



# HGO CLUBORGAN

# Nr. 121

Liebe HGO-Fans

Der Bundesrat hat an einer Pressekonferenz bekannt gegeben, dass praktisch sämtliche Corona-Massnahmen per Donnerstag, 17. Februar 2022 aufgehoben werden.

Das hat erfreuliche Auswirkungen auf den Trainings- und Spielbetrieb des Schweizer Handballs. Die Test-, Zertifikats- und Maskenpflicht gilt ab 17. Februar sowohl im Breiten- als auch Spitzensport nicht mehr.

Weiter sind Spielverschiebungsgesuche ab sofort wieder gebührenpflichtig und können nur noch unter den "normalen" Voraussetzungen wie vor der Pandemie bewilligt werden.

Trotz Aufhebung der Corona-Massnahmen ist die Pandemie noch nicht vorbei. Der SHV appelliert an die Eigenverantwortung: Personen, die sich unwohl fühlen, sollen zuhause bleiben. Positiv Getestete müssen weiterhin fünf Tage in Isolation.

Es bleibt zu hoffen, dass diese positive Welle bis zum Ende der laufenden Meisterschaft anhält und dass es in diesem Herbst keine dritte Version geben wird. Aber das wird nur die Zukunft zeigen.

Bis dahin wünsche ich allen unseren Mannschaften viel Erfolg und viele Tore in ihren nächsten Spielen. Ich freue mich darauf, Euch bei einem Spiel zu treffen, sei es als Spielende\* oder als Zuschauende\*.

Und last but not least... was haben Fondue Chinoise und Handball gemeinsam? Springt auf Seite 25, dort wird Euch alles erklärt...

In diesem Sinne: gute Lektüre und **HOPP HGO!**  
Chrige

\* *genderkorrektes Deutsch* 🤔



# INHALTSVERZEICHNIS

---

<b>Impressum</b>	<b>3</b>
HGO Cluborgan	3
<b>Aus dem Vorstand</b>	<b>5</b>
<b>Support your Sport</b>	<b>8</b>
<b>Steckbriefe</b>	<b>9</b>
Damen	9
Herren 1	11
<b>Wir gratulieren...</b>	<b>15</b>
<b>Aus den Teams</b>	<b>16</b>
Damen	16
Herren 1	21
Herren 2	23
Junior*innen	24
<b>Aus Sicht des Goalies</b>	<b>25</b>
<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>35</b>
<b>HGO im Instagram</b>	<b>36</b>

---





# Impressum

---

## HGO Cluborgan

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

Vorstand:

Dino

Aktive:

Angi (Damen)  
Zumbi & Stuwu (Herren 1)  
Tim (Herren 2)  
Fäbu (Junior\*innen)

Redaktion:

Christine Etienne  
Lutertalstrasse 31/17  
3065 Bolligen

Druck:

Tanner Druck AG  
Dorfstrasse 5  
3550 Langnau i.E.

Sponsoren:

Siehe  
Sponsorenliste

Auflage:

Erscheinungsweise:

Redaktionsschluss:

**160 Stück**

4 x jährlich

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

---



Liebe HGO Familie

Zuerst einmal wünschen wir euch Alles Liebe und Gute im neuen Jahr und hoffen ihr bleibt alle gesund und mit weiterhin viel Freude am Handballsport dabei.



Die letzten Wochen waren für euch als Mitglieder wie auch für uns als Vorstand sicherlich nicht einfach, wussten wird doch eine Zeit lang nicht, ob die Rückrunde wirklich stattfinden kann.

Aufgrund der Covid-Regelungen wurde vom SHV entschieden, den Rückrundenstart etwas nach hinten zu verschieben und die 2. Saisonhälfte im Februar zu lancieren. Mit den nun geltenden 2G+ Regelungen für die Spieler/Spielerinnen kam es in letzter Zeit noch zu einigen Spielverschiebungen wie auch in der Damengruppe zu Teamrückzügen. Unser Spielplaner hatte somit alle Hände voll zu tun, die Rückrunde vernünftig planen zu können 😊

Während diese Zeilen geschrieben werden, sind bereits die ersten Spiele der Rückrunde über die Bühne gegangen. Unser Damen Team hat sich trotz sehr starker Vorrunde bewusst entschieden, an der Aufstiegsrunde nicht teilzunehmen und wurden somit in die Abstiegsrundengruppe eingeteilt. Wie bereits erwähnt, haben sich gerade in dieser Spielgruppe 2 Teams zurückgezogen und somit gibt es für unsere Damen in dieser Rückrunde leider nur 4 Spiele zu bestreiten. Wir sind uns sicher, dass die Damen diese Spiele erfolgreich gestalten werden. Erfreulicherweise konnten die Damen einige Neuzugänge gewinnen und der Kader so etwas breiter aufstellen.



# raumteiler

raumteiler | architekten



Die beiden Herren Teams zeigten ebenfalls eine erfolgreiche Vorrunde. Das Herren 1 grüsst von den Spitzenplätzen während das Herren 2 sich im guten Mittelfeld platzieren konnte. Von beiden Teams wird es das Ziel sein, in der Rückrunde weiter so erfolgreich wie in der Vorrunde aufzutreten und den Gegnern zu zeigen, dass es in der heimischen Rain-Halle nicht einfach ist um Punkte zu entführen. Gespannt blicken wir auf den 02.April an welchem die beiden Herren Teams aufeinandertreffen werden. Für uns vom Vorstand ist es weiterhin unverständlich, dass sich der SHV seit einigen Saisons dazu entscheidet, Teams aus dem gleichen Verein in der gleichen Liga in die gleiche Gruppe einzuteilen. Machen wir jedoch das Beste daraus und freuen uns auf ein attraktives, energiereiches und tolles Handballspiel am 02.April!

Unser gemischtes U15-Junioren/innen Team hat in dieser Vorrunde die ersten Spiele auf Meisterschaftsniveau bestritten. In der Vorrunde musste das noch sehr junge Team sicherlich Lehrgeld bezahlen. Aus unserer Sicht ist es jedoch sehr schön zu sehen, dass das Junioren-Team für die Rückrunde sehr motiviert ist und die Trainercrew rund um Nick und Fabian einen tollen Job abliefert! Es freut uns zudem ausserordentlich nach langer Zeit wieder ein HGO Juniorenteam an der Meisterschaft stellen zu können! Wir bedanken uns herzlich bei allen, die für diesen Erfolg viel Herzblut und Zeit investiert haben! 😊

Zum Schluss geben wir euch gerne noch einige Rückrundentermin-Spieltage bekannt, welche ihr auf keinen Fall verpassen solltet!

**Samstag 26.02**

13:00 Uhr U15-Visp

15:00 Uhr HGO2-La Chaux-de-Fonds

17:00 Uhr HGO-PSG Lyss 5

**Samstag 26.03**

13:00 Uhr U15-TV Steffisburg

14:30 Uhr HGO Damen-Uni Bern Handball

16:00 Uhr HGO2-Handball Emme

**Samstag 02.04**

13:00 Uhr U15-BSC Grosshöchstetten

15:00 Uhr HGO2-HGO

\*Aktueller Spielplan bei Redaktionsschluss. Aufgrund der momentanen Lage kann es jederzeit zu Spielverschiebungen und Zeitanpassungen kommen. Wir empfehlen euch daher die Seite <https://www.handball.ch/de/matchcenter/> zu konsultieren.

Wir wünschen allen HGO Teams eine tolle Rückrunde und viel Freude!

**HOPP HGO!**

Für den Vorstand  
Dino Hadorn





# Support your Sport

---

## ACHTUNG FERTIG LOS

Liebe HGO-Familie, Freunde, Sponsoren, Fans und Migros-Einkäufer

Wir nehmen auch in diesem Jahr an der #migrossupportyoursport Challenge der Migros teil!



Die Migros lanciert eine Förderaktion für alle Amateur-Sportvereine der Schweiz, um sie bei der Verwirklichung eines Vereinswunsches zu unterstützen.

Ab jedem Einkauf von CHF 20.00 in der Migros, SportXX oder auch Online erhältst du ab 15.02.2022 einen Vereinsbon welcher online eingelöst werden kann.

Also nichts wie los und beim nächsten Einkauf an der Migros-Kasse einen Vereinsbon verlangen, QR-Code scannen, den HGO suchen und den Vereinsbon zuteilen.

Vielen Dank für deine Unterstützung und **HOPP HGO!**





# Steckbriefe

---

## Damen



Name, Vorname	Leuenberger Franziska
Nickname	Fräne
Körper- und Schuhgrösse	172 cm und 38/39
Position	Rückraum rechts, Mitte, links
Handball-Werdegang	Seit gefühlt 50 Jahren beim HGO, genau genommen seit 1994
Meinen Charakter mit 3 Worten beschreiben	Herzlicher und geselliger Dickschädel
Gelernter Beruf	Kauffrau
Gewünschter Beruf	Chocolatière
Lieblingshandballmannschaft (nebst HGO)	BSV
Lieblingsessen und -getränk	Schoggi und Kafi
Meine Stärken (wenn überhaupt)	Zuverlässig, hilfsbereit, Teamplayer
Meine Schwächen (wenn überhaupt)	Ungeduldig und manchmal chaotisch (sagt mein Mann 😊)
Ein absolutes Fashion No go	Zu enge Kleidung
Würdest Du für CHF 1'000.- Deinen Kopf rasieren?	Niemals!!!!
Lieblingsurlaubsziel	Costa Rica (steht noch auf der Pocket list)
Darf in meinem Reisekoffer nicht fehlen	Buch
Traumauto	Es muss vier Räder haben und mich von A nach B bringen



Halbleer oder Halbvoll	Mal so und mal so...
Senf oder Ketchup	Senf
Katz oder Hund	beides
Sonnenaufgang oder -untergang?	Untergang
Schreiben oder lesen?	lesen
Sandalen oder Turnschuhen?	Je nach Aktivität
Das langweiligste Buch das ich gelesen habe	Ich lese nur spannende Bücher
Lieblingssmotto	Ein Tag ohne Schokolade ist möglich aber sinnlos
Letzte Person, mit der Du telefonierst hast	Mami
Was machst Du überhaupt nicht gerne?	Bügeln und Geschicklichkeitsübungen
Die peinlichste CD, die Du hast	Habe alle ausgemistet
Wie kann man Dich am besten beeindrucken?	Authentizität
Darf nach einem Training nicht fehlen	Dusche und Beiz
Singst Du unter der Dusche? Und wenn ja, was?	Nein im Auto aber nur wenn ich alleine bin ☺
Hobbies (nebst HGO ☺)	Alles was Spass macht
Mit welchem Tier würdest Du Dich identifizieren?	Katze mit ein bisschen Esel
Was würdest Du als erstes tun wenn Du in der Lotterie gewinnst?	Jubeln
Welche Sprachen kannst/sprichst Du?	Bärndütsch, Deutsch, halbwegs Englisch, gebrochen Französisch und fließend Chauderwelsch
Erstes Wort, das Dir mit «S» am Anfang einfällt	Sonne
Glückszahl	7 und 24
Nenne etwas, was Du schon immer mal machen wolltest, Dich aber nie getraut hast:	Fallschirmsprung
Wie lange noch bei HGO?	Bis zum bitteren Ende...
Wie war es für Dich, diesen Fragebogen auszufüllen?	Selbstreflektierend ☺



## Herren 1



Name, Vorname	Zumbach Stefan
Nickname	Zumbi
Körper- und Schuhgrösse	186, 44
Position	Alles ausser Torwart
Handball-Werdegang	20 Jahre HGO 2 Jahre BSV 2 Jahr SC Volketswil
Meinen Charakter mit 3 Worten beschreiben	Ruhig, Motiviert, Loyal
Gelernter Beruf	Mediamatiker
Gewünschter Beruf	Architekt
Lieblingshandballmannschaft (nebst HGO)	THW Kiel
Lieblingsessen und -getränk	Rindsfilet mit Morchelrahmsauce und Pommes
Meine Stärken (wenn überhaupt)	Ich kann nichts anderes als Handball
Meine Schwächen (wenn überhaupt)	Wie bitte?
Ein absolutes Fashion No go	Zu kurze Kravatten
Würdest Du für CHF 1'000.- Deinen Kopf rasieren?	Sofort!
Lieblingsurlaubsziel	Thailand & Bukarest
Darf in meinem Reisekoffer nicht fehlen	Badehosen
Traumauto	Porsche 911 GT2 RS
Halbleer oder Halbvoll	Nie leer!



Lassen Sie Ihre Träume  
schneller wahr werden  
mit einer cleveren Alternative  
zum Sparkonto



«Mit einem Raiffeisen Fonds-Sparplan machen Sie mehr aus Ihrem Ersparnis und genießen dabei eine hohe Flexibilität. Sprechen Sie mit mir darüber, wie Sie schnell und systematisch Ihre Ziele erreichen»

Nadja Baumann  
Kundenberaterin Ittigen-Ostermündigen

**Raiffeisenbank Worblen-Emmental**

Tel. 031 838 55 55

[www.raiffeisen.ch/mein-traum](http://www.raiffeisen.ch/mein-traum)

**RAIFFEISEN**

Wir machen den Weg frei



Senf oder Ketchup	Senf
Katz oder Hund	Goldfisch
Sonnenaufgang oder -untergang?	Sonnenaufgang nach einer Partynacht in Kopangan
Schreiben oder lesen?	Lesen
Sandalen oder Turnschuhen?	Flipflops, Chucks, Handballschuhe
Das langweiligste Buch das ich gelesen habe	ZGB & OR
Lieblingssmotto	-
Letzte Person, mit der Du telefonierst hast	Sandro
Was machst Du überhaupt nicht gerne?	Putzen
Die peinlichste CD, die Du hast	Backstreet Boys
Wie kann man Dich am besten beeindrucken?	Gutes Essen, guter Wein
Darf nach einem Training nicht fehlen	Bier und Z...
Singst Du unter der Dusche? Und wenn ja, was?	Das tue ich nicht mal meiner Familie oder mir selbst an.
Hobbies (nebst HGO ☺)	Familie, Kochen, Urlaub, Reisen
Mit welchem Tier würdest Du Dich identifizieren?	Goldfisch
Was würdest Du als erstes tun wenn Du in der Lotterie gewinnst?	Dem HGO eine Turnhalle bauen in der wir für immer und ewig Harzen können.
Welche Sprachen kannst/sprichst Du?	Deutsch, Französisch, Englisch
Erstes Wort, das Dir mit «S» am Anfang einfällt	Salz
Glückszahl	7
Nenne etwas, was Du schon immer mal machen wolltest, Dich aber nie getraut hast:	Diesen Fragebogen ausfüllen!
Wie lange noch bei HGO?	Für immer
Wie war es für Dich, diesen Fragebogen auszufüllen?	Eine seltene und einmalige Erfahrung die ich jedem HGO Spieler nur ans Herz legen kann!



# REFRESHING SOFTWARE

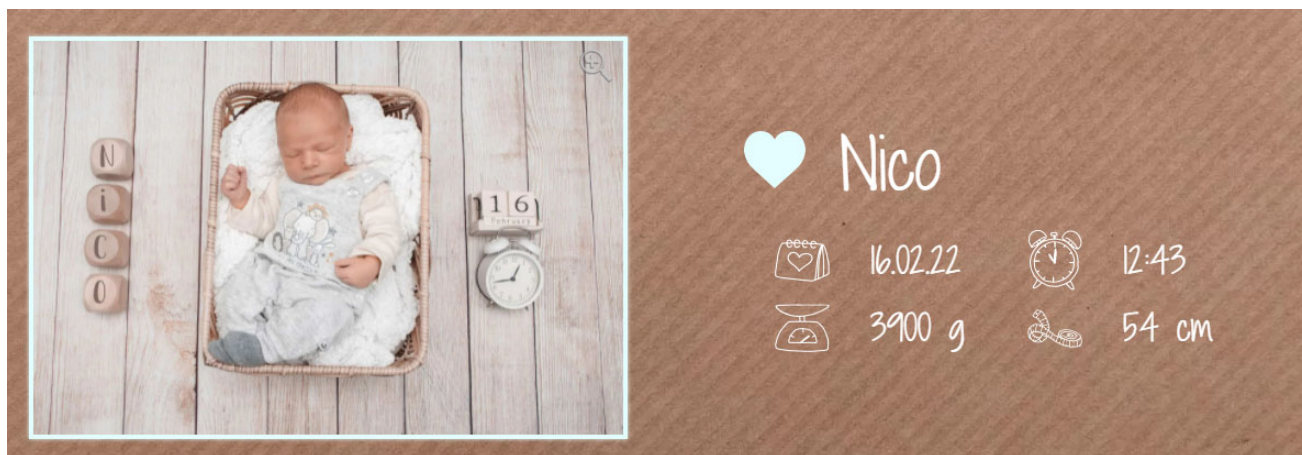
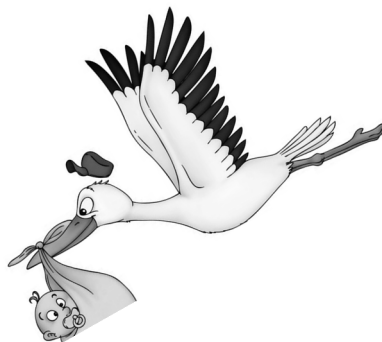
[WWW.GARAIO.COM](http://WWW.GARAIO.COM)



GARAIOLABS



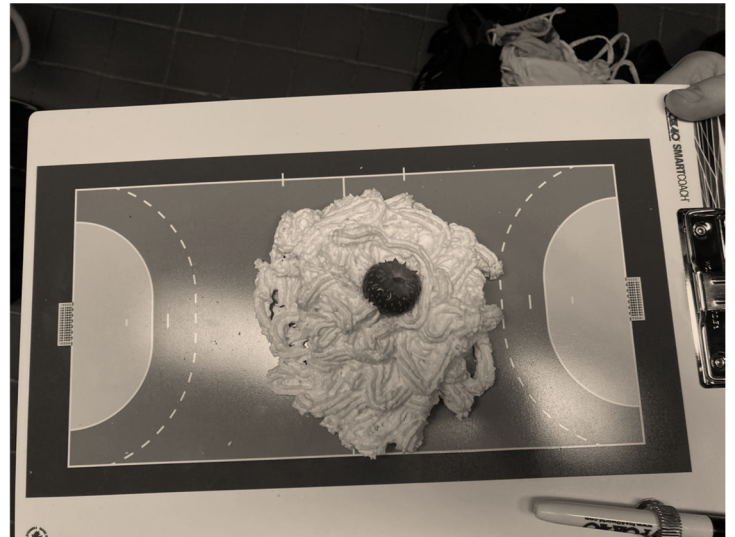
# Wir gratulieren...



Mami Cattia und Familie alles Gute und Liebe







Nach diesem genialen Spiel, gönnten wir uns beim Vorrundenabschluss ein (oder auch zwei☺) Glühweine am „Weihnachtsmärit“ in Bern. Anschliessend gingen wir zusammen ins Lötschberg-Restaurant.

Bei Speis und Trank kramten wir alte Ergebnisse aus der HGO-Zeit hervor oder erfuhren über gewisse Personen Dinge, die uns den ganzen Abend in schallendes Gelächter versetzten ( Maaaaaaa...♪♪). Genau so wie es in einem coolen Frauenhandballteam sein muss!



Nun haben wir es geschafft, ein Etappenziel ist erreicht. Es war streckenweise sehr anstrengend und intensiv, im Vorfeld mit viel Unsicherheiten verbunden, aber es hat mindestens genau so viel Freude bereitet. Und rückblickend überwiegt ganz klar die supertolle Hinrunde, die wir hingelegt haben und die vielen Erfolgserlebnisse, Trainings und Matches. Jetzt gibt's dann eine wohlverdiente Pause, in der wir uns erholen und auskurieren können.

Den Ausblick auf die nächste Saisonhälfte finde ich mit den Neuzugängen und Rückkehrerinnen sehr interessant und ich bin total gespannt. Obwohl wir zu Oberst auf der Tabelle standen bei der Vorrunde, verzichteten wir in die bessere Stärkeklasse eingeteilt zu werden für die Rückrunde. Dies aufgrund der personellen Situation und der langen Anfahrtswege bei den Auswärtsspielen. Somit nutzen wir nun die Rückrunde, um uns besser einzuspielen und die teils verletzten Rückkehrerinnen wieder fit zu machen.



Aufgrund der 2G+ Regelung bestreiten wir die Rückrunde nun nur noch in einer Dreier-Gruppe mit altenbekannten Gegnern (Uni-Bern und Lyss). Belp und Handball Emme ziehen sich zurück.

1. Match Rückrunde gegen Lyss 31:30 gewonnen  
Bei unserem ersten Heimspiel im neuen Jahr überraschten wir die Seeländerinnen mit einer ultra offensiven Deckung. Mit einem lauten „wollt ihr uns eigentlich verarschen“ standen die Gegnerinnen am Anspielpunkt und wussten nicht was ihnen geschah. Sie fanden jedoch Gefallen an der leider etwas lückenreichen Defense, weshalb wir dann doch zu einer 6:0 Deckung zurückkehrten. Am Schluss reichte es zum Glück knapp zum Sieg.
2. Match Rückrunde gegen Uni-Bern 12:34 gewonnen  
Ein Spiel ohne grosse Worte. Wir waren den Stadtbernern einfach überlegen und fast alle Spielerinnen konnten sich in die Torliste eintragen.

Nun haben wir eine etwas längere Zeit ohne Spiele. Die nutzen wir, um im Training einen neuen Spielzug einzustudieren. Am 19.3. und 26.3. folgen die letzten beiden Matches dieser Saison. Wir freuen uns darauf „nomau chli chönne zämä gah z'bäuelä“, bevor es dann wider heisst „Hallo Sommertraining“ ☺.

Merci Froue äs fägt eifach mit öich!

Angi (mit Mithilfe von Nici ☺)



# WERDE SCHIEDSRICHTER DEINE CHANCE

## Was wir dir bieten:

- Persönlichkeitsentwicklung
- Finanzielle Entschädigung
- Netzwerk und Weiterbildung
- Betreuung durch Fachpersonen

## Was wir von dir erwarten:

- Bezug zum Handball
- Regeln lernen und umsetzen
- 2 bis 3 Einsätze pro Monat
- Mindestalter 14 Jahre

Als Schiedsrichter/Schiedsrichterin gewinnst du wertvolle Erfahrungen, entwickelst deine Persönlichkeit und unterstützt ganz direkt deinen Verein – sowie den ganzen Handballsport. Wir freuen uns auf dich.



**KONTAKT UND WEITERE INFORMATIONEN:  
RETO MORELL, LEITER ABTEILUNG SCHIEDSRICHTER  
RETO.MORELL@HANDBALL.CH | +41 79 639 35 17**





## **Herren 1**

### **Rückblick und Ausblick**

Nach einem kurzen Taucher gegen Langenthal am 18.12.2021, kurz vor unserem alljährlichen Weihnachtsessen, sind wir nach einer längeren coronabedingten Zwangspause wieder auf die Siegesstrasse zurückgekehrt.

Während der langen Pause hatten wir neben dem Platz mit einigen Hürden zu kämpfen. Mätty und Thierry mussten sich Ihre gebrochenen Nasen richten lassen und im Rain durften wir für einige Wochen nicht mehr in den Harztopf greifen. Trotz dieser unerwarteten Ereignisse konnten wir bisher alle Spiele der Rückrunde für uns entscheiden.

- HGO – Neuenburg 34 – 27
- Handball Emme – HGO 24 – 27
- HGO – Grauholz 28 – 19
- HGO - PSG Lyss 34 – 23

Im Moment stehen wir nach 12 Spielen mit 21 Punkten auf dem ersten Tabellenrang. Nun stehen uns in dieser Saison nur noch vier weitere Spiele bevor.

Wir freuen uns vor allem auf das besondere Highlight gegen unsere zweitbeste Mannschaft am 02. April 2022 in unserer Heimhalle. Die Truppe ist weiterhin top motiviert. Trotz vieler Abwesenheiten, Verletzungen und einem nicht mehr ganz so hohen Tempo geniessen wir die aktuelle Saison in vollen Zügen. Wir wünschen allen Teams weiterhin eine erfolgreiche Saison und viel Erfolg.

Zumbi





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: **update Fitness Ostermundigen**

Überreicht an/am:

Entgegengenommen im Center Visum / Datum:

## Herren 2

### ...und schon wieder..

ist es an der Zeit, einen Cluborganbericht zu schreiben!

Wirklich viel zu berichten gibt es nicht, was sich jedoch in den letzten paar Spielen abgezeichnet hat, ist das kleine Kader, welches durch einige Ausfälle jeden von uns zum Schwitzen gebracht hat!

So zum Beispiel gegen Lyss – 9 Spieler sind angereist, und spätestens ab der zweiten Halbzeit musste jeder durchspielen, als wir zwei Ausfälle einbüßen mussten. Ein grosses Lob geht an dieser Stelle an Luca, der bei seinem ersten Match Vollgas gegeben hat und konditionell mitkam! Am Ende hat es für uns leider nicht ganz gereicht und PSG Lyss bezwang uns mit 34:27.

Besser sah es jedoch Ende Februar aus! Das Kader bestand aus 8 Spielern und der Gegner hiess HBC LA CHAUX-DE-FONDS. Trotz eingeschränkter Ressourcen haben wir es geschafft, den HBC LA CHAUX-DE-FONDS mit einer 31:23 Niederlage aus dem Rain nach Hause zu schicken!



Nun hoffen wir auf einen möglichst erfolgreichen Saisonabschluss, da noch ziemlich offen ist, wie unser Team nach dieser Saison aufgestellt sein wird, ist dies auf jeden Fall wünschenswert!

Tim



## Junior\*innen

### Vielversprechender Start in die lang ersehnte Rückrunde

Erfahrungsgemäss ist die erste Saison in einer neuen Altersklasse im Handball immer schwierig. 1–2 Jahre mehr Trainings- und Spielerfahrung machen im U15-Bereich sehr viel aus und auch körperlich durchleben die SpielerInnen in dieser Zeit eine grosse Entwicklung. Deshalb waren zumindest wir Trainer von der ersten Saisonhälfte, in der es (ausser einem coronabedingten Forfait-Sieg) leider nur Niederlagen absetzte, nicht überrascht. Unser Ziel war es, die Freude am Handballsport und den Teamgedanken in den Vordergrund zu stellen, um so die Motivation hochzuhalten. Dieses Ziel haben wir mehr als erreicht.

Nun gilt es, die richtigen Schlüsse aus den gesammelten Erfahrungen zu ziehen und immer weiter Fortschritte zu machen. Um dies zu ermöglichen und spätestens ab nächster Saison in jedem Spiel effizienten und konkurrenzfähigen Handball zu spielen, werden wir ab März zwei Trainings pro Woche anbieten. Sehr zur Freude von uns Trainern haben sämtliche SpielerInnen im Kader grosses Interesse daran bekundet.

Das lang ersehnte erste Heimspiel am 26. Februar gegen Visp hat gezeigt, dass es in die richtige Richtung geht. Trotz krankheitsbedingtem Ausfall unserer Torhüterin gelang es uns, das noch in der Vorrunde deutlich überlegene Visp diesmal mehr als nur zu fordern. Leider konnte das starke 14:14 zur Pause nicht ganz über die Zeit gebracht werden und das Spiel endete mit einer 27:34 Niederlage. Doch die 27 erzielten Tore, viele davon entstanden aus sehenswerten Kombinationen oder tollen Gegenstössen, haben allen in der Halle grosse Freude bereitet.

So blicken wir sehr positiv auf die nächsten Spiele, wo uns teilweise sicherlich noch stärkere Gegner erwarten werden. Und wir alle sind motiviert, auch aus diesen Erfahrungen zu lernen.

Fäbu





# Aus Sicht des Goalies

---

## Folge 2

### Das Spiel ist Nebensache, wie Pommes beim Fondue Chinoise

Wer glaubt, das Spiel beginne mit dem schrillen Pfiff der Schiedsrichtenden (@ HRVBEJU: ist das die gendermässig korrekte Bezeichnung für Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter...?) liegt falsch... und hat eigentlich schon verloren. Denn die Stunde vor dem Anpfiff, welche allgemein als müder Prolog wahrgenommen wird, ist bereits Hauptfilm oder anders betrachtet: Diese Stunde wirkungsvoll zu gestalten ist die Königsdisziplin auf dem Weg zum Sieg. Und das wissen die Wenigsten. Advantage Goalie!

Das Spiel startet bereits mit dem Eintreffen bei der Halle. Man steht rum, klatscht sich zur Begrüssung ab, reisst einander Zigis aus und raucht, trinkt Red Bull, stopft Bananen oder anderes kalorienreiches Zeugs in sich hinein und schwafelt mehr oder weniger belangloses Zeugs. Dann ein erster entscheidender Moment: Der Gegner betritt die Bühne. Bei Heimspielen gegen Mannschaften, die noch nie im Rain waren, stets ein grosser Moment. Denn oftmals hat der Gegner den Halleneingang nicht auf Anhieb gefunden. Er ist, nachdem er statt direkt vor der Halle zu parkieren die Fahrzeuge irgendwo in der bussenpflichtigen Pampa abgestellt hat, einmal um die Halle herumgegangen, um dann den grossen Aha-Moment zu erleben: hier geht es rein in den Rain! Willkommen beim sympathischen Berner Agglo-Club!

Es folgt ein erstes Abchecken. Der Kleine ist wahrscheinlich Flügel, der andere Kleine mit dicken Hals sieht aus wie ein Kreis, der Lange spielt wohl hinten links... uhps, er trägt die Tasche in der linken Hand, sieht daher eher aus wie hinten rechts. By the way: Linkshänder mag ich, bin ja selber einer. Allerdings einer, der mit der rechten Hand Handball spielt... aber Goalies sind ja nicht Handballer sondern Goalies, Hauptsache, der Pass kommt irgendwie an. Eben, nichts ist so Scheisse wie Rechtshänder, die hinten rechts spielen. Oder schlimmer noch, rechtshändige rechte Flügel. Doch dazu in der nächsten Folge mehr.

Dann Rückzug in die Garderobe, umziehen und Musik hören... es riecht streng nach Dulix und aus Capitanos Boom schreit es Scha-laaa, la-la... Scha-laaa la-la-la-la, die Spannung steigt. Musik OFF, warme Worte des Coachs ON: Auf sechs Metern stehen, auf neun den Gegenspieler ablöschen, den Shooter vorerst nicht manndecken, sinngemäss «dä söu nume sini zäh, zwöuf Chischtene mache, der Räscht cha eh nüt», keine Eigenfehler machen im Angriff, schnell zurückrennen, hart decken, einander positiv unterstützen und kein Gemotze gegen den Schiri. Das klingt nach Matchplan! Also raus mit Gebrüll und ab in die Halle zum Aufwärmen.

Das Aufwärmen ist das nächste Puzzleteil auf dem Weg zum Erfolg. Die Art, wie man sich als Team und auch persönlich aufwärmt, ist ein wichtiges Teil der prämatchalen psychologischen Kriegsführung. Wir reduzieren die Aufwärmphase mit zunehmendem Alter auf das Wesentliche. Stets auf der Suche nach der Balance zwischen warm machen und Energie sparen. Uns reichen in der Regel fünfundzwanzig Minuten.



Darin enthalten: hin und her rennen, dehnen, einpassen, Goalie abeinschiessen, von den Positionen ballern, Gegenstossabschlüsse, Shirt anziehen, an der Trinkflasche nuckeln, betont easy rumstehen und dem Schiri «Hallo» sagen. Das nennt man Effizienz. Der Gegner ist oft länger mit dem Warm-Up beschäftigt. Während dem er bereits am dehnen oder einpassen ist, absolvieren wir die ersten lockeren Längen. Dies ist DER Moment, um die Gesichter des Gegners zu lesen. Sie denken Zeugs wie, «Zum Glück haben sie nur sieben Feldspieler dabei» oder «Häää, der Goalie-Greis mit der Glatze tritt in kurzen Hosen an» oder «Den Altherrenhandballer werden wir es zeigen!». Wir lassen sie denken... je mehr sie denken, desto besser für uns. Denn wer denkt, trifft oft die falschen Entscheidungen. Also natürlich nicht im Leben, sondern mehr in unserem geliebten Hochgeschwindigkeitssport.

Das Einschiessen ist der nächste zentrale Punkt auf dem Weg zu zum Sieg. Wenn man vom zweiten gegnerischen Goalie beobachtet wird, steht man gerne mal extra nicht so hin, wie man es im Match tut. Um dann während des Spiels alles anders zu machen. Auch unterstützt man die eigene Mannschaft bei der Positionenballerei, indem man auch mal einen Ball rein lässt, der eigentlich haltbar gewesen wäre. Ja, das Selbstvertrauen der eigenen Schützen ist alles! Denn wenn vorne jeder rein geht braucht man hinten nur eine Parade... was eigentlich machbar sein sollte in 60 Minuten.

Die Dramaturgie eines Amateur-Handballspiels sieht es vor, dass die Mannschaften vom Schiri aufs Feld geführt werden. Es hat sich eingebürgert, dass ich der letzte in der Reihe bin. Und das ist gut so. Danach Handshake. Der letzte Moment, um den Gegner zu zermürben. Es gibt wirklich Gegner, die wünschen dir ein gutes Spiel. Welch eine Heuchelei. Nicht falsch verstehen, bei allem Respekt für mein Gegenüber vor und nach dem Spiel, während dem Spiel wünsche ich jedem einzelnen die Pest an den Hals... gut vielleicht nicht direkt, aber mindestens Fehlwürfe, Zweiminutenstrafen, Rossmüntschi und blaue Karten. Darum habe ich stets die gleichen drei Worte für meine Gegner parat: «Sälü, hoi, tschau». In dieser Reihenfolge, bis die letzte Pappnase abgeklatscht ist. Wobei es eine Ausnahme gibt: Die Schiedsrichtenden. Ihnen wünsche ich «e guete Mätsch!». Und das meine ich aus tiefstem Herzen ehrlich. Denn Schiedsrichtende sind während des Spiels, nebst Pfosten links, Pfosten rechts und Latte meine besten Freunde. Mit ihnen führe ich während dem Spiel oft handballphilosophische Gespräche. So ergründen wir in unseren Gesprächen beispielsweise das Mysterium der unterschiedlichen Wahrnehmung anhand von Kreisläufern, die beim Abschluss im Kreis stehen. Ich so: «Hey Schiri, dä isch doch gschtande!». Der Schiri dann: «Würdsch gschider dr Bau häbe!» Darauf ich: «Ja, hesch rächt, taminomau! Aber lueg doch mau, dä louft o immer dür e Kreis!!!». «Eh, ig ch nid aues gseh, aber luege mau...» Dialog beendet bis das Spiel wieder vor mein Tor schwappt. Schiedsrichtende verdienen meinen allergrössten Respekt dafür, dass sie uns den geliebten Handballsport ermöglichen. Nicht immer mit glücklichen Entscheidungen, aber gemessen am Niveau, das wir manchmal performen, doch meistens solide. Und ja, mit den Jahren kennt und liebt man sich.

Dann Kickoff... und los geht sie, die wichtigste Nebensache des Handballnachmittags: das Spiel. Dabei geht es primär darum, die gelungene Matchvorbereitung mit einem Sieg zu veredeln. Oder in der Sprache des Fondue Cinoises gesprochen: Solange das Fleisch gart kann man auch einige Pommies reinschieben. Aber Beilage ist Beilage und bleibt Beilage!



Wer denkt, dass nach dem Schlusspfiff alles vorbei ist, irrt. Denn mit der dritten Halbzeit startet bereits das Rückspiel. Vor der Halle wird mit dem Gegner angestossen, über den Match philosophiert und, ganz wichtig, dem Gegner mitgeteilt, wie stark er ist. Auch wichtig ist der Akt der Verbrüderung, indem man die eigene Leistung relativiert. Ja für uns war es schwierig, wir haben wenig Leute im Kader, die Anwesenden nicht fit, der Topshooter noch monatelang verletzt... bla, bla, bla.

Es geht darum, den Gegner mit einem guten Gefühl zu entlassen. Mit einem Gefühl, dass er es eigentlich ganz gut gemacht hat, obwohl er im Rain keinen Blumentopf gewonnen hat und, sind wir ehrlich, auch nie einen gewinnen wird. Doch das behalten wir für uns, wir lächeln nur milde. Entsprechend wird der Gegner beim Rückspiel mit der Einstellung antreten, dass es nur ein wenig mehr Matchglück braucht, um uns zu schlagen. Und wenn er dies wirklich glaubt, haben wir unser Ziel erreicht. Denn dann fokussiert sich der Gegner auf die Schüssel Pommes, während dem unser Fleisch in der Bouillon friedlich vor sich hin köchelt.

Ja dann steht bereits wieder 1:0 für uns... en Guete!

Stuwi





## 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

Was/wo	Wann
Spaghetti-Plusch	Noch offen
HGO Sommerfest	Noch offen



## Redaktionsschlüsse beim Cluborgan

Für das Cluborgan gelten folgende Redaktionsschlüsse:

Cluborgan	Redaktionsschluss
122	31. Mai 2022
123	31. August 2022
124	30. November 2022
125	28. Februar 2023

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](mailto:monsour.najib@axa.ch)

AXA  
Hauptagentur Franco Faricelli  
Könizstrasse 295  
3098 Köniz  
[AXA.ch/koeniz](http://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



**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>Teamverantwortliche</b>		
<b>Trainer Herren 1</b>	Jürg Elmer, Vorderdorfstrasse 8, 3114 Wichtrach	
	juerg.elmer@bluewin.ch	M 079 905 53 52
<b>Trainerin Herren 2</b>	Marina Szidat, Eichenweg 4, 3063 Ittigen	
	marina_szidat@hotmail.com	M 078 669 24 94
<b>Trainer Damen</b>	Kai Mehnert, Fischrain 60, 3063 Ittigen	
	k.mehnert@gmx.net	M 078 948 57 67
<b>Junioren</b>	Nick Bühler, Eichenweg 4, 3063 Ittigen	
	nick.buehler@hotmail.com	M 079 204 78 39
<b>Senioren a.i.</b>	Reto Bucher, Eglisporweg 20, 3506 Grosshöchstetten	
	aviator@zapp.ch	P 031 711 37 57

<b>Funktionäre</b>		
<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, Lochstieggweg 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>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, Möriswilstrasse 38, 3043 Uettligen	
	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 59, 3005 Bern	
	marcel.jakob@gmx.ch	M 079 701 26 44
<b>Leiter Eventteam</b>	Stefano Scassa, Murtenstrasse 55, 3202 Frauenkappelen	
	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

**Hervorheben**


Zum Ad Center



**Erstelle Veranstaltungen, um mehr Menschen zu erreichen**

Seiten wie deine erreichen durchschnittlich 1421 Personen pro Veranstaltung. Veranstaltungen eignen sich hervorragend, um dein Unternehmen bekannter zu machen.

[Veranstaltung erstellen](#)



Gefällt dir
 Abonniert
 Teilen
...

[Kontaktiere uns](#)

**Info** [Seiteninfos bearbeiten](#)

---

**ALLGEMEIN**

Kategorie	Amateurmannschaft	<a href="#">Bearbeiten</a>
Name	HGO	<a href="#">Bearbeiten</a>
Benutzername	@Ostermundigen	<a href="#">Bearbeiten</a>

---

**SEITENINFOS**

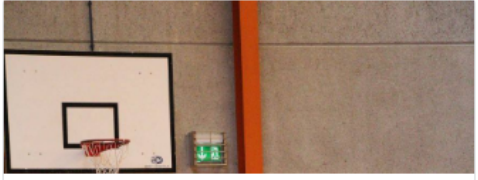
- + Unternehmensdetails bearbeiten
- Gegründet am 15. März 1974
- Unternehmensart bearbeiten
- Bearbeiten Mission

---

**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 sportbegeisterter 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 werde...

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





# HGO im Instagram

