

100er Club
Halbjahresbericht
März - Juni 2026

11. Juli 2026 - Utila, Honduras



www.michaelbernegger.com/100er-club

Liebes 100er Club Mitglied
Liebe Interessierte

Mit diesem Halbjahresbericht möchte ich dir einen Einblick in die ersten Monate des 100er Clubs geben. Ein Projekt, das sich weltweit für **Kinder, Jugendliche, Familien und junge Menschen** einsetzt.

Hier erfährst du, was in den ersten Monaten des 100er Clubs entstanden ist, welche Entscheidungen getroffen wurden und welche Projekte bereits unterstützt werden konnten. Gleichzeitig erhältst du einen Einblick in die Weiterentwicklung des Clubs sowie in die nächsten gemeinsamen Schritte.

Rückblick

Seit März gibt es den 100er Club – ein Projekt, das aus der Idee entstanden ist, schnell, direkt und gemeinsam Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen zu unterstützen.

Per 30. Juni 2026 zählt der 100er Club 38 Mitglieder.

In den ersten Monaten sind bereits einzelne Projekte und Spenden entstanden, ermöglicht durch die Mitglieder. Diese Einblicke sollen Transparenz schaffen und gleichzeitig die Grundlage für die Weiterentwicklung bilden.

Vergangene Projekte

Mohamed – Marokko (April/Mai 2026)

Eine erste grössere Spende war für Mohamed.

Mohamed ist 19 Jahre alt und lebt in Casablanca. Ich habe ihn auf meiner Reise durch Marokko im März 2025 kennengelernt. Sein Traum ist es, Fotograf in Spanien zu werden. Er war es auch, der die letzten Bilder von mir und meinem Fahrrad gemacht hat, bevor mir dieses später entwendet wurde.

Mohamed musste letzten Jahres eine geliehene Kamera zurückgeben und stand damit wieder ohne eigenes Equipment da.

Mit Hilfe eines 100er Club Mitglieds – vielen herzlichen Dank an Milena – wurde eine passende Kamera gefunden und ihr Sohn Adam hat diese auf seiner Reise nach Marokko im Mai 2026 persönlich übergeben.

Für einen Moment war da grosse Freude.

Doch nur wenige Tage später wurde die Kamera von der Polizei eingezogen, da Mohamed keine Fotografie-Lizenz besitzt. Ob dies ein formaler Grund war oder eine andere Dynamik dahintersteht, ist aus der Distanz nicht klar zu beurteilen.

Ich habe daraufhin eine Spendenbestätigung sowie eine Quittung erstellt und Mohamed digital zugeschickt, in der Hoffnung, dass ihm dies hilft, die Kamera zurückzubekommen.

Was jedoch fehlte, war eine Person vor Ort, die ihn direkt auf dem Polizeiposten unterstützen konnte.

Aktueller Stand

Die Kamera befindet sich weiterhin bei der Polizei. Mohamed hat mehrfach versucht, sie zurückzuholen, wurde jedoch unter Drohung mit Konsequenzen davon abgehalten.

Der Kontakt ist inzwischen abgebrochen, da Mohamed sich auf den Weg Richtung Spanien gemacht hat.

Acandí, Kolumbien (April 2026)

In Acandí, am Hafen, wartete ich auf ein Boot, als ich auf eine Familie traf, die mit ihrem vierjährigen Kind auf dem Weg Richtung Norden war – auf einer gefährlichen Route, ohne offizielle Grenzüberschreitung.

Der Familie fehlten noch 500 Dollar für diese Reise.

Gleichzeitig sprach ich mit John, dem Kapitän des Boots. Er erzählte mir von seiner schwangeren Partnerin, die schwer erkrankt war. Es handelte sich um eine ernsthafte Schwangerschaftskomplikation (vermutlich Präeklampsie), bei der der Blutdruck der Mutter stark ansteigt und sowohl für Mutter als auch Kind lebensgefährliche Folgen haben kann. Für Medikamente und medizinische Versorgung fehlten rund 100 Dollar – er hatte 70 Dollar zusammen.

Ich befand mich in einer Situation voller Dringlichkeit und Unsicherheit. Ich zählte mein Geld, wohl wissend, dass ich selbst nur begrenzte Mittel für die restlichen Tage hatte.

Ich entschied mich, John 50 Dollar zu geben.

Aktueller Stand

Nur wenige Tage später erhielt ich die Nachricht, dass das ungeborene Kind verstorben ist. Wenige Wochen später verstarb auch seine Partnerin.

Diese Nachrichten zeigen, wie Entscheidungen im Moment getroffen werden müssen – ohne zu wissen, welchen Verlauf die Situation nehmen wird.

Josue – La Libertad (Juni 2026)

Josue habe ich in El Salvador auf dem Weg nach Juayúa getroffen.

Es war eine spontane Entscheidung, ihn mit 50 Dollar zu unterstützen – ohne Vorgeschichte, ohne Rahmen, einfach im Moment.

Eine spontane Spende des Vertrauens. Ohne Vorgeschichte. Ohne erzähltes Leid.

Aktueller Stand

Nach diesem Treffen blieb es ohne Nummern austausch. Kein Follow-up. Kein Wissen, was daraus wurde.

Miguel – Juayúa (Juni 2026)

Am Busbahnhof in Juayúa traf ich Miguel. Ich sprach ihn an, weil ich sein Fussballshirt gesehen hatte. Es stellte sich heraus, dass er Trainer von zwei Fussballmannschaften ist.

Nach unserer Verabschiedung in Santa Ana erhielt ich eine Nachricht von ihm via WhatsApp mit der Frage, ob ich 20 Dollar für die Verpflegung seiner Mannschaften an einem Turnierwochenende unterstützen könne.

Genau dafür ist der 100er Club da.

Ich ging noch am selben Tag vorbei und übergab das Geld.

Im Verlauf des Wochenendes blieb der Kontakt bestehen. Ich entschied mich daraufhin, die Mannschaft in Juayúa nochmals zu besuchen und ihnen eine grössere Unterstützung zu geben.

Ich wurde dort sehr offen empfangen, spielte mit den Jungs Fussball und führte spontan auch eine kleine mentale Trainingseinheit durch – mit Atemübungen und einer kurzen Fantasiereise.

Am Ende übergab ich Miguel 300 Dollar mit dem Ziel, ein besonderes Erlebnis für die Jugendlichen zu ermöglichen.

In den folgenden Tagen blieb der Kontakt bestehen. Miguel zeigte mir transparent, wie die Mittel eingesetzt werden.

Gleichzeitig entstand eine neue Situation: Er erklärte mir, dass sie bei Regen oft nicht trainieren, da viele Kinder gesundheitlich empfindlich sind und sich Familien mögliche Arztkosten nicht leisten können.

Das führte zu einer spannenden Diskussion zwischen uns: Wie kann man Kinder schützen – und ihnen gleichzeitig ermöglichen, mit schwierigen Bedingungen umzugehen?

Gemeinsam entstand die Idee, einen strukturierten Umgang mit Regen-Training zu entwickeln, bei dem Sicherheit an erster Stelle steht, aber auch Vertrauen in den eigenen Körper gefördert werden.

Aktueller Stand

Die ersten Trainings im Regen wurden umgesetzt und die Kinder lernen die Natur und ihr Körper neu kennen.

Herausforderungen

Die ersten Monate haben mir gezeigt, dass der 100er Club in einem Spannungsfeld arbeitet zwischen:

- spontaner Hilfe und langfristiger Wirkung
- Vertrauen und Kontrolle
- Emotion und Struktur
- Entscheidung im Moment und späterer Einordnung

Nicht jede Situation lässt sich im Voraus planen. Genau darin liegt eine Stärke – aber auch eine Herausforderung.



Links: **Mohamed** erhält in Marakesch von Adam im Mai 2026 seine neue Kamera.

Unten: Mit dem ausgearbeitetem Schlachtplan **“Los guerreros de la lluvia”** (auf Deutsch: die Krieger des Regens) lernen die Spieler*Innen von Miguel's Fussballmannschaften in Santa Ana im Regen zu trainieren und wie sie ihrem Körper mit Vertrauen neu begegnen können..

LOS GUERREROS DE LA LLUVIA

Entrenamos con inteligencia. Jugamos con valentía. Crecemos juntos.

¿POR QUÉ ENTRENAMOS TAMBIÉN CUANDO LLUEVE?

La lluvia no enferma. Las enfermedades son causadas por virus. Con una buena preparación, los niños pueden entrenar de forma segura e incluso bajo la lluvia. Así descubren:

- Confianza en sí mismos
- Disciplina
- Perseverancia
- Capacidad de adaptación
- Respeto por la naturaleza

¿QUÉ DICE LA CIENCIA?

Los resfriados y la gripe no son causados por el frío al que se la lluvia. Son causados por virus que se transmiten de persona a persona.

- El ejercicio fortalece el sistema inmunológico.
- Entrenar al aire libre mejora la salud física y mental.
- La exposición moderada a condiciones ambientales diversas ayuda al cuerpo a adaptarse y hacerse más fuerte.

La clave es la preparación, la prevención y el cuidado después del entrenamiento.

MÁS QUE FÚTBOL, FORMAMOS PERSONAS

Nuestro objetivo no es solo ganar partidos. Nuestro objetivo es formar niños y jóvenes fuertes, seguros de sí mismos y con valores que los acompañen toda la vida.

- Valor:** No significa no tener miedo. Significa actuar con inteligencia y seguir adelante.
- Respeto:** Respetamos la naturaleza y nuestros entrenos.
- Cuidado:** Cuidamos nuestro cuerpo, nuestro mente y a los demás.
- Equipo:** Nos apoyamos, nos motivamos y creamos juntos.

ANTES DEL ENTRENAMIENTO

- Entrenar únicamente si no hay tormenta eléctrica.
- Siempre participar refresco que estén calientes.
- Revisar las condiciones del campo y del clima.
- Comunicar con el entrenador, explicarles que el cuerpo entre rápidamente en calor.
- Explicar a los jugadores las medidas y el clima del día.

SEGURIDAD ES NUESTRA PRIORIDAD. SI HAY DUDAS, ES MEJOR NO ENTRENAR.

DURANTE EL ENTRENAMIENTO

- Estar lejos de los árboles.
- Mantener el cuerpo en movimiento.
- Adaptar los ejercicios según la intensidad de la lluvia.
- Si la lluvia es muy intensa, reducir la duración del entrenamiento.
- Mantener una actitud positiva, disciplinada y divertida.
- Beber suficiente agua durante el entrenamiento.

SUSPENDIR INMEDIATAMENTE SI...

- Hay relámpagos o truenos.
- Hay viento fuerte.
- El campo está inundado o es peligroso.
- Un niño tiene mucho frío, está temblando o no se siente bien.

SIEMPRE NOTIFICAR EL ENTRENAMIENTO ES MÁS IMPORTANTE QUE LA SEGURIDAD DE NUESTROS NIÑOS.

DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

LA MUJER MÁS IMPORTANTE

- Quitarles la ropa mojada lo antes posible.
- Secarse bien con una toalla.
- Protegerse con crema, especialmente cremas, para proteger y calentar.
- Si es posible, secarse el cabello o cubrir la cabeza.
- Comer o beber algo caliente al llegar a casa.

UN OBJETIVO ES TAN IMPORTANTE COMO UN BUEN ENTRENAMIENTO.

PARA PADRES Y FAMILIAS

- Confían en el proceso y en el trabajo del cuerpo técnico.
- Asegúrense de que sus hijos estén sanos antes del entrenamiento.
- Proporcionen ropa adecuada para la lluvia. (Impermeable, calcetines extra, media completa).
- Después del entrenamiento, ayúdenlos a cambiarse y dirigirse bien.
- Atención a la hidratación adecuada.
- Manténgalos a salvo de la lluvia como una oportunidad, no como un problema.

EL APOYO ES FUNDAMENTAL. SANTOS GUERREROS DE LA LLUVIA EN LA CANTINA.

PARA ENTRENADORES

- Evaluar siempre el clima y el estado del campo.
- Planificar sesiones dinámicas, intensas y adaptativas.
- Enfocarse en la técnica, la forma de decisiones y la actitud.
- Comunicar claramente las reglas y expectativas.
- Observar constantemente el estado físico y emocional de cada jugador.
- Dar el ejemplo: actitud positiva, energía y liderazgo.

NUESTRO LIDERAZGO ENERGIA MÁS QUE CUALQUIER PALABRA.

NUESTRA FILOSOFÍA

El valor no significa no tener miedo. El verdadero valor consiste en actuar con inteligencia y seguir adelante.

Respetamos la naturaleza. Cuidamos nuestro cuerpo. Nos apoyamos como equipo. Crecemos juntos.

NUESTRA MISIÓN

Queremos formar futbolistas fuertes. Físicos, sólidos, felices. Queremos formar personas fuertes. Porque los desafíos forman parte de la vida. Aprender a enfrentarse con inteligencia, preparación y confianza es una habilidad que acompañará a estos niños para siempre.

LA LLUVIA NO ES UN ENEMIGO.

Es una oportunidad para aprender, crecer y fortalecer el cuerpo y la mente.

ENTRENAMOS HOY PARA UNA MAÑANA MEJOR

CON INTELIGENCIA. CON VALENTÍA. COMO EQUIPO.

INTELIGENCIA VALENTÍA EQUIPO INICIAR

ENTRENADOR RESPONSABLE

FECHA: _____

★ GRACIAS POR SER PARTE DE ESTA FAMILIA. JUNTOS, SOMOS LOS GUERREROS DE LA LLUVIA. ★



Was sind die nächsten Schritte des 100er Clubs?

Diese Frage habe ich mir in den vergangenen Wochen und Monaten immer wieder gestellt. Dabei sind bereits einige Ideen entstanden, die ich nun weiterentwickeln möchte. Gleichzeitig ist mir wichtig, dich als Mitglied aktiv miteinzubeziehen und deine Meinung sowie deine Beobachtungen zu hören.

Ebenso würde ich mich freuen, dich persönlich kennenzulernen. Aus diesem Grund plane ich eine

“Meet and grow” Online-Veranstaltung

mit allen interessierten Mitgliedern!

Wann? Am **Mittwoch, 9. September 2026 um 19:30 Uhr (MEZ)**.



Bitte sende mir eine Mail mit deiner Anmeldung an:

michael@who-if-not-you.com

Gerne sende ich dir denn Link für die Veranstaltung zu.

Bei diesem „**Meet & Grow**“ Event gibt es für dich einen tiefen Einblick in die aktuellen Herausforderungen des 100er Clubs sowie ein Update zum Stand der laufenden Spenden und Projekte.

Gleichzeitig bin ich sehr gespannt auf eure Beobachtungen, Perspektiven und Ideen dazu, was der 100er Club in Zukunft braucht, was ihr euch mehr wünscht und wie der 100er Club sich weiterentwickeln kann.

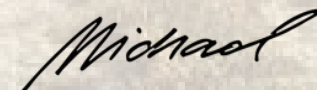
Ich werde zudem einige Ansätze und Gedanken mit euch teilen, die aktuell entstehen und über den Sommer wachsen dürfen. .

Ein wichtiger Punkt, auf den ich euch gerne bereits heute aufmerksam mache, ist die Transparenz der Jahresabschlussrechnung:

Für den kommenden Jahresabschluss werden **zwei unabhängige „Zahlenwächter“** gesucht, die mich jeweils Mitte Januar für rund 90 Minuten online treffen, um in die Buchhaltung sowie die Mitgliederstatistik Einblick zu erhalten, diese zu prüfen und den Jahresabschluss anschliessend zu bestätigen oder abzulehnen.

Solltest du dich angesprochen fühlen und dir vorstellen können, dich für die nächsten zwei Jahre als Zahlenwächter zu engagieren, freue ich mich über deine Kontaktaufnahme: ***michael@who-if-not-you.com***

Ich danke für deine Unterstützung des 100er Clubs und sende dir liebe Grüße aus Utila, Honduras


Michael

100er Club

“Meet & grow”

Online-Veranstaltung

**Mittwoch, 9. September 2026
19:30 Uhr (MEZ)**

***Ein Abend zum Kennenlernen, Austauschen und
gemeinsamen Gestalten der Zukunft des 100er Clubs.***



Deine Anmeldung bitte an:
michael@who-if-not-you.com

Gerne sende ich dir denn Link für die Veranstaltung zu.

www.michaelbernegger.com/100er-club