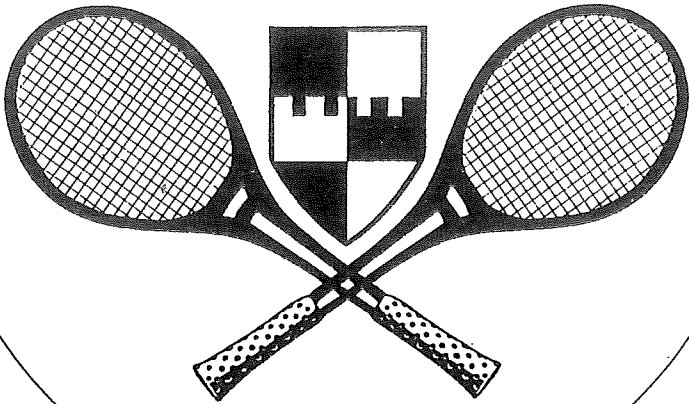
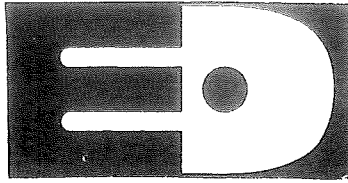


# Clubzeitung

## Tennisclub Thoracker – Muri





**Elektro-Unternehmung**

**Niklaus Haldemann**

eidg. dipl. Elektroinstallateur

**Militärstrasse 56**

**3014 Bern**

Telefon 41 98 05 oder 52 18 11

**KOSMETIK-STUDIO «EGGHÖLZLI»  
mit Intensiv-Solarium und Galerie**

**Die Ray-Massage  
gegen Stress  
Migräne, Verkrampfungen**

**Herr Müller  
dipl. Masseur  
Montag und Freitag**

versch. Gesichts-Regenerationsbehandlungen • Laser-Behandlung  
elektr. Haarentfernung • Hand- und Fusspflege

Mo-Sa durchgehend geöffnet

Muristrasse 170, 3006 Bern, Telefon 43 35 93  
Frau S. Werren - mit 20 Jahren Berufserfahrung

Inhaltsverzeichnis	Seite
Interclub 1987 Herren 3. Liga	4
Interclub 1987 Damen 3. Liga	5
Interclub 1987 Jungsenioren	6
Interclub 1987 Senioren	9
Aufstiegsspiele 3./2. Liga Herren	10
Saisonhöhepunkte eines 13jährigen	13
Sportzentrum Füllerich	14
Sportzentrum Füllerich	15
Pflege-Tips für Darmsaiten	16
Matchvorbereitung	19
Trinken, Trinken und nochmals Trinken	20
Mutationen Aktivmitglieder	23
Mutationen Junioren + Knöpfli, Passive	24
Ferien-Wünsche	25
Mitteilungen	26

---

Clubzeitung Nu. 2 / Juni 7. Jhg. Auflage 250 Stücke

---

R e d a k t i o n :

Haldemann Niklaus  
 Füllerichstrasse 46  
 3073 Gümligen

Tel. P 52 18 11  
 Tel. G 41 98 05

M i t a r b e i t e r :

Jedes Mitglied, das etwas  
 beizutragen hat.

I n s e r a t e :

Haldemann Margrit

---

Druck: Repro Krämer, Füllerichstrasse 51, 3073 Gümligen

---

INTERCLUB - MEISTERSCHAFT 1987

---

Eine für den TCT recht erfolgreiche IC-Saison liegt (beinahe) hinter uns. Die gesteckten Ziele wurden mehrheitlich erreicht. Verantwortlich für das "beinahe" ist unser Fanionteam der Herren, das zum zweiten Mal innert kurzer Zeit Gruppensieger wurde und an den im August/September stattfindenden Aufstiegsspielen teilnehmen wird.

Wenn auch nicht sämtliche Ziele erreicht werden konnten, entschädigten Teamgeist und gute Kameradschaft (sowie kulinarische Köstlichkeiten) für entgangene Spiele und Punkte.

Ein grosses Merci gebührt den Captains aller vier Mannschaften sowie den vielen Helfern und Helferinnen. Sie alle haben beigetragen, dass wir einmal mehr eine "z'frideni" IC-Saison erlebt haben.

Berichte der Mannschaftscaptains:

HERREN 3. LIGA (Fanionteam)

Innerhalb von drei Jahren hat es die Herrenmannschaft des TCT bereits zum zweiten Mal geschafft, den ersten Rang in ihrer Gruppe zu erreichen. Mit einer kompakten Mannschaftsleistung und viel Kampfgeist konnte mit nur einem Verlustpunkt der erste Platz erzielt werden. Damit sind wir für die Aufstiegsspiele 3./2. Liga qualifiziert und werden am Wochenende vom 22./23. August erstmals auswärts antreten müssen.

Aus diesem Grunde wird die Herrenmannschaft per Ende Juli ihr Training wieder aufnehmen (jeweils Mittwochs von 1845 - 2015 auf zwei Plätzen). Wir bitten bei den Mitgliedern des TCT um Verständnis.

Einzelheiten über Ort und Zeit der Aufstiegsspiele werden, sobald bekannt, am Clubhaus angeschlagen.

<u>Rangliste:</u>			
1.	<u>TC Thoracker</u>	11	Punkte
2.	TC Worb	9	"
3.	TC Kerzers	5	"
4.	TC Saanen/Sense	3	"
5.	TC Wohlensee	2	"

Jürg Mohler

DAMEN 3. LIGA

Trotz teils schlechten Wetterverhältnissen spielten wir unsere IC-Meisterschaft termingerecht zu Ende. Mit viel Elan und gutem Kampfgeist traten wir jeweils zu unseren Spielen an. Leider erkämpften wir wiederum nur einen Punkt, hatten aber teilweise grosses Pech, was auf die fehlende Erfahrung und Kondition zurückzuführen ist.

Nichts desto trotz haben wir bewiesen, dass wir fähig sind, eine Mannschaft zu stellen. Eine Mannschaft mit gutem Teamgeist und guter Kameradschaft, was ich persönlich sehr wichtig finde.

Im Namen der ganzen Mannschaft möchte ich mich bei einigen Clubmitgliedern für die aufmunternden Worte nach verlorenen Spielen bedanken.

"So Froue", jetzt danke ich Euch allen für den Einsatz sowie für den jeweiligen Verzicht auf den Samstagabend-Ausgang.

<u>Rangliste:</u>	1. TC Biglen	11 Punkte
	2. TC Dählhölzli	9 "
	3. TC Gstaad	7 "
	4. TC Muri	2 "
	5. <u>TC Thoracker</u>	1 Punkt

Barbara Witschi

JUNGENIOREN 2. LIGA

<u>Resultate:</u>	TCT - TC Wohlensee 2	0:9 = 0 Punkte
	TC Grosshöchstetten - TCT	8:1 = 0 "
	TCT - TC Bellevue	6:3 = 2 "
	TCT - TC Brienz	7:2 = 3 "
	TC Dählhölzli - TCT	8:1 = 0 "

Wir erreichten demnach aus 5 Partien 5 Punkte.

Einzel: - gewonnen 9 Partien    Doppel: - gewonnen 6 Partien  
 - verloren 21 Partien            - verloren 9 Partien

Total: - gewonnen 15 Partien  
 - verloren 30 Partien

- 7 Partien wurden erst im 3. Satz entschieden.

<u>Eingesetzte Spieler:</u>	- Flückiger Hans Ruedi	4/2	(E/D)
	- Joder Bendicht	4/4	
	- Haldemann Niklaus	5/5	
	- Nuspliger Hans	5/4	
	- Schmid Beat	2/4	
	- Schmutz Erich	4/5	
	- Wampfler Willy	2/1	
	- Zurlinden Jörg	4/5	

Bemerkungen:

- Niklaus Haldemann konnte gegen Bellevue und Dählhölzli zwei C-Resultate erzielen. Bravo Niklaus und herzliche Gratulation!
- Die Gegner Wohlensee (6 C-Spieler) und Dählhölzli (3 C-Spieler) waren für uns eine Nummer zu gross. Die Spiele verliefen zwar meist nicht so einseitig, wie man aufgrund der Resultate vermuten könnte.
- Enttäuschend für uns verlief die Begegnung gegen den TC Grosshöchstetten. Ausser einem Doppel konnten wir kein einziges Spiel gewinnen.
- Unsere fünf Punkte konnten wir gegen Bellevue (2) und gegen Brienz (3) holen. In der Schlussrangliste klassierten wir uns somit vor diesen beiden Mannschaften.
- Obwohl nicht immer von gutem Tenniswetter begünstigt, konnten alle Partien am vorgesehenen Tag ausgetragen werden.
- Beim Training am Mittwochabend waren wir ausser bei begründeten Absenzen immer vollzählig anwesend.
- Bei den Heimspielen wurden wir von Renate Joder, Margrit Haldemann und Vreni Zurlinden kulinarisch verwöhnt. Nochmals besten Dank an alle Helferinnen. Erich Schmutz brachte freundlicherweise den Tee mit.
- Ich möchte mich an dieser Stelle nochmals bei der ganzen Jungsenioren-Mannschaft für das sportliche und kameradschaftliche Verhalten während der ganzen IC-Saison 1987 bedanken. Besten Dank auch an Thomas Burri als Chef Interclub für die ausgezeichnete Organisation der ganzen IC-Saison.

<u>Rangliste:</u>	1.	TC Wohlensee 2	15	Punkte
	2.	TC Dählhölzli 1	11	"
	3.	TC Grosshöchstetten	10	"
	4.	<u>TC Thoracker</u>	5	"
	5.	TC Bellevue	4	"
	6.	TC Brienz	0	"

Beat Schmid

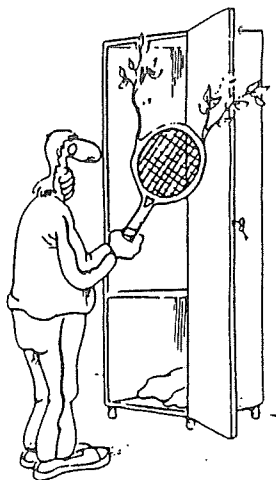


malerei  
gipserei

**fritz schüpbach ag**

tel. 52 00 11 muri

Ausführung von Malerarbeiten  
Gipsarbeiten  
Tapezieren  
Verputze  
Isolationen



...drum wieder ämal is

TEL. 37 93 12



TENNIS-SQUASH  
HEIMBERG

Für Bargeld:  
An Geldautomaten.  
Statt Bargeld:  
Beim Einkauf, zum  
Zahlen.



\*\*\*/\*\* Reg/ocard ©

Die Combi-Karte der  
EvK Erspariskasse von Konolfingen,  
in Partnerschaft mit der (Bern Karte).



Agentur Gümligen  
Moosstrasse 2  
3073 Gümligen  
Telefon 52 37 37

Textil  
Reinigung



Drynette-Center Gümligen  
Familie Thoma Füllerichstrasse 9

Telefon 52 41 32  
Gratis-Hauslieferdienst

---

# Drogerie zum Zentrum



Reform – Diätberatung  
Parfumerie – Kosmetik

**P. STREULI**

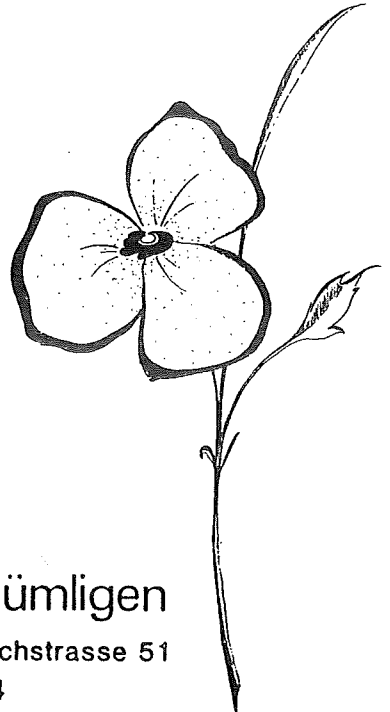
Füllerichstrasse 53 3073 Gümligen  
Hauslieferdienst Tel. 031 52 15 33

Babor-Kosmetik-Salon Worbstr. 194 Tel. 031 52 77 79

---

Der kleine Laden

- ganz  
**GROSS!**



Papeterie **KRAMER** Bürobedarf  
Telefon 031 52 24 93

Repro **KRAMER** Gümligen

3073 Gümligen – Bern Füllerichstrasse 51  
Telefon 031 52 24 94

---



## SENIOREN 2. LIGA

Wir fragen uns, ob es unser spielerisches Können, unsere bekannte, faire Spielweise oder unsere exzellente Küche ist, welche die Verantwortlichen veranlasst haben, die Senioren des TC Thorackers in die ZS V zu setzen. Wie dem auch sei, unser guter Ruf muss uns vorangegangen sein und wir interpretieren die Sache so, dass man uns gerade wegen den drei obgenannten Dinge in dieser Region haben wollte.

Für uns stand bald einmal fest, dass wir auch fern ab der Heimat in der Gruppe mit Luzern, Zug, Sarnen und Langnau unseren Mann stellen wollten, obschon wir wussten, dass dieses Jahr die Trauben höher hängen würden als dies letztes Jahr der Fall war.

Wir haben bereits anfangs Saison festgehalten, dass jeder Senior zum Spielen kommen soll. Dieser Umstand trug dann auch dazu bei, dass die erste Partie gegen Luzern verloren ging. In der Folge konnten wir jedoch bei den restlichen Partien den Platz als Sieger verlassen. Letzten Endes belegten wir den zweiten Schlussrang in unserer Gruppe.

### Rangliste:

1. TC Allmend Luzern
2. TC Thoracker
3. TC Langnau
4. TC Sarnen
5. TC Zug

Abschliessend möchte ich nicht verfehlen, an dieser Stelle allen Senioren für ihren Einsatz bestens zu danken. Einen speziellen Dank gebührt jedoch unserem Peter Haselbeck, hat er doch keinen einzigen Match - weder im Einzel noch im Doppel - verloren und somit einen wesentlichen Anteil zu unserem guten Schlussergebnis beigetragen. Nur einen Match verlor Nik Blumenthal (musste dies sein?). Auch ihm sei hier gedankt wie auch Roland Schädeli; er hat sich sofort bereit erklärt, uns auszuhelfen, als wir Schwierigkeiten hatten in der letzten Runde eine komplette Mannschaft aufzustellen.

Rainer Beutler

AUFSTIEGSSPIELE 3. / 2. LIGA HERREN

6. Runde 15./16.8.87      7. Runde 22./23.8.87      8. Runde 29./30.8.87      9. Runde 5./6.9.87

GS 9: TC Sumiswald 1 \*

GS 20: TC Thoracker

GS 12: TC Sensetal 1

GS 18:

GS 19: TC Kehrsatz

GS 10: TC Uetendorf

GS 16: TC Gstaad

GS 13: TC Schwarzwässer 1 \*

GS 14: TC Oberhofen

GS 11: TC Hasle

GS 17:

GS 15: TC Deisswil \*

\* = Platzklub

\*\* = Platzklub, wenn beide Mannschaften in der vorherigen Runde gleichzeitig Heim- oder Auswärtsklub waren, sonst Wechsel der Positionen



Wir bieten Ihnen

- Testschläger
- fachmännische Beratung
- innert 24 Std. - Service
- grosse Auswahl
- Mitglieder - Rabatt

Kommen Sie zu uns, es lohnt sich!

**Aktion Darmsaite Fr. 69.- bespannt**

**FRIEDRICH - SPORT AG OSTERMUNDIGEN WALDHEIMSTR. 8**

---

**WEINE - SPIRITUOSEN**

**ITALIENISCHE SPEZIALITÄTEN**

immer bei

**barisi**

Brunngasse 58/  
Grabenpromenade 11  
3011 Bern  
Tel. 031 22 28 03

**Barisi + Cie AG Bern**  
Oberdorfstrasse 2  
CH-3072 Ostermundigen  
Tel. 031 51 11 53

Markgass-Passage 3  
3011 Bern  
Tel. 031 22 28 04

---

---

Ihr Bankpartner  
**G**EWERBEKASSE  
IN BERN



Handels-und Hypothekenbank

Agentur Muri-Gümligen

Füllerichstrasse 53

Telefon 52 70 17

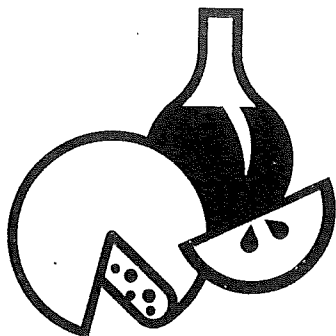
---

**Berücksichtigen Sie  
Bitte unsere Inserenten.**

**Besten Dank!**

die Redaktion

---



**S. Dähler**

Frischprodukte  
Getränke

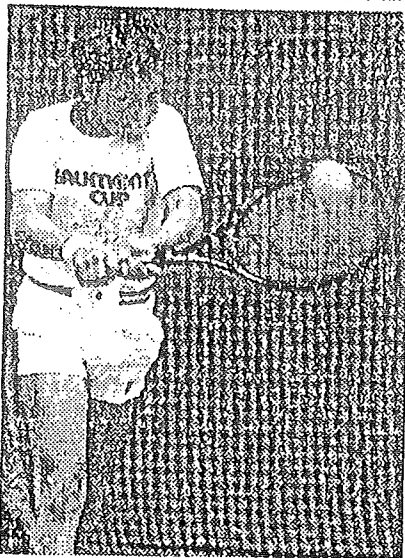
**Hauslieferdienst**

3073 Gümligen  
Feldstrasse 3  
Telefon 031 / 52 09 44

---

Kid's Cup, BTM und Junioren-Interklub

Gut vorbereitet steige ich in die diesjährige Freiluft-Tennissaison. Den ganzen Winter hindurch trainierte ich als Mitglied des regionalen A-Juniorenkaders dreimal wöchentlich in der Halle, dazu kam jeweils noch ein Konditionstraining. Neben dem Training spielte ich ausser an verschiedenen Turnieren kaum, weil die Hallenmieten so teuer sind. Das wird sich aber nun wieder än-

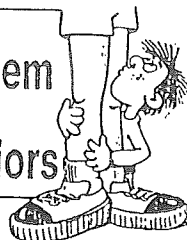


Fabian Santschi (dan)

dem: Wie jeden Sommer werde ich ausser den festen Trainingszeiten auch mehrere Stunden auf dem Tennisplatz meines Stammklubs TC Köniz, der nur wenige Meter von unserer Wohnung entfernt liegt, verbringen.

Das Ziel der Saison heisst Verbesserung in der Klassierung. Eigentlich sollte ich den Sprung vom D ins C 2 schaffen. Die dafür notwendigen Resultate, hoffe ich, im Interklub und an den Bernischen Meisterschaften zu erzielen. Leider ist es nicht möglich, im Junioren-Interklub den Schweizer-Meister-Titel, den ich im Vorjahr mit Gabor Lukovacs für den TC Beaumont gewonnen habe, zu verteidigen.

Aus dem  
Blickwinkel  
des Juniors



gen. Aus Altersgründen müssen wir eine Kategorie höher spielen, wo wir wohl einen schwereren Stand haben werden. Einen hohen Stellenwert hat für mich auch der Kid's Cup, der auf «unserer» Anlage ausgetragen wird. Ich freue mich, wie im Vorjahr wieder an der Organisation des Turniers mitzuhelfen. Auch ist mir mein zweieinhalbstündiger Viertelfinalkampf vom Vorjahr noch in bester Erinnerung, der leider mein Ausscheiden bedeutete.

Heuer werde ich wohl auch wieder, wie jedes Jahr, die «Swiss Indoors» in Basel besuchen. Am besten gefallen mir die Schweden, allen voran Stefan Edberg, und die Schweizer. Dagegen mag ich Yannick Noah nicht; er wollte mir beim letzten Turnier kein Autogramm geben.

Fabian Santschi (abz)

### Juniorenturniere

In zwei Turnieren werden die Juniorenmeisterschaften für VBTC-Mitglieder ausgetragen. Die Anmeldung erfolgt durch die Vereine.

● Der Kid's Cup (bis und mit Jahrgang 1973) wird vom 5. bis 26. August in Köniz und im Dählhölzli durchgeführt. Turnierleiter: Ueli Lüscher (Tel. 53 04 09).

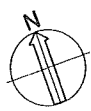
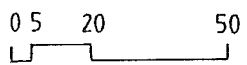
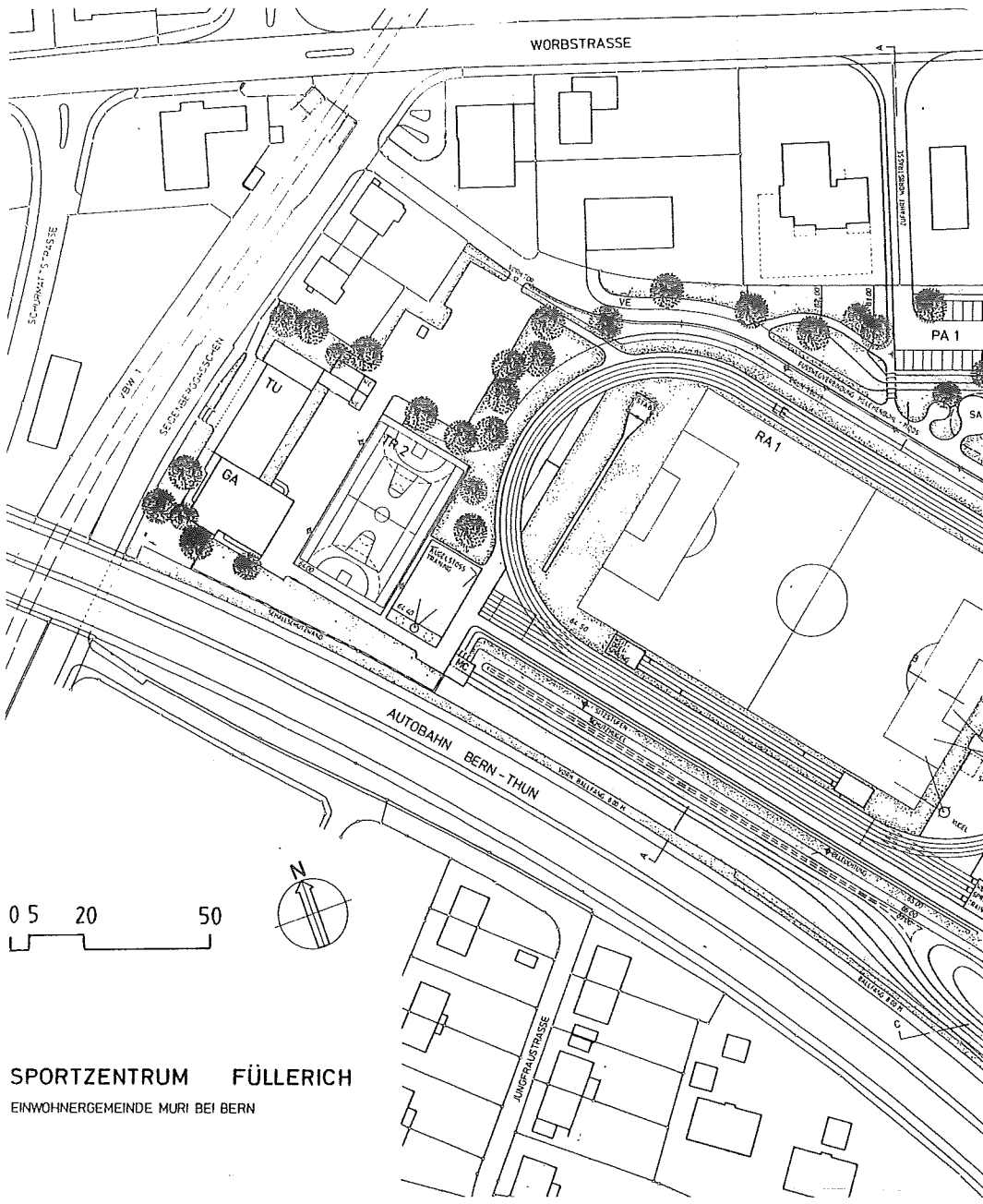
● Der De-Grenus-Cup (Jahrgang 1969 bis 1972) findet vom 25. bis 29. Juli auf der Anlage des TC Zollikofen statt. Erstmals wird in zwei nach Stärke unterschiedenen Kategorien gespielt (B/C und D). Organisationschef: Heinrich Müller (Tel. 36 07 29).

Hab' ich im "BUND" gelesen .....

Hedy Blumenthal  
Junioren-Train.

TU TURNHALLE VORHANDEN  
 GA ERWEITERUNG GARDEROBEN  
 LE LEICHTATHLETIKANLAGE  
 TR TROCKENPLÄTZE

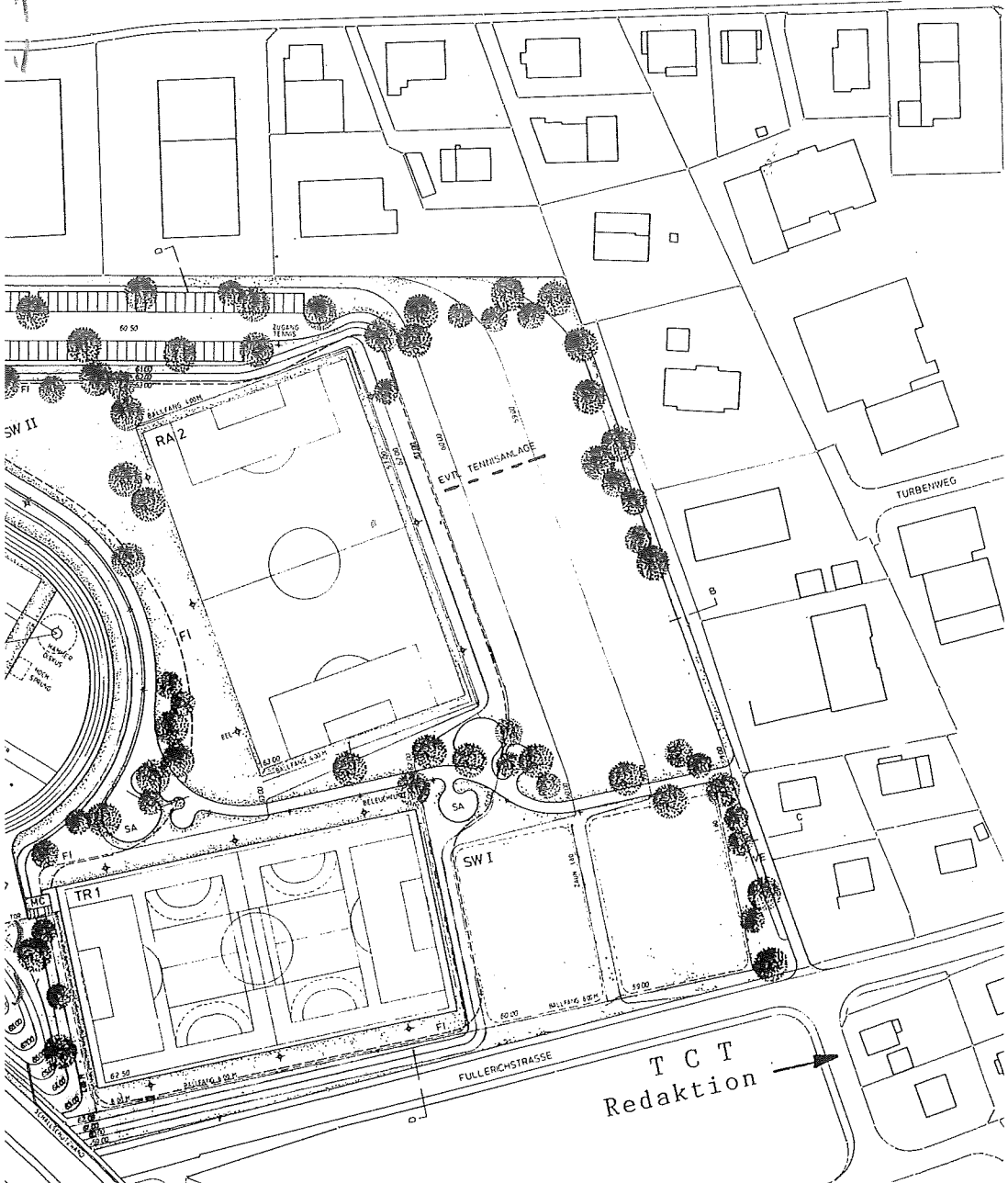
KA KA  
 SW SP  
 FI FI  
 SA SP



**SPORTZENTRUM FÜLLRICH**  
 EINWOHNERGEMEINDE MURI BEI BERN

SPIELFELDER  
 ELWIESEN  
 NENBAHN  
 RT FÜR ALLE

PA PARKPLATZ  
 VE VELOABSTELLPLÄTZE  
 MC MATERIALCONTAINER





Waldheimstrasse 8  
3072 Ostermündigen  
Tel. 51 12 63

# TENNIS

## P F L E G E - T I P S F Ü R D A R M S A I T E N

---

Mit Darmsaiten spielt es sich besser. Darmsaiten haben die muskelartige Fähigkeit sich auszudehnen und wieder unverzüglich zurückzuschwellen. Daraus resultiert mehr Gefühl, Schnelligkeit und Schonung für den "Tennis" - Arm.

### 1) Feuchtigkeit beeinflusst Lebensdauer!

---

Wird bei feuchtem Wetter oder auf einem frisch gesprengten Platz gespielt, so saugen Darmsaiten Feuchtigkeit auf, werden dadurch dicker und können sich so stark verkürzen, dass sie reißen.

### 2) Sandpartikel verletzen die Saiten!

---

Der Filz des Balles besteht aus Wolle. Diese überträgt nicht nur Feuchtigkeit auf die Bespannung, sondern auch Sand. Deshalb ist es notwendig den Sand von der Saite und besonders aus den Kreuzungspunkten herauszubürsten. Wird dies unerlassen, so wirkt Sand in den Kreuzpunkten wie Schmiergel.

### 3) Pflege ist notwendig!

---

Damit Sie mit Darmsaiten lange spielen können, ist entsprechende Pflege unerlässlich.

Darmsaiten brauchen "NAHRUNG" und deshalb ist es notwendig, sie regelmässig mit Babol-Saitenlack zu behandeln. Nach dem Spiel mit nicht zu harter Bürste den Sand abbürsten.

### 4) Verlängerung der Lebensdauer durch Saitenschutz!

---

Um die Haltbarkeit der Darmsaiten zu verlängern, wird ein Saitenschutz wie Elastocross, empfohlen. Diese kleinen Plastikteilchen, die in die Kreuzungspunkte der Saiten montiert werden, reduzieren das Durchscheuern wesentlich. Die Lebensdauer einer Darmsaite verlängert sich durch den Einsatz von Elastocross.

### 5) Aufbewahrung!

---

Der Tennisschläger sollte zur Aufbewahrung an einem gleichmässig temperierten (nicht zu warmen) Platz gelagert werden. Nicht in der Garderobe (wegen der Feuchtigkeit aus dem Duschaum), nicht im Kofferraum und nicht unter dem Heckfenster. Bei sehr warmem Wetter trocknet die Bespannung aus, wird spröde, unelastisch und reisst deshalb sehr schnell.

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesen Tips geholfen haben die Lebensdauer Ihrer Darmsaite zu verlängern.



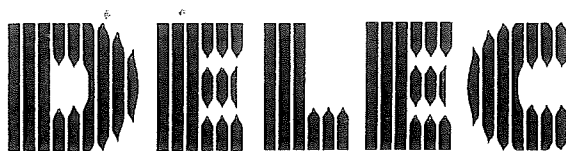
# Komm schnell ins FERIENLAND

Alle Ferienprogramme – zu Originalpreisen.  
Neutrale, persönliche Beratung.  
Wer geht nicht gerne ins «Ferienland»?

Reisebüro Ferienland AG  
Breitenrainstrasse 10 a/Breitenrainplatz  
(Gebäude Bankverein) Telefon 40 02 05

Wir sind für Sie da:  
MO-FR: 08.30–13.00 und 14.00–18.00, SA: 09.00–12.00

**Neu:**  
**Filiale 3076 Worb**  
Meienhofstatt/Kreuzgasse      Telefon 031 / 83 71 83



**RADIO - TV - HIFI - VIDEO  
I N F O R M A T I K**

**Einkaufszentrum Gümligen**

**Telefon 52 42 52**

Sportler treffen sich  
zur gemütlichen Runde im  
**CAFE · RESTAURANT VILLETTE MURI**  
Rudolf Zurflüh und Personal  
freuen sich auf Ihren Besuch

---

# SOLSPORT

Solsport AG  
Worbstrasse 180, 3073 Gümligen  
Telefon 031 52 37 11

Bergsport, Sommer- und Wintersportartikel,  
Sportbekleidung. Umfassender Reparaturservice.

Ihr  
Partner  
für Sport  
und Freizeit

---

**Sternstunden** für jedefrau und jedermann. Ob bei Pasta im Grotto «Da Pietro», beim Menu gastronomique im Läubli oder ob bei einem erfrischenden Bier in der Gaststube nach einem ausgedehnten Kegelabend. Übrigens, falls Sie einen Drink zuviel an der Sternen-Bar getrunken haben, übernachten Sie besser in einem unserer komfortablen Hotelzimmer, während Ihr Vierrad gut geschützt im Parkhaus steht.



STERNEN  
MURI

Hotel / Restaurant Thunstrasse 80 3047 Muri / Bern Telefon 031 52 71 71

---

# Stäheli

*Fleisch · Charcuterie · Traiteur*

Zentrum 3073 Gümligen Telefon 031 52 02 42



# Blumen Zurflüh

Seftigenstr. 205 3084 Wabern Tel. 54 44 04

Blumen für jeden Anlass

- Brautbouquets
  - Kränze
  - Dekorationen
-

# Matchvorbereitung

Eine gute Matchvorbereitung beinhaltet:

- gutes Training
- gute Organisation (Reise, Team-Besprechung, etc.)
- genügend Schlaf
- richtige Ernährung

## Schlaf

Zu wenig aber auch ungewohnt zu viel Schlaf können sich negativ auswirken. 3 Stunden vor dem Match sollte man aufstehen, denn der Körper braucht seine Zeit, um wach zu werden. Dies gilt besonders für die «Morgen-Muffel». Der Einstellung, «am Morgen treffe ich überhaupt nichts», sollte durch frühes Aufstehen, Einlaufen und Einspielen entgegengewirkt werden. Das Einlaufen am Morgen ist besonders wichtig (5–10 Minuten Waldlauf mit Gymnastik, eventuell vor dem Frühstück). Vor dem Spiel eignen sich Stretching-Übungen, um die Muskeln zu dehnen und Verletzungen zu verhindern. Der Körper muss vor dem Spiel in einem Trainingsanzug warm gehalten werden.

## Ernährung

Die wichtigste Regel ist: «Iss nur was Du gewohnt bist». Es hat keinen Sinn, seine Ernährungsgewohnheiten wegen einem Match umzustellen, das könnte «ins Auge gehen».

Das Frühstück unbedingt 2 – 3 Stunden vor dem Match einnehmen (in erster Linie Kohlehydrate wie Brot, Honig, Konfitüre, Müesli, gesüsste Getränke etc.). Beim Mittagessen oder bei der Zwischenverpflegung ist vor allem auf eine leicht verdauliche Mahlzeit zu achten. Eine Hauptmahlzeit sollte spätestens 3 Stunden vor dem Wettkampf eingenommen werden. Zwischenverpflegungen lieber regelmässig, dafür nur wenig.

Dem Flüssigkeitshaushalt ist die notwendige Beachtung zu schenken. Regelmässig sollten zuckerhaltige oder isotonische Getränke ohne Kohlensäure eingenommen werden, d.h. vor dem Spiel und regelmässig in den Pausen des Spiels. Auf Alkohol ist strikte zu verzichten.

Die Sportmittel-Nährlinie «Sportive Perform» der Firma Wander (die offizielle Nahrung der Schweizer Tennis-Nationalmannschaft) und das isotonische Getränk Isostar eignen sich sehr gut vor, während und nach dem Spiel.

Die Tips der beiden Artikel "Matchvorbereitung" und "Trinken, Trinken ..." sind auch den "Thoräckler" zur Nachahmung empfohlen...!!!

Hedy Blumenthal

## Trinken, Trinken und nochmals Trinken!

Mit der Entwicklung des Breitensports und der Zunahme volkssportlicher Grossanlässe hat sich vor allem bei Ausdauersportarten ein grosses Interesse auf dem Gebiet des Flüssigkeits- und Energiehaushalts ergeben. So ist es denn nicht verwunderlich, dass das Zweite «Wander-Forum» der in der Sporternährung führenden Berner Firma diesem Thema gewidmet war.



Sportmedizinische Untersuchungen anlässlich des 1. Swiss Alpine-Marathons haben ergeben, dass die Läufer während dieser Ausdauerprüfung im Schnitt 3,7 kg Gewicht verloren, während der effektive Flüssigkeitsverlust 8 bis 10 Liter betrug. Dieser Flüssigkeitsverlust stellt grundsätzlich kein Problem dar, wie Dr. Roland Wyler, Leiter Forschung und Entwicklung der Wander AG, ausführte, sofern er durch physiologisch richtig zusammengesetzte Getränke ersetzt wird.

### **Kleine Mengen regelmässig trinken**

Je länger eine Leistungsprüfung dauert, desto grösser wird das sportmedizinische Risiko, wie der Arzt Dr. Peter Jenoure ausführte. Bei jeder körperlichen Betätigung entsteht im Körper relativ viel zusätzliche Wärme, die durch Wasserverdunstung (Schwitzen) abgeführt werden muss. Mit zunehmender Dauer des Flüssigkeitsverlusts wird auch das intrazelluläre Wasserreservoir zur Deckung des Defizits herangezogen, was weitreichende Folgen für das Funktionieren lebenswichtiger Organe hat. Die Dehydration hat unter anderem eine Erhöhung des Blutdrucks, eine stärkere Belastung des Herzmuskels sowie einen erhöhten Sauerstoffbedarf zur Folge. Die gesundheitlichen Gefahren der Flüssigkeitsverarmung im Leistungssport sind deshalb längerfristig gesehen grösser, als oft vermutet wird. Gesundheit und Leistungsfähigkeit lassen sich – so die Sportmediziner – während der Ausdauerlei-

stung am sichersten durch genügendes und regelmässiges Trinken von kleinen Portionen eines kohlenhydrathaltigen Getränks erhalten, das auch Kochsalz, Kalium, Spurenelemente und Vitamine enthält.

### **Trinken will gelemert sein**

Flüssigkeitersatz während der sportlichen Aktivität braucht Übung und sollte deshalb Teil des Trainings sein, führt Dr. Fred Brouns von der Universität Maastricht aus, der zurzeit komplexe Magen-Darm-Studien an Sportlern durchführt. Daraus hat er die Schlüsse gezogen, dass flüssige Nahrung vom Magen schneller entleert wird als feste und dass kühle Getränke den Magen schneller verlassen als warme. «Öfter wenig trinken ist besser als einmal viel», fasst er eine weitere Erkenntnis zusammen. Die letzte Mahlzeit vor dem Wettkampf (3 Stunden) sollte, um optimal zu wirken, flüssig, püriert oder homogenisiert und arm an festen Nahrungsbestandteilen sein, erklärte Dr. Brouns.

Dr. Jean-Maurice Kahn schliesslich, Leiter des Medizinischen Dienstes der Wander AG, zog aufgrund klinischer Studien mit Isostar unter anderem die Schlussfolgerungen, eine Flüssigkeitszufuhr durch ein in bezug auf Elektrolyte und Kohlenhydrate isotones Getränk vermöge das Plasmavolumen zu erhöhen und eine Stabilität des Hormonspiegels von Aldosteron, Renin, Vasopression und Cortisol habe auf die Dauer ein verbessertes Leistungsvermögen zur Folge.

---

COIFFURE - PARFUMERIE

*Schänkli*

Muri bei der Post  
Telefon 52 10 86

WIR FÜHREN:

VAN CLEEF & ARPELS - HERMES

GIVENCHY - AZZARO - GREY FLANNEL

LOUIS WIDMER - MAX FACTOR

---

**Sicherheit für weniger Geld.**

**SECURA**

**Die Versicherung von der Migros**

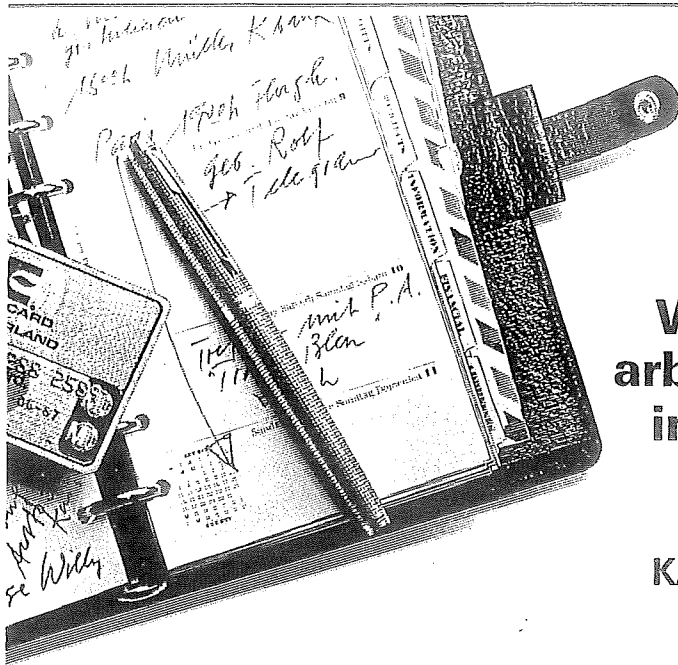
Geschäftsstelle Bern

Effingerstrasse 8

3001 Bern

Tel. 031.26.14.44

---



**Wer mit uns  
arbeitet, ist gut  
im Geschäft.**



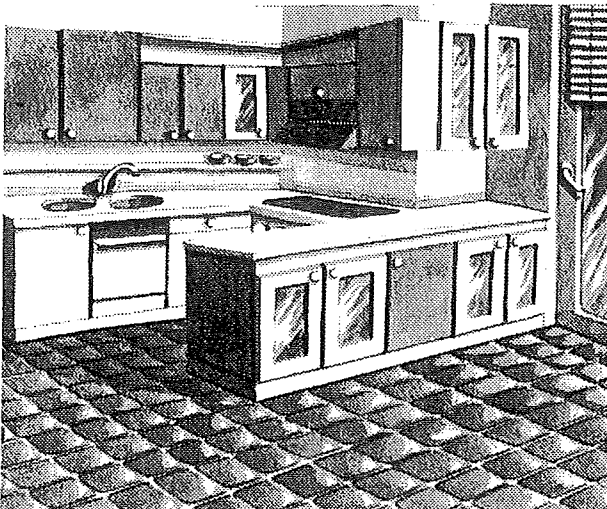
**KANTONALBANK  
VON BERN**

Niederlassung Muri

Thunstr. 80 3074 Muri

Telefon 52 03 44

**Kleine Küchen. Grosse Küchen. Helle Küchen.  
Dunkle Küchen. Küchen aus Holz. Küchen mit Stein.  
Schlichte Küchen. Elegante Küchen. Gerber Küchen.**



Gerber Küchen AG  
Murifeldweg 2-4  
3006 Bern  
Telefon 031 43 02 21



Eintritte Aktivmitglieder

Beat + Sigrid Baldegger

Rossimattstrasse 10

3074 M u r i

P 52 07 43

G 25 55 33

Hugo + Ruth Oettli

Mattenstrasse 35

3073 Gümligen

P 52 37 22

G 52 37 22

Heinz Kunz

Vorackerweg 4

3073 Gümligen

P 52 20 04

Heinz Rentsch

Moosstrasse 15

3073 Gümligen

P 52 70 39

G 51 35 33

Jean - Marc Gauer

Kranichweg 16

3074 M u r i

P 52 76 93

G 64 21 11

Isabella Schnyder

Obereyfeldweg 21

3063 Ittigen

P 54 84 65

G 64 21 11

Beat + Fränzi Zosso

Beethovenstrasse 3

3073 Gümligen

P 52 56 62

G 43 93 31

Agnes + Othmar Hutter

Kranichweg 16 / 135

3074 M u r i

P 52 44 80

G 61 35 26

Peter Burkhardt

Steinhübeliweg 50

3074 M u r i

P 52 63 89

G 52 10 66

Rosmarie Koch

Jupiterstrasse 55 / 938

3015 B e r n

P 32 08 47

Renate Streuli

Hausmattweg 4

3074 M u r i

P 52 11 57

G 66 92 93

Petra Hoffmann

Biderstrasse 23

3006 B e r n

P 51 80 22

Frida + Peter O t t

Dr. Haasstrasse 18

3074 M u r i

P 52 39 76

G 65 41 11

Martine Huber

Kranichweg 2 / 155

3074 M u r i

(von Passiv zu Aktiv )

Lorenz Costa, Kalcheggweg 22 3006 Bern P 43 32 31

( von Morgenmitglied zu Aktivmitglied )

# MUTATIONEN

## Eintritte Junioren

Beat Brechbühl ( 1969 )

Alpenstrasse 46

3073 Gümligen

P 52 28 17

Belinda Bustini ( 1969 )

Hildanusstrasse 20

3013 B e r n

P 41 42 39

Bettina Clavadertscher(1972)

Christoph Clavadertscher(1975)

Dr. Haasstrasse 9

3074 M u r i

P 52 61 41

Daniel O t t ( 1976 )

Thomas O t t ( 1977 )

Dr. Haasstrasse 18

3074 M u r i

P 52 39 76

Jacqueline Streuli (1973)

Hausmattweg 4

3074 M u r i

P 52 11 57

Gregor Frey ( 1973 )

Hofackerweg 7

3073 Gümligen

P 52 03 17

Andrea Tobler ( 1974 )

Pelikanweg 41

3074 M u r i

P 52 50 03

Michael Koch ( 1973 )

Jupiterstrasse 55 / 938

3015 B e r n

P 32 08 47

## Eintritte Knöpfli

Michèle Arnold ( 1980 )

Walchstrasse 20

3073 Gümligen

P 52 22 83

Cyril Bucher ( 1980 )

Kranichweg 28 / 11

3074 M u r i

P 52 29 17

Nicole Hutter ( 1977 )

Kranichweg 16 / 135

3074 M u r i

P 52 44 80

Nathalie Kunz ( 1980 )

Pelikanweg 44

3074 M u r i

P 52 71 48

## Eintritte Passivmitglieder

Roger Koch

Jupiterstrasse 55/938

3015 B e r n

Helen Tschupp

Nünenenweg 23

3006 B e r n

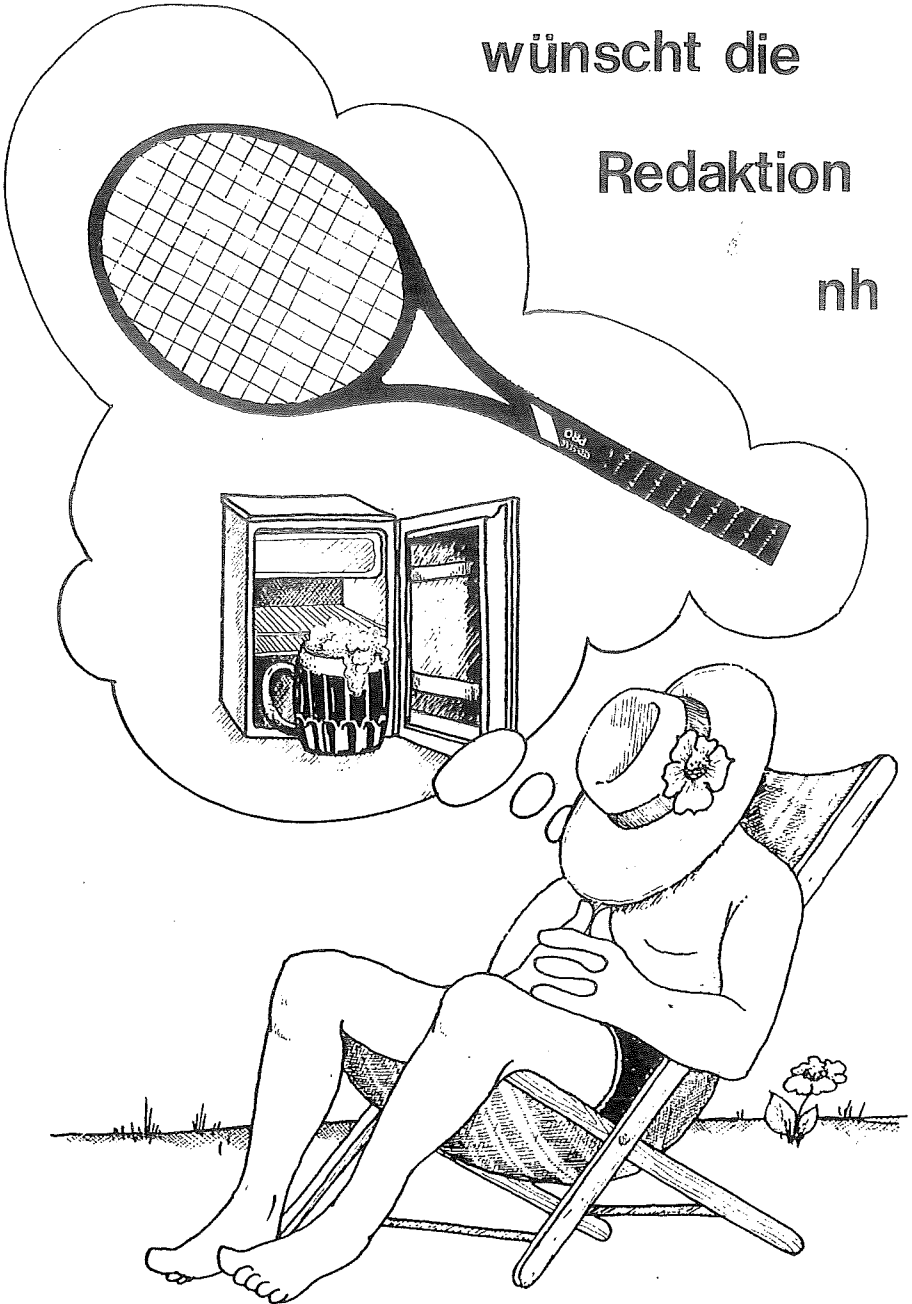


Schöne Ferien

wünscht die

Redaktion

nh



Club-Doppel-Turnier

Trotz grössten Anstrengungen vom Spielleiter und Spiko-Mitgliedern konnte wegen schlechter Witterung die Doppelkonkurrenzen nicht termingerecht durchgeführt werden.

Alle Resultate erscheinen demzufolge in Clubzeitung Nummer 3/87.

Raclette-Essen

Wegen sehr schlechter Witterung musste das Raclette-Essen verschoben werden.

Ein neues Anmeldeformular wird der Clubzeitung Nummer 3 beigelegt.

1. August-Plauschturnier

Das Anmeldeformular für das 1. August-Plauschturnier sowie das Nachtessen liegt dieser Zeitung bei. Bitte rechtzeitig anmelden.

Neue Telefon-Nummer

Brigitte Scheidegger erreichen Sie unter der neuen Nummer 52 67 95.

Neutrale Schilder

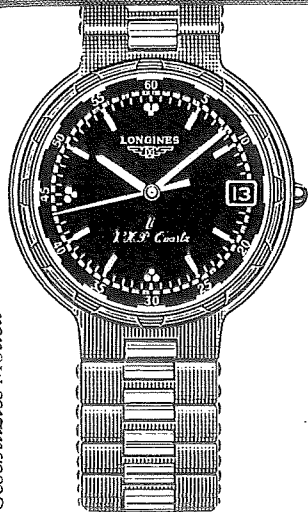
Leider wird immer wieder mit neutralen Schilder vorreserviert. Bitte beachten Sie die einschlägigen Bestimmungen genau. Es ist keine Vorreservation möglich.

Sperrzeiten mittags und abends beachten. Besten Dank im Namen der Spiko.

Redaktionsschluss

Der Redaktionsschluss für die nächste Clubzeitung Nummer 3/87 ist am 30. August 1987.

# LONGINES



Geschütztes Modell

THE  
LONGINES  
STYLE

Longines Conquest VHP.  
Extrem präzises Quartzwerk.  
Autonomie: 5 Jahre.  
Wasserdicht, Saphirglas,  
zweifarbig.



Uhren-Bijouterie

## Anderegg

3073 GÜMLIGEN-ZENTRUM  
031/52 50 85



# Kieser Training

Kieser Training Bern, Sulgenrain 28, 031/46 06 06

Krafttraining für aktive Leute – ein Muss



# autoschwarz

Ihr Lancia- und Volvo-Vertreter, Worbstrasse 171, Bern-Gümligen  
Telefon 031 52 36 36

In unserem grossen Ausstellraum zeigen wir Ihnen stets die neusten Autos von VOLVO und LANCIA!

Die sportlich-eleganten LANCIA von Fr. 11950.- bis Fr. 40000.- und die zuverlässigen Qualitätsfahrzeuge von VOLVO ab Fr. 21950.-.

10 Testwagen stehen unseren Interessenten zum Kennenlernen zur Verfügung.

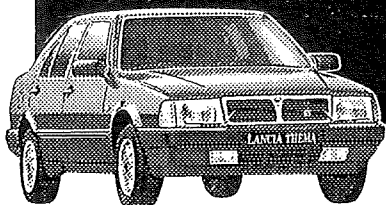
Haben Sie Autoprobleme? Dann kommen Sie zu uns, wir lösen sie! Auch für Leasing sind wir Spezialisten.

Suchen Sie jedoch einen Erstklassigen aus zweiter Hand, so profitieren Sie von unserer grossen Auswahl!

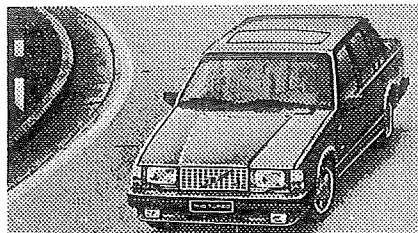
Die beste italienische

Kapitalanlage.

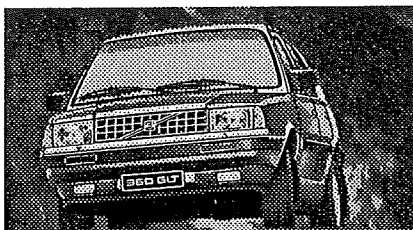
Ab Fr. 26 400.-



LANCIA THEMA



So komfortabel ist  
so schnell keiner.  
Wie der Volvo 740  
Turbo.



Volvo 360. So einer  
kommt in den  
besten Familien vor.

Das 130 Pferde-Gespann.

Fr. 22 350.-



LANCIA DELTA HF TURBO