Mitteilungsblatt des FC Sargans 2/2004

FCS Zytig

www.fcsargans.ch

SPORT-TOTO
Für einen starken Schweizer Sport
www.sport-toto.ch

Überregionale Anerkennung für den FC-Sargans-Internetauftritt

Die Redaktion des «Sarganserländers» hat die Homepage aller Fussballklubs in der Region getestet und auf deren Aktualität, Gestaltung und Inhalt geprüft. Es ist keine Überraschung, dass der FC Sargans mit seinem Auftritt den ***ersten Platz*** belegt. Nicht nur wer die Seiten regelmässig besucht, sondern auch wer nur ab und zu etwas suchen oder sich auf dem Laufenden halten will, findet mit wenigen Mausklicks das Gewünschte. Nur aktuelle Informationen sind neue Informationen. Alte Geschichten und Resultate sind bei der FC-Sargans-Homepage höchstens im Archiv zu finden. Grosses Lob fand auch die Gestaltung. Klare und schlichte Darstellung in den Vereinsfarben machen den Besuch der Seiten angenehm und einladend.

Wie entsteht ein Internetauftritt? Was braucht es dazu und wie viel Zeit muss ein «Webmaster» aufwenden, um eine derartige Anerkennung zu bekommen? Im folgenden Interview erfahren wir es direkt von unserem Internetgestalter und -betreuer Marco John.

FC-Zytig: Marco, recht herzliche Gratulation zu dieser grossartigen Leistung. Bist du gelernter Webmaster?

Marco: Nein, ich habe es mir selber beigebracht. Ich konnte für meinen Arbeitgeber Runsoft den Internetauftritt mitgestalten und so Erfahrungen sammeln.

FC-Zytig: Seit wann bist du für den Internetauftritt des FC Sargans verantwortlich?

Marco: Im Januar 2003 wurde ich vom FC Sargans angefragt, ob ich die Seiten betreuen wolle.

FC-Zytig: Wie bist du zu dieser Aufgabe gekommen?

Marco: Da die Verantwortlichen des FC Sargans von meiner beruflichen Tätigkeit wussten, wurde ich angefragt.

FC-Zytig: Machst du alles alleine oder hast du noch Helfer?

Maco: Holger Schulz als mein Arbeitgeber ermöglicht es mir, die Infrastruktur im Geschäft zu nutzen und er ist auch bei der Aktualisierung behilflich. Weiter bekomme ich Matchberichte von Markus Roth sowie gelegentlich von Trainern und Betreuern. Auch Vorstandsmitglieder liefern ab und zu Berichte und News.

FC-Zytig: Wie erfolgt die Beschaffung von Fotomaterial?

Marco: Meistens mache ich die Fotos selber. Aber auch hier sind es Trainer und Betreuer, die mir Bilder zustellen.

FC-Zytig: Hast du Homepages, die du als Vorlage nimmst?

Marco: Nein, keine bestimmten Seiten. Gute Seiten inspirieren mich natürlich immer und da und dort übernehme ich dann auch eine gute Idee.

FC-Zytig: Wie viel Zeit verbringst du mit der Home Page so pro Woche?

Marco: So ca. 1 bis 2 Stunden pro Woche brauche ich schon dafür. Je nach Jahreszeit etwas mehr oder weniger (das ergibt so ca. 50 bis 90 Stunden im Jahr. Anmerkung der Redaktion).

FC-Zytig:

Du erledigst diese Aufgabe ehrenamtlich. Wünschst du dir Unterstützung vom Vorstand und/oder von Vereinskollegen damit es dir in der Ausübung vielleicht etwas einfacher geht und wenn ja, in welcher Form?

Marco: Aktuelle Mannschaftsfotos und immer wieder Information aus den Mannschaften machen die Seiten noch interessanter. Delegierte Aufgaben sollten termingerecht zurückkommen, da ich diese auch wieder bearbeiten muss.

FC-Zytig: Wie sieht die FC-Sargans-Homepage in 5 Jahren aus?

Marco: Farbig, aktuell, informell

Fortsetzung des Interviews auf Seite 3.

Jahresbericht der Juniorenobmänner 2003/2004

Sarganserländer

Situation vor einem Jahr

Unser Bestreben anlässlich der Übernahme der Verantwortung für die Junioren des FC Sargans im Sommer 2003 war, der Abteilung eine neue, zeitgemässe Linie und Perspektiven für die nahe Zukunft aufzuzeigen und umzusetzen. Die Rekrutierung von verantwortungs-bewussten und gut ausgebildeten Jugend-Trainern hatte dabei oberste Priorität.

Spielbetrieb 2003/2004

Die Fussballschule zählte an den jeweiligen Mittwochnachmittagen stets zwischen 40 und 50 Kindern im Vorschulalter. Ausgezeichnet begleitet und geleitet von fünf ausgewiesenen Fachkräften war die Begeisterung, dem Ball nachzujagen, grenzenlos. Für uns waren und sind die Kleinsten auch die Grössten!

Nicht viel anders verliefen die Ballspiele bei den Junioren E. Drei Mannschaften durften in einem geregelten Trainings- und Spielbetrieb ihrem Bewegungsdrang freien Lauf lassen. Obwohl die Resultate dabei nicht im Vordergrund standen, war die Freude über erreichte Siege an den jeweiligen Turnieren überschäumend! Dass die Trainings auf den Wangser Schulanlagen durchgeführt werden konnten, war uns eine grosse Freude und erleichterte den Betrieb.

In der Abteilung der D-Junioren starteten wir mit zwei Equipen zur Meisterschaft in der 1. bzw. 2. Stärkeklasse. Dabei konnten die „Besseren“ einen Mittelfeldplatz erreichen, und die „Reserven“ kämpften sich von Spiel zu Spiel vom Tabellenende weg.

Für den Herbst des vergangenen Jahres meldeten wir ebenfalls zwei Junioren C-Mannschaften zum Spielbetrieb an. Als Tabellenzweiter – punktegleich mit dem Gruppen-sieger – wurde der Aufstieg knapp verpasst. Bei der zweiten Mannschaft stand zum Jahres-ende ein guter Mittelfeldplatz zu Buche. Im Frühjahr 2004 konnten wir nur noch ein Team beim Fussballverband melden, welches sich mit Bravour erneut einen guten Platz sicherte.

Zusammen mit dem FC Mels bildeten wir eine Mannschaft der Junioren B, Stärkeklasse „Promotion“. Dieses Zusammengehen mit unserem Nachbarn erwies sich als Glücksgriff. Nicht nur die Resultate und ein positiver Schlussrang standen dabei im Vordergrund. Der erstmalige Mannschaftszusammenschluss ermöglichte einen erfolgreichen Spielbetrieb.

Trainer

Allen unseren Junioren-Trainern und ihren Assistenten gebührt ein herzliches „vergelt’s Gott“! Leider werden uns auf die neue Saison hin Manuela Häfliger, Peter Meli, Christian Wenk, Daniel Bircher und Roger Bernhardsgrütter nicht mehr als Leiter zur Verfügung stehen. Den Verbleibenden Leo Raimann, Heini Brauchli, Martin Reinhardt, Hans Schlegel, Daniel Ackermann, Philipp Kalberer, René Geel, Markus Vils, Pio Fiordimondo, Yasar Söylemez und Philipp Müller wünschen wir eine erfolgreiche Saison 2004/2005! Für die neu engagierten Betreuer Thomas Kalberer, Christoph Schmid, Roland Mullis erhoffen wir viel Freude im Umgang mit unseren Kindern und ebenso viel Befriedigung beim Fussball spielen.

Juniorenobmänner

Philipp Müller und Markus Vils

pünktli’ fründli’ gründli’

OWI SARGANS

OWI EISENWAREN OWI BAUBEDARF OWI BESCHLÄGE

Milchzentrale Sargans
Fam. Fredi Steiner-Schumacher
St. Gallerstr. 5, 7320 Sargans
Telefon 081-723 13 07
Hausgemachte Joghurt
Käseplatten auf Vorbestellung

J+S
Hoch- und Tiefbau
John+Sommer AG
Flums/Sargans

VELO MOFA TÖFF
ZÜRCHERSTRASSE 39 • TELEFON 081/723 60 82 • 7320 SARGANS
FRANZ WILLI • SARGANS

Ausländer: Fremde?

Ausländer: Fremde?

Keine Sportart der Welt verbindet so viele Nationen, Kulturen, Rassen und Völker wie der Fussball. Das Spiel mit dem runden Leder – welches längst kein Leder mehr ist! – ruft die Massen zusammen wie keine andere Sportart. Und dies nicht nur in den grossen Stadien von Rio, Madrid, Amsterdam, London und München, auch in Mels, Flums, Walenstadt, und sogar in Sargans ist der Fussball die meistverbreitete sportliche Tätigkeit der Einwohner. Primarschüler sind dabei ebenso angefressen wie Veteranen, die Schulplätze sind dabei ebenso Tätigkeitsfeld wie die RSA – und Manche tun's scheints sogar in Wohnungskorridoren....

Deshalb darf nicht erstaunen, dass gerade im FC Sargans der prozentuale Anteil von jugendlichen ausländischen Clubgliedern mit beinahe 30% so hoch ist wie in keinem anderen einheimischen Verein! Diese Tatsache stellt die Verantwortlichen vor Aufgaben, die zur Zufriedenheit aller Beteiligten gelöst werden sollen, ja müssen. Solche Pflichten sind aber durchaus lösbar, wenn auch nicht immer auf direktestem und einfachstem Weg. Sie bedingen gegenseitigen Respekt und den Willen, sich die Vorstellungen des (Gesprächs-)Partners zumindest anzuhören, wenn möglich aber zu berücksichtigen.

Schon 1998 hat sich der FC Sargans vorausschauend um seine nichtschweizerischen Vereinsmitglieder und -interessenten bemüht und deren Integration befürwortet, ja begrüsst, indem er einen Kodex als „Zielsetzungen im Vereinsverhalten gegenüber Ausländern und von Ausländern als Vereinsmitglieder" ausgearbeitet und ins Leben gerufen hat. Dieses Regelwerk hat heute mehr Gültigkeit denn je und ist top aktuell. Es lohnt sich deshalb, den nachstehenden Abdruck auch einer breiten Öffentlichkeit kund zu tun!

Vorstand FC Sargans

FUSSBALLCLUB SARGANS

Zielsetzungen im Vereinsverhalten gegenüber Ausländern und von Ausländern als Vereinsmitglieder

A) Vereinsverhalten

° Ausländerfeindlichkeit und Pauschalisierungen sind uns fremd.
° Wir machen unsere ausländischen Mitglieder mit unserer Vereinskultur vertraut.
° Unsere Wertordnung ist für alle Mitglieder verbindlich. Sie wird in jedem Fall und gegenüber Allen durchgesetzt.

B) Mitgliederverhalten

° Jedes Mitglied hält sich an die bei uns geltende Rechtsordnung.
° Alle Mitglieder haben sich dem Vereinskollektiv anzupassen und unterzuordnen und nicht umgekehrt.
° Ein fremder kultureller Hintergrund darf nie mit einem vereinsfeindlichen Verhalten begründet werden.
° Drohungen und Gewalt sind in jeder Situation zu vermeiden. Sie führen zum sofortigen Vereinsausschluss.

15.08.1998/KLP

Fortsetzung Seite 1:

Überregionale Anerkennung für den FC-Sargans-Internetauftritt

FC-Zytig: Wie ergänzen sich Homepage und FC-Zytig?

Marco: Noch zu wenig. Im Intranet können wir z. B. Hinweise auf die neue Ausgabe der FC-Zytig liefern. Wenn beide «Redaktionen» etwas näher zusammenrutschen, dann werden wir zwei sehr gute und ergänzende Vereinsorgane haben.

Besten Dank

Anmerkung: Jede Frau, jeder Mann kann Beiträge sowohl für die FC-Zytig als auch für die Homepage schreiben. Hinweise für Verbesserungen und/oder Anregungen nehmen wir gerne entgegen. Bitte schreiben Sie an:

admin@fcsargans.ch
oder
fczytig@fcsargans.ch

Steckbrief: Webmaster

Name: Marco John
Alter: 24
Beruf: Informatiker Techniker TS
Hobbys: Fussball, Guggamusik
Mannschaft: 1. Mannschaft FC Sargans

Maler-Reinigungs-Institut Gonzen

W. Boder

7320 Sargans, Telefon 081-723 60 52

- Malen, Tapezieren
- Teppich- und Polstereinrichtung
- allg. Reinigung bei Umzügen/Neubauten und Schaufensterreinigung im Abo

Zunfthaus zum Löwen

Im Städtli Sargans

Telefon 081 723 71 03
Fax 081 723 56 90

Gartenwirtschaft
Ihr Haus für viele Gelegenheiten!
Sonntag bis 12^{00} geöffnet
Übrige Tage durchgehend geöffnet

Auf Ihren Besuch freut sich das "Zunfthaus-Team"

WHY NOT

Geöffnet:
Mo - Fr ab 16^{00}
Sa + So ab 15^{00}

Pub WHY NOT
Bahnhofstr. 8 - 7320 Sargans - Tel. 081 710 09 71 - Fax 081 710 09 70

Das Beste für Ihre
von
OPTIK BERNARDI AG
Sargans 081 710 03 03

Boden-, Wand-, Treppenbeläge
Innendekorationen
Raumgestaltung
Für Wohnideen... Ihr Fachgeschäft
Bärtsch & Söhne AG

HOTEL POST SARGANS

RUNSOFT CompTech GmbH
www.runsoft.ch holger.schulz@runsoft.ch

Probleme mit Ihrem Computer oder Netzwerk?
Für KMU oder Privatperson
Ihr Partner
Suchen Sie eine zuverlässige Software für Ihr Unternemen?
PROFFIX simply business

7320 Sargans, Telefon 081 720 00 40, Fax 081 720 00 45

täglich ab
16^{00} Uhr geöffnet
Dartsbahn
Billardtisch

WINDSOR PUB

Windsor Pub an der Zürcherstrasse 31

ELCOTHERM

Blumen Anrig, Sargans
Zürcherstrasse 36, Telefon 081 - 723 11 29

Der FC Sargans gratuliert herzlich

zur Vermählung von

Sandra Spadin und Kurt Bärtsch

am 26. Juni 2004

Termine

7. August 2004
Fussballer des Jahres beim Clubhaus

19. & 26. November 2004
Lottomatch

3. – 5. Dezember 2004
Hallenturnier

9. Januar 2005
Lottomatch am Nachmittag

RealComp Beck

Hard- & Software Service in Mels

Telefon 081 / 710 05 40
Fax 081 / 710 05 41
Natel 079 / 707 69 42

www.realcomp.ch
daniel.beck@realcomp.ch

Gebäudeautomation
EIB -Beratung – Planung – Installation

Problemlösungen in den Bereichen
PCs – Netzwerke – Software für Privat und KMU

R+B engineering

Ihr Partner für die Elektroplanung

Grossfeldstrasse 16 *CH-7320 Sargans*
Tel +41 (0)81 710 03 70 *www.rbeag.com*

DIE BESTE ADRESSE
FÜR ERSTKLASSIGE
FLEISCH- UND WURSTWAREN

METZGEREI WURSTEREI
KALBERER AG
WANGS

7323 WANGS
TELEFON 081 / 723 13 69
TELEFAX 081 / 723 65 82

PARKHOTEL PIZOL WANGS – SARGANS

Inhaber
A. Kappler-Bucher

Tel. 081 723 48 18
081 723 44 33
Fax 081 723 67 00

Minigolf

Speiserestaurant, grosser und kleiner Bankettsaal, 105 Betten.
Alle Zimmer mit Balkon, Bad, Dusche, WC, Telefon und TV.
Das ganze Jahr geöffnet.

schumacher schuhe

ch-8879 pizol-park
(mels/sg)
tel. 081-723 41 71
fax 081-723 57 37

hartmann sargans
VW Audi

Telefon: 081 / 723 14 42

fair im Eintausch

Jahresbericht des Spiko-Präsidenten für die Saison 2003/2004

MEISTERSCHAFT

Wenn eine Mannschaft innert zwei Saisons von der zweiten in die vierte Liga absteigt, so ist die Motivation aller Beteiligten sicherlich nicht mehr auf dem Höhepunkt aller Gefühle. Was ist daran schon interessant und reizvoll, statt in Bad Ragaz oder Balzers, in Untervaz oder bei Gelb Schwarz Chur zu gastieren? Unter diesem Aspekt betrachtet wird auch bald klar, warum eines Teils gestandene Spieler den Verein verließen und anderseits neue Akteure den FC Sargans nicht mehr attraktiv finden. In der abgelaufenen Saison wollten wir eigentlich mit drei Aktivmannschaften an der Meisterschaft teilnehmen, doch auch dieses Unterfangen mußte schon nach zwei Runden abgeblasen werden: Grund akuter Spielermangel! Und auch mit zwei Mannschaften mußten gar manchmal die letzten Mohikaner aufgetrieben werden, um überhaupt noch elf Spieler auf das Matchblatt setzen zu können.....

1. Mannschaft: 4. Liga - Gruppe 2

Die Geschichte der Meisterschaft 2003/2004 ist bald geschrieben: einfach, aber gar nicht luxuriös! Bereits in der Winterpause war der Rückstand auf die Spitzenmannschaften sechs Punkte und eine Aufholjagd leider nicht mehr realistisch. Eines muß den Jungs um Max Bless attestiert werden, sie haben in der Rückrunde gekämpft und gerackert, aber zu mehr als zu einem Mittelfeldplatz reichten die Leistungen leider einfach nicht aus. Die alte Weisheit, aus einem Ackergaul lasse sich kein Rennpferd züchten, galt auch für unsere Fussballwelt.

Es gilt nun in der neuen Saison, erkannte Mängel auszumerzen und das Team gezielt mit Routiniers und Nachwuchstalenten aus der Region zu verstärken, damit der Provinzfussball in Sargans recht bald ein Ende hat!

2. Mannschaft: 5. Liga - Gruppe 2

Von einem Aufstieg war bei den Mannen um Kurt Gubser und Urs Tanner nie die Rede. Aber die Saison nicht auf dem letzten Tabellenplatz abzuschliessen, war das erkannte Ziel. Dies ist unseren „Zwei" auch gelungen. Durch den vorauszusehenden Abgang von verschiedenen „Oldies" zu den Senioren muß das Team mit jungen Spielern ergänzt werden, damit ein Spielbetrieb auch in der kommenden Saison zur Tatsache werden kann.

SCHWEIZER CUP

Cupgeschichte geschrieben hat der FCS auch in der abgelaufenen Saison nicht, war doch das erste Vorrundenspiel bereits das letzte der Saison:

Sargans - Eschenbach 0 : 4

Es ist mir ein echtes Bedürfnis allen zu danken, die mich in meiner Arbeit als Spiko-Präsident in und um den FC Sargans unterstützt und mir geholfen haben, einen geregelten und sorgenfreien Spielbetrieb zu gewährleisten. Mein Dank geht vor allem an meine Vorstandskollegin/en, an alle Trainer und Spieler, die meine Ideen, Vorbereitungen und Arbeiten um den Spielbetrieb in der Praxis, resp. auf dem Spielfeld in die Tat umgesetzt hatten. Ein herzliches Dankeschön gebührt auch unserem lieben und nimmermüden Platzwart und „Strichmännli" Kurt Bachmann und den Verwaltungsbehörden der RSA, die für unsere Anliegen immer ein offenes Ohr hatten.

Zu denken geben mir die vielen Rücktritte und Abgänge von Aktivspielern in unserem Verein. Was müssen wir denn unternehmen, um das Mitwirken beim FC Sargans wieder attraktiver werden zu lassen? Mit Zuversicht sehe ich der neuen Spielzeit entgegen, denn mit der Verpflichtung des Trainerduos Bless/Gubser und einigen namhaften Zuzügen im Kader der 1. Mannschaft sollte ein hoffentlich baldiger Wiederaufstieg aus der Provinzliga doch nicht mehr nur ein Wunschtraum sein.

Der Spiko-Präsident:

Hanspeter Reich

Bericht des Senioren-leiters 2003/04

RÜCKBLICK

Ich möchte mich bei dir lieber Fussball-Kollege recht herzlich für dein stetes Erscheinen und Helfen bedanken. Jetzt bin ich schon das dritte Jahr Seniorenleiter und bin der Meinung, dass es eigentlich sehr gut läuft in unserer Abteilung.

Für die kommende Saison wäre ich froh wenn ich nicht immer Dich, oder die gleichen lieben Kollegen anfragen muss, wenn's etwas zu tun gibt. Daher wünsche ich mir für die kommende Saison, dass sich deine sowie meine Kollegen ebenfalls mehr mit dem FC Sargans oder der derjenigen Mannschaft besser vereinen. Beide Mannschaften Senioren sowie Veteranen sollen ihre Trainer bitte unterstützen und helfen, damit wir eine tolle und erfolgreiche Saison hinlegen.

Trainer und Kader

René Junker und Daniel Wlassek haben als Trainer den Rücktritt gegeben. Vielen Dank für euren Einsatz in unserem Verein. Ihr werdet uns hoffentlich als Fussballer treu bleiben.

Ziele

Unser Zusammenhalt, sprich Kameradschaft ist trotz dem sportlichen Misserfolg nicht schlecht, jedoch sind in der Zukunft die Match- und Trainingsbesuche einiger Mitglieder (vor allem bei den Senioren) zu verbessern.

Reise/Senioren-Veteranen Turnier

Im August waren einige von uns am Senioren/Veteranen-Turnier in Bremgarten, das uns gut gefallen hat und mit dem 3. Schlussrang auch noch erfolgreich war.

AUSBLICK

Trainer, Personelles

Mit Markus Good und Werner Walser konnte Leo Raimann ein bekanntes Trainer-Duo überzeugen. Ich bin sicher, dass die Beiden die Veteranen toll führen werden. Dankä viiiel mol !

Meine Senioren:

Liebe Leute, dass hat mich schon ein bisschen beunruhigt! Ein so grosses Kader von Senioren-Fussballer und keiner wollte das Traineramt ausüben. Das hat es in meiner noch nicht alten Senioren-Karriere noch nie gegeben.

Trotzdem konnten wir mit Jgnaz Broder einen „alten" Hasen verpflichten. Da Jgnaz ja auch schon im Vorstand ist.....wollte nur noch sagen, es sollten nicht immer dieselben Kollegen etwas tun. (Tschuldigung, ich wiederhole mich!)

Doch jetzt ist der Stein vom Herzen und wir haben alle Pause und vielleicht etwas Zeit zum Studieren, dass der FCS eine gute Sache ist. Ich danke allen Senioren und Veteranen für die wirklich schöne Zeit.

Sportliche Ziele

Bei uns Senioren hoffe ich, dass es der neue Trainer etwas leichter hat, am Wochenende seine Spieler zusammenzubringen, und dass wir Ende Saison unter den ersten Drei zu finden sind.

Bei den Veteranen streben wir wieder den 4. Tabellenplatz an, was mit dem neuen Duo sicherlich erreicht werden kann.

Reise

Dieses Jahr geht es nach Mailand, wir hoffen auf drei gemütliche Tage in Italien. Genaueres folgt.

Schlusswort

Liebe Vereinskollegen, der fussballerische Erfolg war auch in dieser Saison noch ausbaufähig. Aber ich glaube, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Bis aber die Juniorenarbeit auch in der 1. Mannschaft fruchtet, wird es noch ein Weilchen gehen, darum sind alle gefordert die dem FCSargans verbunden sind, zu helfen um diese schwere Zeit zu überbrücken.

Auf in die nächste Saison, und nochmals Danke !

Euer Seniorenobmann:

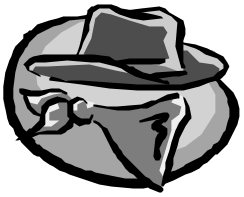
Holger Schulz

LUCKY-STAR
LUCKY-STAR-PARTNERS
SCHNEIDER & SIGNER
Sargans
Falknisstrasse 11 b
CH-7320 Sargans
Tel. 081 723 27 69
Fax 081 723 84 10

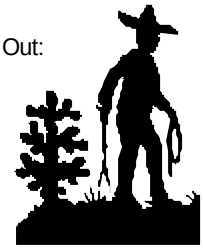
sport mullis
sarganserstrasse 3 bad ragaz

Peter und Barbisch AG
Sargans
Elektro- und Telefoninstallationen
Pizolstrasse, 7320 Sargans
Telefon 081-723 62 63, Telefax 081-723 79 39

Steckbrief und Vorstellung der Juniorenobmänner Philipp Müller und Markus Vils sowie des Kassiers Jürg Pfanner



Name:	Pfanner
Vorname	Jürg
Wohnort:	Sargans
Geburtsdatum:	07.08.1969
Lieblingsgetränke:	Cola Light, Mineral, Bier, Rotwein
Lieblingsessen:	Asiatische Küche
Funktion FC Sargans:	Kassier
Bisherige Vereine:	FC Sargans, FC Sargans, FC Sargans
Ziele mit dem FCS:	Kameradschaft
In:	Fasnacht (www.knappae-guggae.ch)
Out:	Präsident Bush



Name:	Müller
Vorname	Philipp
Beruf	Schreiner, Landwirt
Wohnort:	Sargans
Geburtsdatum:	25.07.1963
Lieblingsgetränke:	Wasser mit Schaum und Bieraroma
Lieblingsessen:	Churrasco

Funktionen FC Sargans:

- Spieler (seit ich mich erinnern kann)
- Trainer (seit 6 Jahren)
- Juniorenobmann (seit einem Jahr)

Wunsch und Ziel: vor jeder Nachruhe ein Lächeln

Name:	Vils
Vorname:	Markus
Beruf:	Mechaniker, Industriemeister, Dipl. Wirtschaftsingenieur NDS
Wohnort:	Vilters
Geb. Datum:	02.03.1965
Zivilstand:	Verheiratet 2 Kinder (Mädchen)
Hobbys:	Fussball, Familie
Lieblingsessen:	Italienisch
Lieblingsgetränk:	Panache

Funktionen FC Sargans:

- In jeder Mannschaft des FC Sargans gespielt.
- (Junioren E bis Aktive 1 Mannschaft und jetzt
- Senioren)
- 6 Jahre Juniorentrainer
- 7 Jahre Vorstand (6 J. Beisitzer seit 1 J.
- Juniorenobmann)
- 3 Jahre J+S Coach

Wunsch: Gesund bleiben und immer zur Arbeit gehen können.

GIUSEPPE ROBERTO
RHEINAUSTRASSE 8
7320 SARGANS
TEL G. 081-710 44 45
TEL P. 081-723 17 66
PIZZA-KURIER
FANTASY

JOHN IGNAZ
CH-7320 Sargans
Tel.081/ 723 68 67
Natel 079/ 390 20 40
Kundenmaurerarbeiten · Sanierungen
BAUSERVICE
Verputzarbeiten · Plattenbeläge

ORIENT-IMBISS
KEBAB
FALAFFEL
LAHMUACUN
CHICKEN-NUGGETS
HOT DOG
FAM. HAIDO
GROSSFELDSTR. 14, 7320 SARGANS TEL: 081/723 06 30

Fit durch den Sommer

Die Badehosenzeit steht vor der Türe und es gilt, die in der Rückrunde erworbene Fitness nicht zu verlieren. Es gibt tausend Rezepte sich fit zu halten. Wir wollten von FC-Sargens-Mitgliedern erfahren, wie ihr Sommer-Fitnessprogramm aussieht um in Form zu bleiben.

Kurt Gubser / bald Jungsenior

Ich werde ab sofort nur noch mit "dem Velo" in den Ausgang fahren. Vita-Parcour und viele km auf meinem Hometrainer runden das Intensivprogramm ab.

Urs Ackermann / 2. Mannschaft Notnagel

Meine Arbeit bei der Berufsfeuerwehr Zürich setzt eine gute Fitness voraus. Bicken, Inlinen und Krafttraining machen mir Spass und dienen der guten Kondition das ganze Jahr durch.

Pio Fiorimondo / 2. Mannschaft und Trainer D2 Junioren

Nebst Joggen und im Flachen Velofahren wird sicher mein Umzug nach Mels zur Stärkung der Fitness beitragen

Lukas Schnider / D2 Junior

In den Ferien werde ich viel Schwimmen und Velofahren.

Andreas Stoop / D2 Junior

Da ich gerne mit Freunden im Freien spiele und Velofahre, muss ich ausser vielleicht noch etwas schwimmen nichts für meine Kondition machen

Corina Tobler

Tennis spielen, schwimmen, biken, joggen, damit's aber nicht zu eintönig wird, steht natürlich auch sünnele, ab und zu eine Party und was man sonst noch braucht zum Glücklichsein auf meinem Programm ... Schöne Ferienzeit !

Joel Raimann / E-Junioren

Nach der Sommerpause spiele ich Fussball bei den E-Junioren. Bis das Training wieder anfängt, halte ich mit springen (der schnellste Sarganser Sprint), Fussball spielen auf dem Pausenplatz, Velofahren, Rollerblaiden, schwimmen und fischen fit.

Marc Raimann / Fussballschule

Er tut viel lieber Süssigkeiten essen als trainieren. In der Fussballschule geht das Training weiter.

Ich liebe es mit meiner Mutter zu Kochen.

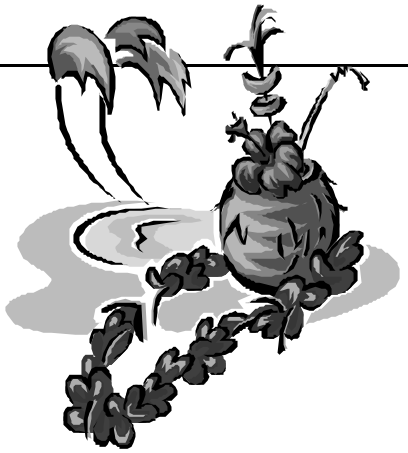
Beat Hidber / Schiedsrichter International

Da ich gar keine Pause hatte, muss ich keinen eigentlichen Trainingsaufbau machen. Wöchentlich laufe ich ein- bis zweimal über 8km.Intervalltraining (20-30 Wiederholungen) von Sprints über 50m 70m. Ausgleichsport in den Bereichen Inline skating, wandern oder biken (einmal die Woche). Wöchentlich eine Massage. Trainigsspiele (z.B. am 12. Juni in Wattwil zwischen SG – FCZ) So zieht sich das bis zum Meisterschaftsstart weiter, welcher auf Mitte Juli terminiert ist.

Peter Meli / Veteranen

Zu hause den Garten umgestalten (Krafttraining), was du ja sicher auch kennst. Als Bürogummi ist dies auch schon eine gute Abwechslung

- Und dann natürlich Biken, und nochmals Biken. War bis jetzt zwar erst einmal, aber es kann nur besser kommen.
- tja und dann, dann hat sich's wohl.



Das Einkaufsparadies mit Restaurant für die ganze Familie.

MANOR

OPEL FÖRDERT DEN SPORT

WER HAT DEN GRÖSSTEN FANKLUB?

Dank einer attraktiven Modellpalette ist Opel in Europa und in der Schweiz die Nr. 1 und hat demzufolge auch am meisten Fans. Eleganz und hochkarätige Technik sind aber ebenfalls im Sport gefragt. Deshalb unterstützt Opel Sportanlässe (z.B. Fussball WM/EM) und bleibt als Sponsor von Vereinen wie AC Milan oder FC Bayern München immer am Ball. Damit es viele weitere Volltreffer zu bejubeln gibt!

OPEL

gebr. kuhn sargans ag, 7320 sargans
Tel. 081-720 4868
Fax 081-723 48 60
E-Mail opel.kuhn@bluewin.ch
Internet www.kuhn.opel.ch

GARAGE kuhn gebr. kuhn sargans ag