

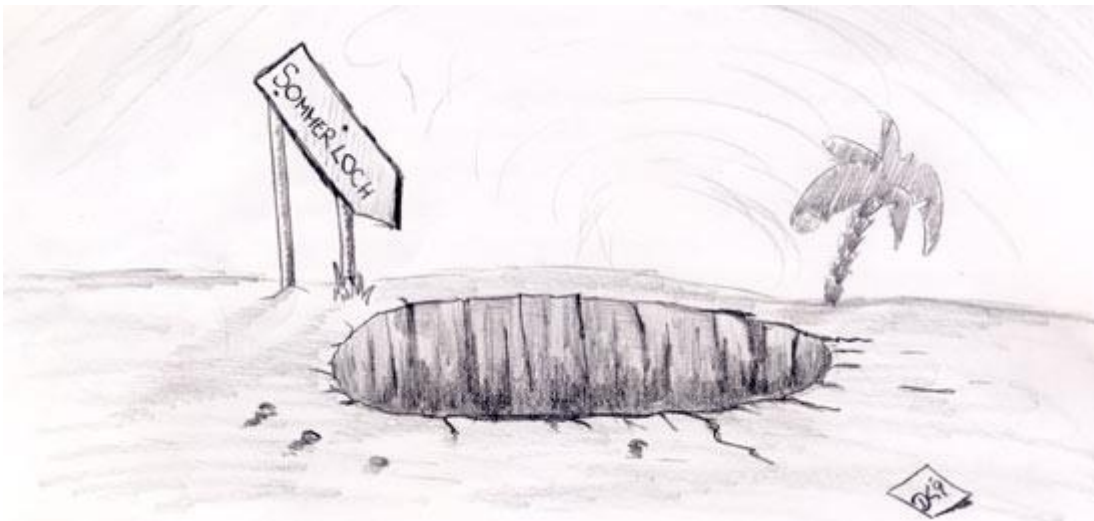
HGO Kluborgan

Nr.95

Hallo liebe HGO-Family

Nun muss ich feststellen während ich hier sitze
und bei 30 Grad im Schatten schwitze,
dass leider nicht alle Seiten in diesem Heft gefüllt
und sich das ein oder andere Team lange in Schweigen hüllt
auf die Nachfrage, ob es den keine Neuigkeiten gibt,
die es mir zu lohnen schickt.

Der Grund wird das verfluchte Sommerloch wohl sein!



Doch nach und nach kam doch was rein,
denn es gibt auch treue Zeitgenossen in unserem Verein,
welche fleissig in die Tasten hauen und schreiben
und so dem Kluborgan Leben einverleiben!

Wir sehen uns beim Bantigerturnier
und bis dahin wird in alter Manier
trainiert, trainiert und sich gequält,
damit ein HGO-Team am Ende den Pokal hoch hält!

Liebe Grüsse
Katrin

INHALTSVERZEICHNIS

Impressum	3
HGO Kluborgan	3
Aus dem Vorstand	5
Einen Sommergruss	5
Bantiger Cup 2015	6
Einladung zur 41. Hauptversammlung	8
Ein Sponsor stellt sich vor	9
Aus der Handballwelt	11
Indoor Sports Supercup 2015	11
Spieler / Spielerin des Quartals	13
Damen	13
Herren 3	15
Damen	17
Pfungstturnier 2015 in Waldkirch	17
Pfungsten 2015 gerockt!	22
Freilufttraining	24
Herren 3	26
Saisonvorbereitung Teil 1	26
Herren 2	29
Trainingsvorbereitung Herren 2	29
Herren 1	31
Sommerloch im HGO 1	31
Sponsoren HGO	33
Wichtige Termine	34
Who is who im HGO?	35



Impressum

HGO Kluborgan

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

Vorstand:

Fräne, Urs
Eventteam

Aktive:

Renate, Schnouz,
Dino, Mosi, Marcel,
Luki, Melanie, Chiara

Redaktion:

Katrin Akyol
Flurweg 39
3072 Ostermundigen

Sponsoren:

Siehe
Sponsorenliste

Druck:

Tanner Druck AG
Dorfstrasse 5
3550 Langnau i.E.

Auflage: 205 Stück
Erscheinungsweise: 4 x jährlich
Redaktionsschluss: siehe Rubrik wichtige Termine

Bahnhofstrasse 22 • CH - 3076 Worb
Tel. 031 832 70 05 • Fax 031 832 70 04
info@hagerkuechen.ch • www.hagerkuechen.ch



Aus dem Vorstand

Einen Sommergruss

Der Sommer ist da – und wie!! Nach dem letztjährigen Desaster schlägt er dieses Jahr mit voller Breitseite ein! Während sich die einen bei über 35° stöhnend und schwitzend im Büro abrackern, geniessen andere ihre wohlverdienten Ferien und/oder das erfrischende Nass.

Der Sommer läuft also auf Hochtouren und natürlich auch die Saisonvorbereitungen. Auch dieses Jahr hat die HGO eine Damen-Mannschaft und drei Herren-Teams für die kommende Meisterschaft gemeldet. Jetzt gilt es noch, die einzelnen Spieler- und Lizenzmeldungen einzugeben und dann steht einem erfolgreichen Start in die neue Handballsaison nichts mehr im Wege.

Bis es soweit ist, wird nun fleissig Kondition, Kraft und Ausdauer für den optimalen Saisonaufbau trainiert – ich gehe zumindest mal davon aus...! Auch die Vorbereitungsturniere, wie z.B. der Bantiger-Cup vom 05./06. September 2015, werden ein erster Gradmesser sein, bevor in den Trainings- und Powerweekends noch der Feinschliff erfolgen wird.

In diesem Sinne wünsche ich allen HGOLERinnen und HGOLERN viele sonnige Sommer- und Ferientage und hoffe, dass zum Saisonstart im Oktober alle frisch, munter und voller Tatendrang auf dem Bitz stehen werden!

Sonnige Grüsse aus dem Vorstand
Fräne Leuenberger

Bantiger Cup 2015

Ganz ehrlich, an Handball habe ich die letzten Wochen nicht so oft gedacht. Es hat mich nicht in die Halle gezogen und allgemein war das Bedürfnis nach intensiver Bewegung eher schwach ausgeprägt. Durch die Hitze, die verlockende Aare, Festivals oder den lecker duftenden Grill dürfte es wohl dem einen oder anderen auch so ähnlich ergehen. Gut dass gerade die Sommerferien begonnen haben und man sich ohne schlechtes Gewissen ein bisschen gehen lassen kann.

Doch schon in ein paar Wochen heisst's wieder: Ran an die Bälle, Saisonvorbereitung! Traditionell steht damit auch der alljährliche Bantiger-Cup vor der Tür. Ziel des Turnieres ist es auch in diesem Jahr, Teams aus der ganzen Schweiz nach Ittigen zu bringen, damit die HGO-Teams gegen Konkurrenz aus der gesamten Handballschweiz antreten können.

Das Event-OK möchte euch an dieser Stelle einen kleinen Vorgeschmack über das bevorstehende Turnier geben. Die wichtigsten Eckdaten zuerst:

Wann: Samstag, 5. September (2. Liga Herren, 3. Liga Damen)
Sonntag, 6. September (3./4. Liga Herren)

Wo: Rain Ittigen und Eisengasse Bolligen

Wer: ca. 20 Teams von Luzern über Stäfa, Birsfelden und Lyss bis hin zu Zofingen und Volketswil

Der Turnierbetrieb findet sowohl in der Turnhalle in Bolligen, als auch im Rain Ittigen statt. Die Herrenteams der 2. Liga spielen am Samstagvormittag in beiden Hallen, um dann am Nachmittag die Final- und Rangierungsspiele im Rain zusammen auszutragen. Die Damenteams beginnen ihr Turnier am Samstagmittag in Bolligen und werden den Final ebenfalls im Rain spielen.

Der Sonntag steht dann ganz im Zeichen der 3./4. Liga Herrenmannschaften, welche wiederum beide Hallen am Vormittag belegen und sich danach im Rain für die letzten Spiele treffen.

Daraus ergibt sich folgender Spielplan:

Samstag, 05. September 2015		
08:30	Start Turnier Herren 2. Liga	Turnhalle Rain Ittigen
08:30	Start Turnier Herren 2. Liga	Turnhalle Eisengasse Bolligen
12:30	Start Turnier Damen 3. Liga	Turnhalle Eisengasse Bolligen
16:45	Final Turnier Herren 2. Liga	Turnhalle Rain Ittigen
18:35	Final Turnier Damen 3. Liga	Turnhalle Rain Ittigen
Sonntag, 06. September 2015		
08:30	Start Turnier Herren 3./4. Liga	Turnhalle Rain Ittigen
08:30	Start Turnier Herren 3./4. Liga	Turnhalle Eisengasse Bolligen
15:30	Final Herren 3./4. Liga	Turnhalle Rain Ittigen

Wie jedes Jahr wird auch dieses Mal wieder gut für euer leibliches Wohl gesorgt sein. Das Turnierbeizli im Rain Ittigen wird einige neue Sachen im Angebot haben und auch in Bolligen wird die Verpflegung sichergestellt sein. Und keine Angst, der Grill bleibt natürlich weiterhin bestehen.

Damit der Turnierbetrieb sichergestellt ist und alles reibungslos abläuft, sind wir allerdings auf eure Mithilfe angewiesen. Küchenchefs, Grillmeister, Zeitnehmer, Assistenten, Hallenchefs, Auf- und Abbau, dafür braucht es viele – eure – kräftigen Hände. Bitte reserviert Euch dieses Wochenende für den HGO – als HelferIn am spielfreien Tag (sowie natürlich auch als SpielerIn). Nachdem wir die Fasnacht momentan nicht mehr durchführen, ist der Bantiger-Cup der wichtigste Anlass unseres Clubs, um Geld in die Kasse zu bringen und damit die Mitgliedsgebühren tief zu halten. Wenn jeder und jede HGOLerIn seinen/Ihren Beitrag leistet, verteilt es sich auf viele Hände! Wir zählen auf die Solidarität der HGO-Family!

Wir brauchen noch Zusagen von HelferInnen und kommen in den nächsten Wochen auch noch per Mail mit zusätzlichen Aufrufen zum Kuchen- und Züpfebacken oder Helfereinsatz leisten auf Euch zu – meldet Euch bitte auf diese Aufrufe!

D Event-Giele

Enggist, Mäse, Stöffu & Lexu

Einladung zur 41. Hauptversammlung der HGOstermundigen Ittigen Bolligen

Montag 14. September 2015 19.00 Uhr!

Aula Oberstufenzentrum Eisengasse, Bolligen

Traktanden:

1. Begrüssung/ Wahl der Stimmenzähler
2. Protokoll der 40. Hauptversammlung
3. Jahresbericht Vorstand
4. Finanzen
 - Jahresrechnung 2014/2015
 - Revisoren Bericht
 - Budget 2015/2016
5. Wahlen
6. Ehrungen
7. Behandlung von Anträgen
8. Diverses

Im Anschluss an die Hauptversammlung, sind alle Mitglieder zu einem kleinen Imbiss eingeladen.

Das Protokoll der letzten 40. Hauptversammlung kann auf www.hgo.ch unter „News aus dem Vorstand“ heruntergeladen werden.

Anträge an die Hauptversammlung sind schriftlich bis am 31. August 2015 an den Präsidenten Urs Nyffenegger, Wiesenstrasse 49, 3014 Bern einzureichen.

Für Aktive, Senioren, Junioren ist der Besuch der Hauptversammlung obligatorisch. Entschuldigungen werden unter hgo@hgo.ch bis am 13. August 2015 entgegengenommen (Sammelentschuldigungen werden nicht akzeptiert). Unentschuldigtes Fernbleiben wird mit einer Geldstrafe geahndet.

Mit freundlichen Grüssen

Urs Nyffenegger
Präsident

Ein Sponsor stellt sich vor

EXPRESS-SOHLEREI GEBRÜDER WERNER UND PETER AESCHLIMANN

Was sie anpacken, hat Hand und Fuss

«Drücke lasse ich mich gerne, aber nicht von meinen Schuhen.»

Wer jemanden mit grosser Leidenschaft für Schuhe sucht, ist bei ihnen an der perfekten Adresse, wem der Schuh drückt, für den haben sie die passende Antwort; wer eine kompetente Beratung möchte, findet sie bei ihnen: Peter und Werner Aeschlimann sind Schuhmacher im wahrsten Sinn des Wortes und fast von Kindesbeinen an. Zuerst ging es als Knaben darum, Sackgeld zu verdienen, später als Lehrlinge an der Bernstrasse 12 in Ostermündigen das Hand- bzw. Schuhwerk von A bis Z zu erlernen – und 1983 folgte der grosse Schritt in die Selbstständigkeit. Wobei dieses Wort in der Familie Aeschlimann besondere Bedeutung hat: Ein Aeschlimann kommt selten allein, knifflige Entscheide werden stets sorgfältig und als Team gefällt.



Werner Aeschlimann



Peter Aeschlimann



Heute präsentiert sich die Express-Sohlerei in Ostermundigen, an der Bahnlinie Bern-Thun gelegen, in alter Frische. Die Aeschlimänner sind für alle Anliegen, welche das Schuhwerk betreffen, die richtigen Ansprechpartner. Sie haben in all den Jahren vieles erlebt, manchem Wanderer die Ausflüge verschönert, indem die Wanderschuhe vorgängig ausgebessert wurden, einigen Tänzern die Nächte verlängert, indem der Tanzschuh besten Halt bot, und auch einigen Eishockey-Profis der höchsten Schweizer Spielklasse den Alltag erleichtert, indem sie per Handarbeit Spezialanfertigungen anbrachten. Und vor allem ist in all den Jahrzehnten die Faszination für ihren Beruf geblieben: Die Verbundenheit mit Füßen und Schuhen, die Nähe zur Kundschaft und der Ehrgeiz, allen Problemen der Schuhträger auf den Grund zu gehen und dauerhafte Lösungen anzubieten. «Wir gehen stets auf individuelle Bedürfnisse ein, weil kein Fuss wie der andere ist», sagt Werner Aeschlimann. «Manchmal kann man mit kleinen Tricks dafür sorgen, dass sich ein Schuh fast wie verwandelt», sagt Peter Aeschlimann. Die beiden wissen, wovon sie sprechen: Sie haben Tausende Schuhe und Füße «analysiert».

Aus der Handballwelt

Indoor Sports Supercup 2015

Bei diesem Event geht es nicht allein um Handball. Trotzdem möchte ich an dieser Stelle auf die Veranstaltung hinweisen, da es eine tolle Chance ist den Handball in der Schweiz populärer zu machen.



Hier das Wichtigste in Kürze:

Die Besten aus den Sportarten Basketball, Unihockey, Handball und Volleyball treffen an einem Wochenende aufeinander. 8 Frauen- und 8 Männer-Teams spielen in Zürich um den Supercup in ihrer Sportart - die Meister gegen die Cupsieger. Sollte es sich dabei um das gleiche Team handeln, rückt je nach Verbandsreglement der Vizemeister oder der Cupfinalist nach. Gegen 4'000 Zuschauer werden jeden Tag erwartet. Das sportliche Ereignis wird von Indoor Sports zusammen mit den jeweiligen Verbänden der vier Sportarten organisiert. Unter dem Label «Indoor Sports» bündelt die Mobiliar das Beste aus dem Hallensport. Sie vereint die Verbände der Sportarten Basketball, Handball, Unihockey und Volleyball hinter dem gemeinsamen Ziel, die Attraktivität des Hallensports in der Schweiz weiter zu steigern und so Kinder, Jugendliche und Erwachsene für die vier Sportarten zu begeistern. Der Supercup wird 2015 erstmals durchgeführt.

In der Kategorie Handball haben sich folgende Teams für den Supercup qualifiziert:

Handball Damen: LK Zug – DHB Rotweiss Thun
Handball Herren: Kadetten Schaffhausen – Pfadi Winterthur

(Herren mit Vorbehalt – abhängig von Auslosung europäischer Wettbewerb)

Neben den Spielen wird natürlich ein Rahmenprogramm geboten –denn wer ein guter Sportler ist, der feiert bekanntlich auch gerne ;-).

Ich finde den Supercup eine gute Sache und wünsche den Veranstaltern viel Erfolg bei der Premiere. Auch drücken wir den Damen aus Thun die Daumen. Ich bin davon überzeugt, dass sie unseren Verband würdig vertreten werden. Weitere Informationen findet Ihr unter <http://www.indoorsports.ch/de/supercup> .

Katrin

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

Spieler / Spielerin des Quartals

Damen



Name / Spitzname: Joëlle

Position: Aufbau links

Trikotnummer: 19

Beim HGO seit: 2014

Grund für die Wahl zur Spielerin des Quartals:

Mit den anderen Spielerinnen von Langnau zog es auch Joëlle in unser Damenteam. Durch ihre Allrounderqualität wurde sie fast auf jeder Position eingesetzt, nur nicht am Kreis, was eigentlich ihr Stammplatz wäre, da wir auf anderen Positionen Not an der Frau hatten. Ihre Erfahrung bereicherte die Spiele und die Trainings. Doch während unserer Teamsitzung gab sie dann ihren verletzungsbedingten Rücktritt bekannt. Der Grossteil des Teams war zuerst enttäuscht, doch dann kam die Idee: Joëlle könnte Schnouz als Assistenztrainerin unterstützen und so weiterhin ein Mitglied unserer HGO-Crew bleiben. Wir mussten etwas Überzeugungsarbeit leisten um Joëlle diesen Posten schmackhaft zu machen und unser Vertrauen in sie bekräftigen.

Jetzt, ein paar Monate später, ist Joëlle fester Bestandteil des Trainerduos und unterstützt uns alle mit konstruktiver Kritik. Das Vorzeigen der Parcours übernimmt sie gekonnt und bringt individuelle Lösungsvorschläge an die Frau. Anweisungen werden wegen fehlendem Schnauz auch nicht mehr missverstanden ;).

Es grosses Merci für dis Engagement, liebi Joëlle!

Für`s Team Chiara



Apotheke4you GmbH
Freiburgstrasse 555
3172 Niederwangen

031 921 44 44 Tel
031 921 44 43 Fax

Herren 3



Name / Spitzname: Nick

Position: Aufbau links

Trikotnummer: 4

Beim HGO seit: 2007

Grund für die Wahl zum Spieler des Quartals:

nicht nur dass er einer der fleissigsten Trainingsteilnehmer ist, nein, der kann auch noch richtig gut Handball spielen. Schon mancher ist auf seine Wurftäuschung reingefallen. Da seine T-Shirts nach ca. 5 Minuten Training bereits so richtig durchnässt sind, ist er auch nicht so einfach aufzuhalten. Jedenfalls braucht es dazu einige Überwindung ;)

Seit Saisonbeginn unterstützt mich Nick zudem als Assistenztrainer. Er übernimmt hauptsächlich die Trainingsinhalte Kraft und Kondition. Erbarmen mit seinen Teamkameraden zeigt er dabei keines. Jeder muss sich durchbeissen. Muskelkater 2 Tage später gehört irgendwie zum Training dazu... Aber es macht Spass und wir wollen ja diese Saison wieder vorne mitspielen.

Vielen Dank für dein Engagement und Einsatz!

Mosi



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.

Daniel Stalder, Leiter Geschäftsstelle Ittigen

Raiffeisenbank Worblen-Emmental

Biglen - Boll - Ittigen - Ostermundigen - Worb

Tel. 031 838 55 55

www.raiffeisen.ch/worblen-emmental

RAIFFEISEN

Wir machen den Weg frei

Damen

Pfingstturnier 2015 in Waldkirch (aus der Sicht der Spielerin)

Am Freitag, der 22. Mai machten Leila, Anna, Käru und ich uns auf den Weg Richtung Basel um dort unsere tolle Verstärkung zu treffen. Belinda unterstütze uns schon am Pfingstturnier 2014 und neu mit dabei war Annika. Flo und Pädi sollten eigentlich auch mitspielen, doch leider kennen auch sie die uns bestens bekannte Verletzungshexe und somit sind sie als lautstarke Unterstützung mitgereist (und um vielleicht ein bisschen zu feiern). In Waldkirch angekommen, haben wir als erstes das Massenlager in der Turnhalle bezogen. Danach kurz etwas aus dem Wahnsinns kulinarischem Angebot (Pommes, Currywurst, heisse Wurst, Sandwich oder geschmackloses Schnitzelbrot...) gestärkt und schon ging die erste Party los. Manche sind etwas früher ins Bett als andere und trotzdem hiess es um 09.00 TAG-WACH 😊

Der erste Spieltag: Vor dem ersten Spiel stiessen noch Ronja und Svenja zu uns (mit 6 Personen wäre es auch ein bisschen schwierig geworden). Wir haben wie immer im Gegensatz zu anderen Teams ein seriöses Einlaufen gemacht und sind voll motiviert aufs Feld. Ich war auf jeden Fall ein bisschen nervös, da wir noch nie zusammen gespielt haben und wenn`s nicht harmoniert hätte wär`s ja doch ein bisschen blöd gewesen. Doch es hat von Anfang alles super geklappt und wir hatten alle unsere Freude. Im Angriff schossen wir Tore und in der Verteidigung haben wir alle zugelangt. Dies führte zu einem wundervollen Sieg. Tja durch diese Freude und Motivationsspritze gingen wir erhobenen Hauptes ins 2. Spiel, welches etwa 2 Stunden später stattfand, um auch dort unsere Stärke zu zeigen. Das Einlaufen war schon ein bisschen weniger lang, da sich bei einigen bereits ein leichter Schlafmangel zeigte. Auch die gegen 30 Grad warmen Temperaturen machten sich bemerkbar mit einer Trägheit, doch die Verhältnisse waren ja für alle Teams gleich. Doch auch dieses Spiel konnten wir gewinnen. Danach hiess es wieder lange warten und etwas essen. Zum Glück war das Angebot letztes Jahr in Tenningen etwa gleich und so haben wir genügend Früchte, Kekse und Dar-Vida mitgenommen. Nützt ja alles Sport treiben nix, wenn man dann 3x am Tag Pommes isst 😊. Spiel 3 und 4 waren nochmals gegen die gleichen Gegner und auch dort gaben wir wieder alles. Leider konnten wir Spiel 3 nicht gewinnen, doch immerhin ein unekämpftes Unentschieden erreichen. Jetzt wurde uns klar, dass wenn wir das nächste Spiel gewinnen, wären wir auf jeden Fall Gruppensieger, wenn nicht brauchten wir ein wenig Schützenhilfe. Den Gruppensieg wollten wir aber ohne Hilfe erzielen und unsere Motivation war gross. Mit der bekannten Spielfreunde und einen starken Kampfeswillen gingen wir auch in der letzten Partie des Tages

als Sieger vom Feld. Somit waren wir Gruppensieger und mussten am nächsten Tag gegen ein bisschen stärkere Gegner heran.

Am Abend wurde das Essensangebot erweitert mit Pizza. Somit entschieden wir uns dort zu essen und nicht in ein Restaurant. Danach gingen noch ein paar etwas einkaufen und wir spielten noch ein bisschen "Post-it". Von Benjamin Blümchen über den FC Basel bis zur Queen war alles Mögliche dabei. Heimlicher Star wurde Klaus (war im OK des Turniers), welcher Bernd das Brot war 😊. Irgendwann machten sich die HGO-Damen nacheinander auf den Weg ins Bett. Die Baslerinnen waren doch noch ein bisschen frischer und feierten noch ein wenig länger, da sie bereits am nächsten Abend wieder abreisen wollten ☹

Der zweite Spieltag: Ja auch am Pfingstsonntag war nichts mit ausschlafen und trotzdem war immer noch Motivation da. Wir wussten, dass heute stärkere Gegnerinnen auf uns warten würden, welche ein Spiel weniger in den Knochen haben (Gruppen am Samstag waren nicht gleich gross). Das erste Spiel lief zu Beginn etwas harzig und doch konnten wir unseren Kampfgeist wachrütteln und zeigen was in uns steckt und haben das Spiel wieder einmal gewonnen. Jetzt wurde uns klar, wenn wir das nächste Spiel gewinnen, können wir Turniersiegerinnen werden. Unsere nächsten Gegnerinnen haben wir bereits spielen gesehen und wussten, da



müssen wir die Müdigkeit richtig abschütteln und noch einmal richtig unseren Siegeswillen zeigen. Leider waren diese Damen eine Nummer zu gross für uns. Sie

waren frischer und kämpferischer, während wir oftmals in ihrer Verteidigung hängen blieben. Auch wenn uns ab und zu doch ein Schuss aufs Tor gelang, hatten wir oftmals das Glück nicht auf unserer Seite. So kam es zu unserem ersten verlorenen Spiel an diesem Wochenende. Aber wir liessen den Kopf nicht hängen und wussten, wir können noch den stolzen dritten Platz erreichen. Noch einmal kämpfen und alles geben. Leider gab es im letzten Spiel quasi ein Déjà-vu zu letztem Jahr als Chiara ihre Achillessehne riss. In diesem Jahr traf es Annika. Kurz nach ihrer Einwechslung, kam es in der Verteidigung zu einem Vorfall, welcher den linken Arm betraf (bis heute weiss ich noch nicht wie genau...jedenfalls sah es nicht gut aus). Da man nicht wusste was genau nicht gut war, musste sie ins Spital um genauere Untersuchungen zu machen. Schmerzmittel haben sie in Freiburg jedenfalls starkes. Mit einer Knochenprellung, einer grossen Schiene um den Arm still zu legen und ordentlich Medikamente intus kam sie bereits ein paar Stunden später wieder zurück. Am Abend reiste die Basler Truppe wie geplant nach Hause, was wir bedauerten doch unter gegebenen Umständen sinnvoll war. Aber zurück zum Spiel...nach dem Zwischenfall ging noch einmal ein Ruck durch die Mannschaft und wir konnten das Spiel mit gewinnen. YEAH 3. PLATZ 😊😊😊😊

Am Abend war noch ein letztes Mal Party angesagt und natürlich noch die Rangverkündigung. Wir hatten ja schon ein bisschen Angst, dass es wie letztes Jahr 2 Flaschen Schaumwein geben würde und wir ja nur noch zu 4 waren 😊. Doch Glück gehabt...es gab einen kleinen Pokal. Wir durften kurz noch ein paar Fotos machen und dann hat Schouz ihn gepackt und mitgenommen (damit er sicher nicht zerstört wird 😊). Ich persönlich hoffe ja, dass dieser Pokal ein Ehrenplätzchen in seinem trauten Heim erhalten hat ;-) Wir feierten noch ordentlich und tanzen den aufkommenden Muskelkater weg.

Fazit: Wir waren eine tolle Mannschaft, welche einfach super zusammen gepasst hat und freuen uns, wenn es nächstes Jahr wieder klappt. Ich fand es super wie wir miteinander gespielt haben und dass JEDE Spielerin Tore geworfen hat. Ich freue mich bereits jetzt auf den Bantigercup (auch wenn wir dort als Gegnerinnen aufeinander treffen werden). Das ganze Turnier war besser organisiert als im Jahr zuvor und wir haben viele neue Freunde kennen gelernt, welche das Turnier auch überdauern.

Im Übrigen: Gewonnen hat die Mannschaft aus Littau (LU), welche auch ein zusammen gewürfeltes Team hatte, aber jedoch viele Spielerinnen, welche in höheren Ligen spielten oder noch spielen.

Annika unser Pechvogel, Fangesangskönigin und Kämpfernatur hat bereits wieder angefangen mit trainieren 😊

Renate

Linde

Restaurant

Marion und Heinz Spühler | Lindentalstrasse 109
3067 Boll | www.linde-lindenthal.ch



Mit baselländlichbernischen Frauenpower Pfingsten 2015 gerockt! (aus der Sicht des Trainers)

Wer sich erinnert, weiss, dass wir bereit vor einem Jahr mit einer „Spielgemeinschaft Satus Birsfelden/HGO“ ein Pfingstturnier besucht haben.

Das internationale Pfingstturnier brachte leider sportlich wenig Erfolg und Chiara verletzte sich schwer.

Diese Mal wollten meine Damen Alles anders machen.

- Weniger streng einlaufen
- Mehr Spass haben
- Auch mal ein Bier mehr genehmigen

und

- GEWINNEN

Gestartet wurde am Samstag kurz vor Mittag mit der Partie gegen die Gastgeberinnen aus Denzlingen/Waldkirch. Die Partie verlief zu Beginn sehr ausgeglichen, bis sich das Schweizerteam nach zweidritteln der Partie mit zwei Toren absetzte. Die Partie endete mit einem 8:7 Sieg.

Gleich nach der Mittagspause stand das Schweiz-schweizerische Duell gegen Sarnen auf dem Programm. Auch hier ein ausgeglichenes Spiel, welches am Ende mit 4:3 zu unseren Gunsten ausging.

Da in unserer Gruppe nur drei Teams am Start waren (in der andern Gruppe spielten vier Teams), waren nun die „Rückrundenpartien“ angesagt.

Eine knappe Stunde später hiess es also wieder Deutschland : Schweiz. Diese Partie verlief noch umkämpfter und zum Schluss resultierte ein 6:6 Unentschieden

Noch eine Partie! Jetzt nur nicht nachlassen! Mit einem Sieg gehen wir als Gruppenerste in den Viertelfinal!

Sarnen wurde regelrecht überfahren – 9:4 Sieg!

Je länger je mehr wurden meine Damen hungrig, den Turniersieg zu holen.

Nach Pizza und Bier stand die Party, unter dem Motto „irre galaktisch“ auf dem Programm.

Mein Team suchte sich die verdiente Entspannung, während die „Alte Garde“ in der lauen Abendnacht noch plauderte und weiter an einem Bier nuckelte.

Auch am Sonntag ging's kurz vor Mittag los.

Jetzt im Ko-System.

Unsere Gegnerinnen aus Rellingen (nahe Hamburg), konnten nur gerade die ersten zehn Minuten mithalten, dann mussten auch sie sich geschlagen geben. 9:6 das Schlussresultat.

Halbfinale: mit Todtnau ein Gegner, welchem meine Damen leider nicht gewachsen waren. Das Spiel ging klar mit 2:7 verloren.

Somit war klar, dass wir wenigstens um den dritten Schlussrang kämpfen konnten. Solche Turniere bringen es mit sich, dass man es in der Finalserie erneut einen Gegner aus der Gruppenphase zu tun bekommt.

Denzlingen/Waldkirch wollte nun endlich als Sieger aus dieser Partie hervorgehen. Nur die Basel/Bern-Selection hatte da einiges dagegen und gewann mit 9:7!

Hier sei erwähnt, dass bei den Herren der dritte Schlussrang ebenfalls von einem Schweizerteam belegt wurde.

So wie ich es am Rande mitbekommen habe, hat die Chemie zwischen Basel und Bern erneut gut funktioniert und die Frauen haben bereits Pläne für Pfingsten 2016 geschmiedet.



Freilufttraining

Es ist Juli – die Hallen sind zu. Kein Problem für unseren findigen Trainer! Kurzerhand wird das Training nach draussen verlegt, auf den Minigolfplatz.

Kaum angekommen, begrüßt uns der Platz mit fröhlichem „guet Loch“. Je nach Laune und pubertärer Stimmung fielen mir da ja ein paar Zoten ein. Aber die bereits anwesenden Minigolfer strömen eine Ernsthaftigkeit aus, die mir solche Witze gleich verbieten. Nun denn. Immerhin sind wir so viel wie bei einem Montagstraining. Zu sechst begeben wir uns in das Abenteuer. Schnell sind Schläger und Bälle bei der netten Dame erstanden. Auf die Bälle mit Sternzeichen verzichten wir grosszügig. Wir wollen den anderen auf dem Platz ja nicht die Show stehlen. Sollte sich das noch rächen? Schnouz schlägt den „AHV-Schläger“ mit mehr Grip aus. Wird er Renä gute Dienste leisten? Die erste Bahn ist noch keine grosse Herausforderung. Wir meistern sie fast perfekt. Doch langsam zeigen sich die wahren Meister, wenn es darum geht, Hindernisse, wie Steine, Tunnel oder Hügel zu überwinden. Chiara lässt die langjährige Familientradition des Minigolfens recht locker jede Bahn überwinden, während andere (ich) doch mindestens drei Schläge brauchen, um überhaupt in Lochnähe zu kommen. Während wir unsere 18 Löcher mehr oder weniger lässig runter spielen, fallen ernsthafte, meist ältere, doch eher rundliche Herren auf, die metallene Köfferchen tragen, in denen eine reichhaltige Auswahl von Minigolfbällen sicher in Schaumstoff gehüllt auf deren Einsatz warten. Zudem werden diverse Schläger mit herumgetragen. Es gibt also wohl tatsächlich Zeitgenossen, die das ganz ernst nehmen! Irritierend. Ist das dann schon Sport oder eifrig betriebenes Hobby? Aber auch bei uns macht sich die Fachkenntnis breit. Ratschläge wie „Du stehst schief!“, „Sieh nicht dem Ball nach“ „Du musst führen.“ und „mehr Gefühl“ machen die Runde. Natürlich unter den kritischen Blicken der Profis, die uns wohl nicht nur lustig fanden, haben wir diese schöne und durchaus auf Leistung ausgerichtete Sportart doch ein wenig zu hobbyesk betrieben.

Nach 18 Löchern und der offiziellen Auswertung in einem in der Nähe gelegenen Lokal stand fest: Der AHV-Schläger hat nicht zu Platz 1 verholfen und der klare Favorit hat nicht gewonnen. Fazit: es hat Spass gemacht, aber Minigolf wird für keinen von uns Handball ersetzen.

Melanie

REFRESHING SOFTWARE

WWW.GARAI0.COM



GARAIOLABS

Herren 3

Saisonvorbereitung Teil 1

Mit einem guten Gefühl und dem „fast“ gleich zusammengebliebenen Kader startet das Herren 3 in den ersten Teil der Saisonvorbereitung. Es wird jeweils viel ohne Ball gearbeitet und hauptsächlich an Kraft und Kondition gefeilt um in der neuen Saison die 4.Liga aufzumischen. Da einige von uns Militärtechnisch nicht immer verfügbar sein werden, konnte man den Kader noch ein wenig erweitern. Durch die Zugänge von Louis Läderach (BSV), Dino & Fippu Hadorn (HGO2) und ab ca August Julian Saxer (Espace) hat der Coach weitere Optionen erhalten um auf Abwesenheiten reagieren zu können.

Das Herren 3 Team freut sich auf die kommende Saison und ist glücklich in der gleichen Konstellation die Saison 15/16 in Angriff nehmen zu dürfen. Das erste Testspiel bestritt man Anfangs Juni in Köniz gegen den Club 72. Die Partie war sehr ausgeglichen und für einen Dienstagabend um 21.00 Uhr wurde doch recht schneller Handball zelebriert.

Das Herren 3 wird Ende August an 2 Turnieren in der Region Basel teilnehmen und auch am Bantigercup versuchen das Turnier zu gewinnen. Wir sind überzeugt, dass wir die jüngsten des HGO dem Verein weiterhin viel Freude bereiten werden und hoffentlich bald einmal die Meisterschaft ins Worblental bringen können.

Wir sind bereit für die kommende Saison!

Fürs Herren 3 geschrieben Dino Hadorn

Teamfoto beim Testspiel in Köniz



o. links: Peter Balogh, Jan Wittwer, Renato Marti, Silvan Rolli, Tim Gerber, Louis Läderach, Bela Simon Zwygart, Philipp Hadorn, Stefan Moser

u. links: Narasimhan Sridharan, Simon Werner, Marc Wyler, Nick Bühler, Philipp Greber, Dino Hadorn, Robin Jäggi, Christof Sy

Abwesend: Nino Henggi, Stefan Kurth, Stefan Lüthi, Carmelo Tedesco, Julian Saxer



Bergamo von Meindl

CHF 242.-

EXPRESS
SOHLEREI
GEBR. AESCHLIMANN

Express-Sohlerei
Gebr. Aeschlimann

Bernstrasse 12
031 931 37 07
3072 Ostermundigen

express-sohlerei@bluewin.ch
www.express-sohlerei.ch

Herren 2

Trainingsvorbereitung Herren 2

Am 6. Mai 2015 hat unser Trainer zum Trainingsbeginn eingeladen. Nicht alle Spieler waren über diesen, für unser Team frühen Trainingsstart, erfreut. Doch bereits nach dem ersten Training hatte er uns überzeugt, dass es richtig ist, mit dem Trainieren zu beginnen.

Jürg Elmer ist unser neuer Trainer für die Meisterschaft 2015/16. Das Training ist abwechslungsreich, lernreich und intensiv. Unser Team, welches nach der letzten Saison definitiv auf Thomas Hüter verzichten muss, die Gebrüder Hadorn Dino und Hadorn Philippe an das Herren 3, und Johannes Berrisch an das Herren 1 verloren hat, besteht aktuell aus 15 Spielern. Dies ist eine gute Kadergrösse, birgt jedoch einige Gefahren. Zum einen haben wir in der letzten Saison erfahren, wie uns die Verletzungshexe das Kader stark geschmälert hat und zum anderen stellt es an die Spieler die Anforderung immer wenn möglich an den Trainings teilzunehmen. Aus diesem Grund hoffen wir nun auf weiterer Zuzüge in unser Kader. Jürg Flückiger hat uns nun einige Male als Torwart ausgeholfen und Stuwu, unseren Kreuzbandpatienten im Tor ersetzt. Urs Maurer hat den Trainingsbetrieb auch wieder aufgenommen, und kann so den Ausfall von Kai Mehnert kompensieren. Urs braucht noch einige Trainings um seine Bänder wieder auf Temperatur zu bringen, aber ansonsten habe ich den Eindruck, dass er sich auf dem Handballfeld bereits wieder sehr wohl fühlt. Ich hoffe sehr, dass wir auf diese beiden Spieler in der nächsten Saison auf dem Spielfeld zählen können. Sie würden unser Team gut ergänzen und passen zu uns.

Nun wünsche ich mir für die weitere Vorbereitungen, eine hohe Trainingspräsenz aller unserer Spieler auf der Kaderliste. Wir benötigen das Training mehr denn je, um unseren Körper für die Meisterschaft vorzubereiten und unsere Spielintelligenz zu trainieren. Mit einem regelmässigen Training können wir Verletzungen vorbeugen und unserem Trainer die Möglichkeit geben weitere taktische Elemente einzustudieren.

Spätestens am Bantigercup werden wir zum ersten Mal geprüft. Ich freue mich auf das Turnier vom Sonntag 6. September im Rain Ittigen.

Für das Herren 2
Marcel Jakob

KSB

Für Sportliche.



Für weniger Sportliche.



Coop unterstützt Sportanlässe
in der ganzen Schweiz.
Und wünscht Ihnen beste Unterhaltung.


Für mich und dich.

Herren 1

Sommerloch im HGO 1

Nun ja, wir sind wieder einmal im Sommerloch angelangt. Was heisst das genau? Im Training spielen wir viel Basketball und seit neustem hat Zlatko Freude daran uns zu quälen. „Heute läuferisch“ sagt er, dann wird ein Parcours aufgestellt, welcher Ausdauer und Kraft kombiniert. Eine sehr lustige Angelegenheit, vor allem bei gefühlten 100° Grad in der Halle. Aber unserem Team tut das nur gut.

Ansonsten gibt es leider nicht viel zu sagen. Daher schreibe ich einfach 3 Tipps für den Sommer:

- 1.) Aare Böötli. Ein Muss für jeden Berner, der nicht Wasserscheu ist. Geheimtipp: Genug Sonnencreme mitnehmen=)
- 2.) Grillieren: Egal ob im Garten, Eichholz oder sonst wo. Mit einem kühlen Bier schmeckt die Wurst immer gut.
- 3.) Festivals: Auch wenn der Gurten schon vorbei ist, gibt es noch Möglichkeiten gute Festivals aufzusuchen. Macht immer wieder Spass. Geheimtipp: Viiiiiiel Wasser trinken!

Im Namen vom HGO 1 wünsche ich euch allen einen schönen Sommer. Ich hoffe ihr könnt den Sommer geniessen. Bis bald und Hopp HGO!

Luki #2

P.S. Auf die Rubrik Spieler des Quartals wird verzichtet, da einfach viel zu wenig passiert ist.

raumteiler

raumteiler | architekten

APOTHEKE
moser
OSTERMUNDIGEN

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

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

Sponsoren HGO

KLUBORGAN:

Anliker AG, Worblentalstrasse, 27, 3063 Ittigen
Assurisk, Untere Zollgasse 28, 3072 Ostermundigen
Apotheke Moser, Bernstrasse 33, 3072 Ostermundigen
BEKB Ittigen, Talgutzentrum 3, 3063 Ittigen
Dizerns Vins, Chemin de Moulin 31, 1095 Lutry
Fun Travel, Seftigenstrasse 354, 3084 Wabern
Solerei Aeschlimann, Ringstrasse 12, 3072 Ostermundigen
Friedrich Sport, Waldheimstrasse 8, 3072 Ostermundigen
Garaio AG, Laupenstrasse 45, 3001 Bern
Hager Küchen, Bahnhofstrasse 8, 3076 Worb
Raum und Holz, Illiswilstrasse 259, 3033 Illiswil
Restaurant Bella Vita, Bolligenstrasse 94, 3065 Bern
raumteiler gmbh, Bahnhofstrasse 25, 3629 Kiesen
Coop, Region Bern

BANDENWERBUNG:

Stöckli Swiss Sports AG, Ey 5a, 3063 Ittigen
Kästli Bau AG, Grubenstrasse 12,
3072 Ostermundigen
Sieber Holzbau, Radelfingenstrasse 126, 3068 Utzigen

DRESSWERBUNG:

Raiffeisenbank Worblen-Emmental, Talweg 2, Ittigen
Valiant Bank, Talgutzentrum 25, 3063 Ittigen
Gigaset Schweiz GmbH, 4500 Solothurn

Wichtige Termine

Events 2015

- **05./06 September** **2015 Bantiger-Cup '15**
- **12. September** **2015 Verkaufsstand am Ittiger Märkt '15**



Redaktionsschlüsse beim Kluborgan

Für das Kluborgan gelten folgende Redaktionsschlüsse.

Es müssen alle Berichte, Fotos, Witze usw. bis spätestens den unten stehenden Daten bei der Redakteurin eingetroffen sein. Ansonsten können die Beiträge nicht mehr berücksichtigt werden.

- **15. Oktober 2015** **Kluborgan Nr. 96**
- **15. Januar 2016** **Kluborgan Nr. 97**
- **15. April 2016** **Kluborgan Nr. 98**
- **15. Juli 2016** **Kluborgan Nr. 99**



Who is who im HGO?

Vereinsadresse

Vereinsadresse: HGO, Postfach 1214, 3072 Ostermundigen
hgo@hgo | www.hgo.ch

Vorstand

Präsident: Urs Nyffenegger, Wiesenstrasse 49, 3014 Bern
nyffeneggerurs@bluewin.ch | M 079 793 55 62

Vize-Präsident: Peter Röthenmund, Impasse des Cerisiers, 1585 Bellerive
roethenmund@ihost.ch | M 079 442 28 01

Kassier: Matthias Kunz, Papiermühlestrasse 151, 3063 Ittigen
tisukunz@bluewin.ch | M 079 378 98 34

Technische Leiterin: Franziska Leuenberger – Flückiger, Scheuergasse 6, 3322 Mattstetten
ziska31@gmx.ch | M 079 358 84 83

Marketing Leiter: Peter Röthenmund, Impasse des Cerisiers, 1585 Bellerive
roethenmund@ihost.ch | M 079 442 28 01

Administrative Leiterin: Rahel Wäspi-Grünig, Unt. Strassackerweg 13, 3067 Boll
rahel.waesp@hotmail.com, M 078 775 21 37

Funktionäre

Schiedsrichter: Bernhard Handschin, Moosweg 26a, 3072 Ostermundigen
handschinb@post.ch | G 031 386 64 72 | P 031 386 64 72

Marcel Hari, Dübystrasse 22, 3008 Bern
marcel.hari@bluewin.ch | M 079 685 17 39

Stefan Kurth, Niesenweg 6d, 3422 Kirchberg
stefanscb@bluewin.ch | M 079 710 22 73

Schiedsrichterinspiz.: Henri Buta, Bütschliackerstrasse 51, 3098 Schliern
henri.but@3wconsulting.ch | M 076 392 60 41 (Delegiert SHV)
Marcel Hari, Dübystrasse 22, 3008 Bern
marcel.hari@bluewin.ch | M 079 685 17 39

Rechnungsrevisoren: Reto Kissling, Alpenstrasse 87, 3052 Zollikofen
reto.kissling@centrisag.ch | M 079 415 94 75

Mike Brodbeck, Bolligenstrasse 18 A, 3006 Bern
michael.brodbeck@bluewin.ch | M 078 659 76 19

HGO-Beizli: Thomas Joss, Beethovenstrasse 18, 3073 Gümligen
thomas.joss@bluewin.ch | M 079 218 33 87

Materialverwalter &
Hallendienst:

Stefan Moser, Asylstrasse 46, 3063 Ittigen
mosi1@gmx.ch | M 079 417 53 34

Web.Master:	Bruno Streit, Alpenstrasse 6c, 3072 Ostermundigen bst-support@sunrise.ch M 079 769 30 80
Kluborganredaktorin:	Katrin Akyol, Flurweg 39, 3072 Ostermundigen katrin.akyol@gmx.ch M 078 691 6065
J&S Coach:	Marcel Jakob, Scheibenstrasse 17a, 3014 Bern marcel.jakob@gmx.ch M 079 701 26 44
HGO Mitarbeiter HRV Geschäftsstelle:	Joseph Riegler, Elisabethenstrasse 42, 3014 Bern P 031 332 17 49
Teamverantwortliche:	
Trainer Herren 1:	Zlatko Portner, Jupiterstrasse 3, 3015 Bern zlatkoportner@gmail.com M 076374 64 12 Andrej Fischer, Kirchstrasse 8e, 3097 Liebefeld paendu@msn.com M 076 427 49 32
Trainer Herren 2:	Jürg Elmer, Vorderdorfstrasse 8, 3114 Wichtrach juerg.elmer@bluewin.ch M 079 905 53 52 Marcel Jakob, Scheibenstrasse 17a, 3014 Bern marcel.jakob@gmx.ch M 079 701 26 44
Trainer Herren 3:	Stefan Moser, Asylstrasse 46, 3063 Ittigen mosi1@gmx.ch M 079 417 53 34 Stefan Lüthi, Längfeldstrasse 6, 3063 Ittigen stefan92@hispeed.ch M 079 389 01 35
Trainer Damen:	Thomas Schybli, Schmiedmattweg 7, 3629 Kiesen thomas.schybli@bluewin.ch M 079 401 07 36 Joëlle Dietrich, Bernstrasse 9, 3550 Langnau jo.dietrich@bluewin.ch,
Admin. Senioren:	Henri Buta, Bütschliackerstrasse 51, 3098 Schliern henri.but@3wconsulting.ch M 076 392 60 41 Reto Bucher, Eglisporweg 20, 3506 Grosshöchstetten thebuchers@zapp.ch P 031 711 37 57
SSP Ostermundigen:	Marcel Hari, Dübystrasse 22, 3008 Bern marcel.hari@bluewin.ch M 079 685 17 39
Wichtige Adressen:	
Schweizerischer Handballverband:	Geschäftsstelle, Talgut-Zentrum 25, 3063 Ittigen www.handball.ch G 031 370 70 00
Handball Regionalverband:	Handball-Regionalverb. Bern u. Jura, Turnweg 26, 3000 Bern 22 info@hrvbeju.ch www.hrvbeju.ch G 031 332 39 06
Adressänderungen bitte an die HGO-Vereinsadresse senden (hgo@hgo.ch)6998	