



# Cluborgan

[www.fcbreitenrain.ch](http://www.fcbreitenrain.ch)



**Wir bieten ihnen  
das komplette Angebot  
im Bereich der  
gedruckten Kommunikation.**



Grafisches Unternehmen  
Stauffacherstrasse 77  
3000 Bern 25  
Tel. 031 333 10 80  
Fax 031 332 68 35  
www.schneiderdruck.ch

- Druckerei
- Grafikdesign
- Fotostudio

## FC Breitenrain Bern

Gegründet 1994 aus den Vereinen  
FC Minerva und FC Zähringia  
Mitglied des SFV



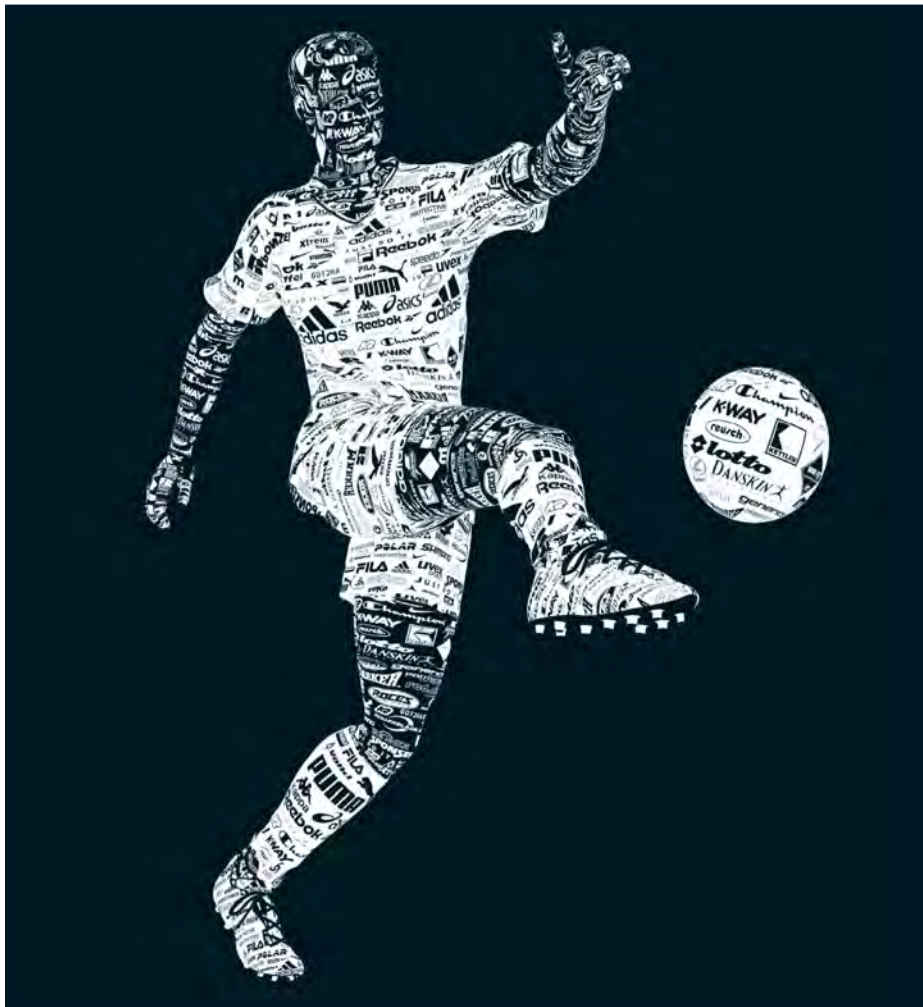
Offizielle Adresse: Postfach 630, 3000 Bern 25  
Postcheckkonto: 30-24090-8  
Klublokal: Restaurant Alpenblick, Kasernenstrasse 29, 3013 Bern, 031 335 66 66  
Heimstadion: Sportplatz Spitalacker, Viktoriastrasse 60, 3013 Bern

### Vorstand und Funktionäre

		Telefon	E-Mail
Ehrenpräsident	Streit Paul	031 992 79 28 076 327 99 50 Melchiorstrasse 21/141, 3027 Bern	
Präsident	Beutler, Stephan	031 331 47 55 Spitalackerstrasse 69, 3013 Bern	beutler@ambralaw.ch
TK-Präsident	Schöbi Christoph	079 293 30 19 Wernerstrasse 5, 3006 Bern	cschoebi@gmx.ch
Klubheft	Wright Christine	031 631 38 22 Wernerstrasse 5, 3006 Bern	wrightch@bluewin.ch
Finanzen	Bernasconi, Marco	079 667 31 47 Lindhaldenstrasse 2, 3076 Worb	marco-st.bernasconi@bluewin.ch
Juniorenobmann	Robert Yves	079 256 24 33 FC Breitenrain, Juniorenabteilung, Postfach 630, 3000 Bern 25	junioeren.breitenrain@gmail.com
Seniorenobmann	Gurtner Gerhard	031 931 41 00 078 944 97 33	chez.gurtner@hispeed.ch
Mitgliederkasse	Gurtner Céline und Gerhard	Rütiweg 101, 3072 Ostermündigen	
Klubhaus	Steiger Pit	079 279 32 64 031 952 60 38 Rossimattstrasse 14, 3074 Muri	psteiger@hotmail.com
Werbung	vakant		
Beisitzer	Pfister Philip,	079 863 55 05 Postfach 488, 3000 Bern 25	philip.pfister@bluewin.ch
Platzkassier	vakant		
Matchplakate	Haller Max	031 331 89 40 Jupiterstrasse 5/1873, 3015 Bern	el.max.haller@bluewin.ch
Präsident Donatoren			
Clubarzt	Dr. Schär Martin	031 951 17 50 Mettlengässli 2, 3074 Muri	
Medical Partner	Swiss Sport Clinic AG	031 332 66 77 Sempachstrasse 22, 3014 Bern	ssc@swiss-sportclinic.ch
<b>Impressum</b>			
Redaktion	Brandenberger Res	077 495 44 75 Nussbaumstrasse 6, 3006 Bern	info@allenfalls.ch
Druck und Versand	Schneider AG	031 333 10 80 Stauffacherstrasse 77, 3014 Bern 25	www.schneiderdruck.ch
Ausgaben	dreimal pro Saison, Auflage 1100 Ex.		

Redaktionsschluss für Kluborgan FC Breitenrain Ausgabe 3 (Saison 2012/13) 15. Juli 2013

# Immer am Puls



Bern Brünnen – Westside  
Bern – Marktgasse  
Brugg – «City Galerie»  
Brugg – Centre  
Buchs – Wynecenter  
Langendorf – Ladedorf  
Langenthal – MParc  
Oftringen – OBI Fachmarktcenter  
Schönbühl – Shopyland  
Spreitenbach – Tivoli  
Thun – Zentrum Oberland

[www.sportxx.ch](http://www.sportxx.ch)

**SPORTXX**  
MIGROS

Die ganze Welt des Sports

## Vorwort Präsident

### Die Stadt Bern bewegt sich

Unser Spitz wird im Sommer 2013 ein neues Kleid erhalten. Die Stadtbauten Bern als Grundeigentümerin des Sportplatzes Spitalacker hat vom Regierungsstatthalter auf entsprechendes Gesuch hin eine Baubewilligung zum Einbau eines Kunstrasens und einer neuen Lichtanlage erhalten. Der Kunstrasen wird dem Vernehmen nach einen Qualitätsstandart erreichen, welchen wir im sportlichen Bereich noch nicht erfüllen. Gleichzeitig wird uns die neue Lichtanlage erlauben, bei Bedarf auch abends Spiele auszutragen. Der Ein- und Umbau soll nach dem Burkhalter-Cup in den Monaten Juli, August und September 2013 erfolgen.

Ab Oktober 2013 wird es unserem FC Breitenrain Bern folglich möglich sein – so jedenfalls mit Blick auf das Fussballfeld und die Beleuchtung – praktisch während des ganzen Kalenderjahrs grundsätzlich alle Trainings und Meisterschaftsspiele auf dem Spitz durchzuführen. Das sind – soweit das Fussballerherz nicht bereits der Wechsel zum Kunstrasen schmerzt – die positiven Schritte und Bewegungen der Stadt Bern.

Für den FC Breitenrain Bern wird sich folglich etliches verändern. Alle Spieler spielen echte Heimspiele. Die emotionale Bindung zu unserem Spitz wird wachsen. Ebenso wird das Klubhaus zu neuem und zusätzlichem Leben erweckt werden können. Damit dies auch tatsächlich geschehen kann, sind wir und das heutige Team um Pit (Peter Steiger) auf Helfer angewiesen. Ohne zusätzliche Helfer wird es nicht gehen.

Wo es Licht gibt, gibt es auch Schatten und Licht werden wir ja ausreichend erhalten. Die Schattenseite bleibt. Trotz der Möglichkeit und wohl auch der Idee der Stadt Bern, den Sportplatz nach Einbau des Kunstrasens mehr und besser nutzen zu können, fehlen Garderoben und Duschen. Die bestehenden Garderoben und Duschen sind aus dem Blickwinkel der Hygiene gelinde gesagt bedenklich.

Wir sind vom Vorstand aktiv in Verhandlung mit dem Sportamt und den Stadtbauten Bern, um akzeptable Lösungen zu finden, bis dereinst definitiv Neubauten für Garderoben und Duschen erstellt werden. Hier harzt es! Das Verständnis, uns Lösungen anzubieten ist nicht vorhanden. Jedenfalls nicht in dem Masse, dass aktiv Massnahmen in dieser Richtung ergriffen werden. Wir bleiben jedoch hartnäckig und setzen uns weiter für die notwendige Infrastruktur (provisorische Garderoben und Duschen) ein.

Eine weitere Hürde wird der Spielplan in der Vorrunde 2013/14 für alle Mannschaften sein, weil im August und im September 2013 keine Heimspiele und keine Trainings auf dem Spitz stattfinden können. Für beides haben wir Gespräche mit den zuständigen Fussballverbänden in die Wege geleitet. Ziel muss es sein, möglichst keine oder zumindest nur sehr wenige Heimspiele auf anderen Sportplätzen in dieser Phase austragen zu müssen. Wir verhandeln über die Gestaltung der Spielpläne. Auch kein leichtes Unterfangen.

# restaurant yù

Asian Dream Buffet à CHF 55.–  
Jeden Donnerstag ab 17.30 Uhr

Reservation und Information:  
Telefon 031 339 52 50 oder  
yu@kursaal-bern.ch

Besuchen Sie auch unsere Homepage:  
[www.kursaal-bern.ch](http://www.kursaal-bern.ch)

**YU** MODERN CHINESE  
RESTAURANT  
KURSAAL BERN

Kornhausstrasse 3, CH-3000 Bern 25

Die Baubewilligung für den Einbau des Kunstrasens und der neuen Beleuchtung enthält eine Auflage. Sonntags keine Spiele zwischen 12.00 bis 14.00. Hier haben wir vom FC Breitenrain Bern die Unterstützung der Stadtbauten Bern. Diese Auflage muss beseitigt werden.

Zusammenfassend: Die Bewegung der Stadt Bern ist wie gewohnt ‚b’häbig u langsam‘! Ich bin mir sicher, unsere Mannschaften sind nicht nur aktiver sondern auch wesentlich agiler und schneller. Andernfalls holt sich keine Mannschaft unseres FC Breitenrains Bern Punkte. Auf diese sind wir dringend angewiesen. Damit der Erfolg kommt, braucht es wesentlich mehr Bewegung. Helft mit, die Stadt Bern in Trab zu setzen: dort, wo ihr Einfluss nehmen könnt.

Wir beklagen uns im Vorstand nicht über mangelnde Arbeit. Als Team, bin ich überzeugt, werden wir nicht nur am Ball bleiben, sondern auch punkten, will heissen: die bestmöglichen Lösungen erreichen.

Ich rufe Euch alle auf, helft aktiv mit, damit wir nach der Umbauphase so viele helfende Hände haben, dass wir unser Klubhaus während der Saison und des Spielbetriebs jeden Abend unter der Woche, am Mittwoch Nachmittag und am Wochenende öffnen können. Unser Klubhaus soll für Fussballfreunde, Fans des FC Breitenrain Bern und ganz besonders für die Spieler und damit natürlich auch für die Eltern unserer Junioren ein Ort der Begegnung werden.

*Stephan Beutler*  
Präsident FC Breitenrain

## Fünfstern Dienstleistungen – seit 1989

★★★★★  
**Intermakler**

[www.iibe.ch](http://www.iibe.ch)  
Integral-Team Bern®  
© Kurt Schüpbach-Team



**Kurt Schüpbach**

Eidg. dipl. Versicherungsfachmann



**Michael S. Schüpbach**

Mandatsleiter

### Versicherungs- und Vermögensberatung

- ★ Wir optimieren Ihr bestehendes Versicherungsportfolio. Sie sparen Zeit und Geld
- ★ Wir unterstützen Sie auch im Schadenfall

- ★ Wir helfen Ihnen bei Firmengründungen
- ★ Wir realisieren Ihre Nachfolgeregelung
- ★ Wir schaffen wertschöpfende Beziehungen

#### Intermakler AG

Glacomettstrasse 6, 3000 Bern 31, Fon +41 (0)313 505 505, Fax +41 (0)313 505 506  
info@intermakler.ch, [www.intermakler.ch](http://www.intermakler.ch)





**Fritz Weibel**  
1929 - 2013

## Bericht des Sportchefs

### Rückblick

Im Fusionsjahr 1994 sind wir als Drittligavererein in die Saison gestartet und das Vereinsziel war der Aufstieg in die regionale 2. Liga. Während sechs Jahren wurde dieses Ziel hartnäckig verfolgt, bevor der ersehnte Aufstieg in der Saison 1999/2000 unter dem Spielertrainer Thomas Hartmann Tatsache wurde.

14 Jahre später steht unsere junge 2. Mannschaft vor der gleichen Ausgangslage. Drücken wir unseren talentierten Spielern die Daumen, dass sie die Rückrunde erfolgreich und verletzungsfrei bestreiten können und so den Aufstieg in die 2. Liga regional erreichen werden.

Der FC Breitenrain hat in seiner sehr kurzen Vereinsgeschichte vieles erreicht und sich trotz schwierigen Umständen nie auf den Lorbeeren ausgeruht. Diese positive Entwicklung sehen wir bei unseren Juniorenmannschaften. Unsere Junioren sind in ihren Ligen das Mass der Dinge. Den FC Breitenrain gilt es zu schlagen! Diesen Druck spüren wir immer wieder, auch bei den Freundschaftsspielen der Aktivmannschaften und natürlich auch in der Meisterschaft.

### Fritz, wir vermissen Dich sehr

Wie nebensächlich der sportliche Erfolg im Leben sein kann, hat der unerwartete Tod unseres Freundes Fritz Weibel uns gezeigt. Stolz dürfen wir sein, einen solch vorbildlichen Vereinsmenschen wie Fritz es war, in unseren Reihen gehabt zu haben. Auf Fritz war immer Verlass. Er hatte ein grosses Herz für seine riesige Schar von Fussballschülern. Keinen Fehlpas, kein schlechter Kopfball, kein missglückter Sprung über seine geliebte

Schnur, konnten ihn aus der Ruhe bringen. Unvergessen bleiben seine Sprüche: ‚Nimm no das Liibeli‘ oder ‚Du muesch ds Pedau härä häbe‘. Unvergesslich bleiben mir persönlich die vielen Gespräche mit Fritz über die Rasenqualität (früher habe er alles selber gemacht, ohne Maschinen), über die Rasensorte (englisches Rispengras muss es sein), über die Spielqualität unserer ersten Mannschaft (‚Nidd dr Bau schleppe‘) und die wiederkehrenden Probleme seines BSC YB. Fritz, wir vermissen Dich sehr!

### Sportliche Zukunft der zweiten Mannschaft

Auch für die 2. Mannschaft gilt es in dieser Saison, die Weichen richtig zu stellen. Für uns ist es unbestritten, dass diese Mannschaft am Ende der Saison in die 2. Liga regional aufsteigen wird. Der FC Breitenrain hat viele junge und talentierte Spieler, die dazu bereit sind. Punktuell verstärkt mit unseren Erstligaspielern, müssen wir die Differenz zu den anderen Drittligaverеinen erzwingen. Bis heute hat diese Mannschaft mit dem Trainerduo Versteeg/Maksimovic die Vorgaben des Vereins gut umgesetzt und spielt sehr erfolgreich. Die Tabellenspitze werden wir nicht mehr so leicht abgeben!

### 1. Mannschaft Erste Liga Promotion

In der Winterpause habe ich zusammen mit René Erlachner die sportliche Situation sorgfältig analysiert. In der Analyse wurde deutlich, dass die Erste Liga Promotion sehr schnelle und technisch wie auch taktisch gut ausgebildete Spieler verlangt.



Physiotherapie



Medical Fitness



Leistungsdiagnostik



Pilates



Medizinische Massage

**Fischermätteli:** physio5 | fitness5, Könizstrasse 60, CH-3008 Bern, Tel 031-305 05 05, Fax 031-382 05 00, E-Mail: info@physio5.ch  
**Stade de Suisse:** physio5, Sempachstrasse 22, CH-3014 Bern, Tel 031-332 66 77, Fax 031-332 66 78, E-Mail: s3o@physio5.ch

Das Vereinsziel ist und bleibt der Ligaerhalt und deshalb wurden verschiedene Kadernumtationen vorgenommen:

Neu zur Mannschaft gestossen sind **Claudio Zenger** (BSC Old Boys Basel), **Sascha Deon** (FC Köniz), **Adan Rebronja** (FC Lechelles), **Jonas Jordi** (FC Langnau), **Cyril Meuris** (FC Stade de Nyonnais) und **Wellington Dos Santos** (FC Wangen b. Olten).

Die ersten Meisterschaftsspiele haben gezeigt, dass wir offensiv deutlich gefährlicher auftreten können. Die Mannschaft ist durch die Zugänge auf den Seitenpositionen und im Sturm schneller und torgefährlicher geworden. Unser Team konnte in den Spielen gegen sehr starke Gegner gut mithalten und erarbeitete sich viele Torchancen.

Im Gegenzug mussten wir uns in der Winterpause von verschiedenen Spielern trennen (Nordyn Jaggi, Immanol Carrasco, Tiago Machado). Ebenfalls die Mannschaft verlassen haben Luan Gashi und Shkumbin Kasrati. Sie wechselten zum FC Wangen b. Olten in die Erste Liga Classic.

### Mitgliederbeitrag

Die Mahnungen für ausstehende Mitgliederbeiträge wurden verschickt. Wir erwarten, dass bis Rückrundenbeginn alle Mitgliederbeiträge bezahlt sind.

### Sponsorenlauf

Der FC Breitenrain führt am Mittwoch, 22. Mai 2013, seinen Sponsorenlauf durch. Der Sponsorenlauf ist neben den Mitgliederbeiträgen die wichtigste Einnahmenquelle des Vereins.

An der Hauptversammlung wurde beschlossen, dass alle Aktivspieler je einen Betrag von Fr. 100.- einlaufen müssen. Nicht eingelaufene Beträge werden nach dem Sponsorenlauf direkt in Rechnung gestellt. Ich bin zuversichtlich, dass wir keine Rechnungen

verschicken müssen und bedanke mich bereits im Voraus für die Bereitschaft, den Verein zu unterstützen.

### Burkhalter Cup 2013

Die Planung für den 10. Burkhalter Cup hat begonnen. Erneut können wir auf dem Spitz den BSC YB und FC Thun aus der Super League sowie den FC Biel aus der Challenge League begrüßen. Es freut uns, dass der Burkhalter Cup, als Berner Turnier ausgerichtet, bei diesen drei Vereinen einen festen Platz in der Vorbereitungsplanung eingenommen hat.

Reservieren sie sich das Datum: Freitag, 28. Juni 2013. Für das Jubiläumsturnier haben wir uns viel vorgenommen. Lassen Sie sich überraschen!

*Christoph Schöbi*

**egger bier worb**  
**Das Bier aus unserer Gegend**  
 Tel. 031 838 14 14 [www.eggerbier.ch](http://www.eggerbier.ch)





the sports company  
**universal**  
INTERSPORT

**Sportkompetenz aus Leidenschaft!**

Offizielle Verkaufsstelle  
SCB Fanartikel !!



Universal-Sport AG  
Zeughausgasse 27 | Bern  
www.universalsport.ch

Fussball Fans

Belpstrasse 51 | T.: 031 382 25 74 | www.frohlegg.ch  
3007 Bern CH | F.: 031 382 25 27 | mail@frohlegg.ch

**BOLLIGER SÖHNE AG**  
Elektro-Unternehmung

«Immer am Ball:  
Peter Kiener und sein Team!»

Belpstrasse 48  
3007 Bern  
Fon 031 382 30 82  
Fax 031 382 40 82  
bolliger.soehne@bluewin.ch

## Unsere Neuen im Eins

Sechs neue Spieler sind seit Beginn der Rückrunde im Kader der 1. Mannschaft. In diesem Heft stellen wir die Spieler Wellington Dos Santos, Sacha Deon und Cyril Meuris vor; im nächsten Heft folgen dann die Spieler Claudio Zenger, Jonas Jordi und Adan Rebronja.

### Wellington Dos Santos

**Alter:** 20-jährig

**Beruf:** Mein Berufsziel ist Fussballprofi; damit möchte ich meiner Familie ein besseres Leben ermöglichen.

**Herkunft:** Andira – Paraná – Brasilien; mit 7 Jahren habe ich dort in der Schule mit Fussball spielen begonnen.

**Position:** Stürmer; in dieser Position fühle ich mich sehr wohl und selbstsicher.



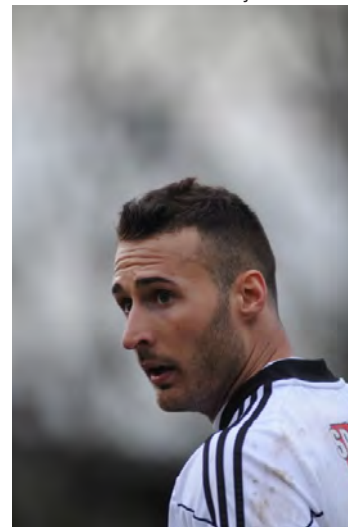
**Vorbilder/Feindbilder:** Neymar finde ich sehr gut; weniger gut gefällt mir Hernandez.

**Mein Leben ausserhalb des Fussballs:**

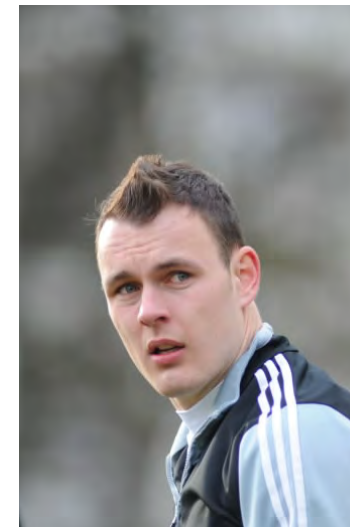
Ich bin gerne zuhause, lese oder schaue TV. Gerne gehe ich auch ins Kino und zur Kirche. Untätigkeit, Nichtstun liegt mir nicht, das habe ich nicht gern.

**Mein Motto:** Gooooo!!!! – aber auch: Gloria a Deus (Gott sei gelobt).

Adan Rebronja



Jonas Jordi



Claudio Zenger



Teams und Communities  
erfolgreich vernetzen.

Infoline 031 544 55 66

www.shixoo.ch

# shixoo

stimme.netzwerk

**Wir sind immer für Sie da!**

Scheibenstrasse 18  
3014 Bern  
Tel. 031 348 12 12

BREITFELD  
APOTHEKE



RISTORANTE  
**DOLCEVITA**  
OSTERIA DEI GOLOSI  
SCHEIBENSTRASSE 25, BREITENRAIN  
3014 BERN, TELEFON 031 331 55 15

## Die Herren der Ringe.



Chapuis+  
Zürcher AG  
Bern

www.chapuis-zuercher.ch

Sanitär  
Spenglerei  
Umwelt-Technik  
Reparaturservice



### Sacha Deon

**Alter:** 29-jährig

**Beruf:** Sportlehrer

**Herkunft:** Neuenhof (AG); dort habe ich mit 5 Jahren beim FC Neuenhof mit Fussball begonnen.

**Position:** Mittelfeld

**Stärken/Schwächen:** Meine Stärke ist, dass ich keine Schwäche habe; meine Schwäche ist, dass ich keine Stärke habe.

**Vorbilder/Feindbilder:** Lionel Messi und der FC Barcelona gefallen mir gut; mit Real Madrid und seinem Pepe kann ich gar nichts anfangen.

**Mein Leben ausserhalb des Fussballs:** Ich erhole mich beim Fliegenfischen und gehe gerne in den Ausgang; hingegen ist Einkaufen für mich eine Plage.

**Mein Motto:** Wo kämen wir hin, wenn alle sagten: wo kämen wir hin. Und niemand ginge, um einmal nachzuschauen, wohin man käme, wenn man ginge...



### Cyril Meuris

**Alter:** 20-jährig

**Ausbildung:** Ich habe die Matura gemacht und werde ab August Geschichte studieren, um später dieses Fach zu unterrichten.

**Herkunft:** Meine Eltern kommen aus Belgien. Ich bin in der Schweiz geboren und in Gland, einem kleinen Dorf zwischen Genf und Lausanne, aufgewachsen. Mit 4 Jahren habe ich, meinem älteren Bruder nacheifernd, beim FC Gland meine Fussballkarriere begonnen.

**Position:** Innenverteidiger

**Stärken/Schwächen:** Ich muss noch viel arbeiten, um mich zu verbessern.

**Vorbilder/Feindbilder:** Die belgischen Spieler Daniel Van Buyten und Vincent Kompany gefallen mir wegen ihrer Mentalität und ihrer fussballerischen Qualität.

**Mein Leben ausserhalb des Fussballs:** Ich bin gerne mit meiner Familie und meinen Freunden zusammen

**Mein Motto:** Man muss an seine Träume glauben.



CHAMPAGNE  
DE SAINT GALL

www.de-saint-gall.com

**Orpale Grand Cru Champagne**

Café Viktoria, Senta + Rudolf Jeanloz, Viktoriaplatz 1, 3013 Bern, Telefon 031 331 31 13

## Sponsorenbeitrag Publireport

- **Energie Wasser Bern**

Seit 2012 gehört der FC Breitenrain zum kleinen und erlesenen Kreis der Vereine, die von Energie Wasser Bern unterstützt werden. Ein Blick auf das Mobilitäts-Angebot der Unternehmung.

- **a eins**

a eins PERSONAL unterstützt den FC Breitenrain seit Beginn der neuen Saison. Wir freuen uns, den neuen Sponsor in dieser Ausgabe vorzustellen.

## Energie Wasser Bern – Erdgas/Biogas als Treibstoffe

Energie Wasser Bern, das Energieversorgungsunternehmen der Stadt Bern, bietet unter anderem Dienstleistungen im Bereich der Elektro- und Erdgasmobilität an.

Im Sponsoring setzt Energie Wasser Bern nicht auf Quantität, sondern auf auserwählte Partnerschaften. Seit 2012 engagiert sich das Unternehmen für den FC Breitenrain und freut sich über die gute Zusammenarbeit.

### Mobilität

Millionen von Menschen sind in der Schweiz täglich auf dem Strassen- und Schienennetz unterwegs. Die hohe Mobilität ist ein zentrales Merkmal unserer Gesellschaft und ein Teil der persönlichen Lebensqualität. Sie verschafft uns wirtschaftliche Vorteile, verursacht aber auch Umweltprobleme – insbesondere einen hohen CO<sub>2</sub>-Ausstoss.

Beim Individualverkehr sind heute umweltschonende Alternativen zu den herkömmlichen Benzin- und Dieselaautos gefragt. Deshalb unterstützt Energie Wasser Bern Käuferinnen und Käufer im Versorgungsgebiet bei der Anschaffung von Erdgasfahrzeugen mit Förderbeiträgen.

### Tiefe Treibstoffkosten

Die Treibstoffkosten bei Erdgasfahrzeugen sind um 30% geringer als die von Benzin- oder Dieselaautos. Benzin- und Dieselpreise steigen stetig an. Nicht so der Preis von Erdgas/Biogas, welcher in den letzten Jahren stabil blieb. Zudem wurden die Steuern auf Erdgas/Biogas Mitte 2008 gesenkt, was den Preisunterschied zu Benzin und Diesel nochmals grösser macht.

### Umweltfreundliches Fahren

Auch der ökologische Aspekt spricht klar für die Anschaffung eines Erdgasfahrzeugs. Erdgasautos geben bis zu 25% weniger CO<sub>2</sub>, bis zu 55% weniger Stickoxyde und bis zu 75% weniger Kohlenwasserstoffe in die Luft ab als herkömmliche Autos, womit Fahrerinnen und Fahrer zusätzlich zum Geldsparen etwas Gutes für die Umwelt tun.

### Breites Sortiment

Bereits heute ist die Auswahl an Erdgasfahrzeugen gross. Momentan sind Modelle von Seat, Skoda, Fiat, Ford, Iveco, Lancia, Mercedes, Opel und Volkswagen erhältlich. Zwar sind Erdgasautos in der Anschaffung leicht teurer als Fahrzeuge mit Benzin- oder Dieselantrieb, was aber durch die tieferen Treibstoffkosten und Fahrzeugsteuern schnell wettgemacht wird.

### Attraktives Angebot

Um einen zusätzlichen Anreiz zum Erwerb eines Fahrzeugs mit Gasantrieb zu schaffen, unterstützt Energie Wasser Bern den Kauf von Erdgasautos bis Ende Juni 2013 mit einem Spezialangebot, einem Förderbeitrag von 5'000 Franken.

Weitere Auskünfte gibt gerne Pascal Lenzin, Product Manager Mobilität, Telefon 031 321 36 44.  
<http://www.ewb.ch/de/angebot/mobilitaet/erdgas-fahren.html>.

Weitere Informationen zu ElectroDrive, den Angeboten in der Elektromobilität, sind ebenfalls online zu finden:  
[www.electrodrive.ch](http://www.electrodrive.ch)

ELECTRODRIVE

# Jetzt umsatteln.

**E-Bike**  
ab CHF 39.- / Mt.\*  
inkl. Ökostrom

Umweltbewusst  
unterwegs macht  
Sinn!

Anstatt Ihr E-Bike teuer zu kaufen, können Sie es jetzt günstig mieten – zum monatlichen Fixpreis inklusive Ökostrom. Berechnen Sie Ihr Wunsch-E-Bike ganz einfach unter [ewb.ch/preisrechner-electrodrive](http://ewb.ch/preisrechner-electrodrive).

\* Zuzüglich einer einmaligen Basisrate von CHF 500.- im ersten Monat, spätestens zahlbar bei Abholung des E-Bikes.

Energie Wasser Bern  
**ewb**

## Willkommen bei a eins PERSONAL – Ihr Erfolg ist unser Ziel

a eins PERSONAL ist Ihre erste Adresse als Arbeitgeberin oder Arbeitgeber auf der Suche nach qualifizierten neuen Mitarbeitenden. Suchen Sie als Arbeitnehmerin oder Arbeitnehmer neue berufliche Herausforderungen? Profitieren Sie von unseren langjährigen Geschäftsbeziehungen und dem grossen Erfahrungsschatz. Unsere Kernkompetenzen liegen im gesamten Bereich der Personalrekrutierung.

Seit 1991 ist a eins PERSONAL in Bern und Thun verankert und deckt zwei zentrale Wirtschaftsgebiete des Kantons Bern ab. Der Stellenvermittlungsprofi für den technisch-handwerklichen und kaufmännischen Bereich. Anstellungen richten sich nach den gesamtschweizerischen sowie kantonalen Gesamtarbeitsverträgen. Die Dienstleistungen in Bezug auf Temporär- und Dauerstellen sind vielfältig. Überzeugen Sie sich von den vielen Stellenangeboten auf unserer Webseite.

### Temporärstellen

a eins PERSONAL stellt qualifiziertes Personal für einen befristeten Zeitraum zur Verfügung und übernimmt für Sie die Rekrutierung und die Personaladministration inklusive allen Sozialversicherungen.

### Dauerstellen

a eins PERSONAL verfügt über ein 20-jähriges Fachwissen in der Vermittlung von Kandidatinnen und Kandidaten. Die Rekrutierung

setzt a eins PERSONAL für Sie mit oder ohne Mandatsauftrag um.

### Payrolling

a eins PERSONAL übernimmt Personal, welches durch Sie rekrutiert wurde. Als Unternehmerin bzw. Unternehmer entlastet Sie das a eins Team bei der gesamten Administration. Ihr Vorteil ist die Abgabe der Verwaltungsarbeiten bei Ein- und Austritten und ihr Nutzen die Konzentration auf ihr Kerngeschäft.

### Coaching

Das Angebot ist ein lösungs- und ressourcenorientiertes Einzelcoaching und Laufbahncoaching bei Veränderungsprozessen, Konfliktsituationen und Neuorientierungen.

### BIP Persönlichkeitstest

Die Auswertung zeigt Ihnen die persönlichen Eignungsvoraussetzungen ihres Kompetenzprofils auf. Sie werden unterteilt in „Berufliche Orientierung“, „Arbeitsverhalten“, „Soziale Kompetenzen“ und „Psychische Konstitution“. Ein Gewinn für Arbeitgeber bei der Personalentwicklung und bei Neuanstellungen. Für alle eine Orientierungshilfe bei Veränderungen und Zielfindungen.

### Ihr Erfolg ist unser Ziel!

Überzeugen Sie sich selbst und nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Das a eins Team freut sich, Ihnen zu Ihrem geschäftlichen und beruflichen Erfolg beizutragen.

# Ihr Erfolg ist unser Ziel.

## www.aeins.ch



a eins PERSONAL AG Bern  
a eins PERSONAL AG Thun  
www.aeins.ch

031 336 03 03  
033 227 20 00





## Weil eine ideenreiche Bank neue Wege geht

Die DC Bank berät seit beinahe 200 Jahren Privatpersonen und Unternehmen in sämtlichen finanziellen Angelegenheiten. Nun ist die DC Bank eine Partnerschaft mit einer der führenden Vermögensverwaltungsbanken Europas eingegangen.

Auch dank unseren Partnerschaften profitieren unsere Kunden von einer im Raum Bern einzigartigen Dienstleistungspalette. Möchten Sie mehr erfahren? Wir sind gerne für Sie da.

DC BANK, Kochergasse 6, 3011 Bern  
Tel. 031 328 85 85, [www.dcbank.ch](http://www.dcbank.ch)

Werte schaffen seit 1825



## Medical Partner Swiss Sport Clinic

### Neue Geschäftsführung

Unser medizinischer Partner, die Swiss Sport Clinic im Stade de Suisse, hat mit Dr. med. Urs Hefti (Medizinische Leitung) und Déborah Prisi (Geschäftsführung) seit dem 1. Januar 2013 eine neue Geschäftsleitung.

Mit einem FMH in orthopädischer Chirurgie, einem Facharzttitel in Sportmedizin und langjähriger Betreuung verschiedener Sportteams kennt Urs Hefti die Bedürfnisse von Sportlern bestens. Er ist begeisterter Outdoor-Sportler und hat schon diverse Forschungsexpeditionen auf 7000er-Berge geleitet.

Durch ihre Ausbildung in Bewegungswissenschaften und Sport an der ETH Zürich und als langjährige Leistungssportlerin und Trainerin ist Déborah Prisi ebenfalls nahe bei den Athleten und verfügt über die idealen Voraussetzungen für die Stelle als Geschäftsführerin.

### Erweitertes Angebot

Die Swiss Sport Clinic konnte mit Dr. med. Alexandra Kronenberg ihr Angebot per 1. März nochmals erweitern. Als Halbprofi im Triathlon und in Ausbildung zur Sportärztin kennt sie die Beschwerden von Sportlerinnen und Sportlern. Dank ihrem FMH in Allgemeiner Innerer Medizin betreibt sie auch "gewöhnliche Hausarztmedizin" und wird dadurch für jede/n vom FC Breitenrain und die Angehörigen zur Hausärztin gleich um die Ecke.

Profitiert von der Zusammenarbeit zwischen dem FC Breitenrain und der Swiss Sport Clinic und verlangt bei körperlichen Beschwerden noch heute unter 031 332 66 77 einen Termin.

## Haben Sie sich selber ausgedribbelt?

### Der Kick für Ihre Leistungsfähigkeit.

Vom individuellen Coaching über spezifische Leistungs- und Gesundheitsanalysen bis zur perfekten Behandlung im Verletzungsfall, wir sind immer Ihre beste Adresse. Profitieren Sie von unserem Fachwissen, bevor Ihr Körper Ihnen die rote Karte zeigt.



Swiss Sport Clinic (Bern) AG  
Facharztpraxis im Stade de Suisse  
Sempachstrasse 22, 3014 Bern

Fon +41 (0)31 332 66 77, Fax +41 (0)31 332 66 78  
[ssc@swiss-sportclinic.ch](mailto:ssc@swiss-sportclinic.ch)

[www.swiss-sportclinic.ch](http://www.swiss-sportclinic.ch)

## Der Einstieg in die Rückrunde

«Mit Elan in die Frühlingsrunde», über-schreibt der Juniorenobmann seinen Bericht in diesem Heft.

Von was aber hängt dieser Elan ab?, haben wir uns gefragt. Auf was muss man achten in den Tagen und Stunden vor dem Spiel? Mit welchen Mitteln kann man auf ein gutes Spiel hinarbeiten? Was ist wann nützlich und wann schädlich: Ernährung - Getränke, Bewegung -Ruhe, Fokus - Ablenkung, Salben und Tapen?

Auf was muss man während des Spiels achten? Was sollte vermieden werden?

Und: nach dem Spiel ist nicht einfach fertig. Vielmehr gibt es auch dann wichtige Verhaltensregeln, um den Körper (und vielleicht auch den Geist) bei der Eholung zu unterstützen.

Wir haben bei unserem medizinischen Partner, der Swiss Sport Clinic, bei René Erlacher, dem Trainer der ersten Mannschaft, sowie bei Nicolas Kehrli, einem der gestandenen und wenig verletzungsanfälligen Spieler aus dem Eins, angefragt, ob sie sich in einem kurzen Text zu diesem Thema äussern können. Für die engagierten und aussagestarken Antworten danken wir bestens.

*Res Brandenberger  
Redaktion Cluborgan*

## Tipps der Swiss Sport Clinic

Unser medizinischer Partner hat ein Schema mit Empfehlungen zusammengestellt, wie ein erfolgreiches Spiel, sowie eine erfolgreiche Spielvorbereitung und -nachbereitung aussehen sollte.

### Vorbereitung

- Kohlenhydratreiche Mahlzeiten innerhalb der 4 Tage zuvor
- Alkoholverzicht 24h vor Spiel
- Genügend Flüssigkeitsaufnahme (Wasser, Tee), täglich mind. 2 Liter
- Genügend Schlaf (mind. 7h)
- Letzte intensive Einheit spätestens 48h vorher
- Letzte grosse Mahlzeit 3h vor dem Spiel (nicht fettig, keine Rohkost, leichtverdauliche Speisen bevorzugen)
- Taktikbesprechung 1.5h vor Beginn
- Riegel/ Banane 30' vor dem Match
- Max. 15 min. Aufwärmen, einzelne Sprints, Übungen fürs Ballgefühl, möglichst kurz vor Anpfiff (besonders in der Hitze nicht länger)

### Match

- Mannschaftsritual vor Spielbeginn (immer gleicher Ablauf)
- Flüssigkeitsaufnahme nach Bedarf (Durstgefühl) → isotonische Getränke, verdünnte Fruchtsäfte
- Der Witterung angemessene Kleidung
- Keine feste Nahrung
- Kein Stretching in der Pause
- Lockeres Auslaufen 10' direkt nach Spielende
- Abschlussritual

### Nachbereitung

- Eiweissshake, isotonisches Getränk (ca. 5dl) möglichst direkt nach dem Match
- Innerhalb von 2h kohlenhydratreiche Mahlzeit
- Evt. erholungsfördernde Massnahmen wie Sauna, lockere Massage, Entspannungsbad
- Nächste intensive Trainingseinheit frühestens 48h nach Spiel

Diese Zusammenstellung ist sehr allgemein gehalten. Spezialisierte und weiterführende Informationen erhaltet ihr jederzeit gerne bei der Swiss Sport Clinic im Stade de Suisse.

**WIE WO WAS  
weiss**

**OBI Schönbühl, OBI Thun-Süd**

**OBI®**

## Tipps von Nicolas Kehrl (Spieler 1. Mannschaft)

«Nach dem Spiel ist vor dem Spiel» lautet ein gängiges Zitat.

Neben der Trainingsvorbereitung während der Woche sind meines Erachtens die letzten zwölf Stunden von grösster Bedeutung.

### Vor dem Spiel

Genügend Schlaf ist ein Muss. Für mich als Vater von zwei kleinen Kindern ist dieser Faktor oft ein bisschen unberechenbar. Als junger Fussballer neigte ich dazu, an Wochenenden die Nächte in die Länge zu ziehen und am nächsten Morgen auszuschlafen. Dabei kommt man auf die erforderlichen Stunden Schlaf, aber der gewohnte Tagesrhythmus ist unterbrochen. Und gerade die gewohnten Rituale sollten an einem Spieltag beibehalten werden: Ausgewogenes Frühstück, morgendliche geistige und körperliche Bewegung.

Und: Es kann nicht genug Flüssigkeit getrunken werden; am besten Wasser. Die WC-Aktivität wird dadurch massiv erhöht, die Spritzigkeit während des Spiels aber ebenfalls.

Drei Stunden vor dem Spiel gibt es genügend Kohlenhydrate (Teigwaren, Brot, Reis, Polenta, Couscous, Linsen, Kartoffeln, sehr reifes Obst). Bei der Besammlung einen letzten Espresso. Und immer wieder Wasser. Nun folgt das Umkleiden. Und für mich mittlerweile unentbehrlich, um Verletzungen "im Alter" vorzubeugen: Ein erstes selbstständiges Aufwärmen. Wenn möglich hole ich die letzten Infos zum Gegner ein, z.B. welche Qualitäten der Stürmer hat, welcher Fuss der bessere ist. Es folgen die letzten Anweisungen des Trainers, Schulterklopper, 35 Minuten vor dem Spiel das Aufwärmen mit dem Team. Die Anspannung steigt.



### Im Spiel

Mit dem Pfiff des Schiedsrichters wird dann endgültig in die Welt des Fussballers eingetaucht. Lläuft es während des Spiels nicht so gut, nehme ich mir jeweils vor, mich auf meine wesentliche Arbeit zu beschränken: Zweikämpfe gewinnen, einfache Zuspiele, die Spielsituationen kommentieren. Während des Spiels laufen oft die gewohnten Mechanismen.

Ein wichtiger Leitsatz, den ich innerlich befolge, ist, dass ich versuche, die Zweikämpfe ohne Foulspiel zu gewinnen. Diese Spielart vermeidet nicht nur gefährliche Freistösse, sie vermindert auch das Risiko, dass ich mich verletze.

### Nach dem Spiel

Nach dem Spiel bin ich meistens noch aufgewühlt und ich muss zuerst „herunterfahren“, mein Körper benötigt genügend Regeneration, Erholung.

Das gemütliche Beisammensein nach dem Spiel und die kritische Betrachtung des Geleisteten gehören dazu.

### Und zu guter letzt

DIE Spielvorbereitung gibt es aber nicht. Die Kunst ist es, seinen persönlichen Ablauf zu finden, um sich wohl zu fühlen und seine Ressourcen während des Spiels abrufen zu können.



# fasel+brunner ag

Spenglerei und sanitäre Installationen

## Haustechnik Sanitär

Neu- und Umbauten Reparaturservice

## Spenglertechnik

Für Dach und Fassade Altbausanierungen

Schützenweg 8, 3014 Bern

Telefon: 031 332 44 52

Fax: 031 332 05 03

E-Mail: info@faselundbrunnerag.ch

www.faselundbrunnerag.ch



GRATIS HEIMLIEFERUNG! Jeden Tag 4 verschiedene Mittagsmenüs

• reichhaltige Abendkarte • Party-Service • nur frische Zutaten • zubereitet von thailändischen Köchen • 7 Tage in der Woche geöffnet.

Über 10 Jahre Qualität, Liebe zur thailändischen Küche und Einsatz für unsere Kunden - für Sie. Die Thai Food Kurier-Frische-Garantie: Sämtliche Speisen werden von unseren thailändischen Köch/innen nach Ihrer Bestellung frisch zubereitet.

[www.thaifoodkurier.ch](http://www.thaifoodkurier.ch)

**031 382 59 59**

thai-foodkurier  
Heimliefer- und Partyservice

thai-foodkurier  
Heimliefer- und Partyservice



## nöthiger schliesstechnik

einbruchschutz • schliessanlagen • schlosserarbeiten

3053 lätti

031 530 00 60

sn-technik.ch



**FC Breitenrain Bern  
braucht**



**axa  
nova**

Bei Migros, SportXX und Athleticum

## Tipps von René Erlachner (Trainer 1. Mannschaft)

Ich erinnere mich, dass ich als Junior vor dem Spiel jeweils einen Apfelstrudel vorgesetzt erhielt, der mir auch sehr gut schmeckte. Worauf es mir dann während des Spiels regelmässig schlecht wurde. Das wiederholte sich später, als ich den Tipp befolgte, vor dem Spiel ein Stück Fleisch, am besten ein Steak, zu essen. Es mag ja Spieler geben, die das vertragen, ich gehörte nicht dazu.

### Essen

Die wichtigste Mahlzeit ist diejenige am Vorabend des Spiels: da müssen die Energie-Speicher mit langsam verdaulichen Kohlenhydraten aufgefüllt werden: am besten eignen sich dazu Vollkorn-Teigwaren.

Am Spieltag selber empfiehlt es sich dann, mit Hilfe leicht verdaulicher Kohlenhydrate (weisse Teigwaren, Reis, Kartoffeln, Früchte) die Depots voll zu halten. Fleisch braucht es meiner Ansicht nach nicht. Wenn doch, dann möglichst leicht verdaulich (Rind, Kalb, Geflügel, fettarm zubereitet, z.B. gegrillt oder in Folie gegart).

Nach dem Spiel sind die Energie-Speicher vollkommen leer, die Depots müssen möglichst bald wieder mit Kohlenhydraten aufgefüllt werden (besonders bei dichtem Spielplan).

### Trinken

Fast noch wichtiger als das Essen ist das Trinken. Leider ist es so, dass der Körper das Signal Durst erst sendet, wenn der Flüssigkeitsmangel schon eingetreten ist. Das sollten wir aber verhindern. Auch können wir Flüssigkeit nicht einfach in einem Schub aufnehmen: Der Körper ist wie ein Schwamm: die Flüssigkeit muss langsam aufgesogen werden können. Wir müssen schon lange vor dem Spiel beginnen, die Wasserdépots aufzufüllen, indem wir den ganzen Tag



jede Viertelstunde ein Glas Wasser trinken. Diese Wasserzufuhr muss auch während des Spiels, in der Pause und nach dem Spiel fortgesetzt werden. Übrigens braucht es bei Fussballern keine isotonischen Getränke, das braucht es erst bei Ausdauer-Sportarten, die länger als zwei Stunden dauern.

Und noch ein Tipp: Bier oder Cola enthalten Stoffe, die Wasser aus dem Körper treiben; damit tun wir aber unserem Körper unmittelbar nach dem Spiel keinen Gefallen.

### Vorbeugen gegen Verletzungen

Um den Körper zu schonen und um Verletzungen zu vermeiden, sollten im Training nur Nocken- und keine Stollenschuhe getragen werden. Zudem (und das gilt von den jüngsten Junioren bis zur 1. Mannschaft): kein Training ohne Schoner.

Eine weitere Massnahme, die für das Training oder die Spielvorbereitung gilt: den Motor langsam warmlaufen lassen: zuerst 8 bis 10 Minuten traben, erst dann mit intensiveren Bewegungen beginnen.

Während des Spiels gilt eigentlich nur ein Grundsatz: der respektvolle Umgang mit den Gegenspielern. Wenn wir Rücksicht nehmen auf die andern, laufen wir auch weniger Gefahr, uns selber zu verletzen.



# Bären Taxi AG

# 031 371 1111

Gratisnummer 0800 55 42 32

**Taxi- und Kleinbusbetrieb**  
**Grosstaxi für 6 Personen zum Normaltarif**  
**Gruppenreisen in Kleinbussen bis 16 Personen**  
**Verlangen Sie eine Offerte!**

[www.baerentaxi.ch](http://www.baerentaxi.ch)

[www.adam-touring.ch](http://www.adam-touring.ch)

**Adam Touring**



**...Ihr Profi für Reifen & Autoservice!**

**40x**  
in der Schweiz



3012 Bern-Brückfeld, Neubrückestrasse 85, Tel. 031 302 83 85  
3018 Bern-Bümpliz, Freiburg-Strasse 398, Tel. 031 991 80 88  
3048 Worblaufen, Worblaufenstrasse 6, Tel. 031 333 03 05  
3073 Gümliigen, Worblstrasse 173, Tel. 031 951 49 07

**Adam Touring**  
Stark in Reifen und Autoservice

## Mit Elan in die Frühlingsrunde!

Bericht des Juniorenobmanns zum Beginn der Rückrunde 2012/2013

*Liebe Juniorinnen und Junioren,  
liebe Eltern und liebe Trainer*

Bereits hat unsere erste Mannschaft ihre ersten Spiele der Rückrunde hinter sich und dabei mit Eurer Unterstützung den einen oder anderen Erfolg errungen. Wir hoffen, Euch alle auch bei den künftigen Heimspielen zahlreich auf dem Spitz anzutreffen! Nun kommt die Zeit, wo auch ihr wieder draussen auf dem Rasen Eurer Fussballbegeisterung freien Lauf lassen könnt. Ich wünsche Euch dabei viel Spass und Erfolg!

### Nächster Termin: Sponsorenlauf

Der Sponsorenlauf findet dieses Jahr am Mittwoch, 22. Mai 2013, statt. Die Teilnahme am Sponsorenlauf ist für die Juniorinnen und Junioren obligatorisch. Reserviert Euch also bitte den Termin frühzeitig. Dieses Jahr winkt als Belohnung wieder ein neuer Trainingsanzug. Ausserdem benötigen wir wie schon in den Vorjahren wieder Rundenzählerinnen und Rundenzähler. Wir bitten deshalb alle Eltern, die sich dafür zur Verfügung stellen können, sich beim Juniorenobmann zu melden. Herzlichen Dank im Voraus!

### Ziele für die Frühlingsrunde

Für alle unsere Juniorenteams gilt: Unser oberstes Ziel ist es, den Jungen und Mädchen Motivation und Freude am Fussball zu vermitteln. Dieser Aufgabe stellen sich unsere Trainer mit viel Einsatz und Engagement, wofür ich ihnen im Namen unseres Vereins einmal mehr danken möchte. Dass unsere Teams darüber hinaus auch Erfolge feiern, zeugt von der fachlichen Kompetenz

unserer Trainer. Alle Teams unserer Leistungsschiene haben die Herbstrunde auf dem ersten Platz beendet. Wir drücken ihnen die Daumen, dass es ihnen gelingt, diese tolle Leistung in der Frühlingsrunde zu wiederholen!



**Der Sponsorenlauf: Das Highlight der Frühlingsrunde – dieses Jahr winkt als Belohnung wieder ein neuer Trainingsanzug!**



## Freiwillige gesucht

Von nichts kommt nichts: ohne das Engagement von Eltern und weiteren Freiwilligen – nicht nur der Trainer – wären unsere Erfolge nicht möglich. Insbesondere wäre es schwierig, unserem Anspruch als Quartierverein zu genügen und auch all jenen Juniorinnen und Junioren, die nicht zuvorderst in der Leistungsschiene spielen, qualitativ hochste-



Rundenzählerinnen und Rundenzähler für den Sponsorenlauf gesucht! Wer sich zur Verfügung stellen kann, melde sich bitte beim Juniorenobmann. Herzlichen Dank im Voraus!

hende Trainings sowie Spiel- und Turniereinsätze zu ermöglichen. Wir sind stets froh um jegliche Unterstützung, in welchem Bereich auch immer – und sei es "nur" als gelegentliche Aushilfe beim Betrieb des Clubhauses. Alle Eltern, die sich in irgendeiner Form für unseren Verein engagieren möchten, lade ich deshalb herzlich ein, sich beim Juniorenobmann zu melden!

## Kunstrasen auf dem Spitz

Was lange nur ein Gerücht war, scheint nun Wirklichkeit zu werden: Diesen Sommer wird auf dem Spitz ein Kunstrasen verlegt. Noch sind damit nicht alle Probleme gelöst. So bleibt etwa die Garderobensituation nach wie vor unbefriedigend. Immerhin werden wir künftig die Juniorentrainings vermehrt wieder auf unserem Hauptplatz durchführen können. Für das Vereinsleben ist das eine grosse Chance und bietet uns die Gelegenheit, die Qualität unseres Trainings- und Spielbetriebs weiter zu verbessern. Da der Einbau des Kunstrasens allerdings teilweise während der Saison stattfindet, werden wir zu Beginn der nächsten Saison allerdings noch mit der einen oder anderen logistischen Herausforderung konfrontiert sein.

## Ausblick auf die nächste Saison

Mit Beginn der Rückrunde beginnt auch bereits die Planung der nächsten Saison. Neben der Erweiterung und Ergänzung unseres Trainerkaders wird uns ab Ende Mai / Anfang Juni die Zusammenstellung der Trainingsgruppen für die neue Saison beschäftigen. Für die Juniorinnen und Junioren der jüngeren Jahrgänge ändert sich in der Regel nicht viel. Für die älteren Jahrgänge ist der Saisonwechsel indessen mit dem Übertritt in eine neue Stufe und deshalb mit diversen Veränderungen verbunden. Noch soll dies aber kein Thema sein: vorerst gilt es, die

eben erst angelaufene Rückrunde möglichst aus vollen Zügen zu geniessen!

## Informationen zum Saisonübertritt

Wir werden die Eltern und Junior/innen der verschiedenen Stufen gegen Ende der Saison über die mit den Übertritten verbundenen Veränderungen informieren. Bis dahin steht der Juniorenobmann für Fragen und Auskünfte in diesem Zusammenhang gerne zur Verfügung (per Mail oder Natel: junioren.breitenrain@gmail.com, +41 79 256 24 33).

Und jetzt: Hopp Breitenrain! Breitsch isch Spitz!

Yves Robert  
Juniorenobmann FC Breitenrain

## EINE STARKE VIERERKETTE AUFZUSTELLEN, WAR UNS NICHT STARK GENUG.

Mit langjähriger Erfahrung als Totalunternehmer haben wir uns in nicht weniger als **acht Bau-, Telekommunikations- und Dienstleistungsbereichen** zum Spezialisten entwickelt. Holen Sie sich die Champions in den Disziplinen Bausanierungen, Begrünungen, Böden+Beläge, Energie+Beratungen, Rohrleitungsbau, Saugen+Blasen, Technik-Center und Telekommunikationsinfrastruktur ins Team.

Sie finden uns auf [www.weissappetito.com](http://www.weissappetito.com)



Die Mannschaft des Bb mit dem neuen Trainertrio: Pieter van den Broek (stehend, ganz links), Goran Pesic (stehend, 2. v.l.) und Herman Elling (stehend, ganz rechts)



## Informationen zum Sponsorenlauf 2013

Liebe Juniorinnen und Junioren, liebe Eltern

Der Sponsorenlauf ist für jeden Verein eine wichtige Einnahmequelle und wir benötigen deshalb Ihre Unterstützung. Ihre Kinder spielen vielleicht erst seit kurzer Zeit oder seit Jahren Fussball beim FC Breitenrain. Deshalb ein paar Worte zu unserer Philosophie: Wir sind bestrebt, unseren Fussballerinnen und Fussballern ein optimales Umfeld zu bieten und die Freude am Fussballspiel zu fördern. Wir profitieren dabei von einer grossen Unterstützung durch Freiwillige. Dennoch: gute Trainings- und Spielbedingungen kosten auch etwas. Ohne die Einnahmen aus dem Sponsorenlauf wären wir kaum in der Lage, den aktuell rund 20 Mannschaften im Juniorenbereich all das zu bieten, wovon unsere Juniorinnen und Junioren im Moment profitieren. Deshalb bitten wir Sie herzlich, ihre Juniorin oder ihren Junior beim Sponsorenlauf zu unterstützen!



### Spielregeln

- Der Lauf findet auf dem Sportplatz Spitalacker statt und dauert 30 Minuten. Informationen zur Besammlungszeit und zum Ablauf folgen zu gegebener Zeit.
- Bei den **Junioren F – D** umfasst eine Runde den halben Fussballplatz (ca. 250m), bei den **Junioren C – B** geht eine Runde um den ganzen Fussballplatz.
- Auf den abzugebenden Laufzetteln sind die Rundenbeiträge / Pauschalbeiträge der Sponsoren eingetragen. **Bitte darauf achten, dass die Adressen der Sponsorinnen und Sponsoren vollständig und gut leserlich (in Blockschrift) eingetragen sind!**
- Der minimale Rundenbetrag beträgt Fr. 1.-, der minimale Pauschalbetrag Fr. 10.-. Pauschalbeiträge wenn möglich direkt am Sponsorenlauf bar abgeben. Bareinzahlungen werden direkt auf den Laufzetteln quittiert.
- Die Anzahl gelaufener Runden wird von den Rundenzählern festgehalten. Die Rundenbeiträge gemäss Laufzettel werden mit der Anzahl gelaufener Runden multipliziert. Die „erlaufenen“ Rundenbeiträge plus allfällige Pauschalbeiträge ergeben zusammen den Totalbetrag. Alle Junior/innen, die mindestens Fr. 300.- erreicht haben, erhalten als Dank einen Trainingsanzug!
- Junior/innen, welche am Mittwoch 22. Mai 2013 nicht anwesend sein können, haben die Möglichkeit, den Lauf im Rahmen des regulären Trainings zu absolvieren.

Ein grosses Dankeschön im Voraus im Namen des Vorstands des FC Breitenrain!

## Ablauf Sponsorenlauf 22. Mai 2013

<b>Junioren F:</b>	Besammlung 15.30 Uhr / Start 16.30 Uhr
<b>Junioren E:</b>	Besammlung 16.30 Uhr / Start 17.15 Uhr
<b>Junioren D:</b>	Besammlung 17.15 Uhr / Start 18.00 Uhr
<b>Junioren C / B:</b>	Besammlung 18.00 Uhr / Start 18.45 Uhr

### Ablauf für die Läufer vor dem Start:

Ort:	Verantwortlich:	Was:
1. Tribüne:	Schöbi	Umziehen / Startnummer / Instruktion
2. Klubhaus:	Beutler	Sponsorenzettel & Pauschalbeiträge abgeben
3. Start:	Schmid	Startnummer & Namen an Rundenzähler

Nach dem Lauf erhält jeder Junior ein Getränk und...

## Bitte die Sponsorenzettel und Pauschalbeiträge nicht vergessen

**Sponsorenlauf mit Turnschuhen (keine Fussballschuhe)**

Für die Junioren, Aktive, Eltern, Supporter und Gäste kocht das Klubhaus

## ab 17.00 Uhr Gebratene chinesische Nudeln mit Poulet (für Vegetarier ohne Poulet)



**10. BREITSCH-SUPPORTERFAHRT**  
Stadion Kleinfeld  
SC KRIENS — FC BREITENRAIN BERN



**Samstag, 25. Mai 2013**

Liebe Freunde des FC Breitenrain Bern

Die Jubiläums-Supporterfahrt, die zugleich auch eine Saisonschlussreise wird, führt uns diesmal an den Pilatus nach Kriens bei Luzern.

**Reiseprogramm:**

- 12:30 h**      **Rendezvous beim Treffpunkt Hauptbahnhof Bern**
- 13:00 h**      **Abfahrt nach Kriens**
- 14.16 h      Ankunft in Kriens mit anschliessendem Fussmarsch (10 Min.)  
zum Stadion Kleinfeld
- 16:00 h**      **Meisterschaftsspiel 1. Liga Promotion**  
**SC Kriens – FC Breitenrain Bern**
- 18:43 h**      Heimfahrt nach Bern mit Ankunft um **20.00 h**

Reisekosten      Fr. 50.-- mit Halbtax-Abonnement  
Fr. 80.-- ohne Abonnement  
Fr. 20 -- mit Generalabonnement

**Teilnehmer mit gültiger Eintrittskarte SFV  
erhalten auf allen Arrangements eine  
Preisreduktion von Fr. 18.--**

Die Teilnehmekosten werden auf der Hinfahrt einkassiert.  
**Für speditiven Einkassieren bitte das Geld genau bereithalten**

Bier und Mineral für die Hinfahrt sind an Bord und werden zu Selbstkosten abgegeben.

**Anmeldeschluss ist der 18. April 2013**  
Eine frühzeitige Anmeldung erleichtert die Organisation.

Organisation:      Donatorenvereinigung des FC Breitenrain Bern  
Kontaktadresse:    Daniel Jüni, Polygonstr. 79, 3014 Bern, Tel. 031 332 00 11 / 079 522 760  
[djueni@bluewin.ch](mailto:djueni@bluewin.ch)



**Anmeldung:**

Name und Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon und E-Mail-Adresse: \_\_\_\_\_

Anzahl Pers. \_\_\_\_ Halbtax-Abo \_\_\_\_ Pers. GA \_\_\_\_ Pers. Ohne Abo \_\_\_\_ Pers.

Ich besitze einen gültigen Ausweis SFV (Veteranenausweise SFV sind nicht gültig!)

Ja     Nein

Einsenden an Daniel Jüni (Adresse siehe oben) oder anmelden unter [djueni@bluewin.ch](mailto:djueni@bluewin.ch)

## 1. BREITSCH FAN-TREFF IM „FÄUDER“ Samstag, 9. Februar 2013

### Ein Engagement der Donatorenvereinigung

Mit dem 1. Fan-Treff wollten wir der Rückrunde einen Schub zu geben, die Verbindung zwischen der 1. Mannschaft und deren Fans und Freunde verstärken und hoffen, so den angestrebten Ligaerhalt gemeinsam realisieren zu können.

Ein herzliches Dankeschön geht an Philipp Pfister, der als DJ Pfischi vieles zur guten Stimmung beigetragen hat, an Pascal Ochsenbein für die kreative Gestaltung des Flyers, an Dänu Jüni für die tolle Bilder-Show, an Fritz Gsteiger für die finanzielle Unterstützung des Anlasses und natürlich auch an Yvonne Schaad, Wirtin des Restaurant Feldschlösschen, die ihren Betrieb exklusiv für uns bereits um 15.00h geöffnet hat. Ein grosser Dank geht an René Erlachner für das Erscheinen mit seiner Mannschaft.

Mit einem Moment des Schweigens zur Hymne des Liverpool FC „You'll never walk alone“ gedachten wir des kurz vor dem Anlass verstorbenen Fritz Weibels, der während vieler Jahre mit grosser Leidenschaft auf dem SPITZ tätig gewesen war. Wir werden Fritz als grossen „Chrapfer“ und stets hilfsbereiten Freund in bester Erinnerung behalten. Bei Erscheinen dieses Club-Organ ist die Rückrunde 2012/13 voll im Gange. Hoffen wir auf den Ligaerhalt der 1. Mannschaft, den Aufstieg des „Zwöi“ in die 2.Liga regional und viel Erfolg und Freude auch für die vielen übrigen Breitsch-Mannschaften.

*Max Haller*  
Präsident Donatoren









Uhren - Bijouterie Nicklès, seit 1922  
 Kornhausplatz 14 CH - 3011 Bern  
 Tel:031 311 35 49 Fax:031 311 39 37  
 info@nickles.ch www.nickles.ch

Ihr offizieller Partner für die folgenden Uhrenmarken:



Wir freuen uns auf Ihren Besuch und beraten Sie gerne!



Start more than a car. Jetzt.

NEW FOCUS

Stark im Auftritt, modern im Design: Der neue Ford Focus verfügt über zahlreiche technologische Innovationen an Bord. Erleben Sie bei uns den neuen Technologieführer der Kompaktklasse und starten Sie mehr als ein Auto. Wir freuen uns auf Sie!



**Emil Frey AG, Autocenter Bern**  
 Milchstrasse 3, 3072 Ostermundigen  
 031 339 44 44, www.emil-frey.ch/bern

## Trainingsplan Saison 2012/13

### Trainingsplan Junior/innen Frühling 2013 (gültig ab 6. April 2013) (Stand 21.03.2012, Änderungen vorbehalten)

Trainingsgruppe	Trainer	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
B CCJL	Grossenbacher	18:30-20:00 (Ka)		18:30-20:00 (CS)		18:30-20:00 (Ka)
B Promotion	Van den Broek / Pesic			18:30-20:00 (Ka)		18:30-20:00 (Ka)
C CCJL	Thomet / Linder	18:00-19:30 (Ka)		18:00-19:30 (Ka)		18:00-19:30 (CS)
C Promotion	Bocchetti / Weibel	18:00-19:30 (Ka)		18:00-19:30 (Ka)		18:00-19:30 (AI)
D1	Miehle / Jaussi	18:00-19:30 (Ma)			18:00-19:30 (Br)	
D2	Fabbri / Rezzonico	18:15-19:45 (Ma)			17:30-19:00 (Ka)	
D3	Barro	17:30-19:00 (Ka)			17:30-19:00 (Ka)	
D4 (Manuel)	Schöbi			18:00-19:30 (Ma)		
D Zusatz	Schöbi					17:15-18:30 (Ka)
E1a / E1b	Bühmann / Jozipovic			17:30-19:00 (Ka)		17:30-19:00 (Ka)
E2	Olivieri		17:15-18:45 (Ka)		17:15-18:45 (Ka)	
E3 (Manuel)	Schöbi			16:30-18:00 (Ma)		
E4	Wienert	16:15-17:45 (Ka)				
E Zusatz	Schöbi	17:00-18:15 (Ka)				
F1 (14:00)	Stettler / Valkanover			14:00-15:15 (Sp)		
F2 (16:45)	Peter			16:45-18:00 (Sp)		
F3 (14:00)	Rohweder			14:00-15:15 (Sp)		
F4 (16:45)	Gurtner			16:45-18:00 (Sp)		
F Zusatz	Schöbi					16:10-17:15 (Ka)
FS	Lüscher			14:00-15:15 (Sp)		

Sp = Spitalacker Hauptplatz  
 Ka = Kaserne Fahnenwiese  
 Ma = Schulanlage Manuel  
 Br = Schulanlage Breitfeld  
 CS = CS-Platz  
 AI = Allmend

- Torhütertraining nach Aufgebot
- Zusatztrainings D, E und F nach Aufgebot

**P.P.**

3000 Bern 25

**Burkhalter**



**Elektro Burkhalter AG**  
Eymattstrasse 7  
3027 Bern

Tel. 031 996 33 33  
Fax 031 996 33 66

bube.info@burkhalter.ch  
www.burkhalter-bern.ch

**IHR ELEKTRO-PARTNER**

**INSTALLATIONEN, SERVICES, TELEMATIC,  
SECURITY, AUTOMATION**

**optik breitenrain**

[www.optik-breitenrain.ch](http://www.optik-breitenrain.ch)

**ihr optiker im quartier**

Unsere Öffnungszeiten:  
Montag geschlossen  
Di-Fr von 08.30 bis 18.30 Uhr  
Sa von 08.30 bis 16.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

**mayer + rizzo**

Scheibenstrasse 16  
CH-3014 Bern  
Telefon 031-331 70 80  
Telefax 031-331 70 10  
info@optik-breitenrain.ch