PONGAU MAGAZIN

Das monatliche Gratismagazin für den Pongau.

Ausgabe 55 | September 2010

KIA
KIA-Center
St. Veit im Pongau
Gewerbestraße 6 • A-5620 St. Veit/Pg.
Tel. 0 64 15/ 20 120 • www.kia-pongau.at

Der Spezialist für Küchen!
GFRERER
KÜCHEN & QUALITÄTSMÖBEL
www.gfrerer-kuechen.at
info@gfrerer-kuechen.at
Tel.: 06415/8470 Fax -4
5622 Goldegg Schattau 38

A-5632 Dorfgastein
Gartenstraße 5
www.blumen-gollner.at
BLUMENLAND
GOLLNER
DORFGASTEIN

Foto: Christa Kramer

HARLANDER
BAUMANAGEMENT
PROJEKTENTWICKLUNG
PLANUNG / BAULEITUNG
GENERALUNTERNEHMER

INNENARCHITEKTUR
TOFERER
wohnen erleben
Möbel · Einrichtungshaus
Bischofshofen Gasteiner Str. 40 · Tel. 06462/3596
Mail: info@moebel-toferer.at www.moebel-toferer.at

"Ihr Versicherungsmakler"
TEAM riegler & schätzl
Tel. 06412-4224 · www.teamriegler.at

www.pongaumagazin.at
Österreichische Post AG/Postentgelt bar bezahlt BPA 5600 St. Johann im Pongau RM 05A036417K

Gedicht

WIE DIE ZEIT VERGEHT

von Katharina Fuchs, Mitterberghütten
Tel. 06462/5997

Weil die Sonne nicht immer scheinen kann,
zeigen uns Uhren die Stunden an.
Von uns zu lange oder kurz empfunden,
Tag und Nacht, das sind immer vierundzwanzig Stunden.
Das eigentliche Problem, des Pudels Kern,
wir sind gierig auf viele Jahre, wir leben einfach zu gern.
Nicht einmal ganz die Frommen,
haben es besonders eilig, in den Himmel zu kommen.
Um immer wieder Gehabtes zu erleben,
dazu ist uns die Erinnerung gegeben.
Im Grunde meiner Seele habe ich einen Raum,
dieser gehört nur dem Glück, der Freude und dem schönen Traum.
Hier finde ich die fromme Einfalt der Kinderzeit,
die Freude an einem Sonntagskleid.
Die frohe Ungeduld zum Tanz zu gehen,
einen Kinofilm zu sehen.
Wie schön war es,
das erste Ehejahr.
Doch die schönste aller Freude ist auf zwei wackeligen Beinchen getappt,
hat geweint oder gelacht und Papa und Mama gesagt.
Jahrzehnte später hat mir das Schicksal wieder diese Freude gemacht,
als meine Enkel aus ihrem Wagen gelacht.
Zwischendurch liegen überall die Perlen des kleinen Glücks,
das Funkeln des Augenblicks.
Nur Kleinigkeiten, wie einen Streit begraben,
vor dem Gewitter das Haus erreicht zu haben.
Eine Angst, die sich als überflüssig herausgestellt,
den Anblick eines Unfalls knapp verfehlt
Ein wenig hinter den Kulissen sehen,
im Frühjahr auf die Berge gehen.
Ausnahmsweise auf sein Recht pochen,
erleben, dass andere Leute auch nur mit Wasser kochen.
Den inneren Schweinehund überwunden,
die Geldtasche wieder gefunden.
Was wäre der Alltag ohne diese Perlen des kleinen Glücks,
das Funkeln des Augenblicks.

Das Coverfoto stammt von Christa Kramer aus Flachau aus Ihrer DVD Impressionen Stimmungsvolle Bilder mit Musik. Die DVD können Sie hier beziehen:
Christa Kramer
Tel. 0664/1753535
kramer@algo.at
www.christa-kramer.at

1) Kia Sportage 1,6 GDi Cool 2WD. Unverbindl., nicht kartellierter Richtpreis inkl. NoVA und MwSt. Symbolfoto. 2) Bankübliche Bonitätskriterien vorausgesetzt. Die Abwicklung der Leasingfinanzierung erfolgt über die Santander Consumer Bank GmbH. Stand Juli 2010. Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Alle Angaben in EURO und inkl. MwSt. Aktion gültig bis 30.09.2010. Kia Sportage 1,6 GDi Cool 2WD, Kaufpreis: 21.990,– inkl. MwSt. Leasingentgeltvorauszahlung 5.950,–; Restwert: 9.300,–; km-Leistung p.a.: 15.000; Laufzeit 48 Monate, Gesamtbelastung: 24.236,08; monatliches Leasingentgelt: 188,– exklusive gesetzlicher Vertragsgebühr. *) 7 Jahre/150.000km Werksgarantie. Gültig für alle ab 01.01.2010 in Österreich verkauften Neufahrzeuge.

KIA

KIA-Center

St. Veit im Pongau

Rohrmoser & Hettegger GmbH
Gewerbestraße 6
A-5620 St. Veit im Pongau
Tel. 0 64 15/20 120 • Fax -44
info@kia-pongau.at

KFZ-Werkstätte
mit Pickerlprüfstelle

www.kia-pongau.at

GEBRAUCHTWAGEN mit GARANTIE!

Suzuki Swift 1,3 DDiS Spezial
Baujahr: 01/2008, 75 PS, Alufelgen, Klima, CD-Radio, Sitzheizung, Met. Lack, elektr. Fenster und Spiegel, Funk-Fernbedienung
€ 10.500,-

Fiat Punto 1,2 Dynamic
Baujahr: 06/2004, 60 PS, wenige Kilometer, Radio, Met. Lack, elektr. Fenster udn Spiegel, Zentralverriegelung
€ 5.900,-

Nissan X Trail Elegance 2,2 dCi 16 V
Baujahr: 04/2004, 136 PS, Volleder, Klima, CD-Radio, Chromseitenschweller, Standheizung, AHK
€ 10.990,-

Madzda 6 SP CD120/TE
Baujahr: 08/2006, Klima, CD-Radio, Met. Lack, Alufelgen, elektr. Fenster und Spiegel
€ 6.990,-

VW Golf IV 1,4 Basic
Baujahr: 01/1999, 75 PS, Radio, Zentralverriegelung, 2 Schlüssel
€ 3.900,-

Peugeot 807 ST 2,0 HDI 110
Baujahr: 07/2003, 107 PS, Klima, Fernbedienung, Radio, elektr. Fenster und Spiegel, ABS, Boardcomputer
€ 12.500,-

VW Polo 1,2 3-Tür
Baujahr: 06/2002, Radio, Met. Lack, Zentralverriegelung
€ 4.900,-

Renault Scenic 1,9 dCi Dynamique
Baujahr: 03/2004, 120 PS, Klima, Met. Lack, Keyless go, Variobox, Einzelsitze hinten
€ 10.490,-

Smart Fortwo cabrio Quickshift
Baujahr: 05/2006, 61 PS, Klima, CD-Radio, Automatik, Stoffdach, Fernbedienung, Alufelgen, Met. Lack
€ 6.500,-

Toyota RAV 4 2.2 D-4D
Baujahr: 09/2008, 135 PS, DPF 4WD, Klima, Allrad, Alufelgen, CD-Radio, Met. Lack, Funk FB, Boarcomputer
€ 24.900,-

Renault Megane 1,5 dCi Privilege Luxus
Baujahr: 08/2004, 101 PS, Klima, Halbleder, CD-Radio, Keyless, Alufelgen, Lederlenkrad, ESP
€ 9.990,-

Suzuki SX4 1,6 Spezial
Baujahr: 02/2008, 120 PS, Sitzheizung, Klima, CD-Radio, elektr. Fesnster und Spiegel, Funk FB, Dachreling
€ 16.490,-

BMW 310 TD Touring 2,0 Td
Baujahr: 01/2003, 116 PS, Klima, Alufelgen, Radio, Funk FB, elektr. Fenster und Spiegel, Kombi
€ 11.490,-

Renault Clio 3-Tür 1,4 16V Dynamique
Baujahr: 03/2006, 98 PS, Radio, Funk FB, Zentralverriegelung, Met. Lack
€ 7.900,-

AUTOHAUS PIRNBACHER GmbH

5600 St. Johann im Pongau,
Bundesstraße 10 • ☎ 0 64 12 / 64 65

Weitere Gebrauchtwagen aller Marken unter www.auto-pirnbacher.com

Inhalt

Das nächste PONGAUMAGAZIN erscheint wieder am 01.10.2010

Lokales
S. 6-7 - Schulbeginn
S. 10 - Lokales
S. 14-15 - natura-art
S. 17 - Tatzlwurm Regatta 2010
S. 20 - Kindermusical
S. 38 - Kinderkultur
S. 48 - Sandboxmasters

Reportagen
S. 12-13 - Earth Overshoot Day
S. 16 - Inspektor Rolly
S. 18-19 - Therme Amadé
S. 22-25 - Klettersteige
S. 30-32 - Bouldern
S. 42-43 - Reise: Thailand
S. 44-45 - Girl Parkourcamp

Standards
S. 26-28 - Veranstaltungskalender
S. 40 - Rätsel/ Gewinnspiel
S. 49-51 - Szene

Serien
S. 21 - Alles über den Garten
S. 29 - Kräuter
S. 34-35 - Die Einwanderer
S. 46-47 - Keltischer Baumkalender

Pongaublicke
S. 36-37 - Pongaublicke
S. 39 - Pongaublicke

LA DONNA
DESSOUS UND BADEMODEN

SIMONE PĒRĒLE
Hauptstraße 21a
5600 St. Johann/Pg.
Tel./Fax: 06412/20422

Kochen
Essen
Schlafen
Sitzen
Wohnen

WOHNSTUDIO RESCH
planen mit Idee...
Hauptstraße 64, 5600 St.Johann/Pg.
Tel. 06412/6305 - info@wohnstudioresch.at
www.wohnstudioresch.at

www.pongaumagazin.at
www.facebook.com/pongaumagazin

Impressum: Auflage: 28.800 Stück . Pongaumagazin . Holger Rumpeltes SiScom Verlagsgewerbe . Salzachsiedlung 14 . 5600 St.Johann/Pg., Fax: 0664.77.153.14.28
Redaktion: Susanne Holzmann, Bakk.Komm., redaktion@pongaumagazin.at . Tel: 0664.639.53.33
Anzeigenverkauf: Ing. Alexander Flecker, verkauf@pongaumagazin.at Tel: 0664.153.14.28 Roswitha Rumpeltes . roswitha@pongaumagazin.at . Tel: 0664.111.30.73
Holger Rumpeltes . office@pongaumagazin.at . Tel: 0664.104.21.21
Layout/Anzeigengestaltung: Holger Rumpeltes SiScom Verlagsgewerbe . Vertrieb: Österreichische Post AG. Druck: NÖP, 3100 St.Pölten

Ernährungsumstellung und Missverständnisse!

Eines der größten Missverständnisse und die größte Verwirrung auf dem Gebiet der Ernährung sind vermutlich Entgiftungserscheinungen. Das sind Symptome und Veränderungen, die entstehen, sobald man die Ernährung umstellt.
Viele scheitern deshalb bei der Umstellung ihrer Ernährung. Ein besseres Ernährungsprogramm bedeutet die Einführung von Lebensmitteln höherer Qualität ebenso wie das Meiden toxischer Substanzen wie Kaffee, Tabak, Süßigkeiten etc. Wenn die Qualität der Ernährung, die in den Körper kommt nun höher ist als das Gewebe aus dem der Körper gemacht ist, beginnt der Körper das schlechtere Material abzulegen, um Raum zu schaffen für Besseres, was der Körper nutzt um neues und gesünderes Gewebe zu bilden. Wenn die Zufuhr von Gift plötzlich stoppt, tritt oft Kopfschmerz und ein Tief ein, weil der Körper Gifte abstreift, die im Kreislauf zirkulieren. Menschen können Hautirritationen erfahren, weil die Haut entgiftet, auch die Verdauung wird sich verändern, aufgrund der neuen Ernährungsgewohnheiten. Jemand, der nicht in Ernährungsfragen geschult ist, könnte eine Diagnose für Allergie oder Unverträglichkeit stellen und empfehlen, die „Diät“ abzubrechen. Es wird nicht verstanden, dass der Körper Ballast abwirft. Das Ausscheiden der Gifte rettet uns vor ernsteren Krankheiten, welche auftreten werden, wenn man sie viel länger im Körper behält. Die Symptome sind Teil des Reinigungsprozesses und keine Mangelerscheinungen oder allergische Reaktionen.
Normalerweise verschwinden die Unpässlichkeiten nach wenigen Tagen und wir fühlen uns stärker und vitaler! Wichtig ist es nur diese Zeit durchzuhalten! Es ist es wert!

Dr. med. univ. Michaela Gruber
www.DieVitalpraxis.at
office@dr-gruber.info
Tel.: 0664 346 74 09

Die Schule beginnt...

Der erste Schultag rückt für rund 800 Pongauer Schulanfänger immer näher und ab dem 13. September werden sie für die nächsten Jahre die Schulbank drücken. Noch bleibt etwas Zeit, das Kind in aller Ruhe auf den neuen Lebensabschnitt vorzubereiten. Wir haben diesbezüglich einige Tipps.

Bald ist es soweit und der erste Schultag steht für viele junge PongauerInnen vor der Tür. Rund 800 Neueinschreibungen sind es nach Auskunft des Bezirksschulinspektors Andreas Egger für das Schuljahr 2010/11. „Eine genaue Zahl kann hier noch nicht genannt werden, da Familien noch in den Pongau ziehen oder aus dem Pongau wegziehen können. Die endgültige Zahl gibt es also erst mit Schulbeginn“, so der Bezirksschulinspektor. Fest steht jedoch, dass diese rund 800 Erstklässler und Vorschüler an 31 Volksschulen im Pongau unterrichtet werden. Die Zahl der ersten Klassen wird sich dabei auf knapp 50 belaufen.

Vorbereitung auf die Schule

Damit das Kind dem Unterricht auch folgen kann, muss die körperliche, geistige und soziale Entwicklung so weit fortgeschritten sein, dass sich das Kind über einen bestimmten Zeitraum auf eine Tätigkeit konzentrieren kann. Sind diese Voraussetzungen gegeben und steht dem Schulbeginn nichts im Wege, kann das Kind gezielt auf die Schule vorbereitet werden. Darunter ist allerdings kein schulisches Lernen zu verstehen, sondern gemeinsames Spielen, das Beantworten von Fragen des Kindes, der Austausch von Erfahrungen, das gemeinsame Anschauen und Besprechen von Bilderbüchern, das Vorlesen, Erzählen und Besprechen von Geschichten, das gemeinsame Erledigen von Tätigkeiten des Alltags, das Fördern der Freude am Zeichnen und Malen, das Üben von Fingerfertigkeit, uvm. Vor Schulbeginn sollte dem Kind vor allem viel Gelegenheit zum Spielen gegeben werden. Dadurch können alle Fähigkeiten und Fertigkeiten die für den späteren Schulerfolg wichtig sind, mit Spaß geübt werden.

Sicherer Schulweg

Auch der Schulweg spielt in der Vorbereitung auf die Schule eine wesentliche Rolle. „Im Pongau werden gefährliche Bereiche je nach Bedarf mit Schülerlotsen gesichert“, so Andreas Egger. „Diese sind unterschiedlich organisiert, zum Teil übernehmen auch Erwachsene diese Tätigkeit. So zum Beispiel in Bischofshofen. In St. Johann sichert die Exekutive bestimmte Stellen.“
Auch wenn im Pongau der Statistik nach sehr wenige Schulwegunfälle passieren, empfiehlt es sich, den Schulweg gemeinsam mit dem Kind mehrmals abzugehen. Gegebenenfalls sollte das Kind auch auf das Fahren mit dem Schulbus vorbereitet werden.

Der erste Schultag

Am 13. September ist es also soweit und für die jungen PongauerInnen geht es zum ersten Mal in die Schule. Der erste Schultag ist für viele kein Tag wie jeder andere, sondern ein aufregendes Ereignis. Unbekannte Dinge machen zwar neugierig, aber können auch Unbehagen oder gar Angst mit sich bringen. Eine liebevoll gestaltete Schultüte, eine Schultasche, die gefällt und vom ersten Schultag gemachte Fotos sorgen für Spaß und lassen etwaiges Unbehagen in den Hintergrund rücken. Grundsätzlich gilt nämlich: Je besser die Erinnerungen an den ersten Schultag, desto motivierter werden

Kinder auch den zweiten, dritten und weiteren Tag in der Schule bestreiten.

Routine wichtig

So entspannt wie am ersten Schultag kann es aber nicht auf Dauer sein. Aus diesem Grund ist es sinnvoll, Kindern durch Routine Sicherheit zu geben. Ein geregelter Tagesablauf hilft dabei, sich besser an den neuen Lebensabschnitt zu gewöhnen. Dazu gehören sowohl festgelegte „Weckzeiten", ein gemeinsames Frühstück als auch ein Schulweg, der jeden Tag gleich zurückgelegt wird. Auch die Entwicklung der Eigenständigkeit gehört zum Schulbeginn dazu. So sollten Kinder, wenn sie das Bedürfnis entwickeln, allein oder mit Freunden zur Schule zu gehen, darin unterstützt werden.
Auch nach Schulende sorgt ein geregelter Terminplan dafür, dass sich Kinder einerseits ein wenig ausruhen und entspannen können, andererseits aber die Hausaufgaben nicht zu kurz kommen. Ebenfalls sollte für einen erholsamen Schlaf gesorgt sein. Eine entsprechende Bettruhe ist dabei anzuraten.

Eigenständigkeit fördern

Kehrt ein wenig Routine in den Schulalltag ein, ist es wichtig, die Selbstständigkeit der Kinder zu fördern. Dazu zählen sowohl eigenständiges Anziehen, Zähneputzen, Haare kämmen oder das Erledigen der Hausaufgaben. Letzteres allerdings mit Unterstützung und Hilfestellung, wenn nötig.
Und wenn es einmal nicht so läuft, wie es sein soll, hilft Motivation, Zuhören, Lösungen finden und Vertrauen entgegenbringen. Beschimpfungen oder Drohungen bewirken hingegen nur das Gegenteil.

Mit ein wenig Ruhe und Gelassenheit wird sich die ganze Familie an die neue Situation gewöhnen und auch wenn es manchmal schwer fällt zu akzeptieren, dass die Kleinen langsam zu Großen werden, ist es wichtig, sie ihren eigenen Weg gehen zu lassen.

Mayr United Optics -

der Meisterbetrieb vor Ort sorgt für den nötigen Durchblick

Langweilig, spießig, unmodisch - diese Worte treffen auf Brillen schon lange nicht mehr zu, wurden sie doch mittlerweile zu einem Mode-Element. Dafür, dass die Brille nicht nur für die nötige Sehschärfe sorgt, sondern auch zum jeweiligen Typ passt und dessen Persönlichkeit unterstreicht, sorgt Josef Mayr mit seinem Team. Seit 1986 führt er das Optikergeschäft „Optik Mayr" in St. Johann, 1992 wurde eine Filiale in Schwarzach eröffnet.

Das Team von Mayr United Optics: Anton Suntinger, Stefanie Müller, Sibylle Gruber, Christine Huttegger, Renate Laireiter, Pamela Kompaß, Markus Koller, René Eisl sowie Christine und Josef Mayr.

Mayr United Optics

Auch wenn sich der Firmenname mittlerweile leicht geändert hat - aus „Optik Mayr" wurde „Mayr United Optics" -, bietet sich dem Kunden weiterhin die gewohnte Qualität und Beratung des hochqualifizierten Meisterbetriebs vor Ort. „Allerdings ab jetzt mit den Vorteilen einer großen, nationalen Kette", so Josef Mayr. „Unter dem neuen Firmennamen „Mayr United Optics" ist es uns möglich, dem Kunden ein perfektes Angebot gepaart mit der besten Qualität und den begehrlichsten Marken zu fairen Preisen anzubieten", beschreibt er die Vorteile für den Kunden, die sich durch den Zusammenschluss von 20 Partnerbetrieben in ganz Österreich ergeben.

Vorteile für den Kunden

Der Zusammenschluss unter dem Namen „United Optics" mit 68 Fachgeschäften und ca. 400 Mitarbeitern - davon 44 Lehrlinge - ermöglicht zudem ein einheitliches Marketing, sowie Mitarbeiterschulungen, die für ein höchstes, fachliches Niveau sorgen, welches in weiterer Folge wiederum dem Kunden zugute kommt.

Diverse Angebote

Und dieser profitiert, wie bereits erwähnt, auch von diversen Angeboten. „Fern- und Nahbrillen (+/-6/2 dpt.) mit mehrfach entspiegelten und gehärteten Kunststoffgläsern sind bereits zum Komplettpreis von € 49,- bis € 169,- erhältlich", so Josef Mayr. Ebenso sind Sonnengläser in Ihrer Fern- oder Lesestärke mit 100% UV-Schutz in jeder Farbe bis +/-6/2 dpt. um nur € 72,- oder Tages-Kontaktlinsen (30 Stk.) ab € 19,50 bzw. Monats-Kontaktlinsen ab € 29,- erhältlich. „Und das alles zu unseren einzigartigen Garantieleistungen", ergänzt Josef Mayr.

Mayr United Optics
Hans-Kappacher-Str. 8
5600 St. Johann/Pongau
Tel.: 06412 / 4322
Öffnungszeiten:
Mo-Fr 8.30-18.00
Sa 8.30-17.00

Filiale: Markt 1, 5620 Schwarzach
Tel. + Fax: 06415 / 7744
Öffnungszeiten:
Mo-Fr 8.30-12.00, 14.00-18.00
Sa 8.30-12.00

Komplettpreis.

Brille komplett mit entspiegelten Markengläsern

Aus unserem großen Sortiment!

- leichte Kunststoffgläser
- Aufpreis für Gleitsichtgläser: € 200,-

in Ihrer Fern- oder Lesestärke bis ± 6/2 Dpt.

49,-

Fassung inkl. Gläser

Aus unserem großen Sortiment!

- leichte Kunststoffgläser, mehrfach entspiegelt, gehärtete Oberfläche
- Aufpreis für Gleitsichtgläser: € 200,-

99,-

in Ihrer Fern- oder Lesestärke bis ± 6/2 Dpt.

Fassung inkl. Gläser

Aus unserem großen Sortiment!

- leichte Kunststoffgläser, mehrfach entspiegelt, gehärtete Oberfläche, Clean-Schicht
- Aufpreis für Gleitsichtgläser: € 200,-

169,-

in Ihrer Fern- oder Lesestärke bis ± 6/2 Dpt.

Fassung inkl. Gläser

MAYR
UNITED OPTICS AUSTRIA

JEDE
KOMPLETTPREISBRILLE
AUCH ALS OPTISCHE SONNENBRILLE
OHNE AUFPREIS.

„Adler - alle, die Lesen können, erleben Träume“

So lautete das Motto des Abschluss-projekts zur Lesewerkstatt 2009/10 am Sonderpädagogischen Zentrum in St. Johann. Drei Tage standen dabei unter verschiedenen Aktionsbereichen - angefangen vom Kontakt zu Greifvögeln, über das Bogenschießen, Leserallyes und Workshops bis hin zum großen Abschlussfest.

Vollste Konzentration beim Bogenschießen; Hautnah am größten Uhu Europas; Afrikanische Geschichten mit Tanz und Musik; Schattentheater; Leserallye durch den Wald und im Schulhaus.
Fotos: SPZ

Die letzte Schulwoche am Sonderpädagogischen Zentrum St. Johann stand ganz im Zeichen des Abschlussprojekts der Lesewerkstatt 2009/10. Unter dem Motto „Adler - alle, die lesen können, erleben Träume“, konnten die SchülerInnen ihre Lesekenntnisse an drei verschiedenen Tagen unter Beweis stellen.

Greifvögel, Bogenschießen & Leserallye

Der Besuch der Greifvogelschau von Jiri Englich am Zistelberg in Pfarrwerfen stand dabei am ersten Projekttag am Programm. Hier wurde die Welt der Greifvögel, ihr Flugverhalten, ihre Pflege und Aufzucht kennengelernt. Tolle Sinneserfahrungen, wie zB. das Angreifen und Streicheln der Raubvögel, waren für viele ein Höhepunkt des Tages.
Das anschließende Bogenschießen bei Peter Ampferer war ein guter Ausgleich zum arbeitsreichen Schulalltag, da der Schwerpunkt im Finden der inneren Ruhe, dem richtigen Atmen und der Fähigkeit des Loslassens liegt. Die Kinder hatten Spaß und zeigten ihren Ehrgeiz beim internen Wettkampf untereinander.

Die dritte Station führte die SchülerInnen in Form einer Leserallye durch den angrenzenden Wald. Je nach Lesekönnen entdeckten sie dabei ihre Leserätsel, die sie zur nächsten Aufgabe führten.

Tag 2 mit verschiedenen Aktionsbereichen

Der zweite Projekttag brachte zwei verschiedene Aktionsbereiche. Während mit den Jugendlichen der Berufsvorbereitungs- und Hauptschulabschlussklasse ein Lehrausgang zu Stepan Druck (Kennenlernen der Arbeitsschritte bis zum fertigen Buch oder Prospekt) durchgeführt wurde, blieben die jüngeren Kinder beim „Bewegten Lesen“ im Turnsaal, wo lustbetonte, abwechslungsreiche und mit motorischem Einsatz begleitete Lesespiele angeboten wurden. In einem kreativen Spielraum konnten so sinnerfassendes Lesen trainiert und gleichzeitig für das Lesen wichtige Wahrnehmungsbereiche geschult werden.
Ausgestattet mit einem Lesepass ging es bei der Leserallye auf der Suche nach den Lösungwörtern durch das ganze Schulhaus. Selbst „Lesemuffel“ entdeckten hierbei, wie spannend Lesen sein kann und welche Vorteile es hat, ein guter Leser zu sein.
Das Team des Schattentheaters wurde durch das Bilderbuch „Sieben blinde Mäuse“ zu manch interessanter Geschichte inspiriert. Den SchülerInnen wurde dabei immer nur ein Teil der Geschichte präsentiert - bis endlich das Geheimnis gelüftet war. Im Anschluss daran konnten die Kinder selbst mit den Schattenfiguren spielen und Freude und Fantasie wurden spürbar.

Workshop & Abschlussfest

Am letzten Projekttag fand für die SchülerInnen ein Workshop mit Felix Doku aus Ghana zum Thema „Afrika erleben“ statt. Afrikanische Geschichten, Tanzen, Singen und Trommeln bereicherten den Vormittag durch viele neue Eindrücke und gaben den Kindern einen kurzen Einblick in andere Kulturen.
Am Donnerstag Abend folgte dann der Höhepunkt des Jahres - das Abschlussfest der „Lesewerkstatt 2010“. Jede Klasse präsentierte stolz ihre einstudierten Theaterstücke, Lieder und Lesekünste. Eltern, Verwandte und Freunde der SchülerInnen erlebten einen fulminanten Start durch die Präsentation zu „Afrika erleben“. Anschließend erfolgten die Programmpunkte „Bremer Stadtmusikanten“ (Märchen mit verteilten Rollen), „Die kleine Raupe Nimmersatt“ (szenische Darstellung mit musikalischer Umrahmung), eine Multimedia-Präsentation mit Eindrücken aus der Lesewerkstatt sowie ein gemeinsames Abschlusslied. Die Jugendlichen der Hauptschulabschlussklasse sorgten mit einem bunten Buffet für das leibliche Wohl. Ein großer Dank gebührt den SchülerInnen der Berufsvorbereitungsklasse, die die Requisiten für das Schattentheater und „Die kleine Raupe Nimmersatt“ in mühsamer Arbeit herstellten.

So endete die „Lesewerkstatt 2010“ mit großem Erfolg. Eltern, Kinder und LehrerInnen wird dieser schöne, lustige und inspirierende Abend noch lange in Erinnerung bleiben.

Wenn's ums Foto geht...

Foto-Atelier Drack

CD Ausarbeitung | Beratung | Fotogeschenksartikel | 5620 Schwarzach

FotoTASCHENBUCH

Das neue Fototaschenbuch – klein, praktisch und immer mit dabei!

Fotos im neuen Buchformat 10x15 cm. Lassen Sie einfach und bequem ein **FOTO**taschenbuch von digitalen Bildern erstellen.

- Bestellbar ab 20 bis 80 Fotos
- unterschiedliche Einbände wählbar
- Bestellung – einfach wie noch nie!*

10x15 cm Standardbildpreis + »Preis für Bindung« € 4,97

*Bilddaten im Foto-Atelier abgeben oder mit ein paar Klicks in der Bestellsoftware von Color Drack erstellen.

FotoBUCH

»klicken statt kleben«

Einfach GRATIS - Bestell- und Gestaltungssoftware auf **www.colordrack.at** downloaden. Oder fragen Sie nach der Installations-CD.

- in den Formaten 13x18 cm, 20x20 cm, 20x30 cm, 30x30 cm und 30x45 cm bestellbar.
- auf Fotopapier oder Druckbasis.

Fotobücher schon ab € 7,90

Besuchen Sie in unserem Atelier eine unserer beliebten GRATIS DFS-Softwareschulung:

- **Einfach und leicht Fotobücher gestalten und bestellen.**

Termine: 05. / 12. / 19. und 27. Oktober 2010, jeweils um 18.00 Uhr.

Anmeldung: • im Geschäft • per Telefon: 06415/5800 • E-mail: foto-drack@sbg.at

Die Ressourcen sind erschöpft...

„Earth Overshoot Day“ - so wird der Tag genannt, an dem die Menschheit sämtliche Ressourcen, die die Natur für das gesamte Jahr an Biokapazität bereitgestellt hat, aufgebraucht hat. Im heurigen Jahr fand der „Earth Overshoot Day“ am 21. August statt. Seit diesem Tag lebt die Menschheit bis zum Jahresende auf „Pump“.

Foto: Plattform Footprint

„Die Menschheit hat heuer in weniger als neun Monaten ihr gesamtes Jahresbudget der globalen Umweltressourcen für 2010 aufgebraucht“, heißt es nach neuesten Berechnungen des Global Footprint Network, an dem auch der WWF und die Plattform Footprint aktiv beteiligt sind. Diese Umweltforschungsorganisation berechnet jährlich das auf der Erde verfügbare „Natur-Einkommen“ (natürliche Ressourcen, die sich in einem Jahr wieder erneuern können) und vergleicht es mit den „Ausgaben“ der Menschheit - auch „ökologischer Fußabdruck“ genannt. Aktuellen Analysen zufolge, hat die Menschheit heuer bereits am 21. August alles verbraucht, was die Natur für das ganze Jahr an Biokapazität bereitstellen kann. Bis zum Jahresende wird die Menschheit also über die Verhältnisse - sozusagen auf „Pump“ - leben.

Foto: Anika Lasser

In einem Vortrag am 17. September wird Michael Schwingshackl (Find The Base) diese Problematik näher beleuchten. Wir haben ihn vorab zum Interview gebeten.

Am 21. August war der sogenannte „Earth Overshoot Day“. Was ist darunter zu verstehen und wie wird dieser berechnet?
Michael Schwingshackl:
Am „Welterschöpfungstag“ werden wir daran erinnert, dass die Menschheit bereits alles verbraucht hat, was die Natur für das ganze Jahr an Biokapazität bereitstellen kann. Ab diesem Tag wird die Menschheit bis zum Jahresende über die Verhältnisse leben - sozusagen auf Pump. Ein Vergleich mit unserem Einkommen bringt die Dringlichkeit auf den Punkt: Wer in neun Monaten sein gesamtes Jahreseinkommen verbraucht, hätte sicherlich allen Grund zur Sorge.

Damit verbunden wird auch vom „ökologischen Fußabdruck“ gesprochen. Worum handelt es sich dabei?
Michael Schwingshackl:
Der Ökologische Fußabdruck („Footprint“) ist die Summe der durch den Konsum von Waren, Energie und Dienstleistungen in einem Jahr in Anspruch genommenen Bio-Kapazität (vereinfacht: produktive Land- und Wasserflächen) der Erde, unabhängig davon, wo auf der Welt diese Inanspruchnahme passiert.
Diese wissenschaftliche Methode wird von der Plattform Footprint auch mit „Buchhaltung der Natur“ beschrieben. Es handelt sich dabei also um ein Bilanzierungsinstrument. Wir können also berechnen, wie viel an Fläche uns pro Person, Land oder unserem Planeten zur Verfügung steht und dann vergleichen mit dem was wir benötigen.

In Österreich fand der „Earth Overshoot Day“ bereits zum 13. Mal statt. Warum?
Michael Schwingshackl:
Würden alle Menschen so leben wie wir in den reicheren Ländern Europas, so bräuchten wir fast drei Planeten der Qualität der Erde. Würde die ganze Menschheit so verschwenderisch wie die ÖsterreicherInnen leben, wäre die Erde heuer bereits seit 13. Mai im ökologischen Defizit. Wir machen auf dem einzigen Planeten

der uns zur Verfügung steht bereits seit den 80er Jahren ökologische Schulden. Nicht gerade ein zukunftsfähiger Lebensstil.

Im Vergleich - welches Land kann das Natur-Einkommen am längsten halten?
Michael Schwingshackl:
Eine sinnvolle Aussage kann hier immer nur mit einer globalen Systemgrenze gemacht werden. Eine meist kriegerische Staatenverteilung aus dem 19. Jahrhundert kann nicht Ausgangspunkt von fairen Überlegungen sein. Ein Land wie Kanada beispielsweise braucht die Biokapazität des eigenen Landes nicht auf, befindet sich jedoch im globalen Vergleich im Overshoot.

Welche Maßnahmen können gesetzt werden, um mit dem Natur-Einkommen sparsamer umzugehen?
Michael Schwingshackl:
Alle Einzelmaßnahmen sind zu begrüßen, die helfen den Fußabdruck zu verkleinern. Wer jedoch mit seinem fairen Anteil auskommen möchte, sollte sich an folgende 4 Regeln halten:
- Flugzeuge: besser nie!
- Fahren mit dem Auto: weniger! (langsamer, nie alleine. Mit Sonnenstrom!)
- Fleisch und tierische Produkte stark reduzieren, Bio-Landbau, lokale und jahreszeitengerechte Produkte bevorzugen
- Wohnen wie im Fass: gut isoliert, kleiner, in Wohngemeinschaften, erneuerbare Energie, kein Standby, öffentlich erreichbar!

Diese Maßnahmen sind nicht nur besonders wirkungsvoll, sondern auch unbedingt notwendig für die Verminderung unserer ökologischen Schuld.

Was kann jeder Einzelne dazu beitragen?
Michael Schwingshackl:
Das Gute bei den genannten Maßnahmen ist, wir können schon heute damit beginnen.

Es gibt auch die Möglichkeit, sich vom „Öko-Pump" freizukaufen. Wie ist das möglich und zu welchen Lasten geht das?
Michael Schwingshackl:
Durch Kompensationszahlungen können einzelne „notwendige" Handlungen durch zum Beispiel Bäume pflanzen, Regenwald schützen, etc. wieder gut gemacht werden. Insgesamt muss ich leider enttäuschen. Mit dem ökologischen Gleichgewicht können wir keinen Deal machen und uns freikaufen. Ein zukunftsfähiger Lebensstil kann nicht erkauft, der muss gelebt werden. Mit unseren Vorträgen und Workshops der Plattform Footprint zeigen wir jedoch wie ein gutes Leben mit kleinem Footprint gelingen kann.

Wie groß ist unser ökologischer Fußabdruck?
- im Dialog
mit
Michael Schwingshackl

Fr. 17. September, 20 Uhr,
Haus der Musik St. Johann, Kultur:Treff
Eintritt: frei
In Kooperation mit der Kultur:Plattform

1

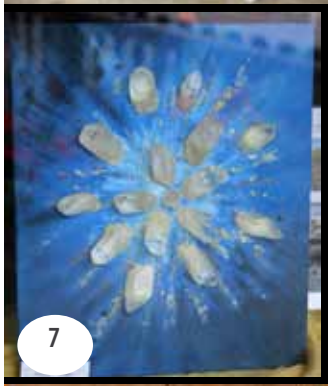
2

3

4

5

6

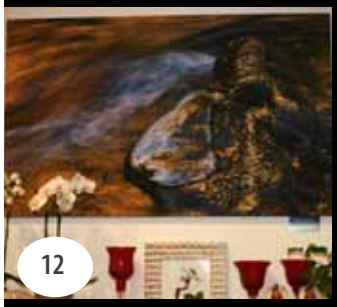

7

8

9

10

11


12

13

14

15

17

NATURA-ART

„Die Natur als Hauptthema, wird Kunst in den Bereichen Bild, Objekt, Fotografie, Literatur... aber auch das Arbeiten mit natürlichen Rohstoffen wie Leder, Holz, Stein etc. in den verschiedensten Möglichkeiten der Darstellung bzw. Verarbeitung gezeigt“, so wird natura-art beschrieben.

Schon 2007 wurde von den Altenmarkter Künstlern Anna Scheffer und John Wieser ein innovatives und vernetzendes Projekt entwickelt und gestartet. Dieses Projekt ist mittlerweile gewachsen und unter dem Motto „natura-art“ stellten von 6. August bis 3. September erneut unbekannte und bekannte Künstler aus Österreich und ganz Europa, aber auch darüber hinaus, ihre Exponate in diversen Altenmarkter Betrieben aus. Die Verbindung von Kunst mit der Ausstellung in Betrieben soll dabei Hemmungen abbauen und Kunst für Jedermann zugänglich machen. In Zukunft soll sich die natura-art als Kunstprojekt etablieren, sich weiterentwickeln und eventuell auf Wanderschaft gehen.

18

19

Folgende Künstler stellten im Rahmen der
Natura Art 2010
in diversen Betrieben in Altenmarkt aus:
(Auflistung nach Bildnummerierung)

1 Edith Argauer
2 John Wieser
3 Andreas Maresovsky
4 Manfred Hellweger
5 Gerti Spreitz
6 Mercede De Rabena
7 Heinz Stockinger
8 Gabriela Sack-Neumann
9 Bernadette Emsenhuber
10 Margit Eder
11 Victoria Meislinger
12 Georg Markart
13 Wolfgang Kunerth
14 Gerhard Deisenberger
15 Brigitte Thonhauser-Merk
16 Mathilde Vorreiter
17 Edith Spreitzer
18 Margareta Rottensteiner
19 Christian Grünberger
20 Rudolf Scheer
21 Stefan Heilemann
22 Elisabeth Stangl
23 Harald Leitner
24 Mona Youssef

Reine Wohnkultur!
HAUS frico
Das Haus das Freude macht

NEUES FRICO EIGENHEIM mit Büro & Infobereich

Neu: in St. Johann - hinter Jello Schuhpark

Ein Haus das Freude macht und ein österreichisches Qualitätsprodukt ist: das Frico-Haus.
Die Firma Frico ist ein traditionelles Familienunternehmen mit Sitz in Kärnten und errichtet seit über 30 Jahren Qualitätshäuser der ganz besonderen Art. Frico führt diese Bauten nach dem neuesten Stand der Technik als Niedrigenergiehäuser aus. Für die Produktion werden ausschließlich erstklassige Werkstoffe verwendet. Dadurch wird im Frico-Haus ein dauerhaft gesundes Raumklima geschaffen.
Frico Häuser sind mit dem österreichischen Gütesiegel ausgezeichnet und werden laufend durch das österreichische Holzforschungsinstitut streng überwacht.
Die Qualität der Frico Häuser sieht man auf den ersten Blick, aber vor allem auch noch nach vielen, vielen Jahren, und es ist jeder Baustil realisierbar. Qualität sowie hohe Servicekompetenz stehen an erster Stelle.

Michael Obinger, Verkaufsleiter in Salzburg und sein Team erfüllen alle Wünsche bei Planung und Abwicklung des Traumhauses.
Besuchen Sie unser neues Büro in der Reinbachgasse 10a (hinter Jello-Schuhpark)
Informationen unter:
0664/453 33 15 oder 06412/81 61
E-Mail: obinger@frico.at
www.frico-haus.at

Stubnerkogelbahn für Jedermann

Die behindertengerechte Ausstattung bzw. Erreichbarkeit steht am Prüfstand, wenn Inspektor Rolly - Peter Deutinger - öffentliche Einrichtungen besucht. Nach Einladung der Gasteiner Bergbahnen ging es kürzlich gemeinsam mit Ali Stockmayr auf den Stubnerkogel.

Peter Deutinger, Betriebsleiter Stellv. Rupert Brandner, Ali Stockmayr und Ina Deutinger am Stubnerkogel.

Foto: Gasteiner Bergbahnen AG

Die Einladung der Gasteiner Bergbahnen ließen wir - Peter Deutinger „Inspektor Rolly“ und Ali Stockmayr - uns nicht entgehen. Doch schon bei der Ankunft war kein Behinderten-Parkplatz zu finden. Diesbezüglich wurde gleich ausgiebig diskutiert und ein gut geeigneter Standort für zwei Behinderten-Parkplätze, von denen aus die Kassa und die großräumige, perfekt eingerichtete Behinderten-WC-Anlage mit „Euro-key“ (Euroschlüssel für behinderte Personen) problemlos erreichbar ist, vorgeschlagen. Selbstschließende Türen sind oftmals sehr streng eingestellt und somit schwer zu öffnen oder überhaupt nur mit fremder Hilfe zu bewältigen.

Der Weg von der Kassa zur Gondel ist wegen zu großer Ansteigung und nachfolgender Rampe nur mit kräftiger Hilfe erreichbar. Diese Hilfe kann jedoch bei der Kassa angefordert werden, um so das einzige nennenswerte Hindernis dieser Seilbahnanlage zu überwinden. Ein Highlight sind die neuen, geräumigen Gondeln der Stubnerkogelbahn - bis auf überbreite Rollstühle findet hier jeder, vom Sport- bis zum Elektrorollstuhlfahrer, ausreichend Platz. Notfalls können die Sitzbänke gekippt werden. Die Gondeln sind stufenlos und daher auch problemlos befahrbar.
Bei der Bergstation auf 2250m Seehöhe angekommen begannen unsere Rollifahrer-Herzen höher zu schlagen. Ohne zu zögern meisterten wir die 140 m Hängebrücke. Sie ist wohl der magische Hauptanziehungspunkt und besonderer Reiz für die meisten Besucher. Die entgegenkommenden Gäste kamen, wenn auch etwas knapp, aber sicher an uns vorbei.
Das behindertengerechte und freundliche Bergrestaurant, dessen Terrasse, die gut gehegte und gepflegte Bergwelt, der von hier aus traumhafte Ausblick und das mit Begleitperson leicht erreichbare Freigelände, sind Grund genug diese Stubnerkogelbahn in Bad Gastein weiter zu empfehlen und als sehr behindertenfreundlich zu bewerten.
Es empfiehlt sich allgemein bei größeren Ausflügen oder Bergtouren einen verlässlichen Freund und ein Handy mitzunehmen. Besonders für uns Rollifahrer.

Berg Heil

Peter Deutinger
und
Ali Stockmayr

St. Veit
Der Tourismuspionier Josef Doppler wurde am 6. August am Marktplatz in St. Veit besonders gewürdigt. Josef Doppler war von Anfang an touristisch mit dabei - als Vermieter vom Tauernblick, langjähriger Obmann-Stellvertreter - und jahrzehntelang Zuständiger für die Wanderwege in St.Veit. Er hat den Tourismus in St.Veit mit aufgebaut und zu seinem 75er ist die Gelegenheit für seine vielen ehrenamtlichen Stunden für den St.Veiter Tourismus Danke zu sagen.

Mühlbach
Die erste Ausstellung des international bekannten Künstlers und ehem. Turm- und Kunstspringers Rudi Kruspel im Salzburger Land fand am 20. August beim Alpengasthof Rapoldsberg in Mühlbach statt. Die Stimmung und das Wetter hätte nicht besser sein können, um das Doppeljubiläum 60. Geburtstag und seit 30 Jahren Künstler feiern zu können. Die Ausstellung „Landschaft-Raum-Emotion“ ist noch bis zum 26. September 2010 für Kunstinteressierte frei zugänglich.

Tatzlwurm Regatta 2010

Spaß und Action standen am 15. August bei der ersten „Tatzlwurm Regatta“ am Daarmossee in Wagrain im Vordergrund, als auf einem der drei Speicherteiche der Bergbahnen AG Wagrain insgesamt 30 angetretene Zweier-Teams in Holztrögen um die Wette paddelten. Auch Wagrains Bürgermeister Eugen Grader ließ sich dieses Spektakel nicht entgehen und stand gemeinsam mit seinem Teamkollegen Felix Berger (Sporthotel Wagrain) am Start.

Um sich gegen die Mitstreiter durchzusetzen, kamen die verschiedensten Techniken - mal mehr, mal weniger erfolgreich - zum Einsatz. Letzten Endes setzte sich im Finale das Team Andreas Obermoser und Bernhard Reiter durch und siegte vor Hannes Hagenhofer und Doris Emberger.

Zusätzlich zum hervorragendem Wetter brachten Cheerleaders und Boxenluder sowie der Red Bull Brandwagen inkl. Rockband und DJ die Stimmung zum Kochen. Neben der spannenden Regatta in Holztrögen gab es aber auch noch so einige Attraktionen für Groß und Klein: Rodeo-Bullriding, Bungee-Run, das Piratenschiff und Jet-Ski fahren waren neben dem Blob die Hauptattraktionen.
Die Teams der „Franzl Alm“ und der „Edelweiss Alm“ sorgten für die Stärkung der Teilnehmer und Zuschauer mit durstlöschenden Getränken und ausgezeichneten Speisen.

„Wir werden auf jeden Fall die Tatzlwurm Regatta in den nächsten Jahren weiterführen“, so Christoph Baumann, Vorstand der Bergbahnen AG Wagrain.

RUPERT THURNER
Fenster ▪ Türen ▪ Sonnenschutz

Hauptstrasse 78
5600 St. Johann im Pongau
Tel: 06412 5536
Fax: 06412 20187
E-Mail: rupert.thurner@sbg.at

Öffnen Sie die Tür zum Leben!

Wohnen ist dann am Schönsten, wenn es Türen gibt, die man für eine Weile hinter sich schließen kann. Sich zurückziehen in eine Umgebung die uns Wohlgefühl und Harmonie vermittelt. Das ist es, was wir unter „die Tür zum Leben“ verstehen.
Zahlreiche individuelle Lösungen durch Vielfalt in Design und Ausführung bieten Ihnen Kunex mit dem neuen Türenprogramm. Auch der Einsatz von Glastüren sowie der passende Beschlag runden den Stil der richtigen Türe ab.
Besuchen Sie unseren Schauraum in der Hauptstraße 78 in St. Johann und überzeugen Sie sich selbst von der Qualität und der Vielfalt die wir Ihnen bieten können.

Herbstaktion bei Kunex -Innentüren
von September bis November 2010

Bade-, Sauna- und Freizeitspaß

Zum „Tag der offenen Baustelle“ wurde am 14. August in die neue Familien-Soletherme Amadé in Altenmarkt geladen. Zahlreiche Interessierte ließen es sich nicht entgehen und besichtigten die Bade- und Saunalandschaft der Therme Amadé, die am 8. Oktober in Probebetrieb geht und eine Woche später mit dem Vollbetrieb startet.

Baumaterialien soweit das Auge reicht, Handwerker, die an allen Ecken und Enden an der Fertigstellung der neuen Therme arbeiten und dazwischen zahlreiche zukünftige Besucher - dieses Bild bot sich am 14. August beim „Tag der offenen Baustelle“ in der neuen

1: Looping-Rutsche und Black Hole
2: Wellenbecken
3: Blick auf die Salz- und Panoramasauna im Außenbereich
4: Sprudelbecken
5: Innenbereich der Badelandschaft
6: Kinderbecken
7: Sportbecken
8: Erlebnis-Innenbecken
9: Sauna-Relax-Innenbecken

Therme Amadé in Altenmarkt. Interessierte konnten an diesem Tag in aller Ruhe durch die zukünftige Bade- und Saunalandschaft gehen, die Räume begutachten und sich einen ersten Eindruck darüber bilden, was die Therme nach Fertigstellung bieten wird.

Und das ist auf über 30.000 m² so Einiges: In der großen Badelandschaft werden Wellen-, Relax-, Sprudel-, Erlebnis-, Kinder- und Sportbecken für Bade- und Freizeitspaß für die ganze Familie sorgen. Nervenkitzel der besonderen Art gibt es bei der Looping-Rutsche mit Raketenstart und 8m freiem Fall, weitere Attraktionen warten mit der Black Hole Rutsche, dem Wellenbecken mit zwei Strandzugängen und Wellen im 30 Minuten-Takt, dem Spiel-Octopus und Unterwassermassagedüsen. Die großzügige Saunalandschaft hingegen werden Verwöhnsaunen, wie Dampfgrotte, Bergkristall-Sauna, Salzsauna, Panorama-Alpsauna, Amethyst Sauna und Zirbensauna sowie Sauna Relaxbecken im Außen- und Innenbereich, ein Tauchbecken und ein Sauna-Whirlpool geboten. Im Massage- und Wellnessbereich kann mit unterschiedlichsten Massagen relaxt und der Alltag vergessen werden.

Dem Probebetrieb folgt der Vollbetrieb

Der Bade-, Sauna- und Freizeitspaß in der neuen Therme Amadé kann ab 16. Oktober voll genutzt werden. Eine Woche davor wird bereits mit dem Probebetrieb gestartet. Nach weniger als 18 Monaten Bauzeit steht die Therme Amadé in Altenmarkt also den Besuchern zur Verfügung. Dem Wasserspaß in den verschiedenen Becken mit unterschiedlichen Sole-Konzentrationen von 1,5 bis 2,5% und angenehm warmen Wassertemperaturen von 32°C bis 36°C steht dann nichts mehr im Wege.

DEKORATEUR
TAPEZIERERMEISTER
· Möbelstoffe
· Gardinen u. Dekorstoffe
· Teppiche
· Elastische Beläge
· Hölzböden
· Tapeten
Christian Augschöll
Telefon & Fax: 06412-8275
Mobil: 0676-4259858
www.tapezierer-augschoell.at

Luft/Wasser Heizungs-Wärmepumpen geoTHERM VWL S mit innovativer Außeneinheit und 3 Jahren Wärmegarantie plus
Die neue Vaillant-Technik kombiniert die Vorteile der Sole/Wasser- mit den Stärken einer Luft/Wasser-Wärmepumpe. Der flüsterleise Nachtmodus und besonders leise Betrieb zur Warmwasserbereitung im Sommer wird auch die Nachbarn freuen.
Weitere Details unter www.vaillant.at oder bei Ihrem Installateur:
Weil Vaillant weiterdenkt.
Burger
BÄDER-WELLNESS WHIRLPOOL
SANITÄR HEIZUNG LÜFTUNG GAS
5500 Bischofshofen
Salzburger Str. 57
Tel. 06462/8100-0
Fax 06462/8100-50
trade@aon.at

PLANET ERDE

„Schütz die Welt, erhalte den Blauen Planet. Für dich und für mich und die Kinder dieser Welt, denn da gibt es Leute, die wollen ihn zerstören. Schütz du die Welt und hilf ihnen nicht.“ So lautet eine Strophe eines Liedes am Ende des Stücks der Pongauer Ferienbühne. Aktueller könnte die Thematik die sich Andreas Höller als Thema für sein Kindermusical genommen hat nicht sein.

Zum Inhalt: Im Jahr 3000 stehen sich zwei Gruppen gegenüber. Auf der einen Seite Mr. Money Maker, der mit seinen Roboterkolonien die Welt ausbeuten will, auf der anderen die Peace Maker, die auf die Natur und das Glück der Menschen achten. Enkidu, ein Kind aus dem Roboterghetto, soll in der Castingshow „The worlds next Supermessias“ gewinnen. Die Roboter wollen ihm dann Siliziumchips implantieren, damit sie seine Gedanken steuern können und er die Menschen für ihre Zwecke manipuliert. Somit hätte Mr. Money Maker die Kontrolle über den gesamten Planeten. Lavenda warnt Enkidu vor den Machenschaften des geldgierigen Mr. Money Maker und zeigt ihm die Natur, die Enkidu – aufgewachsen bei humanuiden Robotern im Roboterghetto - nicht kennt. Schlussendlich kommen alle zur Einsicht, dass der Fortschritt und die Natur einander bedingen, damit Planet Erde noch lange bestehen kann. „Mit diesen Kindern habe ich jetzt schon einige Jahre lang immer wieder im Sommer an Kindermusicals gearbeitet. Dabei konnten sie sich in Sprecherziehung, Tanzen, Singen und Schauspiel üben. Ein thematisch und schauspielerisch anspruchsvolles Stück wie „Planet Erde“ war durch die vielen Erfahrungen möglich.“, so Andreas Höller. Und die Themen hätten gesellschaftskritischer nicht sein können. So entschließen sich am Ende die Menschen, dass sie auf den gecasteten Super-Messias verzichten. Die Menschen sollen durch Bildung zu eigenständig denkenden Menschen werden. Roboter und Menschen dürfen im Jahre 3000 heiraten und Roboter-Mensch-Patchworkfamilien gründen, in denen sie Kinder aufziehen. Mr. Money Maker wird schlussendlich auch überzeugt, auf erneuerbare Energien umzusteigen. Auch die Robo-Tänzerinnen, welche nur zum Tanzen programmiert wurden, sind am Ende frei und beschließen Feminismus zu studieren. „Vorurteilsfreie und weltoffene Menschen zu erziehen, dass sehe ich als eine meiner Hauptaufgaben als Leiter der Pongauer Ferienbühne und angehender AHS Lehrer“, meint Andreas Höller und möchte sich auf diesem Wege auch für sein unermüdliches Team bedanken, das Kostüme, Maske und Bühnenbild gestaltete. Für den nächsten Sommer ist Zuwachs bei der Pongauer Ferienbühne geplant. Kinder im Alter von 6-12 Jahren können sich dann dafür anmelden.

Calluna – Die Besenheide

Besenheide oder Heidekraut sind Dauerblüher durch den ganzen Winter, sofern sie auch im Winter gegossen werden und der Wintersonne nicht zu stark ausgesetzt werden. Denn die Blumen verblühen nicht, weil sich die Knospen nicht öffnen (Knospenblüher-Sorten). Die bekannteste Sorten ist das Gardengirl.

Praxis-Tipp: Bei der Calluna vulgaris als Halbstrauch ist ein regelmäßiger Rückschnitt direkt nach der Blüte unbedingt erforderlich.

Feuchtes Substrat bevorzugt

Die Besenheide bevorzugt feuchtes Substrat, d.h. man sollte sie regelmäßig gießen und möglichst nicht völlig austrocknen lassen - insbesondere nicht über längere Zeit. Kurzzeitige Trockenheit verträgt sie meist auch im Topf. Ist die Besenheide einmal völlig ausgetrocknet, sollte sofort der ganze Topf in einem Eimer so lange unter Wasser getaucht werden, bis keine Luftblasen mehr aufsteigen (60 Minuten).
Sehr empfindlich ist sie hingegen gegen Staunässe. Wild kommt sie zwar auch gerne in Mooren vor, jedoch nur dort, wo der Boden gut wasserdurchlässig ist. Daher die Besenheide immer erst gießen, wenn die oberste Erdschicht abgetrocknet ist und kein Wasser im Übertopf oder Untersetzer stehen lassen. Um Wurzelfäule, die die Pflanzen schnell zum Absterben bringt, zu verhindern, sollte überlaufendes Wasser sofort weggegossen werden

Überwintern

Die Besenheide ist voll frosthart, auch als Balkonpflanze im Topf.
Achtung: Im Topf oder in der Balkonkiste dürfen Pflanzen jedoch „niemals schnell“ auftauen, nicht austrocknen, und sollten keine Wintersonne „erwischen“.

Licht & Standort

Dunkelheit verträgt die Besenheide nicht. Daher ist im Winter ein möglichst heller Standort am Balkon - ohne volle Sonne, da diese den Wurzeln bei gleichzeitigen Frost eben leicht gefährlich werden kann. Ideal ist aus diesem Grund z.B. auch ein Platz an der Nordseite eines Hauses, also Halbschatten.
Der beste Standort ist ein mäßig nährstoffreicher, kalkfreier, am besten feuchter Boden, ohne Staunässe in voller Sonne oder sehr hellem Halbschatten.

Schnitt

Nach der Blüte oder im zeitigen Frühling bei Austriebsbeginn (ab Mitte März bis April) wird die Besenheide etwa handhoch zurückschnitten.
Wichtig: Das regelmäßige Zurückschneiden nach der Blüte ist unbedingt erforderlich, da aus dem Altholz in der Regel kein Neutrieb erscheint. Ohne Rückschnitt können die Pflanzen von unten her verkahlen.

Gartengestaltung

In Beeten werden große Gruppen pro Sorte in einem Pflanzabstand von ca. 10 cm gepflanzt. In Kübeln können sie Ton in Ton mit ebenfalls frostharten Hornveilchen (Vila cornuta), weiße Zuchtsorten außerdem mit Blattschmuckpflanzen, wie weiß panaschiertem Efeu (Hedera helix) oder dem meist einjährigen Aschenlaub (Senecio cineraria) kombiniert werden. Die Calluna vulgaris wächst wild vor allem in sauren, nährstoffarmen Böden wasserdurchlässiger Moore, offener Wälder und Heiden und gelegentlich auch in Trockenrasen, sofern eine höhere Luftfeuchtigkeit am Standort vorhanden ist. Hauptvorkommen: Europa Nordafrika und Asien.

Ähnliche Arten

Der Besenheide besonders ähnlich sieht die Erica gracilies. Diese aber wesentlich üppiger blühende Glockenheide stammt aus Afrika und ist nicht frosthart.

A-5632 Dorfgastein
Gartenstraße 5
Tel. 06433/72492
Fax: 06433/72496

blumen-gollner@sbg.at
www.blumen-gollner.at

BLUMENLAND
GOLLNER
DORFGASTEIN

Unzulässige Zahlscheingebühr

§ Viele Unternehmen (insb. aus der Mobilfunk-Branche, Versicherungen) verrechnen bei Bezahlung einer Forderung mittels Zahlscheins zusätzlich eine Zahlscheingebühr. Diese Vorgangsweise ist allerdings seit Inkrafttreten des „Zahlungsdienstegesetzes“ am 01.11.2009 verboten. Demzufolge ist die Erhebung von Entgelten durch den Zahlungsempfänger im Falle der Nutzung eines bestimmten Zahlungsinstruments (z.B. eines Zahlscheins) unzulässig.

Trotz dieser klaren Rechtslage verrechnen viele Unternehmen weiterhin eine Zahlscheingebühr (in der Regel einige Euro). Es liegen bereits zwei Gerichtsentscheidungen vor, die diese Zahlscheingebühren als gesetzwidrig ansehen. Diese Urteile sind allerdings noch nicht rechtskräftig. Wenn Ihnen dennoch eine Zahlscheingebühr vorgeschrieben wird, empfiehlt sich Folgendes: Stellen Sie gegenüber dem Unternehmen schriftlich klar, dass die Zahlung des Zahlscheinentgelts kein Anerkenntnis darstellt, sondern nur „vorbehaltlich rechtlicher Klärung und Rückforderung“ bezahlt wird. Sollte – wahrscheinlich noch in diesem Jahr – eine höchstgerichtliche Entscheidung zu Gunsten der Kunden vorliegen, haben die Unternehmen die zu Unrecht kassierten Gebühren an Sie über Aufforderung zurückzubezahlen. Weitere Gebühren dürfen sodann nicht mehr verlangt werden.

Dr. Felix Haid,
Rechtsanwalt in Eben im Pongau
Tel.: 06458 / 20008, ra.haid@aon.at

Faszination Klettersteig

Steile Felswände und Grate, direkter Kontakt mit dem Felsen, atemberaubende Tiefblicke - das Begehen von Klettersteigen wurde zum Trendsport, ist aber nicht ungefährlich. Wir geben einen groben Überblick zum Thema Klettersteig, Ausrüstung und verbundene Risiken.

Foto: Herbert Raffalt

„Via Ferrata“ - Eisenweg - so lautet die italienische Bezeichnung, welche auch international als Synonym für Klettersteige Verwendung findet. Die Faszination, die Bergwelt abseits ausgetretener Wanderwege zu genießen, zieht immer mehr Bergsportbegeisterte in ihren Bann und via Leitern, Drahtseilen und künstlichen Tritten wird der Weg durch die Felswand in Angriff genommen. „Klettersteiggehen erfordert aber einen ausgereiften, bergsteigerischen Erfahrungsgrad“, warnt der Filzmooser Bergführer Edi Vierthaler. „Erfahrung im Wandern allein ist nicht ausreichend“, rät er vor allem Beginnern das Vorhaben einer Klettersteigbegehung nur mit einem geprüften Bergführer durchzuführen bzw. idealerweise zumindest ein Kurzkurs im Klettersteiggehen über die Dauer eines Wochenendes zu absolvieren. „Das Begehen der Klettersteige setzt aber nicht nur die notwendige bergsteigerische Erfahrung, sondern auch eine sehr gute konditionelle Verfassung voraus. Im Klettersteig ist jeder auf sich selbst gestellt“, so Edi Vierthaler.

Nicht ungefährlich

Eisenleitern, Eisenstifte, Klammern (als Trittstufen), (Stahl-)Seile und die Sicherung mittels Klettersteigset vermitteln eine (trügerische) Sicherheit. Trotz der Sicherung ist Stürzen im Klettersteig „verboten“ und kann fatale Folgen haben. „Man darf nicht vergessen, dass das Stahlseil bei einem Sturz keinen Millimeter nachgibt“, so der geprüfte Bergführer. „Der ungedämpfte Sturz von einigen Metern in den nächsten Sicherungspunkt ist dabei zudem meist noch mit einem starken Aufprall gegen die Felswand verbunden.“ Neben schweren Verletzungen kann es nach einem Sturz auch zum sogenannten orthostatischen Schock kommen. „Dieser

IHRE KAROSSERIEFACHWERKSTÄTTE
Gerhard Landertinger
Bei uns ist Ihr Auto in besten Händen!
Karosserie- und Lackierarbeiten
St. Johann/Pg. • Industriestr. 12 • Tel.: 06412/78 21 od. 0664/326 93 90

orthostatische Schock, auch Hängetrauma genannt, ist nicht zu vernachlässigen, da er innerhalb kurzer Zeit zum Tod führen kann", will Edi Vierthaler nicht Panik verbreiten, sondern aufklären. „Sollte jemand für längere Zeit bewegungslos im Auffanggurt hängen darf dieser nach der Lebendbergung auf keinen Fall in eine liegende Position gebracht werden. Der plötzliche Blutrückfluss würde zu einer Überlastung der Herz-Kreislauf-Funktionen und dadurch zum Tod führen", warnt er.

Moderne Ausrüstung

Neben den körperlichen Voraussetzungen und der entsprechenden bergsteigerischen Erfahrung ist auch die Wahl der richtigen Ausrüstung von entscheidender Bedeutung. Ein wesentlicher Bestandteil der Ausstattung ist dabei ein modernes, aktuelles Y-Klettersteigset, bestehend aus zwei speziellen Karabinern, zwei Seil- bzw. Bandschenkeln und einem Bandfalldämpfer. Komplettiert wird die Ausrüstung mit einer einteiligen Kombination aus Sitz- und Brustgurt - diese bietet im Gegensatz zu einem Sitzgurt einen idealeren Aufhängepunkt -, einem Helm, Klettersteighandschuhen, gutem Schuhwerk, Sonnenschutz, ausreichend Getränken und entsprechender Kleidung (auch Schlechtwetterbekleidung). Edi Vierthaler rät auch dazu, eine Rebschnur von ca. fünf Meter Länge mitzuführen. „Bei einem Sturz kann diese als Steigschlinge zur Entlastung und Vermeidung eines Hängetraumas verwendet werden", so der geprüfte Bergführer. „Auch ist es empfehlenswert ein 15-20 Meter langes Seil zum evtl. Abseilen mitzuführen."

Entsprechende Tourenplanung

Nicht zu vergessen ist ebenfalls eine entsprechende Tourenplanung. Hier gilt es nicht nur die Dauer des Zustiegs und der Begehung des Klettersteigs sowie die eigene konditionelle Verfassung zu kennen. „Ein wesentlicher Teil der Tourenplanung ist auch das Wetter", so Edi Vierthaler. „Bei unsicheren Wettervorhersagen steigt man am Besten gar nicht in einen Klettersteig ein, denn aufkommende Gewitter bedeuten aufgrund der Stahlseile allerhöchste Gefahr."

Klettersteige in der näheren Umgebung

Wer in die Faszination Klettersteiggehen eintauchen möchte und die nötigen Voraussetzungen und Kenntnisse dafür besitzt, dem bieten sich im Pongau und seiner näheren Umgebung einige Möglichkeiten. So zum Beispiel mit dem Klettersteig „Königsjodler" am Hochkönig, den Klettersteigen „Bella Cascinaia", „Kupfergeist" und den Übungsklettersteig „Gletschergoaß" im Großarltal oder dem Übungsklettersteig im Klettergarten Hofpürgl in Filzmoos. Die größte Auswahl in der näheren Umgebung bietet wohl das Gebiet des Dachsteins, wo Klettersteige mit verschiedenen Schwierigkeitesgraden vorhanden sind.

SCHWIERIGKEITSBEWERTUNG FÜR KLETTERSTEIGE

A = LEICHT (Grün)
Einfache, gesicherte Wege. Flache (längere) oder senkrechte (kurze) Leitern und Eisenklammern zumeist im nicht sehr steilen Gelände. Vereinzelte Stellen können bereits ausgesetzt sein, aber einfach zu begehen. (z.B.: Felsbänder, kl. Hängebrücken). Das Gelände ist auch ohne Sicherungen leicht zu begehen (Ausnahme: Leitern über kleine Wandstufen) und weist gute Tritte und Griffe auf. Im Allgemeinen ist für trittsichere, schwindelfreie Geher noch keine Klettersteig-Selbstsicherung erforderlich.
Für Kinder und Ungeübte ev. ein kurzes Sicherungsseil.

B = MÄSSIG SCHWIERIG (Blau)
Bereits etwas steileres Felsgelände mit teilweise kleintrittigen, ausgesetzten Passagen. Senkrechte, längere Leitern, Eisenklammern, Trittstifte oder Ketten. Manche Passagen bereits anstrengend und kraftraubend. Ohne Versicherungen können die felstechnischen Schwierigkeiten bis zum 2. und 3. Schwierigkeitsgrad reichen. Auch viele routinierte Berggeher verwenden bereits eine Klettersteig-Grundausrüstung. Für Anfänger und Kinder ist unbedingt eine Klettersteig-Ausrüstung anzuraten und auf längeren Steigen ein kurzes Sicherungsseil.

KLETTERSTEIGE IM PONGAU

KÖNIGSJODLER (Hochkönig)

Allgemeines: Route ist gespickt mit Auf- und Abstiegen, Seilbrücken und einer Seilrutsche (Flying Fox, Tyrolienne); Weg bis zum Einstieg ist bereits sehr anstrengend; Viele Passagen sind steil und anspruchsvoll; für Anfänger bzw. Kinder NICHT zu empfehlen.
Schwierigkeit: C/D
Länge: ca. 8 Stunden; 1.700 Hm
Ausgangspunkt: Vom Parkplatz Dientner Sattel aus über die Erichhütte auf die Hohe Scharte (2.283m) zum Einstieg etwas oberhalb der Grandlspitz.
Route: Hohe Scharte - Teufelshörner - Kummetstein - Hoher Kopf - Hochkönig-Plateau.
Abstieg: 20 min bis zum Matrashaus

BELLA CASCINAIA (Großarltal)

Allgemeines: Sportklettersteig auf den Saukarkopf (2048m); sehr abwechslungsreich mit einer kleinen Seilbrücke; perfekte Aussicht auf Hochkönig, Dachstein und die Ankogelgruppe
Schwierigkeit: kurze Stellen D/E, sonst meist um C/D
Länge: 40 min; 130 Hm
Ausgangspunkt: Vom Parkplatz Vorderstadluck (Großarl) in 1,5 Std. über den markierten Wanderweg zur Saukaralm. Ein paar Minuten dem Normalweg zum Gipfel folgen und beim Wegweiser „Klettersteig“ rechts abbiegen. Zustiegszeit zum Stützpunkt Saukaralm: 1:30 Std.
Abstieg: Vom Ende des Stahlseils dem Grat bis zum Gipfelkreuz folgen. Danach dem markierten Normalweg zur Saukaralm und über den Aufstiegsweg zurück nach Vorderstadluck.

Alfa Romeo 147 1,6 Distinctive, Bj 01/2006, 105 PS, Klima, LM-Felgen, CD-Radio, ESP, ASR, Sitzheizung € 11.450,-

Alfa Romeo 147 1,9 Distinctive Ti, Bj 09/2004, 140 PS, Klima, Leder, ESP, ASR € 11.990,-

Alfa Romeo 159 1,9JTD Distinctive, Bj 06/2007, 120 PS, Met., Klima, ESP, ASR, LM-Felgen, Tempomat € 16.990,-

Alfa Romeo 159SW 1,9 JTDM Distinctive, Bj 09/2006, 150 PS, Met. Klima, ESP, ASR, Parksensoren vorne und hinten € 17.990,-

Alfa Romeo GTV 2,0 JTS, Bj 09/2003, 165 PS, Klima, ASR, LM-Felgen, NSW € 9.500,-

Daihatsu Terios Allrad 1,5 Top S, Bj 02/2007, 105 PS, Met., Klima, ESP, LM-Felgen, NSW € 12.990,-

Fiat Bravo 1,4 Formula, Bj 05/2009, 90 PS, Klima, ESP, ASR, LM-Felgen, 8-fach bereift € 15.500,-

Fiat Panda 1,1 ECO, Bj 04/2009, 54 PS, Klima, ABS, Servo, CD-Radio, 8-fach bereift € 6.990,-

Mazda 6 CD 120 TE TD, Bj 04/2003, 120 PS, Met., Klima, Tempomat, LM-Felgen, NSW € 10.990,-

VW Sharan Business TDI, Bj 04/2005, 131 PS, Met., Klima, ESP, ASR, LM-Felgen, Park Distance vo+hi, Tempomat, NSW € 14.990,-

GEBRAUCHTWAGEN VON
autoschober
www.autoschober.at
5630 Bad-Hofgastein
Tel. 06432/6132
5500 Bischofshofen
Tel. 06462/32 988

KUPFERGEIST (Großarltal)

Allgemeines: Sportklettersteig durch die Hüttschlager Wand; sehr spektakulär und teilweise extrem ausgesetzt; mit Ausnahme der beiden Schlüsselpassagen gänzlich ohne Griff- bzw. Trittbügel; Mut, gute Steigtechnik und viel Kraftausdauer vorausgesetzt; für Anfänger und Kinder NICHT geeignet.
Schwierigkeit: C/D, Teilpassagen E
Länge: 1 Std; 140 Hm, 250 m
Ausgangspunkt: Vom Parkplatz vor dem Ghf./Hotel Almrösl in Hüttschlag zurück zur Hauptstraße, entlang dieser rechts bis zur Tischlerei Huber. Links über die Brücke (Asthüttbrücke), links zur Pension Bergfried, vorbei zu einem alten Bauernhof, wo rechts der Wanderweg zum Hundeck abzweigt. Am neu trassierten, eigens für den Klettersteig angelegten Weg in mehreren Kehren zum Wandfuß.
Abstieg: Von der Aussichtskanzel kurz aufwärts in den Wald und dem markierten Steig zu einer Almwiese folgen. Über den rot markierten Hundeck-Wanderweg zurück nach Hüttschlag.

Übungsklettersteig Gletschergoaß

Länge: 55 Hm, 250 m
Schwierigkeit: A bis C
Ausgangspunkt: siehe Klettersteig Kupfergeist
Abstieg: Der Klettersteig endet bei einer Ausstiegskanzel - diese ist auch zu Fuß über einen markierten Wanderweg von Hüttschlag Richtung Hundeck zu erreichen. Der letzte Teil ist mit Seilen gesichert und nur für schwindelfreie Wanderer zu empfehlen.

C = SCHWIERIG (Gelb)
Steiles bis sehr steiles Felsgelände. Größtenteils kleintrittige Passagen, die fast immer ausgesetzt sind. Überhängende Leitern, Eisenklammern und Trittstifte, die auch etwas weiter auseinander liegen können (vor allem für kleinere Leute und Kinder!). Oft senkrechte, nur mit Stahlseil gesicherte Abschnitte. Teilweise bereits sehr kraftraubend. Ohne Versicherungen würden manche steilgesicherte Passagen den 3. oder 4. Schwierigkeitsgrad aufweisen. Längere Aufstiege in diesem Schwierigkeitsgrad zählen bereits zu den großen Klettersteig-Unternehmen. Ungeübten und Kindern ist eine Seilsicherung durch einen erfahrenen Partner zu empfehlen. Selbstsicherung ist auch den routinierten Berggehern anzuraten.

D = SEHR SCHWIERIG (Rot)
Senkrechtes, oft auch überhängendes Gelände. Eisenklammern und Trittstifte liegen vielfach weit auseinander. Sehr ausgesetzter und steiler Fels, der in den meisten Fällen nur mit einem Stahlseil gesichert ist. Längere, senkrechte bis überhängende Passagen, wobei bereits ein gehöriges Maß an Armkraft erforderlich ist und auch einen guten, gesamtkörperlichen Trainingszustand voraussetzt. Manchmal auch in Kombination mit leichter Kletterei (1-2), die ohne Versicherungen bewältigt werden muss. Selbst für sehr Geübte ist eine Klettersteig-Komplettausrüstung obligat (Bergschuhe mit Profilgummisohle vorteilhaft!). Für Anfänger und weniger Geübte ungeeignet. Wird überlicherweise bereits im Seilschaftsverband begangen.

E = EXTREM SCHWIERIG (Schwarz)
Extreme Anforderungen an Kraft, Trittsicherheit (Reibungskletterschuhe!) und Schwindelfreiheit. Dieser Schwierigkeitsgrad kommt bei Klettersteigen sehr selten vor. Seilschaftsverband obligat; zumeist kombiniert mit Kletterei. Ansonsten alle Angaben im erhöhten Ausmaß wie unter „D".

www.ramsau.com/s-klettern-klettersteige.html

Mehr Infos zu Klettersteig-Routen finden Sie im Internet unter www.pongaumagazin.at

KINDER- UND JUGENDKLETTERSTEIGE IN RAMSAU/ DACHSTEIN

KALI und KALA (Ramsau, Sattelberg)

Allgemeines: zwei eigens für Kinder und Jugendliche angelegte Klettersteige; die schwierigen Abschnitte können leicht umgangen werden; ACHTUNG: Bei beiden Klettersteigen gibt es einen Flying Fox - Bremser erforderlich!
Schwierigkeit: B, Var. C/D
Länge: 40 min, 100 Hm
Ausgangspunkt Kali: Vom Parkplatz zur Mühle, rechts den Weg entlang in wenigen Minuten zum Einstieg
Ausgangspunkt Kala: Vor der Mühle links hinauf über ein Schuttfeld zum Einstieg
Abstieg: Vom jeweiligen Ausstieg entlang des Natur- und Umwelterlebnispfades, vorbei an der Pension Concordia, wieder hinunter zum Ramsaubach und über den Hofrat-Gruber-Weg zurück zum Parkplatz bei der alten Mühle.

Tipp: Jeden Mittwoch und Donnerstag Führungen mit Ramsauer Bergführer. Ab 7 Jahre.

Was, wann, wo im September

Bad Hofgastein

03.09. - 20:00 Uhr - Kabarett „Joesi Prokopetz-Bitte nicht schiessen“ - im Sägewerk
03. bis 05.09. - „Alpentherme Sommer-Fest“
05.09. - 10:00 bis 20:00 Uhr - Bauernherbstfest - Großer Bauernmarkt - in der Alpen Arena
06.09. - ab 15:00 Uhr - Bauernherbstveranstaltung „Radlroas zum Bauernhof „Hoislgut“ - Treffpunkt / Kurverwaltung
08.09. - 20:00 Uhr - Gasteiner Heimatabend - im Kursaal
09.& 16.& 23.& 30.09. - 09:00 bis 12:00 Uhr - Bauernmarkt - köstliche Spezialitäten - vor der Alpentherme
09.09. - 20:00 Uhr - Lichtbildvortrag „Almsommer“ - im Kongresszentrum
10.09. - 20:00 Uhr - Kabarett „Verluste - Eine Geschichte von Gunkl“ - im Sägewerk
11.09. - ca. 10:30 Uhr - 2. Gasteiner Oldtimertreffen für historische Feuerwehrfahrzeuge - im Ortszentrum
12.09. - 08:30 Uhr - Dirndl-Gwandl-Sonntag - Festgottesdienst in der Pfarrkirche
12.09. - 10:00 bis 17:00 Uhr - Volksmusikalische Almwanderung von der Schlosssalm in die Leidalm; nur bei Schönwetter
13.09. - 11:00 Uhr - 7. Traditionelles Herbstfest - Hotel Palace
13.09. - 20:00 Uhr - Vortrag „Die Therapie im Gasteiner Heilstollen“ - im Kursaal
15.09. - 20:00 bis 21:30 Uhr - Sonderkonzert des „Kurorchesters Bad Hofgastein“ - im Kursaal
17.09. - 20:00 Uhr - Kabarett „Radio Aktiv von Nadja Maleh“ - im Sägewerk
18.09. - 20:00 Uhr - Chorkonzert - Singkreis Bad Hofgastein unter dem Motto „Heissa heut geht´s lustig zu“ - im Kursaal
19.09. - 09:00 Uhr - Schafschau des Schafzuchtvereins Hohe Tauern - im Kurpark
19.09. - 11:00 Uhr - Musikalischer Frühschoppen - im Cafe Gamskar
19.09. - 20:00 Uhr - Konzert „Zarewitsch Don Kosaken“ - in der evangelischen Heilskirche
24.09. - 20:00 Uhr - Saisonabschlusskonzert des Kurorchesters Bad Hofgastein - im Kursaal
25.09. - ab 11:00 Uhr - „Oktoberfest“ - bei der Rot-Kreuz-Dienststelle
25.09. - 20:00 Uhr - Jubiläumsfest - 30 Jahre Gasteiner Tanzlmusi - im Kursaal
26.09. - 08:30 Uhr - Erntedankfest - in der Pfarrkirche
26.09. - 11:00 Uhr - „Aufheiga-Bauernhoffest“ - beim Grubhof
28.09. - 20:00 Uhr - Diavortrag „Naturjuwel Hohe Tauern“ - im Kursaal
29.09. - 20:00 Uhr - Konzert „Harmony-Com unter dem Titel „Lass mich dein Badewasser schlürfen“ - im Kursaal

Dorfgastein

Die Schauhöhle „Entrische Kirche“ ist noch bis 30.09. geöffnet; Dienstag Ruhetag. Führungen sind um 12:00 und 14:00 Uhr - keine Führung ist am 04.09.

03.09. - 20:00 Uhr - Platzkonzert der TMK Strochner- beim Landhotel Untermüllnergut
04.09. ab 11:00 Uhr - Zum geselligen Almnachmittag mit Schafbratl essen lädt Fam. Meikl auf der Steiner Hochalm ein.
04.09. ab 12:00 Uhr - Plattenstecher Vereine Turnier beim Vereinsheim in Unterberg
04.09. - 13:00 Uhr - Ökumenischer Gottesdienst in der Naturhöhle Entrische Kirche
05.09. - 11:00 Uhr - Hubertusmesse bei der Hubertuskapelle
05.09. - ab 12:00 Uhr - Zünftiger Bauernherbstfrühschoppen auf der Wengeralm
10. bis 12.09. - „Fest 2010“ - Detail Info erhalten Sie im Tourismusverband oder unter www.fest2010.at
17.09. - 20:00 Uhr - Saisonabschlusskonzert der TMK Strochner beim Festsaal

18.09. - 13:30 bis 18:30 Uhr - Ausflug „Kraftort Drei Waller“ - Anm. mind. 2 Tage vorher unter 06433 7087 oder 0699 88495198 - Treffpunkt beim Tourismusverband
19.09. - 13:00 Uhr - Herbstfest auf der Wengeralm
22.09. - 20:00 Uhr - „Bunter Abend“ im Festsaal
25.09. - 18:00 Uhr - Hirtertanz auf der Kögerlalm
26.09. - 08:30 Uhr - Erntedankfest mit Prozession

Filzmoos

05.09. - 11:00 Uhr - Hüttengaudi mit Live Musik auf der Sulzenalm/Krahelehenhütte
12.09. - 13:30 Uhr - Volkstanzfest im Hotel Bischofsmütze mit „D´Bergkräutler Tanzlmusi
16.09. - 11:30 Uhr - Bauernherbstfest auf der Oberhofalm
18.09. - ab 15:00 Uhr - Hubertusfest - Empfang am Dorfplatz
19.09. - 11:00 Uhr - Bauernherbstfest am Dorfplatz
20.09. - 11:00 Uhr - Almabtrieb im Ortszentrum - Eintreffen der Tiere um ca. 13:00 Uhr
26.09. - Erntedankfest

Großarl

05.09. - 13:00 Uhr - Volksmusik-Hoagascht auf der Breitenebenalm
07. & 14.09. - 20:00 Uhr - Blasmusikkonzert beim Musikpavillon (nur bei Schönwetter)
09.09. - 20:30 Uhr - Heimatabend im Hotel Auhof
11.09. - 12:00 Uhr - Schafschur und Hoffest beim Hotel Lammwirt
12.09. - 11:00 Uhr - Frühschoppen der Volkstanz- und Trachtengruppe beim Pfarrzentrum
12.09. - 12:00 Uhr - Senninn-Kirchtag beim Hotel-Berggasthaus Alpenklang
16. & 30.09. - 20:30 Uhr - Heimatabend im Hotel Edelweiß
21.09. - 20:30 Uhr - Multivisions Diaschau von Peter Rohrmoser im Hotel Edelweiß
23.09. - 20:30 Uhr - Heimatabend im Hotel Tauernhof
26.09. - 09:00 Uhr - Erntedankfest und Rupertifest

Hüttau

Die Kupferzeche am Larzenbach hat bis 14.09. von 10:00 bis 16:00 Uhr geöffnet und von 15. bis 30.09. hat sie um 11:00 und um 14:00 Uhr geöffnet
bis 14.09. - 12:30 bis 16:00 Uhr - hat das Museum „Erze, Gold & Minerale“ geöffnet
bis 30.09. - Kräuterwanderung - Anm. bei Fr. Schaidreiter unter 06458 7280
05.09. - 11:30 Uhr - Bergmesse am Hochgründeck
11.09. - ab 12:00 Uhr - Fußball-Vereineturnier
19.09. - 09:00 Uhr - Erntedank mit Pfarrfest

Hüttschlag

18.09. - 11:00 Uhr - Bauernherbstfest mit Schafabtrieb und Holzknecht-Olympiade beim Gasthof Talwirt

Mühlbach

bis 26.09. - Ausstellung von Rudi Kruspel „Landschaft - Raum - Emotion“ - im Berggasthof Rapoldsberg

Pfarrwerfen

bis 30.09. - Ausstellung - Bilder von Gerda Fischbacher aus Wagrain „Aquarell & more“ und Klosterarbeiten von Brandecker Rosi aus Pfarrwerfen - im Gemeindeamtfoyer - geöffnet während der Amtsstunden
04.09. - „Ziag oda Fliag“ - Boulder Bewerb - Seilfreies Klettern in Absprunghöhe - am Sportplatz - bei jeder Witterung

St. Johann

03.09. - 19:30 Uhr - Herbstlärm Festival 2010 - am Sportplatz Plankenau
04.09. - Mountainbikerennen - Start um 14:00 Uhr am Maria Schifferplatz - Ziel ist die Kreistenalm; im Anschluss an das Hauptrennen findet der Kinder Cross Country auf der Kreistenalm statt. Info und Anmeldungen unter www.aufiowi.at
04.09. - 18:30 Uhr - Herbstlärm Festival 2010 - am Sportplatz Plankenau
ab 07.09. - jeden Dienstag - ab 18:00 Uhr - Beginn der Schießsaison für die Sportschützen - wer Interesse hat kann zu einem Probeschießen vorbeikommen am Schießstand der VS Neu
11.09. - 20:30 Uhr - Stadtball 2010 - im KuK
15.09. - 17:00 Uhr - Bilderbucherlebnis - „Das unheimliche Spukhaus - für Kinder ab 3 Jahre - im Kultur:Treff im Haus der Musik
17.09. - 20:00 Uhr - Dialog: „Wie groß ist unser ökologischer Fußabdruck?“ - im Kultur:Treff im Haus der Musik

St. Johann

18.09. - 17:00 Uhr - Ausstellungseröffnung „Holzformen - 1. Bildhauersymposium im Molnarhaus“ - in der Annakapelle
22.09. - 17:00 Uhr - Theaterspass - Verkleiden, Pantomime, Jonglieren u.v.m. für Kinder ab 4 Jahre - im Kultur:Treff im Haus der Musik
22.09. - 19:00 Uhr - Vortrag der SGKK Krankheit und Psyche: „Krank ohne Befund?“ - im KuK
24.09. - 20:00 Uhr - Projektbühne „Private Szene“ im Kultur:Treff im Haus der Musik
30.09. - 20:00 Uhr - Lesung: O.P. Zier „Mordsonate“ - im Kultur:Treff im Haus der Musik

St. Veit

25.09. - 14:00 Uhr - Reiterfest der Union Reitergruppe St. Veit - Nähe Kindergarten - Showprogramm und Ponyreiten für alle Kinder.

Wagrain

12.09. - ab 13:00 Uhr - Fest der Musikanten im Bauernstüberl
12.09. -ab 19:30 Uhr - Platzkonzert der TMK
13.09. - 20:00 Uhr - Diavortrag
14.09. - 19:30 Uhr - Hüttenabend - im Bauernstüberl
15.09. - ca. 10:00 Uhr - Geführte Wanderung mit Einkehr und kräftiger Jause in einer urigen Almhütte
15.09. - ab 17:00 Uhr - Schau-Schnaps-Brennen - im Bauernstüberl
16.09. - ab 14:00 Uhr - Heufigurenbasteln
16.09. - 20:00 Uhr - Heimatabend - in der Rauchkuchl
17.09. - 14:00 Uhr - Kürbisfest am Marktplatz
18.09. - 11:00 Uhr - Bauernherbst-Kirchtag
18.09. - ca. 14:00Uhr - Almabtrieb
15. bis 20.09. - 3. Treffen des Vincent-Owner-Club in Wagrain. Produktion der Motorräder wurde 1955 eingestellt, Mindestalter der Mororräder ist 55 Jahre. Am 19.09. ab 10:00 Uhr findet eine große Ausstellung am Marktplatz statt.
25.09. - 14:00 bis 18:00 Uhr - „Tag der offenen Tür“ mit Lesung im Waggerl Haus

Werfen

05.09. - 07:00 bis 11:00 Uhr - Tag der Blasmusik, TMK Werfen
05.09. - Burgpokal Hohenwerfen, Miniaturgolfturnier des 1. SMGSC Werfen
05.09. - 20:00 Uhr - Platzkonzert der Werksmusik Tenneck - direkt am Marktplatz in Werfen
08.09. - Treffpunkt 15:00 Uhr am Burgparkplatz - „Spannende, mystische Märchenwanderung
08.09. - 10:30 Uhr - Traditioneller Schafabtrieb - Ankunft der Schafe auf der Mitterfeldalm
11.09. - Miniaturgolf - Gästeturnier des 1. SMGSC Werfen, um Anmeldung wird gebeten
11.09. - 08:00 Uhr - Georg Deutinger Gedächtnisschießen der Vereine - auf der Eisbahn
11. & 12.09. - Mittelalterliches Treiben auf der Burg
19.09. - Landesmeisterschaft im Miniaturgolf, veranstaltent durch den 1. SMGSC Werfen
21.09. - 20:00 Uhr - Vortrag „Kann wirklich jeder pflegen?“ - Die Stellung der Pflege in unserer Gesellschaft. - im Pfarrkasten Pfarrwerfen
25.09. - ab 13:00 Uhr - 2. Werfener Oktoberfest veranstaltet vom Fußballverein „Werfener Auslese“ - im Brennhof (bei Schlechtwetter im Brennhofgewölbe)
25.09. - 20:00 Uhr - Vernissage der Ausstellung BUIDA `Running works von Stephan Hess - im Kuenburggewölbe
25.09. - 08:00 Uhr - Herbstturnier auf der Eisbahn

Werfenweng

09.09. - 19:00 Uhr - „Sepp Forcher - jeder Tag ist wichtig“ - Ausstellung zum 80. Geburtstag im FIS Landesskimuseum Werfenweng

ACHTUNG! Ihre Veranstaltung

Sie wollen Ihre Veranstaltung veröffentlichen? Schreiben Sie uns bis spätestens 22.09. ein email an office@pongaumagazin.at oder senden Sie uns ein Fax an 0664771531428.

Kräuter und ihre heilende Wirkung

Arnika

Arnika besitzt viele wohltuende Eigenschaften. Eine Arnikatinktur ist für jede Hausapotheke empfehlenswert.
Äußerlich angewandt wirkt der Arnika heilend bei allen Schäden, die durch Stoß, Stich, Fall und Schnitt entstanden sind. Er wirkt entzündungshemmend, antiseptisch, stillt Wundschmerz und regeneriert Gewebe und Wunden. Abszesse, Furunkel und Beingeschwüre werden mit verdünnter Arnikatinktur gereinigt. Danach legt man eine Kompresse mit verdünnter Arnikatinktur getränkt auf. Bei Quetschungen, Verstauchungen, Prellungen, Schleimbeutelentzündungen oder Gelenkentzündungen kommen Umschläge mit verdünnter Arnikatinktur zur Anwendung. Bei Kopfschmerzen infolge von Gehirnerschütterung helfen Umschläge auf Kopf und Nacken (Arnikatinktur nicht in die Augen bringen!). Bei Mandelentzündung, Heiserkeit und rauher Stimme hilft Gurgeln, Mund- und Zahnfleischerkrankungen werden mit Pinselungen mit verdünnter Arnikatinktur behandelt. Bei müden Gliedern, kalten Füßen oder Nerven- und Muskelschwäche reibt man mit Arnikaöl ein.

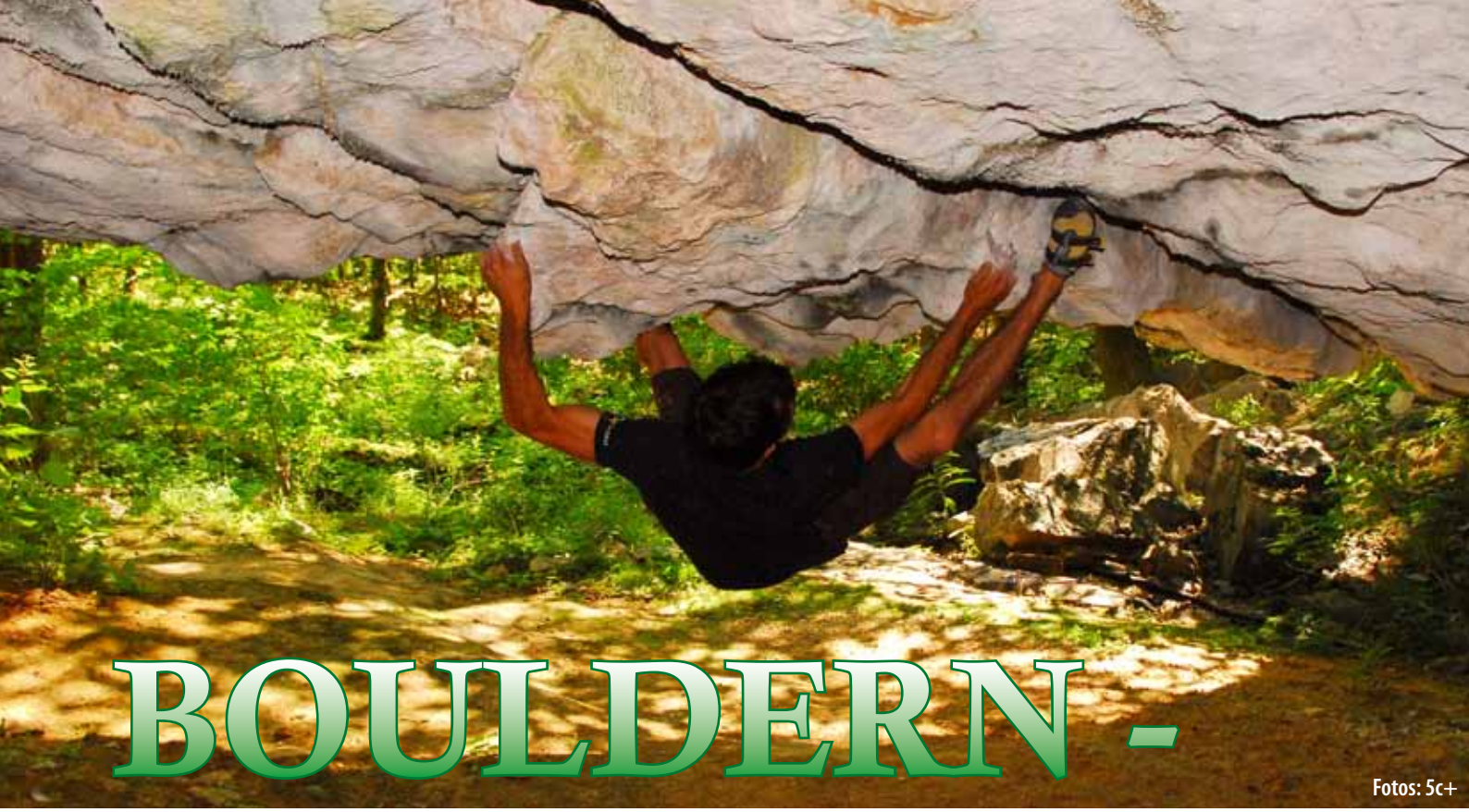
Frauenmantel

Das hormonelle Wechselspiel des monatlichen Zyklusgeschehens bei der Frau bedeutet nicht selten körperliche und psychische Belastungen. Verantwortlich dafür sind die weiblichen Hormone (Östrogene). Der Östrogenmantel zieht bekannte klimakterische Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen oder Depressionen nach sich.
Das gesuchte Heilmittel Frauenmantel wächst vor der Tür - im Garten, aber auch am Berg. Frauenmantel hilft bei zyklusbedingten Krämpfen und krampfartigen Beschwerden. Er kann als Tee zubereitet werden oder auch als Heublumenkissen Anwendung finden.

Kamille

Die Kamille hat einen wohltuenden Duft, ist warm und Heilung versprechend. Als eine der ältesten Heilpflanzen findet die Kamille seit langer Zeit Verwendung. Eine Tasse Kamillentee hilft bei Bauchschmerzen, bei vielen Menschen - vom Säugling bis ins hohe Alter - hat die Kamille schon Schmerzen gestillt, Krämpfe genommen und Wunden geheilt. Sie wirkt entzündungshemmend, schmerzstillend und desinfizierend, lindert Krämpfe und ist auch beruhigend. Die Kamille enthält eine Vielzahl von Wirkstoffen und ist gut für Magen und Darm sowie entzündete Schleimhäute. Sie wirkt blähungs- und wassertreibend. Umschläge und Kompressen sind wohltuend, Leinensäckchen trocken gewärmt werden dort aufgelegt, wo es schmerzt. Kamillentee alleine sollte ohne Unterbrechung nicht länger als 14 Tage getrunken werden!

Achtung!
Die gepflückten Blüten auf einem Tuch (nicht feucht!) lufttrocknen (nicht in der Sonne). Getrocknete Heilkräuter sind auch im Reformhaus erhältlich.



BOULDERN -

Fotos: 5c+

eine Spielart des Kletterns

„5c+“ oder „Chalkmonkeys“ - zwei Vereine, deren Mitglieder eines gemeinsam haben: die Leidenschaft für die Berge und die Natur und damit verbunden unter anderem auch für das Bouldern. Anhand einer definierten Linie und ohne Seil in Absprunghöhe wird dabei versucht, das Top von Felsblöcken zu erreichen.

„Bouldern“ - so wird eine eigenständige Spielart des Kletterns am Fels, aber auch an künstlichen Anlagen bezeichnet. Dabei wird versucht, anhand einer definierten Linie an Griffen oder im Felsen das Top zu erreichen. Das Training von Kraft und Technik steht hierbei im Vordergrund, eine Seilsicherung wird nicht benötigt, da das Bouldern lediglich in Absprunghöhe durchgeführt wird.

Bouldern als Disziplin des Sportkletterns

Die Geschichte des Boulderns begann Anfang des 20. Jahrhunderts in Frankreich, wo die im Wald liegenden Sandsteinfelsen um Fontainebleau zur Trainingsstätte wurden. Aus dem ursprüngliche Ziel, die Klettertechnik in sicherer Umgebung zu trainieren wurde in den 70er Jahren dann eine eigene Disziplin des Sportkletterns, die mittlerweile großen Anklang findet und der auch einige Pongauer regelmäßig nachgehen.

„5c+“ und „Chalkmonkeys“

So zum Beispiel die Mitglieder der beiden Vereine „5c+“ und „Chalkmonkeys“ - zwei Vereine im Salzach-Pongau, die in der Boul-

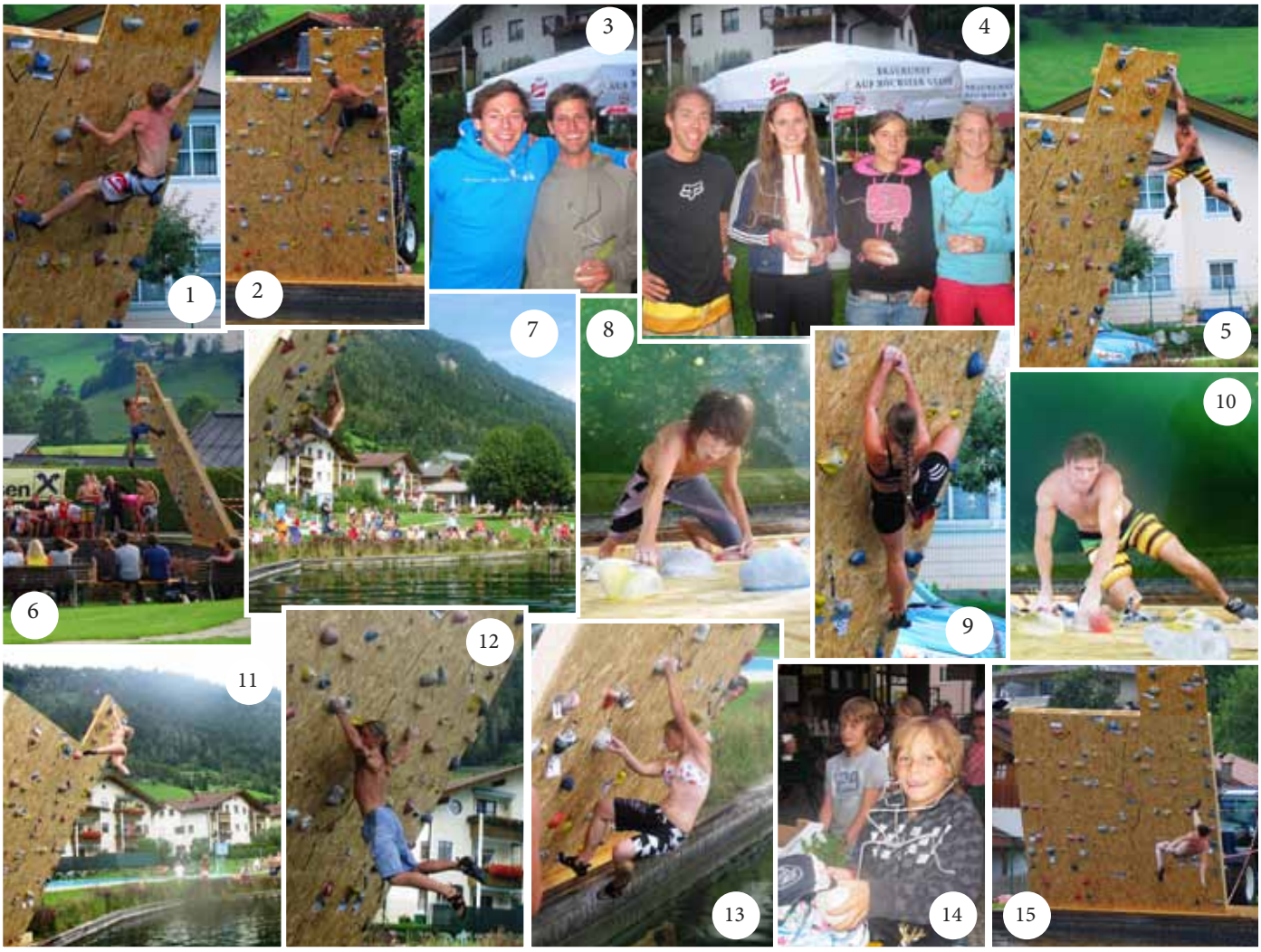
der- und Kletterszene aktiv sind. Zum einen haben sich 25 Bergsportbegeisterte aus dem Raum Pongau unter dem Namen „5c+“ zusammengeschlossen, zum anderen eine Gruppe St. Veiter, bekannt unter dem Vereinsnamen „Chalkmonkeys“. Organisiert werden von beiden nicht nur gemeinsame Boulder- und Klettertouren, sondern - in diesem Jahr erstmalig - auch von jedem Verein ein Boulderbewerb. Die „Chalkmonkeys“ haben mit ihrem „Hit the Lake“ Bewerb im St. Veiter Schwimmbad vorgelegt, Der Alpenverein, Sektion Werfen in Zusammenarbeit mit „5c+“ wird am 4. September mit ihrem Bewerb am Sportplatz Pfarrwerfen unter dem Motto „Ziag oda Fliag“ nachziehen.

Bouldern vs. Klettern

Im Gegensatz zum Klettern wird Bouldern nicht nur in geringer Höhe, sondern auch mit wesentlich geringerem Materialaufwand betrieben. So werden weder Seil noch Sicherungsmaterial wie Expressen und Karabiner, Bandschlingen, etc. benötigt, sondern ist die Ausrüstung mit Kletterschuhen, Magnesium, Bouldermatte/ Crashpads und Bürsten zum Putzen der Griffe komplett. Auch muss keine Sicherungstechnik erlernt werden und mit etwas Phantasie und Spaß an der Bewegung lässt sich Bouldern nahezu überall ausüben - egal ob an neben dem Weg gelegenen Felsblöcken, in Bouldergebieten oder an Brückenmauern. Um der Nachfrage nachzukommen werden aber auch immer mehr Boulderräume errichtet - so zB. in der Kletterhalle in Werfen, in der ein neuer, zusätzlicher Raum zum Bouldern eingerichtet wurde.

Boulderprobleme

Wie im Klettersport gibt es auch beim Bouldern Schwierigkeitsbewertungen - sogenannte Boulderprobleme, die in Fontainebleau (FB) bewertet werden. Während beim Klettern die Route länger und daher auch mehr Ausdauer dafür notwendig ist, sind es beim Bouldern meist nur einige Einzelzüge, die es zu schaffen gilt. Diese sind dafür wesentlich schwerer als beim Klettern und somit ist der Schwierigkeitsgrad 6a (franz. Be-



wertung) beim Klettern also „leichter“ als ein Boulderproblem, welches mit Fb. 6a (Fontainbleau) bewertet ist.

„Hit the Lake“ und „Ziag oda Fliag“

Zu bewältigen galt und gilt es diese Boulderprobleme auch bei zwei Boulderbewerben im Pongau. So wurde zum Beispiel am 14. August beim „Hit the Lake“-Bewerb im Schwimmbad St. Veit mit 40 Startern nicht nur das Können unter Beweis gestellt, sondern auch gezeigt, dass das Interesse der Jugendlichen an solchen Bewerben auch im Pongau vorhanden ist. Acht Kletterprobleme, die mittels Kunstgriffen an einer 5x4 Meter großen Wand über dem Schwimmbecken montiert wurden, mussten dabei von den Teilnehmern bewältigt werden. Während am frühen Nachmittag noch die leichteren Probleme geknackt wurden und jeder Starter voll auf seine Kosten kam, lichtete sich im Laufe des Bewerbs das Teilnehmerfeld und die Favoriten für die Tagessiege kristallisierten sich heraus. Am Ende siegte bei den Herren Georg Lehner (er konnte Boulder 8 im zweiten Versuch durchsteigen) hauchdünn vor Daniel Toferer (Durchstieg Boulder 8 im dritten Versuch) und Rudi Hauser. Bei den Damen konnte Annika Lasser als einzige Dame Boulder Nummer 5 klettern und siegte damit vor Miriam Limmer und Daniela Wurzer. In der Kategorie Kinder gewann Julian Wirth vor Matteo Lechner.

Wer den Bewerb in St. Veit versäumt hat, dem bietet sich am 4. September am Sportplatz Pfarrwerfen erneut die Möglichkeit, dabei zu sein - egal ob als Teilnehmer oder Zuseher. Unter dem Motto „Ziag oda Fliag“ wird um 11 Uhr der Bewerb mit 20 Boulderproblemen gestartet. Nach der Qualifikation beginnt um 15.30 Uhr der High-Jump-Contest, ehe im anschließenden Finale der Sieger des Boulderbewerbs ermittelt wird. Anmeldungen werden noch am Wettbewerbstag bis 9.30 Uhr entgegengenommen.

Fotos „Hit the Lake“ St. Veit

1/2 Kraft, Technik und Ausdauer war beim Hit the Lake gefragt
3 Georg Lehner (Sieger Herren) mit dem Zweitplatzierten Daniel Toferer
4 Obmann Rupi Steger mit der Damensiegerin Anika Lasser, Miriam Limmer (2.) und Daniela Wurzer (3.)
5 Daniel Toferer im Finalboulder
6 Rudi Hauser (Platz 3 Herren)
7 Matteo Lechner (Platz 2 Kinder)
8 Julian Wirth (Platz 1 Kinder)
9 Anika Lasser (Platz 1 Damen)
10 Daniel Toferer am Boulder 3
11 Cathrine Panholzer am Boulder 4
12 Eiskletterexperte Rudi Hauser am Boulder 7
13 Miriam Limmer (Platz 2 Damen)
14 Florian Naderer mit dem Chalkmonkeys-Pokal
15 Bei Stürzen oder nach Absolvierung des Boulders gings ins Wasser

Wanderparadies Österreich

Der Trend zum Wander- und Alpintourismus steigt stetig. Allein der Alpenverein Österreich hat mehr als 380.000 Mitglieder und ist somit größter alpiner Verein und größte Jugendorganisation Österreichs. Allein 22.000 FunktionärInnen betreuen 40.000 km Wanderwege und mehr als 200 Kletteranlagen. Damit sie für den Berg gerüstet sind ein paar kleine Tipps bezüglich der optimalen Ausrüstung.

Foto: privat

Gutes Schuhwerk ist beim Wandern das A und O. Wer einmal mit schlechten Wander- oder Trekkingschuhen unterwegs war, dem reicht diese Erfahrung in der Regel. Wenn die Beine und Füße schnell ermüdet sind oder sich Blasen gebildet haben, hat man statt einer tollen Wanderung ein Fiasko erlebt. Darüber hinaus können schlechte Wanderschuhe auch ein echtes Sicherheitsrisiko sein. Richtig gute bzw. die richtigen Wanderschuhe für die Art von Wanderung, die man plant, sind also eine gute Investition.
Um den richtigen Wanderschuh zu finden, spielen folgende Punkte eine Rolle: Gelände, Dauer, Gewicht inkl. Gepäck, Witterung und Fußform.

Leichte Wanderungen: Schuhe dieser Kategorie sind generell für alle Freizeitaktivitäten geeignet. Einfache Wanderungen auf guten Wegen in flacheren Gebieten. Auch zum Walken geeignet.

Wander- und Trekkingbereich: Der klassische Allroundschuh in unserer Region. Der Schuh mit dem größten Einsatzgebiet für leichte Wanderungen bis hin zu vernünftigen Tagestouren. Schlechte Wege, Geröll und Kletterstiege werden mit diesem Wanderschuh problemlos gemeistert.

Bergsteigen: Dieser Bereich ist für die erfahrenen Bergfüchse. Diese Art von Schuh ist geeignet für Gletschertouren, härteste Trekkingtouren auf Geröll, Klettersteigen und Eisgletschern.

Wandersocken
Zu einer schönen Wanderung gehören neben den richtigen Wanderschuhen auch Wandersocken. Diese Funktionssocken verringern die Blasenbildung und unangenehmen Fußgeruch durch einen optimalen Abtransport der Feuchtigkeit. Ein gutes Paar Wandersocken können einen angenehmen Wandertag bescheren.

Der Rucksack ist so viel Wert, wie sein Tragesystem
Was der Motor für ein Auto ist, ist das Tragesystem für einen Trekkingrucksack. Es ist das zentrale Konstruktionsmerkmal und mit ihm steht und fällt der Erfolg jedes Trekkingrucksacks. Wenn das Tragesystem seinen Job nicht erfüllt, hat der ganze Rucksack seine Bedeutung verloren.
Wie also sollte das perfekte Tragesystem aussehen? Im besten Fall verteilt es die komplette Last des Rucksacks so gleichmäßig auf den Körper, dass die Last nicht mehr "lästig" ist. Es unterstützt den Körper bei der richtigen Haltung und reduziert Schweißbildung. Und wenn doch Schweiß entsteht wird dieser so abgeleitet, dass man davon nichts merkt. Und erst recht keinen durchnässten Rücken hat.

Die Einwanderer

Von Rumänien nach St. Johann

Politische Gründe und eine aussichtslose Zukunft waren für Florin Petrila ausschlaggebend dafür, seine rumänische Heimat zu verlassen. Auch wenn es zu Beginn den Traum eines Lebens in Amerika gab, fühlt er sich nun in St. Johann zu Hause.

Arad - eine Stadt mit rund 167.000 Einwohnern am Ostrand der großen ungarischen Tiefebene, unweit des Westrandes des Apuseni-Gebirges und hauptsächlich am rechten Ufer des Flusses Mureş gelegen. Florin Petrila verbrachte seine ersten 23 Lebensjahre in dieser ca. 50 km von der ungarischen Grenze entfernten, rumänischen Stadt, welche ungefähr mit Salzburg zu vergleichen ist. Politische Gründe und die Aussicht auf keine zufriedenstellende Zukunft in Rumänien sorgten für die Entscheidung, illegal über die Grenze zu flüchten.

Flucht nach Ungarn...

Mit dem Traum eines Lebens in Amerika startete im Mai 1989 das nicht ungefährliche Unternehmen. „Ich flüchtete in einer Nacht- und Nebelaktion über die Grenze nach Ungarn“, erzählt Florin Petrila. Nachdem alles gut ging, wollte er seine Mutter ebenfalls illegal nach Ungarn holen. „Ich habe Fluchtpläne an meine Mutter weitergeleitet, die mit weiteren Personen auf diesem Wege versuchte, über die Grenze zu gelangen. Sie wurden aber alle erwischt.“ Florin Petrila entschied sich, wieder nach Rumänien zu seiner Mutter zurückzukehren und persönlich mit ihr, erneut über die Grenze zu flüchten - was im zweiten Anlauf gemeinsam erneut gelang.

...und weiter nach Österreich...

„Ich habe insgesamt acht Monate in Ungarn gearbeitet, ehe wir erneut illegal weiter nach Österreich flüchteten.“ Südlich von Nickelsdorf wurde die Grenze über acht Drahtzäune hinweg im Schutze der Dunkelheit überquert. Im Anschluss führte für die beiden der Weg per Autostopp nach Wien und von dort aus nach Traiskirchen ins Flüchtlingslager. „Wir waren zwei Wochen dort, ehe uns eine Pension in der Steiermark für unseren Aufenthalt in Österreich zugeteilt wurde“, beschreibt Florin Petrila, der sich von dort aus zu Fuß auf den Weg ins 40 km entfernte Leibnitz machte, um dort Arbeit zu finden. „Meine Arbeitssuche endete vorerst dann in Graz, wo ich jedes Lokal persönlich besuchte und nach Arbeit fragte und in einem Gasthaus auch einen Job in der Küche bekam“, so der Rumäne.

...über Deutschland nach Belgien und zurück

Bekannte sorgten dafür, dass er seinen Job aber wieder schmiss und sich über Deutschland auf den Weg nach Belgien machte. Im Gegensatz zur deutschen Sprache, konnte er sich in französisch fließend verständigen, was die Verständigung und damit auch das Finden von Arbeit erleichtern sollte. „Doch auch dieser war nicht

anro werbetechnik
beschriftungen textildruck copy shop
5600 St. Johann/Pg._Kasernenstraße 8
Tel: 0676/4042777_e-mail: anro.werbetechnik@sbg.at

von Erfolg gekrönt und ich machte mich gemeinsam mit meiner Mutter wieder auf den Weg nach Traiskirchen. Die Aufenthaltsbewilligung für Österreich hatten wir ja schließlich bereits bekommen.“ Erneut wurde den beiden eine Pension zugeteilt - dieses mal in der Nähe von Wr. Neustadt. „Die Besitzerin dieser Pension hat uns allerdings alles andere als gut behandelt und so entschloss ich, mich mit einem Bekannten auf den Weg nach Linz zu machen“, erzählt er seine Geschichte weiter. „Am AMS wurde ich von einer Frau angesprochen, die Mitarbeiter in einer Fabrik in Traun suchte und ich war sofort bereit, mir diese Arbeitsstelle anzusehen.“ Nach mehreren Nächten unter freiem Himmel - sowohl in Linz, als auch in Traun - und ein paar Tagen Arbeit in der Fabrik führte ihn der Weg allerdings wieder zurück in die Pension. „Über das Flüchtlingslager habe ich dann einen Job im Bezirk Grieskirchen bekommen, meine Mutter konnte in Wels arbeiten.“

Endstation St. Johann

Aufgrund finanzieller Probleme und der Ansicht, dass es Zeit für eine Veränderung war, fand Florin Petrila durch seinen Cousin den Weg nach St. Johann. Diverse Jobs folgten, ehe er 1994 seinen ersten PC kaufte und sich näher mit seinem Interesse, dem Programmieren, beschäftigte. „Ich habe versucht, die Logik diverser Programme zu verstehen und viel Zeit darin investiert, mir verschiedene Programmiersprachen anzueignen“, so Florin Petrila. „Im Jahr 2000 konnte ich dann erstmals als Programmierer arbeiten.“ Mittlerweile führt Florin Petrila sein eigenes Unternehmen mit Webdesign, Programmierung und Consulting (www.it-service4you.at - Programmierung auf IBM iSeries und Anwendungen & Datenbanken für KMU’s in MS Access) und hat in St. Johann seine Heimat gefunden.

Sprachbarrieren abgebaut

Auch die anfänglichen Sprachbarrieren sind schon lange nicht mehr vorhanden. „Ich konnte zu Beginn kein Wort Deutsch sprechen“, so Florin Petrila, der sich vorwiegend in Englisch verständigte und während seiner ersten Zeit in Österreich viele Zeitungen gelesen bzw. ferngesehen hat, um die deutsche Sprache zu erlernen. Seinen Traum von einem Leben in Amerika hat er inzwischen aufgegeben. „Rückblickend gesehen, war es eine gute Entscheidung, in Österreich zu bleiben. Ich fühle mich hier heimisch“, vermisst der Rumäne zwar weder Amerika noch seine alte Heimat Rumänien, allerdings seine Familie, die in Rumänien lebt. „Ich besuche sie regelmäßig, aber dort bin ich eben nur mehr ein Fremder und kein Einheimischer mehr.“

St. Johann

Am ersten Septemberwochenende ist es endlich wieder soweit: Das zweitägige Herbstlärm – Festival bietet durch sein abwechslungsreiches Line-Up für jeden Musikgeschmack etwas. Nach einem Jahr in verkleinerter Form freut sich die Kulturplattform St.Johann im Pongau das Herbstlärm-Festival heuer am 3. und 4. September – wie im Jahr 2008 – wieder in einem großen Festzelt zu veranstalten. Weitere Infos: www.herbstlaerm.at oder www.kultur-plattform.at.

Altenmarkt

Das Testzentrum Lebensmittel DLG hat die Konwald Hofkäserei Rosi und Martin Unteregger aus Altenmarkt mit einer Gold-Medaille für die hervorragende Qualität eines ihrer Produkte ausgezeichnet. „DLG-prämierte Milcherzeugnisse stellen Spitzenprodukte in ihren Produktbereichen dar“, so Inka Scharf, Projektleiterin im DLG-Testzentrum Lebensmittel. Die Käseprodukte von Rosi Unteregger sind unter anderem jeden Freitag am Bauernmarkt in Radstadt und Altenmarkt erhältlich.

Pongau

Die heurige LM des Salzburger Sportplattenwerferverbandes wurde kürzlich vom PWV Taxenbach veranstaltet. Aus Sicht der Pongauer Teilnehmer verlief dieser Tag äußerst erfolgreich. Bei den Senioren verteidigte der Landesmeister Schwarzach seinen Titel knapp vor Bad Hofgastein, St. Johann belegte Rang 8. Bei der Jugend hielt Bad Hofgastein neuerlich dem Ansturm der Pinzgauer Moarschaften stand und feierte bereits den dritten Landesmeistertitel in Serie.

Dorfgastein

Aus Anlass des 110jährigen Bestehens organisiert die Freiwillige Feuerwehr Dorfgastein im Rahmen des großen „Fest 2010“ vom 10. bis 12. September in Dorfgastein das 2. Gasteiner Oldtimertreffen für historische Feuerwehrfahrzeuge. Viele nationale und internationale Feuerwehren, Vereine und Privatbesitzer von Feuerwehr-Oldtimern haben bereits ihr Kommen zugesagt. Das Highlight des Treffens bildet am Samstag, den 11. September, eine Oldtimer-Sternfahrt.

AKTION
BEIM KAUF EINER KÜCHE
TOP-DAMPFGARER
VON SIEMENS
ZUM HALBEN PREIS!*

starker partner. starker preis.
GARANT MÖBEL Austria
www.garant-moebel.at

Einrichtungshaus, Tischlerei & Planungsbüro
5550 Radstadt, Höggenstraße 7
Telefon 0 64 52 / 42 66-0
E-Mail: info@moebel-maier.at
www.moebel-maier.at

mehr als 100%

möbel maier
5550 Radstadt Höggenstraße 7 Tel.06452 / 4266-0 www.moebel-maier.at

* MACHEN SIE IHREN SPEISEN DAMPF!
Mit einem Top-Dampfgarer zum Sensationspreis!

Bischofshofen
Anlässlich des „Tages der Sonne“ veranstaltete die Firma KREUZBERGER & HAUSER eine Hausmesse an ihrem neuen Betriebsstandort in Mitterberghütten. Seit fast 20 Jahren ist die Firma Kreuzberger & Hauser der Spezialist für Solar- und Fotovoltaikanlagen, Pellets- und Festbrennstoffheizungen, sowie für Wärmepumpen.
Die Geschäftsführer Ing. Max Kreuzberger und Hans Hauser ehrten anlässlich einer Firmenfeier Johanna Kellner, Elfriede Gappmaier, Heinz Gratz und Pichler Walter für ihre langjährige Firmenzugehörigkeit.

Pongau
Frau & Arbeit bietet im Rahmen des grenzübergreifenden Interreg-IVa-Projektes „Unternehmerinnen schaffen mehr Wert“ in Kooperation mit der Wirtschaftskammer Salzburg im Pongau einen kostenlosen Workshop, um beruflich selbstständige Frauen in ihrem unternehmerischen Tun zu fördern.
Ein weiteres Angebot für Gründerinnen und Jungunternehmerinnen ist die kostenlose Präsentation auf dem virtuellen Marktplatz von die-unternehmerinnen.info. Dieser bietet Unternehmerinnen die Möglichkeit, ihr Angebot in einem optimalen Rahmen zu präsentieren.

Dick oder schlank?
Wähle Sie selbst!

Ich habe mich für schlank entschieden!

Jedes Kilo Übergewicht ist im wahrsten Sinne des Wortes schwer erträglich!
Mit 64 Kilo bin ich zu Figurella gekommen um meinen Wunsch abzunehmen bekannt zu geben.
Nach der Figuranalyse und der ausführlichen Beratung wurde mir mein Idealgewicht von 53 Kilo errechnet und das dazu notwendige Programm erstellt.
Zwei Monate später hatte ich die 11 Kilo abgenommen und bin darüber natürlich überglücklich. 2x die Woche habe ich das Studio besucht und das Schlankheitsprogramm durchgeführt.
Bedanken möchte ich mich ganz herzlich bei meiner Betreuerin, die mit ihrer Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft und Motivation, im Studio für eine ausgezeichnete Atmosphäre gesorgt hat.
Ich habe mich auf jeden Besuch gefreut.
Ihre Nicole Lachner

Rufen Sie gleich an
informieren Sie sich
und nehmen Sie ab!

Die Figuranalyse ist kostenlos!

www.figurella.at

St. Johann i. P.,
Hauptstraße 35
Tel. 0 64 12 / 72 16

Öffnungszeiten:
Mo–Do 10–20 Uhr
Freitag 10–16 Uhr

Figurella®
INTERNATIONAL

Kinderkultur St. Johann - Ein buntes Programm für Kids

Die Kinderkultur der Kultur:Plattform St. Johann bietet ab Herbst ein leicht geändertes Programm. Ab 15. September heißt es nun am Mittwoch Nachmittag „Saus raus!", „Der Kasperl kommt!", „Bilderbucherlebnis" oder „Theaterspaß!". Ein buntes, wöchentlich wechselndes Programm sorgt dabei für Spiel, Spaß und spannende Stunden.

Die Veranstaltungen der Kultur:Plattform St. Johann im Rahmen der Kinderkultur sind bereits sehr beliebt, fanden aber bislang nicht jeden Mittwoch statt. Unter der Organisation der St. Johannerin Ulli Bonde wurde nun die Angebotspalette erweitert und ab 15. September steht jeder Mittwoch Nachmittag ganz im Zeichen der Kleinen.

Immer Mittwochs

„Saus raus!", „Der Kasperl kommt!", „Bilderbucherlebnis" und „Theaterspaß!" - so lauten die wöchentlich wechselnden Mottos. „Für die Eltern ist es nun einfacher zu organisieren, weil sie wissen, dass jeden Mittwoch - mit Ausnahme der Ferien oder von Feiertagen - etwas im Rahmen der Kinderkultur organisiert ist", so Ulli Bonde. Beginn ist jeweils um 17 Uhr, einzig „Saus raus!" startet am ersten Mittwoch im Monat bereits um 15 Uhr.

Termine und Themen:

„Saus raus!" - für Kids ab 4 J.
(1. Mittwoch im Monat, 15-17 Uhr)

06.10.	Adelsberger Promenade
03.11.	alter Park
01.12.	Hubangerl
02.02.	Kuhberg
02.03.	Adelsberger Promenade
06.04.	Hubangerl
04.05.	Wagrainerbach
01.06.	Hubangerl

„Kasperl" - für Kids ab 2 Jahren
(2. Mittwoch im Monat, 17 Uhr)

13.10.	K. & die Mistmachmonster
10.11.	K. macht Petzi wieder froh
12.01.	Kasperl und die Wut
09.02.	K. wünscht sich ein Haustier
09.03.	Kasperl ärgert das Krokodil
13.04.	K. rettet die Prinzessin
11.05.	Kasperl und die Farben
08.06.	K. will nicht schlafen gehen

„Bilderbucherlebnis" - für Kids ab 3 Jahren
(3. Mittwoch im Monat, 17-18 Uhr)

20.10.	Mäusemärchen/ Riesengeschichten
17.11.	Der Aufzug
15.12.	Waldwicht fliegt in den Oman
19.01.	Drache mit den roten Augen
16.02.	Rabe Socke
16.03.	Briefe vom Felix
20.04.	Ein Freund
18.05.	Die 3 Stanisläuse
15.06.	Aschenputtel

„Theaterspaß!" - für Kids ab 4 J.

22.09.	Verkleiden und Improvisieren
27.10.	Schminken und Bewegen
24.11.	Jonglieren und Tänze
22.12.	Schattentheater
26.01.	Prinzessinnen und Prinzen
23.02.	Pantomime
23.03.	Verkleiden und Improvisieren
27.04.	Zirkus
25.05.	Fingerpuppen
22.06.	Schattentheater

„Saus raus!"

Die Natur erforschen, die Umgebung entdecken, Abenteuer erleben heißt es jeweils am ersten Mittwoch im Monat von 15 bis 17 Uhr. „Ausgerüstet mit Becherlupe, Pinzette und Bestimmungsbuch erwandern wir Wege und Wälder in und um St. Johann und erforschen kleine Lebewesen und Pflanzen", erklärt Ulli Bonde. Die 2-stündige Aktion findet bei jedem Wetter für Kinder ab 4 Jahren statt. Kinder sollten deshalb entsprechende Kleidung tragen bzw. eventuell Getränke oder eine kleine Jause mitnehmen. Treffpunkt ist im Haus der Musik.

„Der Kasperl kommt!"

Im Gegensatz zu „Saus raus!" hat sich der Kasperl bereits in der Kinderkultur etabliert. „Der Kasperl und seine Freunde sind dabei wirklich zum Angreifen", so Ulli Bonde. „Er und seine Freunde zeigen sich vor jeder Vorstellung den Kindern, die mit ihnen in Berührung kommen und dadurch ein etwaiges Unbehagen von Anfang an abbauen." Das Mitmachtheater für Kinder ab zwei Jahren beginnt jeden zweiten Mittwoch um 17 Uhr im Haus der Musik.

„Bilderbucherlebnis"

Auch das „Bilderbucherlebnis" wird bereits gut angenommen. Ab 17 Uhr werden jeden dritten Mittwoch im Monat spannende Geschichten zum Zuhören und Mitmachen für Kinder ab drei Jahren vorgelesen. Im Anschluss an die Geschichte wird das Thema dieser dann noch anhand von Zeichnungen oder Basteleien behandelt und verarbeitet.

„Theaterspaß!"

Verkleiden, Pantomime, Jonglieren und vieles mehr steht dann jeden vierten Mittwoch im Monat ab 17 Uhr beim Theaterspaß für Kinder ab 4 Jahren im Vordergrund. „Hier ist Improvisation der Kinder gefragt, wenn sie in die unterschiedlichsten Rollen schlüpfen", so Ulli Bonde.

Nicht nur für St. Johanner

Der Besuch der Veranstaltungen im Rahmen der Kinderkultur ist übrigens kostenlos und nicht nur für St. Johanner Einwohner. Ulli Bonde freut sich auf zahlreiches Kommen und ist bei Fragen unter der TelNr. 0664-6590318 erreichbar.

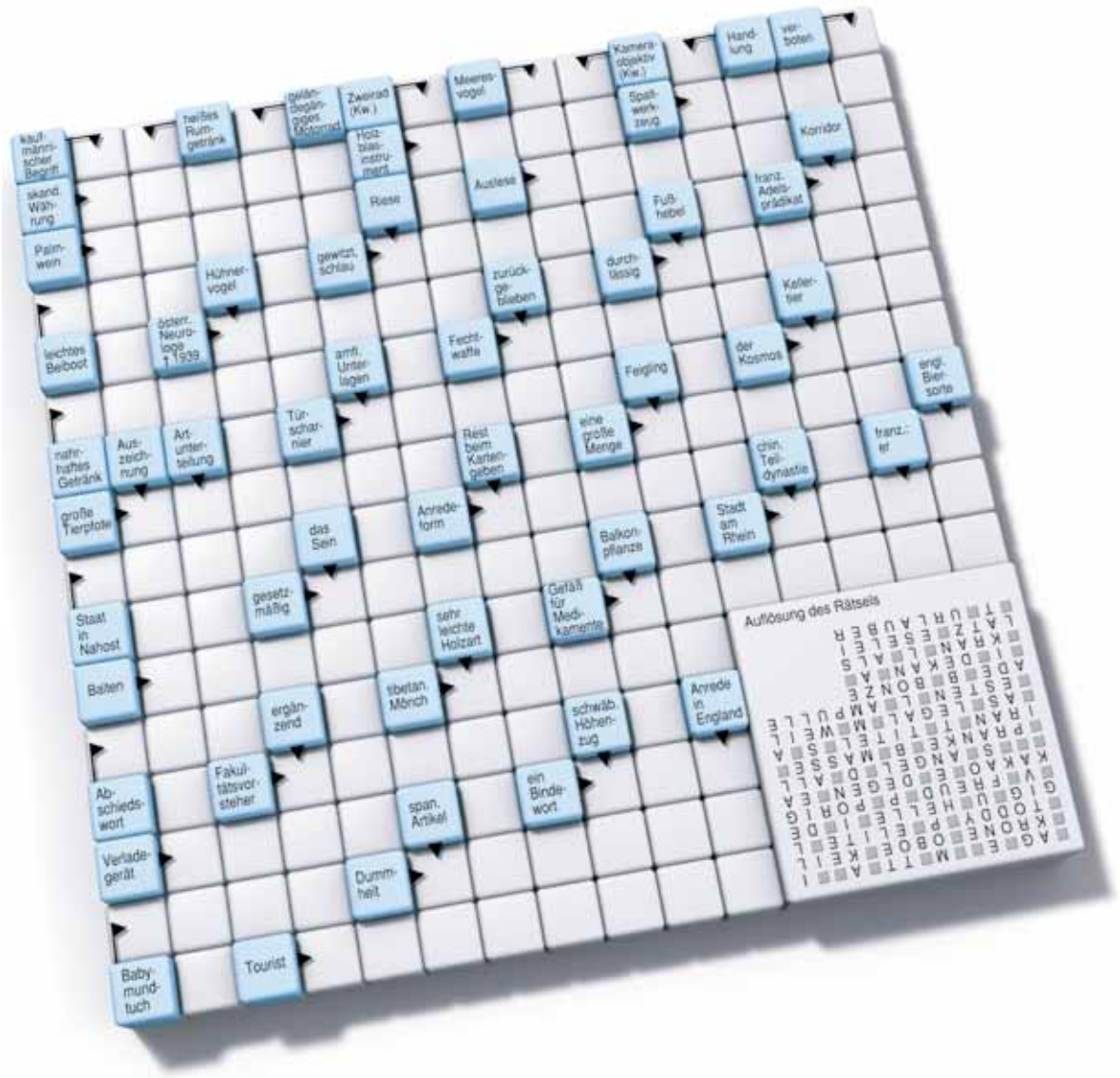
Dorfgastein
Stimmungsvoll, zünftig und einfach nett ging es am 22. August beim ORF Radio Salzburg Almwandertag „Klingende Höhen“ in Dorfgastein zu. Bei traumhaftem Wetter ging Wanderführer und Buchautor Herbert Gschwendtner mit seinen Wander- und Naturliebhabern über die Höhen des Fulsecks. Am 21. August 2011 laden Herbert Gschwendtner und Hannelore Pfister (Dorfgasteiner Bergbahnen) wieder zu den Klingenden Höhen am Fulseck.

Großarl
Der Großarler Vbgm. Johann Ganitzer lud am 06. Juli die Mitglieder des Behindertensportvereins Pongau zu einem Besuch ins neu errichtete Schwimmbad ein. Alle konnten sich von der Barrierefreiheit überzeugen - 2 Behindertenparkplätze und WC‘s, Rampe zum Eingang und zum Wasser, Lift ins Wasser und auch das Lokal vis-a-vis sind stufenlos betretbar. Nachdem das Wetter leider ein Badevergnügen verhinderte wurde eine erneute Einladung versprochen.

St. Johann/ Mühlbach
Nahezu 40 Schultaschen bzw. -rucksäcke haben die St. Johanner Grünen für bedürftige Pongauer Familien und die Aktion des Mühlbachers Michael Kowarsch (www.blohappat.at) gesammelt. Rupert Fuchs und Olivia Bergauer möchten sich hiermit bei den Spendern bedanken. Besonders erfreulich ist, dass viele Schultaschen mit Blöcken, Federpennalen und Heften gefüllt waren. Die Schulutensilien werden in den nächsten Wochen von Michael Kowarsch und seinem Team, die sich im Rahmen eines zirkuspädagogischen Projektes in Bosnien aufhalten, an Bedürftige vor Ort verteilt. Eine Fortsetzung im nächsten Jahr ist geplant.

St. Johann
Am 15. August fand erneut das traditionelle Rangeln am Hochgründeck statt. Zahlreiche Zuschauer versammelten sich unter dem Gipfelkreuz, um die heimischen Ranggler von den ganz Kleinen mit 4 Jahren bis zu den Altmeistern anzufeuern. Erstmals wurde auch ein Bewerb in „Backhold“ (Keltisch Ringen) abgehalten. Bei seinem letzten Antreten im Rahmen eines großen Rangelns trug sich Hans Schnell nach 2005 wieder als Hogmoar vom Hochgründeck ein.

St. Johann
Aufgrund langjähriger Partnerschaft zwischen der OMV Tankstelle Höller und dem Roten Kreuz St.Johann/Pg. kam es kürzlich zu einer großzügigen Spende an das Rote Kreuz. „Man ist immer mehr auf Gönner und Spender angewiesen. Dieser Beitrag dient zur Aufrechterhaltung der Gesundheitsvorsorge im Bezirk Pongau“, bedankte sich der Bezirksgeschäftsführer des Roten Kreuzes, Josef Schwaiger, bei den Spendern Karin und Franz Höller.



GEWINNSPIEL

Gewinnen Sie eines von zehn Minialben „Hiatz“
der Meissnitzer Band mit drei brandneuen Musiktiteln, einem Video der Band
mit Liveausschnitten, Backstageberichten, Proben und Interviews.

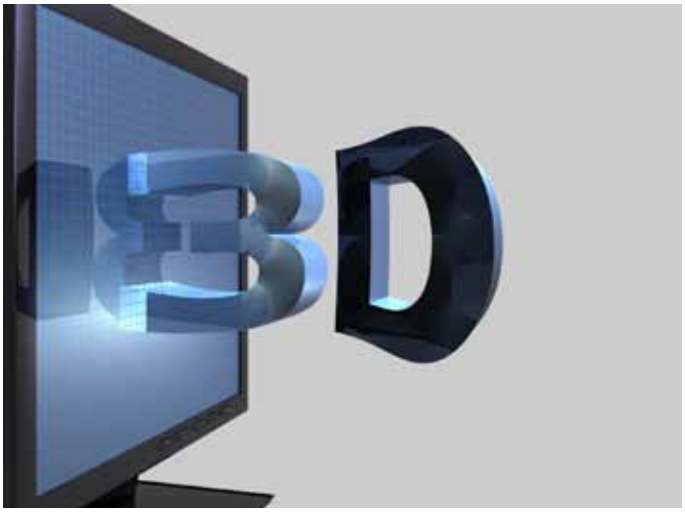
Postkarte an: Pongaumagazin, Salzachsiedlung 14, 5600 St. Johann oder
e-mail an: office@pongaumagazin.at
Kennwort: Meissnitzer Band, Einsendeschluss: 22. September 2010

Sie ist momentan die bekannteste und erfolgreichste Band aus dem Salzburger Land: die Meissnitzer Band. Tiefsinnige und hintergründige Texte, die Rückbesinnung und Neuinterpretation von altem, überliefertem Musikgut sowie die Kombination aus traditionellen, alpinen Instrumenten, Rock-, Pop-, Reggaeelementen und Mundart macht die Band so durch und durch authentisch. Nun ist das neue Album „Hiatz“ mit zwölf neuen Titeln im Stile des Alpenrocks da. Texte und Musik stammen großteils aus der Feder von Christiane Meissnitzer und Hans Gsenger. Gemeinsam mit den Jungs der Meissnitzer Band und mit Produzent Paul Lorenz wurden die Titel arrangiert und auf den Punkt gebracht.

edvshop informiert

THURNER EDV
IT-CONSULTING THURNER & WINDINGER

3D Technologien



Die Welt wird vom Menschen nicht nur in Farbe, sondern auch mit räumlicher Tiefe wahrgenommen. Das Sehen in 3D ist nun auch für Bildschirme verfügbar und zieht den Seher dadurch wesentlich enger in eine Filmszene hinein. Angefangen von der klassischen Rot-Grün-Brille bis zu den Prismengläser-Brillen sind bereits diverse 3D-Technologien am Markt erhältlich. „Shutter" und „Polarisation" sind dabei die zwei aktuellen und am meisten verbreitete Techniken.

Polarisierte Brillen

Bei der farbigen Raumbildprojektion werden die beiden getrennten Bilder mittels polarisiertem Licht ausgestrahlt. Kommt eine Aufprojektion zum Einsatz, das heißt Betrachter und Projektor befinden sich auf der gleichen Seite der Leinwand, dann wird auf eine metallisierte Leinwand projiziert, die in der Lage ist, das polarisierte Licht zurückzustrahlen. Bei einer Rückprojektion steht die Leinwand zwischen Betrachter und Projektor und muss das polarisierte Licht durchlassen. Die verschiedenen Bilder erreichen die Leinwand durch zwei verschiedene Projektoren bzw. Objektive oder auch nur durch ein Objektiv, wenn durch entsprechende Technik eine Polarisation vorher schon oder nach dem Objektiv, zB. durch einen sogenannten Z-Screen (bei RealD-Projektionen). Dieses Verfahren kommt unter anderem bei IMAX-3D-Vorführugnen zum Einsatz. Aktuelle 3 D-Kinoprojektionen verwenden in den meisten Fällen ebenfalls die Polarisationstechnik.
Vorteil: sehr niedrige Brillenkosten; Nachteil: Diese Technoloie unterstützt nicht die volle Auflösung.

Shutter Brillen

Beim Einsatz am Computermonitor, modernen 3D-Kinos und LCD-Fernsehern kommen sogenannte Shutterbrillen mit zwei steuerbaren LCD-Gläsern zum Einsatz. Der Monitor stellt nacheinander abwechselnd das linke und rechte Halbbild dar. Die Flüssigkristalle der Brille werden nun synchron im Takt des Monitorbildes abwechselnd durchsichtig bzw. lichtundurchlässig geschaltet und ermöglichen somit beim Betrachter aufgrund der perspektivischen Verschiebung der beiden Stereo-3D-Teilbilder den 3D-Effekt.
Vorteil: Da, im Gegensatz zur polarisierten Brille, zwei Teilbilder statt nur einem Bild dargestellt werden, unterstützt diese Technologie die volle Auflösung; Nachteil: Die Brillen sind im Verhältnis sehr teuer.

THURNER EDV GmbH
Gasteinerstraße 72b, 5500 Bischofshofen
Tel.: 06462-5800, e-mail: office@thurner-edv.at

edvshop

LENOVO G555
AMD Athlon II M320 Dual-Core 2x 2.10GHz/ 4096 MB RAM/ 320 GB Festplatte/ 39 cm (15,6") Glare mit LED-Backlight-Display/ 512 MB ATI Radeon HD 4550 Grafik/ DVD Double Layer Brenner/ WLan bg/ Bluetooth/ Webcam
Windows 7 Home Premium + Office 2010 Home Student Vollversion + Kaspersky Antivirus 2010 Jahreslizenz

Schulangebot € 699,00

Sony Bravia KDL-40HX805
Großartige Action auf einem superschlanken Bildschirm 40" (102 cm), Full HD 1080, 3D-LCD-Fernseher mit Dynamic Edge LED & Motionflow 200Hz PRO

Inklusive 2x 3D-Shutterbrillen und 3D-BlueRay Player

Setangebot € 2.199,00

Fotos: privat

Nebensaison und Regenzeit - kein Grund für Florian und Manuela, nicht ins „Land des Lächelns" Thailand zu reisen. Nach dem Sightseeing in Bangkok entdeckten die beiden Pongauer die Insel Koh Phi Phi und ihre Umgebung und waren sich am Ende einig, dass „der Urlaub wieder einmal viel zu schnell zu Ende war."

Samstag, der 12. Juni 2010, 21:50 Uhr. Von München aus ging es für Florian und Manuela mit dem Flugzeug non Stop nach Bangkok, wo sie 36 Grad, 100 % Luftfeuchtigkeit und - aufgrund der vorherrschenden Regenzeit - mehrere nächtliche Regenschauer erwarteten. Eingecheckt im zentral gelegenen Hotel „The Tawana Bangkok" wurde in den nächsten Tagen erst einmal Bangkok entdeckt, ehe es danach via Phuket weiter nach Kho Phi Phi ging.
Taxi und Tuk Tuk erwiesen sich bei der Sightseeing-Tour quer durch Bangkok als die wichtigsten öffentlichen Verkehrsmittel, da sowohl U-Bahn als auch Sky-Train noch recht neu und daher noch nicht so gut ausgebaut sind.

Sightseeing in Bangkok

Rund 7,025 Millionen Einwohner zählt Bangkok, die mit Abstand größte Stadt und zugleich auch Hauptstadt Thailands. Schlangen-Shows, der Besuch des Hard Rock Cafes, riesiger Einkaufscenter und diverser Tempel stand während des Aufenthalts in Bangkok ebenso am Programm, wie eine Tuk Tuk-Rundfahrt oder eine Longtail-Bootsfahrt. Auch dem „Tempel des liegenden Buddhas" Wat Pho - eine 46 m lange und 15 m hohe mit Blattgold überzogene und an den Fußsohlen mit Perlmutt eingelegte Statue -, dem höchsten Gebäude Bangkoks - der Baiyoke Tower II (304 m ohne Antenne bzw. 328 m mit Antenne) - sowie den weltbekannten schwimmenden Märkten, welche cirka eine Stunde außerhalb der Stadt Bangkok liegen, statteten die

beiden Pongauer einen Besuch ab.

Die Reise geht weiter

Nach den Tagen in Bangkok ging es für Florian und Manuela am 16. Juni um 11:05 mit dem Flugzeug nach Phuket, weiter zum Yachthafen „Royal Marina Phuket“ und von dort aus mit dem Speed-Boot direkt nach Kho Phi Phi, wo sie ihre Villa im 5-Sterne Luxus-Villen-Resort „Hotel Zeavola“ am Laem Tong Beach im Norden der Insel bezogen. Luxuriös mit feinstem Teak-Holz eingerichtete 60 m² in fast direkter Strandlage waren für die nächsten Urlaubstage die Unterkunft der Pongauer - und das alles inklusive großer Terasse, Minibar, Kaffee-Tee-Kocher, Außendusche, Mückenschutz (wichtig, aufgrund der Mosquitos) und täglich frischer Früchte.

Kho Phi Phi zu Fuß entdecken

Kho Phi Phi, die Inselgruppe vor der Westküste von Süd-Thailand ist sehr gut zu Fuß zu erkunden. „Wir sind zum Beispiel zur Tonsay Bay gewandert. Sie liegt cirka 1,5 Stunden vom Hotel entfernt und ist die Hauptbucht von Kho Phi Phi, wo am meisten los ist und auch zahlreiche Tagestouristen angeschifft werden.“ Andere Wandermöglichkeiten bieten sich mit dem Koh Lana Bay, Loh Ba Kao Bay, Loh Dalam Bay und dem Phi Phi Viewpoint ganz oben auf der Insel, mit einem herrlichen Rundumblick über ganz Koh Phi Phi.

Speedboot, Longtail oder Schnorcheln

„Ausflüge kann man entweder mit dem Speedboot oder dem Longtail-Boot machen“, so Florian. Für die beiden war das Longtail-Boot die erste Wahl um die Ausflüge im Sea Gypsy Village zu unternehmen. Auch eine Schnorchel-Tour zur Bamboo Island und zur Mosquito Island stand am Urlaubsprogramm. Bei der Tour zur Koh Phi Phi Ley, der kleinen Schwesterinsel von Koh Phi Phi Don, wurde zudem der wohl berühmteste Strand der Welt, die Maya Bay - hier wurde der Film „The Beach“ mir Leonardo DiCaprio gedreht -, besucht. „Man sollte dort aber unbedingt vor 10 Uhr hinfahren, um den Touristenmassen zu entkommen“, so der Tipp der beiden. „Wir waren schon um 8 Uhr dort und vollkommen allein in der paradiesischen Bucht.“

Abschied vom „Land des Lächelns“

Irgendwann geht aber jeder Urlaub zu Ende und so hieß es für die beiden Pongauer am 27. Juni Abschied von der Insel Koh Phi Phi und die Fähre zurück nach Phuket zu nehmen. Nach einer Nacht im Hotel „Indigo Pearl“ in Phuket hob das Flugzeug tags darauf um 11 Uhr nach Bangkok ab, ehe das „Land des Lächelns“ - wie Thailand genannt wird - um 13 Uhr endgültig verlassen wurde und das Flugzeug um 19:50 Uhr Ortszeit in München landete.

KÖNIGREICH THAILAND

- Staat in Südostasien
- Hauptstadt: Bangkok
- grenzt an Myanmar, Laos, Kambodscha, Malaysia, das Andamanische Meer und den Golf von Thailand
- Fläche: 513.115 km²
- Währung: Baht (1 Euro = ca. 40 Baht)
- Klima: tropisch-monsunal, Jahresdurchschnittstemperaturen: zw. 28 °C im Süden und 19 °C am Doi Inthanon, Thailands kühlstem Punkt im äußersten Norden.
- Zeitzone: UTC+7, keine Sommerzeit

BANGKOK

- seit 1782 die Hauptstadt des Königreichs Thailand
- Einwohner: 7.025.000 (Stadt), 12.177.000 (Metropolregion)

KHO PHI PHI

- Inselgruppe in der Andamanensee vor der Westküste von Süd-Thailand – bestehend aus der Hauptinsel Ko Phi Phi Don und der kleineren Nebeninsel Ko Phi Phi Leh
- Anzahl der Inseln: 6

christian tischlerei salzmann
holz ist mehr...
Tel. 06434-2048-0 | www.tischlerei-salzmann.at
Böcksteiner Bundesstrasse 100 | A-5640 Bad Gastein - Böckstein

Ab Mittwoch, 1. September, WIEDER GEÖFFNET!
Peter`s Schoko Laden
5500 Bischofshofen, Bahnhofstrasse 34
Tel/Fax.: 06462 – 33052
mail: schoko-laden@sbg.at
www.peters-schoko-laden.at
„Süße Geschenke für jeden Anlass“
Über 50 verschiedene Sorten handgemachter Pralinen, offener Schokolade-Bruch, diverser Früchtemix, Diabetiker-Köstlichkeiten und leckere Schokoladen-Tafeln,...
Schoko-Figuren in großer Auswahl!
Sie finden bei mir auch Süßes zum „SCHULANFANG“
Peter's Schoko - Laden Feine Confiserie

Only for Girls

Girl Parkour Sommmercamp 2010

Von 25. Juli bis 1. August fand in Linz das erste Parkourcamp nur für Girls statt. Mit dabei war die Gasteinerin Stefanie-Evita Wehlend, die Parkour vor einem Jahr für sich entdeckte.

„TU ES“ schreit Tunc „Leech“ Uysaler und wir rennen auf die Mauer zu, springen darüber und rollen uns ab. Was für viele wie herumturnen auf Betonmauern aussieht, ist eigentlich eine Sportart - und zwar Parkour. Hier geht es darum den effizientesten Weg vom selbstgewählten A zum selbstgewählten B zu finden. Jedes Hindernis darf dabei auf individuelle Weise überwunden werden, zB. mit verschiedenen Sprüngen, Rollen usw.

Davide Belle - Gründer von Parkour

Parkour wurde vor rund 30 Jahren von dem Franzosen David Belle erfunden. Sein Vater lehrte ihn die „Methode Naturelle“, die er sich im Vietnamkrieg angeeignet hatte, um im dortigen Gelände schneller voranzukommen. David und seine Freunde perfektionierten diese Bewegungsabläufe in dem kleinen Pariser Vorort Lisses dann zum jetzigem Parkour.

Parkour - Eine Lebenseinstellung

Parkour ist ein wettkampffreier Sport. Der Traceur, wie der Parkour-Ausübende genannt wird, tut alles für sich selbst und nicht für andere. Er versucht, die Umgebung zu nutzen und nichts dabei zu verändern. Kreativität und Spontanität spielen dabei eine wesentliche Rolle. Für den Traceur ist Parkour nicht nur ein Sport, es ist eine Lebenseinstellung. Effizienz, Selbsteinschätzung, ein gerechter Umgang mit der Natur und das ständige ausloten der eigenen Grenzen sind ein Bestandteil seines Lebens.

Parkourcamp nur für Girls

Diesen Sommer gab man uns Mädels die Möglichkeit, uns eine Woche voll und ganz auf Parkour zu konzentrieren. Vom 25. Juli bis 1. August fand in Linz das erste österreichische Parkourcamp nur für Mädchen statt, an dem Mädels aus dem gesamten deutschsprachigen Raum und Schweden teilnahmen. Zusätzlich zu den geleiteten Trainings wurden auch Risikokompetenzworkshops, Bodyworking, eine Fragerunde zum Thema Parkour und eine Feed-

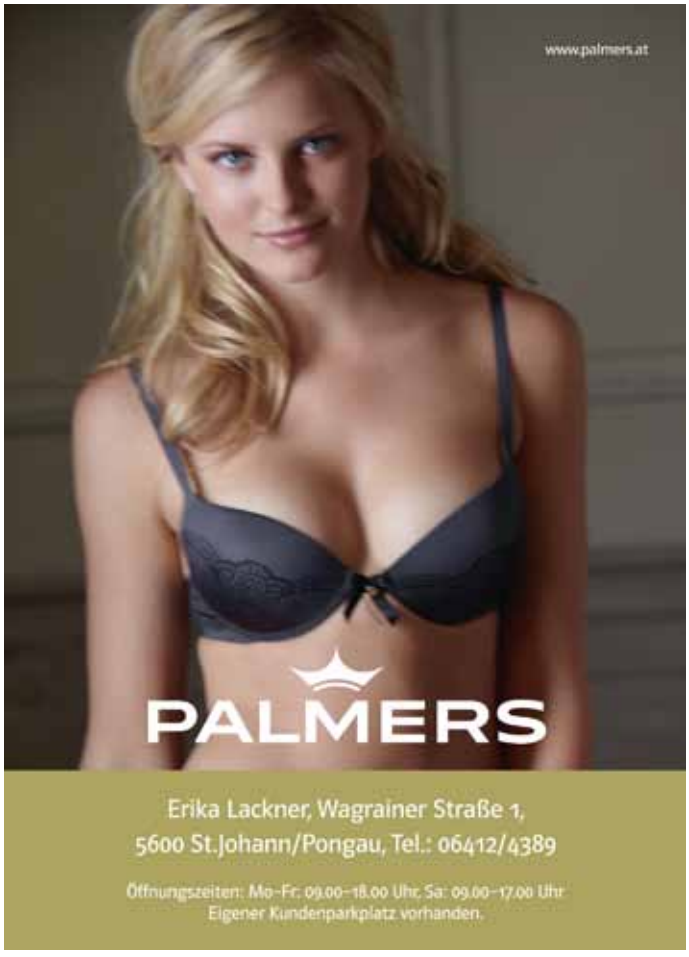
Parkour kann im Prinzip überall ausgeübt werden - sowohl im natürlichen, als auch im urbanen Raum. Fotos: privat

backrunde geboten. Unsere fünf Trainer aus Österreich und Deutschland standen uns für technische und sonstige Fragen immer gern zur Verfügung.
Untergebracht waren wir in einer Turnhalle nahe dem Stadtzentrum mit Schlafsälen, Küche, Essraum und großer Trainingshalle. Gekocht wurde jeden Tag frisch von einem Coach und zwei Mädchen - auch wenn einige Gruppen, wie zum Beispiel meine, nicht ohne Hilfe anderer Kursteilnehmer etwas Essbares zustande gebracht hätten. Trainiert wurde hauptsächlich in Oed, einem kleinen Stadtteil von Linz, oder in der Nähe des Rathauses wo sich besonders viele „Spots", - das sind Orte, die sich besonders gut für Parkour eignen - befinden.
Beim Risikokompetenzworkshop redeten wir einen Abend lang über mentale Blockaden beim Training und Selbsteinschätzung, denn seine eigenen Grenzen beim Parkour zu kennen und diese nicht durch Gruppenzwang oder anderes zu überschreiten, ist besondere wichtig, da es sonst sehr gefährlich werden oder man sich verletzten könnte. Bei Bodyworking wurden dann unsere Muskelschmerzen durch gegenseitiges massieren gelindert, bei der Fragerunde konnten wir viel Neues über Parkour erfahren. Zum Abschluss des Camps fand in Oed eine „Jam" - ein Treffen vieler Traceure - statt, bei der wir viele neue Traceure aus ganz Österreich kennenlernen konnten.

Parkour für Geist & Körper

Leider ist Parkour immer noch ein sehr männerdominierter Sport, da viele Mädchen nicht den Mut aufbringen neben Männern zu trainieren, da sie nicht so viele Muskeln haben oder sich nicht dumm anstellen wollen. Auch schrecken viele vor dem großen Muskelaufbau zurück, durch den man dann vielleicht „unweiblich" aussehen könnte oder weil man sich bei Parkour oft blaue Flecken oder Schrammen zuzieht, die auch nicht „ladylike" aussehen. Ich persönlich betreibe seit einem halben Jahr Parkour und es hat mich nicht nur körperlich sondern auch geistig verändert. Ich denke viel mehr über mein Leben und mein Umfeld nach und versuche immer den möglichst effizientesten Weg für mich zu finden. Auch mit meiner Umwelt gehe ich besser um, denn ich weiß, dass ich sie brauche. Das Sommercamp hat mich technisch um vieles weiter gebracht und ich konnte viele neue Menschen treffen und interessante Gespräche mit erfahrenen Traceuren führen.
Ich kann jedem Mädchen nur raten sich zu erkundigen wo in der Nähe trainiert wird oder sich bei mir zu melden - ich gebe gerne Auskunft über künftige Treffen. Auch kann man auf www.parkour-vienna.at (einer Website für Traceure aus dem deutschsprachigem Raum) viele Infos für Treffen oder über den Sport im Allgemeinen bekommen. Es ist kein reiner Männersport - auch wir Mädchen können Parkour betreiben. Also Girls „TUT ES!"

Stefanie-Evita Wehlend



DER KELTISCHE BAUMKALENDER

Anhand von Ausgrabungen haben wir die Bestätigung, dass vor Jahrhunderten die Kelten auch in unserem Gebiet ansässig waren. Sie gaben ein Wissen uralter Zeiteinteilung in Verbindung von Baumkenntnissen und speziell angewandter Menschenkenntnis über Jahrhunderte weiter.

Der Naturzeitkalender der Kelten wird nicht in Wochen und Monate eingeteilt, sondern vielmehr in unterschiedliche Perioden. Diese Perioden entsprechen den Wachstums- und Lebenszyklen der Bäume. So wurden dem keltischen Baumkreis 22 Bäume zugeteilt und unseren 365 Tagen zugeordnet. Dadurch entstanden vollkommen unterschiedlich lange zeitliche Abschnitte.

So wie jede Jahreszeit ihren eigenen Charakter hat, so hat auch jeder Baum seinen eigenen „Charakter". Es wurde jedem Baum auch eine besondere Eigenschaft zugeteilt, zB. steht die Eiche für eine robuste Natur, die Zypresse für Treue, usw. und da fanden die Kelten Parallelen zu Eigenschaften, die sie auf die Menschen übertrugen, die im Zeichen der gewissen Bäume geboren sind. Sie sagen, jeder Mensch hat seinen Baum und die Aufgabe, seinen Baum besonders gut zu pflegen und zu hegen.

In ihrer großen Naturverbundenheit hatten die Bäume bei den Kelten auch eine sehr wichtige, tragende Rolle. In der keltischen Glaubensvorstellung stützen die Bäume das Himmelsgewölbe und sie hatten Angst, dass der Himmel einstürzen könnte, wenn die stützenden Bäume gefällt würden.

Dieses antike Volk zeigt uns in ihrem Glauben eindeutig, wie wichtig es ist, im Einklang mit der Natur zu leben.

Ihr Lebensbaum:

Apfelbaum: 1. Jänner, 25.Juni – 4. Juli, 23. bis 31. Dezember

Tanne: 2. – 11. Jänner, 5. – 14.Juli

Ulme: 12. – 24.Jänner, 15. – 25. Juli

Zypresse: 25.Jänner – 3.Februar, 26. Juli – 4. August

Pappel: 4. – 8. Februar, 1. – 14.Mai, 5. – 13. August

Zeder: 9. – 18. Februar, 14. – 23. August

Kiefer: 19.- 29. Februar, 24. August – 2. September

Weide: 1. – 10. März, 3. – 12. September

Linde: 11.- 20. März, 13. – 22. September

Eiche: 21. März

Haselnuss: 22. – 31. März, 24. September – 3. Oktober

Olivenbaum: 23. September

Eberesche: 1. – 10. April, 4. – 13. Oktober

Ahorn: 11. – 20. April, 14. – 23. Oktober

Nussbaum: 21. – 30. April, 24. Oktober – 2. November

Kastanie: 15. – 24. Mai, 12. – 21. November

Birke: 24. Juni

Esche: 25. Mai – 3. Juni, 22. November – 1. Dezember

Hainbuche: 4. Juni – 13. Juni, 2. – 11. Dezember

Feigenbaum: 14. – 23. Juni, 12. – 21. Dezember

Eibe: 3. – 11. November

Buche: 22. Dezember

DER KELTISCHE BAUMKALENDER

Die melancholische WEIDE

3. bis 12. September und 1. bis 10. März

Wie schon der Beiname sagt, sind diese Menschen anderen gegenüber sehr einfühlsam. Weide-Menschen können sich durch ihre Sensibilität und ihr waches Interesse sehr gut in verschiedenste Charaktere hineinversetzen. Sie zeichnen sich durch unbändige Lebenskraft und Erneuerungswillen aus. Sie besitzen die Fähigkeit, Ereignisse vorauszuahnen, was wiederum ihrem großen Einfühlungsvermögen zuzuschreiben ist. Natürlich setzen sie dadurch ihre Umgebung oftmals in Erstaunen.

Die Weide ist künstlerisch veranlagt. Sie träumt gerne und mit ihrer künstlerischen Kraft, ihrem Sinn für das Schöne und einer Portion praktischer Veranlagung, schafft sie es nicht selten, diese Träume auch zu verwirklichen.

Der Weidemensch wird auch von Freunden und Bekannten als aufrichtiger und ehrlicher Trostspender sehr geschätzt. Schicksalsschläge seiner Mitmenschen gehen ihm sehr zu Herzen, eigene Schicksalsschläge erträgt er dagegen meistens mit stoischer Ruhe.

In der Weide wohnen zwei Seelen und so wird sie zwischen Extremen hin und her gerissen. Der der Weide zugeteilte Mensch ist rechtschaffend und ehrlich. Bei Entscheidungen wählt er nicht selten den für ihn schwierigeren Weg. Er will hinaus in die Welt, hat Fernweh. Aber andererseits hält ihn die Liebe zur Familie, zu den Freunden und zu seinem Zuhause davor zurück und aus dem Fernweh werden oft nur Ausflüge und kleinere Reisen.

PROMINENTE WEIDEN:

Frederic CHOPIN (Komponist)	1.3.1810
Oskar KOKOSCHKA (Maler)	1.3.1886
Glenn MILLER (Bandleader)	1.3.1904
Susi NICOLETTI (Schauspielerin)	3.9.1918
Maria LASSING (Malerin)	8.9.1919
Wilhelm HOLZBAUER (Architekt)	3.9.1930

Burnout – eine Erscheinung unserer Zeit

Der Weg ins Burnout ist gewöhnlich ein langer. Erste Alarmzeichen werden gerne ignoriert. Es gibt einige Anzeichen, woran Sie merken können wenn Sie schon in der Burnoutspirale drinnen sind: Müdigkeit, Überforderung, Erschöpfung, Schlafstörungen, Hyperaktivität, Antriebsschwäche, unzureichende Erholung, keine Zeit für soziale Kontakte, Angst und Nervosität bis hin zu Panikattacken, Zynismus, Aggressionen, eine gesteigerte Infektanfälligkeit, chronische Rückenschmerzen, Suchtverhalten…

Grob gesprochen kann man zwischen äußeren und inneren Faktoren unterscheiden, die für Burnout anfällig machen. Zu den sog. äußeren Faktoren zählen: Fehlen von Fairness, Respekt und Wertschätzung im beruflichen und privaten Umfeld, permanente Arbeitsüberlastung, unzureichende Anerkennung… Zu den sog. inneren Faktoren zählen Perfektionismus, überzogener Idealismus, Kommunikationsprobleme, fehlende Abgrenzung - nicht NEIN sagen können, Zwanghaftigkeit ….

Das Burnout Syndrom im Vollbild setzt Betroffene in der Regel für lange Zeit außer Gefecht. Lassen Sie es nicht so weit kommen: in professioneller Begleitung lernen Betroffene (frühzeitig) ihre eigenen Anteile erkennen und gegebenenfalls verändern. Sie können lernen zu spüren, wenn es genug ist, Prioritäten zu setzen, alte Muster verändern, auf sich zu schauen, sich um eine ausgewogene Work-Life-Balance zu bemühen.

PSYCHOLOGISCHE PRAXIS

Mag.a Sandra Winter - Tel.: 0664/44 56 057
Mag.a Martha Saller - Tel.: 0664/16 32 490
Mag.a Mona Spannberger - Tel.: 0699/1224 77 97
Mag.a Susi Reitsamer - Tel.: 0664/22 11 285
5500 Bischofshofen, Bahnhofstraße 15

Sandboxmasters 2010

Auch wenn der Wettergott beim diesjährigen Sandboxmasters, welches am 24. und 25. Juli in der Beacharena Altenmarkt stattfand, nicht ganz auf der Seite der Veranstalter bzw. der teilnehmenden Teams war, tat dies dem Beachvergnügen keinen Abbruch. 32 Herren- und 12 Damenteams - einige Teams standen sogar auf der Warteliste und hofften noch auf eine Teilnahme - kämpften bei wechselhaftem Wetter in spannenden Spielen um den Sieg. „Bereits im Achtelfinale bei den Herren bzw. im Viertelfinale der Damen sah man das hohes Spielniveau“, so die Organisatoren. In den daraus resultierenden hochklassigen Finalspielen um die Golden Balls setzten sich am Ende Andrea Figl & Sylvia Huber bzw. Christoph Keinprecht & Christoph Joham gegen ihre Konkurrenten durch.

Am Ende gab es auch in diesem Jahr zufriedene Teilnehmer, nicht nur aufgrund der Startpakete inkl. Getränk, SBM-Caps und Tombolalosen sondern auch durch die Verpflegung vom Grill bzw. Glühwein und Tee von der Bar, den Side-Events mit Slacklining, Boccia, Tischtennis und Minigolf und der unterhaltsamen Beachparty im Ema‘s Pub in Flachau.

Damen:
1.Andrea Figl & Sylvia Huber
2. Christina Rettenegger & Christine Schneider
3. Carina Sagmeister & Monika Profous

Herren:
1. Christoph Keinprecht & Christoph Joham
2. Martin Schönleitner & Simon Mayrhofer
3. Christoph Steger & Christian Prehal

Ein Dank von Seiten der Organisatoren gilt den Sponsoren, den zahlreichen Teilnehmern und den Besuchern.

BAYWATCH PARTY
Dresscode: hot and sexy
Cocktails | Happy Hour
WELCOME
SEEALM
cafe | bar | disco | goldegg
die neue Party-Location im Pongau
SA 04 09
www.seealm.at
DANGER
THIS AREA IS PARTYZONE
jeden DO ab 20 Uhr
"KARAOKE-Night"
mit Special-Drinks für alle Sänger
jeden FR ab 20 Uhr
"DIRNDL sucht LEDERHOSE"
die große Single + Flirtparty
jeden SA ab 20 Uhr
Special Motto
Party Night
jeden SO ab 16 Uhr
"GAME OVER"
chillen, kaffeetschln und
der große Spielenachmittag

NEEDLE PROJECT
Piercing, Tattoo, Permanent Make-Up & Kosmetik
Wir feiern Geburtstag und Ihr bekommt die Geschenke!
Gamble Dir vom 27.09. bis 16.10.2010
-10%, -15% oder -20% auf Piercings, Schmuck und T-Shirts!
Komm vorbei und feier mit uns!
Laufend neue Aktionen für Euch Online!
Needle-Project | Hauptstrasse 46 | 5600 St.Johann im Pongau
Tel:+43 (0) 676/54 12 492 | studio@needle-project.at
www.needle-project.at facebook www.facebook.com/needleproject

Szenefotograf: Bernhard Mulder
Mehr Bilder im Internet unter: www.pongaumagazin.at

WHITE SENSATION
JEDEN FREITAG CLUBSOUND & SEXY-GO-GO-DANCING

PROGRAMM SEPTEMBER DISCO

BACARDI
Heineken
Captain Morgan
Red Bull
ERISTOFF ICE

FLEDERMAUS
DISCO

www.die-fledermaus.at

mit RESIDENT-DJ CHIEF@TACK and Friends

jeden Mittwoch bis 24 Uhr
ERISTOFF WOLFSNACHT und KARAOKE
jedes Eristoff Schankmixgetränk zum Aktionspreis

Mittwoch, 29.09. NEU NEU
ALL INCLUSIVE-PARTY
hol dir so viel du willst zum Fixpreis (alle offenen Schankmixgetränke)

jeden DONNERSTAG - PARTYTIME

jeden Freitag NEU NEU SHOWTIME
Getränkeaktion - auf alle offenen Schankmixgetränke
bis 23.00 Uhr (außer Happy-B.)

jeden Samstag HAPPY-HOUR
bis 23 Uhr alle offenen Schankmixgetränke zum Sonderpreis

Freitag, 03.09. WHITE RUSSIA-PARTY jedes White-Russian in Aktion

Freitag, 10.09. WHITE SECCO NIGHT
jede Flasche White Secco zum Sonderpreis

Freitag, 17.09. FETE BLANCHE
jeder in weißer Bekleidung erhält eine kleine Flasche Piccolo

Freitag, 24.09. HAPPY BIRTHDAY
jeder der im SEPTEMBER Geburtstag hat, erhält einen € 50,- Getränkegutschein
(von 21 bis 24 Uhr)

Schlumberger WHITE

www.artline.ws

Bosch Gefrierschrank GSN86E31

- Energieeffizienzklasse: A++
- Energieverbrauch (kWh/Jahr): 248
- Nutzinhalt: 293 Liter
- 6 Laden
- Türanschlag rechts, wechselbar
- Gerätemaße (HxBxT): 170x70x75cm

NoFrost – nie wieder abtauen!

5 Jahre Voll-Garantie

Aktion 899,- – 100,- UFH-Prämie

799,–

AEG Gefrierschrank Arctis 60190GS5

- Energieeffizienzklasse: A++
- Energieverbrauch (kWh/Jahr): 161
- Nutzinhalt: 160 Liter
- 5 Laden
- Türanschlag rechts, wechselbar
- Gerätemaße (HxBxT): 140x60x73cm

Aktion 499,- – 100,- UFH-Prämie

399,–

Trennen Sie sich von Ihrem alten Stromfresser und kassieren sie die Eintauschprämie

Aktion 449,- – 100,- UFH-Prämie

349,–

Liebherr Gefriertruhe GTS2212-20

- Energieeffizienzklasse: A++
- Energieverbrauch (kWh/Jahr): 157
- Nutzinhalt: 205 Liter
- Höhe x Breite: 91.7x99.8cm

Indesit Kühl-/Gefrierkombination BAAAN10

- Energieeffizienzklasse: A++
- Kühlraum: 187 Liter
- Gefrierraum: 68 Liter
- Türanschlag rechts, wechselbar
- Gerätemaße (HxBxT): 150x60x65,5cm

Aktion 349,- – 100,- UFH-Prämie

249,–

Bosch Kühl-/Gefrierkombination KGV33X27/47

- Farbe: weiß/edelstahl (Aufpreis € 100,-)
- Energieeffizienzklasse: A++
- Energieverbrauch (kWh/Jahr): 196
- Kühlraum: 190 l Nutzinhalt
- Gefrierraum: 87 l Nutzinhalt
- Türanschlag rechts, wechselbar
- Gerätemaße (HxBxT): 170x60x65cm

statt 679,- Aktion 549,- – 100,- UFH-Prämie

449,–

Hauseigener Kundendienst für alle Marken

Terminvereinbarung unter 06412/8418

SBS

Haushaltsgeräte Küchenstudio

RED ZAC WORLD

G. KAPPACHER

5600 St. Johann • Hauptstraße 45 • www.redzac-world.at

Telefon: 06412-41960 • Fax: 06412-41960-46 • E-mail: haushalt@redzac-world.at

Druckfehler und Irrtümer vorbehalten! Angebote gültig solange der Vorrat reicht!