

## HGO Kluborgan

## Nr. 88

Liebe Handballfamily

In der Nacht vom 27. auf den 28. Oktober wurden die Uhren wieder auf Normalzeit (Winterzeit) zurückgedreht. Wie jedes Jahr wurde in den Medien heftig über Vor- und Nachteile der Umstellung diskutiert: Hauptargument bei der Einführung war die Energieeinsparung. Ob dem wirklich so ist, bleibt bis heute höchst umstritten. Gegner der Zeitumstellung bringen die gesundheitlichen Auswirkungen der zweimaligen Zeitumstellung zur Sprache, wie etwa die Ausschüttung von Stresshormonen. Die Landwirtschaft beklagt die geringere Milchmenge der Kühe während einer längeren Phase nach der Umstellung. Dazu kommt der technische Aufwand durch die Umstellung aller Uhren sowie Probleme bei Datenbanksystemen im IT-Bereich. Was bleibt, sind zweimal jährlich die stets gleichen emotionalen Diskussionen. Leute wo sind wir eigentlich? Wäre es nicht an der Zeit in den Politik-Gremien über völlig blödsinnig verschwendete Energie zu diskutieren, oder über den totalen Überfluss in dem wir leben? Nehmen wir das Beispiel aller Lichter über die Weihnachtszeit. Hier könnte man in kurzer Zeit sehr effektiv Energiesparen. Warum müssen die Lichter rund um die Uhr leuchten? Sollten wir nicht hier einmal eine Diskussion starten und die Sommerzeit einfach belassen wie sie nun ist? Mit wenig Aufwand viel sparen. Nein das will doch keiner.... Hauptsache man diskutiert über etwas, ob es Sinn macht oder nicht, macht dabei einen „wichtigen Kopf“ und holt sich Punkte bei der Gesellschaft. Weihnachten ist wirklich eine besinnliche Zeit und soll auch gelebt werden dürfen. Doch es lebe die Zeitschaltuhr, welche dem „Geleuchte“, während der Schlafenszeit ein Ende setzt☺.

In diesem Sinne allen eine besinnliche und frohe Weihnachtszeit. Keine Panik bei den Weihnachtseinkäufen. Es herrscht totalen Überfluss und hat für alle genug!

Herbstliche Grüße

Maja



## INHALTVERZEICHNIS

---

<b>HGO Kluborgan Nr. 88</b>	<b>1</b>
<b>INHALTVERZEICHNIS</b>	<b>2</b>
<b>Impressum</b>	<b>3</b>
<b>Infos uns News</b>	<b>5</b>
...aus dem Vorstand	5
...aus dem ( OK ) Vorstand	7
Kleininserat	10
X-Mas Games	12
<b>Junioren</b>	<b>15</b>
Trainingslager U-19	15
<b>Damen</b>	<b>17</b>
Powerweekend ir Länk	17
<b>Wichtige Termine</b>	<b>27</b>
X-Mas Games	27
<b>Sponsoren HGO</b>	<b>29</b>
<b>Who is who im HGO?</b>	<b>31</b>



Nora, danke für den umfangreichen Bericht!! Immer gerne wieder!

## Impressum

---

HGO Kluborgan

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



Junioren:  
**Jan Wittwer**

Aktive:  
**Nora Müller**

Vorstand:  
**Peter Röthenmund**  
**Franziska Leuenberger**

Redaktion:

Maja Lehmann  
Grabenweg 5  
3066 Stettlen

Sponsoren:

Siehe  
Sponsorenliste

Druck:

Tannerdruck AG  
Dorfstrasse 5  
3550 Langnau i.E.

---

Auflage:	280 Stück
Erscheinungsweise:	4 x jährlich
Redaktionsschluss:	siehe Rubrik wichtige Termine

---

## Infos uns News

---

### ....aus dem Vorstand

Seit nunmehr 19 Jahren (läck, bin ich schon alt...) bin ich stolzes Mitglied der HGO-Family. Meine ersten Handballversuche machte ich bei den Juniorinnen – in den 90er Jahren gab es tatsächlich noch eine Juniorinnen-Mannschaft – später verfestigte ich meine Begeisterung zum Handballsport über all die Jahre im Damen-Team der HGO. Für mich ist Handball spielen der perfekte Ausgleich und die Frauen sind mir einfach ans Herz gewachsen.

Nach so vielen tollen Jahren war es nun an der Zeit, nicht nur im Team Engagement zu zeigen, sondern dem Verein auch etwas zurückzugeben. Aus diesem Grund habe ich mich vor zwei Jahren entschlossen, zusammen mit Rahel die administrative Leitung der HGO zu übernehmen. Die Stimmung im Vorstand ist sehr gut und die "Frauen-Quote" wirkt sich sicher positiv aus ☺. Als diesen Sommer Urs auf mich zukam und fragte, ob ich mir die Aufgabe als technische Leiterin der HGO vorstellen könnte, muss ich gestehen, fühlte ich ziemlich überrumpelt. Technische Leitung...: da steckt eine Menge Verantwortung dahinter; bin ich dem gewachsen; kann ich das überhaupt... Zweifel über Zweifel. Ich habe mir die Sache gut überlegt und bin von allen Seiten – nicht zuletzt auch von meinem Mann, der mit Handball nicht gerade viel am Hut hat – ermutigt worden, diese Aufgabe zu übernehmen. Schliesslich habe ich mich durchgerungen und zugesagt. Nun gebe ich mein Bestes, dieses Amt zuverlässig und mit vollem Einsatz auszuüben. Die ersten Spielverschiebungen, Spielermeldungen und Hallenreservierungen haben ja bereits geklappt ☺ und auf die Hilfe meiner Vorstandskollegen kann ich auch zählen. Mir bedeutet die HGO sehr viel und es liegt mir am Herzen, den Verein und die Teams zu unterstützen, damit unser Club auch der geilste westlich des Urals bleibt!!!

Liebi Grüess usem Vorstand und HOPP HGO!

Fräna Leuenberger

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

  
**hager** KÜCHEN



# Linde

## Restaurant

Marion und Heinz Spühler | Lindentalstrasse 109  
3067 Boll | [www.linde-lindenthal.ch](http://www.linde-lindenthal.ch)

## ...aus dem ( OK ) Vorstand

Kaum haben wir mit der neuen Saison angefangen... denken wir schon fest an das Ende der Saison, nicht grad in sportlicher Hinsicht.. da möchten wir doch noch ein paar Erfolge feiern, nein aber in der Hinsicht unseres Vereins... Denn im nächsten Jahr gibt es etwas Grosses zu feiern...

DER HGO  
FEIERT SEIN  
40 JÄHRIGES  
BESTEHEN...!!



***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](mailto:assurisk@assurisk.ch)  
[www.assurisk.ch](http://www.assurisk.ch)

Um diesem grossen Ereignis Rechnung zu tragen, haben wir bereits in den letzten Wochen mit der Planung des kommenden Events begonnen.

Wir möchten einen unvergesslichen Anlass für Jung und Alt organisieren, mit gutem Essen Musik und natürlich auch mit einer tollen Party.

Wir bitten Euch alle den

# 14. Juni 2014

dick in Euren Agenden einzutragen und gleiches bei Euren Partnern, Freunden und Grosseltern auch zu tun ...es braucht ja auch Grosseltern die zu den Kindern schauen..! :-))

Im weiteren sind wir natürlich auch Helfer angewiesen, wer Freude hat an einem grossen Fest mitzuwirken soll sich bitte melden ( [roethenmund@ihost.ch](mailto:roethenmund@ihost.ch) ) wir brauchen viele Helfer für viele Aufgaben.

Grundsätzlich soll das Fest aber für die Vereinsmitglieder ehemalige Vereinsmitglieder und Sponsoren sein...wobei wir natürlich versuchen am Festtag möglichst wenig HGoler im Einsatz zu haben.

Noch eine Bitte, wer alte Fotos und Filme des HGOs hat, soll diese doch bitte ans OK per Post oder Mail zusenden. Alle Dokumente werden natürlich wieder retourniert.

Wir freuen uns schon heute ...bis bald mit weiteren Infos.

Eue OK-Presi

Pesche Röthenmund

## Kleininserat

<i>Rubrik</i>	<b>Ferien</b>
<i>Gegenstand</i>	<b>Ferienhaus in Dänemark zu vermieten, für 6 Personen, nahe Strand, Nordjütland (Aalnorg / Lökken) mit guter Infrastruktur</b>
<i>Preis</i>	<b>Ab SFr. 550.- je nach Zeitpunkt</b>
<i>Weitere Infos unter</i>	<b><a href="http://www.haldemanns.ch">www.haldemanns.ch</a> (Ferienhaus Dänemark)</b>
<i>Koordinaten</i>	<b>Hans Haldemann, Panoramaweg 5, 4802 Strengelbach Tel. 062 751 32 15</b>



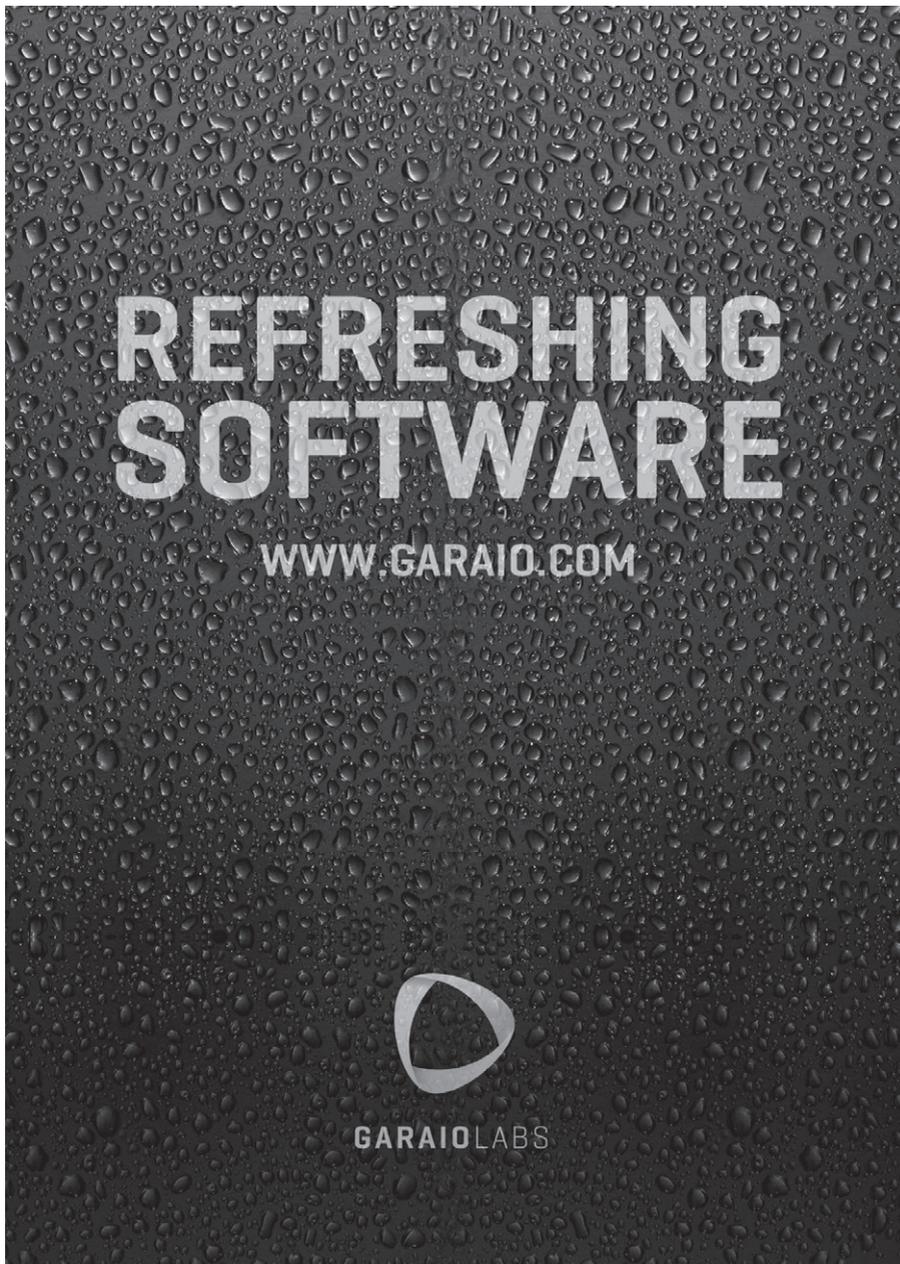
**Gebr. Aeschlimann**  
Sohlerei - Verkauf - Service



**P. & W. Aeschlimann**

Bornstrasse 12  
3072 Ostermundigen  
Tel. 031 931 37 07  
Fax 031 932 44 07

[www.schuh-service.ch](http://www.schuh-service.ch)  
[express-sohlerei@bluewin.ch](mailto:express-sohlerei@bluewin.ch)



# REFRESHING SOFTWARE

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



GARAIO LABS

## X-Mas Games



19. Dezember 2013

wo: Halle Eisengassen, Bolligen

zeit: 19h00

wer: alle die Freude am Handball/HGO haben

...Mit anschliessendem Raclette Plausch!!!

Chum verbi äs fäggt!



«Sie finden bei  
uns mass-  
geschneiderte  
Hypotheiken»

Herr Marcel Zürcher  
031 918 45 63  
Niederlassung Ittigen

 **B E K B** | **B C B E**

**APOTHEKE**  
**moerer**  
OSTERMUNDIGEN

Seit 70 Jahren Ihr  
Ansprechpartner  
für Gesundheit und  
Medikamente

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

---

## Junioren

---

### Trainingslager U-19

#### Mo:

Bereits um 09:45Uhr trafen wir uns am Treffpunkt am Berner Hauptbahnhof. Mit dem Zug fuhren wir Richtung Brig. Nach einer gemütlichen Reise wurden wir vor Ort mit einem Bus des Hotels abgeholt. Unmittelbar nach Ankunft bekamen wir Mittagessen. Am Nachmittag gab es dann schon die erste Trainingseinheit. Im Hotel angekommen, packten wir unsere Koffer aus und genossen ein wenig die kurze Freizeit. Anschliessend fuhren wir mit „unserem“ Bus nach Visp, um dort ein Testspiel zu bestreiten.

#### Di:

Bereits um 07:30Uhr mussten wir parat auf dem Platz stehen um Joggen zu gehen. Nach einem ausgiebigen Frühstück fuhren wir wieder gemeinsam in die Halle um zu trainieren. Nach dem Mittagessen ging es wieder los ins Nachmittagstraining. Am Abend spielten wir noch alle zusammen Bowling.

#### Mi:

Am Mittwoch machten sich schon bei einigen diverse Muskelschmerzen etc. bemerkbar. Trotzdem bissen alle bis Ende Woche durch. Am Abend konnte jeder sein eigenes Programm gestalten. Einige spielten ein Jass und der Rest der Gruppe waren ein wenig im Zimmer oder sonst etwas.

#### Do:

Wieder gingen noch vor dem Frühstück Joggen. Während die Einen vorne Weg rannten, brachten die Anderen kaum ein Bein vors Andere. Am Abend kam dann das Highlight der Woche. Zusammen gingen wir als Abschluss noch in den Wellness Bereich des Hotels.

#### Fr:

Nach dem Abschlusstraining packten wir unsere Sachen zusammen. Auch putzen etc. mussten wir noch. Dann ging es wieder an die Heimreise. Im Zug war dann die erschöpfte Stimmung zu spüren.

Im Grossen und Ganzem war das Trainingslager gut. Wir konnten viele taktische Dinge etc. anschauen.

Jan Wittwer

KSB

## Für Sportliche.



## Für weniger Sportliche.



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

**coop**

Für mich und dich.

## Damen

---

### Powerweekend ir Länk

# POWERWEEKEND IR LÄNK

---

SEPTEMBER 2013



## Bericht Schnouz



### Meine erste Lenk

Als erstes möchte ich mich an dieser Stelle bedanken, bei Dir Fräse, für das Organisieren und Fötele. Bei Core, die ebenfalls mit der Kamera versucht hat, gute Bilder zu schiessen und natürlich beim ganzen Team für den Einsatz und das gelungene Weekend! 📷

In der Lenk angekommen, wollte ich „meine Frauen“ gut vorbereitet empfangen, aber eben erstens kommt es anders und zweitens als man denkt. Die Sporthalle war noch besetzt, was mich zum Warten verknurrte. Mit etwas Verspätung begann das Training mit einem Sechs-Minuten-Lauf, für die meisten noch mit einem 😊 Lächeln im Gesicht.

Weit gefeilt, nach kurzer Stärkung aus der Flasche ging es erneut auf den Parcours. Jetzt wechselte auch der Gesichtsausdruck 😬 von 😊 zu 😬

Nach den Passübungen, schon wieder mit viel laufen, konnten die Mädels endlich Würfe aufs Tor bringen. Doch auch hier hatte Schnouz eine Überraschung bereit (Strafaufgabe, wer das Tor nicht trifft).

Die Übung für das Spielverständnis, als Abschluss hat sicherlich allen Spass gemacht, war aber nicht ganz einfach zu bewältigen!

Da war doch noch was mit den Zimmern!?! 🤔

Vertauschte Schlüssel bescherten mir ein Zimmer mit 16 Betten, für das Damenteam blieb dann nur das kleine 4-Bett-Zimmer. 🙄

Aber auch das hatten wir schnell geregelt und so konnten dann Alle eine mehr oder weniger ge-ruhnsame Nacht verbringen. 🙄

Die Trainingseinheiten für den Samstag wurden kurzerhand auf zwei Stunden verlängert und gehörten ausschliesslich dem technischen Teil.

Auslösehandlungen bis zum „Abwinken“ und dazwischen kurze Sequenzen mit spielen auf zwei Tore.

Wichtig für mich bei diesen Übungen war, Spielerinnen auf verschiedenen Positionen zu testen. Dies ist auch erfolgreich gelungen!

Am frühen Nachmittag verabschiedeten sich einige Spielerinnen, um nach Hause zurück zu kehren und so blieb ein kleiner Kern der „Hartgesottene(n)“ um das legendäre Schoggispiel (sprich Schoogi, nicht wahr Meif?) und einen gemütlichen Abend zu verbringen (mehr dazu von den Mädels).

Nach einer etwas kürzeren Nacht ging's noch einmal in die Sporthalle, um die intensive Einheit „Wurfübungen“ noch unbeschadet zu überstehen.

Klar gibt es auch ein kleiner Negativgedanke (nicht über das ganze Weekend alle Spielerinnen zur Verfügung). Dies hoffe ich aber, auf das kommende Jahr ändern zu können. Ein Konzept dazu ist bereits in Arbeit

Wie Eingangs erwähnt, toller Einsatz aller Spielerinnen! Es war ein echt geiles Weekend! Mit diesem Teamgeist können wir in der kommenden Saison einiges bewirken, auch wenn in den ersten Spielen nicht alle „an Bord“ sind.

Gei mer Gas, Frouel!

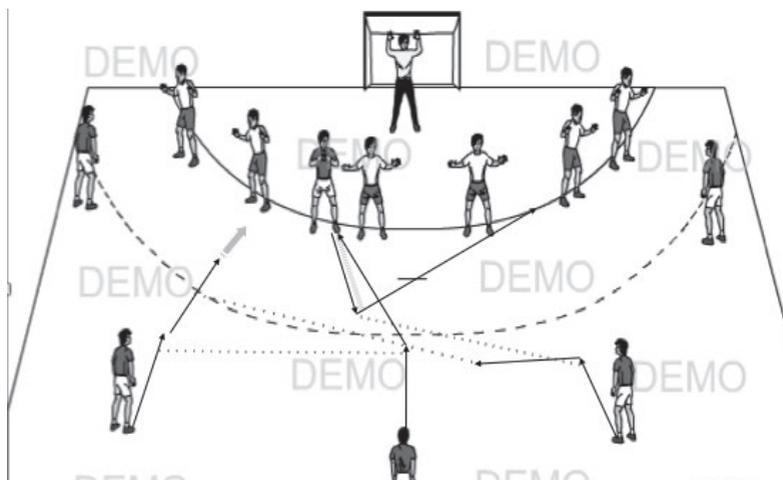


## Bericht Team (Mariella & Renate)



### HGO- Frauen im Powerweekend

Kreisel, Wirbel, Express, oder besser 2,3 und 4, dass waren die Themen unserer Trainings im Powerweekend in der Lenk. Da schon einiges an Schreibpower auf dem Handy und Lenkpower hinter dem Steuerrad gefragt war, bis wir in der Lenk ankamen, waren wir dann so richtig eingepowert fürs erste Training, am Freitag Abend.



Auch einiges an Gehirnpower und Flexibilität war an diesem Abend gefragt, denn Ziel war, den Spielüberblick auch zu behalten, wenn eine Riesenmatte, in der Mitte des Spielfelds, den Blick auf den Gegner versperrt.

Von einem ersten bisschen überschüssigen Power befreit, bekamen wir gutes Essen und fielen dann auch schon bald in die ach so weichen Matratzen, nachdem wir nach einigem hin und her im richtigen Zimmer gelandet waren.

Samstag, Training 1 nach dem Frühstück, 2 nach dem Mittagessen. Die Equipe ist vollzählig, abgesehen von einigen Ferientechnikerinnen und Schwangeren und Verletzten, die sich teils als Kamerateam gut einsetzen liessen...Merci!. Los geht's mit der Nummer 1, gefolgt von 2, 3 und 4. Zuerst langsam, dann schneller und sogar im richtigen Spiel auf die ganze Halle wird geübt. Am Morgen funktioniert die Gehirnpower noch gut, die Aufnahmefähigkeit ist bis auf einige morgenmuffeligen Ausnahmen gross. Am Nachmittag geht's weiter mit Wirbel und Kreisel, laufen mit und ohne, vom und zum Ball, von und nach links und rechts und ab durch die Mitte. Alle bieten ihre vollen Powerkräfte auf und es macht riesige Freude so Handball zu spielen!

Ab und zu schleicht sich auch ein kleineres oder grösseres Chaos ein, der Kopf fragt sich noch, welche Nummer nun schon wieder was ist, während der Ball schon selbstständig in die andere Richtung davon gesprungen ist. Denn 1,2,3 und 4 wollen nicht jedes mal gleich gespielt werden. „Auslösehandlungen“ sind es sagt Schnouz und erwartet von uns neben präzisen Pässen, Ball fangen, in die richtige Richtung laufen und gut zielen auch noch, dass wir unseren Denkpoker nicht vergessen und in der Situation richtig reagieren!



## Der Abend

Da wir nach dem zweiten Training doch schon unseren Körper spürten, starteten wir den gemütlichen Teil. Viele steuerten direkt von der Halle ins Restaurant und genossen noch ein bisschen die Sonne, die im Oberland zum Glück vorhanden war. Unsere Fotografinnen, Fräule und Core, hatten super Arbeit geleistet und wir hatten unseren Spass bei der Ansicht der Bilder. Oft waren besonders amüsante Bilder gelungen und auch die Lachmuskeln kamen so zum Einsatz. Durch die Fotos sind auch ungeahnte Talente zum Vorschein gekommen, z.B Hürdenlauf (Hürde muss man aber noch selbst dazu denken ;-)



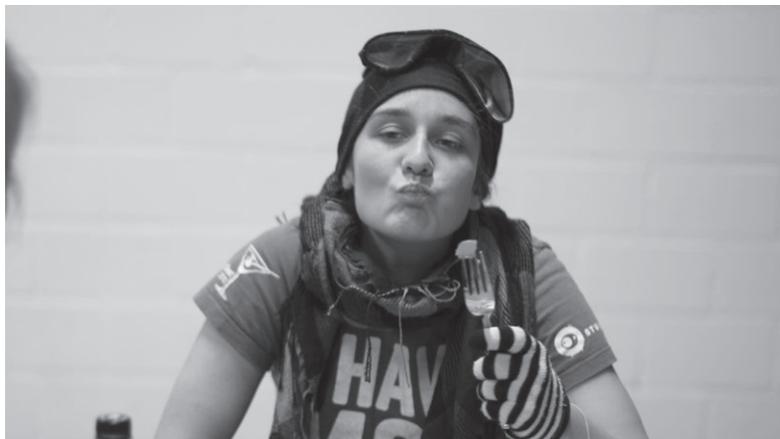
Schnouz motivierte ein paar Mädels zum Jassen und Chrige (welche nicht spielte) schaute allen ein bisschen in die Karten und gab ab und zu, den weniger geübten Jasserinnen einen Tipp. Fairerweise nur wenn sie nicht schon alle Karten gesehen hatte.

Nufi und mir wurde es irgendwann zu langweilig und wir beschlossen ein bisschen zu "Töggele". Da aber unser Kader dezimiert waren und der verbliebene Rest schon beschäftigt war, wurden wir durch Personal des KUSPO verstärkt. Was den massiven Vorteil hatte, dass diese Herren einen Schlüssel zum Fussballtisch hatten und sie für jede Runde einfach die Bälle wieder gratis hervornahmen :D

Nach dem Essen gingen wir in den Theorieraum und begannen mit dem Schoggispiel, welches schon Tradition hat bei uns. Wie die grössten Kinder waren alle bei der Sache und die Stimmung war einfach Top. Auch Schnouz, der es nicht so mit Nusschokolade hat, war Feuer und Flamme. Während wir letztes Jahr noch die Nummer 5 zfügten (damit Mann/Frau ein bisschen Schnaps zu sich nehmen durfte oder musste), liessen wir diese Regel aus. Doch ein kleiner Schluck ist bekanntlich immer gut. Da wir ja nicht mehr so viele waren, hatten wir auch zu viel dabei... oder auch weiß nicht so geflossen ist und keine Herren da waren, die alles weg getrunken haben;-) Aber auch die Schokolade war irgendwann aufgeessen und ein neuer spassiger Zeitvertreib musste her. Nach einigem Hin und Her war dieser auch gefunden. Mit viel Fantasie konnten wir die Zettel für das Post-it Spiel auch an unserem Kopf befestigen. Unser ehemaliger Trainer, Cello, gleich 2mal an die Köpfe unseren Damen geklebt wurde und wir uns "verschnurret" hatten, mussten noch einmal Ideen her. Irgendwie schafften wir es und los ging's... Manche erfuhren schon in

der ersten Runde sehr viel über sich während andere jeweils Runde um Runde nur eine Frage stellen konnten, welche immer mit Nein beantwortet wurde. Doch auch der Vorsprung der einen wurde kleiner und kleiner. Man war sich sicher, diejenige Person nicht zu kennen. Doch mit viel Schützenhilfe schafften es schlussendlich alle. Jetzt war für einige auch schon die Zeit gekommen um schlafen zu gehen.

Der Rest der Mannschaft machte sich nochmals an eine Runde Jassen oder Gespräche zu zweit. Ungewohnt Früh (im Vergleich zu anderen Jahren) gingen dann alle zu Bett. Im Sonntagstraining war dann auch kein Spruch äla "i fühlte mi aus hätti gsoffe u groudkt" zu hören ;-)







### **Das letzte Training**

Alle Auslauf- und Dehnübungen wollen nichts mehr nützen, die Beine, der Rücken und die Arme tun weh. Dem Kopf aber geht's super! Es hat Spass gemacht und wir wollen noch mehr!

Bekommen wir! gleich am nächsten Morgen. Die Truppe hat sich wieder um die Hälfte reduziert, ein gemeinsames Spiel ist nicht mehr möglich. Aber wir haben auch bei Badminton, Seilgumpen und Reaktionsgeschwindigkeitspowertests unserer Torhüterinnen unseren Spass. Obwohl es an diesem Morgen doch ein paar Minuten mehr gedauert hat, bis der Power wieder in den Beinen und Armen angekommen war.

Auf der Rückreise, die Gespräche sind rar, die Augen fallen zu, die Beine schmerzen, wir spüren, wir waren dabei! Merci Schnouz für die Super Trainingsvorbereitung! Saison du darfst kommen, wir freuen uns auf dich!



Nora Müller

## Wichtige Termine

---



### X-Mas Games

**19. Dezember 2013**



### Redaktionsschlüsse beim Cluborgan

Für das Cluborgan gelten folgende Redaktionsschlüsse.

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

- **15. Januar 2014 Cluborgan Nr. 90**
- **15. April 2014 Cluborgan Nr. 91**
- **15. Juli 2014, Cluborgan Nr. 92**
- **15. Oktober 2014, Cluborgan. Nr. 93**



„massgeschreinert“



Schreinerei · Innenausbau

Türen und Schränke

Einbruchschutz

Küchen- und Möbelbau

Parkett- und Terrassenböden

Reparaturen / Services

**Baer Schreinerei AG**

Gümligentalsstr. 83 b

3072 Ostermundigen

Tel 031 931 78 78

[www.baer-schreinerei.ch](http://www.baer-schreinerei.ch)

[info@baer-schreinerei.ch](mailto:info@baer-schreinerei.ch)

## Sponsoren HGO

---

### KLUBORGAN:

Anliker AG, Worbentalstrasse, 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  
Winterthur Versicherung, Morgenstrasse 136, 3018 Bern  
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:

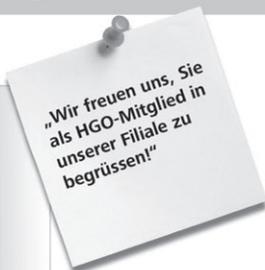
Raiffeisenbank Worblen-Emmenthal, Talweg 2,  
3063 Ittigen  
Valiant Bank, Talgutzentrum 25, 3063 Ittigen  
Gigaset Schweiz GmbH, 4500 Solothurn



**Die Bank in Ittigen** Persönlich beraten, vor Ort betreut



Daniel Stalder, Leiter Geschäftsstelle Ittigen



Exklusiv für Mitglieder: **Konzert- und Event-Tickets mit bis zu 50% Rabatt**  
Ob Rock oder Pop, Musical oder Klassik, Comedy oder Zirkus - als Raiffeisen-Mitglied erleben Sie mehr und zahlen weniger.

Sind Sie noch nicht Raiffeisen-Mitglied oder haben noch keine Maestro-Karte von Raiffeisen? Melden Sie sich noch heute unter [raiffeisen.ch/memberplus](http://raiffeisen.ch/memberplus) oder rufen Sie uns an.

**Raiffeisenbank Worblen-Emmental**

Biglen - Boll - Ittigen - Ostermundigen - Walkringen - Worb  
Tel: 031 838 55 55  
[www.raiffeisen.ch/worblen-emmental](http://www.raiffeisen.ch/worblen-emmental)

**RAIFFEISEN**

**Wir machen den Weg frei**

---

## 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

Technischer Leiter: 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.waespi@hotmail.com, M 078 775 21 37

**Funktionäre**

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

Marcel Hari, Dübustrasse 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, Büschackerstrasse 51, 3098 Schliern  
henri.but@3wconsulting.ch | M 076 392 60 41 (Delegiert SHV)  
Marcel Hari, Dübustrasse 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, Worbentalstrasse 175, 3065 Bolligen  
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: Maja Lehmann-Forster, Grabenweg 5, 3066 Stettlen  
majalehmann1@gmx.net | M 079 173 24 57

J&S Coach:	Marcel Jakob, Beundenfeldstrasse 23, 3013 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
<b>Teamverantwortliche:</b> 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:	Marcel Jakob, Beundenfeldstrasse 23, 3013 Bern marcel.jakob@gmx.ch   M 079 701 26 44  Christof Schmutz, Bergackerstrasse 37b, 3066 Stettlen christof.schmutz@schmutz-architekten.ch   M 079 456 89 67
Trainer Damen:	Thomas Schybli, Schmiedmattweg 7, 3629 Kiesen thomas.schybli@bluewin.ch   M 079 401 07 36  Franziska Leuenberger – Flückiger, Scheuergasse 6, 3322 Mattstetten ziska31@gmx.ch   M 079 358 84 83
Admin. Senioren:	Henri Buta, Büschliackerstrasse 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
Trainer Junioren MU19:	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
SSP Ostermundigen:	Marcel Hari, Dübystrasse 22, 3008 Bern marcel.hari@bluewin.ch   M 079 685 17 39
<b>Wichtige Adressen:</b> 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)	