verlangen Guido Meien-
berger im neuen **Fust**-Center an der Auto-
bahn in Niederwangen

Dipl. Ing.

Fust

Elektrohaushaltapparate
Einbauküchen
Telefon 031/34 11 11

Restaurant

Seidenhof

Für Anlässe
bis 30 Personen
reservieren Sie
unser «Seidenstübli»
Montag geschlossen

Zähringerstrasse 44
Telefon 23 41 02
3012 Bern

Restaurant Apollo

Fabrikstrasse Länggasse
Telefon 23 55 77

**Gepflegte Küche
Säli**

Mit höflicher Empfehlung
Familie W. Schott
Passivmitglied

**Für Schreinerarbeiten und
Kunststoffenster**

empfiehlt sich

Werner Schär

Galgenfeldweg 11
Telefon: 42 84 10



Wir beraten Sie in allen Versicherungsfragen

Peter Weise

Gesellschaftsstrasse 35 3012 Bern Tel. 031 24 11 20 und 24 11 44

Individuelle Vorbereitung bei den Senioren

Die Winterpause sportlich zu nutzen, ist seit Jahren ein Problem bei den Senioren. Die vorhandene Turnhalle wird aufgrund der Benutzungszeit (Mittwoch 20-22 h) nicht sehr häufig und zahlreich aufgesucht.

Dieses Jahr konnte endlich, die seit Jahren angekündigte Seniorenreise in die "weite Welt" gestartet werden. Nach den zu erwartenden und den eher überraschenden Absagen schrumpfte die Delegation auf sechs Mann (Vögeli, Freuler, Stähli, Kalt, Niklaus und Stucki) zusammen. Wer nicht mitkommen konnte bzw. durfte hat sich mit Skifahren fit gehalten.

Seniorenreise nach Indien/Thailand

Am 31.1.88, 11.47 verliessen wir Bern für drei bzw. vier Wochen. Begleitet wurden wir zudem von Roger Gobet, Paul Wethermann und Rene Nobs. Via Frankfurt erreichten wir als erste Station Delhi, wo wir zwei Tage Aufenthalt machten. Per Extrabus besuchten wir in den folgenden Tagen die bekannten Orte Jaipur (The Pink City) und Agra mit seinem Weltwunder, den Taj Mahal. Einigen Teilnehmern werden diese Busfahrten noch lange in guter Erinnerung bleiben.

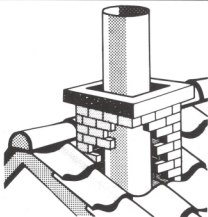
Am 6. Februar abends erreichten wir per Flugzeug die heiligste Stadt Indiens, Varanasi (auch Benares genannt). Hier konnten wir

Unser Sponsor

Schlatter AG Automobile

3012 Bern, Länggassstrasse 21 Telefon 031 233611/233778





Auch Kamine senken Heizkosten!

Stahlrohrkamine sind eine Voraussetzung für wirtschaftliches Heizen in Alt- und Neubauten. Sehr vorteilhafte Sanierungen mit unserer Technik.

ELCo

KAMINBAU AG

3012 Bern Fabrikstrasse 29
Telefon 031 24 25 64

live mehrere Leichenverbrennungen im dafür speziellen Stadion, von uns "Grillstadion" genannt, miterleben. Nach einer Stadtbesichtigung am Folgetag gings in die grösste Stadt Indiens, Calcutta (13 Mio. Einwohner). Dass die Nächte in Calcutta recht heiss sein können, davon können wir ein Liedchen singen (Bier unter 25 Grad war nicht zu bekommen).

10.2.88, 00.15 Landung in Bangkok, Aussentemperatur gegen 30 Grad, Luftfeuchtigkeit über 90%. Neun Stück gut gelandet, acht im Sommerneue + ? im Winteranzug (lange Hose, langes Hemd und Kittel). Die drei Tage in Bangkok waren so schnell vorbei, dass unmöglich berichtet werden kann, was alles erlebt, gesehen und genossen wurde.

Endziel Phuket, eine mittlere Insel im Süden von Thailand wurde frühmorgens unter grösster Anstrengung (nicht alle Leute topfit) per Flugzeug erreicht. An der grössten und bereits für den Tourismus ausgebauten Beach, der Patong Bay, liessen wir uns nieder. Schwimmen im fast glasklaren Wasser und ab und zu fussballspielen im weissen Sand, sowie ein gemütliches Abendessen in einem der vielen "Gourmet-Stübchen", so verbrachten wir den letzten und gemütlichsten Teil einer alles in allem sehr schönen Reise.

Für detailliertere Berichte betreffend der individuellen Freizeitgestaltung der Teilnehmer verweisen wir auf die Aussagen der Mitarbeiter der schon legendären Gerücheküche.

Robert Stucki

Die Heimspiele der FCL-Mannschaften

2. Liga

27.3. Ceneri	10.15
17.4. Azzurri	10.15
24.4. Bassecourt	14.30
8.5. Porrentruy	14.30
21.5. Bözingen	10.15

4. Liga

17.4. Grafenried	13.00
1.5. Muri-Gümligen	10.00
15.5. Zollikofen	10.00
29.5. National	10.00



Brückfeld-Apotheke

Werner Müller

Telefon 031 23 21 02

Neubrückstrasse 73, 3012 Bern



RESTAURANT BAUMGARTEN

Bolligenstrasse 52 3006 Bern Tel. 031 42 66 33

André Oppliger Neueröffnung: 2. Nov. 1987

Dürig AG, SHELL - SERVICE

MITTELSTR., 3012 BERN, TEL. 2321 67

SERVICE UND REPARATUREN, LAUFEND

GÜNSTIGE OCCASIONEN MIT VOLLGARANTIE

Junioren

Traditionsgemäss findet auch dieses Jahr über Ostern das FCL-Junioren-lager in Frutigen statt. Diesmal gehen nur die jüngeren Nachwuchskicker mit, das heisst konkret die F bis C Junioren. Organisiert wird das Lager dieses Jahr von Hans Gehrig und als Begleiter wirken die jeweiligen Trainer und Betreuer der Mannschaften mit. Wenn das Wetter einigermaßen mitspielt bringt das Trainingscamp sicherlich viel Spasse für alle Beteiligten.

Bedanken möchte sich die Juniorenkommission bei Erwin Steiner für die Spende von Fr. 100.- zugunsten der F und E Junioren.

Das FCL-Junioren D-Turnier findet dieses Jahr am 12. Juni statt. Angekündigt haben sich folgende Mannschaften:

FC Bern	FC Köniz	FC Sternenber	FC WEF
FC Birmensdorf	FC Länggasse	FC TT Bern	FC Zähringia
FC Helvetia	FC Schwarzenburg	FC Victoria	FC Zürich-Affoltern
SC Ittigen	SC Sparta	BSC Young Boys	SC Zurzach



ALFRED SCHMID BESTATTUNGEN
MAX KIENER

Erledigung sämtlicher Formalitäten
Tag und Nacht

ALFRED SCHMID
LÄNDLISTRASSE 63
3047 BREMGARTEN

031 23 02 33

Garage F. PAGANO

Zikadenweg 6
3006 Bern
Telefon 42 43 89

FIAT

Reparaturen aller Marken
Offiz. Vertretung

**alfa romeo**

La Ticinese

M. Bolla
Mittelstrasse 70
Telefon 23 28 40

Tessiner- und italienische
Spezialitäten
Comestibles, Spirituosen

Autocar-Reisen im In- und Ausland, Vereinsausflüge, Hochzeitsfahrten, Fahrten zu Sportanlässen

Sportler und Sportbegeisterte reisen mit

Falkenplatz 3
Postfach, 3001 Bern

031 23 33 13

**BERNER &
WANZENRIED BERN**



Internationale Herrenmode **MELENA**

Masskonfektion ab Fr. 380. —

Erlachstrasse 23 /
Bühlplatz — Länggasse

Änderungen gratis

Glas, Spiegel, Aquarien



H. Reinelt
Zelgstrasse 14
3027 Bern
Telefon 031 56 25 02

Reparaturen und Einrahmungen

Thema: Krafttraining

In allen sportlichen Disziplinen, sei es im Breiten- wie im Spitzensport, ist die Muskelkraft von ausschlaggebender Bedeutung. Sind alle sonstigen physiologischen und psychologischen Faktoren gleich, gewinnt der Stärkere.

Leider gibt es immer noch Trainer und Sportler, die die Ansicht vertreten, dass durch Zunahme von Muskelkraft die Schnelligkeit und Elastizität verlorengehen. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigten jedoch, dass Schnelligkeit und Schnellkraft in hohem Masse von den gegebenen Kraftverhältnissen abhängig sind. Das bedeutet: Ein Zuwachs an Maximalkraft ist immer mit einer Steigerung der Bewegungsgeschwindigkeit verbunden.

Auch das "Märchen" des Beweglichkeitsverlustes durch Krafttraining ist schon lange überholt, weiss man doch heute, dass gerade in der Dehnungsphase Winkelleinstellungen der Gelenke erreicht werden, die den Beweglichkeitsgrad positiv beeinflussen. Tritt nun eines der erwähnten Gegenargumente während des Trainings oder im Wettkampf trotzdem ein, so ist die Ursache eine erhebliche Muskelverspannung, die eine mechanische Hemmung innerhalb des Muskels bedingt. Diese Verspannungen werden häufig durch abrupte, hohe Muskelspannungen, wie sie im Sport häufig auftreten, erzeugt.

Kraft manifestiert sich in den verschiedenen Sportarten niemals in einer "Reinform", sondern beinahe immer in einer Kombination der konditionellen Leistungsfaktoren: Maximalkraft, Schnellkraft und Kraftausdauer, die in einer engen Wechselbeziehung zueinander stehen. Nach diesen Faktoren richtet sich das sportartspezifische Krafttraining.

In der ersten Phase im Verlaufe eines Krafttrainingsprogrammes lernt der Muskel, auf einen Anspannungsreiz hin mehr Muskelfasern zur gleichen Zeit einzusetzen und damit den Kraftzuwachs zu ermöglichen. Erst im weiteren Verlauf kommt es zu einer Muskelquerschnittsvergrösserung. Dabei wird nicht nur der Bewegungsapparat (Skelett, Muskulatur, Bänder und Sehnen) gekräftigt; auch das Nervensystem und die Drüsenfunktion werden sehr günstig beeinflusst. Zudem wird bei bestimmten Verletzungen von Sportlern die Rehabilitationszeit durch Anwendung des Krafttrainings um mindestens 50 Prozent verkürzt.

Abschliessend wäre zum Krafttraining allgemein zu sagen, dass eine allzu grosse Spezialisierung der Trainingsinhalte die Gefahr der Monotonie in sich birgt. Dies macht eine abwechslungsreiche Trainingsgestaltung notwendig. Zudem sollte beachtet werden, dass für Jugendliche Krafttraining im Sinne einer Steigerung der Maximalkraft nicht geeignet ist, weil der Bewegungsapparat noch zuwenig ausgereift ist.

(Auszüge aus einem BRS-Artikel)

René Kaderli

Maler- und Gipsergeschäft

gegründet 1943

Eschenweg 15
3012 Bern
Telefon 24 10 77

Werkstatt:
Konradweg 1
3012 Bern

ronchi + di sano

Claudio Ronchi + Giuliano di Sano

Malerei

Büro:
Schläflirain 11
3013 Bern
Telefon 031 42 32 11

Tea-Room
Rotonde

Peter + Christine Beltrametti
Neubrückstrasse 70
3012 Bern
Telefon 031 23 30 15

Vereinsallerlei

Kartengrüsse

erreichten uns zum neuen Jahr aus Brasilien von Rene Jeanrenaud, der uns eine erfolgreiche Rückrunde wünscht

erhielten wir von Vreni und Fred Kopp, die in der Altjahreswoche in Davos den Spengler-Cup verfolgten

schickten uns die verlorenen Söhne der ersten Mannschaft Röfe, Rüedu und Chübeli aus Lima, wo sie sie zur Kenntnis nehmen mussten, dass das Ausländerkontingent bei Alianza Lima bereits voll ausgeschöpft ist. So beschlossen sie weiterhin die treuen Fans des FCL mit ihrer Kunst zu verwöhnen....

sendete uns ein weiterer Wandervogel der ersten Mannschaft: Jürg Lauper empfahl sich vom Trainingslager seines Zweitvereins FC Bussigny auf den Kanarischen Inseln für ein allfälliges nächstes Trainingslager beim FCL

Die nächsten wichtigen Termine im FCL:

- 27. März Rückrundenstart (Heimspiel gegen Ceneri Biel)
- 12. Juni Junioren-D-Turnier
- Hauptversammlung im Juni

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 27. Mai 1988

fasel+brunner
Spenglerei und sanitäre Installationen

Waffenweg 5 Bern
Telefon 42 44 52

**Rasch
preiswert
zuverlässig**

Es ist unser Bestreben, alle Arbeiten qualitativ, terminlich und nicht zuletzt auch preislich zu Ihrer vollen Zufriedenheit auszuführen.

Rudolf Niklaus AG

Inh. R. Niklaus und U. Salvisberg



**Spengler- und
Flachdacharbeiten**

Graffenriedweg 4, 3000 Bern 17
Postfach 30, Telefon 031 45 08 11



**Spitzenqualität
heisst Bernina.**

*Bernina garantiert für höchsten
Nähleistung und einfache Bedie-
nung bei allen
Modellen.
Ab Fr. 799.-
Barpreis.*

BERNINA



**Peter Pulfer
Bernina-Nähcenter
Hirschengraben 6
3011 Bern
☎ 031/25 22 20**

AZ

3000 Bern 9
Länggasse

NUSPLIGER ALBERT
KAPPELISACKERSTR. 85

3063 ITTIGEN



RESTAURANT BEAU-LIEU, BERN

*Gutbürgerliches
Restaurant*

*

2 Säle für Anlässe

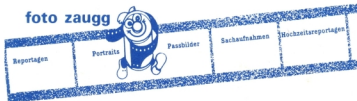
*

2 Kegelbahnen

Fam. Rebmann-Heller
Telefon (031) 23 24 59

FELDSCHLÖSSCHEN  BERN

foto zaugg



Inhaber Theo Zaugg

**Länggass-Strasse 34a/Seidenweg
3000 Bern 9**

Telefon 031 23 23 43