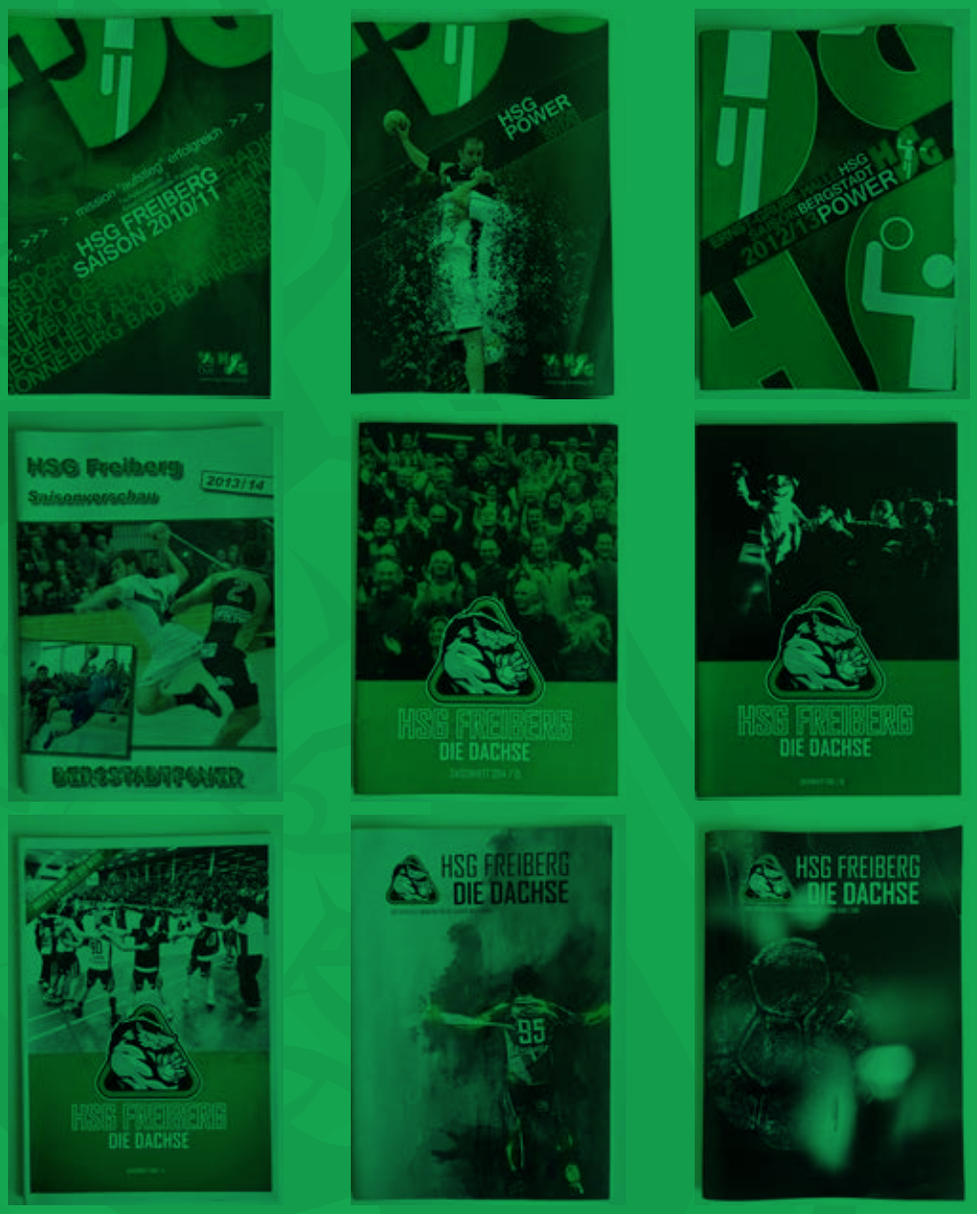
HSG FREIBERG
DIE DACHSE

DAS OFFIZIELLE VEREINSMAGAZIN FÜR DIE SAISON 2019 / 2020



10 JAHRE **MDOL**

Optimale Lösungen durch interdisziplinäre Teamarbeit

ENERGIE | INFRA | UMWELT | ROHSTOFFE

Die BPM-Gruppe, ein Zusammenschluss aus zehn Ingenieurunternehmen, ist seit 2010 kontinuierlich gewachsen und beschäftigt aktuell 191 Mitarbeiter. Die Standorte der Unternehmensgruppe sind fachlich und räumlich auf mehrere Bundesländer verteilt und ermöglichen es, innovative Ingenieurdienstleistungen in den Bereichen Energie, Infra, Umwelt und Rohstoffe mit einem starken regionalen Bezug anzubieten. Die BPM-Gruppe ist durch die fachliche Vielfalt ihrer Einzelleistungen in der Lage, Bauprojekte aus den Bereichen Infrastruktur und Energie in jeder Größe als Generalplaner mit eigenen Mitarbeitern abzuwickeln.

BPM

www.bpm-gruppe.com

SEITE 5
SVEN KRÜGER
Grußwort Oberbürgermeister der Stadt Freiberg

SEITE 7
PROF. DR.
KLAUS-DIETER BARBKNECHT
Rektor der TU Bergakademie Freiberg

SEITE 9
MATTHIAS DAMM
Grußwort Landrat des Landkreises Mittelsachsen

SEITE 11
TOBIAS SCHOLZ
Grußwort Vorstandsvorsitzender der HSG Freiberg e.V.

SEITE 12
NEUE ANWURFZEIT
als Chance

SEITE 14
SAISONABSCHLUSS
(K)ein Abschiedsspiel für Jiri

SEITE 16
GESCHÄFTSSTELLENUMBAU
in den letzten Zügen

SEITE 18
10. SAISON MDOL
das einzige verbliebende Team

SEITE 20
SPIELER DER SAISON 2018/19
Männer 1

SEITE 21
KURZPORTRAITS
Neuzugänge kurz vorgestellt

SEITE 22
MÄNNER 1
Trainingslager

SEITE 25
SPIELPLAN MÄNNER 1
Oberliga 2019/20

SEITE 26
MÄNNER 1
Kader 2019/20

SEITE 30
MÄNNER 1
Interview Cheftrainer

SEITE 32
MÄNNER 2
Saisonziel: Klassenerhalt

SEITE 34
MÄNNER 3
Ab dieser Saison wieder M3

SEITE 35
A-JUGEND
Härtetest für kleinen Kader

SEITE 36
C-JUGEND
Elbe-Lage-Liga

SEITE 37
C-JUGEND
Tanzen auf drei Hochzeiten

SEITE 38
D-JUGEND
Tolle Saison 2018/19

SEITE 39
E-JUGEND
Spannene und erlebnisreiche Saison

SEITE 40
UNSER REIBE
Ein paar Worte

SEITE 42
CLUB DER 100
Club wächst deutlich

SEITE 43
MINIS
Saison 2018/19

SEITE 44
ECKERT SCHULEN
Große Fans der Dachse

SEITE 46
VEREINSLOKAL
Miners Pub von Sirko Roden

SEITE 47
BERGSTADTPOWER AUF REISEN
Ein Reisebericht

SEITE 48
SIEBENLEHNER BADFEST
Schwimmstaffel mit Folgen

SEITE 52
ERNÄHRUNGSTIPPS
AOK Plus

SEITE 53
RÄTSELSPASS
Mitmachen und Gewinnen

IMPRESSUM
Herausgeber:
HSG Eins UG & Co. KG

Layout & Druck:
www.pixelrebell.de

Fotos:
M. Schlenkrich,
HSG Freiberg e.V.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigung und / oder Veröffentlichung jeglicher Art bedürfen der ausdrücklichen schriftlichen Genehmigung durch den Urheber.

Stadt mit einem vielfältigen Sportangebot

Universitätsstadt Freiberg Sachsen
vom Silber zum Silizium

Freiberg fördert Breiten-, Freizeit- und Leistungssport von Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen, Behinderten, Seniorinnen und Senioren in vielen Disziplinen.

Aerobic
Badminton
Basketball
Billard
BMX
Boxen
Casting
Fechten
Fußball
Golf
Gymnastik
Handball
Hockey

Judo
Kampfsport
Kegeln
Klettern
Kraftsport
Leichtathletik
Pferdesport
Prellball
Radball
Radwandern
Rehabilitationssport
Schach
Selbstverteidigung

Skaten
Tai Chi/Qi Gong
Tanzsport
Tennis
Tischtennis
Triathlon
Turnen
Unihockey
Versehrtensport
Volleyball
Wandern
Wassersport/
Schwimmen

www.freiberg.de

„Es sind schließlich die Jungdachse, die einmal in die Fußstapfen der Großen treten werden.“

Liebe Handballfreunde,
sehr geehrte Damen und Herren,

auch ich ziehe Resümee auf meine „erste“ Saison als Vereinsmitglied. Und es war grandios – wir blicken zurück auf die beste Saison seit zehn Jahren. Geschafft hat das die HSG vor allem durch ihren außerordentlichen Teamgeist. Ohne Zusammenhalt kann keine Mannschaft dauerhaft in der oberen Liga erfolgreich sein. Mein Dank gilt den Spielern und Trainern, aber auch den Eltern und Fans.

Im letzten Saisonspiel gegen den Vorletzten HC Einheit Plauen wartete die HSG noch einmal mit einer tempo- und torreichen Partie auf und verabschiedete sich mit einem großartigen 37:34 (21:17) in die Sommerpause. Die HSG wiederholte im Saisonergebnis mit insgesamt 37:15 Punkten ihre Bilanz aus der Premierensaison in der Mitteldeutschen Oberliga und erkämpfte sich abermals die Bronzemedaille.
Nach der Pause starten die Oberligadritten allerdings ohne Jan Mojzis, Benedikt Bayer und Torwart Gerd Vogel in die neue Saison. Auf der anderen Seite konnte mit Felix Kempe ein Mann mit jeder Menge Zweitliga-Erfahrung, verpflichtet werden. Mit einer rauschenden Handballparty wurde auch der langjährige Cheftrainer Jiří Tancoš – dieses Mal endgültig? – verabschiedet. In einem Ehrenspiel gegen eine Auswahl ehemaliger Spieler, zeigten z. B. der mittlerweile 45-jährige Stanislav Kotulan oder Michael Weise, dass sie nichts verlernt haben.
Auch die mC Jugend konnte die Saison erfolgreich mit einem guten vierten Platz in der Sachsenliga und zum krönenden Abschluss noch mit einem ersten Platz und einem Siegerpokal in der Elbe-Labe-Liga beenden. Mit einer stolzen Platzierung unter den Top-Ten kehrte die D-Jugend als Achter vom „Kolding Handball Cup“ aus Dänemark zurück. Die Mannschaft übertraf damit die Erwartungen bei Weitem und ist um wertvolle Erfahrungen reicher.

Es sind schließlich die Jungdachse, die einmal in die Fußstapfen der Großen treten werden. Ich freue mich besonders, wenn sich Spieler für unseren Verein und damit auch für Freiberg entscheiden. Dass beides möglich ist, versucht Felix Lehmann. Er absolviert gerade sein Referendariat an der Freiberger Körnerschule und möchte auch zukünftig dieser Bildungseinrichtung sowie der HSG treu bleiben.

Freiberg bietet nicht nur für den Sport, sondern auch als Lebensumfeld ideale Bedingungen. 32 moderne Kindertagesstätten ermöglichen ideale Betreuung für die Kleinsten. Alle unsere zwölf Schulgebäude werden bis 2020 umfassend modernisiert und erweitert sein und damit beste Bildungschancen bieten. Dadurch schaffen wir die Voraussetzung, dass sich Familien in einer attraktiven, lebenswerten und erlebbaren Stadt Freiberg niederlassen können. Denn Menschen gehen dahin, wo ihnen Beruf, Familie und Freizeit ermöglicht werden.

Auch die langfristig angelegte Strategie zur touristischen Silberstadt Freiberg hat gefruchtet. Wir sind die Silberstadt! Damit identifizieren sich die Freiberger und auch die HSG. Doch der langersehnte Gewinn der Silbermedaille – ich bin ja bescheiden – steht noch aus...

Damit wünsche ich den Dachsen einen guten Start in die neue Saison, die hoffentlich genauso reich an Toren weitergeht, wie die vergangene Saison endete. Auch ich werde versuchen, bei so vielen Spielen wie möglich live dabei zu sein und unseren Dachsen kräftig die Daumen drücken!

Glück auf!

Sven Krüger

TECHNISCHE UNIVERSITÄT
BERGAKADEMIE FREIBERG

STUDIERE, WAS FÜR DICH ZÄHLT!

NEUE TECHNOLOGIEN ERFORSCHEN

NACHHALTIGE ERKUNDUNG VON ROHSTOFFEN UND RESSOURCEN

MATERIALIEN UND WERKSTOFFE VON MORGEN DESIGNEN

ENERGIENETZ DER ZUKUNFT ENTWICKELN

STRATEGIEN FÜR KLIMA- UND UMWELTSCHUTZ

tu-freiberg.de

KONTAKT

Zentrale Studienberatung
Prüferstr. 2, 3. OG
09599 Freiberg
+49 3731 39-2711
studienberatung@zuv.tu-freiberg.de

TU BERGAKADEMIE · FREIBERG ·

„Ebenso ist es schön, dass wir mit Ihnen weiterhin das Konzept „Studieren und Handball in Freiberg“ verwirklichen können.“

Die TU Bergakademie Freiberg gratuliert dem HSG Freiberg ganz herzlich zu einer erfolgreichen Saison in der Oberliga. Wir freuen uns, dass Ihre Mannschaft die Saison im oberen Drittel der Tabelle abgeschlossen hat und Sie somit Ihr Saisonziel erreicht haben.

Ebenso ist es schön, dass wir mit Ihnen weiterhin das Konzept „Studieren und Handball in Freiberg“ verwirklichen können. Durch die Zusammenarbeit können Studierende für unsere Universität, aber ebenso Spieler für Ihre Mannschaft gewonnen und ihnen dabei interessante Perspektiven für ihre Zukunft geboten werden.

Einmal mehr hat der Handball dazu beigetragen, die Teamfähigkeit der Spieler zu fördern, was wahrscheinlich jedem einzelnen von ihnen auch für den weiteren Studien- und Arbeitsweg dienlich sein wird.
Wie wir immer wieder feststellen, leistet der Sport auch einen großen Beitrag zum kulturellen Austausch zwischen internationalen Studierenden und Bürgern der Stadt Freiberg, insbesondere bei allen, die sich ehrenamtlich für den Sport engagieren. Als TU Bergakademie Freiberg legen wir großen Wert auf einen harmonischen und reibungslosen Umgang mit verschiedenen Kulturen und Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund. Wir sind froh, dass wir bei diesem Vorhaben Sie als HSG Freiberg zur Seite haben.

Für unsere Studierenden ist der Sport ein wichtiger Ausgleich zu einem oft anspruchsvollen Studienalltag mit viel Kopfarbeit. Daher bieten wir als Universität auch viele verschiedene eigene Sportkurse zusätzlich zu den normalen Semesterkursen an. Auch sind wir sehr froh, dass wir eine eigene Uni-Sport-Olympiade mit vielfältigen Disziplinen und immer wieder sehr engagierten Teilnehmern vorzuweisen haben.

Die schönen Momente im Sport zusammen im Team, während des Wettkampfs, aber auch außerhalb des Spiels, tragen in starkem Maße zur Persönlichkeitsbildung der Spieler und somit auch unseren Studierenden bei. Dies zu wissen, freut uns besonders.

Zu guter Letzt wünschen wir allen Spielern Ihres Vereins weiterhin viel Freude und Spaß an diesem großartigen Sport, einen guten Start in die neue Spielzeit mit vielen schönen und fairen Wettkämpfen und natürlich wieder mit Erfolg. Auch den zahlreichen Nachwuchsmannschaften der „Dachse“ drücken wir ganz fest die Daumen - für viele Tore und eine schöne gemeinsame Zeit.

Wir hoffen mit Ihnen, dass Sie mit Ihrer hundertjährigen Tradition und Ihren rund 200 Mitgliedern auch weiterhin in Freiberg erfolgreich sein und so die Stadt gut vertreten werden.

Mit sportlichen Grüßen und einem herzlichen Glückauf!

Prof. Dr. Klaus-Dieter Barbknecht
Rektor der TU Bergakademie Freiberg

FLÄCHENREVITALISIERUNG
ALTLASTENSANIERUNG
ERDSTOFFMANAGEMENT
BRACHFLÄCHENMANAGEMENT
FÖRDERMITTEL & PROJEKTE
GEWERBEIMMOBILIEN
PLANUNGSLEISTUNGEN
STANDORTENTWICKLUNG
TAGUNGSMANAGEMENT
VERLAGSPUBLIKATIONEN

SAXONIA
STANDORTENTWICKLUNGS- UND
-VERWALTUNGSGESELLSCHAFT MBH

STARK IN MITTELSACHSEN ...

DBI
DEUTSCHES BRENNSTOFFINSTITUT
VERMÖGENSVERWALTUNGS-GMBH

FACILITY MANAGEMENT
BÜROVERMIETUNG
GEWERBEIMMOBILIEN
KONFERENZ & TAGUNGSZENTRUM
GÄSTEHAUS & WOHNUNTERKUNFT

DBI-EWI GMBH
INGENIEURGESELLSCHAFT
FÜR WASSER, UMWELT UND SPEZIALBAU

BODENMECHANIK & BODENKUNDE
ÖKOLOGIE & GEOTECHNIK
LABORUNTERSUCHUNGEN
QUALITÄTSÜBERWACHUNG
KONTROLLPRÜFUNGEN

SILBER
BERGWERK
FREIBERG

SilberBoom.
Forschungs- & Lehrbergwerk
Silberbergwerk Freiberg

25.04.–
01.11.2020

Ein Schauplatz der 4. Sächsischen Landesausstellung
silber.boom-sachsen.de boom.sachsen

Fuchsmühlenweg 9 • 09599 Freiberg
www.silberbergwerk-freiberg.de
Tel. 03731 394571
Fax. 03731 394572

„Die Stimmung und die Unterstützung im „Dachsbau“, der Ernst-Grube-Halle, ist für die Liga beispielhaft.“

Liebe Handballfreunde,
sehr geehrte Damen und Herren,
verehrte Gäste,

in der abgelaufenen Saison 2018/19 erreichten die Handballer der HSG Freiberg Platz 3. An dieser Stelle noch einmal meinen Glückwunsch dazu. Ich drücke die Daumen, dass die Verteidigung eines Podiumsplatzes in der neuen Saison gelingt. Doch die Handballer sowie das Trainer- und Betreuerteam können schon jetzt stolz auf sich sein, denn die HSG Freiberg ist die einzige Mannschaft, die seit zehn Jahren durchgängig in der mit starken sächsischen, thüringischen und sachsen-anhaltischen Teams besetzten Mitteldeutschen Handball-Oberliga spielt.

In diesem Jahr hat die Handball EM in Deutschland und Dänemark die gesamte Bundesrepublik in ein wahres Handballfieber versetzt. In Mittelsachsen brennt das Handballfieber das ganze Jahr – unabhängig von derartigen Höhepunkten. Die Handballbegeisterung in der Region ist groß – sowohl vonseiten der Aktiven als auch der Zuschauer. Kaum anderswo sind so viele Mannschaften im aktiven Spielbetrieb wie bei uns in Mittelsachsen. Handball hat im Landkreis tiefe Wurzeln, viele sportliche Erfolge und eine große Fangemeinde. Dies stellt das Publikum in der Ernst-Grube-Sporthalle an jedem Spieltag aufs Neue lautstark und stimmungsvoll unter Beweis.

Gerade der Vereinssport ist von herausragender Bedeutung für das Zusammenwachsen des großen Flächenlandkreises Mittelsachsen. Hier ist bereits – trotz der berechtigten Konkurrenz auf dem Spielfeld – ein mittelsächsisches Bewusstsein gewachsen. Nicht nur bei der HSG Freiberg werden dabei der respektvolle Umgang untereinander sowie der Fair-Play Gedanke großgeschrieben. Im Vereinssport sind vielerorts Zuwächse zu verzeichnen. Die Mitglieder arbeiten ehrenamtlich. Für mich ist die Ehrenamtsförderung Chefsache.

Liebe Handballfreunde, mit großer Spannung fiebern Sie den Spielen der „Dachse“ entgegen. Die Stimmung und die Unterstützung im „Dachsbau“, der Ernst-Grube-Halle, ist für die Liga beispielhaft, wofür Sie Verantwortung tragen. Ich wünsche, dass jederzeit auf und neben dem Spielfeld eine sportlich faire Atmosphäre herrscht und den Spielern wünsche ich vor allem Gesundheit, damit der Trainer aus den Vollen schöpfen kann.

Ihr Landrat

Matthias Damm

wir-versichern-sachsen.de

Dachs sein ist einfach.

Wenn der Bau richtig versichert ist.

Sparkassen Versicherung Sachsen

„Davon unabhängig ist es immer unser primäres Anliegen, möglichst viele Spieler aus dem eigenen Nachwuchs in den Männerbereich, speziell in die 1. Männermannschaft, zu überführen."

Liebe Handballfreunde,

mit dem Erreichen des 3. Platzes in der Spielzeit 2018/2019 konnten wir nach vielen Jahren unseren Erfolg aus der ersten Saison der damals noch jungen „Mitteldeutschen Oberliga" wiederholen. Damit haben sich meine Hoffnungen, die ich an dieser Stelle bereits im letzten Saisonheft geäußert habe, voll erfüllt. Der nun eingetretene Erfolg ist das - fast zwingende - Resultat der spielerischen Konstanz und Stabilität, die die Mannschaft in dieser Spielzeit gezeigt hat. Hierzu hat sicherlich die große Erfahrung von Alexander Matschos beigetragen, der der Mannschaft in mehreren kritischen Spielsituationen die nötige Ruhe und den Rückhalt geben konnte, um auch diese Phasen erfolgreich zu meistern. Ich bin sicher, dass Alexander als unser neuer Cheftrainer genau das fortsetzen wird, was als Spieler in seiner letzten aktiven Spielzeit angefangen hat, nämlich die Mannschaft auf diesem Weg weiter voranzubringen. Insoweit freuen wir uns natürlich auch darüber, dass mit Uwe Lange künftig ein weiterer langjähriger Spieler unserer 1. Männermannschaft das Trainerteam verstärken wird. Unseren bisherigen Cheftrainer, Jiri Tancos, haben wir nun schon zum zweiten Mal mit großer Dankbarkeit „verabschiedet". Allerdings bin ich überzeugt, dass Jiri unserem Verein weiter verbunden bleibt. Traurig sind wir darüber, dass Jan Mojzis unseren Verein nach dieser Spielzeit verlassen hat. Gleichzeitig sind wir jedoch auch stolz, weil Jan direkt zu einem Verein der 2. Bundesliga wechselt und man hieran sehen kann, dass er in der Zeit, in der er für unseren Verein gespielt hat, keinesfalls handballerische Qualität eingebüßt hat, sondern seinen Marktwert wesentlich steigern konnte.

Gleichzeitig begrüßen wir mit Felix Kempe einen weiteren „Heimkehrer", der bei der HSG Freiberg das handballerische ABC gelernt hat und nach vielen Jahren als Spieler in der 2. Bundesliga nunmehr zurück an seine alte Wirkungsstätte kommt. Davon unabhängig ist es immer unser primäres Anliegen, möglichst viele Spieler aus dem eigenen Nachwuchs in den Männerbereich, speziell in die 1. Männermannschaft, zu überführen. Allerdings setzt dies auch bei den in Frage kommenden Sportlern den entsprechenden Willen voraus. Das Leistungsniveau ist mittlerweile auch in der 4. Liga so hoch, dass den Sprung nur der schafft, der dies auch wirklich will und bereit ist, sich gegebenenfalls hierfür auch zu quälen.

Ein ganz herzliches Dankeschön geht an unsere Partner, Sponsoren und Förderer, ohne die die Aufrechterhaltung des Spielbetriebs auf diesem Niveau schlicht und einfach nicht möglich wäre. Ebenso danke ich allen Helfern, Mitarbeitern, Fans und sonstigen Unterstützern unseres Vereins und hoffe, sie alle wieder möglichst zahlreich zur neuen Saison 2019/2020 in der Ernst-Grube-Halle begrüßen zu können.

Bis dahin verbleibe ich
mit freundlichen Grüßen

Tobias Scholz
Vorstandsvorsitzender

Neue Anwurfzeit als Chance

HSG Freiberg

Ein solcher Traditionsbruch sorgt in der Regel erst einmal für Katerstimmung

Liebe Handballfreunde,

die HSG Freiberg bricht mit einer jahrelangen Tradition. Statt 20 Uhr beginnen die Heimspiele unserer 1. Mannschaft nun bereits 18 Uhr. Eine Veränderung, welche auf Wunsch der Stadt Freiberg und deren Zwänge durch das Arbeitszeitgesetz erforderlich wurde. Ein solcher Traditionsbruch sorgt in der Regel erst einmal für Katerstimmung. So auch bei uns. Als Sportler habe ich jedoch gelernt, positiv mit Veränderungen umzugehen und Chancen zu erkennen. Und davon gibt es einige. Die neue Anwurfzeit empfinde ich in jedem Fall als familienfreundlich, um neuen Jungdachsen und ihren Eltern einen Besuch in der Halle zu ermöglichen. Positive Resonanz gab es bereits von Handballfans mit längeren Anfahrtswegen. Nach Abpfiff des Spieles bleibt zudem noch Zeit für weitere Aktivitäten wie Kino-, Disko- und Partybesuch, sowie ein Ausklang des Abends mit Freunden (oder der Mannschaft) in Freibergs Gastronomie.

Handball- und Vereinsfan ist man im Herzen und deshalb glaube ich an unsere treuen Dachsefans! Der Vorverkauf der Dauerkarten für die Saison 2019/20 ist stabil geblieben. Ich werte dies als ein gutes Vorzeichen. Wichtiger als jede Anwurfzeit ist unsere handballerische Leistung und unser Auftreten auf und neben der Platte. Und hier geben wir wieder Vollgas! Unser Ziel ist gesteckt. Wir wollen an den Vorjahreserfolg anknüpfen und so weiter an Stabilität gewinnen. Nach den personellen Ausfällen in der Saisonvorbereitung wird dies ein hartes Stück Arbeit, wobei wir jeden Fan und die Freiberger Heimspielatmosphäre im Rücken dringend benötigen!

Auch in diesem Jahr bieten wir Vereinen und Firmen wieder die Möglichkeit eines Handballabends inkl. Teamfoto im Dachsbau. Meldet euch bei Interesse telefonisch oder per Mail!

Wir sehen uns in der Halle!
Auf geht's Dachse!

Euer Stefan Lange

Kontakt:
Mail: s.lange@hsg-freiberg.de
Tel.: 0151- 14665946

FREIBERGER
Bündnis für
FAMILIEN
FREUNDLICHKEIT

HSG FREIBERG
Vereinskollektion
TRAININGSET
Kinder 29,99
Senior 35,99
Tasse
12,00
Handtuch 19,50
Duschtuch 28,50
Handtuch 100x50cm / Duschtuch 140x70cm
Farbabweichungen, Preisänderungen, Tippfehler vorbehalten.
Hinweis: Alle Textilien werden ganz nach Bestellung extra veredelt und sind keine Lagerware. Daher ist mit einer Lieferzeit von 3-10 Werktagen zu rechnen.
LOGO OPTIONEN
SENIOR DACHS
JUNIOR DACHS
KRALLEN
HSG FREIBERG
KOLLEKTION 2018-2020
HSG FREIBERG
DIE DACHSE
Sportklamotte statt Tonne
TEAMBRO
ONLINESHOP - TEAMBRO.DE
SPORTHAUS Haubold
Siebenlehn
TEAMBRO ARENA STORE

HSG FREIBERG
Vereinskollektion
KOLLEKTION 2018-2020
HSG FREIBERG
Vereinskollektion
Core T-Shirt
Core Langsleeve
Core Baumwoll Polo
Polyesterjacke
Zip-Top
Core Short
Polyesterhose
Baumwollhose
Dachsgewer Shirt
Dachsgewer Hoodie
Sportsocke
GRÖßE S 25,50 / M 29,50 / L 33,50
Juniordachs Shirt
Juniordachs Hoodie
Baumwoll Pullover
Regenjacke
TEAMBRO
ONLINESHOP - TEAMBRO.DE
SPORTHAUS Haubold
Siebenlehn
TEAMBRO ARENA STORE

Gelungener Saisonabschluss - (K)ein Abschiedsspiel für Jiri

HSG Freiberg

Das sportliche Ergebnis auf der Platte war Nebensache

Das Abschiedsspiel für Jiri Tancos zum Ende der letzten Saison war ein Erfolg. Die 1. Mannschaft traf auf ein Traditionsteam der HSG Freiberg mit deutschen und tschechischen Spielern, welche eine gemeinsame Zeit bei der HSG bestritten haben. Die Freude des Wiedersehens war nicht nur unter den Spielern groß, auch viele Fans fanden den Weg in den Dachsbau und erfreuten sich an den vielen bekannten Gesichtern und nicht zuletzt an einem erfrischenden Handballspiel. Auch nach dem Abpfiff blieben noch viele der Gäste in der Halle. Bis in die Morgenstunden wurde über alte Zeiten gefachsimpelt und das eine und andere Bierchen der Wiedersehensfreude getrunken.

Das sportliche Ergebnis auf der Platte war Nebensache. Stattdessen wünschten sich alle Anwesenden die Fortführung bzw. Wiederholung einer solchen Veranstaltung. Die HSG Freiberg bedankt sich bei allen Akteuren und Fans und freut sich schon jetzt auf das nächste Traditionsspiel im Mai 2021!

Text: Stefan Lange

Traditionsteam „2019“

Jiri Tancos, Michael Weise,
Uwe Lange, Karel Vit,
Christian Neubert, Arne Einenkel,
Eric Schönberg, Stani Kotulan,
Felix Randt, Philipp Randt, Martin Kovar,
David Dehn, Tino Hensel,
Thomas Hruschka, Martin Steinfed,
Jacob Dietzmann, Jan Brabec,
Lukas Weigner

Verantwortlicher:
Josef Repik

Schiedsrichter:
Daniel Makowski und Dominik Auerbach

FANCLUB
BERGSTADT
POWER

www.stadtwerke-freiberg.de
www.montageservice-sachsen.com

Geschäftsstellenumbau in den letzten Zügen

HSG Freiberg

Jeder unserer Trainer hat nun Zugriff auf die Geschäftsstelle

Die letzten Möbel werden gerückt, die letzten Kartons ausgepackt. Mit dem Start der neuen Saison zieht endlich wieder Normalität und Ordnung in unsere total renovierte Geschäftsstelle. Diese wurde in der spielfreien Zeit mit großer Unterstützung der Wohnungsgenossenschaft Freiberg, der Firma UBCom und unserem Fanclub umgebaut. Dafür gilt allen Beteiligten ein großer Dank.

Die Renovierung der in die Jahre gekommenen Geschäftsstelle wurde erforderlich, um Trainern, Übungsleitern und Verantwortlichen der HSG Freiberg bessere Voraussetzungen für ihre Vereinsarbeit zu schaffen. Teamkleidung und Material kann ordentlich und übersichtlich gelagert werden. Jeder unserer Trainer hat nun Zugriff auf die Geschäftsstelle, kann sich an PC-Arbeitsplätzen Trainingspläne erarbeiten, Schriftverkehr bearbeiten, ausdrucken und hat Zugriff auf Lehrmaterial und die digitale Trainings-Rahmenkonzeption.

Die Geschäftsstelle soll weiterhin eine Anlauf- und Kontaktstelle für die vielen ehrenamtlichen Helfer der HSG Freiberg und seiner handballbegeisterten Fans bleiben. Auch der Fanclub nutzt die Möglichkeiten der renovierten Geschäftsstelle.

Die Öffnungszeiten der Geschäftsstelle werden auf der Homepage veröffentlicht und an der Geschäftsstelle ausgehangen!

äugensturm
NEU!
0,0 % ALKOHOL
Freiberger
ALKOHOL FREI
Alk. 0,0 % vol
GETREU DEM DEUTSCHEN REINHEITSGEBOT
RADLER ALKOHOLFREI
NATURTRÜB
BLEIB WIE DEIN BIER
Freiberger
ALKOHOLFREI
Alk. 0,0 % vol

10. Saison in der Mitteldeutschen Oberliga

HSG Freiberg

Wir sind das einzige durchgehend in dieser Liga verbliebene Team

Die Spielzeit 2019/20 ist für die HSG Freiberg eine besondere. Nach dem Aufstieg in die Mitteldeutsche Oberliga am Ende der Saison 2009/10 sind wir das einzige durchgehend in dieser Liga verbliebene Team.

Für Martin Schettler und Tino Hensel beginnt damit auch die 10. Saison als Spieler in der MDOL. Uwe Lange, damals noch als Spieler mit der Rückennummer 7 aktiv, hat nunmehr die Rolle gewechselt und steht erstmals als Co-Trainer an der Seitenlinie. Ebenso durchgehend im Team der Männer 1 mit dabei: Andreas Tietze (Co- Trainer), Jörg Kalinke (Mannschaftsverantwortlicher) und unser Teamarzt Dr. Alexander Weiser.

Wir haben euch nachstehend einmal ein paar statistische Daten aus den zurückliegenden Jahren zusammengestellt! Vielleicht findet ihr darin auch Lösungshinweise auf unsere Gewinnspiele im diesjährigen Saisonheft!

REKORDE

Torreichstes Heimspiel am 27.09.2014: 60:46 gegen HSG Werratal
Torreichstes Auswärtsspiel am 15.11.2014:45:60 gegen HC Burgenland

Siegserie vom 16.10. bis 04.12.2010: 7 Siege in Folge
Siegserie vom 02.20. bis 04.12.2010: 7 Siege und 1 Unentschieden in Folge

Aufstiegsteam in die MDOL Saison 209/2010

Nr.	Name	Vorname	Position	Einsätze
1	Tobies	Tilo	TW	2
12	Hensel	Tino	TW	21
16	Vogel	Gerd	TW	25
2	Tancos	Jiri	RM	21
3	Weise	Michael	KM	8
3	Neubert,	Christian	RA	1
4	Dietzmann	Jacob	RR	10
5	Randt	Philipp	KM	16
7	Lange	Uwe	LA	23
8	Dehn	David	RA	21
9	Hruschka	Thomas	RM	8
10	Einenkel	Arne	RM	21
11	Steinfeld	Martin	LA	22
14	Schunke	Florian	RR	5
15	Kotulan	Stani	RL	16
18	Schulz	Maximilian	RL	25
19	Klaco	Josef	RM	10
20	Zornick	Robert	RA,RR	12
21	Schönberg	Eric	RR,RA	26
28	Randt	Felix	RL	23
83	Welz	Sebastian	KM	2
89	Lungershausen	Florian	RM	1

Tancos	Jiri	Trainer
Tietze	Andreas	Co-Trainer
Kalinke	Jörg	MV
Steinberg	Sylvia	Physio
Reinicke	Maria	Physio
Rilling	Tina	Physio
Dr. Weiser	Alexander	Teamarzt

MDOL Team (Jahr 1)
Saison 2010/2011

Nr.	Name	Vorname	Position	Einsätze
1	Marek	Hannes	TW	21
16	Hensel	Tino	TW	7
23	Vogel	Gerd	TW	25
2	Tancos	Jiri	RM	26
3	Neubert	Christian	RA	26
5	Weigner	Lukas	KM	25
6	Vit	Karel	RR	25
7	Lange	Uwe	LA	25
10	Einenkel	Arne	RM	20
11	Steinfeld	Martin	LA	26
13	Schettler	Martin	RL	16
18	Schulz	Maximilian	RL	7
21	Schönberg	Eric	RR	7
22	Randt	Philipp	KM	12
	Tancos	Jiri	Trainer	
	Tietze	Andreas	Co-Trainer	
	Kalinke	Jörg	MV	
	Steinberg	Sylvia	Physio	
	Reinicke	Maria	Physio	
	Rilling	Tina	Physio	
	Dr. Weiser	Alexander	Teamarzt	

REKORDE

höchster Heimsieg	am 18.10.2014	59:37	gegen SV Oebisfelde 1895
höchster Auswärtssieg	am 15.03.2015	44:26	gegen SG Spergau
höchste Heimniederlage	am 10.03.2018	25:39	gegen NHV Concordia Delitzsch
höchste Auswärtsniederlage	am 12.09.2015	26:43	gegen HV Rot-Weiss Spergau

Sieger bei der Publikumswahl „Spieler des Spieltages“ Saison 2018/19

HSG Freiberg

Ein Vorbild und Teamplayer

Eure Entscheidung steht! An jedem Spieltag habt ihr, liebe Fans, fleißig euren Spieler des Spieltages gewählt. Wir haben für euch die Statistik über das ganze Jahr weitergeführt und nun steht er fest, euer Spieler des Spieljahres 2018/19. The Winner is.....unsere Nr. 14, unser Kapitän, unser ERIC NEUMANN. HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Für Eric war es wohl die erfolgreichste Saison im Trikot der HSG Freiberg. Mit 130 Toren gehört Eric zu den Top- Torschützen der Mitteldeutschen- Oberliga (Platz 13 in der Saison 2018/19). Erstmals stand er zu jedem Ligaspiel auf der Platte.
2013 wechselte Eric vom SC Riesa zur HSG Freiberg. Doch bevor er seine Leidenschaft für den Handball entdeckte, zog er als Schwimmer im Leistungszentrum seiner Heimat einige Bahnen. Dieses sportliche Vorleben nutzte unsere Promi-Schwimmstaffel beim Badfest in Siebenlehn für einige Siege.
Eric gilt in der Truppe vornehm ausgedrückt als Mr. Vollgas. Jens Tieken, unsere Nummer 95, titelt da ganz anders. „Eric ist ein „Kampfschwein“. Er ist immer mit vollem Einsatz dabei und geht, obwohl er eine Menge Körperlichkeiten einstecken muss, in jeden Zweikampf und weiter dahin, wo es weh tut. Eric ist in wichtigen Spielsituationen ein verlässlicher Spieler, welcher konstant gute Leistungen abruft und als Kapitän die Truppe pflichtbewusst führt.“

„STUDIEREN und HANDBALL“ in Freiberg! Eric studiert an der TU Bergakademie Freiberg Wirtschaftsingenieurwesen Fachrichtung „Infrastrukturmanagement“. Das beides zu bewältigen ist, zeigt Eric eindrucksvoll.

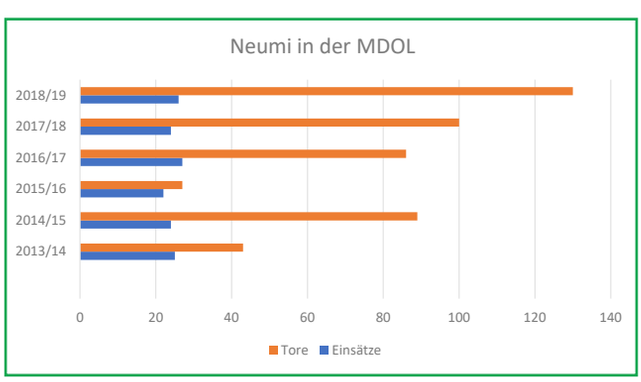
Die HSG Freiberg und Ihre Fans gratulieren zur Wahl zum Spieler der Saison 2018/19 im Dachsbau und wünschen für die neue Spielzeit 2019/20 wieder maximalen Erfolg, Spaß mit der gesamten Truppe und vor allem Gesundheit!

Eric Neumann #14

Punktspiele MDOL:

2013/14	25 Einsätze	43 Tore
2014/15	25 Einsätze	89 Tore
2015/16	22 Einsätze	27 Tore
2016/17	27 Einsätze	86 Tore
2017/18	24 Einsätze	100 Tore
2018/19	26 Einsätze	130 Tore

Seit 2013 in Freiberg, begonnen im Heimatverein SC Riesa – vorher Leistungsschwimmer, spät als Handballer gestartet .



UNSERE NEUZUGÄNGE

Richard Meinicke

Größe: 1,92 m
Gewicht: 92 kg
Alter: 24 Jahre

Nationalität: Niederlande
Position: Torhüter

Stationen: 2011 – 2013 AHV Swift Arnhem; 2013 – 2016 Alphadeuren Houten; 2016 – 2017 TuS Ferndorf; 2017 – 2019 HC Gelpe/ Strombach

Felix Kempe

Größe: 1,90 m
Gewicht: 92 kg
Alter: 29 Jahre

Nationalität: Deutsch
Position: Rückraum Rechts

Stationen: 1998 – 2006 HSG Freiberg, 2006 – 2007 SC Leipzig 3, 2007 – 2009 1. SC Concordia Delitzsch, 2009 – 2016 EHV Aue, 2016 – 2017 Bad Blankenburg, 2017 – 2018 HC Glauchau/ Meerane, 2018- 2019 als Trainer bei HC Glauchau/ Meerane

Martin Rom

Größe: 1,80 m
Gewicht: 95 kg
Alter: 22 Jahre

Nationalität: Tschechien
Position: Kreismitte

Stationen: 2012 – 2017 Talent Skoda JS Plzen; 2017 – 2018 Talent Robstav M.A.T. Plzen; 2018- 2019 TJ Kosutka

BEFESA
Befesa Zinc Freiberg GmbH

Wir sind weltweit Technologieführer bei der Verwertung von Stahlwerkstaub.

Alfred-Lange-Straße 10 • D-09599 Freiberg • Tel.: 03731/3899-0 • Fax: 03731/3899-12
E-Mail: befesa.zinc.freiberg@befesa.com • www.befesa.com

M1 Traininglager Tagebuch

Männer 1

Hitziger Start und eiskalter Abschluss

Donnerstag, 08.08.2019

.... und 14 Uhr ging's los in das Sport Areal nach Prag.

Kaum angekommen und Zimmer bezogen starteten die Trainer die 1. Einheit. 2 intensive Stunden ... 21 Uhr war der Auftakt geschafft und der Hunger entsprechend groß.

Freitag, 10.08.2019

Für heute hat das Trainerteam 2 Einheiten a 2 Stunden angesetzt. Am Vormittag haben wir gleich den ersten Arzttermin... bei Benjamin „Benni" Wolf wird eine schmerzhafte Mittelohrentzündung diagnostiziert (und das gleich doppelt). Bei der Arztsuche hilft uns ein guter Freund. Stani Kotulan kümmert sich nach einem kurzen Hilferuf sofort um einen Termin beim Doc. Die verschriebenen Medikamente sollten nun schnell helfen.

Nach einer kurzen Kaffeepause, starten wir nach Plzen. Stani hatte uns gewarnt. Freitag, Feierabend und Autobahn sind keine guten Vorboten. Trotz vorgezogener Anreise landet unser Dachsetross erst 17.30 Uhr und es bleibt eine halbe Stunde bis Anpfiff. Der Einmarsch und die kurze Erwärmung spiegeln die bereits absolvierten Trainingseinheiten wieder, die Jungs wirken müde. In dieser Verfassung gab es gegen den tschechischen (ausgeruhten) Meister nichts zu holen. Trotzdem, auch dieses Spiel gibt den Trainern wieder wichtige Erkenntnisse...Ergebnis Nebensache!

Bevor wir die Rückreise antreten, stärken wir uns noch in einer urigen Kneipe in Martin Roms Heimatstadt Plzen!

Samstag, 11.08.2019

Heute Morgen sind Martin Schettler, Miroslav Jahn und unser Tietzi zu uns gestoßen. Arbeitsbedingt konnten alle 3 nicht von Anfang an bei uns sein. Nach 2 Trainingsstunden und Mittagessen ist für 15 Uhr eine Teamsitzung angesetzt. Beide Trainer haben Spielszenen aus dem Füchsespiel herausgesucht und mit uns besprochen. Im Vordergrund steht das Deckungsverhalten. Neben der Durchsprache weiterer organisatorischer Dinge, schreibt jeder noch seine Kandidaten für den Mannschaftskapitän und seinen Stellvertreter auf einen Zettel. 16.45 Uhr stehen wir bereits wieder in der Halle und bereiten uns auf das Spiel gegen Banik Most (3.Liga) vor. Anwurf ist 17.30 Uhr. Das Schiedsrichtergespann Andreas Tietze und Miroslav Jahn verkörpert die deutsch-tschechische Freundschaft ... wir wirken heute fitter als gestern und können das Spiel 31:19 gewinnen. Ab 20 Uhr entspannen wir uns etwas beim gemeinsamen Teamabend mit Spielern von Banik Most. Unsere Physio aus Prag hat alle Hände voll zu tun und behandelt noch viele Spieler bis nach 23 Uhr.

Zum Teamabend verkündet Matschi auch das Ergebnis der Kapitänswahl. Neumi ist auch in der neuen Saison unser „Chef" und Felix Kempe sein Stellvertreter. In seiner ersten Amtshandlung werden an

diesem Abend noch viele Funktionen vergeben.

PS: Unser „Holländer“ wird Kultur- und Eventwart“. Zukünftig ist er für Informationen über unsere Auswärtsspielorte bei der Anreise im Teambus verantwortlich!

Sonntag, 12.08.2019

... fast geschafft! Bei gefühlten „50 Grad“ treiben uns die Trainer auf den Beachplatz zum Schlusstraining. Es wird eine Mischung aus Medizinball über das Netz und Männerballett im Sand.

Nach der Hitze erwartet uns auf der Rückfahrt noch der Gang in die Kälte. Zur Regeneration steigen wir nach dem täglichen Kurzbad in der Eistonne (2 Grad), noch in die Kühltruhe. Minus 110 Grad fühlen sich im „IGLU“ in Warmbad gar nicht soooooo schlimm an....keiner hat gekniffen. Morgen sind wir sicher alle wieder fit. Heute geht’s 21 Uhr ins Bett!

Flughafentransfer
Reisebusfahrten
Kurfahrten
Vereinsfahrten
Krankenfahrten
Gesellschaftsfahrten

Auerbach's Reisen GmbH

Auerbachs Reisen GmbH
Langenauer Straße 21a • 09618 Brand-Erbisdorf
Telefon 037322/41943 • Fax 037322/51873 • Funk 0172/4778237
E-Mail info@auerbachsreisen.de • Internet www.auerbachsreisen.de

SICHERE DIR DEIN TICKET IM VORVERKAUF

Fitnessinsel
Tel: 03731 22979
Helmertplatz 1, Freiberg
Öffnungszeiten:
Mo + Mi 10-21 Uhr Di + Do 9-21 Uhr
Fr 10-18 Uhr

Hotel Kreller
Tel: 03731 35900
Fischerstr. 5, Freiberg
Öffnungszeiten:
Mo - Fr 10-18 Uhr

Immer ab Montag vor dem jeweiligen Heimspiel.

Oberliga Männer Spielplan 2018/19

1. Spieltag	31.08.2019	18:30	SV Oebisfelde - HSG Freiberg
2. Spieltag	07.09.2019	18:00	HSG Freiberg - HC Burgenland
3. Spieltag	21.09.2019	18:00	HSG Freiberg - USV Halle
4. Spieltag	28.09.2019	19:30	SG Pirna/Heidenau - HSG Freiberg
5. Spieltag	06.10.2019	16:00	HSV Bad Blankenburg - HSG Freiberg
6. Spieltag	19.10.2019	18:00	HSG Freiberg - HG 85 Köthen
7. Spieltag	26.10.2019	19:00	NHVC Delitzsch HSG Freiberg
8. Spieltag	02.11.2019	18:00	HSG Freiberg - HC Aschersleben
9. Spieltag	09.11.2019	16:00	HC Einheit Plauen HSG Freiberg
10. Spieltag	16.11.2019	18:00	HSG Freiberg - HSV Apolda
11. Spieltag	24.11.2019	16:30	EHV Aue II - HSG Freiberg
12. Spieltag	30.11.2019	19:00	SV 04 Plauen-Oberl. - HSG Freiberg
13. Spieltag	07.12.2019	18:00	HSG Freiberg - HBV Jena
14. Spieltag	15.12.2019	17:00	HSG Freiberg - SV Oebisfelde
15. Spieltag	11.01.2020	19:00	HC Burgenland - HSG Freiberg
16. Spieltag	18.01.2020	18:00	HSG Freiberg - HSV Bad Blankenburg
17. Spieltag	25.01.2020	19:00	USV Halle - HSG Freiberg
18. Spieltag	01.02.2020	18:00	HSG Freiberg - SG Pirna/Heidenau
19. Spieltag	22.02.2020	19:00	HG 85 Köthen - HSG Freiberg
20. Spieltag	29.02.2020	18:00	HSG Freiberg - NHVC Delitzsch
21. Spieltag	07.03.2020	19:00	HC Aschersleben - HSG Freiberg
22. Spieltag	21.03.2020	18:00	HSG Freiberg - HC Einheit Plauen
23. Spieltag	28.03.2020	20:00	HSV Apolda - HSG Freiberg
24. Spieltag	18.04.2020	18:00	HSG Freiberg - EHV Aue II
25. Spieltag	25.04.2020	19:00	HSG Freiberg - SV 04 Plauen-Oberl.
26. Spieltag	02.05.2020	19:00	HBV Jena - HSG Freiberg

Männer 1

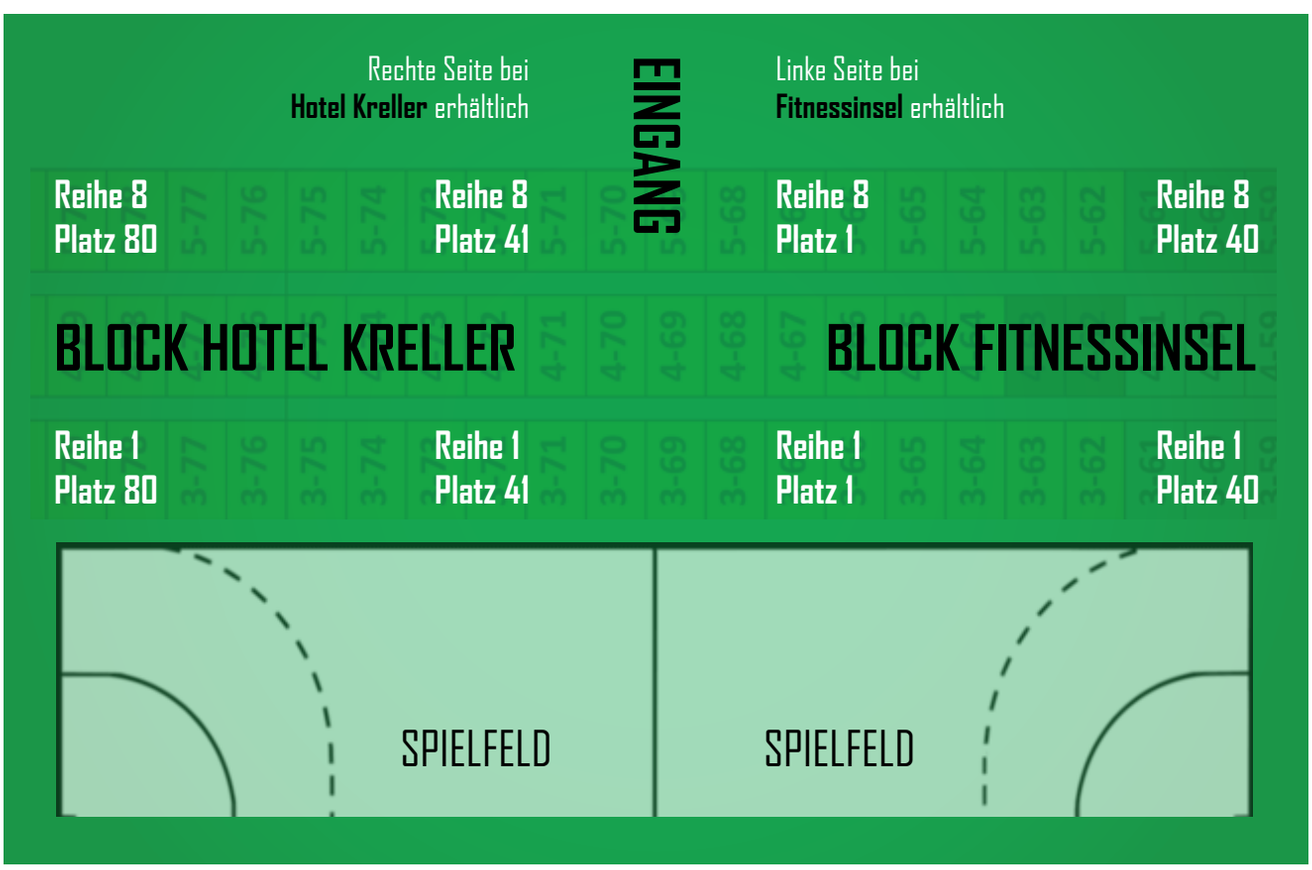
SV 04 Plauen-Oberlosa
*HSV Bad Blankenburg**
NHV Conc. Delitzsch
SG Pirna/Heidenau

HC Einheit Plauen
HSV Apolda 1990
HC Aschersleben

HC Burgenland
HG 85 Köthen
SV Oebisfelde

HSG Freiberg
*EHV Aue II**
USV Halle
HBV Jena

**Aufsteiger*



Felix Lehmann
KM

Benjamin Wolf
RA

Felix Meinecke
LA

Martin Schettler
RL

Alexander Matschos
RL / RM / Cheftrainer

Hannes Rabe
RL

Matej Harvan
RL / RM

Dominik Gelnar
LA

Richard Meinicke
TH

Tino Hensel
TH

Christoph Renzing
TH

Andreas Tietze
Co-Trainer

Eric Neumann
RL / RM / RR

Felix Kempe
RR / RA

Miroslav Jahn
RL / RM / RR

Björn Richter
RA

Jens Tieken
RM

Nico Werner
RR

Martin Rom
KM

Uwe Lange
Co-Trainer

Lysann Gogolin
ADMEDIA Gesundheitspartner

Dr. Alexander Weiser
Teamarzt

Matthias Rülke
Diagnostik-Therapie

Foto: Marcel Schlenkrich

stadtwerke FREIBERG

UB com workstation

SAXONIA
Standortentwicklungs- und -verwaltungsgesellschaft mbH

BPM INGENIEURE

TU BERGAKADEMIE FREIBERG

Freiberger

FRANKE AUTOMOBILE

Sparkassen Versicherung Sachsen

AOK PLUS Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

Drei Fragen an den neuen Cheftrainer Alexander „Matschi“ Matschos

Männer 1

Wer diese Liga nicht ernst nimmt, hat schon verloren

Nach Platz 3 in der letzten Saison und einem Blick auf die dabei gespielte Hinrunde, in welcher man den einen oder anderen Punkt hat liegen lassen, wurden die Stimmen aus dem Umfeld in Richtung 3. Liga lauter. Teilst du diese Meinungen?

Die 3. Liga muss unser sportliches Ziel sein. Doch zum aktuellen Zeitpunkt befinden wir uns noch in der „Stabi“-Phase. Trotz des Erfolgs dürfen wir nicht vergessen, dass wir in den letzten Jahren um den Verbleib in der Mitteldeutschen Oberliga gespielt haben. Uns erwarten in dieser Saison neue Gegner und neu formierte Teams, welche uns das Leben mit Sicherheit nicht einfacher machen werden. Wer diese Liga nicht ernst nimmt, hat schon verloren. Wir können auf einen nahezu konstanten Kader zurückgreifen, welcher durch Richard Meinicke im Tor, Felix Kempe auf Rückraum rechts und Martin Rom am Kreis verstärkt wurde. 2 Leistungsträger, Benedikt Bayer und Jan Mojzis, müssen nach ihrem Weggang zu Teams in höheren Spielklassen kompensiert werden.

Das heißt für das Saisonziel 2019/20?

Top 5!

Wer sind für dich die Top- Favoriten der Mitteldeutschen Oberliga in dieser Spielzeit?

Plauen-Oberlosa hat sich bereits in der letzten Saison einen Fight um die Tabellenspitze mit dem HC Elbflorenz geliefert. Mit dem weiter verstärkten Team und dem begeisterten Publikum im Rücken zähle ich sie auch in dieser Saison zum Kreis der Top-Favoriten. Weiterhin deuten die Zeichen beim HC Burgenland nach den Zugängen aus der 2. Bundesliga auf Angriff.

Werde Teil der Dachsefamilie

HSG Freiberg e.V. – Die Dachse
Bereits ab 19,50 €/ Quartal*

* für Schüler, Studenten, Arbeitslosengeld- und Sozialhilfeempfänger; Mitglieder älter als 55 Jahre, oder 30 Jahre im Verein, passive Mitglieder (d.h. kein sportlich aktives Mitglied)

- >> **Gestalte durch dein Stimm- und Wahlrecht die Zukunft**
- >> **Nimm aktiv am Vereinsleben teil**
- >> **Erhalte Mitgliedernewsletter, Vereinsbrief und DachsBlatt**
- >> **Nutze Vergünstigungen bei DachsePartnern**

Anmeldung und weitere Informationen:
info@hsg-freiberg.de oder
Stefan Lange: 0151/14665946

Zum Anmeldeformular einfach mit dem QR-Code:

Wir brauchen eine starke 2. Mannschaft

Männer 2

Saisonziel: Klassenerhalt und Teambildung

Nehmen wir den Ausblick auf die neue Saison der 2. Mannschaft unserer Dachse vorweg. Nach dem Wechsel in die Weststaffel heißt das Saisonziel in jedem Fall KLASSENERHALT und TEAMBILDUNG! Die Truppe bleibt bis auf die beruflich bedingten Abgänge von Danny Grämer und Franz Wittig zusammen. Ergänzungen gibt es auf der Torhüterposition und aus dem eigenen Nachwuchs.Verein und Team 1 brauchen einen starken und leistungsbereiten Entwicklungskader. Wie wichtig dieser ist, war in der letzten Saison zu sehen. Jens Tieken konnte sich nach der Rückkehr von seinem Auslandsaufenthalt im Team gut einspielen. Er vermochte nicht nur seine Sicherheit wieder zurückzuerlangen, sondern brachte auch wieder Stabilität in die durch 3 deutlich verlorene Punktspiele gegen KJS Dresden, Großenhain und den ESV Dresden stark verunsicherte Truppe. Auch für Martin Schettler, Hannes Rabe, Benjamin Wolf und Matej Harvan brachten Punktspieleinsätze im Team der Zweiten wertvolle Spielzeit.

Wie es auch ohne Verstärkung aus der 1. Mannschaft funktionieren kann, zeigte die Truppe eindrucksvoll beim Auswärtssieg gegen Stahl Rietschen. Nach einer überzeugenden, geschlossenen Mannschaftsleistung und hervorragender Deckungsarbeit in Verbindung mit den super agierenden Torhütern gelang ein 16:22 Auswärtserfolg. Leider blieb der erwartete Aufschwung aus und die nachfolgenden 3 Punktspiele worden verloren. Damit wackelte auch der Klassenerhalt wieder, welchen die Männer im letzten Heimspiel der Saison gegen die Handballer aus dem Kurort Hartha, nach einem deutlichen 35:26 Sieg festzurrten.

Am Ende steht das Team knapp unter dem Saisonziel des Mittelfeldplatzes auf Tabellenplatz 8. Es freut uns, dass Yannic Morgenstern in seiner ersten Männersaison gleich Rang 14 der Torschützenliste „Staffel Ost“ errang und damit bester Werfer der HSG 2 wurde. Mit Richard Wolowski stellten die Dachse den 7m König der Staffel. Herzlichen Glückwunsch!

Den Auftakt der Saison 2019/20 bildet ein gemeinsamer Mannschaftsabend. Dieser soll ein Dankeschön für die bisherige Arbeit im Verein sein und gleichzeitig Motivation für die anstehenden Aufgaben geben. Unsere „alten Hasen“ im Team gewannen übrigens am Ende der alten Saison den mannschaftsinternen Vielseitigkeitswettbewerb, bestehend u.a. aus Federball Zielschießen, Papierflieger Weitwerfen, Bierkrug auf Bank Weitrutschen. (Platz 1: Martin Steinfeld, Platz 2 Tom Neubert, Platz 3: Arne Einenkel)

Damit es organisatorisch in der 2. Mannschaft auch weiterhin rund läuft und Markus Lehmann als Trainer den Rücken für ein gut vorbereitetes Training freigehalten bekommt, wünschen wir uns noch Unterstützung und suchen einen Mannschaftsverantwortlichen. Also Ex- Handballer und Organisationstalente wo seid ihr!?

Text: Markus Lehmann/ Stefan Lange

HEIKO MÜLLER
DACHDECKERMEISTER
Dach - Wand - Metall - Prefa
Berthelsdorfer Str. 78
09599 Freiberg
Telefon: 0 37 31 / 77 47 14
Mobil: 01 72 / 873 68 95
www.dachdecker-freiberg.de

Spieler

Christoph Renzing, TH, 24
Daniel Makowski, TH, 20
Felix Meinecke, LA, 25
Philipp Hengst, RR, 29
Tobias Haufe, LA, 28
Yannik Morgenstern, LA, 19
Dominik Auerbach, KM, 20
Tom Neubert, RA, 37
Tom Händler, KM, 21
Martin Steinfeld, RM, 34
Christoph Oehme, KM, 29
Marcel Rehnert, RM, 31
Maximilian Müller, RM, 25
Niklas Lehnert, RL, 19
Richard Wolowski, RL, 26
Sven Hesse, RM, 19
Peter Schmidt, RA, 29
Robert Leo Jehmlich, RA, 19
Simon Ziemey, RR, 19
Paul Andrä, KM, 19
Ehab Ben Husen, TH, 12

Trainer

Markus Lehmann, 35, C-Lizenz
Trainer des Teams seit 2017

Vorsaison: Platz 8 (VLMO)
Saisonziel: Mittelfeld
Kontakt: www.hsg-freiberg.de

HVS Verbandsebene 18/19
Verbandsliga Männer Staffel Ost

Abschlusstabelle:

	Rang	Mannschaft	Begegnungen	S	U	N	Tore	+/-	Punkte
	1	HSV Weinböhla	22	19	1	2	605:498	+107	39:5
	2	KJS-Club Dresden	22	15	1	6	687:593	+94	31:13
	3	Radeberger SV	22	13	1	8	612:577	+35	27:17
	4	ESV Dresden	22	12	0	10	606:587	+19	24:20
	5	SG Zabeltitz-Großenhain	22	11	1	10	606:604	+2	23:21
	6	Kurort Hartha	22	10	1	11	585:574	+11	21:23
	7	HC Elbflorenz 2006 III	22	10	1	11	610:644	-34	21:23
	8	HSG Freiberg II	22	10	0	12	624:607	+17	20:24
	9	Radebeuler HV	22	9	1	12	590:610	-20	19:25
	10	Stahl Rietschen	22	9	1	12	531:575	-44	19:25
▽	11	SV Niederau	22	6	1	15	584:649	-65	13:31
▼	12	TBSV Neugersdorf	22	3	1	18	590:712	-122	7:37

Statistik 18/19

HSG Freiberg II (22/22 Spiele)		
	Insgesamt	**ø pro Spiel**
Tore	624	28,36
7m-Versuche	87	3,95
7m-Tore	72	3,27
7m-Trefferquote	82,76%	-
1. Zeitstrafen	79	3,59
2. Zeitstrafen	27	1,23
3. Zeitstrafen	4	0,18
Zeitstrafen gesamt	110	5,00
Gelbe Karten	63	2,86
Rote Karten	5	0,23
6 Heimsieg(e) / 4 Auswärtssieg(e) / 0 Unentschieden		

...ab dieser Saison wieder mit einer 3. Mannschaft

Männer 3 / MSG

Vorbereitet haben sich die Männer bei einem Trainingslager in Most

Nach der Zwangsauflösung der MSG Freiberg- Weißenborn durch die Regularien des Handballverbandes Sachsen spielen wir ab dieser Saison wieder mit einer 3. Mannschaft. Nach Vertrag der Spielgemeinschaft, vorausgegangen war ein Münzwurf, erhält nach Auflösung der Spielgemeinschaft die HSG Freiberg den Startplatz in der 1. Bezirksklasse Chemnitz. Die Truppe wird sich dabei zunächst finden müssen. Vorbereitet haben sich die Männer bei einem Trainingslager in Most. Einige der Spieler sind unmittelbare Anschlusskader für die 2. Mannschaft und sollen so als eigene Nachwuchsspieler weiterentwickelt werden. Als Saisonziel steht ein Tabellenplatz im oberen Drittel.

Spieler

Alexander Gruhle
Robert Jehmlich
Christopher Krasselt
David Voigt
Falco Schmidt
Konstantin Müller
Lukas Bergunde
Sebastian Mader
Paul Andrä
Peter Schmidt
Simon Ziemey
Sten Babatz
Sven Hesse
Tom Nobs

Trainer

Konstantin Kraushaar
Mannschaftsverantwortlicher:
Tom Walther

Kontakt: www.hsg-freiberg.de

Wir machen den Weg frei.

Weil für jeden etwas anderes wichtig ist!
Die Finanzberatung, die erst zuhört und dann berät. Optimieren Sie mit uns Ihre Finanzen. Ehrlich, verständlich und glaubwürdig. Wir unterstützen Sie bei Ihren Zielen und Wünschen. Lassen Sie sich beraten!

Sprechen Sie uns an oder gehen Sie online:
www.vr-bank-mittelsachsen.de

VR-Bank Mittelsachsen eG

Härtetest für kleinen Kader

A-Jugend

Kader wird sich in Sachseliga beweisen

Für unsere A- Jugend beginnt mit der Saison 2019/20 ein echter Härtetest. Dabei muss sich der kleine Kader in der Sachsenliga beweisen. Wir hoffen das die Spieler die Belastung mit Spaß, Freude und gutem Teamgeist meistern!
Besonders freuen wir uns als HSG Freiberg, dass drei ehemalige A- Jugendliche das Team an der Seitenlinie unterstützen werden und eine Übungsleiterausbildung beginnen.

Wir wünschen Sven Hesse, Simon Ziemey und Robert Jehmlich dabei viel Erfolg.

Spieler

Hannes Fischer, TH, 17
Niels Dathen, RL/RR,18
Jason Gliem, KM, 18
Eric Arnold, RL/RR/KM, 17
Niclas Kühn, LA/RA/RM, 17
Marc Schreiber, RL/RM/RR, 17
Florian Knoche, LA/RA/KM, 16
Nico Rüger, KM/RL/RM, 16
Paul Grund, RR/RA, 16
Kevin Bellmann, LA/RL/RA, 16
Florin Hagenguth, LA/RA/KM, 15
Paul Uhlemann, LA/RL/RR, 15
Robert Schäfer, LA/RA, 15
Louis Bartsch, RL/RM/KM, 15

Trainer

Frank Dörfer, 50, beim Team seit 2015
Sven Hesse, 18
Simon Ziemey, 18

Vorsaison: Platz 6
Saisonziel: Klassenerhalt
Kontakt: www.hsg-freiberg.de

ARCADIS Design & Consultancy for natural and built assets

Beratung, Planung und Projektsteuerung für Infrastruktur, Wasser, Umwelt und Immobilien.
In Freiberg, in Sachsen, deutschlandweit und auf der ganzen Welt.

www.arcadis.com

Helmertplatz 1 – 09599 Freiberg – Telefon: 03731/22979

Öffnungszeiten

Mo und Mi:	10.00 - 21.00 Uhr
Di und Do:	09.00 - 21.00 Uhr
Fr:	10.00 - 20.00 Uhr
Sa und So:	10.00 - 16.00 Uhr
Feiertags:	geschlossen

Doppelter Erfolg in der Elbe-Labe-Liga

C-Jugend

Die Liga ist als Leistungsliga für Jugendmannschaften ausgelegt und soll die verschiedenen Einflüsse der beiden Länder und Regionen aufnehmen

Den bisher größten Erfolg feierte die Mannschaft um die Trainer Frank Eichhorn und Gerd Braune zum Ende der Saison 2018/19. Das Team der C- Jugend konnte die Elbe-Labe-Liga für sich entscheiden und stellte mit Georg Lausch zugleich den besten Torhüter des Turniers!
Die Liga vereinte 6 Teams. Für Tschechien spielten HK Banik Most, HK FCC Mesto Lovosice und TJ Lokomotiva Louny. Für Sachsen traten neben unserem Team, die SG EHV Nickelhütte Aue und der HSV Dresden an. Die Liga ist als Leistungsliga für Jugendmannschaften ausgelegt und soll die verschiedenen Einflüsse der beiden Länder und Regionen aufnehmen.

Alle Mannschaften traten in einer doppelten Hin- und Rückrunde viermal gegeneinander an. Unsere Nachwuchsdachse hatten dabei einige schwere Partien zu überstehen. So musste beim vorletzten Spieltag in Lovosice krankheitsbedingt auf Auswechselspieler verzichtet werden. Mit einem großen Teamgeist und Kampfgeist wurde auch diese Hürde gemeistert. Dies im Übrigen nicht nur auf der Platte, sondern auch neben dem Platz. Ein Dankeschön im Namen der Jungs und des Vereins an die Eltern, welche der Mannschaft zu jeder Zeit (auch in der Sachsenliga) den Rücken gestärkt haben.

Trainer
Frank Eichhorn, Frank Braune

www.wohnungsgesellschaft.de

Ein gutes Team ist uns was wert. LebensWert.

Als Pate der HSG Freiberg sorgen wir nicht nur für sportliche Chancen. Wir setzen uns auch für kulturelle und soziale Projekte in unserer Stadt ein. Für ein lebenswertes Miteinander.

RUNDUM LEBENSWERT
swg FREIBERG

Tanzen auf drei Hochzeiten

C-Jugend

Wichtiger als die Platzierung am Ende der Saison ist die gesammelte Erfahrung und die Entwicklung der Spieler

Unsere C- Jugend absolvierte in der vergangenen Spielzeit ein durchaus beachtenswertes Programm. Neben den Ligaspielen in der Sachsenliga nahmen die Jungs um das Trainergespann Frank Eichhorn und Gerd Braune noch am Bezirkspokal und der Elbe-Labe-Liga teil.

Und das durchaus erfolgreich! In ihrer ersten Sachsenliga Saison sorgte die motivierte Truppe für viele sehr spannende Spiele und erzielte am Ende einen respektablen 4. Platz. Wichtiger als die Platzierung am Ende der Saison ist die gesammelte Erfahrung und die Entwicklung der Spieler. Zwei Spieler (Georg Lausch und Nick Richter) aus dem Team unserer C- Jugend schafften den Sprung unter die Top 20 der Landesauswahl (Jahrgang 2006) und worden zum Trainingscamp auf den Rabenberg eingeladen. Aus dem Jahrgang 2005 spielen mit Alec Palm, Anton Nossek zwei Spieler in der Landesauswahl. Somit gehören 4 Spieler aus der Mannschaft zu den besten Spielern ihrer Altersklasse in Sachsen. Dies spricht für die gute Arbeit der Mannschaft und des Trainergespannes Eichhorn/ Braune. Glückwunsch! Im Bezirkspokal unterlag das Team im Endspiel leider gegen die Mannschaft der NSG Oelsnitz/ Oberlosa. Nicht alle Spieler konnten am Finalspiel teilnehmen. Doch auch hier steht mit Platz 2 eine gute Platzierung zu Buche. Das Highlight für die C- Jugenddachse war sicherlich die Teilnahme und der Sieg in der Elbe Labe Liga. Mehr dazu im Artikel „Doppelter Erfolg in der Elbe-Labe-Liga auf Seite....)

Für die nun kommende Saison soll an die letztjährige Leistung angeknüpft und der Tabellenplatz im 2. Sachsenligajahr gehalten werden!

Text: S. Richter/ S. Lange

Trainer
Frank Eichhorn, Gerd Braune

D- Dachse spielen eine tolle Saison 2018/2019

D-Jugend

Ihren Saisonhöhepunkt erlebten die jungen, wilden Dachse in Dänemark, beim Kolding Handball Cup

Die zurückliegende Handballsaison 2018/2019 war für die D- Dachse der HSG Freiberg ein großer Entwicklungsschritt, von den „kleinen Spielern" der E-Jugend, hin zu kämpfenden Dachsen der D- Jugend! Der Start in der Bezirksliga verlief erwartungsgemäß schwierig, längere Spielzeiten und jahrgangsältere, gegnerische Spieler forderten in der Hinrunde ihren Tribut. Fünf Spiele verloren die Dachse, teilweise sehr knapp, aber die Spielerfahrung, welche die Dachse sammelten war so umfassend, dass in der Rückrunde nur ein einziges Spiel verloren wurde!

Gegen den späteren Tabellenführer SSV Chemnitz- Rottluff und gegen den Tabellennachbarn, den drittplazierten Spielern der NSG GC-Mee-LO, gewannen die Dachse deutlich mit 43:34 bzw. 35:26! Ein toller 4. Platz am Ende der ersten Bezirksligasaison ist Ansporn für die nächste Saison 2019/2020! Die D-Dachse der HSG Freiberg warfen insgesamt 535 Tore und somit 33 Tore pro Spiel, so viele Tore warf kein anderes Team in dieser Liga! Ihren Saisonhöhepunkt erlebten die jungen, wilden Dachse in Dänemark, beim Kolding Handball Cup. Eine tolle Eröffnungsveranstaltung in der „Sydbank Arena" in Kolding und dem Eindruck von 218 teilnehmenden Mannschaften aus Deutschland, Schweden, Niederlande, Frankreich, Schweiz, Finnland, Belgien und natürlich Dänemark, werden den Dachsen in Erinnerung bleiben.

In der Altersklasse der Freiberger Spieler waren insgesamt 22 Mannschaften gemeldet und die Dachse schlugen sich auch beim 1. Auslandsturnier beachtlich, 3 Spiele konnten siegreich beendet werden und die positive Tordifferenz von 93 geworfenen Toren der Dachse zu 85 Gegentreffern zeigt den enormen kämpferischen Willen der jungen Nager! Der Dachs hatte den Dachsbau verlassen und drückte, gemeinsam mit vielen mitgereisten Eltern und Geschwistern die Daumen!

Am Ende der zurückliegenden Saison setzten sich die Dachse bei den Kreis- Kinder- und Jugendspielen toll in Szene, alle Spiele, sowohl der Vorrunde, als auch der Endrunde, wurden siegreich beendet, sodass am Ende der 1. Platz gefeiert werden konnte!
Ihr Dachse habt eine supertolle Entwicklung gezeigt, ihr kämpft als Mannschaft und seid eine zu einer tollen, eingeschworenen Truppe gereift.

Dank des Trainerteams, bestehend aus Franziska Einert und Rene Auerbach, startet ihr als erfahrenes D- Jugend- Team in die nächste Bezirksligasaison!

Wir Fans werden weiterhin die treuesten und manchmal auch lautesten Fans sein, auf geht's (D)-Dachse!

Text: Sandra Meyer

FROLYT
Konstruktion und Bau von Sondermaschinen
Sondermaschinen@frolyt.de

Prüfanlagen • Montageanlagen • Stanz- und Werkzeuganlagen • Verpackungs- und Palettiermodule • Lohndienstleistung für spanende Fertigung • Spezialautomation für elektronische Bauelemente

Trainer
Rene Auerbach, Franziska Einert

Eine spannende und erlebnisreiche Saison der E Dachse...

E-Jugend

...ist zu Ende und mehrfach konnten sich die jungen HandballerInnen mit glänzendem Metallschmuck belohnen

Nach der Teilnahme am Beach Handballturnier in Döbeln haben die Dachse als neu formierte Mannschaft gemeinsam 12 Spiele in der Staffel Mittelsachsen bestritten und die Saison mit Platz 3 beendet. Zum Auftakt starteten die Dachse mit zwei einfachen Siegen gut in die Saison. Leider folgten darauf auch zwei unnötige Niederlagen, weil die Mannschaft über weite Teile nicht zu ihrem Spiel finden konnte. Dennoch wurde trotz erschwerter Bedingungen engagiert weiter trainiert und so konnten an einem Spielwochenende die späteren erst- und zweitplatzierten Teams im Dachsbau geschlagen werden. Damit bescherten die Jungdachse dem Ligaprimus aus Döbeln die einzige Saisonniederlage.

Mit fortschreitender Saison konnte das technische Spiel stabilisiert werden, der Teamgeist wurde gestärkt und neue Spieler konnten sich wunderbar integrieren. Auch wenn nicht immer alle Anweisungen der Trainer bis zum Abpfiff umgesetzt wurden, so war dennoch Spielfreude und jede Menge Ehrgeiz in den rotglühenden und verschwitzen Gesichtern der Nachwuchsspieler zu sehen, die sich nicht nur sportlich weiter entwickelt haben. Das Ziel in der kommenden Saison ist, das vorhandene Potenzial der immer gut gelaunten Dachse weiter zu fördern und die enorme Entwicklung im Spielverständnis zu nutzen, um Angriffssituationen besser zu erkennen und zu erspielen sowie das individuelle Abwehrverhalten zu steigern.

Nach dem Spielbetrieb der Saison haben die Dachse ihren Dachsbau im Dachsecup erfolgreich gegen Mannschaften aus Dresden verteidigt und am Turnier zur Weißenborner Handballwoche teilgenommen. Außerdem verbrachten die Jungs und Mädchen gemeinsam einen Bowlingnachmittag und fuhren zum Saisonabschluss dank viel väterlicher Unterstützung für ein Wochenende in die sächsische Schweiz. Auch in den Sommerferien spielte der Handball bei vielen Jungdachsen eine Rolle. Gemeinsam trainierten sie eine Woche im Handballcamp in Naumburg. „Auf geht's Dachse!“ In der Saison 2019/20 werden die E- Dachse neu formiert. Ein Teil der Jungen steigt in die D- Jugend auf und wird gemeinsam mit Herrn Schmalfuß trainieren. Die Jahrgänge 2009 und 2010 bilden die Mannschaft der E- Jugend und werden vom Trainerteam P. Stürzebecher und T. Listner in der Spielzeit begleitet.

Trainer
Peter Stürzebecher, Thomas Listner

Ein paar Worte von unserem Reibe

HSG Freiberg

Lasst uns Handball leben!

Liebe Dachse-Fans, liebe Gäste-Fans, lieber Rest! Hier schreibt der Sprecher. Denn während der HSG-Spiele spricht der Schreiber. Klingt komisch, ist es auch. Hauptberuflich bin ich Journalist und bei etlichen Sportveranstaltungen dabei. Nebenberuflich (also fürn Bier und ne Wurst) bin ich Hallensprecher der Dachse, und das schon seit so vielen Jahren, dass ich selbst darüber erschrocken bin, wie alt ich sein muss.

Dass ich hier zum Einstieg mit meinem Beruf um die Ecke biege, hat einen Grund: Denn in verschiedenen Hallen und auf verschiedenen Sportplätzen erlebe ich sehr oft, wie sich die Männer (und die eine Frau beim CFC) am Mikro abmühen müssen, um die Fans in die richtige Stimmung zu bekommen, damit die ihre Mannschaft so richtig nach vorn peitschen. In Freiberg ist das anders. Hier ist es den Leuten völlig Wurst, was ich rumplappere. Gut - sie hören aufmerksam zu und üben bei < meinerseits das Böse-Gucken in meine Richtung. Und sie lachen auch mal mit, wenn wir aus dem Trainergespräch nach dem Spiel mal wieder unseren mittlerweile berühmten Quatsch-Comedy-Club machen. (Dass mich die HSG die Trainergespräche noch immer moderieren lässt, spricht sehr für eine hohe Toleranzschwelle im Vorstand. Die sind schon verrückt.) Von Euren Sitzen hoch bekomme ich Euch Fans aber nur ganz selten, wenn es bei der Mannschaft nicht läuft.

Und soll ich Euch was sagen? Ich finde das auch gar nicht so verkehrt. Unsere Jungs sollen mit ihrer Leistung dafür sorgen, dass die Halle bebt. Der Fanclub und ich können dabei nur helfen, aber nicht die Initialzündung sein. Und dennoch brauchen wir Euch. Lasst uns auch in dieser Saison gemeinsam miterleben, was die Dachse da unten so veranstalten. Lasst uns ihnen Zeit geben, sich nach dem Umbruch zu finden. Lasst uns unser neues Trainerteam lautstark unterstützen. Lasst uns nicht nur applaudieren, wenn etwas gelingt – sondern auch, um aufzumuntern, wenn etwas richtiger Rotz war. Lasst uns die Grube-Halle zu einer Festung machen, in der kein Gegner gern aufläuft – in der er aber immer mit Respekt behandelt wird. Lasst uns Handball leben!

Und vielleicht bekomme ich Eure Hintern ja doch noch aus den Sitzschalen, wenn die Truppe da unten mal richtig Hilfe von den Rängen braucht. Aufgeben werde ich dieses Projekt jedenfalls nicht. Unser Codewort wäre „Macht Krach".

Euer Reibe

BPM
INGENIEURE

Gesundheit in besten Händen

Vertrauen Sie der Nr. 1 in Sachsen und Thüringen

Ihre persönliche Ansprechpartnerin rund um Freiberg:
Andrea Müller, Mobil: 01520 1571108,
E-Mail: andrea.mueller@plus.aok.de

Gesundheit in besten Händen

AOK PLUS

©zebra]group [www.zebra.de] AOK_s_C0087

CLUB DER 100 Plus

LET'S GO DACHSE! LET'S GO!

BECKERT & DÖMEL®
Versicherungsmakler GmbH

KJS

HESA
Bad und Heizung

GHM
GEORG HERRMANN
METALLGIESSEREI GMBH

PXL RBLL
PRINT/WEB/FOTO/3D

KBE

ALFIX
IMMER GUT GERÜSTET

IHR LOGO
SOLLTE HIER
STEHEN !

LSTW

in.PULZ
DEIN STADTRADIO

MT-SACHSEN

SACHSEN MK

DATAC
Martina Scheidling
www.scheidling.datac.de

TAC

Tempel
Hydraulik & Reinigungstechnik
Vertrieb u. Service

UB com
workstation

Montageservice
MS RR
Ronny Raschke

GTM
Gitterroste + Treppen

mc
Fotografie und Eventbetreuung
Marcel Schlenkrich Tel. 0162 9417564

MINERS.PUB
EIN STUCK IRLAND IN FREIBERG

MITGLIED WERDEN

Ronny Monser (Club der 100)

Tel: 0172 790 7526
Fax: 03731 201 723
eMail: r.monser@hsg-freiberg.de

MiniDachse in der Saison 2018/19

Minis

„Zappelhaufen" konnte zu einem funktionierendem Team aufgebaut werden

Mit einem Abschlussfest beendeten auch die jüngsten Mitglieder der Dachse am 29 Juni die Spielsaison 2018/19. Für die Minis der Jahrgänge 2010 und jünger endete damit eine Spielzeit der ersten Spiel- und Ballerfahrungen. Die Mädchen und Jungs haben in dieser Zeit Bewegungsabläufe und gemeinsames Teamplay trainiert und erste Wettkampfatmosphäre erlebt. Obwohl sich einige Wenige nach den ersten Schnupperstunden nicht mit dem Handballsport anfreunden konnten bildete sich in diesem Zeitraum ein „harter Kern" von knapp 20 Spielern heraus, die mit Eifer und Freude jede Woche trainierten.

Mit Katrin Schaller als Trainerin und unterstützt durch Co-Trainerin Soraya Weiße hatten unsere Nachwuchsdachse ein geduldiges und einfühlsames Coachteam an ihrer Seite. Altersgerecht konnte der anfängliche „Zappelhaufen" zu einem funktionierendem Team aufgebaut werden. An insgesamt sieben Turnier- bzw. Spieltagen konnten die Minis in der Saison ihr Können unter Beweis stellen und ihre spielerisches Entwicklung präsentieren.

Waren die ersten Spiele der Saison vor allem für die neu dazugekommenen Spieler noch eine große Herausforderung, mit entsprechend hartem Kampf um jeden Ball und jedes Tor, konnten beim saisonbeschließenden Turnier der Kreis-Sport-und Jugendspiele gelernte Spielabläufe und Leistungsfortschritte gezeigt werden. Dies wurde dann mit einem guten 3. Platz des Turniers belohnt. Die Nachwuchsdachse bewiesen damit, dass sie ihre Leistung im letzten Jahr ausgebaut haben und die Mühen des wöchentlichen Trainings erste Früchte tragen.

Zum Abschluss der Saison trafen sich die Minis zu einem gemeinsamen Tagesausflug. Trotz hochsommerlichen Temperaturen wanderte die Gruppe vom Treffpunkt am Freibad Naundorf, über den Mittelpunkt Sachsens zum Weidegut Colmnitz und wieder zurück zum wohlverdienten Sprung ins kühlende Naß des Freibades. Mit Abwechslung durch Waldspiele und Wasserwanderung konnte die Gruppe einen Tag im gemeinsamen Team erleben, in dem die kleinen Spieler auch Zeit fanden sich außerhalb von Training und Turnierspiel kennenzulernen und zueinander zu finden.

Anschließend trafen dann die Spielerfamilien zur Gruppe und konnten bei Grill und altersentsprechenden Getränken noch einen gemeinsamen und für alle angenehmen Nachmittag miteinander verbringen. Dementsprechend positiv eingestimmt sehnen nun alle die kommende Saison mit weiteren spannenden, gemeinsamen (Handball)Erlebnissen herbei.

Trainer
Katrin Schaller, Soraya Weise

Eckert Schulen - große Fans der Dachse

HSG Freiberg

Eckert Schulen stellen für die ausländischen Spieler der HSG Freiberg den Deutschkurs und übernehmen alle anfallenden Kosten

Die Eckert Schulen hatten am 23.02.2019 die Möglichkeit sich beim Handballspiel in Freiberg vorzustellen. Zum einen standen Berater am Info-Stand für Fragen und Gespräche bereit zum anderen stellte die Standortleitung der Eckert Schulen Chemnitz in einem 5-minütigen Businesstalk die Eckert Schulen, vor allem die Region Ost vor.

Die Eckert Schulen mit Hauptsitz in Regenstauf (Bayern) sind ein privater inhabergeführter Bildungsdienstleister mit über 70-jähriger Branchenerfahrung.

Inzwischen gibt es über 50 Standorte in ganz Deutschland, 11 davon in Sachsen, Sachsen-Anhalt, Thüringen und Niedersachsen und sind zum Beispiel auch in Freiberg, Plauen, Dresden und Chemnitz vertreten. Das Portfolio der Eckert Schulen ist sehr breit gefächert: Im Angebot sind Umschulungen, Weiterbildungen und Sprachkurse, darüber hinaus gibt es am Campus Regenstauf auch ein Berufsförderungswerk. Wie passen denn die Eckert Schulen und die HSG zusammen? Viele Mitarbeiter der Region Ost sind große HSG-Fans und feuern die Mannschaft bei den Heimspielen kräftig an.

Da die Eckert Schulen, wie bereits erwähnt, auch im Sprachbereich tätig sind, stellen sie für die ausländischen Spieler der HSG Freiberg den Deutschkurs und übernehmen alle anfallenden Kosten, welche zum Erwerb der Deutschkenntnisse erforderlich sind!

Jedem, der an einer Umschulung oder Weiterbildung interessiert ist, empfehlen wir, unsere Homepage www.eckert-schulen.de zu besuchen. Dort können Sie die gewünschte Region und dann den Standort auswählen. Weiter können Sie sich einen Überblick über das Bildungsangebot des jeweiligen Standortes verschaffen. In Freiberg z.B. planen wir aktuell zum Herbst- bzw. Frühjahrsstart die Umschulungen Kaufleute Gesundheitswesen, Büromanagement, Industriekaufleute sowie im Lagerbereich.

Weiter informieren wir auf unserer Homepage über Infoabende und Infotage. Darüber hinaus sind wir in jeder Stadt zu den Jobmessen, immer im Frühjahr und im Herbst, vertreten. Außerdem können Sie sich gerne unter 03731/2072110 direkt an uns wenden, um ein persönliches Infogespräch zu vereinbaren.

Wir freuen uns auf Sie!

Montageservice Ronny Raschke

MS RR

- HÖRMANN Fachhändler u. Montagebetrieb
- Marantec Torantriebe
- Wartung u. Prüfung für kraftbetätigte Toranlagen
- Renz Briefkastenanlagen

Hauptstraße 3 · 09618 Großhartmannsdorf
Tel./Fax 037329/302 · Mobil 0151-52441563
www.montageservice-sachsen.com

Heber - Fahrzeugtechnik
Kfz - Meisterbetrieb

Münzbachtal 38
09599 Freiberg

Tel. 03731 / 34468
Fax 03731 / 216948

SHANGRI LA

Flugvermittlung
Travel & Tours

Ihr Spezialist für:
Flugtickets weltweit · Pauschalreisen
Firmendienst · Last-Minute-Reisen
Jugend- und Studententarife
Individuelle Tourenplanung
Hotel- und Mietwagen-Reservierung

24h online buchen www.shangrila-online.de info@shangrila-online.de
Tel.: 037 31/399 810 Akademiestraße 3 09599 Freiberg

Schank- und Speisewirtschaft

„Waldfrieden"

Pächter Kai Funke

Freiberg · Brückenstr. 15
Tel./Fax (0 37 31) 69 70 99
www.waldfrieden-freiberg.de

Postanschrift:
Kai Funke · Str. der Einheit 22 · 09599 Freiberg

Zimmerei Fiedler
Inhaber: Tom Neubert

Deutschkatharinenberg 4a
09548 Deutschneudorf

Funk: 0173 52 89 640
Fax: 03 73 68 / 52 22
Tel.: 03 73 68 / 213 (Werkstatt)

Seit 1990 **www.zimmerei-fiedler.de**

SM Sächsisches Metallwerk Freiberg
NE-Metallgießerei

Kupfergusslegierungen
Bronze, Rotguss und Sondermessing

- Strangguss als Rund- und Profilstangen (voll und hohl)
- Schleuderguss, Rohre bis 660mm Außendurchmesser
- Sandformguss, Gussteile nach Zeichnung und Modell
- Mechanische Bearbeitung von Strangguss und Formgussteilen
- Ankauf von Neu- und Altmetallen

SM Sächsisches Metallwerk Freiberg GmbH
Zuger Str. 13 • 09599 Freiberg
Telefon 03731/7800 • Telefax 03731/780100
www.sm-freiberg.de

AUTOHAUS **PATZIG**

RENAULT DACIA

Verkauf & Service rund ums Auto
- **Dacia** Neu- und Jahreswagen
- AU/HU Service
- Unfallkomplettservice
- Smartrepair

Dresdner Str. 37
09599 Freiberg
Tel.: 0 37 31 - 26 33 0

LAREC
Lampen Recycling Gesellschaft mbH

Vereinslokal im neuen Miners

Miners Pub

Von Sirko Roden, Inhaber Miners Pub

Wir lieben Bier und Sport finden wir auch ganz gut. Also wir gucken ihn uns gern an und trinken dabei Bier.

Angefangen hat das ganz klassisch mit den Liveübertragungen der 1. und 2. Bundesliga. Natürlich zeigen wir die Spiele der Fußballnationalmannschaft, aber es kommt schon mal vor, dass auch Snooker oder Darts über unsere drei Bildschirme flimmert. Aber mit Bällen und Toren können unsere Gäste und wir immer noch am meisten anfangen. Daher war der Weg bis zur Begeisterung für den Handballsport nicht weit.

Wir bieten seit einigen Jahren nicht nur den Spielern der HSG Freiberg ein gemütliches Plätzchen zur Erholung nach dem harten Training, sondern auch allen Fans die Möglichkeit, die Spiele der Handballbundesliga sowie der Nationalmannschaft zu schauen.

Das Miners Pub - Team ist stolz darauf, die Mannschaft der HSG Freiberg in dieser Saison erstmals mit einem Sponsoring unterstützen zu können und freut sich auf viele Besuche der Spieler und Fans an dem kleinen Fleckchen Irland auf der Meißner Gasse.

Und obwohl wir unsere zahlreichen Biersorten schon sehr gern haben, gibt es natürlich auch noch viele andere tolle Sachen gegen Hunger und Durst auf unserer Karte zu entdecken. So haben wir zum Beispiel die wohl größte Auswahl an Whiskeys in Freiberg. Der vielfältige Genuss der edlen Tröpfchen kann sogar zu einem ganz besonderen Diplom führen.

Nun aber genug geschwärmt – kommt vorbei und überzeugt euch einfach selbst!

Text: Sirko Roden

WEIHNACHTSMARKT MIT DEN DACHSEN

Wichtel mit grünen Mützen

Die HSG Freiberg veranstaltet erstmals Freibergs kleinsten Weihnachtsmarkt.

13.- 15.12.2019 vor der Ernst- Grube- Halle
Öffnungszeiten und Programm ab November auf unserer Homepage

Ein Treffpunkt nicht nur für Handballer.
PS: Unsere Wichtel tragen grüne Mützen

Bergstadtpower auf Reisen

HSG Freiberg

Die nächste Tour für die Saison 2019/20 steht schon und es geht erneut am Saaleradweg entlang

Fast schon traditionell begaben sich drei Fans der Dachse mit dem Fahrrad zum letzten Auswärtsspiel der Saison 2018/19. Ziel war dieses Mal das sachsen-anhaltinische Aschersleben.

So starteten wir (Katze, Sarah und Elch) am Morgen des 26.04.2019 per Bahn in Richtung Naumburg, dem Start der Radtour entlang der Saale. In Naumburg angekommen, erlebten wir die erste Überraschung. Torsten von den Fans des HC Burgenland begrüßte uns am Bahnhof, um uns eine gute Fahrt nach Asche zu wünschen. Dann ging es auch bald los. Als erster Zwischenstopp wurde das Schloss Goseck ausgewählt, welches sich in unmittelbarer Nähe des Radweges befindet. Da sich das Schloss auf einer Anhöhe befand, musste eine Steigung von 15% absolviert werden. Dies schaffte radelnder Weise nur einer, nämlich unser „Täve Schnurr", die Katze.

Frisch gestärkt ging es weiter zum einem Sonnenobservatorium, welches sich in unmittelbarer Nähe des Schlosses befand. Diese jungsteinzeitliche Kreisgrabenanlage wurde 4800 v.Chr. erbaut und diente als Handels-, Versammlungs-, Kult-, und Gerichtsplatz. Unser Weg führte anschließend über Weißenfels, Bad Dürrenberg und Halle bis nach Salzmünde, einer 2000-Seelengemeinde am Rande des Radweges. Im Gasthof „Zum Yachthafen" wurde dann Quartier bezogen und bei leckerem Essen und Bierchen der erste Radeltag ausgewertet.

Frisch gestärkt ging es dann am Sonnabend zum eigentlichen Ziel der Reise, zum letzten Dachsespiel nach Aschersleben. Auf einem lustig-hügeligen Parcours wurden weitere Kilometer entlang der Saale absolviert. Aufgrund eines Reifenschadens musste allerdings in Könnern eine unfreiwillige Pause eingelegt werden. Am frühen Nachmittag traf dann die „Fahrrad-Delegation" am Ball-Haus in Aschersleben ein und konnte nach einer gefühlten Ewigkeit mit den anderen Fans und Mannschaft einen doppelten Punktgewinn in „Asche" feiern. Die nächste Tour für die Saison 2019/20 steht schon und es geht erneut am Saaleradweg entlang. Dieses Mal allerdings von der Quelle der Saale im Fichtelgebirge bis nach Jena. HBV, wir kommen!

Fazit: Es war wieder mal ein sehr schönes und kultiviertes Fahrrad-Erlebnis im Zeichen des Dachses und der HSG!

Schwimmstaffel mit Folgen

HSG Freiberg

Nach vielen erfolgsverwöhnten Jahren der Teilnahme an der Prominentenstaffel anlässlich des Siebenlehner Badfestes, veranstaltet durch unseren Partner Heidesaft, gab es in diesem Jahr am 20.07. für unsere Handballer nichts zu gewinnen. Fühlten wir uns nach den ersten beiden Bahnen durch Nico Werner schon wie Gewinner, waren wir am Ende froh, dass keiner abgesoffen ist.

Gegen die Mitstreiter des HC Elbflorenz, der Dresdner Eislöwen und der Rotation aus Weißenborn war nichts zu holen. Und ausgerechnet in diesem Jahr hatte sich der Veranstalter seiner Meinung nach etwas Besonderes einfallen lassen. Erstmals bekam der Sieger einen Wanderpokal überreicht. Und auch sonst war in diesem Jahr alles anders.

Bisher wartete nach jeder Bahn ein schönes kühles Freiberger Gerstengetränk auf dem Startblock. Darauf wurde in diesem Jahr verzichtet, es ging, wie verrückt, nur um das Schwimmen. Ein großer Nachteil in zweierlei Hinsicht für uns: 1. Wir wurden unserer Pause beraubt und 2. Bis wir das begriffen hatten war der Wettbewerb schon vorbei. Also hatten wir nie eine Chance. Ich glaube so war es im Drehbuch vorgesehen. Schiebung, wir sollten nicht gewinnen. Rotation hatte echte Leistungsschwimmer auf dem Startblock, die Eislöwen schwammen entgegen aller Regeln Oberkörperfrei und Elbflorenz hat sicher einen Strömungskanal nur zur Vorbereitung auf dieses Spektakel in die Arena gebaut.

Am Ende interessieren diese Unzulänglichkeiten den aktuellen Trainerstab unserer Dachse nicht die Bohne und der Trainingsplan wurde für die am Montag darauffolgende Saisonvorbereitung noch einmal umgeschrieben. Seither mussten alle Spieler bei tropischen Temperaturen im Brand- Erbisdorfer Fußballstadion gnaden- und kompromisslos Runde für Runde drehen. Für die Rundenliste und Wiederholungsanzahl reichte dabei nicht einmal ein A4- Klemmbrett. Dachs sein ist nicht immer leicht!

Ihr kompetenter Partner

für anspruchsvolle Architektur- und Ingenieurleistungen

Geschäftsstelle Freiberg
Waisenhausstraße 9
09599 Freiberg
Tel.: 03731 / 41 95 50
Fax: 03731 / 23 0 22

Büro Dresden
Räcknitzhöhe 35
01217 Dresden
Tel.: 0351 / 46 92 72 0
Fax: 0351 / 311 07 05

Büro Freiberg Süd
Berthelsdorfer Str. 113
09599 Freiberg
Tel.: 03731 / 22 171
Fax: 03731 / 22 272

ARCHITEKTUR
TRAGWERKE
INFRASTRUKTUR
BBF

Wir mögen Leistung!

www.bbf-freiberg.de

KOMPETENZ
von über 35 erfahrenen Architekten, Tragwerks- und Brandschutzplanern

INNOVATION
im Planungsprozess durch Einsatz modernster Tools

VERLÄSSLICHKEIT
durch fundierte Ortskenntnis und örtliche Verfügbarkeit

VERANTWORTUNG
wir fühlen uns für's Bauwerk als Ganzes verantwortlich!

SCHÖN

AUTOHAUS SCHÖN GMBH FREIBERG

Donatsring 2 / 09599 Freiberg
Tel. 03731-35490 / Fax 03731-354922 / verkauf-freiberg@autohaus-schoen.de

Partner der HSG

FIAT

FIAT PROFESSIONAL

ALFA ROMEO Service

Männer 1 auf dem Prüfstand

Miners Pub

Wir möchten den Spielern eine bestmögliche Vorbereitung und Verletzungsprävention anbieten.

Auch in diesem Jahr mussten sich unsere Männer in der Saisonvorbereitung einer Leistungsdiagnostik unterziehen. Unsere Therapeuten baten dafür 2x in den Dachsbau. Jeweils am Ende der 1. Phase und am Ende der 2. Phase der Vorbereitung wurden die Spieler mit speziellen Übungen durchgecheckt. Dabei erhalten die Oberligahandballer und das Trainerteam wichtige Erkenntnisse über sportliche, körperliche und mentale Reserven und Defizite, sowie Trainingsempfehlungen. „Wir möchten den Spielern eine bestmögliche Vorbereitung und Verletzungsprävention anbieten", so Stefan Lange der Geschäftsführer der Spielbetriebsgesellschaft. „Dazu haben wir Partnerschaften mit leistungsfähigen regionalen Gesundheitspartnern geschlossen." Die körperliche Belastung der Spieler ist in Verbindung mit Job, Ausbildung und Studium enorm. Deshalb gehören eine gesunde Lebensweise und das Bewusstsein eines Profis zu den Parametern eines erfolgreichen Oberligaspielers. An den Rahmenbedingungen arbeiten die Verantwortlichen mit Herzblut!

Umweltgerechtes Recycling – Wir schliessen den Kreislauf

ECOBAT

Die MRU Freiberg sorgt dafür, dass neben dem Blei auch die Kunststoffgehäuse und die Säure von gebrauchten Bleibatterien in den Produktionskreislauf zurückgeführt werden.

Zusätzlich entlasten wir die Umwelt mit der thermischen Verwertung von Sonderabfällen in unserer modernen Verbrennungsanlage.

Das vollständige Angebot umweltgerechter Leistungen von MRU und ECOBAT finden Sie unter:

→ www.ecobatgroup.com

MRU für die Region Freiberg:
Umweltgerechte Entsorgung ausgedienter Starterbatterien für Privat und Gewerbe!
Nutzen Sie kostenlos unsere Sammelbehälter vor dem Betriebsgelände.

Muldenhütten Recycling und Umwelttechnik GmbH

Muldenhütten 25
09599 Freiberg

Telefon: +49 (0) 37 31 367 - 0
Telefax: +49 (0) 37 31 367 - 407
E-Mail: mru@berzelius.de

www.ecobatgroup.com/mru

MEMBER OF ECOBAT TECHNOLOGIES

MRU FREIBERG

Wir fördern den Sport.

Volkswagen · Audi Service · ŠKODA · SEAT · Esso

100 Jahre FRANKE AUTOMOBILE ...seit 1919

www.franke-auto.de

WIS WIRTSCHAFTS- UND IMMOBILIENSERVICE

Ihr Partner, wenn's um Immobilien geht

Berthelsdorfer Straße 53 · 09599 Freiberg · Tel. 03731 2619-0 · Fax -15 · www.wis-freiberg.de

BIWA C Büro Ibold Wagner Aplitz

... damit Ihnen Ihre Probleme nicht über den Kopf wachsen

Am St. Niclas Schacht 13
09599 Freiberg

Tel.: (03731)781 276
Fax.: (03731)781 277
Mail:info@BIWA-Consult.de
http://www.BIWA-Consult.de

Durchführung von Genehmigungsengineering
Abfallwirtschaft und Konzepte/Sortieranalysen
Forschung und Entwicklung
Wirtschaftlichkeitsanalysen
Unternehmensberatung/VOL-Ausschreibungen

Familientradition seit 1928

HEIDE'S

Qualität aus Siebenlehn/Sa.

Fruchtsäfte Fruchtweine

www.heidesaft.de

BOM besser wie BIO

ISA

www.isa-security.eu

Werkschutz
Objektschutz
Veranstaltungsschutz
Gebäudereinigung

Am St. Niclas Schacht 13
09599 Freiberg

Tel.: 03731 781 225
E-Mail: info@isa-security.eu

Andreas Oehme
Dipl.-Ing.
Beratender Ingenieur

Dammstraße 2-4
09618 Brand-Erbisdorf

Tel.: 03 73 22 / 52 34 30
Fax: 03 73 22 / 52 34 31

www.ib-brandschutz.de
mail: info@ib-brandschutz.de

IBBS Ingenieur Büro Brand Schutz

THIELE

TEXTILE WERBUNG • ARBEITSSCHUTZ

- bestickte Shirts
- bestickte Caps
- Stickembleme
- Vereinsbedarf
- Textildruck
- Image Kleidung nach CI
- Arbeitsschutz
- Warnschutz
- Atemschutz
- Schnittschutz

+49 (0)3731 2010-0
www.thiele-freiberg.de

Personal HOFMANN

La Ola für Deinen neuen Job!

Wenn wir für Dich auf Jobsuche gehen, kannst Du nicht verlieren. Ein Job ist nur dann der richtige für Dich, wenn er zu Deinem restlichen Leben passt. Deshalb bieten wir Dir neben diversen Möglichkeiten der Arbeitnehmerüberlassung auch direkte Personalvermittlung an. Welche Zukunft Du auch wählst: Wir freuen uns auf Dich. Und jetzt aufstehen und Arme hoch ...

Wir helfen Dir gerne weiter!

I. K. Hofmann GmbH
Poststraße 8 | 09599 Freiberg
Tel. 03731 200170
E-Mail freiberg@hofmann.info

KEIN FAN OHNE JOB.
EIN KOSTENFREIER SERVICE FÜR ALLE FANS VON HOFMANN PERSONAL
www.kein-fan-ohne-job.info

Ernährungstipps unseres Gesundheitspartners AOK PLUS

HSG Freiberg

AOK Spieltag 7.12.

Ausdauer will trainiert sein. Was zählt ist Spaß, Training und eine optimale Lebensmittelauswahl damit Ihr auch nach dem 15. Tor noch Power habt. Handball ist eine Ausdauersportart. Dabei werden Eure Zuckerspeicher (Glykogenspeicher) in der Muskulatur und der Leber gefordert und sollten vorher gut gefüllt sein. Wenn Ihr wisst wie Ihr Eure Zuckerspeicher optimal füllt, steht einer längeren Ausdauer bei einem fordernden Spiel nichts im Weg.

Aber was sind Glykogenspeicher? Glukose (Traubenzucker in Früchten, Saft, Honig, Limo...) nutzt der Körper zur schnellen und kurzfristigen Energiebereitstellung. Für die längere Energiebereitstellung brauchst Du besonders gut gefüllte Glykogenspeicher.

Glykogen ist die Speicherform von Glukose. Viele Glukosemoleküle bilden in verzweigten Ketten das Glykogen welches in der Muskulatur und in der Leber gespeichert wird und Euch in einem ausdauernden Spiel länger Energie liefert. Durch Training und eine gezielte Ernährung können Deine Glykogenspeicher fast verdoppelt werden. Das heißt, Du kannst viel länger über das Spielfeld flitzen als Dein Gegner der nur halb so gut gefüllte Glykogenvorräte hat und daher eher einen Leistungsabfall spürt.

Wie füllst Du Deine Muskeln und Deine Leber am besten in der Wettkampfvorbereitung mit Glykogen? Die Saisonvorbereitung ist ein guter Start um das Training mit einer bewussten Ernährung zu kombinieren und dabei die Speicher zu füllen. Nach dem Training sind Deine Kohlenhydratspeicher geleert und müssen gut gefüllt werden. Aber nicht mit Toastbrot, Schokolade, Pommes und Softdrinks. Da kommt verschwindend wenig bis gar nichts im Muskel an.

Esse nach dem Training Lebensmittel mit komplexen Kohlenhydraten. Das heißt, Vollkornprodukte (Brot, Nudeln), Haferflocken, Hirse (auch die deutsche Fußballmannschaft isst oft Hirse), Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen) und Kartoffeln. Am Besten mit wenig Fett (Pellkartoffeln statt Pommes) und einer Eiweißbeilage sowie Gemüse und Obst.

Brauchst Du in den Trainingspausen Energie greife zu schnell verfügbaren Kohlenhydraten, wie einer Banane, einem Apfel oder zu Trockenfrüchten. Wasser ist der beste Durstlöscher nach dem Training. Ab einer Trainingszeit von über einer Stunde trinke am besten Apfelschorle 1:3, d.h. 3 Teile Wasser und 1 Teil Saft.

Verzichte in der Trainingszeit bzw. in der Wettkampfvorbereitung auf Alkohol. Denn dieser stört den Aufbau Deiner Glykogenspeicher. Anstatt Glykogen wird in der Leber beim Alkoholkonsum Fett eingelagert und das stört maßgeblich die Energiebereitstellung. Die Leber baut den schädlichen Alkohol zu erst ab und hat keine Zeit sich um andere Aufgaben zu kümmern. So kannst Du Dir nach einer alkoholreichen Partynacht ein erfolgreiches Training zunichte machen. Nicht umsonst gibt es den Satz „Alkohol hat leere Kalorien".

Mineralstoffe und Vitamine sind wichtig
Beim Ausdauersport werden die Glykogenvorräte in Muskel und Leber verbraucht. Dabei wird v.a. auch Kalium verbraucht. Kaliumreiche Lebensmittel sind Bananen, Tomaten, Trockenfrüchte, Gemüse- und Gemüsesäfte.

Dann gibt es noch die Vitamine. Sie sind für den normalen Ablauf aller Stoffwechselvorgänge im Körper notwendig und werden im Sport vermehrt benötigt. Der Körper kann Vitamine nicht selbst bilden und ist daher auf eine kontinuierliche Versorgung angewiesen. Vitamine dienen dem Körper u.a. zur Regeneration nach einer Belastung. Vielleicht hast Du schon einmal den Begriff Antioxidantien gehört. So heißen die Vitamine die Deine Zellen gegen den täglichen oxidativen Stress schützen. Falls Du Dich schlapp und müde fühlst solltest Du nachdenken ob Du genügend Obst und Gemüse am Tag gegessen hast. „5 am Tag" ist das Ziel. Also drei Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst. Und nicht vergessen, Alkohol entzieht dem Körper wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Somit kannst Du Dir gut erklären warum Leistungssportler keinen Alkohol trinken. Suche Dir ein sportliches Vorbild und Du wirst sehen, dass Hirse, Vollkornprodukte, Obst und Gemüse in den Alltag gehören. Genauso wie der Spaß an der Bewegung und das Ziel vor Augen.

Falls Ihr weitere Fragen rund um das interessante Thema Ernährung habt: Eure AOK PLUS bietet Euch die Möglichkeit der kostenfreien Ernährungsberatung über einen Gutschein. Auch direkt im Zusammenhang mit dem Leistungssport. Einfach in eine AOK PLUS Filialen gehen und Ihr erhaltet einen Gutschein sowie die Adressen von qualifizierten Ernährungsberaterinnen. Oder Online: Die AOK-App „Gesund-Genießen" enthält 1.000 Rezepte und weitere nützliche Funktionen rund um das Thema Ernährung.

Text: Doreen Ebermann
Beraterin Ernährung / Sucht
AOK PLUS- Region Chemnitz
Gesundheitscenter Chemnitz

AOK PLUS
Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

RÄSTELSPASS

FINDE DIE 7 FEHLER

RÄSTELSPASS

Mit dem ersten Heimspiel der 10. Mitteldeutschen Oberligasaison möchten wir mit einem kleinen Quiz auf die 9 zurück liegenden Jahre blicken. **Unter allen richtigen Antworten verlosen wir drei Fan-Überraschungspakete.**

Beantwortet folgende fünf HSG/MDOL-Fragen und bildet aus den fünf Lösungsbuchstaben das Zugangswort für das Teilnahmekontaktformular der HSG FREIBERG und tragt Euch so in die Verlosungsliste ein.

1. Unsere längste „Zuhause-Ungeschlagen-Serie" starteten wir am 25.04.2009 und mussten erst nach 32 Punktspielen am 10.12.2011 die erste Heimniederlage hinnehmen. Wie viele unserer Punkte wurden in dieser Zeit dennoch aus der Ernst-Grube-Halle entführt?

2 = A 3 = D 4 = T

2. Unser erstes Spiel in der neuen MDOL absolvierten wir 2010 in Naumburg. Welche Rückennummer trug unser allererster MDOL-Torschütze?

2 (Tancos) = L 3 (Neubert) = S 10 (Einenkel) = C

3. Die HSG FREIBERG ist in der MDOL so etwas wie der „Liga-Dino". Als einziger Verein ununterbrochen ligazugehörig absolvieren wir nun bereits die zehnte mitteldeutsche Oberligasaison. Mit dem EHV Aue II gibt es jetzt Saison erneut einen absoluten Neuling in der Liga. Wie viele Vereine haben nun bereits um MDOL-Punkte gekämpft?

31 = S 32 = A 33 = R

4. Auch in der Saison 2013/14 gab es für die HSG Freiberg in den insgesamt 26 Punktspielen einige Rote Karten. Wie oft zogen die Unparteiischen damals gegen HSG-Akteure den Roten Karton?

6 = H 7 = A 10 = C

5. Neun komplette Spielzeiten haben wir bereits in der MDOL absolviert. Das erste Heimspiel 2019/20 ist gleichzeitig die offizielle Saisoneröffnung des Mitteldeutschen Handballverbandes in Freiberg. Da wievielte MDOL-Punktspiel ist es insgesamt für die HSG FREIBERG?

234 = H 236 = S 238 = T

Lösungscode:

_ _ _ _ _

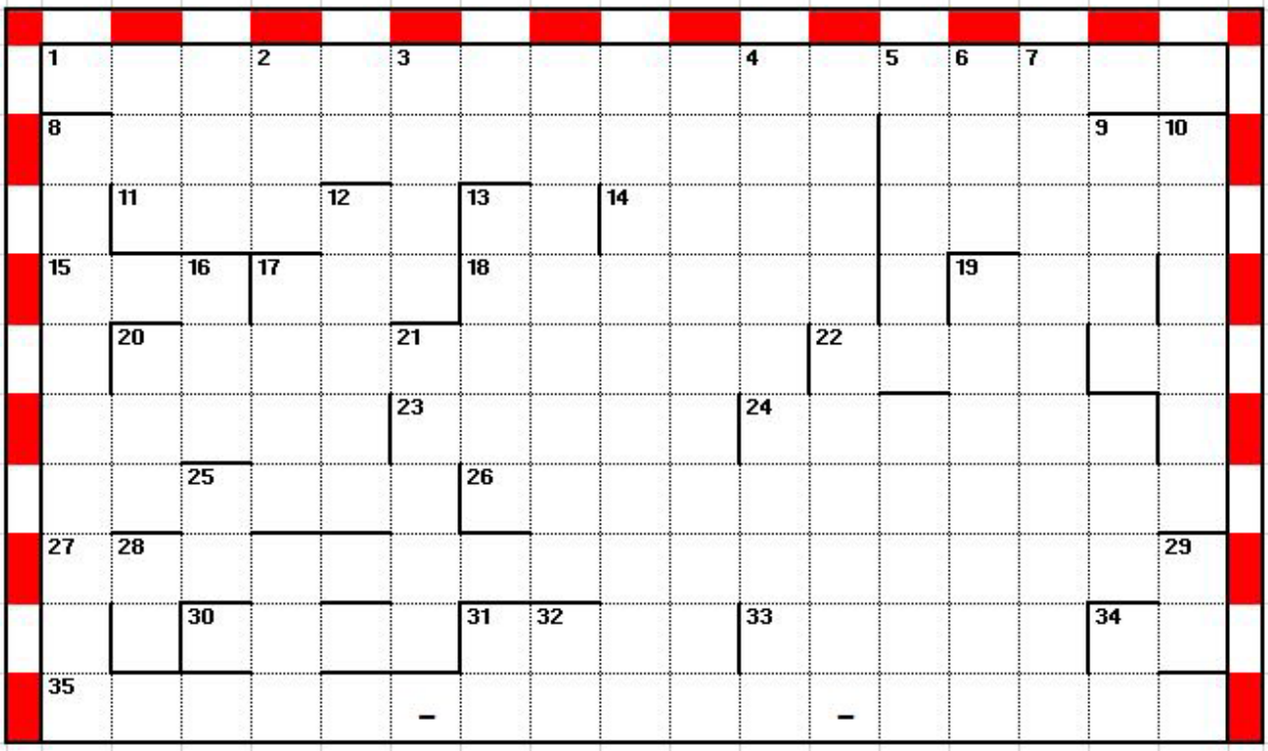
LÖSUNG EINREICHEN

Kontaktformular für die Lösung unter gewinnspiel.hsg-freiberg.de Teilnahmeschluss ist der 02.05.2020 - 23:59 Uhr.

Die Auslosung findet mittels Zufallsgenerator unter allen registrierten richtigen Antworten statt. Der Rechtsweg ist natürlich ausgeschlossen.

RÄSTELSPASS

Kreuzworträtsel zum Saisonstart



Waagerecht

1 Wir spielen in ...
8 HSG Erfolg der 1. und 8. MDOL-Saison (2 Wörter)
11 Der beste .... der Welt
13 Autokennzeichen vom aktuellen MHV-Meister
14 Strafkartenfarbe im Handball
15 Europäischer Handballverband
18 Diesjähriger Gegner HSV ...
19 Der Liganeuling kommt aus ...
20 Andere Name für Team
22 Mit sieben Feldspielern ist das Tor ...
23 Wildes Durcheinander
24 Die Spieler machen ....
26 Strafwurf im Handball
27 Schlussmann
30 Spielgerät
31 ..... -wurf des Kreisspielers
33 Geometrischer Begriff im Handball
34 Rechts außen
35 Heimspielstätte der HSG

Senkrecht

2 Abkürzung für Spielunterbrechung
3 ..... go Dachse
4 Langjähriger Hauptsponsor der HSG
5 Unser Gegner am zweiten Heimspieltag kommt aus
6 Die Seitenwahl ist eine Art
7 Spielbeginn
8 Pseudonym der HSG (2 Wörter)
9 Ziel jeder Mannschaft ist ein
10 In Freiberg gefundenes Edelmetall/-erz
12 Nachname der Brüder Felix und Philipp
13 Maskottchen
16 Sportbegeisterter
17 Vorname der einzigen MDOL-M-Trainerin
20 Unser Handballverband
21 Beliebter Fanartikel
25 ...wurf nach Torerfolg des Gegners
28 Vom Torwart ausgeführter ...-wurf
29 Abkürzung für Position eines Linkshänders
31 Autokennzeichen des Lkr. Mittelsachsen
32 Initialen des uns zu den Spielen beförderndem Busunternehmen
34 Abkürzung einer Rückraumposition

Die fünf häufigst verwendeten Buchstaben, ergeben in der richtigen Reihenfolge angordnet,

Stadtwerke
FREIBERG

www.stadtwerke-freiberg.de

www.johannisbad-freiberg.de