



Extra Time

Das erste Vorarlberger Handballmagazin

Meister!

5. Titel in Folge

REKORDTITEL



HINTEREGGER

Damit Sie alles erreichen.

NUR DAS BESTE NETZ.
















Das beste und schnellste Netz mehrfach bestätigt vom unabhängigen Institut für Breitbandkommunikation der Technischen Universität Wien. Weitere Infos auf www.A1.net



Inhalt 04/2008






Liebe Handballfreunde.

Rekordtitel - zum 7. Mal Meister!	S. 4		Die wieder einmal sehr erfolgreiche Saison 2007/08 liegt hinter uns, die Planungen für 2008/09 sind beinahe abgeschlossen. Unser Aushängeschild, das Team in der Handball-Liga Austria holte sich den 5. Meistertitel in Folge - mit insgesamt 7 Meistertiteln sind wir nunmehr Österreichs erfolgreichster Handballverein. Der Mannschaft und ihren Betreuern gilt unsere vollste Hochachtung. Herzlichen Glückwunsch, Jungs!
D'r Wuzler	S. 6		
Die guten alten Zeiten	S. 7		
Der Meister-Macher	S. 8		Fast noch mehr freut uns aber, dass diese Mannschaft zum Vorbild für über 250 Kinder und Jugendliche geworden ist, die in unserem Verein eine zweite Heimat gefunden haben.
Trainieren wie die Profis	S. 10		Von den Jüngsten (Minis) bis zu den Ältesten (U21) eifern alle ihren Idolen nach und sind nicht nur auf sportlicher Ebene erfolgreich. Jede unserer Nachwuchsmannschaften im männlichen Bereich landete auf dem Siegertreppchen der Landesmeisterschaft, bei den Staatsmeisterschaften holten die Burschen eine Gold- und zwei Bronze-Medaillen. Doch auch unsere Jung-Handballerinnen haben eine tolle Entwicklung hinter sich. Es scheint, als wäre unserer Verein mit seiner guten Nachwuchsarbeit auf dem richtigen Weg.
Vorarlberger Sparkassen	S. 12		
Danke Gregor, Boschti, Knauthi, Grizzly, Medo und Markus	S. 14		
Home Sweet Home	S. 17		Für das HLA-Team stehen für die kommende Saison einige Neuerungen an - wir sind uns sicher, damit einen weiteren Schritt vorwärts machen zu können. Erstmals wird A1 Bregenz mit Martin Liptak einen hauptamtlichen Trainer haben, der sich neben der 1. Mannschaft auch um die U21 kümmern wird. Es haben zwar einige verdiente Spieler ihre Karriere beendet, dennoch werden wir in der kommenden Saison eine starke Mannschaft haben, die wieder um die Meisterschaft kämpfen wird. Mit Björn Tyrner und Andrej Kuzo kommen zwei leistungsstarke sympathische Spieler zu uns, außerdem haben mit Petar Roganovic und Lukas Frühstück wieder zwei junge Spieler aus unserem Nachwuchs den Sprung in den HLA-Kader geschafft.
Die ersten »Handball-Maturanten	S. 18		
Hinteregger & A1 Bregenz	S. 19		
Gold-Jungs	S. 20		
12 Fragen an ...	S. 21		
Oldies but Goldies	S. 22		Jetzt freuen wir uns aber alle auf den wohlverdienten Urlaub. Für alle Helfer, Spieler, Betreuer und Mitarbeiter gilt es nun Kraft zu tanken, um in der nächsten Saison wieder mit 110% Einsatz für unsere Fans da zu sein.
Dabei gsi - Meisterfeier	S. 22		


Ihr Vorstand von A1 Bregenz Handball
 Michael Casagrande
 Peter Bernatzik
 Michael Dünser
 Michael Sitte
 Günther Tarabochia

IMPRESSUM

Herausgeber:
 A1 Bregenz Handball
 Untere Burggräfler Gasse 1, A-6900 Bregenz
 E-Mail: office@bregenz-handball.at
 Tel.: +43 (0)5574 8 33 12; Fax: +43 (0)5574 8 36 99
 www.bregenz-handball.at
 Redaktion:
 Mag. Sebastian Manhart, MBA HSG
 Mag. (FH) Martin Rammel
 Julian Rauch
 Markus Rinnerthaler
 E-Mail: presse@bregenz-handball.at
 Fotos:
 Markus Gmeiner
 Mag. Sebastian Manhart, MBA HSG
 Bruno Wüstner
 Sascha Riethbaum
 Leo Hagen (HAGENpress.com)
 Walter Zaponig (E-Mail: walter.zaponig@inode.at)
 Druck:
 Typo Media Mäser, Hard

	IDENTITÄT		JUGEND
	AKADEMIE		DABEI GSI
	SPORT		

**>> Ich komme gerne <<
 in die Handballarena ...**



Martin Steiner (re.):
**... weil ich das Spiel gerne
 mag und dort Freunde
 treffe.**



REKORDTITEL

ZUM 7. MAL MEISTER



A1 Bregenz stand vor einer schwierigen Saison - galt es doch immerhin den Abgang von Meistermacher Dagur Sigurdsson zu kompensieren. Doch die Neuzugänge wurden rasch integriert, das Trainerteam arbeitete vorbildlich zusammen und die Mannschaft wurde schnell zu einem richtigen Team. Und so durften Niko Marinovic, Roli Schlinger & Co. am Ende zurecht über den souveränsten Meistertitel der letzten 4 Jahre jubeln.

Nach vier Meistertiteln in Folge machte sich im Herbst die ganze Liga auf die Jagd nach Meister A1 Bregenz. Der Champion vom Bodensee hat schwierige Hausaufgaben zu bewältigen, die Jäger durften sich berechtigt Hoffnungen machen: neben Spielmacher Dagur Sigurdsson hatten sich auch noch Christian Aigner, Andreas Stachelberger, Damir Djukic, Nikola Prce und Mario Bjelis aus dem Meisterkader verabschiedet. Zdravko Medic übernahm in seinem zweiten Jahr in Bregenz die Verantwortung als Spielertrainer. Dem Trainerteam rund um Roland Frühstück, Markus Burger und Gerhard Röser war die Aufgabe zugedacht, den Kroaten bei seiner schwierigen Mission bestmöglich zu unterstützen. Dabei durfte er sich auf vier wirklich hochkarätige Neuzugänge stützen: Roland Schlinger und Matthias Günther kehrten wieder heim nach Bregenz, Mare Hojc und Mario Obad spielten erstmals im Ländle.

Nach Anlaufschwierigkeiten in der Vorbereitung (Mario Obad hatte sich beispielsweise gleich einen Mittelhandbruch zugezogen), wurde das erste Saisonziel gleich zu Saisonbeginn erreicht. A1 Bregenz zog zum dritten Mal in Serie in die Champions League ein, der italienische Meister Casarano wurde zwei Mal sicher bezwungen. Das Hinspiel in Italien wurde dabei unter skandalösen Umständen ausgetragen: die Europacup-unerfahrenen Südtaliener hatten schlicht und einfach darauf vergessen, das Kampfgericht zu besetzen - die Spieler mussten



ohne Hallenuhr und ohne Spielprotokoll auskommen. Dennoch gab es nie einen Zweifel am Aufsteiger, im Rückspiel konnte Mario Obad ein glänzendes Comeback feiern.

Nur zwei Tage nach der Champions League-Qualifikation ging es in der Meisterschaft erstmals ans Eingemachte: in der 2. HLA-Runde wartete in Wien das Duell gegen Vizemeister aon Fivers, das die Bregenzer trotz der Europacup-Belastung siegreich beenden konnten. Danach galt wieder die komplette Aufmerksamkeit der Champions League, in der HLA blieb der Meister dennoch bis Ende Oktober ungeschlagen.

Auf internationalem Parkett machte A1 Bregenz eine glänzende Figur. Nach einem wahren Handballfeuerwerk wurde der Meister aus dem Land des Europameister, GOG Svendborg TGI aus Dänemark, mit 32:26 nach einer zwischenzeitlichen 10-Tore-Führung aus der Handballarena geschossen. Ein einziges Spiel machte

Lucas Mayer & Co. einen Strich durch die Rechnung: für den dritten Gruppenrang wäre ein Heimsieg gegen Tatran Presov aus der Slowakei nötig gewesen. Doch der Druck war zu groß, es reichte nur zu einem 30:30-Unentschieden. In der letzten Runde musste ein Sieg in Dänemark her, um noch auf den 3. Endrang vorzustoßen - ein starker Auftritt in Svendborg reichte letztlich knapp nicht. Die Bregenzer mussten trotz der deutlich besseren Tordifferenz den punktgleichen Slowaken den Vortritt lassen.

In Bregenz durfte dennoch zufrieden bilanziert werden. 2007 wurden so viele Punkte geholt wie in den beiden Vorsaisons zusammengezählt, zudem holte sich Roli Schlinger die Torjägerkrone der CL-Gruppenphase. Außerdem war es den Bregenzern wieder einmal gelungen, den Schwung und die Erfahrungen aus der Champions League auf die HLA zu übertragen und dort starke trotz der Doppelbelastung starke Leistungen abzuliefern.



2001, 2002, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008

Mitte Dezember verlor A1 Bregenz zwar das Derby in Hard, dennoch sicherte sich der Meister vorzeitig den Sieg im Grunddurchgang. Diese Niederlage sollte die einzige HLA-Derby-Niederlage bleiben - die anderen drei Nachbarschaftsduelle gingen nach souveränen Vorstellungen jeweils an das Team aus der Vorarlberger Landeshauptstadt.

Im Jänner gab es dann ein absolutes Highlight in der Handballarena. Vor über 2.000 Zuschauern besiegte das Österreichische Nationalteam in der WM-Qualifikation Estland sicher - Publikumsliebliche Conny Wilczynski und Damir Džurđić kehrten im Nationaldress noch einmal in die Handballarena zurück. Beim Spiel machten Bregenzer und Harder Fans gemeinsame Sache, die beiden Fanclubs sorgten für eine prickelnde Länderspiel-Stimmung.

Im ÖHB-Cup lief es vorerst ebenfalls nach Wunsch: die aon Fivers wurden im Achtelfinale sicher aus dem Weg geräumt, im Viertelfinale blieben die Bregenzer in Tulln erfolgreich. Das Halbfinalspiel beim Final 4 in Stockerau läutete

dann ein kurzes Zwischentief ein: A1 Bregenz unterlag deutlich und musste in der Folge auch in der HLA eine überraschende Niederlage in Schwaz und einen Punkteverlust in Innsbruck hinnehmen. Zusammen mit der knappen Niederlage bei den aon Fivers entstand der Eindruck, als könnten Niko Marinović & Co. ihren Titel nicht verteidigen.





» Ich komme gerne «
in die Handballarena ...



Josef Semler (re.):

... weil Handball der spannendste Sport ist und ich selber als Jugendlicher Handball gespielt habe.



Hermine Grissmann (Mitte.):

... weil bei den Matches eine angenehme, familiäre Stimmung herrscht .

Die Konkurrenz witterte Morgenluft, vergaß dabei aber die Tatsache, dass die Bregenser 6 Wochen lang nur Auswärtsspiele zu bestreiten hatten. Der Meister verteidigte den 2. Tabellenrang und hielt den Punkterückstand auf die führenden Fivers minimal.

Mit dem ersten Heimspiel kam dann die Wende: Krems wurde in der Handballarena mit 40:25 auseinandergenommen, die Fivers eine Runde später sicher geschlagen - der Meister hatte sich wieder die Pole-Position für die Finalphase gesichert.

Im Halbfinale konnten die Kremser den A1 Bregenz-Express nicht fordern, beide Spiele wurden deutlich gewonnen. Im Finale kam es dann wieder zum gewohnten Duell. Zum vierten Mal in Serie standen sich A1 Bregenz und die aon Fivers im finalen Duell gegenüber.

Was dann folgte, war eine Demonstration der Bregenser Stärke und der Fähigkeit, in den wichtigen Spielen auf den Punkt fit zu sein und Top-Leistungen abrufen zu können. Im Spiel 1 der »Best-of-three«-Finalserie wurden die Fivers in der Handballarena demontiert - die Wiener fanden kein Mittel gegen die bärenstarke Bregen-

zer Deckung und das bewegliche Angriffsspiel. In Spiel 2 gaben beide Teams noch einmal alles - nach einem 1:4-Rückstand, den die Bregenser in eine 8:4-Führung verwandeln konnten, beherrschten sie Spiel und Gegner und durften nach 60 Minuten in der Wiener Hollgasse ihren 7. Meistertitel feiern.

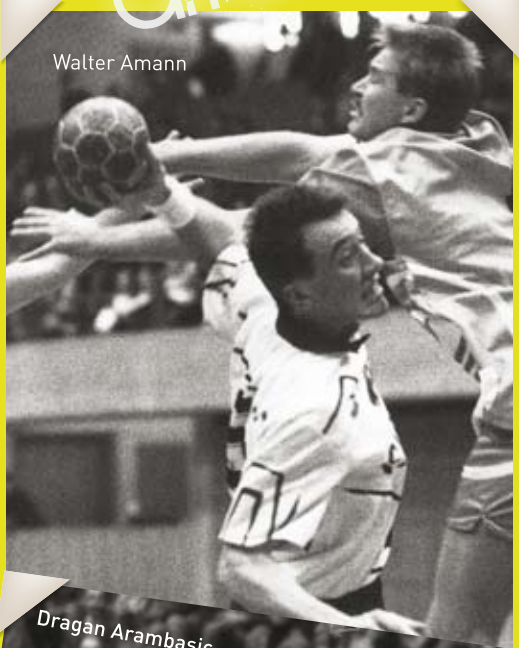
Nach dem ersten Finalspiel wurden Markus Burger, Bernhard Grissmann, Gregor Günther, Michael Knauth, Zdravko Medic und Johannes Winkler unter standing ovations verabschiedet. Sie bekamen »ihren« Abschied vor einer vollen Handballarena.



D'r Wuzler

» Langsam aber sicher wird as langwierig. Jetzt sind d'Breagazar scho wieda Meischta. Wend dia Wiana nit gwinna? «

Die guten alten Zeiten



Walter Amann

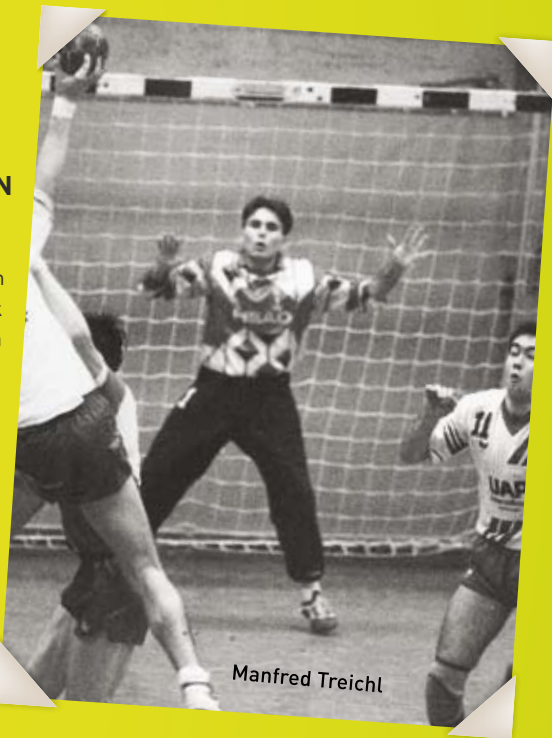
DIE LETZTEN BEIDEN VERBANDSLIGA-JAHRE

Die Saison 1993/94 begann mit einem Schock: Der eben erst aus Stockerau zurück an den Bodensee gewechselte Christian Delladio zog sich in einem Vorbereitungsspiel in St. Gallen einen Kreuzbandriss zu und fiel für die erste Saisonhälfte aus. Dennoch trumpten die Bregenzer groß auf, zum Jahreswechsel lagen sie vor Balingen an der Tabellenspitze.

Eine kleine Negativserie im Jänner und Februar kostete alle Titelchancen, auch wenn der spätere Meister Balingen in der Schendingerhalle niedergekämpft wurde. Der abschließende 16:15-Erfolg in Heiningen sicherte den 2. Abschlussplatz. Markus Stockinger beendete seine Karriere mit der besten Platzierung

der Bregenzer in der Verbandsliga. Dragan Arambasic wechselte trotz eines gültigen Vertrags in Bregenz nach Hard.

Zu diesem Zeitpunkt war bereits klar, dass die Saison 1994/95 für die Bregenzer die letzte in Deutschland sein würde. In Österreich wurde nämlich die Einführung der zweigeteilten 2. Bundesliga beschlossen, die Bregenz und Dornbirn den Einstieg in den österreichischen Meisterschaftsbetrieb erlaubte.



Manfred Treichl

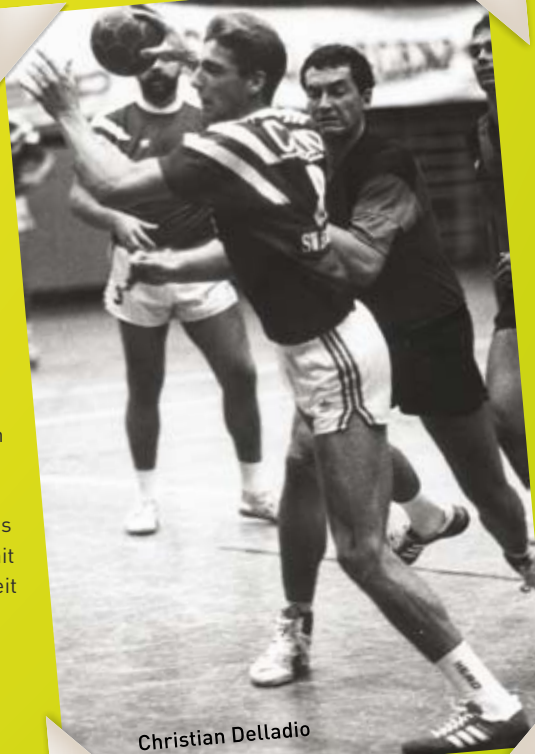


Dragan Arambasic

Das letzte Jahr in Deutschland stand komplett im Zeichen der Vorbereitung auf die 2. Liga. Mit Kapitän Markus Burger, Torhüter Klaus Dobler und Kreisläufer Markus Klemencic standen nur mehr drei Routiniers im Bregenzer Kader, Walter Amann war mit 22 Jahren der viertälteste Spieler. Neu im Kader waren die Jugendspieler Matthias Günther, Roland Sinz und Jürgen Schlögl sowie Zwei-Meter-Mann Nermin Adzamiya aus Hard.

Erstmals seit 1989 kam es auch wieder zu einem Derby - Hard hatte nachgezogen und war ebenfalls in die Verbandsliga aufgestiegen. Der Aufsteiger zog in beiden Duellen den Kürzeren: Zu Hause gewann Bregenz 20:19, in Hard sogar 20:12! Am Saisonende verschenkten die Bregenzer noch den fast schon sicheren vierten Schlussrang mit einer Heimmiederlage gegen Wangen.

Zusammen mit der Zeit in Deutschland endete auch die Zeit von Markus Burger als Spieler auf dem Parkett. Der Bregenzer Kapitän beendete mit Saisonende seine aktive Karriere und konzentrierte sich auf seine Trainertätigkeit im Nachwuchsbereich und später auch vermehrt in der 1. Mannschaft.



Christian Delladio



Der Meister-Macher

Seit vielen Jahren ist er das Gesicht und die Integrationsfigur von A1 Bregenz: Roland Frühstück. Im ExtraTime-Interview zieht er eine Bilanz über die vergangene Saison, erläutert die Reorganisation im sportlichen und organisatorischen Bereich und gibt einen kleinen Ausblick auf die kommende Saison

Die gerade abgeschlossene Saison war mit dem 7. Meistertitel ja wieder sehr erfolgreich. Was ist dein persönliches Fazit?

2007/08 war die schwerste Saison seit wir in der HLA sind. Mit Bruno Gudelj ging es immer nach oben, die Mannschaft war leicht zu motivieren und Bruno ein richtiges Alphatier. Dagur Sigurdsson hat eine Festigung erreicht, war selbst die Spitze der Mannschaft. Man hat ihm alles geglaubt - wenn nötig hat er die wichtigsten Tore selbst gemacht. Mit ihm ist eine Lichtgestalt gegangen. Diese Saison hat diese überragende Persönlichkeit gefehlt. Zdravko Medic war fleißig und bemüht, wollte aber allen alles Recht machen und hatte als Spieler teilweise zu wenig Souveränität. Die Mannschaft war nach dem Ausscheiden in der Champions League enttäuscht und hat die HLA dann zuerst nicht ernst genommen. Erst nach dem Trainerwechsel hat man einen Impuls gespürt.

Dieser Meistertitel ist mehr wert als die bisherigen, weil weder die Medien, manche Fans und sogar die Mannschaft manchmal nicht mehr an den Erfolg geglaubt hat. Die Zweifler haben schnell Nerven und Vertrauen verloren. Nach Niederlagen im Cup und gegen Schwarz sowie dem Unentschieden in Innsbruck hatten wir eine leichte Krise. Danach war es nötig, teilweise unangenehme Maßnahmen zu setzen. Die Mannschaft musste Veränderungen spüren.

Zum Beispiel: zwei Mal Training an Feiertagen, längere Trainingszeiten, neue Spielzüge und mehr Seitwärtsbewegung in der Defensive, Training um 9 Uhr am Morgen, gemeinsames Wochenende und Theaterbesuch. Zum richtigen Zeitpunkt hat die Mannschaft die Zeichen erkannt und den Glauben an sich gefunden und ist so souverän wie nie zuvor Meister geworden. Das alles ohne Dagur und mit mehreren Leistungsträgern, die sich am Schluss selbst bestätigt haben.

Was waren die ausschlaggebenden Gründe, warum die im März die Fäden in die Hand genommen und zusammen mit Markus Burger mehr Verantwortung bei der Mannschaft übernommen hast?

Medo hat schon im Dezember mit mir und dem Kapitän der Mannschaft Gregor Günther gesprochen und gemeint, dass ihm die Doppelbelastung zu schaffen macht und er Hilfe braucht. Die Konstellation mit ihm als Spieler während des Spiels und Trainer während der Woche war aber für Publikum und Mannschaft nicht klar genug. Es war wie ein Hundeschlitten mit drei bis vier Führungshunden. Es musste Klarheit geschaffen werden, am Schluss hat nur der Erfolg gezählt.

Wer war für dich der Aufsteiger der Saison? Welches Team und welcher Spieler haben dich 2007/08 am meisten überrascht?



Da will ich nur über Bregenz sprechen: Lucas Mayer, Fabian Posch und letztlich David Hausmann sind für mich die Aufsteiger der Saison. Mayer und Posch haben innerhalb von 2 Jahren den Sprung von der Landesliga in die Nationalmannschaft geschafft, Hausi hat die schwere Verletzung gut verarbeitet und sich ins Team gekämpft. Die größte Überraschung war die Niederlage im Cup gegen Hard, die Mannschaft hat sich da selbst im Stich gelassen und zuwenig an sich geglaubt. Kurz vor dem Halbfinale war dann die Souveränität wieder zurück und dann kam dann die größte Überraschung für unsere Gegner: die Abgebrühtheit und Selbstsicherheit wie wir die letzten 6 Spiele gespielt haben, hat man in Bregenz vielleicht noch nie gesehen.

Wie siehst du die handballerische Zukunft in Bregenz? Wie wird das Verhältnis zwischen der Nachwuchsabteilung und dem HLA-Team aussehen?

A1 Bregenz soll sportlich so bleiben wie es ist, Meister in der HLA und CL-Luft schnuppern, Eigenbauspieler etablieren. Nach Mayer, Posch und Hausmann, die ich als Bregenzer rechne, müssen jetzt Rauch, Busa, Winkler, Frühstück und Roganovic kommen. Andere warten, was beispielsweise der aktuelle 92er-Titel zeigt. Die Jungen müssen zwei bis drei Jahre hart arbeiten um, uns in der HLA Spiele zu gewinnen, das ist das Ziel.

Zusammen mit dem Vorstand hast du neue Strukturen im sportlichen Bereich geschaffen. Welche Erwartungen gibt es an den neuen Trainer und die neue Mannschaft? Wie sieht die Zielsetzung auf nationaler und internationaler Ebene aus?

Wir sind 08/09 noch stärker als zuvor, leider ein bisschen weniger breit besetzt. Ich glaube wir haben mit Martin Liptak einen guten Trainer gefunden, der die Mannschaft fordert und von ihr viel verlangt, das gut und notwendig ist.

Nicht nur im sportlichen Bereich wurde reorganisiert sondern auch im Vereinsbüro ...

Mit Sebastian Manhart geht ein Mitarbeiter, der eine Bregenz-Ikone ist. In den zwei Jahren mit ihm sind wir noch viel professioneller geworden: neue Website, neue Vereinszeitung, optimierte Pressearbeit, verbesserte CL-Organisation, die Installation eines Lehrlings. Seine Nachfolger werden es schwer haben, er macht sogar den Übergang perfekt. Thomas Berger wurde von ihm aus über 30 Kandidaten ausgesucht und eingeschult. Mexs Klemencic wird uns im Verkauf verstärken. Die Neuen sind jetzt gemeinsam mit dem bestehenden Team gefordert. Ich bin sehr optimistisch, freue mich auf die Arbeit.

Was wird deine Rolle in dieser neuen Struktur in der Saison 2008/09 sein?

Ich werde versuchen, den Verein noch weiter zu entwickeln. In der 1. Mannschaft mehr als sportlicher Leiter und weniger im Trainingsanzug - in der Jugend freue ich mich auf eine Mannschaft, die ich weiter aufbauen kann. Im wirtschaftlichen Bereich werde ich versuchen, die bestehenden Partner bestens zu pflegen und ein paar Neue zu finden. Ein Elternverein wird gegründet, ein Alumniprojekt installiert, der Fanclub muss weiter ausgebaut werden. Mir wird sicher nicht langweilig ...

Du hast gerade einen runden Geburtstag gefeiert. Wenn du noch einmal 20 wärst, würdest du etwas anders machen?

Vielleicht würde ich Golf spielen oder Autorennen fahren. Es ist unglaublich schwer, die Menschen in Österreich von unserer Sportart zu überzeugen und von ihnen finanzielle Unterstützung für diesen Sport zu bekommen, obwohl wir es verdienen. Wenn ich aber nicht Handballspieler geworden wäre, würde mir die Mannschaft und das Kollektiv fehlen. Dann würde ich wahrscheinlich vom Handball träumen, so darf ich Handball leben und arbeiten.



Trainieren wie die Profis



Handballer sind komplett ausgebildete Athleten – keine andere Sportart verlangt eine derartige Vielseitigkeit wie dieser schnelle, kampfbetonte Sport. Markus Burger, Bregenzer Co- und U21-Trainer mit A-Lizenz, und Gerhard Röser, langjähriger Weltklasse-Zehnkämpfer, bringen die Jungs von A1 Bregenz auf Vordermann. Sie haben für Sie einige Trainingstipps und Übungen zusammengestellt, die sie mit wenig Aufwand im heimischen Wohnzimmer fit für den Sommer machen. Matthias Günther und Nikola Marinovic machen es vor - machen Sie mit!

Jede Trainingseinheit sollte grundsätzlich aus den gleichen 3 Blöcken bestehen – nach dem Aufwärmen folgen die Kräftigungsübungen, den Abschluss bildet die Entspannung. So schützen Sie sich wirkungsvoll vor Verletzungen. Die komplette Serie finden Sie übrigens zum Nachlesen auf www.bregenz-handball.at



1.) KRÄFTIGUNG: TWIST

Twist ist eine der effektivsten Bauchmuskelübungen. Mit dem »Twist« wird die gerade und die seitliche Bauchmuskulatur trainiert.

Schulter und Hüfte rotieren beim Twist gegengleich, die Beine machen eine Laufbewegung und werden nicht am Boden abgelegt. Es geht also beispielsweise die rechte Schulter nach hinten und gleichzeitig das rechte Knie nach oben. Geübte können ein Zusatzgewicht wie beispielsweise einen Getränke-Pack verwenden, damit die Schulterrotation aktiver ausfällt.

Absolvieren Sie 3 bis 4 Serien, und rotieren Sie dabei jeweils 20 bis 30 mal mit den Schultern. Zählweise: links - eins, rechts - zwei, links - drei, ...

2.) KRÄFTIGUNG: AUFSTEIGER

Der Aufsteiger ist eine ausgezeichnete Kräftigungsübung für die Oberschenkel und die Sprungkraft. Ganz nebenbei unterstützt die Übung die Ausbildung einer knackigen »Rückansicht«.

Beim Aufsteiger steigen Sie abwechselnd mit dem linken oder rechten Bein auf einen Stuhl, eine umgedrehte Getränkekiste oder eine ähnlich Erhöhung. Das »aufgestiegene Bein bleibt auf dem Stuhl stehen, in einer fließenden Bewegung wird die Hüfte gestreckt. Geübte können sich zum Abschluss dann noch die Ferse vom Stuhl abdrücken und damit die Waden in die Übung mit einbeziehen.

Steigen Sie mit jedem Bein 15 bis 20 Mal auf den Stuhl - ebenfalls 3 bis 4 Serien.



3.) ENTSPANNUNG: DEHNEN IM AUSFALLSCHRITT

Mit dieser Übung dehnen Sie den Hüftbeuger und die Bauchmuskulatur auf. So erreichen Sie beispielsweise eine bessere Schrittlänge beim Sport.

Schieben Sie in Schrittstellung die Hüfte nach vorne, halten Sie die Arme seitlich vom Körper mit den Händen auf Kopfhöhe. Mit einer leichten Bewegung mit dem Oberkörper nach hinten erhöhen Sie die Dehnung. Wichtig ist ein aufrechter Oberkörper, legen Sie sich nicht nach vorne auf den Oberschenkel.

Dehnen Sie jede Seite jeweils 3 bis 4 Mal für jeweils 20 Sekunden.



4.) ENTSPANNUNG: NACKENDEHNEN

Diese Dehnungsübung hilft, Verspannungen im Nackenbereich zu lösen bzw. ihnen vorzubeugen. Solche Verspannungen resultieren oft aus langem Arbeiten am Schreibtisch oder PC.

Machen Sie einen Rundrücken, eine runde Halswirbelsäule und legen Sie die Arme auf den Kopf. Kein aktives Ziehen mit den Armen, das Eigengewicht der Arme ist genug!!

Dehnen Sie 3 bis 4 Mal dosiert jeweils 20 Sekunden.

5.) ENTSPANNUNG: RUMPFDEHNEN

Mit dieser Dehnübung können Sie die Beweglichkeit im Hüftbereich verbessern.

Legen Sie sich auf den Rücken, beide Schultern und Hände bleiben am Boden. Legen Sie das gestreckte Bein auf die eine Seite und drehen Sie den Kopf in die Gegenrichtung - beides mit einer kontrollierten Bewegung. Im Optimalfall berühren beide Füße, die Hüfte, beide Schultern und beide Hände den Boden.

Halten Sie die Dehnung auf beiden Seite jeweils 3 bis 4 Mal für 20 Sekunden. Eventuell kann ein Helfer auf der Schulter, die sich vom Boden abhebt, leichten (!!) Druck ausüben.





A1 Bregenz & Vorarlberger Sparkassen

Die Mitarbeiter der Sparkasse Bregenz auf dem Piz Buin - als Krönung eines ambitionierten sportlichen Projekts.



Dr. Peter Mennel und Mag. Michel Haller

Die Vorarlberger Sparkassen unterstützen seit vielen Jahren den Handballsport in Bregenz. Im Gespräch mit der ExtraTime-Redaktion erläutert Dir. Dr. Peter Mennel - als Vorstand der Bregenzer Sparkasse stellvertretend für die Vorarlberger Sparkassen - die Partnerschaft.

Bei der Sparkasse Bregenz, die zu den erfolgreichsten Sparkassen Österreichs zählt, kümmern sich 107 MitarbeiterInnen um die Anliegen ihrer Kunden. Das Unternehmen selbst unternimmt große Anstrengungen, damit diese Mitarbeiter fit und gesund sind. Anstrengungen, die die Mitarbeiter 2008 mit dem 6. Rang des »Great place to work«-Wettbewerbes honorierten. Zudem wurde die Sparkasse Bregenz vom Land Vorarlberg 2005 als familienfreundlichster Großbetrieb ausgezeichnet.

Neben dem statutengemäßen Auftrag zur Förderung sozialer, kultureller sowie sportlicher Projekte und Institutionen in der Landeshauptstadt bietet das gesundheitsorientierte Engagement der Sparkasse für die eigenen Mitarbeiter die Basis für eine enge Kooperation mit A1 Bregenz, die von der Dornbirner Sparkasse und den Vorarlberger Sparkassen mitgetragen wird.

Vorstandsdirektor Dr. Peter Mennel erklärt, warum sich die Sparkasse Bregenz gerade für die Unterstützung der Handballer entschieden hat: »Handball ist ein Mannschaftssport, der für Erfolg vollsten Einsatz und ein funktionierendes Team voraussetzt. Beides ist bei A1 Bregenz sehr stark ausgeprägt, der Verein arbeitet nach ähnlichen Grundsätzen wie wir selbst.« Dass dabei die gute Nachwuchsar-

beit im Fokus der Förderung steht, ist für Dr. Mennel von besonderer Wichtigkeit: »Es ist beeindruckend, mit wie viel Engagement sich A1 Bregenz um die Jugendlichen unserer schönen Stadt kümmert. Wir freuen uns mithelfen zu können, dass über 250 Jugendliche in einem intakten sozialen Umfeld eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung gefunden haben.«

Zusammen mit der Stadt Bregenz hatte die Sparkasse die Aufgabe übernommen, den Sparkassenplatz im Bregenzer Zentrum umzugestalten. Mitte Juni wurde der Platz feierlich eröffnet, Anfang Juni hatte A1 Bregenz den umgestalteten Platz bereits inoffiziell mit der Meisterfeier »eröffnet«.

Die Sparkasse Bregenz stellt die Vitrienen in der neu geschaffenen Wand Bregenzer Vereinen und Unternehmen zur Verfügung, die so die Möglichkeit erhalten, sich der Bregenzer Bevölkerung zu präsentieren. Selbstverständlich hat A1 Bregenz die Chance wahrgenommen und einen Schaukasten mit Meister-Shirt, Fanschal und vielen Fotos dekoriert.

Bei der Meisterfeier nahm Dr. Mennels Vorstandskollege Mag. Michel Haller die Gelegenheit wahr, den 4 Jugendlandesmeister-teams von A1 Bregenz zu gratulieren und ihnen ihre Meister-Shirts zu überreichen.



Ein starkes Team für Ihren Erfolg

G

GÖTZE Immobilien

Bewährte Profis mit neuem Namen

Reinhard Götze und sein erfahrenes Team starten unter dem Namen „GÖTZE Immobilien“ neu durch

Vorarlbergs Immobilienbranche ist seit vielen Jahren eng mit den Namen Reinhard Götze verbunden. Seit 15 Jahren erfüllt der Immo-Profi mit seinem Team alle nur erdenklichen Kundenwünsche. Durch eine firmeninterne Umstrukturierung der Hinteregger Gruppe – bei der Reinhard Götze seit 2001 alleiniger Inhaber und Geschäftsführer der Hinteregger Immobilien GmbH war – tritt das altbewährte Team rund um Reinhard Götze ab sofort unter dem neuen Firmennamen „GÖTZE Im-

mobilien“ auf. Was hat sich sonst noch geändert? „Alles und doch nichts“, lacht Reinhard Götze. „Die Götze Immobilien GmbH hat ihren Standort im Herzen von Bregenz, genauer gesagt in der Schulgasse 3. Das erfahrene Team ist auch dasselbe. Somit haben sich eigentlich nur der Name und die Büroadresse geändert – die gewohnt hohe Qualität bleibt dieselbe“, schildert der Immobilienprofi.

Kompetenz und Seriosität

Ein- oder Mehrfamilienhäuser, Eigentumswohnungen sowie Gewerbeimmobilien, Grundstücke, Investorenobjekte oder Vermietungen – Götze steht für seriöse und fachliche Kompetenz, Kreativität und persönliche Verlässlichkeit in allen Belangen rund um Immobilien. „Wir sind der kompetente und seriöse Ansprechpartner in allen Immobilien-Fragen. Der Wunsch des Kunden ist unsere Aufgabe. Das heißt, dass wir uns nach allen Kräften bemühen, unsere Kunden glücklich zu machen. Denn die

Zufriedenheit unserer Kunden ist unser Erfolg“, so Reinhard Götze weiter.

Fullservice von Götze

„Wir sind mit voller Leidenschaft in der Immobilienbranche tätig. Nur so ist es möglich, mit und für den Kunden zu arbeiten“,

denheit unserer Kunden auch in Zukunft alle Hebel in Bewegung zu setzen.“

Darüber hinaus bietet die Götze Immobilien GmbH ihren Kunden ein Fullservice an. „Wir wollen nicht, dass sich unsere Kunden mit lästigen Angelegenheiten beschäftigen müssen. Deshalb kümmern wir uns um sämtliche anfallenden Dinge.“ Egal ob Finanzierungsfragen, rechtliche Angelegenheiten oder behördliche Fragen – durch ein intensives Netzwerk an Partnern steht Götze Immobilien bei allen Fragen rund um Immobilien seinen Kunden fachlich kompetent und vertrauensvoll zur Seite.



Die Zufriedenheit unserer Kunden ist unser Erfolg.

Reinhard Götze

sagt Götze weiter. „Ich freue mich, dass wir für unsere Kunden in der Vergangenheit immer wieder sensationelle Projekte – auch wirklich schwierige und kaum umsetzbare – zur vollen Zufriedenheit unserer Partner realisieren konnten. Solche Erfolgsprojekte treiben mich und mein Team an, für die Zufrie-

Facts:

Götze Immobilien GmbH

Schulgasse 3
6900 Bregenz
Telefon: 0 55 74/5 80 80
Fax: 0 55 74/5 80 80-4
Mail: office@goetze-immobilien.eu
Web: www.goetze-immobilien.eu

MERKEN SIE SICH DIESE ADRESSE:

www.goetze-immobilien.eu



Der Turm in unzähligen Bregenzer Meisterschafts- und Europacup-Schlachten, der langgediente Abwehrchef der Meistermannschaft, beendet im Sommer seine Leistungssport-Karriere. Sein Job bei der Hypo Landesbank, seine mittlerweile 2 Kinder und sein lädiertes Rücken haben nun Priorität. Seine Karriere wird er in der 2. Bregenzer Mannschaft ausklingen lassen.

Nach 2 Jahren in Bregenz führt sein Weg den 35-jährigen Kroaten wieder näher an seine Heimatstadt Metkovic in Kroatien. Er wird in der kommenden Saison Spielertrainer bei HLA-Aufsteiger Union Leoben.

Als Spieler holte er in der letzten Saison den Meistertitel mit A1 Bregenz, als Spielertrainer führte er sein Team in der aktuellen Saison in die Champions League.

Gregor Günther (Jahrgang 1978), seit 1991 Spieler bei A1 Bregenz, kämpfte sich durch alle Nachwuchsteams bis in die 1. Mannschaft, die er in den letzten 3 Jahren als Kapitän aufs Parkett führte. Nach 7 Meistertiteln, 4 Cupsiegen und nicht weniger als 44 Länderspielen tritt er nun sportlich etwas kürzer.

Dort waren die Bregenzer erfolgreicher als bei den beiden vorigen Teilnahmen.

Auch seine zweite Saison im Ländle krönte er mit einem Meistertitel. Sein Motto lautete: »Meine Dressnummer ist 22 - darum muss ich 2 von 2 möglichen Meistertiteln holen!«





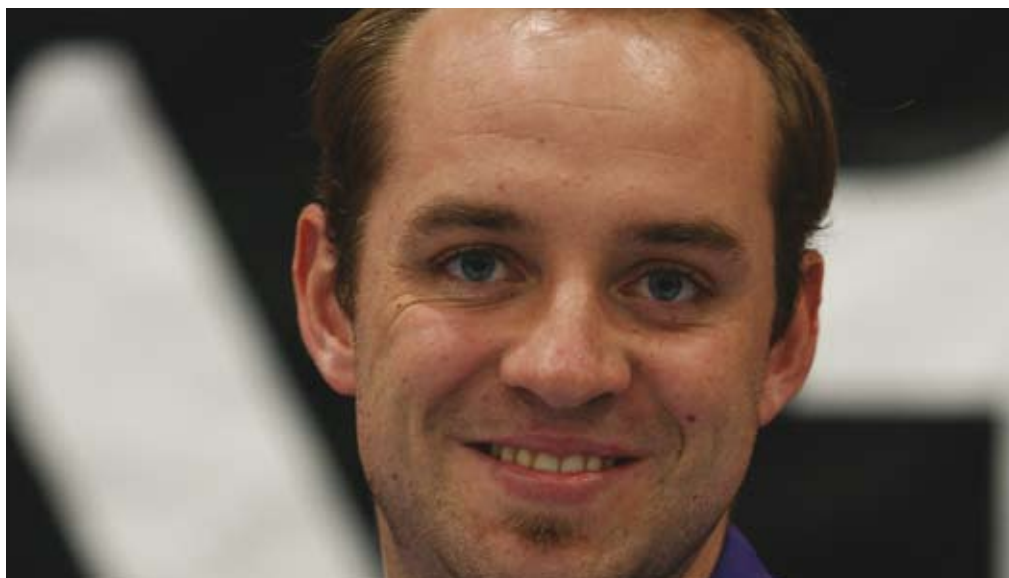
Der Träger des Trikots mit der Nummer 20 wird in der kommenden Saison anstelle von gelben rote Leibchen tragen und nur wenige Kilometer von Bregenz entfernt Handball spielen. Der rechte Flügel wechselt nach Hard und wird dort weiter um seinen Platz im EM-Kader 2010 kämpfen.

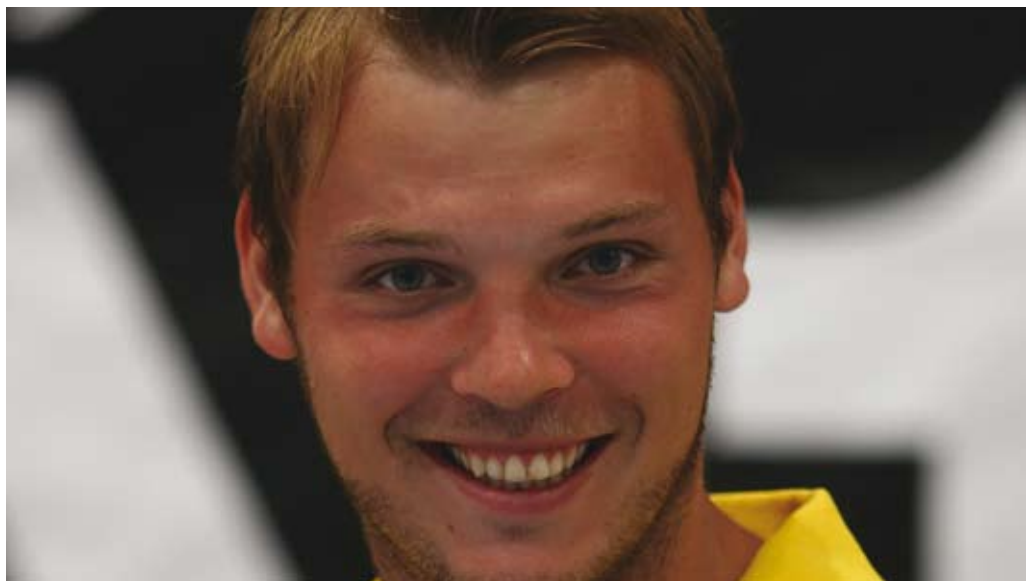
Die langjährige Nummer 2 im Bregenzer Tor hat seine Leistungssportkarriere im Jänner 2008 beendet. Seine berufliche Laufbahn bei der Casinos Austria AG ließ ein professionelles Sportlerleben nicht mehr zu. Seit Jahresbeginn hielt er sich dennoch fit genug, um im Fall der Fälle aushelfen zu können. Er war über viele Jahre der absolut perfekte »2er«, er konnte jederzeit eingesetzt werden und zeigte dann immer starke Leistungen.



Michael Knauth, Jahrgang 1982, hatte seinen Weg durch alle Nachwuchsteams bis ins HLA-Team gemacht. Der Liebling vor allem der jüngeren A1 Bregenz-Fans durfte 6 Meistertitel und 3 Cuspiege in seiner seit 1993 dauernden Karriere in Bregenz bejubeln.

Johannes »Boshti« Winkler, Jahrgang 1982, ist ein echtes Eigengewächs, als ältester Sproß der Winkler-Dynastie bereitete er den Weg für weitere 3 Handball-Torhüter. Er begann seine Laufbahn 1996 im Bregenzer Nachwuchs, gekrönt wurde sie von 7 Meistertiteln, 3 Cupsiegen und 5 Einsätzen im Nationalteam.





Die langjährige Bregenzer Nummer 21 stammt aus dem eigenen Nachwuchs. Zugunsten seiner beruflichen Karriere bei der Hilti AG tritt der B.A. (FH) ab dem Sommer handballerisch kürzer und lässt seine Karriere beim HC BW Feldkirch in der Nähe seines Arbeitsortes ausklingen.

Bernhard »Grizzly« Grissmann, Jahrgang 1982, spielte seit 1997 für A1 Bregenz. Nachdem er den Sprung in die 1. Mannschaft geschafft hatte, durfte er bislang 7 Meistertitel und 4 Cupsiege mit seinem Team feiern. 8 A-Länderspiele finden sich ebenfalls in seiner sportlichen Vita.

Der langjährige Bregenzer Co-Trainer und Coach des U21-Teams wird in der kommenden Saison dieses Amt nicht mehr ausüben. Nachdem der A-Lizenz-Trainer die Spielertrainer Holger Schneider, Bruno Gudelj, Dagur Sigurdsson und Zdravko Medic unterstützt hatte, sieht er seine Entwicklungsmöglichkeiten durch die Verpflichtung eines hauptamtlichen Trainers für die kommende Saison eingeschränkt.

Markus Burger wird aber weiterhin in der 2. Bregenzer Mannschaft spielen - auch nach unzähligen Jahren als aktiver Spieler kann er seine Finger nicht vom kleinen Lederball lassen.



Zu Gast bei Matthias Günther

Jedermann braucht ein gemütliches Zuhause – egal ob es eine Bleibe fern der Heimat für 10 Monate im Jahr ist oder ein dauerhafter Wohnsitz. Die Serie »Home sweet Home« stellt Ihnen die Spieler unserer 1. Mannschaft in ihren Wohnungen vor. Teil 3 ist dem großen Kämpfer im Bregenzer Team, Matthias Günther, gewidmet.

2007 endeten die handballerischen Wanderjahre von Matthias Günther. Der »Ur-Bregenzer« kehrte nach Stationen in Deutschland (Schwerin) und der Schweiz (St. Gallen) wieder ins Ländle zurück. Nach 5 Jahren Wanderschaft war klar, dass sich »Tissy« und seine Frau Birgit ein gemütliches Eigenheim suchen würden. Gefunden haben sie es dank der Unterstützung der Eltern von Birgit - seit letztem Sommer leben die beiden nun zusammen mit ihrem Sohn Matteo in Dornbirn in der Nähe des ORF-Funkhauses.

Die 4-Zimmer-Wohnung verfügt über ein großes Wohnzimmer, in dem sich der Großteil des täglichen Lebens abspielt, beherbergt unter anderem einen kleinen Hasenkäfig. Calimero und Priscilla heißen die beiden kleinen Lauser, die für zusätzlichen Wirbel sorgen.

Birgit und Matthias sind gerade dabei, ein weiteres Kinderzimmer einzurichten. Allerdings ist im Moment noch völlig offen, ob das Kinderzimmer in hellblau oder rosa gehalten werden soll. Die beiden wollen sich im September überraschen lassen, ob Söhnchen Matteo eine Schwester oder einen Bruder bekommt ...

Als studierender Handball-Profi bleibt Tissy genug Zeit, sich auch häuslichen Pflichten zu widmen. So weiß er, wo beim Staubsauger der Ein- und Aus-Schalter ist. In einem Haushalt mit einem Sportler und einem Kind fällt jede Menge Schmutzwäsche an - auch dort kann er seine Frau Birgit zumindest unterstützen. Auch an der Pflege der kleinen Pflanzensammlung auf dem Balkon beteiligt er sich zumindest ab und zu.





Dr. Manfred Wassel (syskoplan), Florian Wassel, Jugendleiter Markus Rinnerthaler, Florian Zerz, Bernadette Menzel, Reinhard Götze (Götze Immobilien)

Die ersten Handball Maturanten



Im Herbst 2003 ...



Mit Florian Wassel und Florian Zerz haben die beiden ersten „Handball-Akademiker“ im Privatgymnasium Mehrerau maturiert und als Vorbilder gezeigt, wie man Spitzensport und gymnasialen Ausbildung verbinden kann.

Vor vier Jahren startete die Bregenzer Handballakademie mit zwei Schülern in der 5. Klasse und drei Schülern in der 1. Klasse. In der 5. Klasse waren Florian Wassel und Florian Zerz 2004 die ersten beiden Talente, die sich als „Handball-Akademiker“ bezeichnen durften. Die beiden hatten bis dahin das BG Blumenstrasse besucht. Dort wurden sie neben den Vereinstrainings in der unverbindlichen Übung Handball auf ihre sportliche Zukunft vorbereitet.

Mit dem Aufstieg in die Oberstufe war eine weitere Professionalisierung des Umfelds nötig. Dieses Umfeld konnte nur der neue Sportzweig in der Mehrerau bieten, die neu gegründete Bregenzer Handball-Akademie.

Es dauerte nicht lange und die intensive und zielgerichtete Arbeit brachte Erfolge. So erhielten beide ihre Einberufung in das Jugendnationalteam und qualifizierten sich neben großen Erfolgen in Vorarlberg und Österreich auch für die Schulweltmeisterschaft 2006 in Frankreich.

Über die U15 arbeiteten sie sich bis in die U21 vor, wo sie mittlerweile zu den Mannschaftsstützen zäh-

len. Wie man so schön sagt, steht ihnen sportlich gesehen die Welt offen.

Doch nicht nur sportlich machten die beiden »Flo's« einen ordentlichen Schritt. Durch die sehr gute Kombination von Schule und Sport, die das Privatgymnasium Mehrerau allen „Akademikern“ bietet, konnte der Weg bis zur Matura trotz einer extremen körperlichen und zeitlichen Belastung durch Training und Wettkampf gut bewältigt werden.

Jetzt ist es so weit, die ersten beiden »Handball-Maturanten« haben ihre Schulbildung erfolgreich abgeschlossen. Der ganze Verein gratuliert Florian Wassel und Florian Zerz zur bestandenen Matura in der Mehrerau herzlich!

Ein großes Dankeschön gilt den beiden Förderern der Bregenzer Handballakademie: syskoplan und Götze Immobilien machen zusammen mit dem Land Vorarlberg durch ihre Unterstützung die Akademie überhaupt erst möglich.



**Handball Akademie
Bregenz**

Hinteregger & A1 Bregenz verlängern Zusammenarbeit

Die in Bregenz ansässige Hinteregger Gruppe und A1 Bregenz zogen ein zufriedenes Fazit der ersten eineinhalb Jahre intensiver Kooperation und verlängerten die Zusammenarbeit um mindestens ein weiteres Jahr. Verlängert hat ebenfalls der zentrale Baustein im Bregenzer Nachwuchskonzept: Jugendleiter Markus Rinnerthaler bleibt mindestens noch 2 Jahre am Bodensee.

Viele Jahre unterstützte die Hinteregger-Gruppe die Bregenzer Handballer bereits, ehe die Zusammenarbeit im Jänner 2007 deutlich intensiviert wurde und Hinteregger zum regionalen Hauptsponsor aufstieg. Der Fokus lag dabei auf der gemeinsamen Verantwortung für die Bregenzer Jugend, DI Richard Hinteregger und seine Mitgeschäftsführer honorieren die professionelle und gleichzeitig sehr menschliche Nachwuchsarbeit im Verein.

Am Saisonende zogen die Hinteregger-Gruppe und A1 Bregenz gemeinsam Bilanz über die letzten eineinhalb Jahre und stellten dabei fest, dass viele Projekte in Gang gesetzt wurden und die gemeinsamen Ideen auf fruchtbaren Boden gestoßen sind. So stand eigentlich außer Frage, dass beiden Bregenzer Aushängeschilder ihre intensive Zusammenarbeit um zumindest ein Jahr verlängern.

Einer derjenigen, der massiv an der Entwicklung dieser gemeinsamen Ideen und vor allem ihrer Umsetzung beteiligt ist, bleibt dem Verein ebenfalls erhalten. Jugendleiter Markus Rinnerthaler durfte in den letzten Jahren den erfolgreichen Bregenzer Nachwuchsweg wesentlich mitgestalten.

Die Saison 2007/08 war die erfolgreichste in der Bregenzer Handballgeschichte, die Jugendabteilung wächst sowohl in qualitativer als auch quantitativer Hinsicht. Markus Rinnerthaler hat mit seinem qualifizierten Trainerteam wieder hervorragende Arbeit geleistet - und möchte das auch weiterhin tun. Der sympathische Salzburger bleibt mindestens für zwei weitere Jahre am Bodensee und wird den weiteren Aufstieg des Handballs in Bregenz vorantreiben.



Handshake: auf ein erfolgreiches 08/09
DR R. Hinteregger, M. Rinnerthaler



DI Richard Hinteregger mit den Kapitänen der 4 Bregenzer Jugendmeister-Teams

Druck Direct-Mail Verpackung

Wir drucken mit 4 verschiedenen Drucktechniken und dadurch sind wir in der Lage so gut wie jedes Druckprodukt herstellen zu können.

Weiters bieten wir natürlich den kompletten Service rund um die Produkte an, von der Einlagerung über die Kommissionierung bis zum Direktversand.

- Drucksorten fürs Büro
- Broschüren
- Direct-Mailing
- EDV-Formulare
- Formulare für den Service-Aussendienst
- Briefe mit integrierten Etiketten & Kundenkarten
- Laseretiketten auf Rollen, endlos oder Einzelblatt
- Scheckkarten
- Barcode lasern
- Verpackungen
- Faltschachteln
- Papiertragetaschen
- Haftnotizblöcke
- Werbemitteldruck
- Feuerzeuge
- Kugelschreiber

typo media
mäser Ges.m.b.H
Oberer Achdamm 2
A-6971 Hard
Tel +43 5574 44 5 22
Fax +43 5574 44 5 22 5
office@typo-media.at
www.typo-media.at

typo
media
mäser

Gold-Jungs



Die männliche U15 setzte der stärksten Nachwuchs-Saison aller Zeiten die Krone auf: Die Jungs von Miki Radojicic und Markus Stockinger holten sich in Ferlach die Goldmedaille bei den Staatsmeisterschaften!

Die Gesamtbilanz ist beeindruckend: 4 von 5 Landesmeistertiteln gingen an A1 Bregenz, bei den Staatsmeisterschaften holten die Bregenzer nicht weniger als 3 Medaillen. Dazu landete die Handball-Akademie bei der Schul-WM auf dem hervorragenden 7. Rang!

Jugendleiter Markus Rinnerthaler darf sehr zufrieden auf die erfolgreichste Nachwuchs-Saison aller Zeiten zurückblicken: Beinahe überall winkte ein Bregenzer Team vom Siebertreppchen ...

In Vorarlberg waren die Bregenz heuer das Maß aller Dinge: Die **U11** mit Coach Markus Stockinger beendete die Saison ungeschlagen, alle Spiele bei allen Vorrundenturnieren und beim Finalturnier konnten gewonnen werden. Nicht viel anders sah es in der **U13** aus: Das 1. Bregenzer Team von Markus Rinnerthaler gewann alle Spiele, auf dem 2. Endrang landete das 2. Team! Auch in der **U15** ging der Titel mit nur einer einzigen Niederlage nach einem Herzschlagfinale gegen Lustenau an A1 Bregenz1 (gecoacht von Miki Radojicic), die 2. Mannschaft holte die Bronzemedaille. Auch die **U17** (Roland Frühstück) setzte sich gegen die beiden Konkurrenten ohne Niederlage durch. Lediglich die **U19** (Markus Burger) musste sich Hard geschlagen geben und holte den Vizemeistertitel. Jedes angetretene Bregenzer Team holte sich Edelmetall, in den Geschichtsbüchern stehen nicht weniger als 4 Gold-, 2 Silber- und 1 Bronze-Medaille!

Bei den Staatsmeisterschaften ging der Erfolgslauf dann weiter. Den Anfang machte die U11, die das Qualifikationsturnier in Bregenz sicher gewann, eher im Halbfinale gegen die Fivers in Perchtoldsdorf die 1. Niederlage hingenommen werden musste. Die U13 eroberte in Linz ebenso wie die U11 die Bronzemedaille. Lediglich die U17 landete ersatzgeschwächt nicht auf dem Siebertreppchen.

Zum Abschluss holte sich die U15 mit einem überzeugenden Turnierauftritt in Ferlach die ersehnte Goldmedaille. David Stockinger, Cedric Gunz, Alex Wassel & Co. dominierten ihre Gegner beinahe nach Belieben und holten sich ohne Niederlage den Staatsmeistertitel!



Go for Gold

Staatsmeisterschaften im Überblick

männliche U15 (Ferlach)

A1 Bregenz - Leoben 29:20
 A1 Bregenz - aon Fivers 21:18
 A1 Bregenz - P'dorf 22:13
 A1 Bregenz - Ferlach 28:18 (12:7)
 A1 Bregenz - HIT Innsbruck 29:18
 A1 Bregenz - HC Linz AG 30:20

1. A1 Bregenz - 12:0 Punkte -
 159:107 Tore

männliche U13 (Linz)

A1 Bregenz - HCK 59 22:13
 A1 Bregenz - ASKÖ Urfahr 34:25
 A1 Bregenz - Schwaz 38:25
 A1 Bregenz - P'dorf 24:30
 A1 Bregenz - West Wien 10:25
 A1 Bregenz - Trofaiach 23:21

3. A1 Bregenz - 8:4 - 151:139

männliche U11 (P'dorf)

Halbfinale: A1 Bregenz - aon
 Fivers 22:29
 Spiel um Platz 3: A1 Bregenz -
 Linz 32:31

Qualifikation West (Bregenz)

A1 Bregenz - Linz 39:20
 A1 Bregenz - Innsbruck 32:21

männliche U17 (Bregenz)

A1 Bregenz - Bärn./Köfl. 23:16
 A1 Bregenz - Hollabrunn 13:16
 A1 Bregenz - HCK 95 17:22
 A1 Bregenz - Traun 15:28
 A1 Bregenz - aon Fivers 24:26
 A1 Bregenz - ULZ Schwaz 22:15

5. A1 Bregenz - 4:8 - 114:123

12 Fragen an ...

DEIN LEBENSMOTTO?

Wer kann, der kann!

WER WAR DER HELD DEINER KINDHEIT?

Mein Bruder Sebastian

WAS SCHAUST DU AM LIEBSTEN IM FERNSEHEN AN?

Serien (One Tree Hill, Veronica Mars...)

WAS HÖRST DU IM MOMENT AM LIEBSTEN AUF DEINEM I-POD?

Jay Z - The Black Album

BESTER HANDBALLER DER WELT / IN ÖSTERREICH?

Börge Lund / Robert Weber

WO UND MIT WEM HAST DU DEINEN LETZTEN URLAUB VERBRACHT?

Silvester in Sölden mit Robert Wolff, Robert Weber und Michi Knauth

BESTER FREUND BEI A1 BREGENZ?

Michael Knauth

AUF DER BERÜHMTEN INSEL DÜRFEN AUF KEINEN FALL FEHLEN?

Musik, Handball, Boot

WORÜBER KANNST DU SO RICHTIG LACHEN?

Über Michi's Missverständnisse

WEN WÜRDST DU GERNE KENNEN LERNEN?

Robbie Williams

WAS WOLLTEST DU IMMER SCHON TUN, BIST BIS JETZT ABER NOCH NICHT DAZU GEKOMMEN?

In einer Mannschaft mit Dominik Schuchter spielen ;-)

DEIN LEBENSTRAUM?

Familie mit Kindern



OLDIES BUT GOLDIES



Andreas Grabher-Meier

Schon im jungen Alter von 7 Jahren begann Andi Grabher-Meier Handball zu spielen. Der flinke Flügelflitzer entwickelte sich rasch zu einem der stärksten Spieler seines Jahrganges und so kam es, dass auch Roland Frühstück, der damals als Trainer der Vorarlbergauswahl fungierte, auf ihn aufmerksam wurde.

Wenig später, im Alter von 17 Jahren, wechselte Andi gemeinsam mit seinem damaligen Teamkollegen, der späteren Bregenzlegende Tamer Cirit, zu Bregenz.

Es folgten zehn erfolgreiche Jahre im Dress der Bregenzener Handballer, ehe er dann aufgrund einer Knieverletzung seine Karriere beenden musste.

Beruflich lief es in dieser Zeit für den gelernten Maschinen-schlossler bestens. Er absolvierte bei der damaligen Bundesländer-Versicherung eine Ausbildung zum Versicherungskaufmann und wechselte später in das Maklerbüro von Ivo Ganner.

Im Jahr 2001 wurde er gleichberechtigter Geschäftsführer und Partner von Ganner & Partner. In den letzten Jahren konnten Ivo Ganner und er ihr Unternehmen immer weiter ausbauen, mittlerweile kümmern sich 10 Mitarbeiter bei Ganner & Partner um Kundenwünsche.

Auch privat ist Andi ein echter Glückspilz und ist seit vielen Jahren mit seiner Lisi, dem Sonnenschein des mexikanischen Restaurants Viva, zusammen.

Dabei gsi

IN BREGENZ WIRD AUCH MEISTERLICH GEFEIERT

Die Party nach dem 1. Finalspiel in der Bregenzener Handballarena brachte schon einen Vorgeschmack auf die stimmungsvolle Meisterfeier.

Vom Wetterglück begünstigt - rund um Bregenz zogen schwere Gewitter auf - feierten die Bregenzener Handballer auf dem Sparkassenplatz ihre Meistertitel. Das HLA-Team ließ dabei den 4 Jugend-Landesmeistern den Vortritt ...

Für die perfekte musikalische Umrahmung und eine wahrhaft meisterliche Stimmung sorgte Walt mit seinen Klassikern der Rock-Geschichte.



Das HLA-Meisterteam feierte seinen 7. Meistertitel mit über 400 Fans



Strahlten um die Wette: Wolfi »The Voice« und »Meistermacher« Roland Frühstück

Kapitän Gregor Günther wurde mit standing ovations in die Handball-Pension verabschiedet.





Landtagspräsident Gebhard Halder



Hubertus Thurnher erhält von Sebastian Manhart den Tombola-Hauptpreis (Wilczynski-Dress)



Ehrenplaketten für die ersten beiden »Handball-Maturanten« Florian Wassel und Florian Zerz



Bürgermeister Markus Linhart gratulierte »seinen« Handballern



Abschied für 3 »Urgesteine«: Stefan Zumtobel, Markus Burger und Sebastian Manhart



Präsident Michael Casagrande bedankte sich bei allen Helfern

Party-Stimmung am randvollen Sparkassenplatz



Walt sorgte für den perfekten Sound



MC30

MARKETINGCLUB

WENN AUCH SIE DABEI SEIN WOLLEN, RUFEN SIE UNS AN:
 +43 (0)664 236 02 65 (Markus Klemencic) oder +43 (0)664 445 65 34 (Roland Frühstück)
