

Ukt. 89 Nr. 4

# CLUB-ORGAN



FC 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

Beratung durch:  
Gerhard Kohler

Effingerstrasse 91  
3008 Bern  
Telefon 031 25 36 25

# CLUB-ORGAN F.C. LÄNGGASSE

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

## STAND

|               |                      |                      |                     |          |          |
|---------------|----------------------|----------------------|---------------------|----------|----------|
| Präsident     | Martin Hofer         | Falkenweg 3          | 3012 Bern           | 23 44 38 | 22 92 30 |
| Vizepräsident | Edi v. Niederhäusern | Parkstr. 10          | 3152 Zollikofen     | 57 17 64 | 23 12 33 |
| Sekretär      | Rolf Balsiger        | Scheibenstr. 33      | 3014 Bern           | 41 81 91 | 22 78 78 |
| Kassier       | Felix Freiburghaus   | Gesellschaftsstr. 89 | 3012 Bern           | 23 53 84 |          |
| Redaktor      | Andre Kyburz         | Jäglistr. 58         | 3202 Frauenkappelen | 50 17 16 | 50 02 29 |
| Beisitzer     | Peter Pulver         | Leehubelweg 13       | 3045 Mairkirch      | 82 34 92 | 25 22 20 |
| Beisitzer     | Rudolf Niklaus       | Graffenriedweg 4     | 3000 Bern 17        | 45 46 41 | 45 08 11 |
| Beisitzer     | Marcel Huber         | Länggassstr. 44      | 3012 Bern           | 23 30 82 | 23 30 82 |

## SPIELKOMMISSION

|           |                      |                  |                    |          |          |
|-----------|----------------------|------------------|--------------------|----------|----------|
| Präsident | Rolf Hauenstein      | Altenbergstr. 92 | 3013 Bern          | 42 19 38 | 25 13 00 |
| Sekretär  | Edi v. Niederhäusern | Parkstr. 10      | 3152 Zollikofen    | 57 17 64 | 23 12 33 |
| Trainer 1 | Heinz Steller        | Laubeggstr. 14   | 3013 Bern          | 42 48 39 | 41 94 35 |
| Trainer 2 | Beat Müller          | Sahlstr. 23      | 3012 Bern          | 24 45 24 | 63 70 22 |
| Trainer 3 | Pierre Minier        | rue des Parcs 84 | 2002 Neuchâtel 038 | 24 50 75 |          |
| Platzwart | vakant               |                  |                    |          |          |

## JUNIORENKOMMISSION

|                       |                      |                   |            |          |          |
|-----------------------|----------------------|-------------------|------------|----------|----------|
| Obmann                | Alex Jost            | Fährstr. 29       | 3012 Bern  | 24 27 21 | 53 93 81 |
| Sekretär Turnier      | Arsand Brunschweiler | Fischerweg 21     | 3012 Bern  | 23 10 88 | 63 71 74 |
| Chef J+S              | Josef Müller         | Tannenweg 9       | 3012 Bern  | 23 79 93 |          |
| Trainer und Begleiter | A Alex Jost          | Fährstr. 29       | 3012 Bern  | 24 27 21 | 53 93 81 |
|                       | B Bruno Schmid       | Neufeldstr. 5     | 3012 Bern  | 23 95 62 |          |
|                       | Beat Bütikofer       | Dorfbachstr. 42   | 3098 Köniz | 53 27 24 | 21 10 77 |
|                       | C Johann Gehrig      | Morgartenstr. 21  | 3014 Bern  | 42 96 05 |          |
|                       | D Andre Koradi       | Lagerweg 7        | 3013 Bern  | 42 24 80 | 24 22 22 |
|                       | Daniel von Gunten    | Seidenweg 26      | 3012 Bern  | 24 59 84 | 24 22 22 |
| E+F                   | Reto Kyburz          | Römerstr. 6b      | 3047 Bern  | 23 93 74 | 60 33 33 |
|                       | Jürg Lauper          | Effingerstr. 109  | 3008 Bern  | 25 74 01 | 65 62 52 |
|                       | Markus Jaugg         | Mittelstr. 20     | 3012 Bern  | 24 23 83 | 52 16 63 |
|                       | Beat Gerber          | Winkelriedstr. 48 | 3014 Bern  | 42 04 22 | 32 81 11 |

## JUNIoren

|           |                   |                 |                    |          |          |
|-----------|-------------------|-----------------|--------------------|----------|----------|
| Obmann    | Martin Hostettler | Eyboden 4       | 3145 Niederscherli | 84 04 47 | 34 17 34 |
| Sekretär  | Paul Stucki       | Länggassstr. 77 | 3012 Bern          | 24 10 66 | 26 08 16 |
| Trainer 1 | Marcel Huber      | Länggassstr. 44 | 3012 Bern          | 23 30 82 | 23 30 82 |
| Trainer 2 | Rene Kalt         | Kasernenstr. 45 | 3013 Bern          | 41 41 38 | 94 11 11 |

## VETERANEN

|        |        |  |  |  |  |
|--------|--------|--|--|--|--|
| Obmann | vakant |  |  |  |  |
|--------|--------|--|--|--|--|

## SUPPORTER

|           |               |                  |                 |          |          |
|-----------|---------------|------------------|-----------------|----------|----------|
| Präsident | Peter Freuler | Lindenhofstr. 10 | 3048 Worblaufen | 58 07 96 | 22 03 82 |
| Kassier   | Paul Stucki   | Länggassstr. 77  | 3012 Bern       | 24 10 66 | 26 08 16 |

## KLUBLOKAL

|  |                     |                 |           |  |          |
|--|---------------------|-----------------|-----------|--|----------|
|  | Rest. Schweizerbund | Länggassstr. 44 | 3012 Bern |  | 23 30 82 |
|--|---------------------|-----------------|-----------|--|----------|

## SPORTPLATZCHEF

|  |                     |                  |           |          |  |
|--|---------------------|------------------|-----------|----------|--|
|  | Alfred Affentranger | Neubrückstr. 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!**



**AUSKUNFT. LOEB-KUNDENDIENST**  
3001 BERN, TEL. 031/217 273

lieber zu **LOEB**

## VORWORT DES NEUEN KLUBREDAKTORS

---

Wie Ihr ja alle aus dem letzten Kluborgan entnehmen konntet, führe ich also jetzt das "journalistische" Zepter in unserem Verein.

Dass dieses Amt des Klubredaktors kein leichtes sein würde, wurde mir schon sehr bald klar; musste doch das letzte Kluborgan praktisch in einer Woche von meinem Schreibtisch in Eure Briefkästen gelangen.

Grundlegende Aenderungen am Erscheinungsbild wir unser "Heftli" in Zukunft sicher nicht erfahren, da ja sowieso der Inhalt zählt. Hier möchte ich jeweils versuchen, aus allen Abteilungen unseres Vereines zu berichten (Junioren-Egge, Senioren-Egge usw.) und ab und zu auch gewisse interessante Berichte über Trainingslehre und Gesundheit veröffentlichen.

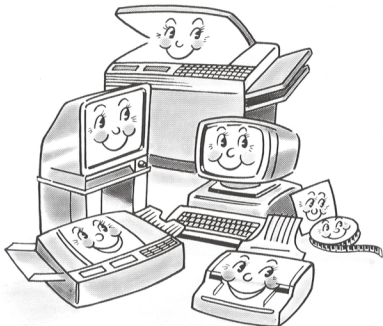
Dass es mir nicht möglich sein wird, persönlich all diese Berichte zu verfassen, ist klar. Ich möchte mir ja auch nicht anmassen, über einzelne Mannschaften zu schreiben, ohne sie je spielen gesehen zu haben. Es ist deshalb für mich besonders wichtig, auf Eure Mithilfe zählen zu können. Ab sofort wird der jeweilige Redaktionsschluss des nächsten Kluborgans bekanntgegeben.

Ich freue mich bereits auf die eingehende Beiträge und wünsche allen viel Freude und Erfolg bei der Torjagd.

Redaktionsschluss  
Kluborgan 12/89:  
2.12.89



# 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 81 81

## ZWEITE MANNSCHAFT

Mit einem neuen Trainergespann, B. Müller/Spielertrainer und R. Niklaus/Betreuung nahmen auch die Reserven die neue Saison in Angriff.

Nach einem intensiven Vorbereitungsprogramm mit umfangreichen Trainingseinheiten gingen wir voller Optimismus in die neue Saison.

Das Ziel, mindestens das gleiche Resultat wie Saison 88 zu erreichen, schien allen realistisch. Obwohl die Meisterschaft noch jung ist, lassen sich leider Parallelen vergangener misslungener Saisonstarts wiedererkennen. Auf einem viel zu kleinen Kader basierend, gingen die ersten Spiele verloren. Spielermangel, Verletzungspech oder auch Verpflichtungen anderer Art dezimierten allzu oft unsere Mannschaft zu einem Rumpfteam; kam noch dazu, dass durch das zu schmale Kader die Disziplin einzelner Spieler zu wünschen übrig liess.

Konkurrenzkampf innerhalb des Zwöi um die Plätze in der Startformation waren ein Fremdbegriff. Die Quittung - 5 Spiele, 2 Punkte, Torverhältnis 9:15.

Nach langen Gesprächen, mit gestärkter Moral und unter Mithilfe einzelner Spieler aus der ersten Mannschaft konnten wir glücklicherweise unsere letzten Spiele erfolgreich gestalten.

Bleibt nur zu hoffen, dass sich dieser Trend auch in den folgenden Partien weiter verfolgen lässt, denn nur so bin ich überzeugt, dass ein ähnlich gutes Resultat wie 1988 realisiert werden kann.

Tömu Pulfer

**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**

***Schär***

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

|                |            |   |               |     |
|----------------|------------|---|---------------|-----|
| Die Resultate: | Worb       | - | FCL II        | 3:1 |
|                | FCL II     | - | Goldstern     | 2:5 |
|                | Jegenstorf | - | FCL II        | 4:3 |
|                | FCL II     | - | Bolligen      | 1:1 |
|                | Zähringia  | - | FCL II        | 2:2 |
|                | FCL II     | - | Muri-Gümligen | 4:1 |
|                | Zollikofen | - | FCL II        | 1:2 |
|                | FCL II     | - | Sparta II     | 4:2 |

**Wenn Ihre Liegenschaft auch Ihre Vorsorge ist,  
sollten Sie uns diesen Coupon einschicken.**

Name:

Strasse:

PLZ/Ort:

Telefon:

Denn es lohnt sich bestimmt, mit uns zu reden. Zum Beispiel darüber, wie Sie dank Ihrem Eigenheim ein lebenslanges Einkommen sicherstellen können. Und wie Sie damit von ein paar weiteren hübschen Vorteilen profitieren. Interessiert? Wir informieren Sie gerne über Ihre Möglichkeiten.

WINTERTHUR-LEBEN  
Subdirektion Bern  
Peter Kolb  
Laupenstrasse 19, 3001 Bern  
Telefon 031/25 03 33

**winterthur**  
*leben*

Von uns dürfen Sie mehr erwarten.

## 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. 23 20 61

## Bähringerhof

Schopf-Bar



BERNHEID & HERZOG VON ZÄHRINGEN

**ANDRÉ OPPLIGER**

HALLERSTR. 19 3012 BERN TEL. 031 23 08 60

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

PNEU  
BLEUER  
AG  
BERN



**MICHELIN**

Gewerbestr. 11  
(Länggasse)  
Tel. 23 86 96

# TRAINING - FITNESS

## MUSKELKATER - MEHR ALS EIN LAESTIGER SCHMERZ

---

Als Zeichen des Muskelaufbaus wurde er vor Jahren gelobt, doch genau das Gegenteil ist der Fall: Muskelkater weist auf eine Schädigung im Muskel hin. Im Extremfall können sich einzelne Muskelzellen nicht mehr erholen, und der Muskel verliert gar an Leistungsfähigkeit.

Dass eine Ueberbeanspruchung Folgen hat, hat wohl jeder schon selber auf schmerzhafteste Weise feststellen müssen. Wie jeder Schmerz ist auch der Muskelkater ein Warnsignal des Körpers. Er weist darauf hin, dass der Muskel verletzt ist und Schonung möchte.

Das heisst, er bittet nicht lange, er nimmt sie sich selber: Die Muskelkraft ist nämlich noch Tage nach der Ueberbeanspruchung deutlich eingeschränkt. Muskelkater bedeutet nichts weniger als zum Teil massive Verletzungen: In den einzelnen Muskelzellen gehen die Folgen der Ueberbeanspruchung von einfachen Dehnungen über Risse bis hin zum totalen Zelluntergang.

Nach Ueberbeanspruchungen können drei Gruppen von Veränderungen festgestellt werden:

- Die Funktion des Muskels ist bis zu 10 Tage eingeschränkt, und zwar sowohl in Kraft als auch Ausdauer.
- Muskelverletzungen sind in Blut und Urin nachweisbar, wenn die Muskelferment~~e~~ bis ums Hundertfache ansteigen. Denn bei der Zerstörung der Zellwände werden Enzyme frei und gelangen ins Blut. Im Urin weisen nach einer Ueberbelastung erhöhte Aminosäuren, das sind die kleinsten Bausteine der Eiweisse, auf den Abbau von Muskeleiweiss hin. Die einzelnen Muskelzellen bestehen zu etwa 80 Prozent aus Muskeleiweiss.

# 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, Bubenberplatz 3  
3012 Bern, Länggassstrasse 29  
3007 Bern, Schwarztörstrasse 48  
3098 Köniz, Schwarzenburgstr. 230  
3028 Spiegel, Chasseralstrasse 156  
3052 Zollikofen, Bernstrasse 94



Restaurant **Seidenhof**

Für Anlässe  
bis 30 Personen  
reservieren Sie  
unser «Seidenstübl»  
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

**winterthur**  
**versicherungen**

**winterthur**  
**leben**

**Wir beraten Sie in allen Versicherungsfragen**

**Peter Weise**

Länggassstrasse 16 a 3012 Bern Telefon 031 24 11 44/24 11 20

- Die strukturellen Schäden zeigen ganz verschiedene Ausmasses: Nebeneinander können gesunde, leicht gedehnte und total zerstörte Zellen bestehen, denn nicht alle Muskelzellen arbeiten gleichzeitig. Ist der Schaden nicht allzu gross, kann sich die Muskelzelle erholen. Doch total zerstörte Zellen können sich nicht regenerieren, es kommt zu einer Defektheilung. Anstelle des geschmeidigen, kontraktionsfähigen und damit arbeitenden Muskelgewebes nimmt eher starres Bindegewebe den Platz ein. Dieses aber kann keine Leistung erbringen.

Leider gibt es keine Behandlung, die die Heilung des Muskelkaters fördern könnte. Um das Ausmass des Schadens aber nicht noch zu vergrössern, empfiehlt es sich die verletzten Muskel zu schonen. Selbst wenn der Schmerz vorbei ist, hat sich der Muskel noch nicht unbedingt erholt. Bis zur vollständigen Erholung kann es Wochen dauern.

Wenn schon keine Heilung möglich ist, so lässt sich dem Muskelkater doch vorbeugen. Durch gezieltes, sanftes Training derjenigen Bewegungen, die zu einem Schaden führen können. Die Verletzungen entstehen praktisch ausschliesslich bei exzentrischen Bewegungen, also bei der Bremsarbeit der Muskulatur. Denn bei diesen Bewegungen wird nur etwa die Hälfte der Muskelzellen eingesetzt, die dafür aber doppelte Arbeit leisten muss. Fast keine Sportart kommt ohne diese Bremsarbeit aus.

Ob kleine oder grosse Muskel, spielt im Übrigen keine Rolle. Der Muskelkater macht vor nichts halt. Die Streckmuskulatur des kleinen Fingers kann genau so befallen werden wie der grosse vierköpfige Oberschenkelmuskel. Wie lange ein Muskel beansprucht wird, sagt nichts darüber aus, ob er Schaden nehmen wird oder nicht. Die Intensität aber und vor allem die Art der Belastung sind für die Folgen entscheidend.

# FC Länggasse **LOTTO**

Restaurant Schweizerbund  
Fam. M. Huber-Revelly  
Länggassstrasse 44

Samstag und Sonntag 28. und 29. Oktober 89 jeweils ab 15.00 Uhr

## GUTSCHEIN

1 Gratiskarte zusätzlich  
oder ab 19.00 Uhr  
in einem Gang 4 Gratiskarten

# 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



Die Zukunft an  
Ihrem Handgelenk.

**RADO**

**H. Hostettler**

Uhren und Bijouterie

3000 Bern  
Langgassstrasse 14  
Telefon 23 07 98

Donnerstag  
geschlossen

Herzlich willkommen  
im

**Restaurant  
zur Traube**



3007 Herrenschanzen  
Fam. E. Enggist-Kauf  
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

# JUNIOREN - EGGE

## DER KINDERFUSSBALLTRAINER

Der Kinderfussballtrainer überzeugt nur als Vorbild, dabei treten folgende drei Punkte in den Vordergrund:

### Vorbild als Mensch und Erzieher

Er muss eine Vaterfigur, eine gefestigte, charakterlich einwandfreie Persönlichkeit sein. Er ist fair gegenüber Gegner, Schiedsrichtern, Kindern, Eltern, pünktlich und zuverlässig, geduldig, hilfsbereit, ehrlich, bescheiden, begeisterungsfähig und gefühlsbetont, kontaktfreudig und selbstkritisch.

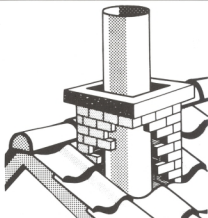
### Verantwortlicher dem Kind gegenüber

Der Trainer stellt den Menschen in den Mittelpunkt, lässt das Kind Kind sein, dämpft falschen Ehrgeiz, gewährt dem Kind genügend Freiraum zur Selbstentfaltung, fühlt liebevoll, aber konsequent, schafft Vertrauen und behagliche Atmosphäre, erzieht zu sportlicher Lebensweise (Hygiene), setzt richtige Prioritäten: Familie-Schule-Sport und hilft dem Kind, vielseitig Sport zu treiben.

### Pflichten als Kinderfussballtrainer

Der Trainer besucht die angebotenen Aus- und Fortbildungskurse, pflegt Kontakt mit den Eltern sowie der Schule und organisiert gesellige Anlässe.

Merke: Schreiende Trainer und Eltern zerstören den Kinderfussball!



## **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



# **SCHMID**

## **Bestattungen** Tag+Nacht

Erledigung sämtlicher Formalitäten

## **Tel. 031 23 02 33**

## DER JUNIORENTAINER

Der Juniorentainer erhält und fördert die Spielfreude, dabei gilt es, folgende Punkte zu beachten:

### Vorbild als Mensch, Ausbildner und Erzieher

Im Freizeitfussball gilt der Trainer als Kamerad mit fachgerechter Ausbildung, tolerant, verständnisvoll und einfühlsam, im Leistungsfussball gilt der Trainer als kompetenter Fachmann mit höchstmöglicher, fachgerechter Ausbildung, leistungsorientiert und zielstrebig, wobei die beiden Sparten ineinandergreifen. Als einwandfreie Persönlichkeit hält er sich strikt an folgende Regeln.

### Verantwortlicher den Junioren gegenüber

Der Trainer fördert die Kameradschaft, die Geselligkeit, die fussballerischen Qualitäten und die Vielseitigkeit. Er fordert und fördert das Teamwork, die Leistungsbereitschaft und den Willen, die Selbständigkeit und das Verantwortungsbewusstsein und die fussballerischen Leistungskomponenten. Er stellt den Menschen in den Mittelpunkt, dämpft falschen Ehrgeiz, schafft vertrauliche Atmosphäre, erzieht zu sportlicher Lebensweise (Suchtgefahren), setzt Prioritäten: Familie-Beruf/Schule-Kirche-Sport, fördert die natürlichen Talente (auch ausserhalb des Sports), unterstützt Initiative sowie Kreativität und steht als Berater für Fragen und Probleme zur Verfügung.

### Pflichten des Juniortrainers

Der Trainer besucht die angebotenen Aus- und Fortbildungskurse, pflegt Kontakt mit Eltern, Lehrmeistern/Lehrern sowie kirchlichen Instanzen und organisiert sportliche und gesellige Anlässe.

Merke: Die Qualität des Juniorentainers zeigt sich in der positiven Entwicklung seiner Spieler!



## **Brückfeld-Apotheke**

Werner Müller

Telefon 031 23 21 02

Neubrückstrasse 73, 3012 Bern



## **INDONESISCHE SPEZIALITÄTEN**

ANDRE OPPLIGER

RESTAURANT BAUMGARTEN

BOLLIGENSTR. 52 • 3006 BERN • 031 42 66 33

## **HONDA** AUTOMOBILES



Dürig AG  
Gurnigelstrasse 8  
3132 Riggisberg  
Telefon 031/80 20 40

Servicestelle Bern  
Mittelstrasse 11  
3012 Bern  
Telefon 031/23 06 06

## JUNIOREN B

Mit grosser Freude konnten wir am 7. August 15 Spieler zur ersten Trainingseinheit begrüßen. Da letztes Jahr die Kategorie B nicht besetzt werden konnte, ist es für jeden Junior somit etwas neues.

Die Mannschaft merkte rasch, dass die Ferien nun vorbei waren. Nach zwei harten Lektionen (dabei zogen die Spieler toll mit) stand am Wochenende das erste Testspiel gegen Zollikofen an. Mit den Umstellungen, Kategorie B anstelle von C und 90 statt 70 Spielminuten, zogen wir uns erstaunlich gut aus der Affäre.

Auch beim zweiten Freundschaftsspiel stellte sich der Aufwärtsdrang ein. Somit stiegen wir zuversichtlich ins Startspiel gegen Hünibach. Im ersten Meisterschaftsspiel bestimmten wir das Spiel von A bis Z. Nach einer 2:0 Pausenführung und der Hereinnahme von Cristobal (zweifacher Torschütze) erhielt das FCL-Spiel noch mehr Impulse. Das Schlussresultat von 7:0 war die logische Folge.

Mit Biglen stand der nächste Härtetest an. Nach einem wahren Sturmloch hiess es 3:0. Damit war der Grundstein zum zweiten Sieg gelegt. Mit 5:3 Toren entschieden wir auch diese Partie für uns.

Bethlehem stand als nächster Gegner an. Nach einem tollen Spiel mussten wir uns knapp mit 5:6 Toren geschlagen geben. Mit dieser Begeisterung der ganzen Mannschaft erhoffen wir uns noch einige Punkte. Auch die gute Zusammenarbeit mit Beat Bütikofen schätze ich sehr.

B. Schmied

## 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

F C L - U H R

für

Fr. 49.--

erhältlich bei

Markus Zaugg  
Mittelstr. 20  
3012 Bern



Der Reingewinn wird der Juniorenabteilung gutgeschrieben.

# *René Kaderli*

**Maler- und Gipsergeschäft**

gegründet 1943

Eschenweg 15  
3012 Bern  
Telefon 24 10 77

Werkstatt:  
Konradweg 1  
3012 Bern

**Maler- + Gipsergeschäft**

*giuliano* **di sano**

Schönmatweg 28  
3123 B e l p  
031 / 81 16 48

# **Tea-Room Rotonde**

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



# Tempo und Schlagkraft = Tor!

...eine Maxime, die auch im Privat- wie im Geschäftsleben durchaus Gültigkeit hat.  
Dynamik und uneingeschränkte Mobilität vor einem finanziell gesicherten Hintergrund geben Ihrem Unternehmen die entscheidende Durchschlagskraft, damit Sie auch im beruflichen Konkurrenzkampf sichere Tore schießen, wo immer sich Gelegenheit dazu bietet.

REVI-LEASING stellt Ihnen ihre ganze Erfahrung und die Mittel zur Verfügung, damit Ihnen Tempo, Schlagkraft und Zielsicherheit auch im beruflichen Existenzkampf uneingeschränkt erhalten bleiben.

Ihr sportlicher Ehrgeiz motiviert auch uns, die Leute von REVI-LEASING: Urs Annaheim, Filialleiter, Bern; Jürg Wüthrich, stv. Filialleiter und Fränzi Reinhard, Ihre Kredit-Spezialistin.

Ihre Dienstleistungen interessieren uns und wir wünschen ein Info-Gespräch. Bitte rufen Sie uns an.

Name: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

Vom.: \_\_\_\_\_  
Tel. Zeit: \_\_\_\_\_

## REVI-LEASING & FINANZ AG

Mittelstrasse 52

3000 Bern

Telefon 031/ 24 66 56

**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**

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



**Spitzenqualität  
heisst Bernina.**

*Bernina garantiert für höchsten  
Nahkosteffekt und einfachste 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

SCHAER HEINZ  
DAMMWEG 55

3013 BERN



RESTAURANT BEAU-LIEU, BERN

*Gutbürgerliches  
Restaurant*

\*

*2 Säle für Anlässe*

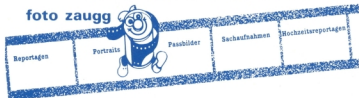
\*

*2 Kegelbahnen*

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

FELDCHLOSSCHEN  BERN

**foto zaugg**



**Inhaber Theo Zaugg**

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

**Telefon 031 23 23 43  
Natel 077 51 65 34**