

# hattrick

cluborganfcwabern

Nr. 1 2022 / 23



## 2. Mannschaft: Nie mehr 5. Liga

Seite 9

## Junioren Ca: Ligaerhalt geschafft

Seite 15

## Adressenverzeichnis

Funktion	Name	Strasse	Ort	Telefon
<b>Co-Präsident</b>	Daniel Luck	Greyerzstrasse 32	3013 Bern	078 935 36 56
<b>Co-Präsident</b>	Mathias Bigler	Seftigenstrasse 21	3007 Bern	079 586 07 25
<b>Leiter Finanzen</b>	Gian Marco Putzi	Sägestrasse 22	3097 Liebefeld	079 539 01 47
<b>Leiter Spiko</b>	Daniel Luck	Greyerzstrasse 32	3013 Bern	078 935 36 56
<b>Sportchef</b>	Daniel Luck	Greyerzstrasse 32	3013 Bern	078 935 36 56
<b>Marketing</b>	Jonas Hornung	Schenkstrasse 33	3008 Bern	079 686 28 82
<b>Clubredaktor</b>	Colin Cuvit	Frankenstrasse 26	3018 Bern	079 517 66 93
<b>Trainer/in 3. Liga</b>	Patrik Ruchti	Hessstrasse 36	3097 Liebefeld	079 274 29 45
<b>Assistent/in 3. Liga</b>	Tiago Huber	Pfirsichstrasse 14	8006 Zürich	079 504 38 32
<b>Assistent/in 3. Liga</b>	Nick Siegenthaler	Giessenweg 14	3084 Wabern	077 222 47 07
<b>Torhütertrainer/in 3. Liga</b>	Stefan Peterhans	Solothurnstrasse 7	4922 Bützberg	079 793 33 13
<b>Trainer/in 4. Liga</b>	Andrea Cecchini	Hessstrasse 39	3097 Liebefeld	079 887 09 99
<b>Assistent/in 4. Liga</b>	vakant			
<b>Trainer/in Junioren A</b>	Massimo Galasso	Nesslerenweg 66	3084 Wabern	076 316 54 51
<b>Assistent/in Junioren A</b>	Joao Maluvunu	Eigerstrasse 55	3007 Bern	079 306 12 42
<b>Trainer/in Junioren Ba</b>	Nicolas Staub	Bantigerweg 10	3122 Kehrsatz	076 348 83 05
<b>Assistent/in Junioren Ba</b>	Georges Staub	Dorfstrasse 14	3123 Belp	079 561 94 45
<b>Trainer/in Junioren Bb</b>	vakant			
<b>Trainer/in Junioren Ca</b>	Daniel Ryffel	Chutzenstrasse 55	3007 Bern	076 501 04 13
<b>Trainer/in Junioren Cb</b>	Marc Jutzi	Maygutstrasse 30	3084 Wabern	079 856 81 31
<b>Trainer/in Junioren Da</b>	Silvan Höchli	Alpenstrasse 64	3084 Wabern	077 959 02 47
<b>Assistent/in Junioren Da</b>	Leo Mühlematter	Viktoriastrasse 120	3084 Wabern	079 935 77 17
<b>Trainer/in Junioren Db</b>	Rémy Coullery	Maygutstrasse 5	3084 Wabern	079 403 58 62
<b>Assistent/in Junioren Db</b>	Luca Schmid	Rainweg 11	3066 Stettlen	079 391 90 70
<b>Trainer/in Junioren Dc</b>	Sergio Cardenas	Aarhaldenstrasse 6	3084 Wabern	079 290 53 35
<b>Assistent/in Junioren Dc</b>	Andreas Krüger	Schillingstrasse 34	3005 Bern	079 335 85 63
<b>Trainer/in Junioren Ea</b>	Alex Gertschen	Wabernstrasse 48	3007 Bern	079 244 39 72
<b>Trainer/in Junioren Eb</b>	Florim Ziberi	Seftigenstrasse 340	3084 Wabern	076 201 05 67
<b>Trainer/in Junioren Ec</b>	Mathias Pauling	Gurtenbrauerei 62	3084 Wabern	077 455 26 72
<b>Trainer/in Junioren Ed</b>	Daniel Luck	Greyerzstrasse 32	3013 Bern	078 935 36 56
<b>Trainer/in Junioren Fa</b>	Toni Stucki	Zinggstrasse 29	3007 Bern	079 743 55 40
<b>Trainer/in Junioren Fb</b>	Ingrid Fankhauser	Eichholzstrasse 42	3084 Wabern	079 510 26 04
<b>Trainer/in Junioren Fc</b>	Philippe Le Moulec	Nesslerenweg 48	3084 Wabern	078 842 30 80
<b>Trainer/in Senioren 30+</b>	Massimo Greco	Zulligerstrasse 47	3063 Ittigen	079 636 78 09

**Titelbild:** Unser «Zwöi»: genug Qualität für die 4. Liga.

Das komplette Adressenverzeichnis findet ihr unter: [www.fcwabern.ch](http://www.fcwabern.ch)

## Liebe Leserinnen und Leser

Mit dem **Gurtencup** folgt wie immer ein grosser Vereinshöhepunkt gleich vor dem Saisonstart. An der zweitägigen Veranstaltung gibt es nicht nur besondere Aktivitäten für die Juniorinnen und Junioren, ein spannendes Blitzturnier der Aktiven oder ein hochklassiges Seniorenmatch, sondern auch ein Fest für alle, welche dem FC Wabern nahestehen. Gesucht sind hierfür auch fleissige Helferinnen und Helfer (Seite 21).

Nachdem in der letzten Ausgabe anderen Themen im Fokus standen, blicken wir nun auch noch auf die vergangene **Saison der BERE-Teams** zurück, welche unterschiedlich erfolgreich waren (ab Seite 5). Alle Teams haben jedoch etwas gemeinsam: Die Vorfreude auf die kommende Saison ist gross und die Lerbere mit unserem Container wird auch in den kommenden Monaten der wichtigste Treffpunkt aller Vereinsmitglieder sein. Apropos Container: Wir haben neue Folgen für unseren neuerdings prämierten **Podcast «Container-rundi»** veröffentlicht. Mehr dazu findest du auf Seite 23.



Ich wünsche euch allen einen super Saisonstart und bis bald auf der Lerbere.

**Colin**

### FC Wabern (gegründet 1979)

#### Co-Präsidenten

Daniel Luck, 078 935 36 56, [daniel.luck@fcwabern.ch](mailto:daniel.luck@fcwabern.ch)  
Mathias Bigler, 079 586 07 25, [mathias.bigler@solvas.ch](mailto:mathias.bigler@solvas.ch)

#### Clubadresse

FC Wabern  
3084 Wabern  
[www.fcwabern.ch](http://www.fcwabern.ch)

#### Konto

PC 30-36649-4  
FC Wabern

#### Redaktion

Colin Cuvit  
Frankenstrasse 26  
3018 Bern  
079 517 66 93  
[colin.cuvit@fcwabern.ch](mailto:colin.cuvit@fcwabern.ch)

Auflage: 2000 Ex.

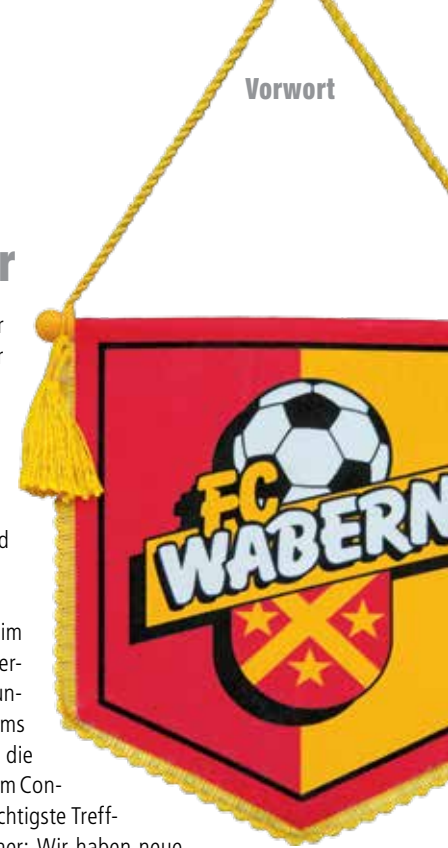
#### Druck

Ast&Fischer  
Seftigenstrasse 310  
3084 Wabern

#### Layout

Michael Langmair

Erscheint 4 × jährlich



# GURTENCUP



**Freitag, 12. August 2022**

**19:30** Spiel Senioren 30+

**Samstag, 13. August 2022**

**09:00** Junioren-/Sponsoringanlass

**13:00** Blitzturnier A Junioren

**16:00** Blitzturnier 2. Mannschaft

**19:00** Blitzturnier 1. Mannschaft

## Rahmenprogramm

Gastrobetrieb Freitag und Samstag

FCW Secondhand Kleiderbörse

Spiel und Spass für alle



**Gymnasium Lerbermatt, Wabern**

## 1. Mannschaft

In der Winterpause hatten wir uns noch vorgenommen, möglichst rasch den Klassenerhalt zu sichern. Nach einer für einen Aufsteiger sehr ordentlichen Vorrunde mit 18 Punkten und einem Mittelfeldplatz bestand vor dem Rückrundenauftritt eigentlich kein Anlass zur Sorge. Dennoch war allen bewusst, dass man besser früher als später damit beginnt, Punkte zu sammeln. Gerade auch in Hinblick auf das Startprogramm, das fast ausschliesslich aus Mannschaften aus der oberen Tabellenhälfte bestand. Ein Sieg gegen Rothorn zum Auftakt hätte uns viel Selbstvertrauen und Schwung geben können. Leider war es uns, wie schon in der Vorrunde nicht gelungen, gegen die Brienzer mehr als ein Unentschieden zu holen. In den nächsten zwei Spielen gegen Leader Muri-Gümligen und Interlaken waren wir klar unterlegen. Zu allem Übel hat sich unser bester Fussballer Giänu in diesem Spiel das Kreuzband gerissen (-;-) weiterhin gute Besserung!). Dies obwohl er den ehemaligen Champions League-Torschützen in den Reihen des Gegners zuvor komplett abmeldete. Unseren etatmässigen Linksverteidiger und die anderen zahlreichen Verletzten haben wir in der Folge in der Kabine und auf dem Platz schmerzlich vermisst.



Gute Besserung  
Giänu!

In Ostermundigen konnten wir dann endlich das erste Mal auswärts punkten. In diesem Spiel zeigten wir aber altbekannte Unkonzentriertheiten bei gegnerischen Standards und kassierten so aufgrund eigener Fehler zu viele einfache Tore. Das zog sich leider durch die ganze zweite Hälfte der Spielzeit. Je wärmer die Temperaturen wurden, desto prekärer präsentierte sich unsere Tabellensituation. Spätestens vor dem 6-Punkte-Spiel gegen Italiana war jedem der Ernst der Lage bewusst. Ein unglücklicher Spielverlauf, strittige Entscheidungen des Schiedsrichters und unser Unvermögen vor dem gegnerischen Tor besiegelten unsere nächste und bis anhin bitterste Niederlage. Eine Woche später konnten wir zuhause gegen Breitenrain endlich unseren ersten Sieg in der Rückrunde feiern. Ohne spielerisch zu glänzen, hatten wir die drei Punkte mit der typi-

weiterlesen auf Seite 7 ►







## KEIN SPIEL OHNE SCHIEDSRICHTER

Hast du Freude am Fussball, bist motiviert und entscheidungsfreudig, verfügst über einwandfreie Deutschkenntnisse und bist auf der Suche nach einer spannenden Aufgabe? Willst du wertvolle Referenzen für deine berufliche Karriere sammeln und ein kleines Sackgeld dazuverdienen? Dann melde dich jetzt bei Daniel Luck per E-Mail ([daniel.luck@fcwabern.ch](mailto:daniel.luck@fcwabern.ch)) mit deiner vollständigen Adresse und Telefonnummer und werde Teil des Schiedsrichter-Teams des FC Wabern.

Team 11er Fussball: Giänu, Alvaro, Dani und Andrea

Team Kinderfussball: Giona, Lorenzo und Niels

Nächster Schiri-Kurs 11er-Fussball: Sommer 2022

Nächster Schiri-Kurs KiFu: Sommer 2022

Wir freuen uns auf dich!

► Fortsetzung von Seite 5

schen BERE-Mentalität und viel Kampf erzwungen. Dieses selten gewordene Erfolgserlebnis haben wir selbstverständlich ausgiebig auf der Lerbere gefeiert. Die kurz nach 22 Uhr angerückten vier Polizisten konnten zwar die Lautstärke der Containerrunde bremsen, unsere neu gewonnene Zuversicht für den Saisonschlussputz war uns aber nicht zu nehmen.

Trotz klarer Überlegenheit und vielen Torchancen schafften wir es einen Spieltag später nicht, den FC Langnau, der zu diesem Zeitpunkt faktisch schon abgestiegen war, zu bezwingen. Diesen herben Rückschlag im Abstiegskampf konnten wir in den letzten Spielen nicht mehr verdauen. Im Rückblick betrachtet, war zu diesem Zeitpunkt die Luft draussen.

Aufgrund der guten Vorrunde war der Abstieg aus der 2. Liga nicht leicht zu akzeptieren. In der Rückrunde haben wir aber auf dem Platz zu viele elementare Tugenden vermissen lassen. Unser zu jedem Zeitpunkt ausgezeichneter Teamgeist konnte die fehlende Intensität und die Harmlosigkeit vor dem

gegnerischen Tor leider nicht vergessen machen. Am Ende fehlten uns dann doch einige Zähler auf einen Nichtabstiegsplatz.

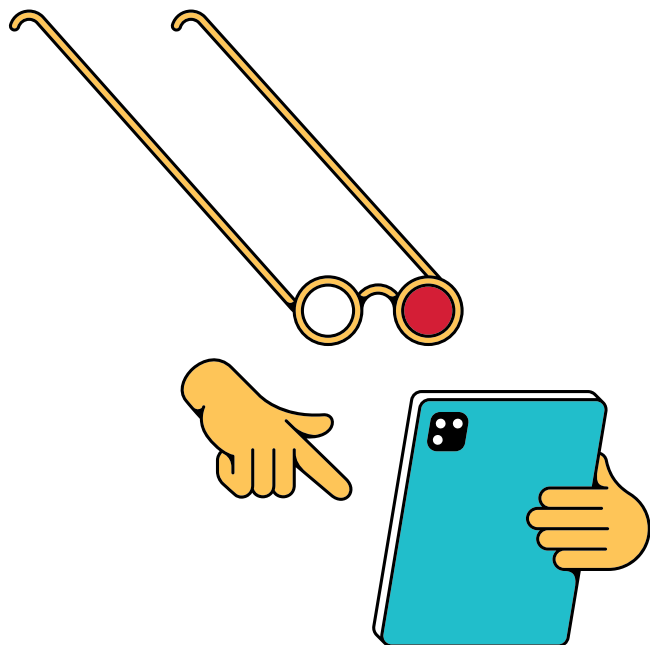
Unsere Goalielegende Höuzu konnten wir zum Glück am letzten Spieltag zuhause gegen den FC Aemme mit einem gerechten Unentschieden in den wohlverdienten Ruhestand verabschieden. An dieser Stelle möchten wir uns nochmals bei allen abtretenden Spielern und unserem Trainer Chris für den leidenschaftlichen Einsatz in der vergangenen Saison bedanken.

Nun gilt es den Blick auf die neue Saison in der 3. Liga zu richten. Trotz einzelnen Abgängen haben wir weiter eine schlagkräftige Mannschaft, mit der wir oben mitspielen wollen. Da wir wissen, dass dies alles andere als einfach wird, freuen wir uns auch in der neuen Saison wieder auf zahlreiche Besucherinnen und Besucher auf der schönen Lerbere.

**Allez Bere!**

**Philipp Fischer**, Spieler 1. Mannschaft





**Sich Zeit nehmen  
ist wichtig.**

Die eigene Berufswahl will wohlüberlegt sein.

## 2. Mannschaft

### Nie mehr 5. Liga

Plötzlich war die positive Überraschung perfekt und wir feierten doch noch an einem Donnerstagabend in der Sommerpause eine Aufstiegsfeier im Container. Unklar bleibt dabei, ob aus dem Zapfhahn mehr Flüssigkeit floss oder beim donnernden Gewitter draussen. Wie es zum hochverdienten Aufstieg kam, lässt sich nicht mehr im Detail rekonstruieren, hatten wir doch den Aufstieg als Gruppenzweiter eigentlich verpasst. Wegen zweier ärgerlicher Ausreiter schienen wir uns zudem auch selbst die Möglichkeit genommen zu haben, als einer der besten Gruppenweiten aufzusteigen. Wahrscheinlich wegen eines Teamrückzugs durften wir nun doch noch aufsteigen.

«Wir haben bewiesen,  
dass wir genug Qualität  
für die 4 Liga haben!»

Das mag etwas glücklich scheinen, aber nach den zwei Coronajahren, in denen wir extrem viel Pech in den Spielen und mit dem Modus hatten, sowie einer eigentlich starken Saison war es dennoch hochverdient. Nicht zuletzt haben wir in der Rückrunde das erstplatzierte Allmendingen mit einer 5:1-Klatsche

weiterlesen auf Seite 11 ▶





## Der neue vollelektrische ID. Buzz



Jetzt vorbestellen

### Elektromobilität in einer neuen Dimension

Ganz neu gedacht: Mit dem ID. Buzz bringen wir ikonisches Design ins Zeitalter der e-Mobilität. Modernste Technologien, digitale Funktionen und innovative Raumkonzepte sorgen für mobilen Komfort, der neue Massstäbe setzt.

**Erfahren Sie alles zur e-Mobilität mit dem neuen ID. Buzz.**

VW ID. Buzz, 204 PS, 24.6 kWh/100 km, 0 g CO<sub>2</sub>/km, Kat.A



**A. & M. Bizzozero AG**  
Der Volkswagen-Vertrauenspartner

**A. & M. Bizzozero AG**

Länggassstrasse 103

3012 Bern

Tel. 031 301 44 44

[www.garage-bizzozero.ch](http://www.garage-bizzozero.ch)

«Plötzlich war die  
positive Überraschung  
perfekt!»

► Fortsetzung von Seite 9

ins Oberland zurückgeschickt und damit bewiesen, dass wir genug Qualität für die nächsthöhere Liga haben.

Eine Belohnung ist der überraschende Aufstieg insbesondere für unseren Coach Ramiz, der in dieser Saison enorm viel Aufwand betrieb und sich nun für seine besten Fussballerjahre nochmal auf ein normales Spielersdasein beschränken will. Mit Cecchi konnte bereits ein teaminterner Ersatz gefunden werden und wir freuen uns kommende Saison weiter anzugreifen.



WIR SIND EIN  
«BÄRENTARCHER» VEREIN.

UNSERE REGELN LAUTEN:



**1.**  
**WIR BEGEGNEN UNS MIT  
ACHTUNG UND RESPEKT.**

**2.**

**WIR LÖSEN KONFLIKTE  
GEWALTFREI ALS TEAM.**



**3.**  
**WIR SIND RESPEKTVOLL  
UND FAIR ZUEINANDER.**

**4.**

**WIR GRENZEN  
NIEMANDEN AUS.**



**5.**  
**WIR STEHEN FÜR  
EINANDER EIN.**

WIR ALS VEREIN VERPFLICHTEN UNS, DIESE REGELN  
EINZUHALTEN UND HELFEN EINANDER, SIE DURCHZUSETZEN.



**BÄRENTARCH**  
GUETS IM SCHIUD

WWW.BAERENTARCH.CH

## JuniorenA

### Ein Neustart

Letztes Jahr diskutierten wir über die aktuelle Situation und die Zukunft der A-Junioren. Dank grosser Motivation und fleissiger Rekrutierung ist es uns gelungen, die A-Junioren auch weiterhin in der Meisterschaft zu melden, auch mit der Unterstützung aller bisherigen Junioren.

Nach verschiedenen Probetrainings in Juni, heisst es nun Ende Juli mit Vollgas in die neue Saison. In der neuen A-Junioren Mannschaft hat sich in diesem Sommer einiges getan. In der Zwischenzeit sind neue/alte Junioren dazu gekommen, so dass wir nun ein Kader von 26 Junioren haben. Erfreulich für mich ist, dass aus der letzten Saison einige B-Junioren aufsteigen durften, die ich seit letzter Saison kenne und dazu kamen weitere starke Spieler. Mit so einem breiten Kader macht es auch vielmehr Spass zu trainieren. Zudem ist auch der Konkurrenzkampf im Kader gross und das ist auch gut so!

### Meine Vorstellungen als Trainer

Beim Fussball bestimmt der Teamaspekt alles. Man muss voneinander wissen, was man kann und was man nicht kann. Es gilt, die Qualitäten des anderen zu entdecken. So entsteht ein gutes Verhältnis zwischen den Jungs, und welches die Grundlage für den Erfolg ist.

Schon vom ersten Tag der Saisonvorbereitung an, muss ich aus den einzelnen Spielern ein Team formen. Ein erfolgreiches Team mit einem aussergewöhnlichen Mannschaftsgeist aufzubauen und zu erhalten, ist sehr herausfordernd.

Als Trainer muss ich während der Saison verschiedene Meinungen und Charaktere zusammenbringen. Daher kann die Teambildung kein einmaliger Tagesordnungspunkt sein, sondern ist ein fortlaufender Prozess, der kontinuierlich gefördert werden muss.

Trainer A-Junioren  
**Massimo Galasso / Jean Maluvunu**





# EIS GA SCHNAPPÄ NACH EM SCHUTTE



## FELSENAU

## JuniorenCa

### Mission Ligaerhalt geschafft!

Die Devise für die Rückrunde in der 1. Stärkeklasse war allen klar: nochmals würden wir uns nicht aus der Liga verdrängen lassen und so gaben in der Vorbereitung alle vollen Einsatz dafür, den Ligaerhalt zu schaffen. Leider verletzte sich Captain Paavo gleich vor Saisonbeginn beim Skifahren und fiel von zu Beginn an einige Spiele aus. Kurzerhand übernahm Elia als Vize-Captain die Rolle und führte das Team ohne Zögern und mit Bravour durch die Saison. So kam es auch gleich zum Start zu einem dominanten Sieg gegen den FC Breitenrain, den wir auswärts gleich mit 9:1 zurück in die Garderoben schickten.

Leider konnte diese tolle Leistung nicht ganz weitergezogen werden, da immer wieder Spieler:innen aufgrund von Verletzungen oder Ferien ausfielen. Dennoch blieb bei allen die Freude am Team und am Training stets bestehen und so gelang nach einigen Niederlagen ein knapper aber verdienter Sieg zu Hause gegen Bethlehem. Als schliesslich noch ein wichtiger 5:1-Sieg gegen Esperia folgte, waren wir nicht mehr aus der Liga zu verdrängen. Das Ziel war erreicht!



Das eng zusammengeschweisste Team schloss die Saison mit Freude und Pizza im il Falò ab und verabschiedete nebst den beiden Spieler:innen Aliya und Samira auch uns als Trainerduo.



An dieser Stelle möchten wir Trainer uns ganz herzlich bei euch allen für die schöne und lehrreiche Zeit bedanken und wünschen euch allen weiterhin viel Erfolg und Spass beim Fussball und Aliya und Samira alles alles Gute bei eurem neuen Kapitel im Frauenfussball! Es war uns eine Freude, euch jede Woche coachen zu dürfen und wir können es kaum erwarten, euch eines Tages in der 1. Mannschaft oder der Frauen-Nati anzutreffen! ;)

**Allez Bere, Mauro und Shane**



## JuniorenCb

### Herausforderung angenommen

Eine insgesamt positive Frühjahrsrunde liegt hinter uns. Die Junioren haben sich nach dem Herantasten an den 11er Fussball in der letzten Herbstrunde der Herausforderung endgültig gestellt und diese angenommen. So haben sie sich individuell und als Team weiterentwickelt, konnten die Punktausbeute im Vergleich zur Herbstrunde mehr als verdoppeln, haben begonnen eine gewisse Spielkultur auf den Platz zu bringen und haben durch ihre Spielweise an Respekt gewonnen. Ausserdem konnten sie sich als feste Grösse in der Gruppe etablieren und mit etwas mehr Erfahrung, Cleverness und Wettkampf Glück wäre sogar noch mehr möglich gewesen. Wir wollen aber nicht hadern, im Gegenteil. Viel lieber halten wir die zahlreichen positiven Erinnerungen – wie den Turniersieg zu Beginn des Jahres am Grauholz-

«Mit spielerischen Mitteln und Lösungen zum Erfolg!»

cup, die mit viel Leidenschaft, Kampf und Einsatz gewonnenen Spiele wie z. B. gegen Münsingen oder Wohlensee fest. Nun folgt der nächste Schritt, ein Stufe höher. Mit Selbstvertrauen und ohne Furcht gehen wir diese nächste Herausforderung an und versuchen den eingeschlagenen Weg – nämlich mit spielerischen Mitteln und Lösungen zum Erfolg zu kommen – weiter zu verfolgen. «Los gehts!»

Daniel Ryffel



FC WABERN

BEKLEIDUNG



Profitiere jetzt von attraktiven Konditionen auf die BERE-Kollektion. Alle Infos und den Link zur Registrierung findest du unter [fcwabern.ch](http://fcwabern.ch).



[Tomaworld.ch](http://tomaworld.ch)



## TRAINER\*IN GESUCHT

Bist du Fussballbegeistert, zuverlässig, gut im Organisieren und suchst eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung, die nicht nur dich persönlich, sondern ganz viele weiterbringt? Dann bist du bei uns genau richtig! Wir bieten ein sportliches Umfeld, wo du Wertschätzung, tolle Rahmenbedingungen, kollegiale Unterstützung und motivierte Fussballer\*innen antreffen wirst. Wir helfen dir beim Einstieg ins Trainer- und Vereinsleben beim FC Wabern.

Interesse?

Dann melde dich jetzt bei unserem Sportchef per E-Mail an [daniel.luck@fcwabern.ch](mailto:daniel.luck@fcwabern.ch) mit deiner vollständigen Adresse und Telefonnummer und werde Teil des FC Wabern.

Wir freuen uns auf dich!

## JuniorenDb/Da

### Wechselbad der Gefühle

Mit dem altersbedingten Wechsel in die D-Junioren verliessen uns zwei Spieler in Richtung Team-Köniz. Um dem schon eingespielten Team neue Impulse mit in die neue Saison mitzugeben, suchten wir nach Verstärkung. Gleich vier neue Spieler fanden den Weg ins somit neugeformte Db und komplettierten unseren Kader. Mit 19 Spielern ging es in die Vorbereitung, in welcher wir in drei Testspielen die Spieler auf die neue Spielform (9vs9) vorbereiten wollten.

### Vorrunde

Vor dem ersten Spiel setzten wir noch einem Teammeeting an, in welchem wir mit den Spielern die Ziele und die Verhaltensregeln für die Saison festlegten. Nach einer furiosen Vorrunde, in welcher wir alle sieben Spiele mit einem Vollerfolg abschliessen konnten, erreichten wir das erste zuvor festgelegte sportliche Ziel, den Aufstieg zu erspielen. Das Highlight dieser Vorrunde war das Spitzenspiel am letzten Spieltag auswärts in Rubigen. In einem umkämpften Match mit Chancen auf beiden Seiten und vielen Emotionen konnten wir uns im letzten Drittel zum dritten Mal in Führung bringen und verteidigten diese bis zum Ende.

### Rückrunde

Leider wurde die Stimmung im Team vor der Rückrunde immer negativer und es kam immer wieder zu Zwischenfällen zwischen Spielern. Somit wurde der Fokus immer vom Trainingsbetrieb abgelenkt und wir wollten das Teamgefüge wieder stärken. Mit dem erreichten Saisonziel, den Aufstieg in die nächst höhere Spielklasse zu erspielen, spielten wir in der Rückrunde also jetzt in der höchstmöglichen Stärkeklasse.

Eine schwere Aufgabe wie wir als Mannschaft merkten. Es folgten sieben nun «spiegelverkehrten» Spiele im Vergleich zur Vorrunde, in welcher wir den Platz immer ohne Punkt verliessen. Dennoch hatten wir eine grosse Trainingspräsenz und die Spieler verbesserten sich Woche für Woche. Für die Fortschritte belohnte sich das Team leider in der Rückrunde nicht, auch weil wir unsere Torchancen einfach zu wenig nutzen konnten.

Als Saisonabschluss organisierten wir noch ein Freundschaftsspiel auf der Lerbermatt. In der ersten Drehtelpause startete das ganze Team wieder

weiterlesen auf Seite 21 ►







+41 31 996 90 90  
orthoplus-bern@hin.ch  
www.orthoplus-bern.ch

## Liebe Mitglieder und Fans des FC Wabern

Seit Januar 2022 ist unsere Praxis Orthoplus-Bern (Zentrum für Orthopädie, Handchirurgie und Sportverletzungen) Medical Partner des FC Wabern und ich der Mannschaftsarzt. Für das Vertrauen bedanke mich sehr bei allen Verantwortlichen des Vereins.

In der Praxis Orthoplus-Bern arbeiten fünf Kolleg:innen und jeder ist auf ein oder zwei Gelenke spezialisiert. Als Kniechirurg sehe ich nicht nur viele abnutzungsbedingte Erkrankungen wie Arthrose, sondern auch viele Sportverletzungen.

Leider sind Verletzungen des Kniegelenkes eine häufige Unfallfolge, meist reisst das vordere Kreuzband oder der Meniskus. Die häufigsten Ursachen eines vorderen Kreuzbandrisses sind Unfälle bei Sportarten mit Sprüngen und plötzlichen Drehbewegungen (z.B. Fussball, Handball, Basketball oder Alpinski fahren). Der Oberschenkel dreht nach innen, während der Unterschenkel «stehen» bleibt und nicht mitdreht. Ist die Krafteinwirkung gross genug, können Begleitverletzungen von Meniskus und Seitenbänder auftreten.

Neben der Untersuchung durch den Spezialisten ist vor allem die MRT Untersuchung zur weiteren Abklärung nach einem Unfall entscheidend, um das vollständige Ausmass der Verletzung zu beurteilen (Meniskus, Knorpel, etc.).

Teilverletzungen des vorderen Kreuzbandes können ggf. sogar konservativ, d. h. ohne Operation, erfolgreich behandelt werden. Reisst das vordere Kreuzband jedoch komplett und Stop & Go Sportarten möchten weitergeführt werden, sollte eine operative Stabilisierung erfolgen. Die Operationsmethode muss individuell angepasst werden. Liegen Begleitverletzungen wie Meniskusrisse oder grössere Knorpelverletzungen vor, ist die Operation ebenfalls dringend zu empfehlen.

Aufgrund unserer langjährigen Erfahrung kann eine Kreuzband- sowie eine Meniskusverletzung «minimalinvasiv» in arthroskopischer Technik durchgeführt werden. Neben der Erfahrung des Operateurs ist aber auch die physiotherapeutische Nachbehandlung sehr entscheidend für den Erfolg der Operation und den Verlauf. Kraft und Koordinationstraining sowie vor allem das Trainieren von sportartspezifischen Übungen (Sprünge, Stop & Go Bewegungen, etc.).

Vor der Rückkehr in den Sport sollte unbedingt ein Kraft- und Stabilisationstest («Back to Sport Test») durchgeführt werden.

Wir bedanken uns für die Zusammenarbeit und stehen allen Spielern, deren Angehörigen und Mitgliedern des FC Wabern bei Beschwerden des Bewegungsapparates oder Sportverletzungen jederzeit zur Verfügung.

Sie erreichen uns telefonisch unter 031-996 90 90, per Mail [orthoplus-bern@hin.ch](mailto:orthoplus-bern@hin.ch) oder über unserer Website [www.orthoplus-bern.ch](http://www.orthoplus-bern.ch).

Ihr Andrej Pütz-Henning

► Fortsetzung von Seite 19

mit einem gesenkten Kopf, leider sinnbildlich für die Rückrunde. Doch mit dem Anpfiff des zweiten Drittels erwachte unser Team und spielte sich zurück in das Spiel. Unser Gegner kam kaum noch aus der eigenen Platzhälfte und wir konnten die Partie tatsächlich noch drehen. Endlich belohnten wir uns auch wieder mit zum Teil wunderschön herausgespielten Toren.

In diesem Spiel hat unsere Mannschaft wieder gezeigt, was in ihr steckt. Die Tugenden und den Spielstil, welche wir die ganze Saison trainiert haben, war in diesem Spiel klar zu erkennen und machte richtig Lust auf die neue Saison.



**Danke für ein tolles Jahr Jungs!**

Euer Trainerteam, **Silvan & Leo**

## GurtenCup

### Helfer gesucht!

Der traditionsreiche GurtenCup geht in die nächste Runde. Wie immer findet in der Woche vor dem Saisonstart der allseits beliebte GurtenCup auf der Lerbere statt. Vom Freitagabend (mit einem Seniorenmatch) bis Samstagabend (Blitzturnier Junioren und Aktive) findet die für unseren Verein extrem wichtige Veranstaltung statt. Wie immer suchen wir auch fleissige Helfer, welche das OK beim Auf- und Abbau sowie während des Anlasses am Grill oder sonstwie unterstützen.

**Meldet euch bei unseren Vorstandsmitgliedern oder direkt bei [info@fcwabern.ch](mailto:info@fcwabern.ch).**

**Merci und allez BERE**

**Jetzt**  
App herunter-  
laden!



**Twinten ist bezahlen,  
aber besser.**

Schnell online bezahlen, bequem einkaufen,  
einfach Rechnungen aufteilen: mit TWINT,  
dem digitalen Bargeld der Schweiz.

**raiffeisen.ch/twint**

**Raiffeisenbank Schwarzwasser**

Köniz | Schwarzenburg | Ueberstorf  
Bahnhofstrasse 10, 3150 Schwarzenburg  
Telefon 031 734 55 55  
raiffeisen.ch/schwarzwasser

**RAIFFEISEN**

Wir machen den Weg frei

## Containerrundi

### Prämiert und mit neuen Folgen

Der Fussballverband Bern-Jura würdigte unseren Vereinspodcast **«Containerrundi»** für das Engagement zum Erhalt des Vereinslebens während zwei Pandemiejahren mit einem Spezialpreis über 3000 Franken für die Vereinskasse. Die ursprüngliche Bieridee (auch der Name des entsprechenden Gruppenchats) ist damit offiziell prämiert und wir danken allen Gästen, die dazu beigetragen haben, sowie natürlich allen Hörerinnen und Hörern, die uns seit Beginn zuhören.

Wer noch nicht reinhören konnte – oder wollte ;) – findet für seine Sommerferien nun zwei neue Folgen. Zu Gast waren **Mauro** (Spieler 1. Mannschaft und Juniorentrainer) sowie mit **Gäbu Maluvunu** erstmals ein Junior.

Weitere Gäste haben wir bereits kontaktiert. Ob Eltern, Schiedsrichterin oder Hauswart. Wer auch gerne mal dabei sein möchte, kann sich bei **Colin** (2. Mannschaft, colin.cuvit@gmail.com) melden.

Spotify Code:







**Darf es etwas  
Ausgefallenes sein?**

Erleben Sie die Vielfalt verschiedenster Materialien, Farben und Formen. Markenprodukte welche Ihnen auch in Zukunft Freude bereiten werden. Lassen Sie sich durch die Beratung unserer Fachspezialisten inspirieren.

Ihr Traum ist unsere Herausforderung.  
Profitieren Sie von unserer Erfahrung.

 **IDEA KÜCHEN  
und Bad**

IDEA KÜCHEN UND BAD AG | GRÜNAUSTRASSE 6 | 3084 WABERN | 031 963 60 60 | WWW.IDEA-KUECHEN.CH



**Sie machen die Tore.  
Wir bleiben für Ihre  
Versicherungen und  
Vorsorge am Ball.**

**Patrick Hohler**  
Versicherungs- und Vorsorgeberater  
T 031 978 40 28, patrick.hohler@mobiliar.ch

**Generalagentur Bern-West**  
Steven Geissbühler  
Schwarzenburgstrasse 223, 3097 Liebefeld  
T 031 978 40 40, bern-west@mobiliar.ch  
mobiliar.ch

**die Mobiliar**

1205312

**«Licht ist  
unsere Kompetenz»**

**KÜTTEL**  
A GLAMOX COMPANY

**O. Küttel AG**  
Industriestrasse 10 • 6010 Kriens  
Telefon 041 340 48 48  
www.kuettel-ag.ch • info@kuettel-ag.ch

**Geschäftsstelle Bern**  
Steigerhubelstrasse 3 • 3008 Bern  
Telefon 041 340 48 48  
www.kuettel-ag.ch • info@kuettel-ag.ch

**gerber  
storen**

Hans Gerber  
Rolladen und Storen  
Reparaturservice

Föhrenweg 72  
3095 Spiegel/Bern  
Tel. 031 971 22 92  
031 971 69 03

**Bau- und Möbelschreinerei**

**SCHREINEREI  
KIPFER**

**Glaserei**  
**K. + R. Kipfer**  
Nesslernstr. 27  
**3122 Kehrsatz**

**Tel.: 031 961 12 07**



## FCWAgenda



### Gurten Cup 2022

Freitag, 12. August 2022

Samstag, 13. August 2022

### Hauptversammlung

Freitag, 26. August 2022

Cheminéeraum Gymnasium Lerbermatt

Aktuelle Termine und News  
zum Spielbetrieb findet ihr unter:  
[www.fcwabern.ch](http://www.fcwabern.ch)



## einfach drucken! **DruckEinfach.ch**

Kleinst- oder Grossauflagen,  
komplexe Personalisierungen und  
Expresslieferung – wir haben für Sie  
einfach die richtige Lösung.



So vielseitig wie Sie, sind  
unsere individuellen  
Schrank- und Möbeldesigns  
– nach Mass.

### JUTZI'S SCHRANKLADEN

Seftigenstrasse 225  
3084 Wabern  
Telefon 031 372 32 42  
[www.schrankladen.ch](http://www.schrankladen.ch)



**Scherler AG**  
**Elektro und Telematik**

Papiermühlestrasse 9  
3000 Bern 25  
Telefon 031 330 41 11  
Telefax 031 330 41 22

24-h-Pikettdienst 031 330 41 41  
E-Mail: [info@scherler-ag.ch](mailto:info@scherler-ag.ch)  
Internet: [www.scherler-ag.ch](http://www.scherler-ag.ch)



# Chumm zu de Elektroinstallatöre cho schnuppere!



Elektroinstallateur ist ein interessanter Beruf, vielseitig und mit Entwicklungsmöglichkeiten. Unsere Firma, die ständig mehrere Lehrlinge in der Ausbildung hat, setzt auf Teamgeist, kollegiale Zusammenarbeit und Förderung jedes Einzelnen. Verschaffe dir einen eigenen Eindruck in einer Schnupperwoche bei Scherler. Ruf einfach an und vereinbare mit Herrn Neuenschwander einen Termin. Wir freuen uns, dir möglichst viel von unserer Berufswelt zu zeigen!

***Scherler sorgt für Spannung***