

HGO Kluborgan

HGO, Postfach 1214, 3072 Ostermundigen

1/2010

Februar 2010

Editorial



Hello friends

Ich hoffe Ihr konntet alle Geschenke gebrauchen und seid schön sanft im neuen Jahr gelandet.

In der letzten Ausgabe an dieser Stelle rief ich zum erwachen auf. Rückblickend auf die Geschehnisse des letzten Quartals ist der HGO erwacht, und wie.

Die Teppich Etage wurde neu besetzt und der Transfermarkt ist fest in unserem Griff.

Doppelter Transferhammer werden die einschlägigen Boulevard – Gazetten titeln wenn sie den neusten HGO Coup der Herren 1 erfahren. Mehr zu dieser unglaublichen Geschichte erfahrt Ihr auf Seite 21.

Die Herren 2 übernehmen zehn Jünglinge vom Berner Traditionsverein. Auch unsere Damen konnten Neuzugänge und Comeback Spielerinnen verzeichnen.

Wir heissen alle „Neuen“ in der HGO Family herzlich willkommen. Ihr seid im geilsten Club Europas gelandet.

Trotz den Verstärkungen war die erste Hälfte der Meisterschaft nicht ganz so erfolgreich. Da fehlen wohl noch zwei, drei Abstimmungen.

Zum Glück wird erst am Ende abgerechnet, somit haben wir alle noch einige Chancen um unsere Punktekonten aufzustocken. Also Vollgas meine Damen und Herren es ist bitter nötig.

Lassen wir die Bälle fliegen, bis das sich die Latten biegen.

Viel Spass bei der Ausgabe 1/2010

Die Red. Ürsu

Inhaltsverzeichnis

Editorial	1
Impressum	2
Vorstand	5
X Mas Games	5
Handball Quiz	9
Damen	16
Insider Info's	16
Ladies In eigener Sache	19
Herren	21
Herren 1	21
Interview mit Sven Zbinden und Christian Wyss	21
Herren 2	27
Die Saisonvorbereitung	27
Matchbericht Hgo 2 – TV Länggasse Bern 3	29
Junioren	30
U19 Junioren	30
Trainingslager 21. – 24.09.2009	30
Vorrunde U19	34
Wichtige Termine	35
U15 Junioren	36
Schulsport Ittigen, Ostermundigen und Bolligen	36
Who is who im HGO?	37

Impressum

HGO Kluborgan

Das Vereinsorgan der Handballgruppen Ostermundigen Ittigen Bolligen (HGO)

An dieser Ausgabe haben mitgearbeitet:

Vorstand: Andreas Enggist (Ändu)

Sponsoren:

Aktive: Christine Dällenbach
Thomas Kissling (Thömu)
Jürg Stettler (Stedi)
Nick Sterchi

Junioren: Simon Hostettler
Stefan Lüthi (Stibä)

Redaktion: HGO - Redaktion,
c/o Urs Nyffenegger (Ürsu), Wiesenstrasse 49, 3014 Bern

Druck: Copy Quick, Bahnhofgalerie, Bahnhofplatz 10 A, 3011 Bern

Auflage: 230 Stk.

Erscheinungsweise: Das HGO Kluborgan erscheint viermal jährlich.

Redaktionsschluss: siehe Rubrik Wichtige Termine Seite 35

Für Spieler.



Für Trainer.



Für Fans.



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



Für mich und dich.



3 Sportanlässe.
120 treue Fans.
Eine Bank.

Ja gārn!

 **BEKB | BCBE**

Für ds Läbe.

GRATIS HAUSLIEFERUNG
KEINE MINDESTBESTELLUNG

PRESTO PIZZA

OBERE ZOLLGASSE 40, 3072 OSTERMUNDIGEN

TEL. 031 932 30 00

HIT
Die 11. Pizza gibts
Gratis, wenn Sie
den Pizza-Pass voll
haben



AKTION
Über den Mittag kostet
die Margherita Fr. 10.-
Alle übrigen Pizzas Fr. 12.-
Dazu ein Getränk (0,25 l. Alkoholfrei)
nach Ihrer Wahl Gratis

Vorstand

X Mas Games

Hou Hou Hou,



Auch im 2009 wurde das X- Mas Game in der Turnhalle Eisengasse in Bolligen durchgeführt. Am 17. Dezember 18.30 Uhr trafen sich trotz globalem Weihnachtsstress ca. 30 Junioren, Fussballer, Aktive, Eltern, Handballer, Kids, Damen und Herren zu einem, etwas speziellen, Handball – Turnier.

An Bodenmarkierungen aus Malerband, mit Softbällen auf Unihockey Tore, vier gegen vier und fliegendem Torwart wurde quer in der Halle gefittet als würde es um den Weltmeister Titel gehen. Immer wieder erstaunlich wie unkompliziert und schnell sich die bunt gemischten Frau- und Mannschaften zu einem gepflegten Spiel zusammensetzen finden.

Auch für die Verpflegung war wiederum bestens gesorgt. In den Spielpausen wurde auf der Tribüne zu Panettone, „Gritibänzen“ und Mandarinen, alte Geschichten aufgekocht und gefachsimpelt.

Ein wirklich gelungener Anlass der die HGO Family immer wieder zusammenschweisst.

Ürsu





sieber
holzbau ag

neubau / innenausbau
elementbau – gesund leben im holzbau
renovation / umbau
treppenbau – individuell oder systembau –
der sichere weg nach oben

von der natur das holz, die technik von uns

sieber holzbau ag 3068 utzigen
tel.: 031 839 06 27
fax: 031 839 42 23

www.sieber-holzbau.ch
sieber-holzbau@swissonline.ch

**30 Jahre Erfahrung als
Personalberater für Spezialisten
und Kader der Informatik.**



► www.cba.ch 

Marktgasse 50, 3000 Bern 7
Telefon 031 / 311 64 02
e-Mail: bern@cba.ch





*Seit Generationen dem Kunden verpflichtet.
Privatbanquiers seit 1787.*



Basel: Rittergasse 25 | Telefon +41 61 286 44 00 | www.larochebanquiers.ch

In Bern und Olten vertreten durch La Roche & Co AG.

Bern: Kramgasse 5 | Telefon +41 31 327 55 55
Olten: Leberngasse 9 | Telefon +41 62 205 50 50

Handball Quiz

1. Wie viele Schiedsrichter stehen beim Handball auf dem Spielfeld ?

- A. ? 3 Schiedsrichter
- B. ? 1 Schiedsrichter
- C. ? 2 Schiedsrichter
- D. ? 4 Schiedsrichter

2. Wie schwer ist ein offizieller Handball ?

- A. ? ca. 270 Gramm
- B. ? ca. 460 Gramm
- C. ? ca. 600 Gramm
- D. ? ca. 390 Gramm

3. Wie breit ist ein offizielles Handball-Tor ?

- A. ? 2.5 Meter
- B. ? 4.0 Meter
- C. ? 3.0 Meter
- D. ? 3.5 Meter

4. Wie viele Punkte erhält jedes Handball-Team für ein unentschiedenes Spiel in der Meisterschaft ?

- A. ? 0 Punkte
- B. ? 2 Punkte
- C. ? 3 Punkte
- D. ? 1 Punkt

5. In welche Abschnitte ist ein Handball-Spiel eingeteilt (ohne Nachspielzeit) ?

- A. ? 1 Abschnitt
- B. ? 3 Drittel
- C. ? 2 Halbzeiten
- D. ? 4 Viertel



wasser bäder bähler
erlenauweg 4 3110 münsingen
tel 031 7215188 fax 031 7215189
www.wasserbaehler.ch info@wasserbaehler.ch

Service

Jürg Bähler
079 512 01 12

- Haustechnik, im speziellen Sanitäre Installationen
- Reparaturarbeiten im haustechnischen Bereich
- Boilerwartung und -unterhalt
- Planung und Ausführung von Bad- und Küchenumbauten

Schadenskizze

Tyrannosaurus

Rex

Was immer auch passiert:
Wir helfen Ihnen rasch
und unkompliziert aus der
Patsche. www.mobi.ch

Die Mobiliar 
Versicherungen & Vorsorge

6. Womit dürfen Handball-SpielerInnen den Ball nicht stoppen ?

- A. ? mit dem Fuss
- B. ? mit beiden Händen
- C. ? mit dem Ellenbogen
- D. ? mit dem Kopf

7. Wie lange dauert eine normale Pause im Handball-Spiel ?

- A. ? 10-15 Minuten
- B. ? 20-25 Minuten
- C. ? 5-10 Minuten
- D. ? 15-20 Minuten

8. Welche beiden Länder wurden am häufigsten Handball-Weltmeister bei den Männern ?

- A. ? Russland & Italien
- B. ? Rumänien & Schweden
- C. ? USA & Frankreich
- D. ? Deutschland & Kroatien

9. Wie viele Schritte darf ein Handball-Spieler mit dem Ball in der Hand machen ?

- A. ? 2 Schritte
- B. ? 5 Schritte
- C. ? 4 Schritte
- D. ? 3 Schritte

10. Wie gross ist der Durchmesser eines offiziellen Handballs ?

- A. ? 19 cm
- B. ? 35 cm
- C. ? 26 cm
- D. ? 15 cm

11. Wie lang ist ein offizielles Handball-Feld ?

- A. ? ca. 60 Meter
- B. ? ca. 70 Meter
- C. ? ca. 40 Meter
- D. ? ca. 50 Meter

12. Wie lange dauert ein reguläres Handball-Spiel (ohne Nachspielzeit) ?

- A. ? 60 Minuten
- B. ? 90 Minuten
- C. ? 75 Minuten
- D. ? 45 Minuten

13. Wie erkennt man den Captain eines Handball-Teams ?

- A. ? er oder sie trägt immer die Rückennummer 1
- B. ? er oder sie trägt eine spezielle Armbinde
- C. ? er oder sie trägt eine Mütze
- D. ? er oder sie trägt ein andersfarbiges T-Shirt

14. Wie viele Punkte erhält ein Handball-Team für den Sieg in einem Meisterschafts-Spiel ?

- A. ? 2 Punkte
- B. ? 1 Punkt
- C. ? 4 Punkte
- D. ? 3 Punkte

15. Wie weit ist beim Handball die Strafraum-Kante vom Tor entfernt ?

- A. ? knapp 10 Meter
- B. ? knapp 4 Meter
- C. ? knapp 6 Meter
- D. ? knapp 8 Meter

16. In welchen Abständen findet die Handball-Weltmeisterschaft statt ?

- A. ? alle 2 Jahre
- B. ? alle 4 Jahre
- C. ? jedes Jahr
- D. ? alle 8 Jahre

17. Welche Strafe gibt es im offiziellen Handball-Spiel ?

- A. ? 2 Minuten Zeitstrafe
- B. ? grüne Verwarnungs-Karte
- C. ? Punktabzug während des Spiels
- D. ? 10 Minuten Disziplinarstrafe

18. Wie gross ist beim Handball die Distanz vom Strafstoßpunkt zum Tor ?

- A. ? 7 Meter
- B. ? 16 Meter
- C. ? 9 Meter
- D. ? 11 Meter

19. Wie hoch ist ein offizielles Handball-Tor ?

- A. ? 2.25 Meter
- B. ? 1.75 Meter
- C. ? 1.5 Meter
- D. ? 2.0 Meter

20. Wie viele aktive SpielerInnen umfasst ein Handball-Team ?

- A. ? 7
- B. ? 5
- C. ? 6
- D. ? 8



Quiz Lösung:
1C
2B
3C
4D
5C
6A
7A
8B
9D
10A
11C
12A
13B
14A
15C
16A
17A
18A
19D
20A

Fahrschule Wäspi



Marcel Wäspi
Kernstrasse 3
3067 Boll
Tel. 079 391 49 39

marcel.waespi@gmx.ch / www.fahrschule-waespi.ch

APOTHEKE
moser



Bernstrasse 33
Ostermundigen

GSSD



Metallbau GmbH

Oberbottigenweg 43b 3019 Oberbottigen

BERATUNG
ist mehr als
Auskunft

Fachgerechter Service
und hochwertige Produkte
von Ihrem Fachgeschäft

Teppich-Stöckli AG
dipl. Teppichbearbeiter VSTF/VSLT

3063 Ittigen, Ey 4
Telefon 031 921 04 16
Fax 031 921 85 63

Wir beraten Sie ausführlich!

Fleisch vom Steiner –
nur das allerbeste
für Sie und
Ihre Gäste

Metzgerei
Ch. Steiner
Charcuterie

3011 Bern
Kramgasse 39
Tel. 031 311 59 70
Fax. 031 311 59 71

Mit uns
dürfen

Sie

rechnen.

Keel und Meyer

Keel und Meyer
Buchhaltungs- und Treuhandbüro
Mühlemattweg 6 / Postfach
3324 Hindelbank
Telefon 034 - 411 22 51
keelundmeyer@bluewin.ch

Ein neues
«Zuhause» für
Messer und Gabel

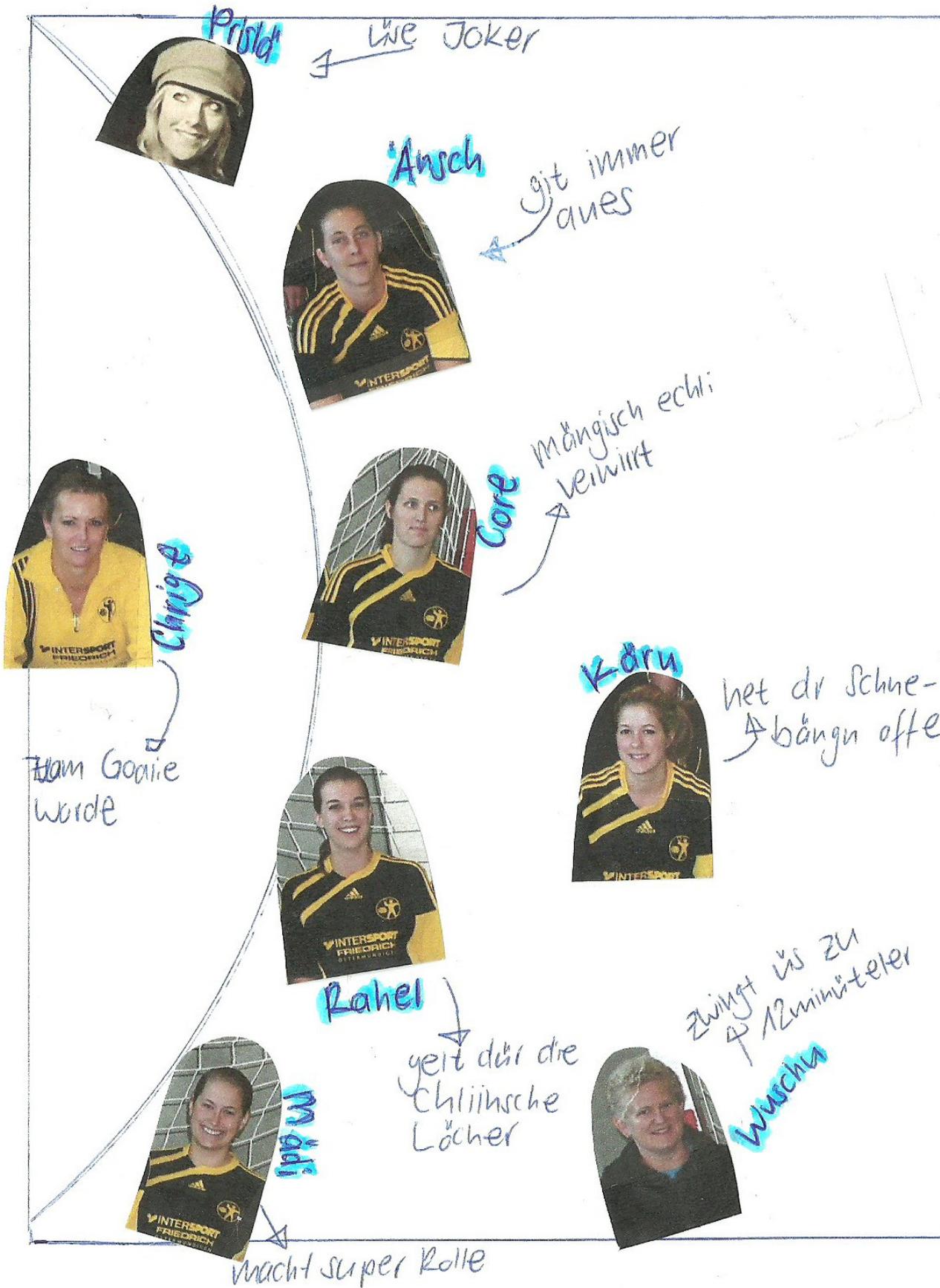
Ryser Küchen sind
Unikate!

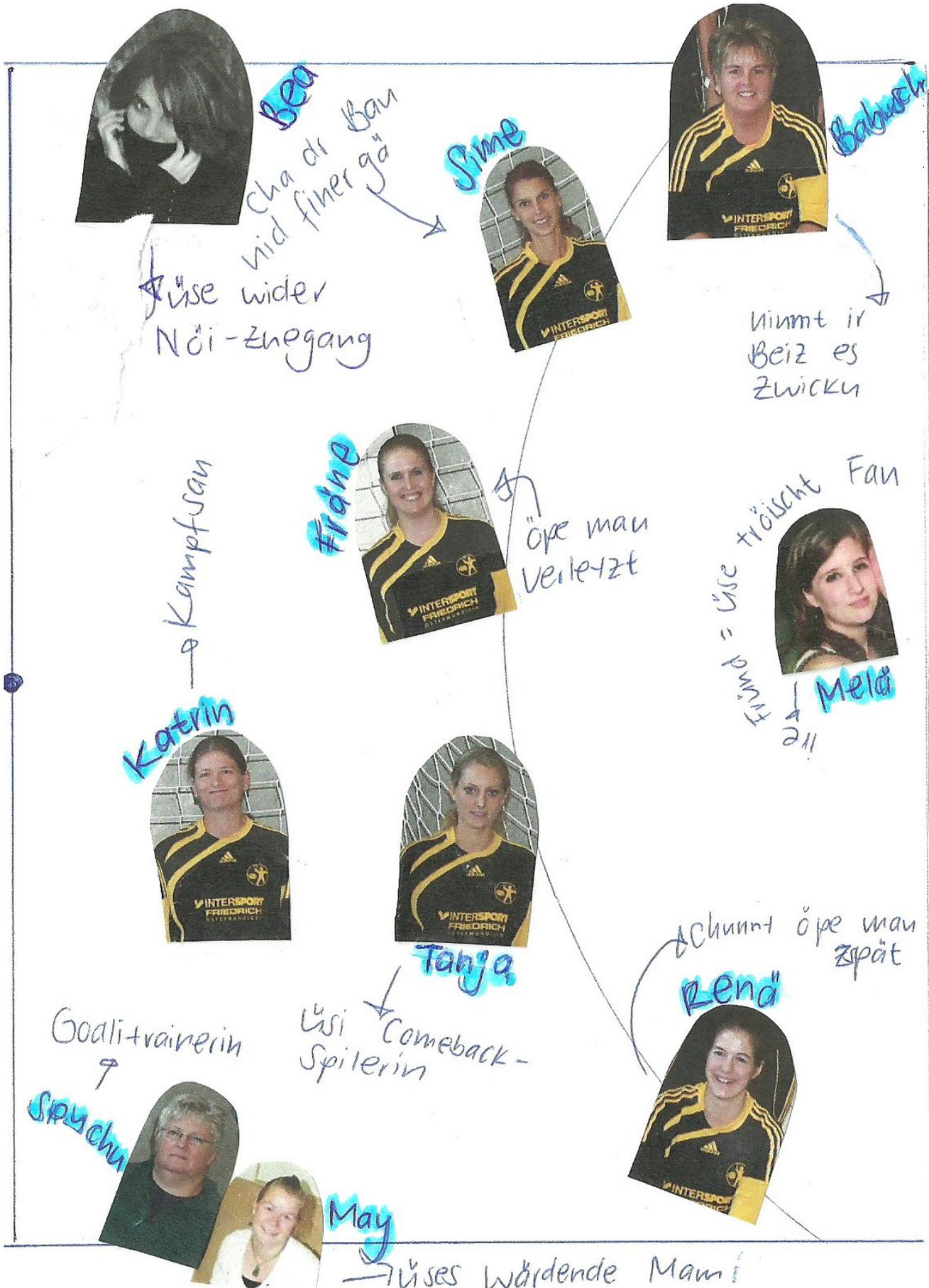
RYSER

schreinereiküchenbau

Ryser AG, Schulhausstrasse, 3067 Boll-Vechigen
Küchenausstellung, Kreuzgasse 11, 3076 Worb
T 031 839 20 20 F 031 839 32 52, www.ryser-ag.ch

Damen





RISTORANTE • PIZZERIA



ABRUZZESE

Galgenfeldweg 13F 3006 Bern
Tel. 031 331 02 02 Fax 031 332 35 85
Mail: info@abruzzese.ch HP: www.abruzzese.ch

Lassen Sie sich von unserer Küche verwöhnen.
Dazu erwartet Sie eine erlesene Auswahl von
Weinen aus den besten italienischen Anbaugebieten.
Gerne bedienen wir bis zu 130 Personen in einem
italienischen Ambiente.

Das Gute
liegt so nah.

**VALIANT
BANK**

NÄHE, DIE SIE WEITER BRINGT.

Ladies In eigener Sache

Dringend gesucht!
Frauen, die Spass am Handball spielen haben!

Du...

- ...bist weder „Couchpotato“ noch Hochleistungssportler?
- ...bist zwischen 18-99 Jahre alt?
- ...hast keine Panik vor blauen Flecken?
- ...hast Spass am Teamsport?
- ...kannst was mit einem Ball anfangen?



SUPER!

Wir...

- ...sind ein bunt gemischter Haufen
- ...trainieren 1x in der Woche (und gehen anschliessend ein Bierchen trinken...)
- ...finden Spass und Teamgeist wichtiger als siegen um jeden Preis
- ...freuen uns über jede Frau, die Interesse hat mit zu spielen

Die HGO-Damenmannschaft

Trainingsort:

Eisengasse in Bolligen

Trainingszeiten:

Donnerstag 18:30-20:00 Uhr

Trainerinnen:

Prisca Spychiger (076'535'98'69)

Franziska Spychiger (076'525'10'12)

Frauen 3. Liga - F3-H - Gruppe 1

Team	Spiele	Siege	Unent	Nied	T+	T-	TD (+/-)	Punkte
1 HBC Neuchâtel	10	7	1	2	156	116	40	15
2 HG Bödeli	8	7	0	1	156	108	48	14
3 HBC Münsingen 2	10	7	0	3	244	197	47	14
4 PSG Lyss	11	5	1	5	196	196	0	11
5 Uni Bern-Handball 2	10	4	1	5	179	175	4	9
6 HV Langenthal 2	10	3	1	6	147	185	-38	7
7 KTV Visp Handball	10	2	2	6	150	196	-46	6
8 HGO	11	2	0	9	175	230	-55	4

Rangliste nach WR A10 **Stand 31.01.2010**

HandballGruppen

Ostermundigen Ittigen Bolligen



111er Klub

Die Handballgruppen Ostermundigen, Ittigen Bolligen (HGO) sind bestrebt eine exklusive Gönnervereinigung zu gründen. Die 111er Klubmitgliedschaft hat keinen direkten Zusammenhang mit einer Passivmitgliedschaft oder anderen Sponsoren und Gönnern. Die Maximale Mitgliederzahl wird bei 111 Mitgliedern festgesetzt. Der 111er Klub bezweckt, denjenigen denen das Bestehen eines finanziell gesunden Vereins am Herzen liegt die Möglichkeit zu bieten diesen mit einem jährlichen Beitrag zu unterstützen.

Ziel

Das Ziel dieser Gönnervereinigung ist die finanzielle Sicherung der Juniorenförderung der HGO. Durch den jährlichen Beitrag von CHF 111.– können die Junioren in Form von Trainingslagerbeiträgen usw. profitieren. Wenn möglich möchten die HGO die Juniorenförderung zum grössten Teil durch den 111er Klub finanzieren.

Benefiz

Als 111er Klubmitglied erhalten Sie vier mal jährlich unser Kluborgan und werden zu unseren Gönner- und Sponsorenapéros sowie zu weiteren HGO-Aktivitäten eingeladen. Als 111er Klubmitglied werden Sie jährlich zu einem exklusiven 111er Gönneranlass eingeladen.

Für allfällige Fragen wenden Sie sich bitte an folgende Adresse:

Andreas Enggist
079 / 642 71 02
a.enggist@schweyer-marti.ch

www.hgo.ch

Herren

Herren 1

Interview mit Sven Zbinden und Christian Wyss

Kurz vor Weihnachten konnten wir zwei absolute Handballcracks für unsere Mannschaft gewinnen.

Durch die Unterstützung von Sven Zbinden, können wir auf 10 Jahre Erfahrung als Spitzenhandballer bei Wacker Thun zählen. Sven zählte jahrelang zu den besten Flügelspieler der Schweiz und gilt als Aushängeschild des Spitzenhandballs von Wacker Thun.



Chrigu Wyss, war in diversen Spitzenvereinen der CH unter Vertrag und kann durch seine enorme Erfahrung im Bälle halten, erstens im Training das Schussniveau der Spieler steigern und in den Spielen den Gegner das Tore schießen praktisch verunmöglichen. Auch Chrigu war bei Wacker Thun mehrere Jahre unter Vertrag und bildete zusammen mit "Wacki" das Torhüter-Duo.



AUTO + MOTO FAHRSCHULE



A. + V. Steck
Vorderer Rain 12 c
3068 Utzigen

031 839 14 44
info@fahrschule-steck.ch
www.fahrschule-steck.ch



Eine Hypothek für Sie, 500 Franken für Ihren Verein.
Jetzt reagieren – Es lohnt sich!

Sie sind auf der Suche nach einer massgeschneiderten Finanzierung für Ihr Eigenheim? Bei UBS profitieren Sie von einer erstklassigen Beratung und vorteilhaften Konditionen. Und bei Mitgliedern eines lokalen Vereins fließen beim Abschluss einer Hypothek sogar noch 500 Franken in die jeweilige Vereinskasse.

Nutzen Sie die Gelegenheit und nehmen Sie mit uns Kontakt auf!

**UBS AG, Lukas Martz, Bolligenstrasse 94, 3065 Bolligen-Station
Tel. 031-917 63 20, lukas.martz@ubs.com**

www.ubs.com/hypo



Natürlich wollte ich die Chance packen, ein bisschen mehr von den Beiden zu erfahren.

Hier interessante Aussagen zum Spitzensport und natürlich zum Engagement beim HGO.

Thömu: Lieber Chrigu, lieber Svenu, es nicht selbstverständlich, dass Handball Cracks wie Ihr einer 2. Ligamannschaft aus der Patsche helfen. Was waren die Beweggründe, unserer Hobbytruppe zu helfen?

Svenu: Sicher mal die guten Ueberredungskünste vom Coach, nein im Ernst, natürlich brauchte es ein paar Gespräche, aber da ich viele Spieler gut kannte und wusste was für ein Team ich antreffen werde, war die Entscheidung für mich nicht so schwierig.

Chrigu: Ich kann generell schlecht "nein" sagen und erst recht bei einem Kolleg... Natürlich hat auch das Team meine Entscheidung beeinflusst. Es sind alles gute Typen, die mich auch gleich gut aufgenommen haben.

Thömu: Wo seht Ihr den grössten Niveauunterschied zwischen Nati A und 2. Liga? Kann man dies überhaupt vergleichen?

Svenu: Es ist sicher nicht einfach zu vergleichen. In der Nati A wird Spitzensport mit (fast) allen Konsequenzen betrieben. In der 2. Liga ist es ein Hobby. Die Niveauunterschiede sind natürlich überall sicht- und spürbar (bei mir vor allem in der Schulter).

Chrigu: Ein guter Spieler hat verschiedene Eigenschaften, deshalb kann man es nicht auf ein Kriterium reduzieren. Aber schlussendlich verfolgen alle, einfach mit unterschiedlichem Rüstzeug, das gleiche Ziel: Zu gewinnen!

Thömu: Sven, was macht für dich die Faszination Spitzensport Handball aus?

Svenu: Gute Frage, aber ich denke mit einem Team das funktioniert und auch als ein solches auftritt, kann man unglaublich viel erreichen. Zudem werden im Handballsport so viele wichtige Komponenten, wie Kampf, Technik, Tempo, Dynamik sowie der Teamgeist vereint, was einem auch in der Arbeitswelt zu Gute kommt.

Thömu: Chrigu, welcher Trainer/Coach hat Dich am meisten beeindruckt oder anders gesagt, wo hast Du am meisten gelernt?

Chrigu: Das ist schwierig zu sagen. Wichtig ist, dass man immer offen für Neues ist und sich aus den vielen Ratschlägen das rauspickt, was für einem persönlich stimmt und weiter bringt.

Thömu: Welches war oder waren die Karrierehighlights von Euch beiden? Und welches war der bewegenste Moment dieses Highlights?

Svenu:

- Der 1. Cupsieg mit Wacker Thun war sicher speziell, da es der 1. Titel der Vereinsgeschichte war. Der Schlusspfiff mit der unbändigen Freude aller Spieler sowie der zahlreich mitgereisten Fans und die Uebergabe des Siegerpokals
- Der Europacupsieg in Braga (Portugal) unglaublich einen Titel im Ausland zu holen. Die Feier am Abend auf einem Openair-Konzert (Reamon) weitere Details: ... nein !!!
- 32:18 Sieg mit dem HGO gegen Handball Emme! Dass wir nach 40' voll durchgezogen haben, gäu Jungs ... ☺

Chrigu: Hier wird immer von Titeln gesprochen. Aber was mich am Meisten gefreut hat oder immer noch freut, sind die vielen guten Leuten, die kennen lernen durfte. Das zählt auf das ganze Leben mehr, als jeder Titel. Der Titel ist natürlich im Moment etwas wunderbares, aber auch vergänglich...

Thömu: Was mich speziell Wunder nimmt, ist wie man Job und Handball bei diesen vielen Trainings und Spiele unter einen Hut bringt?

Svenu: Hmm, heute könnte ich es mir nicht mehr vorstellen. Natürlich habe ich zu dieser Zeit reduziert gearbeitet 70 – 80%, aber es war schon viel und die Erholung kam zum Teil sicher zu kurz.

Ich denke dies ist auch ein Grund warum viele Handballer in der Schweiz in einem noch recht jungen Alter aufhören zu spielen. Sie wollen/müssen sich auf den Beruf konzentrieren und beides Vollgas geht definitiv nicht.

Chrigu: Das ist wirklich nicht immer einfach. Eine wichtige Voraussetzung ist ein kulanter Arbeitgeber. Ohne das geht es nicht. Und dann gilt es die Planung von Trainings und Spiele mit dem Arbeitsprogramm zu koordinieren.

Thömu: Zur aktuellen Situation: Wie seht Ihr die Chancen für den Ligaerhalt? War das letzte Heimspiel die Kehrwende?

Svenu: :... ich denke die Chancen stehen gut, beim letzten Heimspiel hat man gesehen was in der Mannschaft steckt, es gibt aber keinen Grund sich jetzt auf den Lorbeer auszuruhen. Wichtig ist, dass wir im Training aufmerksam trainieren und unsere Stärken kennenlernen wie z.B. die Deckung. Wenn die Deckung von der 1. Minute an funktioniert, kommen wir auch im Angriff viel leichter ins Spiel.

Chrigu: Wir müssen jetzt nicht zu viel auf die Tabelle schauen, sondern Spiel für Spiel nehmen und das Beste geben. Dann bin ich überzeugt, dass es gut kommt.

Thömu: Zum Schluss noch folgende Frage: Welchen Tipp habt Ihr für unsere jüngeren Spieler um sich noch individuell zu verbessern?

Svenu: Trainieren, Trainieren, Trainieren.. nein so einfach ist es nicht, aber wenn man aufmerksam trainiert und sich auch kleine persönliche Ziele setzt (z.B. Täuschung lernen, Wurfvariante lernen etc.) kommt man sicherlich voran. Und manchmal brauchts halt auch Geduld und etwas Glück!

Chrigu: Einerseits mit Freude ins Training zu gehen und wie bereits erwähnt offen sein für neues. Nur so kann man sich weiterentwickeln. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen, deshalb heisst es für alle Üben, Üben, Üben...

Danke für die ehrlichen Antworten und die unterschiedlichen Ansichten. Wie man sieht, wird sicherlich attraktiver Handball unserer 1. Mannschaft geboten. Kommt in die Halle und unterstützt uns – den Ligaerhalt wollen und werden wir schaffen.

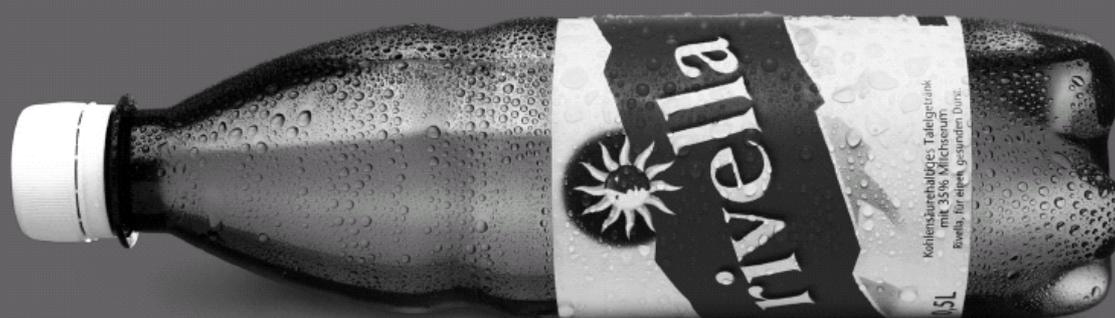
Thömu

Männer 2. Liga - M2-H1 - Gruppe 1

Team	Spiele	Siege	Unent	Nied	T+	T-	TD (+/-)	Punkte
1 Wacker Thun 2	12	10	0	2	334	276	58	20
2 SG TV St`burg 2/TV Thun Hb	10	7	1	2	315	264	51	15
3 Handball Emme	10	5	1	4	267	265	2	11
4 TV Solothurn 2	10	4	1	5	270	274	-4	9
5 HBC Büren	11	4	1	6	263	266	-3	9
6 HS Biel 2	11	3	2	6	287	318	-31	8
7 HGO	10	2	3	5	270	296	-26	7
8 Biberist aktiv	10	2	1	7	269	316	-47	5

Rangliste nach WR A10 **Stand 31.01.2010**

Jeder Schluck ein Treffer.



Dank dem einzigartigen Rezept mit Milchzucker und Milchsäure ist Rivella nicht nur äusserst bekömmlich, sondern fördert auch das Wohlbefinden. Darüber hinaus enthält jedes Rivella wertvolle Mineralien, Spurenelemente sowie zahlreiche Vitamine. Oder besser gesagt: Rivella bietet dir mehr, als du denkst. Weitere Infos unter www.rivella.ch. Rivella - Für einen gesunden Durst.

Herren 2

Die Saisonvorbereitung

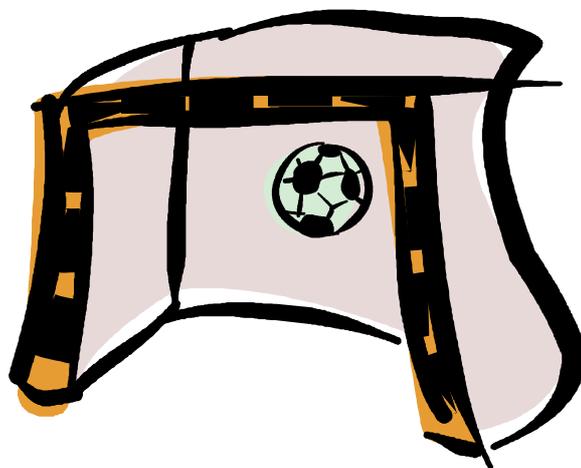
Die Saisonvorbereitung war einwandfrei. Das Kader konnte gegenüber der letzten paar Spielzeiten deutlich verstärkt werden. Die vielen jungen Spieler brachten und bringen viel Schwung und Hoffnung auf eine erfolgreiche Saison. Ich bin sicher, dass wir vor ein paar Jahren mit dieser Mannschaft an vorderster Front mit gespielt hätten und der Aufstieg ein ernsthaftes Thema gewesen wäre. Aber eben, es kam anders und die aktuelle Tabellensituation zeigt, dass wir uns noch nicht aus dem Tabellenkeller haben verabschiedet und auch nicht mehr vom letzten Platz werden loskämpfen können. Kein Wunder bei dieser unglaublich starken Gegnerschaft. Da spielen bei Länggasse ein paar ehemalige Nationalliga-Spieler, bei Belp mehr oder weniger die gesamt letztjährige 2. Liga-Mannschaft, ebenfalls so bei Ins und bei Bödeli werden die jungen Spieler ebenfalls mit erfahrenen, aktuellen 2.-Spielern ergänzt. So erstaunt es wenig, dass wir noch keine grossen Erfolge feiern konnten. Aber die Zukunft gehört uns, der 2. Mannschaft, davon bin ich felsenfest überzeugt und schon bald wird man wieder beginnen vom Aufstieg zu träumen. Auch wenn ich diese Entwicklung künftig wohl nur noch aus der Ferne (sprich vom Ski fahren oder so) beobachten werde, glaube ich, dass hier etwas heranwächst, was ein Versprechen für die Zukunft ist. Es gilt, in jedem Match viele positive Erlebnisse zu gestalten und möglichst wenige Rückschläge einzustecken. Vielleicht reicht es sogar noch für den einten oder anderen Punkt und wenn nicht, dann mit absoluter Sicherheit in der neuen Saison.

Also Jungs. Nicht aufgeben und auf dem eingeschlagenen Weg weitergehen. Der Handballsport ist toll; es ergeben sich Freundschaften fürs Leben und hält fit. Egal wie die aktuelle Meisterschaft läuft, wir werden früher oder später wieder zum Siegen zurück kehren. „Es chunt guet“!

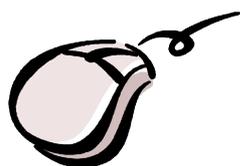
Stedi



GARAIO TECHNOLOGY LAB[®]



Jeder Click ein Treffer



Software
von Menschen
für Menschen

Matchbericht Hgo 2 – TV Länggasse Bern 3 vom 14.11.2009

Soviel sei vorausgesagt: Der Match war aus unserer Sicht eine Katastrophe, ein Debakel. Als er um 13:00 Uhr vom kompetenten Schiedsrichter angepiffen wurde, schien jedoch noch alles in Ordnung. Die erste Viertelstunde spielten wir grösstenteils konzentriert und sicher. Dies änderte sich dann aber ziemlich schnell. Es gab immer mehr unnötige Fehlpässe und dergleichen. So erstaunt es nicht, dass wir in der Halbzeit mit 6 : 13 im Rückstand waren.

Von unserem Coach motiviert, starteten wir in die zweite Hälfte. Das Spiel besserte sich zuerst wieder etwas. Doch schon kurze Zeit später erreichten wir erneut einen Tiefpunkt. Obwohl unser Team aufgrund des doch erheblichen Altersunterschiedes körperliche Vorteile gehabt hätte, konnten wir die gegnerische Mannschaft nicht dominieren. Es war eher umgekehrt: Die routinierten Spieler des TV Länggasse nutzten unsere unnötigen Fehler leider gekonnt aus. Besonders auffällig war ausserdem, dass sie ein sehr breites Spiel pflegten, womit wir etwas Mühe hatten. Der Punktstand lautete dann zum Schlusspiff 28 : 17 für den Gegner.

Wir konnten das Potential unserer motivierten Mannschaft in diesem Match leider offensichtlich nicht ausnutzen.

Nur Billy, unser Keeper, glänzte vollständig. Ihm ist es zu verdanken, dass das Endresultat nicht noch jämmerlicher ausgefallen ist. Nach diesem Match bleibt uns nur übrig, in die Zukunft zu blicken, unsere Fehler zu überdenken und in der nächsten Partie noch mehr zu geben!

Nick

Männer 4. Liga - M4-H3 - Gruppe 3

Team	Spiele	Siege	Unent	Nied	T+	T-	TD (+/-)	Punkte
1 TV Länggasse Bern 3	9	9	0	0	259	191	68	18
2 HBC Rotweiss Belp	9	5	1	3	268	230	38	11
3 HBC Ins 2	9	5	0	4	214	224	-10	10
4 HG Bödeli `Future`	8	2	1	5	195	223	-28	5
5 HGO 2	9	0	0	9	203	271	-68	0

Rangliste nach WR A10 **Stand 31.01.2010**

Junioren

U19 Junioren

Trainingslager 21. – 24.09.2009

Am 21.09.2009 trafen wir uns um 09:45 Uhr beim Treffpunkt im Bahnhof Bern. Um 10:07 Uhr fuhr unser Zug Richtung Wallis ab! Alle sind gespannt und freuen sich auf das Trainingslager, trotz der Anstrengungen die uns erwarten werden! ☺

Als wir im Wallis angekommen sind wurden wir von einem Bus des Sporthotels abgeholt. Dort angekommen bezogen wir unser Zimmer und gingen dann hinauf oder besser gesagt „Imbrüf“ ins Restaurant! Dort war Spagettiplausch angesagt!

Als wir dann unseren Hunger gestillt hatten machten wir uns auch schon bereit für das erste Training. Da die Halle nicht gerade beim Sporthotel war, mussten wir mit einem Bus des Hotels etwa 10-15 Minuten fahren.

Das erste Training war noch etwas angenehm da alle noch fit waren. Wieder im Hotel angekommen gab es auch schon Abendessen. Danach konnte jeder noch das machen was er wollte. Einige gingen Federball spielen, andere in den Krafraum,...

Am nächsten Tag standen wir früh auf und machten uns bereit für das Joggen. Einige waren noch ein wenig verschlafen und liefen am Anfang mühsam hinterher. Aber schlussendlich waren dann alle wach und wir nahmen nach dem joggen Frühstück.

Kurz danach machten wir uns für das nächste Training bereit. Die Trainings wurden jetzt immer anstrengender, wir machten Kraftübungen, arbeiteten an der Kondition, spielten ab und zu und schauten verschiedene Spielzüge an.

Für uns Goalis war das Training auch sehr gut. Wir machten viele Übungen die wir sonst nicht so viel machten.

Nach dem Training gab es wie bereits am Vortag leckeres Abendessen.

Danach war um 21:00 Uhr Bowling angesagt! War mal ein bisschen eine Abwechslung gegenüber dem Handballspielen. Es machte allen sehr viel Spass.

Danach sollten wir ins Zimmer gehen und die Lichter löschen! Da aber niemand so richtig darauf geachtet hatte und niemand so richtig ans schlafen gedacht hatte, wurden wir dann von unseren Trainern besucht und wurden für den nächsten Morgen zum joggen verdonnert -.-

Beim joggen am Morgen dachten alle das wir in Zukunft auf die Trainer hören sollten im Thema Nachtruhe!!!

Nach dem joggen gab es wie am Vortag Frühstück! Danach war auch schon wieder ein Training angesagt! So langsam mussten wir uns ein wenig zusammennehmen! Einige spürten die vorderen Trainings schon deutlich in den Beinen, dennoch waren wir immer noch motiviert viel zu lernen und zeigten meistens guten Einsatz!

Wieder im Hotel angekommen gingen wir in den Wellnessbereich des Hotels und konnten dort in verschiedene Saunas gehen und im Whirlpool gemütlich entspannen! Danach gab es Abendessen! Da ich ein grosser YB Fan bin wollte ich natürlich denn YB - Zürich Match nicht verpassen!

Deshalb schauten die, die wollten den Match auf dem Fernseher im Essraum! Nach dem Match war auch schon bald Nachtruhe und wir schliefen zum letzten mal in diesem Lager ein!

Am nächsten Morgen mussten wir nicht joggen gehen und gingen direkt zum Frühstück! Als wir satt waren gingen wir in denn Schlafräum und räumten unsere Sachen zusammen und machten uns noch bereit für das letzte Training!

Es war einfach noch ein kleines Auslaufen! Wir spielten einfach noch ein bisschen. Nach dem letzten Training fuhren wir mit dem Bus des Hotels zum Bahnhof um die Heimreise anzutreten.

Das Trainingslager hat sicher allen gut gefallen und ich kann nur eine positive Rückmeldung geben!

Simon







Vorrunde U19

Wi jedes Jahr si mir mit vouer Motivation i di neuu Saison gstartet. Zwar mit weni erfoug bis da härä. Ir Tabäuä gseht abr mire Meinig na chli herter us auses isch. Wüu mir si i keim Spiu ungerlägä gsi, si immer knapp dranä gsi odr o mau es paar Gou vore het abr nie glängt für ne Sieg.

Darum starte mir mit vouer Motivation u no meh Biss id Rückrundi wüu mir wüsse mir chöi no meh heis abr bis iz leider no ni so richtig zeigt. Neues Jahr neues Glück. Wünsche aune HGO Mannschafte viu Erfoug ir Rückrundi.

Stibä

Junioren U19 Promotion - MU19-P - Gruppe 1

Team	Spiele	Siege	Unent	Nied	T+	T-	TD (+/-)	Punkte
1 TV Länggasse Bern	2	2	0	0	51	42	9	4
2 Club 72 Köniz	4	2	0	2	97	89	8	4
3 HGO	1	1	0	0	33	31	2	2
4 SG STV Zuchwil/Biberist aktiv	3	1	0	2	77	88	-11	2
5 HS Biel 2	2	0	0	2	33	41	-8	0

Rangliste nach WR A10 **Stand 31.01.2010**

Wichtige Termine



Mitgliederbeitragsrechnungen bezahlen

- **Jetzt sofort !!!**



HGO Weindegustation in der Turnhalle Rain Ittigen

- **06.02.2010**



Berner Gassenfasnacht mit HGO Stand an der Kramgasse 75, 3000 Bern

- **18.-20.02.2010**



Redaktionsschlüsse beim Cluborgan

Für das Cluborgan gelten folgende Redaktionsschlüsse.

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

- | | |
|--------------------|-----------------|
| • 15. April 2010 | Cluborgan Nr. 2 |
| • 15. Juli 2010 | Cluborgan Nr. 3 |
| • 15. Oktober 2010 | Cluborgan Nr. 4 |
| • 15. Januar 2011 | Cluborgan Nr. 1 |



U15 Junioren

Bis zum Redaktionsschluss ist leider kein Beitrag von den U15 Junioren bei der Redaktion eingetroffen.

Junioren U15 Promotion - MU15-P1 - Gruppe 1

Team	Spiele	Siege	Unent	Nied	T+	T-	TD (+/-)	Punkte
1 HBC Ins	2	2	0	0	49	34	15	4
2 TV Steffisburg	3	2	0	1	74	73	1	4
3 HV Herzogenbuchsee	1	1	0	0	49	32	17	2
4 HGO	2	0	1	1	54	58	-4	1
5 PSG Lyss	4	0	1	3	95	124	-29	1

Rangliste nach WR A10 **Stand 31.01.2010**

Schulsport Ittigen, Ostermundigen und Bolligen

Bis zum Redaktionsschluss ist leider kein Beitrag vom Schulsport bei der Redaktion eingetroffen



Pro Junioren Sport

Pro Junioren Sport unterstützen unsere Juniorenförderung.

Im Namen aller Beteiligten bedanken wir uns für Ihre Unterstützung und versichern Ihnen eine sinnvolle Verwendung zu.

Who is who im HGO?

Stand: 01. Februar 2010

Vereinsadresse:

<u>Vereinsadresse</u>	HGO Postfach 1214 3072 Ostermundigen	hgo@hgo.ch www.hgo.ch
-----------------------	--	--------------------------

Vorstand:

<u>Präsident:</u>	Andreas Enggist Schwarzenburgstr. 148 3097 Liebefeld	031 781 19 07 G 079 642 71 02 M a.enggist@schweyer-marti.ch
-------------------	--	---

<u>Kassier:</u>	Christine Dällenbach Weissensteinstrasse 49a 3007 Bern	079 830 16 26 M
-----------------	--	-----------------

<u>Technischer Leiter:</u>	Marcel Hari Brünigweg 17 3008 Bern	031 371 26 07 P 079 834 16 32 G 079 685 17 39 M marcel.hari@bluewin.ch
----------------------------	--	---

<u>Marketing Leiter:</u>	Stefano Scassa Landhausweg 26 3007 Bern	079 486 33 10 M stefano.scassa@bluewin.ch
--------------------------	---	--

Funktionäre:

<u>Schiedsrichter:</u>	Bernhard Handschin Moosweg 26a 3072 Ostermundigen	031 931 10 09 P 031 386 64 72 G handschinb@post.ch
	Marcel Hari Brünigweg 17 3008 Bern	031 371 26 07 P 079 834 16 32 G 079 685 17 39 M marcel.hari@bluewin.ch
<u>Schiedsrichterinspiz.:</u>	Henri Buta Büschiackerstrasse 51 3098 Schliern	031 971 61 23 P 031 323 10 42 G 076 392 60 41 M henri.but@efk.admin.ch
	Joseph Riegler Elisabethenstrasse 42 3014 Bern	031 332 17 49 P
<u>Rechnungsrevisoren:</u>	Reto Kissling Alpenstrasse 87 3052 Zollikofen	031 882 01 43 P 079 415 94 75 M reto.kissling@centrisag.ch
	Mike Brodbeck Bolligenstrasse 18 A 3006 Bern	031 331 95 50 P 078 659 76 19 M michael.brodbeck@bluewin.ch
<u>HGO-Beizli:</u>	Thomas Joss Worblentalstrasse 175 3065 Bolligen	031 921 87 52 P 031 342 77 90 G 079 218 33 87 M thomas.joss@bluewin.ch
<u>Materialverwalter & Hallendienst</u>	Marcel Hari Brünigweg 17 3008 Bern	031 371 26 07 P 079 834 16 32 G 079 685 17 39 M marcel.hari@bluewin.ch
<u>Web-Master</u>	Bruno Streit Alpenstrasse 6c 3072 Ostermundigen	031 381 15 78 P 031 350 40 16 G 079 769 30 80 M bst-support@sunrise.ch
<u>Kluborganredaktor</u>	Urs Nyffenegger Wiesenstrasse 49 3014 Bern	031 333 05 01 P 031 818 00 23 G 079 793 55 62 M nyffeneggerurs@bluewin.ch

Teamverantwortliche:

<u>Trainer Herren 1:</u>	Thomas Hüter Gutenbergstrasse 35 3011 Bern	079 610 33 24 M thomas.hueter@swisscom.ch
	Thomas Kissling Erlenstrasse 9 3612 Steffisburg	033 437 12 57 P 031 998 88 34 G 079 601 60 84 M thomas.kissling@axa-winterthur.ch
	André Stämpfli Olivenweg 22 3018 Bern	031 992 29 16 P 031 926 11 33 G 079 649 72 38 M info@gsd-metalbau.ch
<u>Trainer Herren 2:</u>	Marcel Hari Brünigweg 17 3008 Bern	031 371 26 07 P 079 834 16 32 G 079 685 17 39 M marcel.hari@bluewin.ch
	Urs Nyffenegger Wiesenstrasse 49 3014 Bern	031 333 05 01 P 031 818 00 23 G 079 793 55 62 M nyffeneggerurs@bluewin.ch
	Marc Hänni Kirchdorfstrasse 10 3629 Jaberg	031 711 38 71 P 077 401 93 16 haennima@gmx.ch
<u>Trainerin Damen:</u>	Prisca Spychiger Dennigkofenweg 183 3072 Ostermundigen	031 931 14 72 P 031 632 25 01 G 076 535 98 69 M p.spy@hotmail.com
	Franziska Spychiger Bärenstutz 17 3110 Münsingen	076 525 10 12 M fspychiger@freesurf.ch
<u>Admin. Senioren:</u>	Henri Buta Büschiackerstrasse 51 3098 Schliern	031 971 61 23 P 031 323 10 42 G 076 392 60 41 M henri.butata@efk.admin.ch

<u>Trainer Junioren U19:</u>	Stefan Moser Asylstrasse 46 3063 Ittigen	031 556 86 66 P 031 970 92 41G 079 417 53 34 M mosi1@gmx.ch
	Philippe Stucki Hagackerweg 23 3072 Ostermundigen	031 931 02 93 P 078 605 81 02 M philippe.stucki@hotmail.com
<u>Trainer Junioren U15:</u>	David Wagner Ob. Strassackerweg 26 3067 Boll	031 832 69 15 P 078 760 85 07 M d.w@gmx.ch
<u>Tr. Schulsport O'digen:</u>	Jonathan Schmid Vechigenstrasse 29 3076 Worb	031 921 05 82 P 078 711 57 06 M olivererny@bluewin.ch
	Oliver Benoit Brunnrain 9 3063 Ittigen	031 301 45 39 P 079 864 91 44 M jonhy.schmid@hotmail.com
<u>Tr. Schulsport Ittigen:</u>	Simon Hostettler Kirschenackerweg 4 3063 Ittigen	031 922 04 59 P 079 575 28 72 M simu_hostettler@hotmail.com
	Markus Blum Freiburgstrasse 4 3008 Bern	079 819 81 04 M markus.blum@students.unibe.ch

Wichtige Adressen:

<u>Schweizerischer Handballverband:</u>	Geschäftsstelle Werdtweg 1 3000 Bern 14	031 370 70 00 G www.handball.ch
<u>Handball Regionalverband:</u>	Handball-Regionalverb. Bern u. Jura Turnweg 26 3000 Bern 22	031 332 39 06 G info@hrvbeju.ch www.hrvbeju.ch



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