



**HIGB**

handballgruppen  
ostermündigen ittigen bolligen



# DONATOREN HGO

Handballgruppen  
Ostermundigen Ittigen Bolligen



RAIFFEISEN



RAIFFEISEN

RAIFFEISEN



RAIFFEISEN



RAIFFEISEN



RAIFFEISEN

RAIFFEISEN



RAIFFEISEN



RAIFFEISEN



RAIFFEISEN

RAIFFEISEN



RAIFFEISEN



RAIFFEISEN



RAIFFEISEN



# **HGO CLUBORGAN**

# **Nr. 112**

Liebe HGO-Family

Der Sommer neigt sich dem Ende zu, der Herbst hat bereits anfangen, so wie die ersten Matches unserer 3 Teams. Wie dies geschehen ist, erfahrt Ihr ab der Seite 21.

Die aktiven und intensiven Vorbereitungsarbeiten werden zeigen, ob alles gegeben wurde. Ich bin zuversichtlich und wünsche allen viel Glück, Erfolg und natürlich viele Tore in der gegnerischen Hälfte.

Teste Dich... ab der Seite 11 könnt die Resultate anschauen. Habt Ihr alles richtig gehabt?

Nun wünsche ich allen eine spannende und erfolgreiche Vorrunde und selbstverständlich eine gute Lektüre dieser neuen Ausgabe.

HOPP HGO!

Chrigä



PS: und vergesst nicht, am 12. Dezember 2019 finden unsere traditionellen X-Mas Games statt. Be there! Details s. Seite 22.



# INHALTSVERZEICHNIS

---

<b>Impressum</b>	<b>3</b>
HGO Cluborgan	3
<b>Aus dem Vorstand</b>	<b>5</b>
<b>Teste Dich - Lösungen</b>	<b>11</b>
<b>Steckbriefe</b>	<b>14</b>
Damen	14
Herren1	17
Herren2	19
<b>Aus den Teams</b>	<b>21</b>
Damen	21
Herren1	23
Herren2	24
<b>Sponsoren HGO</b>	<b>28</b>
<b>Wichtige Termine</b>	<b>29</b>
<b>Who is who im HGO?</b>	<b>31</b>
<b>HGO im Facebook</b>	<b>36</b>

---





# Impressum

---

## HGO Cluborgan

Das Vereinsorgan der Handballgruppen Ostermündigen Ittigen Bolligen (HGO).  
An dieser Ausgabe haben mitgearbeitet:

Vorstand:

Urs (Presi)

Aktive:

Flavia & Anina  
(Damen)

Tim (Herren2)

Redaktion:

Christine Etienne  
Lutertalstrasse 31/17  
3065 Bolligen

Sponsoren:

Siehe  
Sponsorenliste

Druck:

Tanner Druck AG  
Dorfstrasse 5  
3550 Langnau i.E.

Auflage:

160 Stück

Erscheinungsweise:

4 x jährlich

Redaktionsschluss:

siehe Rubrik «Wichtige Termine» (Seite 29)

*Ihr*  
**Versicherungsbroker**

**Assurisk AG**  
INSURANCE & FINANCIAL  
CONSULTING

Beratung in Versicherungs-  
und Finanzdienstleistungen

Untere Zollgasse 28  
Postfach, 3072 Ostermundigen 2  
Telefon 031 330 60 60  
Fax 031 330 60 65  
assurisk@assurisk.ch  
www.assurisk.ch

## Aus dem Vorstand

---



### Jahresbericht aus dem Vorstand im Geschäftsjahr 2018/2019

Wieder ist ein spannendes HGO Vereinsjahr Vergangenheit. Es war die 45igste Handballsaison in der Geschichte der Handballgruppen Ostermundigen Ittigen Bolligen. Eine Saison mit viel **Positivem** sowie **Negativem**, einigen **Höhen** und **Tiefen**, **Freudigem** aber auch **Traurigem**.

Eine tief **traurige** Nachricht erreichte uns am Anfang des Jahres. Still und leise ist unser langjähriges Ehrenmitglied Joe Riegler, von uns gegangen. Sein Abgang war so leise, dass sein Tod nur aufgrund eines überquellenden Briefkastens bemerkt wurde. Ausgerechnet er, der immer im Dienste der Gesellschaft stand, musste die letzte Reise alleine antreten.

Ruhe in Frieden JOE, «Merci für die cooli Zit» wir behalten dich in guter Erinnerung.



**Freudiges** gibt es aus sportlicher Sicht von den ersten Herren zu Berichten. Die Hauptrunde war die reinste Selbstläufer Saison, welche nach 15 gewonnen und 3 verlorenen Spielen souverän auf dem ersten Platz abgeschlossen wurde. Aus unserer Sicht gibt es nur noch zwei Möglichkeiten diese Leistung noch zu toppen. Entweder keine Sonntagsspiele mehr anzusetzen oder die samstäglichen Ausgangsgewohnheiten einiger Herren zu ändern.

POS	TEAM	SP.	PKT	S	U	N	T+	T-	T (+/-)	SERIE
1	HGO	18	30	15	0	3	534	421	113	G: 2
2	SG Visp 2-Visperterminen	18	29	14	1	3	514	401	113	G: 1
3	HBC Neuchâtel	18	27	13	1	4	523	439	84	G: 5
4	BSV Bern 4	18	25	12	1	5	456	400	56	G: 4
5	CH Fribourg	18	19	9	1	8	433	433	0	V: 1
6	Espace Handball	18	15	7	1	10	419	469	-50	V: 5
7	TV Länggasse Bern 3	18	15	7	1	10	387	441	-54	V: 3
8	HC Vevey Espoir	18	10	5	0	13	371	463	-92	G: 2
9	HGO 2	18	8	4	0	14	419	466	-47	V: 1
10	TV Steffisburg 3 *	18	2	1	0	17	376	499	-123	V: 8

Die Aufstiegsspiele selber, gingen dann wie bereits im Vorjahr verloren. Allerdings in keiner Weise so deutlich. Lange Zeit konnte den Handballern aus Würenlingen Paroli geboten werden. In der Summe fehlten dann nach Hin und Rückspiel 5 magere Tore zum Aufstieg. Eine hervorragende aber sehr lange Saison die vom 01. September 2018 bis am 04. Mai 2019 dauerte.

POS	TEAM	SP.	PKT	S	U	N	T+	T-	T (+/-)	SERIE
1	Handball Würenlingen 1	2	4	2	0	0	55	51	4	G: 2
2	HGO	2	0	0	0	2	51	55	-4	V: 2



Eine Saison mit **Tiefen** erlebte unser Herren 2. In ihrer ersten 3 Liga Saison mussten sie viel Dreck «fressen». Nach dem Motto, wenn du kein Glück hast, kommt noch Pech dazu. Nicht weniger, als acht der vierzehn verlorenen Partien, endeten mit einer Tordifferenz von <2 Toren. In einigen Spielen fehlte halt schon ein kleines Bisschen Routine und Erfahrung. Glücklicherweise reichte es zum Schluss, doch noch am grünen Tisch für den Liga-Erhalt. Nun habt ihr in der neuen Saison die Chance zu zeigen, dass ihr unter eurem Wert geschlagen wurdet, wir sind sicher das da mehr drin liegt als ein neuer Schlussrang.

DATUM	GRUPPE/CUP	HEIM	RESULTAT	GAST	HALLE
Sa 01.09.18 15:30	M3-11	HGO 2	<b>24 - 19</b> (11-11)	TV Steffisburg 3 *	Ittigen Rain
So 16.09.18 15:30	M3-11	HGO 2	<b>20 - 22</b> (13-12)	TV Länggasse Bern 3	Ittigen Rain
Sa 06.10.18 19:45	M3-11	SG Visp 2-Visperterminen	<b>32 - 25</b> (20-14)	HGO 2	Visp Turn- u. Spielhall
Sa 20.10.18 14:00	M3-11	HGO	<b>30 - 25</b> (16-11)	HGO 2	Ittigen Rain
So 11.11.18 13:15	M3-11	HC Vevey Espoir	<b>31 - 30</b> (14-12)	HGO 2	Vevey Burier
Sa 17.11.18 14:00	M3-11	HGO 2	<b>27 - 25</b> (12-12)	Espace Handball	Ittigen Rain
Sa 24.11.18 19:00	M3-11	HGO 2	<b>28 - 40</b> (14-19)	HBC Neuchâtel	Ittigen Rain
Sa 01.12.18 14:00	M3-11	HGO 2	<b>25 - 26</b> (13-14)	BSV Bern 4	Ittigen Rain
Sa 08.12.18 14:00	M3-11	HGO 2	<b>22 - 27</b> (10-9)	CH Fribourg	Ittigen Rain
Sa 15.12.18 15:00	M3-11	TV Steffisburg 3 *	<b>33 - 32</b> (13-15)	HGO 2	Steffisburg Musterpla
Sa 12.01.19 14:00	M3-11	HGO 2	<b>0 - 10</b>	SG Visp 2-Visperterminen	Ittigen Rain
So 20.01.19 16:00	M3-11	TV Länggasse Bern 3	<b>25 - 23</b> (12-11)	HGO 2	Gümligen Mobilier Are
Sa 09.02.19 14:00	M3-11	HGO 2	<b>28 - 32</b> (12-16)	HGO	Ittigen Rain
Sa 23.02.19 14:00	M3-11	HGO 2	<b>10 - 0</b>	HC Vevey Espoir	Ittigen Rain
Sa 09.03.19 14:30	M3-11	BSV Bern 4	<b>26 - 23</b> (12-13)	HGO 2	Gümligen Mobilier Are
So 24.03.19 14:45	M3-11	CH Fribourg	<b>23 - 21</b> (10-11)	HGO 2	Fribourg Halle de Ste-
So 31.03.19 20:00	M3-11	Espace Handball	<b>26 - 28</b> (15-12)	HGO 2	Biglen Espace Arena
So 07.04.19 17:30	M3-11	HBC Neuchâtel	<b>39 - 28</b> (21-15)	HGO 2	Neuchâtel Maladière

Die Damen erlebten, die im letzten Jahr prognostizierte Saison der **Höhenflüge**. In der Hauptrunde belegten sie einen guten Tabellenplatz in der Mitte der Gruppe. Beinahe hätte es sogar für die Aufstieggspiele gereicht, eine phänomenale Leistungssteigerung gegenüber den Jahren davor.

POS ▾	TEAM	SP.	PKT	S	U	N	T+	T-	T (+/-)	SERIE
1	 HBC La Chaux-de-Fonds	9	18	9	0	0	211	102	109	G: 9
2	 HBC Neuchâtel	9	14	7	0	2	221	137	84	G: 3
3	 PSG Lyss	9	14	7	0	2	263	192	71	V: 1
4	 Köniz CATS 2	9	10	5	0	4	212	181	31	G: 1
5	 HGO	9	8	4	0	5	163	173	-10	G: 1
6	 HBC Rotweiss Belp	9	8	4	0	5	150	199	-49	V: 1
7	 Handball Emme	9	6	3	0	6	165	192	-27	V: 1
8	 PSG Lyss 2	9	4	2	0	7	164	208	-44	V: 4
9	 SG Solothurn-Regio	9	4	2	0	7	146	209	-63	V: 2
10	 HBC Neuchâtel 2	9	4	2	0	7	107	209	-102	G: 1

Doch damit noch nicht genug, in der Abstiegsrunde liessen sie überhaupt gar nichts mehr anbrennen und schickten sämtliche Gegner ohne Punkte nach Hause. Wenn das so weitergeht, dürfen wir uns nächste Saison auf etwas gefasst sein.

POS ▾	TEAM	SP.	PKT	S	U	N	T+	T-	T (+/-)	SERIE
1	 HGO	8	16	8	0	0	185	131	54	G: 8
2	 HBC Rotweiss Belp	8	8	4	0	4	167	149	18	V: 1
3	 SG Solothurn-Regio	8	8	4	0	4	170	156	14	G: 2
4	 PSG Lyss 2	8	4	2	0	6	151	167	-16	V: 1
5	 HBC Neuchâtel 2	8	4	2	0	6	110	180	-70	V: 6



Auch wenn nicht alle gesteckten Ziele erreicht wurden, dürfen wir aus sportlicher Sicht mit dem vergangenen Jahr mehr als zufrieden sein. Es sind bei allen Teams, Jahr für Jahr vorschritte zu erkennen. Wir freuen uns die neue Handball Saison 19/20 mit diesen drei starken Teams in Angriff zu nehmen.

Weitere **Höhenflüge** dürfen wir von der Junioren Abteilung berichten. Das Juniorenförderungs-Projekt mit dem Namen «Zermatt 17» unter der Leitung von Stöffu Schaffer, ist wieder einen Schritt weitergekommen. Neben dem betrieb von zwei Schulsport Klassen im Boll und Worb laufen ist in naher Zukunft auch eine Schulsportklasse in Ostermundigen in betrieb. Nebenbei wurden im ganzen Einzugsgebiet in verschiedenen Schulhäusern unzählige Probelektionen in Turnstunden gegeben. Der neuste Clou ist jedoch am 04.09.2019 in der Eisengasse Bolligen gestartet. Ein erstes HGO U13 Probetraining wurde mit 7 interessierten Junioren durchgeführt. Nun gilt es das neue Team aus den verschiedenen Schulsportklassen zu vergrössern und anschliessend erste Spiele in Turnierform zu absolvieren. Eine sensationelle Entwicklung die Freude macht. Ein ganz grosses Merci an das ganze Juniorenförderungs-Team.

Die Events und Helfer-Anlässe die erstmals unter der Regie vom neuen Eventmanager Stefano Scassa organisiert wurden, klappten bestens. Unsere Strategie, die Last auf mehrere Schultern zu verteilen war erfolgreich. Das Eventteam, welches neu aus je zwei Teamvertretern besteht, meisterte ihre Aufgaben bravourös. Herzlichen Dank für eure Mithilfe, es ist für den Vorstand eine riesige Entlastung.

Die traditionellen Anlässe wie Spaghettiplousch, Xmas Games und Sommerfest wurden durch die Mitglieder und deren Angehörige gut besucht. Erfreulicher Weise könnten wir auch genügend Helferhände am GP von Bern, an der Braderie, am Verkaufsstand und am Ittiger Märkt rekrutieren, so das der Kassier einige Sponsoringrückvergütungen tätigen muss.

Zum Schluss noch ein finanzieller Rückblick auf das vergangene Geschäftsjahr. Hier gibt es eine positive aber auch eine negative Meldung zu verzeichnen. Zuerst zur negativen Nachricht. Leider schliessen wir die Jahresrechnung dieses Jahr mit einem finanziellen Verlust ab. Dagegen die positive Nachricht, der Verlust ist nur halb so gross wie wir ihn an der letzten HV prognostiziert resp. budgetiert haben. Weitere Details zur Rechnung wird uns später der Kassier noch erläutern.

Zusammenfassend blickt der Vorstand trotz den tiefen, dem negativen und dem traurigen mit Stolz auf das vergangene Geschäftsjahr zurück, denn die Höhen, das Freudige und positiven Punkte überwiegen klar.

Der Vorstand bedankt sich bei allen Mitgliedern die im letzten Jahr etwas zum Clubleben beigetragen haben und freut sich auf einen spannende und hoffentlich verletzungsfreie Saison 19/20.

Urs Nyffenegger  
Präsident HGO



Als Ihr lokaler Partner begleiten wir Sie nicht nur in Finanzangelegenheiten, sondern engagieren uns auch für den Teamsport in unserer Region.

Wir wünschen den Mitgliedern der HGO eine erfolgreiche Saison.

Fabienne Zosso, Leiterin Geschäftsstelle Ittigen

**Raiffeisenbank Worblen-Emmental**

Biglen - Boll - Ittigen - Ostermundigen - Worb

Tel. 031 838 55 55

[www.raiffeisen.ch/worblen-emmental](http://www.raiffeisen.ch/worblen-emmental)

**RAIFFEISEN**

Wir machen den Weg frei

## Teste Dich - Lösungen

---



Neben „König Fußball“ ist Handball auch ein Volkssport! Doch wie gut kennst Du Dich mit der rasanten Ballsportart aus? Nimm an diesem Handball Quiz teil und stelle Dein Wissen nun auf die Probe.

**Mit Sicherheit kennst Du den aus dem Fußball bekannten Spruch „Ein Spiel dauert 90 Minuten“. Beim Handball ist dies allerdings nicht der Fall. Wie lange dauert es?**

- 40 Minuten
- 50 Minuten
- **60 Minuten**
- 70 Minuten

**Ein weiterer aus dem Fußball bekannter Spruch lautet: „Elf Freunde müsst ihr sein!“ Auch diese Weisheit ist für den Handball nicht zu gebrauchen. Wie viele Spieler einer Mannschaft stehen beim Handball stattdessen gleichzeitig auf dem Feld?**

- 6
- **7**
- 8
- 9

**Bleiben wir zunächst noch ein wenig bei den Regeln und den damit verbundenen Unterschieden zum Fußball. So gibt es beim Handball bei Regelverstößen auch die Möglichkeit einer Zeitstrafe. Wie lange dauert diese üblicherweise?**

- 1 Minute
- **2 Minuten**
- 3 Minuten
- 4 Minuten

**Darüber hinaus hat der Schiedsrichter die Möglichkeit, einen Strafstoß zu verhängen. Aus wie viel Metern Entfernung erfolgt dieser beim Handball?**

- 5
- 6
- **7**
- 8

**Handball ist ein ungemein abwechslungsreicher Sport, der in vielen verschiedenen Varianten betrieben werden kann. Welche gibt es allerdings nicht?**

- Feldhandball
- Hallenhandball
- Beachhandball
- **Wasserhandball**

**Beim Handball hat der Trainer im Gegensatz zum Fußball die Möglichkeit, eine Auszeit zu nehmen, um seinen Spielern eine Verschnaufpause zu ermöglichen und ihnen neue Anweisungen zu geben. Eine Derartige muss er zuvor mit einer Karte beim Kampfgericht anzeigen. Welche Farbe hat diese Karte?**

- **Grün**
- Rot
- Orange
- Gelb

**Wie oft darf der Trainer beim Handball eigentlich seine Spieler ein- und auswechseln?**

- 3 x
- 5 x
- 10 x
- **Es gibt keine Begrenzung**

*(hauptsächlich für die Deutschen...)* **Einer der berühmtesten Handballtrainer ist Heiner Brand, der die deutsche Nationalmannschaft der Herren über Jahre betreute. Was ist bis heute sein Markenzeichen?**

- Seine Glatze
- Seine Körpergröße
- Sein rotes Haar
- **Sein Schnurrbart**



**Harz hilft auch bei einem Trick, bei dem ein Spieler den Ball im Sprung fängt und noch im Fliegen aufs Tor wirft, bevor er selbst wieder den Boden berührt. Wie heisst dieser Trick?**

- **Kempa**
- Lempa
- Mempa
- Nempa

**Zu guter Letzt noch eine Frage aus dem Handballjargon: Woran denkt ein Handballer normalerweise, wenn von „5:1“ oder „6:0“ die Rede ist?**

- An einen üblichen Spielstand beim Handball
- An besonders eingeübte Spielzüge
- **An eine Abwehrtaktik**
- An das letzte Trainingsspiel



update Fitness Bern Ostermundigen

**TESTE UNS**



**Gutschein für 10-Tage**

Mit diesem Gutschein kannst du 10-Tage im update Fitness Center Ostermundigen unser Angebot kostenlos testen.

Pro Person 1 Gutschein einlösbar.

Ausgestellt durch:	<b>update Fitness Ostermundigen</b>
Überreicht an/am:	
Entgegengenommen im Center Visum/Datum:	

# Steckbriefe

---

## Damen



Name, Vorname	Mulder Fanny
Nickname	Fannilein
Körper- und Schuhgrösse	1.68m und 39
Position	Kreis
Handball-Werdegang	4 Jahren in Fribourg
Meinen Charakter mit 3 Worten beschreiben	Offen, lustig, spontan
Gelernter Beruf	Studentin in Pharmazie
Gewünschter Beruf	Apothekerin in Spital
Lieblichshandballmannschaft (nebst HGO)	CH Fribourg
Lieblingessen und -getränk	Lasagne und Kaffee
Meine Stärken (wenn überhaupt)	Ich bin witzig
Meine Schwächen (wenn überhaupt)	Immer zu viel zu machen
Ein absolutes Fashion No go	Leggings
Würdest Du für CHF 1'000.- Deinen Kopf rasieren?	Nein!!
Lieblichsurlaubziel	Ganz Europa mit Interrail
Darf in meinem Reisekoffer nicht fehlen	Ein Buch
Traumauto	Ein rotes Tesla



Halbleer oder Halbvoll	Halbvoll
Senf oder Ketchup	Ketchup
Katz oder Hund	Katz
Sonnenaufgang oder -untergang?	Sonnenuntergang
Schreiben oder lesen?	Lesen
Sandalen oder Turnschuhen?	Turnschuhen
Das langweiligste Buch das ich gelesen habe	La Peste – Albert Camus
Lieblingssmotto	I'm kind of alway late fo kind of aways sorry
Letzte Person, mit der Du telefonierst hast	Donna, eine Kollegin
Was machst Du überhaupt nicht gerne?	Mein Zimmer aufräumen
Die peinlichste CD, die Du hast	Lorrie
Wie kann man Dich am besten beeindruckten?	Einen guten Witz zu erzählen
Darf nach einem Training nicht fehlen	Schokolade
Singst Du unter der Dusche? Und wenn ja, was?	Ja, französische Rap
Hobbies (nebst HGO ☺)	Lesen, Kollegen treffen
Mit welchem Tier würdest Du Dich identifizieren?	Katze
Nenne etwas, was Du schon immer mal machen wolltest, Dich aber nie getraut hast:	Cliff jump
Wie lange noch bei HGO?	Keine Ahnung!
Wie fandest Du diese Umfrage?	Ganz ok



# REFRESHING SOFTWARE

[WWW.GARAIO.COM](http://WWW.GARAIO.COM)



GARAIOLABS

# Herren1



Name, Vorname	Joss, Alex
Nickname	Lexu
Körper- und Schuhgrösse	182, 44
Position	Ein wenig überall
Handball-Werdegang	Seit eeeewig beim HGO (sicher 15+ Jahre)
Meinen Charakter mit 3 Worten beschreiben	Gmütlech, ufgsteut, hiufsbereit
Gelernter Beruf	Informatiker
Gewünschter Beruf	Mythbuster
Lieblingshandballmannschaft (nebst HGO)	-
Lieblingessen und -getränk	E guete Bitz Fleisch, es feins Craft Beer
Meine Stärken (wenn überhaupt)	Planen, Organisieren
Meine Schwächen (wenn überhaupt)	Kann nicht so gut Nein sagen
Ein absolutes Fashion No go	Skinny (aber so richtig) Jeans
Würdest Du für CHF 1'000.- Deinen Kopf rasieren?	Vielleicht... wächst ja (noch) nach
Lieblingsurlaubsziel	Irland
Darf in meinem Reisekoffer nicht fehlen	Ein Schweizer Sackmesser
Traumauto	-
Halbleer oder Halbvoll	Halbvoll



Senf oder Ketchup	Ketchup
Katz oder Hund	Beides zuhause :)
Sonnenaufgang oder -untergang?	Untergang
Schreiben oder lesen?	Lesen
Sandalen oder Turnschuhen?	Turnschuhe
Das langweiligste Buch das ich gelesen habe	Bahnwärter Thiel
Lieblingssmotto	-
Letzte Person, mit der Du telefonierst hast	Meine Freundin
Was machst Du überhaupt nicht gerne?	Putzen
Die peinlichste CD, die Du hast	Meine ersten CDs waren von den Back Street Boys, TicTacToe und Britney Spears ;)
Wie kann man Dich am besten beeindruckern?	Einsatz geben, mitdenken,
Darf nach einem Training nicht fehlen	Duschen
Singst Du unter der Dusche? Und wenn ja, was?	Eher nicht
Hobbies (nebst HGO ☺)	Festivals, Konzerte, Kochen, Spiele, Handwerken
Mit welchem Tier würdest Du Dich identifizieren?	Ein Bär
Nenne etwas, was Du schon immer mal machen wolltest, Dich aber nie getraut hast:	-
Wie lange noch bei HGO?	Solange die Schultern, Knie, Rücken, Füße noch halten ;)
Wie fandest Du diese Umfrage?	In meinem Posteingang ;)

## Herren2



Name, Vorname	Wittwer Jan
Nickname	Jänu
Körper- und Schuhgrösse	173, 43
Position	Mitte, Rechts
Handball-Werdegang	HGO
Meinen Charakter mit 3 Worten beschreiben	Ruhig, me weissid nid
Gelernter Beruf	Koch
Gewünschter Beruf	Koch
Lieblichshandballmannschaft (nebst HGO)	Rhein Neckar Löwen
Lieblichsessen und -getränk	Cordonbleu, Cola zero
Meine Stärken (wenn überhaupt)	Keh ahnig
Meine Schwächen (wenn überhaupt)	Cha nid verlüre ☺
Ein absolutes Fashion No go	Socke und Sandale
Würdest Du für CHF 1'000.- Deinen Kopf rasieren?	Ganz sicher nid
Lieblichsurlaubziel	Kanada
Darf in meinem Reisekoffer nicht fehlen	Asthmaspray ☺
Traumauto	Houptsach vo A nach B
Halbleer oder Halbvoll	Haubvou
Senf oder Ketchup	Ketchup
Katz oder Hund	Hund



Sonnenaufgang oder –untergang?	Keh ahnig
Schreiben oder lesen?	Lesen
Sandalen oder Turnschuhen?	Turnschuh
Das langweiligste Buch das ich gelesen habe	Keh ahnig
Lieblingsmotto	Eine nä
Letzte Person, mit der Du telefonierst hast	Fründin
Was machst Du überhaupt nicht gerne?	Sünnele
Die peinlichste CD, die Du hast	Keh ahnig
Wie kann man Dich am besten beeindrucken?	Mit disziplin
Darf nach einem Training nicht fehlen	Proteinshake
Singst Du unter der Dusche? Und wenn ja, was?	Nei
Hobbies (nebst HGO ☺)	YB, Gym
Mit welchem Tier würdest Du Dich identifizieren?	Bär
Nenne etwas, was Du schon immer mal machen wolltest, Dich aber nie getraut hast:	Nei
Wie lange noch bei HGO?	Gueti Frag
Wie fandest Du diese Umfrage?	Bescheide ☺

# Aus den Teams

---

## Damen

### Saison 2019-2020

Für die Frauenmannschaft des HGO startete die Saison 19-20 mit dem Aussentraining in Bolligen. Nicht nur viele altbekannte Gesichter, sondern auch einige neue liessen sich regelmässig im Training blicken.

Unter teilweise schweisstreibenden Temperaturbedingungen wurden sowohl die Fitness wie auch die Ausdauer der Frauen getestet und aufgebaut. Auch «Theo» oder die «schnelle Mitte» durften in den Trainingseinheiten natürlich nicht fehlen. Nach einer kurzen Zwangspause kam die Damenmannschaft zurück und startete hochmotiviert in die intensive Vorbereitungsphase. Diese wurde durch einen Trainingstag in Ittigen und einem Trainingsweekend, welches von Freitag bis Sonntag stattfand, abgerundet. Die HGO Frauen hatten das Glück und durften sich am Sonntag des Trainingsweekends – nach dem sie ganze 8 A4 Seiten voller Übungen abgearbeitet hatten und der Bauch mit schmackhaften Spaghetti gefüllt wurde – mit der Frauenmannschaft des HSG Solothurn in einem Testspiel messen, welches natürlich erfolgreich bestanden wurde.

Nach nur wenigen Tagen wurde es ernst – die Saison 2019-2020 startete für die Damenmannschaft Zuhause mit einem Spiel gegen die SG Visp-Visperterminen. Die HGO'ler zeigten ein starkes Spiel, bezwangen die Walliserinnen ohne grosse Mühe und erzielten den ersten Heimsieg mit einem Spitzenresultat von 31:21. Die Freude währte jedoch nicht lange, den nur eine Woche später mussten sie sich gegen die SG Rotweiss Thun 3/Espace im Auswärtsspiel mit 13:23 geschlagen geben und fuhren sogleich die erste harte Niederlage der Saison ein.

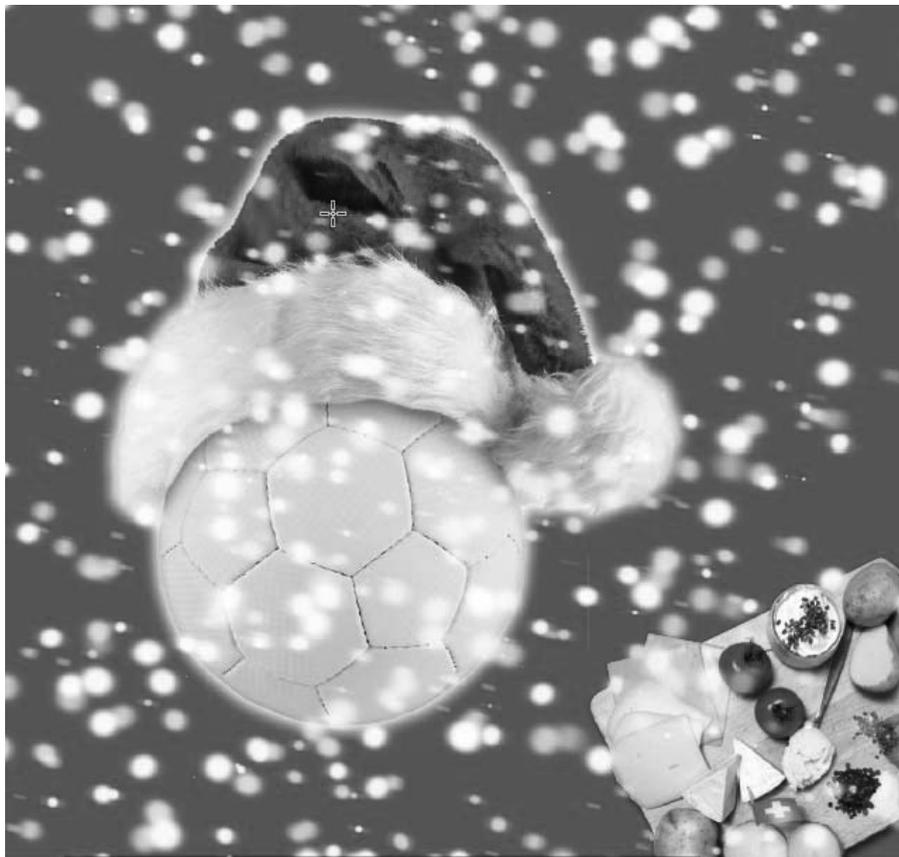
Nach zwei Wochen Spielpause, aufgefülltem Tank und mit kühlem Kopf bestritten die Damen den dritten Match der Saison gegen Uni Bern und gewannen diesen mit 26:21.

Beim anschliessenden Rückspiel zuhause wurden die Ziele hoch gesteckt: man wollte den Bernerinnen zeigen, wie **unerreichbar hoch die Trauben im Rain** hängen. Dies konnte erfolgreich durchgeführt werden, Spielzüge wie «Anwurf» fruchteten in grossem Masse.

Die verlorenen Kalorien, die zum Endresultat 31:13 führten, konnten sofort im Anschluss beim Spaghettinessen wieder zugeführt werden.

Flavia & Anina





# X-MAS GAMES

12. DEZEMBER 2019, 18.30 (TURNIERBEGINN)

Im Anschluss gemütliches Beisammensein bei Speis und Trank nach dem Motto:

**RIGUGEGL – RACLETTE ISCH GUET U GIT E GUETI LUUNE.**

Ort: Turnhalle Eisengasse Bolligen

Es sind alle Clubmitglieder herzlich eingeladen, Familie, Freunde, Bekannte und Fans an die X-Mas Games mitzubringen.



Wir freuen uns auf Euch – Die HGO Family

## Herren1

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte...



... und runter mit den Hosen!



Auch ein Rücken (oder mehr?) kann entzücken

## Herren2

### Churz u bündig

Das Saison-Ziel im Hinterkopf, das Bier in der Hand und ohne Trainer am Rand, bestreiten wird voller Willen und Tatendrang die neue Saison.

Die ersten Spiele sind gespielt und die ersten Verletzungen schon fast wieder verheilt. Durch die Verstärkung von neuen Spielern und dem zusätzlichen Training mit dem Herren 1, steigern wir unsere Quantität und hoffentlich auch Qualität.

Die Saison ist noch jung, viele Spiele müssen noch bestritten werden. Hoffen wir auf eine Verletzungsarme Saison mit vielen Siegen.

Tim Schmid





## **Handballtorhüter gesucht (Anfänger oder Erfarene)**

Zur Unterstützung und Entlastung unseres bisher einzigen Torhüters suchen wir noch einen motivierten Handballtorhüter für unser Team (Raum Bern).

Ob bereits mit Erfahrung oder ohne spielt keine Rolle, das wichtigste ist Freude am Handball und dem Teamsport. Bei Interesse melde dich doch bei uns.

Kontaktperson: Dino Hadorn ([dino.hadorn@bluewin.ch](mailto:dino.hadorn@bluewin.ch))





## Gigaset GX290

- rundum stoßfest
- staub- und wasserdicht
- ultra starker Akku



# Gigaset

## GX290

**Wasser. Staub. Stoßfest.  
Jeder Herausforderung gewachsen.**

- 6,1", Tageslicht adaptives 19,5:9 HD+ V-Notch Display mit Corning Gorilla Glas 3
- Octa-Core Prozessor mit 4G LTE, unterstützt VoLTE und VoWiFi
- 13 MP (SONY Sensor) + 2 MP Dual Hauptkamera mit ArcSoft Optimierung und 8 MP Frontkamera
- 6200 mAh Lithium Polymer Akku mit 9V 2A PE+ Schnellladung
- Face ID und Fingerprint Sensor mit Multi-Funktionen
- Bis zu 15 W Wireless Charging und NFC
- IP68 Standard
- USB Typ-C mit On-The-Go Funktion



## **Sponsoren HGO**

---

### **CLUBORGAN**

Assurisk, Untere Zollgasse 28, 3072 Ostermundigen

Apotheke Moser, Bernstrasse 33, 3072 Ostermundigen

Friedrich Sport, Waldheimstrasse 8, 3072 Ostermundigen

Garaio AG, Laupenstrasse 45, 3001 Bern

Restaurant Bella Vita, Bolligenstrasse 52, 3006 Bern

raumteiler gmbh, Bahnhofstrasse 25, 3629 Kiesen

Raiffeisenbank Worblen-Emmental, Talweg 2, 3063 Ittigen

Gigaset Schweiz GmbH, 4500 Solothurn

Update Fitness, Ostermundigenstrasse 95, 3006 Bern

### **BANDENWERBUNG**

Raiffeisenbank Worblen-Emmental, Talweg 2, 3063 Ittigen

### **DRESSWERBUNG**

AXA Hauptagentur F. Faricelli, Könizstr. 295, 3098 Köniz

Raiffeisenbank Worblen-Emmental, Talweg 2, 3063 Ittigen

Gigaset Schweiz GmbH, 4500 Solothurn

Restaurant Bella Vita, Bolligenstrasse 52, 3006 Bern

Friedrich Sport, Waldheimstr. 8, 3072 Ostermundigen

Frauenverein Bremgarten, Johanniterstrasse 24, 3047 Bremgarten bei Bern

Update Fitness, Ostermundigenstrasse 95, 3006 Bern

# Wichtige Termine

---

## HGO-Events / Helfer-Events

Wann	Was/Wo
12. Dezember 2019	X-Mas Games (s. Flyer auf Seite 22)
19. Juni 2020	HGO-Sommerfest



## Redaktionsschlüsse beim Cluborgan

Für das Cluborgan gelten folgende Redaktionsschlüsse:

Cluborgan	Redaktionsschluss
113	15. Januar 2020
114	15. April 2020
115	15. Juli 2020
116	15. Oktober 2020

Es müssen alle Berichte, Fotos, Witze usw. bis spätestens den angegebenen Daten bei der Redakteurin eingetroffen sein. Ansonsten können die Beiträge nicht mehr berücksichtigt werden. Danke für Euer aktives Mitmachen.



# Wir wünschen viel Erfolg

**Monsour Najib**

Telefon 031 978 14 45  
Mobile 079 595 99 22  
monsour.najib@axa.ch

AXA  
Hauptagentur Franco Faricelli  
Könizstrasse 295  
3098 Köniz  
AXA.ch/koeniz





## Who is who im HGO?



<b>Vereinsadresse</b>	HGO, Postfach 1214, 3072 Ostermundigen	
	hgo@hgo.ch	www.hgo.ch

<b>Vorstand</b>		
<b>Präsident</b>	Urs Nyffenegger, Wiesenstrasse 49, 3014 Bern	
	nyffeneggerurs@bluewin.ch	M 079 793 55 62
<b>Vize-Präsident Marketing-Leiter</b>	Peter Röthenmund, Impasse des Cerisiers 49, 1585 Bellerive	
	roethenmund@ihost.ch	M 079 442 28 01
<b>Kassier</b>	Matthias Kunz, Papiermühlestrasse 151, 3063 Ittigen	
	tisukunz@bluewin.ch	M 079 378 98 34
<b>Technische Leiterin</b>	Franziska Leuenberger-Flückiger, Sonnenrain 48, 3065 Bolligen	
	ziska31@gmx.ch	M 079 358 84 83
<b>Administrative Leiterin</b>	Rahel Wäspi-Grünig, Waldeckstrasse 9, 3315 Bätterkinden	
	rahel.waespi@hotmail.com	M 078 775 21 37
<b>Beisitzer</b>	Dino Marc Hadorn, Bergackerweg 13, 3066 Stettlen	
	dino.hadorn@bluewin.ch	M 079 694 38 50



# raumteiler

raumteiler | architekten



Teamverantwortliche		
<b>Trainer Herren 1</b>	Jürg Elmer, Vorderdorfstrasse 8, 3114 Wichtrach	
	juerg.elmer@bluewin.ch	M 079 905 53 52
<b>Trainer Herren 2</b>	<b>Vakant</b>	
<b>Trainer Damen</b>	Kai Mehnert, Fischrain 60, 3063 Ittigen	
	k.mehnert@gmx.net	M 078 948 57 67
<b>Junioren</b>	Christoph Schaffer, Bollhölzliweg 22, 3067 Boll	
	christoph.schaffer@bluewin.ch	M 079 232 31 64
<b>Senioren</b>	Henri Buta, Büschiackerstrasse 51, 3098 Schliern	
	henri.but@3wconsulting.ch	M 076 392 60 41

Funktionäre		
<b>Schiedsrichter- inspizient</b>	Bernhard Handschin, Moosweg 26a, 3072 Ostermundigen	
	be.handschin@bluewin.ch	P 031 931 10 09
<b>Schiedsrichter</b>	Stefan Kurth, Niesenweg 6d, 3422 Kirchberg	
	stefanscb@bluewin.ch	M 079 710 22 73
<b>Rechnungsrevisoren</b>	Reto Kissling, Lochstiegweg 72, 3053 Münchenbuchsee	
	reto.kissling@bluewin.ch	M 079 308 87 50
	Mike Brodbeck, Von-Gunten-Strasse 8, 3006 Bern	
	mbrodbeck@polyconsult.ch	M 078 659 76 19
<b>HGO-«Beizli» Wirt</b>	Thomas Joss, Beethovenstrasse 18, 3073 Gümligen	
	thomas.joss@bluewin.ch	M 079 218 33 87
<b>Materialverwalter</b>	Stefan Moser, Mattenweg 9, 3084 Wabern	
	mosi1@gmx.ch	M 079 417 53 34



**APOTHEKE**  
**moser**  
**OSTERMUNDIGEN**

Bernstrasse 33 • 3072 Ostermündigen  
Tel. 031 931 12 65 • Fax 031 932 18 66

**Seit 70 Jahren Ihr  
Ansprechpartner  
für Gesundheit und  
Medikamente**



<b>Funktionäre</b>		
<b>Spielplan- verantwortlicher</b>	Dino Marc Hadorn, Bergackerweg 13, 3066 Stettlen	
	dino.hadorn@bluewin.ch	M 079 694 38 50
<b>Hallendienstplaner</b>	Sven Klädtke, Meriedweg 27, 3172 Niederwangen	
	sven.klaedtke@hotmail.com	M 079 725 10 07
<b>Webmaster</b>	Bruno Streit, Alpenstrasse 6c, 3072 Ostermundigen	
	bst-support@sunrise.ch	M 079 769 30 80
<b>Cluborganredaktorin</b>	Christine Etienne, Lutertalstrasse 31/17, 3065 Bolligen	
	christine.etienne@snf.ch	M 078 810 90 77
<b>J&amp;S Coach</b>	Marcel Jakob, Bernastrasse 29, 3005 Bern	
	marcel.jakob@gmx.ch	M 079 701 26 44
<b>Leiter Eventteam</b>	Stefano Scassa, Murtenstrasse 340, 3027 Bern	
	stefano.scassa@bluewin.ch	M 079 486 33 10



**Adressänderungen bitte an die HGO-Vereinsadresse senden  
(hgo@hgo.ch)**

<b>Wichtige Adresse</b>	Schweizerischer Handball – Verband Tannwaldstrasse 2 Postfach 1750 4600 Olten	
	shv-fsh@handball.ch	G 031 370 70 00



# HGO im Facebook

**HGO**  
@Ostermundigen

Startseite  
Info  
Fotos  
Videos  
Veranstaltungen  
Beiträge  
Services  
Shop  
Notizen  
Angebote  
Jobs  
Community  
Seiteninfos & Werbung

**Hervorheben**  
Promotions verwalten

**Info** Seiteninfos bearbeiten

**ALLGEMEIN**

Kategorie	Amateurmannschaft	Bearbeiten
Name	HGO	Bearbeiten
Benutzername	@Ostermundigen	Bearbeiten

**SEITENINFOS**

- + Unternehmensdetails bearbeiten
- ▼ Gegründet am 15. März 1974
- 📌 Unternehmensart bearbeiten
- 🔗 Bearbeiten Aufgabe

**KONTAKTINFO**

- + Telefonnummer eingeben
- 📍 m.me/Ostermundigen
- + E-Mail-Adresse eingeben
- 🌐 <http://www.hgo.ch/>

**STORY**

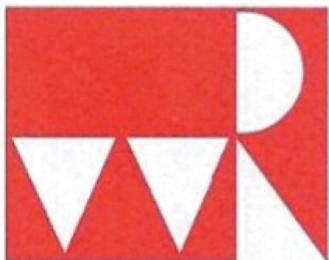
**Our Story**

Die HGO wurden am 15. März 1974 von einer Gruppe sportbegehrter junger Leute im Restaurant Tell in Ostermundigen gegründet.

Wie viele andere Vereine auch, hatten die HGO anfänglich einige Hürden zu überwinden, bis ein geregelter Trainingsbetrieb aufgenommen werden konnte. Trainingshallen mussten organisiert, Funktionäre und Trainer gefunden werden...

+ Stelle deine Geschichte fertig, um potenziellen Kunden mehr über dein Unternehmen zu erzählen.





**Werner Rolli AG**

Weissensteinstr. 74

3007 Bern

Postcheck 30-3181-1

Druckweiterverarbeitung

Buchbinderei

Handwerkliches Atelier

Tel. 031 371 44 29

Fax 031 371 40 47

[wernerrolliag@bluewin.ch](mailto:wernerrolliag@bluewin.ch)

 **INTERSPORT®**

**FRIEDRICH  
OSTERMUNDIGEN**

**Waldheimstrasse 8, Tel. 031 931 12 53**

**P.P. A**

3000 Bern 1, Massenannahme

Post CH AG

Wenn unzustellbar, retour an:  
HGO, Postfach 1214  
3072 Ostermundigen

**Restaurant  
Bankettsaal  
Terrasse  
Holzofen**



Wir freuen uns Sie im neuen  
Ristorante/Pizzeria Bella Vita zu begrüßen.  
Ihr Billy Arifi und Team

**Ristorante Bella Vita GmbH**

Bolligenstrasse 52 | 3006 Bern | Fon 031 332 08 08 | Fax 031 332 10 08  
info@ristorantebellavita.ch | www.ristorantebellavita.ch

**Öffnungszeiten**

Montag bis Freitag 08.30 – 23.30 Uhr | Samstag 17.00 – 24.00 Uhr  
Für Anlässe am Sonntag geöffnet