PONGAU MAGAZIN

Das monatliche Gratismagazin für den Pongau.

Ausgabe 28 | Dezember 2007

5600 St.Johann
Hauptstraße 45
Tel.: 06412/8418
RED ZAC WORLD
G.KAPPACHER
RESTPOSTENVERKAUF
Gaggia Bügelstation
statt ~~269,-~~
jetzt nur 129,-

HARLANDER BAUMANAGEMENT
PROJEKTENTWICKLUNG
PLANUNG / BAULEITUNG
GENERALUNTERNEHMER
Hauptstraße 41 A-5600 St. Johann / Pg
tel: 06412 / 41919 fax: 06412 / 41920
www.harlander.cc office@harlander.cc

"Ihr Versicherungsmakler" · Tel. 06412-4224
TEAM riegler
Lois Riegler & Richard Schätzl
www.teamriegler.at

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

Frohe Weihnacht mit edlen Taschen

für die Dame...

Die Handtasche ist mehr als ein Behältnis, sie ist Symbol und dient auch der Inszenierung der eigenen Person

...und den Herrn

Preiswerte und praktische Geschenke, wie Geldtaschen, Aktentaschen, Toiletttaschen, Nageletuis, Kosmetikkoffer und Schmuckkästchen in großer Auswahl und allen Preisklassen aus dem Fachgeschäft.

Große Auswahl an Handschuhen, Hauben, Tüchern und Schals.

A. Seidl

Taschen & Lederwarengeschäft

Zentrum - oberhalb Billa ▪ CP-Haus

5600 St. Johann/Pg. ▪ Tel: 06412/7208

Gedicht

MEI WEIHNACHTS-WUNSCH

aus dem Buch „Lebendige Gedanken“
von Irina Deutinger, Dorfgastein, Tel.06433/7664

Mei Weihnachtswunsch, wann ih so denk,
is nit a sündteuas Geschenk.
Ih brauch a nit des feinste Ess'n,
denn so was fand ich ganz vamess'n;

Ih wünsch, dass ih a weitahin,
Tag für Tag so zfried'n bin;
dass ih a künftig nit nua an mih denk,
und andan Trost und Hilfe schenk ;

dass ih Mitleid ho mit arme Leit,
und s'Leb'n o siech ois Kostbarkeit;
und dass ih oiwei daran denk,
es is van Hergott a Geschenk;

ih wünsch ma a no Kraft und Muat,
und geht's ma amoi nit so guat,
is Liacht da Hoffnung dann recht weit,
so wünsch ich ma de Tapferkeit.

Mei größta Wunsch is, dass bestimmb,
mih Hass und Neid nia übakimmb;
dass in mein Herz'n bleib de Freid,
nur dann is füa mih Weihnachtszeit.

ATELIER OCZLON

FOTOSTUDIO-GALERIE-BILDERRAHMEN

EINRAHMUNGEN NACH MASS KUNSTOBJEKTE ACCESSOIRES

FOTOEDITIONEN PORTRAITS PASSBILDER FOTOALBEN

HIGHEND
digitalportrait

4 PORTRAIT BILDER 15X20 CM, NUR 39,-

ATELIER WALTER OCZLON

Fotostudio * Bilderrahmen * Galerie * Werbeagentur * Fotohandel * St. Johann/Zentrum * 06412/8416

DURCHGEHEND GEÖFFNET! Mo-Fr: 9:00 - 18:00 * Sa.: 9:00 - 17:00 Uhr. Eigene Kundenparkplätze

PONGAUMAGAZIN Geschäftsführer, Holger Rumpeltes
office@pongaumagazin.at

Liebe Leserinnen und Leser,

Qualität und Quantität - beides vereint Ihr PONGAUMAGAZIN. Einerseits bieten wir die Qualität, die Sie so schätzen - andererseits haben wir die Quantität die wir brauchen um interessant und wirtschaftlich attraktiv zu sein. Inzwischen erscheint Ausgabe Nr. 28 - nicht schlecht für ein Monatsmagazin. 28 Monate interessante Geschichten von Menschen aus unserem schönen Pongau. Aber das PONGAUMAGAZIN bietet nicht nur ein Magazin - Sie finden uns auch im Internet unter www.pongaumagazin.at - somit können Sie immer und überall wissenswertes und interessantes nachschlagen. Dass sich unsere Internetseite zunehmend großer Beliebtheit erfreut macht uns stolz. Alle Inhalte sind für Sie völlig kostenlos - und unser Angebot vom Archiv aller bisher erschienenen Ausgaben bis hin zu den Szenefotos ist mittlerweile kein Geheimtipp mehr - über 1,3 Mio. Zugriffe von Jänner 2007 bis Ende November 2007 sprechen für sich. Übrigens für die, die es noch nicht wissen - seit Anfang November ist unsere Homepage neu gestaltet - schauen Sie einfach vorbei.

Lesen Sie in dieser Ausgabe über die beliebtesten Reiseziele der Pongauer im Winter, oder tauchen Sie ein in die wunderbare Landschaft von Salzburg. Peter Rohrmoser aus Großarl stellt seinen neuen Bildband vor.
Arbeit am Heiligen Abend - oder die Fortsetzung unserer Serie über den Vienna City Marathon 2008, wieder gibt es viel zu entdecken.

Zu guter letzt noch ein Hinweis: Nutzen Sie die starke Infrastruktur des Pongaus und kaufen Sie daheim - es zahlt sich aus. Viele günstige Angebote hat die heimische Wirtschaft für Sie bereitgestellt. Sie sichern damit nicht nur Arbeitsplätze vor Ort - sie sparen auch eine Menge Nerven und viel Geld - denn wenn Sie ehrlich rechnen - Autofahren kostet auch Geld.

Das gesamte Team vom PONGAUMAGAZIN wünscht Ihnen besinnliche Weihnachten und einen gesunden Rutsch ins Neue Jahr - wir lesen uns wieder 2008.

Das nächste PONGAUMAGAZIN erscheint wieder am 01. Februar 2008.

Impressum: Auflage: 28.500 Stück . Pongaumagazin . SiScom Verlagsgewerbe GmbH . Salzachsiedlung 14 . 5600 St.Johann/Pg., www.pongaumagazin.at . Fax: +43(0)664.77.153.14.28 Redaktion: Susanne Holzmann, Bakk.Komm., redaktion@pongaumagazin.at . Tel: +43(0)664.639.53.33 Anzeigenverkauf: Ing. Alexander Flecker, verkauf@pongaumagazin.at Tel: +43(0)664.153.14.28 Roswitha Rumpeltes . roswitha@pongaumagazin.at . Tel: +43(0)699.159.990.78 . Geschäftsführung: Holger Rumpeltes . office@pongaumagazin.at . Tel: +43(0)664.104.21.21, Layout/Anzeigengestaltung: SiScom Verlagsgewerbe GmbH. Vertrieb: Österreichische Post AG . Druck: NÖP, 3100 St.Pölten

REPORTAGEN

S. 10 Krippenimpressionen
S. 12 - 13 Sonne, Strand und Meer
S. 22 - 26 Baureportage Hubertusstube
S. 32 - 33 Bioenergie im Pongau
S. 34 - 35 Weihnachtshandwerk
S. 40 - 41 Arbeiten am Heiligen Abend
S. 42 - 43 Junge Schitalente
S. 44 - 45 Die besten Motive
S. 46 -47 Das Marathontraining

SERIEN

S. 6 - Rotes Kreuz
S. 8 - Sterne der Bürgermeister
S. 16 - 19 „Mein Pongau“ - Eben
S. 38 - 39 Schule im Porträt

LOKALES

S. 14 - Radstadt
S. 20 - 21 Ein altes Weihnachtsgebäck
S. 29 - Schulprojekt
S. 36 - Adventmärkte in der Region

STANDARDS

S. 26 -27 - Veranstaltungskalender
S. 50 - 51 - Szenefotos

PONGAUBLICKE

S. 28 - Pongaublicke
S. 30 - Pongaublicke
S. 48 - Pongaublicke Sport

LA DONNA
DESSOUS UND BADEMODEN

Die Geschenksidee!

Inh. Monika Eberhard
Hauptstraße 21a
5600 St. Johann/Pg.
Tel./Fax: 06412/20422

DER Lederhosenmacher im Pongau:
seit 1902.

LEDER SCHALLER

- nach Maß in allen Preislagen
- großes Promptlager
- Änderungs -/ Reparaturservice
- eigene Werkstätte
- Accessoires

St. Johann, Hauptstr. 57
unterhalb Stadtgalerie
Tel.: 06412 - 8408
e-mail: leder.schaller@aon.at

Erste Hilfe kann Leben retten

Ersthelfer sind in der Versorgung von Verunglückten wichtig. Um die lebensrettenden Sofortmaßnahmen einsetzen zu können, ist es aber auch notwendig, darüber Bescheid zu wissen. Das richtige Helfen kann in einem Erste Hilfe Kurs beim Roten Kreuz gelernt oder im Rahmen eines Auffrischungskurses wiederholt werden.

Rund 800.000 Unfälle - 2/3 davon im Haushalt, 1/3 am Arbeitsplatz und im Straßenverkehr - ereignen sich jährlich in Österreich. Vor allem in der Erstversorgung von Verunfallten spielen Ersthelfer eine wichtige Rolle, denn gerade die ersten Minuten sind für die Gesundheit des Patienten entscheidend.
Ein Großteil der Bevölkerung hat allerdings die Angst, bei der Erstversorgung nicht das Richtige zu tun und dem Verunfallten vielleicht noch mehr zu schaden. Diese Angst wird bei Erste Hilfe Kursen des Roten Kreuzes genommen und zudem die richtige Handlungsweise vermittelt. Die wenigen, leicht erlernbaren Handgriffe der lebensrettenden Sofortmaßnahmen sind für jeden leicht erlernbar.

Verschiedene Kurse

Bei zahlreichen Kursen des Roten Kreuzes kann das richtige Handeln gelernt werden. So werden ein Erste Hilfe Kurs allgemein oder für Betriebe (je 16 Stunden), ein Erste Hilfe Auffrischungskurs für Betriebe (4 Stunden), ein Säuglings-/Kindernotfallkurs (4 Stunden), ein STVO Führerscheinkurs (6 Stunden), ein Kurs über lebensrettende Sofortmaßnahmen/Auffrischungskurs (3 Stunden) und diverse sonstige Spezialkurse geboten.

Termine

Die Termine der entsprechenden Kurse im Pongau erfahren Sie in den Rotkreuz Bezirksstellen. Für Gruppen, Betriebe oder Vereine werden auch individuelle Termine nach Vereinbarung durchgeführt. Ab einer gewissen Teilnehmerzahl finden die Kurse in den Rot Kreuz Dienstsellen statt.

Kurswesen

Rund 2000 Personen besuchen im Pongau jährlich einen Erste Hilfe Kurs. Für die Schulung der Bevölkerung im Bereich Erste Hilfe sind im Pongau 38 Lehrbeauftragte tätig. Sie haben eine Ausbildung im Bildungszentrum des Österreichischen Roten Kreuzes absolviert, sind speziell geschult und ihre Lehrbefähigung gilt für fünf Jahre. Um weiterhin im Kurswesen tätig sein zu können, müssen sie regelmäßige Fort- und Weiterbildungs-, sowie Auffrischungskurse nachweisen.
Auskünfte über das Kurswesen im Pongau können jederzeit beim Bezirksgeschäftsführer Josef Schwaiger eingeholt werden. Unter der Federführung des Bezirksinstruktors Günther Birke werden die Kurse durchgeführt.

Das richtige Helfen wird bei einem Erste Hilfe Kurs des Roten Kreuzes gelernt. Fotos: RK/Holzmann

Informationen über Erste Hilfe Kurse erhalten Sie bei den Bezirksstellen des Roten Kreuzes:
Pongau: 06412/4244
Gastein: 06432/85000
Radstadt: 06452/4244

Bezirksgeschäftsführer Josef Schwaiger und Bezirksinstruktor Günther Birke.

Rettungskette

1. Lebensrettende Sofortmaßnahmen (Absichern/Bergen; stabile Seitenlagerung; Herzdruckmassage, Beatmung und Defibrillation; Blutstillung; Schockbekämpfung)
2. Notruf (Wo ist der Unfallort? Was ist geschehen? wie viele Menschen sind betroffen? Wer ruft an?)
3. Weitere Erste Hilfe (Wundversorgung; falls notwendig, die lebensrettenden Sofortmaßnahmen weiter durchführen)
4. Rettungsdienst (Versorgung durch den Notarzt; Versorgung durch den Sanitäter)
5. Weitere Versorgung (im Krankenhaus; durch einen praktischen Arzt; in einer Ambulanz)

KIA MOTORS
The Power to Surprise™

Wir bedanken uns bei unseren langjährigen Stammkunden für die Treue.
Auch den zahlreichen in diesem Jahr neu gewonnen Kunden gilt unser aufrichtiger Dank.

Ihnen allen wünschen wir
einen besinnlichen Advent,
schöne Weihnachten
und ein gutes neues Jahr 2008.

Das Team vom KIA-CENTER St. Veit.

KIA Center St. Veit/Pg.
Tel.: 06415/20120, Fax: Dw 44
(auch Samstag Vormittag geöffnet)
KFZ-Werkstätte mit Pickerlprüfstelle

Der Berg ruft: KIA!

Sportage Adventure Motion ab € 22.390,–

Sorento Adventure Cool ab € 28.490,–

BIS ZU 4.000,–[1] PREISVORTEIL

INKLUSIVE PORTABLE NAVI

martrix

ABENTEUER SPAREN!
Den KIA Sorento und KIA Sportage gibt es jetzt in 3 abenteuerlich günstigen **ADVENTURE**-Sondermodellen: inklusive kostenlosem, portablem Navigationssystem.
Aber nur kurze Zeit – im Herbst-Special bei Ihrem KIA-Partner. www.kia.at

EURO2008 Austria Switzerland

KIA MOTORS Official Partner

1) Preisvorteil bis zu € 4.000,– beim Kauf eines KIA Sorento Adventure Cool und Preisvorteil bis zu € 3.000,– beim Kauf eines KIA Sportage Adventure Motion gültig bis 31.12.2007. Solange der Vorrat reicht. Verbrauch gesamt: 7,0–10,8 l/100km, CO2-Emission: 184–258 g/km. Preise inkl. NoVA und Mwst. Symbolfoto, Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Die Sterne der Bürgermeister

Das Sternzeichen Schütze (23. November bis 21. Dezember) ist ein Feuerzeichen und wird von Jupiter beherrscht. Rupert Winter ist Bürgermeister in Altenmarkt und im Sternzeichen Schütze geboren.

PM: Lesen Sie regelmäßig Ihr Horoskop und glauben Sie an das, was darin steht?

Bgm. Winter: Ich lese mein Horoskop nicht und dementsprechend glaube ich auch nicht daran.

PM: Treu, fröhlich, ehrlich und offenherzig sind positive Eigenschaften die Ihr Sternzeichen bestimmen. Treffen diese auch auf Sie zu?

Bgm. Winter: Ja, das kann man durchaus sagen.

PM: Wie sieht es mit der Zukunft und dem Fortschritt aus. Glauben Sie daran?

Bgm. Winter: Ich bin vom Typ her Optimist und sehe positiv in die Zukunft. Auch wenn zeitweise Rückschläge vorkommen, so geht es danach wieder einen Schritt nach vorne.

PM: Schützen sollen gerne reisen. Sie auch?

Bgm. Winter: Ich würde gerne reisen, zeitlich ist es aber leider fast unmöglich, da mich das Amt des Bürgermeisters derzeit sehr fordert und ich noch Nebenerwerbsbauer bin.

PM: Lieben Sie Spaziergänge an der frischen Luft?

Bgm. Winter: Gerade wenn ich unter Stress bin, hilft mir eine Wanderung um wieder zur Ruhe zu kommen. Danach spürt man den Boden wieder unter den Füßen, den man zeitweise verliert.

PM: Ihrem Sternzeichen nach lassen Sie sich nicht einfach von Schwierigkeiten aus der Bahn werfen. Trifft das auf Sie zu?

Bgm. Winter: Das stimmt sicher. Ich bin grundsätzlich zielstrebig. Auch wenn man das klar definierte Ziel mit Umwegen erreicht, sollte man es nie aus den Augen verlieren.

PM: Sind Sie ein unheimlich neugieriger Mensch?

Bgm. Winter: Eher nicht.

PM: Wie sieht es mit dem Glauben aus? Schützen sollen sehr religiös sein.

Bgm. Winter: Ich bin in einer streng katholischen Familie aufgewachsen und würde mich selber als gläubigen Menschen bezeichnen. Als Bürgermeister habe ich mit Gemeindebürgern anderer oder keiner Religion zu tun. Meiner Meinung nach ist die Religion und der Glaube durch jeden Menschen selber spürbar. Ein guter Mensch, der Herzenswärme ausstrahlt, ist für mich auch ein gläubiger Mensch.

PM: Der Schütze soll sportlich sein. Sind Sie es auch?

Bgm. Winter: Ich habe früher relativ viel Sport betrieben. Derzeit beschränkt es sich allerdings auf ein Minimum. Bewegung ist mir aber grundsätzlich wichtig.

PM: Geeignete Berufe für den Schützen wären Richter, Wissenschaftler, Touristenführer und Reiseleiter. Könnte einer davon für sie passen?

Bgm. Winter: Am ehesten Wissenschaftler, da ich ein Typ bin, der gerne Zusammenhänge versteht.

Rupert Winter ist Bürgermeister in Altenmarkt und im Sternzeichen Schütze geboren.

Typisch Schütze:	**Rupert Winter**
Tag der Woche:	
Donnerstag	Freitag
Glückstein:	
Brillant, Lapislazuli, Türkis, Saphir	Keiner
Farben:	
Blau, Purpur, Gelb, Grün	Grün, Rot
Blumen:	
Nelke, Margerite, Schwertlilie	Blumenwiese mit Naturblumen
Tiere:	
Pferd, Hirsch, Pfau, Schwan	schöne Pinzgauer Kuh

Weihnachtsshopping in der Pongauer Einkaufsmeile

Es gibt fast nichts - was es in der Pongauer Einkaufsmeile nicht gibt. Geschenke, Geschenke, Geschenke ...

Alle Jahre wieder laden die SBS Mitgliedsbetriebe zum Adventshopping ein.

Sie haben auch heuer ein Füllhorn an schönen Dingen und viele Vorteile, die Sie als Kunde nutzen sollten, anzubieten.
In der Pongauer Einkaufsmeile in Schwarzach, Bischofshofen und St. Johann bedeutet der Weihnachtseinkauf keinen Stress.
Dafür sorgen schon unsere freundlichen Öffnungszeiten. So können Sie an allen vier Advent-Samstagen bis 18 Uhr und am Feiertag, 8. Dezember, von 10 bis 17 Uhr, sich und Ihren Lieben so manchen Wunsch erfüllen.
Lassen Sie sich noch mehr auf die schönste Zeit im Jahr einstimmen und verbinden Sie Ihr SBS Shopping mit einem Besuch auf einem der vielen traditionsreichen Adventveranstaltungen bei uns.

10.000,- Euro Shoppingspaß Gewinnen!

Und so ganz nebenbei können Sie jetzt auch noch gewinnen! SBS Schecks im Wert von 10.000,- Euro. Wenn das nichts ist? Also, genießen und erleben sie die typische Pongauer Weihnacht. Die SBS Fachgeschäfte in St. Johann, Bischofshofen und Schwarzach freuen sich auf Ihren Besuch. Alles über SBS finden Sie auch unter www.sbsshopping.at

SBS Scheck – vom Christkind empfohlen.
Mit dem SBS Scheck schenken Sie garantiert Freude.

Es wird immer schwieriger das passende Weihnachtsgeschenk zu finden. Und wenn man es weiß, geht's wieder um die Details - Farbe, Ausführung, Leistung – welches Modell ? Machen Sie es sich einfach. Schenken Sie SBS Schecks. Damit schenken Sie garantiert Freude und der Glückliche kann sich in Ruhe seinen Wunsch selbst erfüllen.
Außerdem gibt's bei den SBS Schecks kein Ablaufdatum – egal wo und wann Sie einkaufen.
Gültig sind die SBS Schecks in allen 220 SBS Mitgliedsbetrieben in St. Johann, Bischofshofen und Schwarzach.

SBS Schecks erhalten Sie:

St. Johann:
Adelsberger Modehaus
EZ/SBS Büro im Kongresshaus
Kultur- und Kongresshaus
Am Dom
Nagl & Mode
Sparkasse St. Johann

Bischofshofen:
X-Dream by Adelsberger
Tourismusverband
Sparkasse Bischofshofen

Schwarzach:
ChilliReisen by Weißofner
Sparkasse Schwarzach

An den Adventsamstagen statt bei ChilliReisen im Schuhhaus Pointner

Samstag, 8. Dezember - ab 10:00 Uhr haben die SBS Geschäfte geöffnet.

Krippenimpressionen aus Privatbesitz

In der St. Johanner Annakapelle ist seit 16. November bereits zum zweiten Mal eine Bandbreite möglicher Krippendarstellungs- und -bauformen ausgestellt. Die Krippen befinden sich alle im Privatbesitz und werden noch bis 11. Dezember zur Schau gestellt. Einige Krippenimpressionen sehen Sie hier.

Alpenländische Krippe – LG: Anni Viehhauser, Erbauer: Christian Viehhauser

Alpenländische Krippe – LG: Ilona und Herbert Schmid, Schnitzer und Erbauer: Herbert Schmid, 1990

Orientalische Krippe - LG und Erbauer: Gschwandtl Josef (Krippenbauverein Großarl)

Alpenländische Krippe - Walter Gumpold

Tonkrippe – LG: Barbara und Hubert Kaserer (Burgenland)

Krippenfiguren aus Burma – Ton - LG: Roswitha Kriegl

Krippenfiguren aus Schwarzach – LG: Burgi Höllwart

Sankt Johann

“Die Christbaumstadt”

Ab dem ersten Adventwochenende lädt Sankt Johann wieder zu einem stimmungsvollen Besuch in die “Christbaumstadt” ein!

Prachtvoll beleuchtete Christbäume schmücken die öffentlichen Plätze, zahlreiche Auslagen sowie die Eingänge der Fachgeschäfte und Banken.

Unter dem Thema: “Kreativer Christbaumschmuck” schmücken die Kinder des Stadtkindergartens im Obermarkt einen großen Glitzerbaum. Auch die SchülerInnen der Hauptschule Sankt Johann haben zu diesem Thema verschiedene Bäume gestaltet.

Dabei wurden für die kreative Umsetzung mit den verschiedensten Materialien wie z. B. Glas, Ton, Stroh und Filz gearbeitet.

Aussteller: Modehaus Adelsberger * Café Bauer * Red Zac Kappacher * Modehaus Nagl * Sport Pirnbacher * Raiffeisenkasse * Salzburger Sparkasse * Schwaiger’s Haus der Geschenke * Farben Steger * Volksbank * Sport Wielandner.

“Sankt Johann - die Christbaumstadt” ist eine gemeinsame Initiative des Tourismusverbandes Sankt Johann-Alpendorf und der Stadtgemeinde in Zusammenarbeit mit dem EZ Sankt Johann.

“Romantische Adventwanderung”

Fackelwanderung entlang des Alpendorf Panoramaweges - ein romantisches Erlebnis für die ganze Familie. U. a. sind auch eindrucksvoll gestaltete Adventbilder, Scherenschnitte und Tiere zu sehen. Heimische Bläser spielen traditionelle Weisen. Ausgangspunkt ist die “Lebende Krippe” an der Talstation der Alpendorf Gondelbahn.

Samstag, 15. 12. 07. Beginn 18:00, letzter Einlass 19:00. Gehzeit: ca. 1,5 Stunden, Eintritt frei.

Die “Romantische Adventwanderung” ist eine gemeinsame Veranstaltung des Tourismusverbandes, der Stadtgemeinde und der Alpendorf Bergbahnen, alle Sankt Johann. Gesamtkonzeption: Walter Oczlon.
Weitere Informationen erhalten Sie beim Tourismusverband, Tel. 06412/6036. Irrtum und Änderungen vorbehalten!

(c) Atelier Oczlon

Sonne, Strand und Meer statt Schnee und Kälte

Einige Pongauer werden auch in diesem Jahr während der Weihnachtsfeiertage den heimischen Winter gegen Sonne, Strand und Meer tauschen. Karibik, Asien und Mauritius liegen dabei heuer besonders im Trend.

Wer möchte nicht gern dem heimischen Winter entfliehen und in sonnigen Gefilden einen Traumurlaub verbringen. Zahlreiche Pongauer nutzen auch in diesem Jahr die Weihnachtsfeiertage für einen Urlaub am Meer oder genießen Silvester in einer anderen Stadt.

Beliebte Destinationen

Für die heurigen Weihnachtsfeiertage sind vor allem die Karibik, Asien, die kanarischen Inseln und nach wie vor Mauritius und die Seychellen viel gebuchte Reiseziele.

Bei Die Welt Reisen in Radstadt verzeichnet man nach Auskunft von Jalal Bassiri trotz der Hurricane- und Unwettermeldungen einen Trend in Richtung Karibik und Süd-Ost-Asien. „Beliebt sind im heurigen Jahr auch Kreuzfahrten in der Karibik, denn dadurch können mehrere Inseln besucht werden. Aber auch Burma ist in diesem Jahr trotz der vergangenen Unruhen wieder sehr gefragt“, sagt Jalal Bassiri.

Ebenfalls die Karibik, aber auch die Vereinigten Arabischen Emirate, sowie die kanarischen Inseln sind im Reisebüro Stranger gern gebuchte Destinationen für die Weihnachtsfeiertage. „Das Reiseziel der Kunden ergibt sich oft nach den Abflugtagen in die jeweiligen Urlaubsziele“, sagt Petra Stranger.

Im Reisebüro Amati werden vorzugsweise Aufenthalte auf Mauritius, in Asien, aber auch auf den Seychellen und in der Karibik an die Pongauer verkauft.

Die Kanaren mit Teneriffa, Gran Canaria, Fuerteventura und Lanzarote sind gern gebuchte Reiseziele bei Vorderegger Reisen. Dazu kommen auch noch Destinationen wie Asien und die Karibik. „Je nach Abflugtag sind unsere Kunden ab 23. Dezember im Ausland und verbringen auch die Feiertage bereits in der Sonne“, sagt Ingrid Biechl.

Dauer

Vor allem bei Urlaubszielen, die weiter als vier Flugstunden entfernt sind, beträgt die Dauer des Aufenthaltes zwischen 10 und 14 Tagen. Für kürzere Zeit ist der Reiseaufwand höher als der angestrebte Erholungseffekt.

In den Urlaub startet der Großteil der Pongauer erst nach den Weihnachtsfeiertagen.„Wer Zeit hat, fliegt auch schon zwischen 20. und 24. Dezember weg, da dies dann

AUTOHAUS MAYR KG

Abtsdorf 13 | 5620 Schwarzach
Tel.: 06415/6249
Fax: 06415/6249-80
www.autohaus-mayr.at

um einiges günstiger ist. Es gibt auch einige, die am 24. Dezember abfliegen und so den Heiligen Abend in der Luft verbringen", sagt Gerhard Lesnik vom Reisebüro Amati.

Kultur- und Städtereisen

Städtereisen, vor allem über Silvester, liegen im Reisebüro Stranger im Trend. „In diesem Bereich locken tolle Packages von Hotels", sagt Petra Stranger. Eher südlich gelegene Städte, wie Barcelona, Rom oder Lissabon sind gefragte Ziele.
Bei Die Welt Reisen sind auch Kulturreisen in den Vietnam oder nach Kambodscha gern gebucht.

Reisebüromitarbeiterin zum sofortigen Einstieg gesucht!

Voraussetzungen:
- Reisebüroerfahrung erwünscht (einschlägige Branchenkenntnisse) oder Abschluß einer 3-jährigen berufsbildenden Schule
- Teamfähigkeit, Belastbarkeit, Flexibilität, Wortgewandtheit, Talent im Umgang mit Menschen Deutsch/Englisch in Wort u. Schrift, Textverarbeitungsprogramme

Vereinbaren Sie bitte telefonisch einen Vorstellungstermin zw. 10.12.-14.12.07 mit Frau Petra Stranger

Reisebüro Stranger
Hauptstrasse 41, 5600 St. Johann/Pg.
Tel: 0043-(0)6412-5757-0
Fax: 0043-(0)6412-5757-20
petra.stranger@reisebuero-stranger.at

Radstadt hat für Sie geöffnet!

Besuchen Sie die historische Stadt im Gebirge mit seinen unheimlich stimmungsvollen Geschäften, Lokalen, historischen Gebäuden und Dekorationen. Der Mix aus vielen exzellenten Fachgeschäften und gemütlichen Einkehrstationen machen einen Stadtbummel zum speziellen Erlebnis!

Ein Besuch lohnt sich auf jeden Fall! Lassen Sie sich in das vorweihnachtliche Schmuckkästchen Radstadt entführen. Wenn man durch die engen Gassen der Altstadt mit den vielen netten Geschäften, Kaffees und Restaurants schlendert, spürt man die Gemütlichkeit und Atmosphäre der vollständig erhaltenen Stadt im Gebirge mit allen Emotionen.

Ein Mix aus Fachgeschäften in ganz Radstadt lässt keine Wünsche offen. Ob Handel, Gastronomie, Handwerk oder Hotellerie … Radstadt ist pulsierend, freundlich und offen. Es ist der Stadtführung in den letzten Jahren ideal gelungen, den ennspongauer Paradeort mit einem unglaublichen Charme und Ausdruck zu präsentieren. Schöne Fassaden, wunderbare Beleuchtungen, ein Stadtplatz mit starkem Ausdruck und Flair und vieles mehr erwarten die Besucher.

Mit einem neuen Erscheinungsbild startet Radstadt in den Advent 2007 und in das neue Jahr 2008. Das Stadtmarketing Radstadt unter der Führung von Dr. Michaela Maschke präsentiert die Stadt komplett neu an die Gäste und Kunden.

„Radstadt hat für Sie geöffnet!“ heißt die gelebte Botschaft! Offen, frisch, freundlich und neu präsentiert sich die Stadt mit vielen Events und Aktivitäten.

Förderer und Initiator der neuen Präsentation war die Gemeinde mit dem Bürgermeister Josef Tagwercher und dem Vizebürgermeister Johann Warter an der Spitze. Durch das Engagement der beiden Radstädter Spitzenpolitiker konnte das Projekt mit ganzer Kraft gestartet werden.

Fotos: Stadtgemeinde Radstadt

Radstadt präsentiert sich als das, was es ist. Eine enorm schöne und pulsierende Stadt in einer der schönsten Regionen weltweit! Die Verbindung aus historischer Stadt mit ausgezeichnet erhaltenen Stadtmauern und ambitionierten Unternehmen ergibt den idealen Ort für einen Besuch!

Man denkt an Radstadt, wenn man an Einkauf oder Einkehr denkt!

Die Antwort auf die Frage aller Fragen in der Vorweihnachtszeit!

Geschenkgutscheine und Adventmarkt in Radstadt!

Wer stellt sich vor Weihnachten nicht die Frage: „Was soll ich meinen Lieben schenken?“ Dabei gibt es eine einfache Antwort – Geschenkgutscheine der Mitgliedsbetriebe Radstadt! Damit hat man auf jeden Fall das richtige Geschenk für den Nikolaus oder für Weihnachten!

Speziell auch als Geschenk für die Mitarbeiter sind die Geschenkgutscheine bestens geeignet. Man schenkt einfach automatisch richtig!

Erhältlich sind die Gutscheine in der Raiffeisenbank Radstadt und in der Sparkasse Radstadt!

Nicht vergessen – Geschenkgutscheine in Radstadt!

Am 8. und 9. bzw. 15. und 16 Dezember (jeweils ab 14 Uhr!) findet wie alle Jahre der allseits beliebte Adventmarkt in Radstadt auf dem Stadtplatz statt. Kulinarische Schmankerl und Weihnachtsgeschenke werden in einer wundervollen Weihnachtsstimmung präsentiert. Nehmen Sie sich Zeit und schauen Sie vorbei!

Radstadt hat für Sie geöffnet!

Radstadt
die freundliche Einkaufsstadt!

Radstadt www.radstadt.at

12603012 © design: www.doppelpack.com

Ein Ort auf einem Endmoränenwall

Umgeben von herrlichen Gebirgsmassiven - im Osten der Dachstein, im Westen das Hochkönigsmassiv, im Norden das Tennengebirge und im Süden die Niederen Tauern - liegt auf 856 m Seehöhe die Gemeinde Eben, die bis 1912 Taxen genannt wurde.

Auf einem Endmoränenwall des einstigen Salzachgletschers, in den sich der Fritzbach seither etwa 50 Meter tief eingeschnitten hat, steht der Ort Eben. Im Flußbett des Fritzbaches, unterhalb der Einmündung des Larzenbaches, wurden vereinzelt Gneisblöcke gefunden. Bei dem Urgestein handelt es sich um ortsfremde „Findlinge". Durch diese Tatsache wird die Theorie erhärtet, dass sich der Salzachgletscher fritzaufwärts, möglicherweise bis zum Moränenhügel von Eben, schob.

Fund aus der Bronzezeit

Bereits um 1500 vor Christus waren, einem wichtigen Fund zufolge, bereits Menschen der mittleren Bronzezeit in Eben anwesend. Es kann allerdings nicht gesagt werden, ob es sich bei der gefundenen Lanzenspitze aus Bronze um einen Siedlungsfund oder um einen Verlustfund eines auf der Wegstrecke des inneralpinen Ost-West-Verkehrs wandernden Menschen handelt. Bisher sind aus vorrömischer Zeit lediglich vom westlichen Ende des Fritztals Funde bekannt geworden. Diese wurden auf einer kleinen freistehenden Felshöhle an der Mündung der Fritz in die Salzach, dem Sinnhubschlößl, gefunden. Zwischen Bischofshofen bzw. Werfen und Radstadt war die Strecke allerdings fundleer geblieben. Etwa

Eben um 1925. Fotos: Chronik Eben

1943 soll allerdings in Eben in der Nähe des Schulhauses in etwa einem Meter Tiefe im Boden eine Lanzenspitze aus Bronze gefunden worden sein. Die größten Anteile der gefundenen Lanzenspitzen in Österreich verteilen sich auf Salzburg und Oberösterreich. Deren Ursache darf in der damaligen Kupfergewinnung im Pongau gesucht werden.

Bergbau

Stark verwachsene Halden und verbrochene Stollenmundlöcher (Pingen) sind erkennbare Reste des Bergbaues Brandstattötz in der Ebensenke, welcher bereits 1668 erwähnt wird. Bis etwa 1682 wurden Magnetit und Eisenglanz abgebaut. Begleitmineralien dieses Erzes waren Quarz und Pistazit. Im 18. und 19. Jahrhundert bis zur Einstellung des Eisenwerkes Flachau im Jahre 1865 gab es mehrere Schurfversuche, die jedoch zu keinem Erfolg führten. 1918 wurde man auf das Vorkommen wieder aufmerksam und in den folgenden Jahren unter verschiedenen Leitern Schurftätigkeiten vorgenommen. 1931 fand der Bergbau Brandstattötz sein Ende.
Ein weiterer Bergbau befand

ZAND GLASEREI
GLASKUNST
VERGLASUNGEN ALLER ART
BILDERRAHMENSTUDIO
5531 EBEN NR. 115 | TELEFON 06458/8481 | FAX DW 4
WWW.ZAND.CC | INFO@ZAND.CC

Wir danken unseren Kunden für ihr Vertrauen und wünschen ihnen ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gesundes Jahr 2007!!!
Allgem. KFZ - WERKSTÄTTE
Hans Schwab
Tel. & Fax: 06462 / 32933 Mobil: 0650 / 38 56 868
5503 Mitterberghütten Werksgelände 24

sich östlich von Eben oberhalb der Buchsteinalm in 1400 Metern Seehöhe. Auch hier sind noch verwachsene Halden, verbrochene Stollmundlöcher und ein verfallener Tagbau vorhanden. Von 1789 bis 1862 wurde hier zuerst im Tagbau und danach auch im Stollenbau Magnetit mit Eisenglanz abgebaut. Nach der Wiederentdeckung 1918 wurde erneut Erz abgebaut. Der Erzabbau fand wie der Bergbau Brandstattötz 1931 sein Ende.
Zwischen 1730 und 1760 wurden die Schurfbaue Schattbachwald, Öllasgraben und Gasthof betrieben. Abgebaut wurde auch hier Magnetit.
Der Bergtagbau Holleregg in der Ebensenke lieferte von 1668 bis 1864/65 Schiefererze für die Hütte Flachau.

Triumph Shop
Bahnhofstrasse 13
5500 Bischofshofen

Triumph
INTERNATIONAL

Triumph Shop
Hauptstrasse 76, Im Untermarkt
5600 St. Johann / Pongau

Das Christkind empfiehlt:

Gutscheine von Triumph

...das passt immer.

Das Triumph-Team berät Sie gerne bei Ihrer Geschenksauswahl und findet bestimmt auch das Richtige für Ihre Liebsten.

Elektrifizierung

Der Bau der Starkstromleitung über den Halm erfolgte 1916/17. Infolge einer Betriebserweiterung benötigte das Aluminiumwerk in Lend Starkstrom, da der eigene nicht mehr ausreichte. Von den Gosauwerken wurde dafür über die Zwieselalm nach Annaberg, Lungötz, St. Martin, über den Halm nach Gasthof, weiter über Eben, Wagrain, St. Johann bis nach Lend eine Leitung errichtet.
Das erste E-Werk wurde 1923 in Eben-Schattbach von den Bauern vom Schneidlehen, Lehen, Hinterlehen, Eggl, Oberstraß und Schilchegger am Fritzbach gebaut und versorgte diese mit Lichtstrom. Der Strom reichte aber auch für kleinere Motoren zum Holzabschneiden, Dreschen, etc.
Am 8. Jänner 1933 wurde durch die OKA (Oberösterreichsiche Kraftwerke AG) mit dem Ortsnetzbau und den Installationen begonnen und am 19. Februar 17 Stromabnehmer mit Licht- und Kraftstrom versorgt.
Die 30-kv-Leitung vom Kraftwerk Laideregg in Bischofshofen bis ins Fritztal wurde 1941 errichtet. Im Jahr 1954 wurde über eine Stichleitung und eine Trafostation das Gebiet Schattbach erschlossen. Die letzten Bauernhöfe am Gasthof wurden 1955 elektrifiziert.
Infolge des steigenden Energiebedarfs waren ständig Neuerrichtungen von Trafostationen und Netzverstärkungen notwendig. Das Gebiet Schattbach wurde 1977 vollelektrifiziert.
Neue Siedlungen wurden später über Erdkabel angeschlossen und auch der Ortskern wurde zur Ortsbildverschönerung verkabelt.

Eben gegen niedere Tauern.

Kirche und Pfarre

Das größte Gemeinschaftswerk der Ebener nach dem Zweiten Weltkrieg war der Bau der Kirche und die Errichtung einer eigenen Pfarre. 1951 wurde in Eben eine

ALGO.at

Internet- / Webdesign

eMarketing

Google Kampagnen

Werbeagentur Algo
Eben im Pongau 06458 / 20 242 www.algo.at

Eben um 1900.

Eben um 1989.

Kirche gebaut, 1954 erfolgte die Pfarrerhebung.
Am 10. Juni 1951 wurde die Krieger-Gedächtniskirche eingeweiht. Triebfeder des Kirchenbaues waren die beiden Herren Georg und Peter Schilchegger. Deren beide Knechte arbeiteten den ganzen Sommer am Bau der Kirche, obwohl sie von Herrn Georg Schilchegger entlohnt wurden. Außerdem arbeitete die ganze Familie Abend für Abend am Bau. Alois Müller sammelte für den Kirchenbau 50.000 Schilling, indem er von Ort zu Ort reiste und Predigten hielt.
Das Fest der Pfarrerhebung fand am 24. Oktober 1954 statt. Pfarrer Fink aus Altenmarkt verabschiedete die neue Pfarre und Alois Müller wurde der erste Pfarrer in Eben.

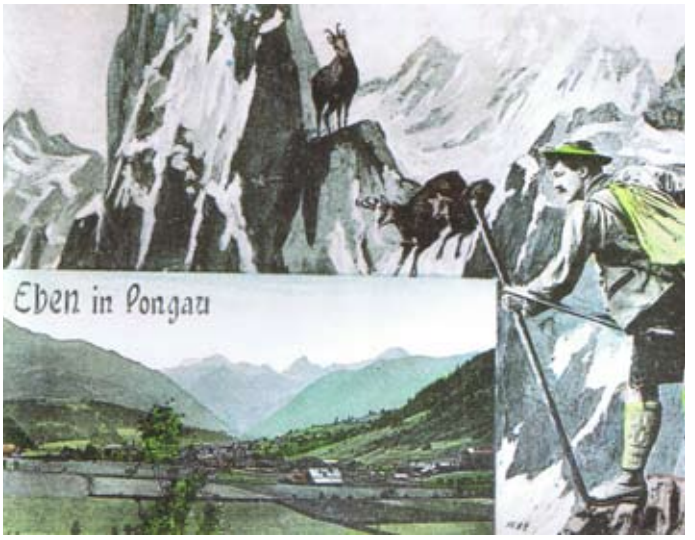
Autobahnbau

Der Bau der Tauernautobahn brachte für die Gemeinde Eben große Probleme, Beeinträchtigungen, Belästigungen und Schwierigkeiten mit sich. Beim Bau der Tauernautobahn A10 wurde entschieden, dass bis zur Bundesstraße B99 in Eben die staatliche Autobahn und von Eben bis Rennweg die Gesellschaftsstrecke der Tauernautobahn-Aktiengesellschaft (TAAG) gebaut wird. Die TAAG-Strecke wurde später bis zum Reittunnel in Hüttau verlängert.
Lärm- und Staubbelästigungen waren während der Bauzeit fast täglich üblich. Zum Verdichten des Moores im Bereich des Knoten Altenmarkt wurden Unmengen von Schotter ins Moor geschlagen. Der vom Bleisitzer bis zum Oberstraßbauern liegende Erdwall wurde auf Wunsch der Gemeinde Eben als Lärmschutz belassen. Der Grund musste allerdings von den Anrainern durch die Gemeinde abgelöst werden.
Für die Strecke Niedernfritz-Eben mussten Grundeinlösungen durchgeführt werden. 1975 begannen dafür die langen und zähen Verhandlungen. Nachdem diese abgeschlossen waren, wurde mit dem Bau der Brücken und Durchlässe begonnen. Der neuerliche Umbau des Knoten Eben ergab viel Arbeit. So musste die Bundesstraße vier Meter abgesenkt werden, auch die Zufahrt nach Eben war eine Zeitlang nur über die Baustellenauf- und -zufahrt möglich. 1978 erfolgte die Eröffnung des Teilstückes Werfen-Eben.

Birkenmoor

Das südlich von Eben liegende, ca. 4 ha große Birkenmoor ist der letzte Rest einer ehemals den ganzen Talboden bedeckenden Moorfläche, der noch von Verbauung, Entwässerung und intensiver landwirtschaft-

licher Nutzung verschont geblieben ist. Seltene und gefährdete Pflanzenarten, eine artenreiche Tierwelt und auch der landschaftsästhetische Reiz machen das Birkenmoor zu einem großen Wert für das stark beeinträchtigte Landschaftsbild und für die Erholung der Bevölkerung.



Postkarte von Eben aus dem Jahr 1909.

Chronologie
(nicht vollständig)

1876 Eröffnung des Postamtes Eben
1877 Bau der Schulen in Eben und Gasthof
1895 Eröffnung des Gendarmeriepostens Eben (Taxen)
1896 Bau des Forstamtsgebäudes, 1899 Umbenennung der Forstverwaltung „Eben in St. Martin" in Forst- und Domänenverwaltung Eben
1922 Bau einer Spritzenhütte für die Feuerwehr
1923 Erstes privates E-Werk entsteht
1933/34 Elektrifizierung des Ortskernes von Eben
1948-1950 Bau der Kirche in Eben
1948-1950 Bau der Schule Schattbach
1950-1977 Elektrifizierung aller Ortschaften
1953/54 An-, Auf- und Umbau der Schule Gasthof
1955 Baubeginn der Ortswasserleitung
1955-1959 Ausbau der ehemaligen Gemeindestraße Eben-Filzmoos und Übernahme durch das Land Salzburg
1956-1960 Kanalbau mit mechanischer Kläranlage
1956 Gründung des Verkehrsvereines und Aufbau des Fremdenverkehrs
1957 Bau der 2. Feuerwehrzeugstätte
1957-1988 Schaffung von Skiliften und Sportplätzen
1958-1960 Bau der Schule in Eben
1959-1978 Ausbau der Ortsdurchfahrt und der Gehsteige
1960-1986 Güterwegebau und Ausbau des Telefonnetzes
1973-1975 Amtshausbau mit gleichzeitiger Unterbringung von Postamt, Raiffeisenbank, Verkehrsverein, Mutterberatung, Musikproberaum und Wohnungen
1975 Eröffnung der Scheitelstrecke und 1978 Fertigstellung der Tauernautobahn
1987 Einweihung des Zeugstätten-Neubaues

PROGRAMM DEZEMBER
MAMASITA'S
mexican grill & bar
Mittwoch, 5. Dezember
ALL YOU CAN EAT - SPARERIBS
Donnerstag, 6. Dezember
LIVE: Manfred Kirchmeyer - Acoustic Rock
Mittwoch, 12. Dezember
ALL YOU CAN EAT - SPARERIBS
6-JAHRES-FEIER am Freitag, 14. Dezember
LIVE: Manfred Kirchmeyer and Friends
und am Samstag, 15. Dezember
BIG Party & SPECIAL Drinks
Dienstag, 18. Dezember
TEXAS HOLD'EM POKER-NIGHT
Anmeldungen unter Tel.: 0664 / 441 777 9
Mittwoch, 19. Dezember
ALL YOU CAN EAT - SPARERIBS
Donnerstag, 20. Dezember
LIVE: Manfred Kirchmeyer - Acoustic Rock
Mittwoch, 26. Dezember
ALL YOU CAN EAT - SPARERIBS
Donnerstag, 27. Dezember
LIVE: Manfred Kirchmeyer - Acoustic Rock
Montag, 31. Dezember
SILVESTER-PARTY
Gerne nehmen wir Ihre Tischreservierung entgegen
MAMASITA'S ROCKT

Eines der ältesten Weihnachtsgebäcke

Vor allem in der Weihnachtszeit ist bei vielen das Kletzenbrot sehr beliebt. Es ist eines der ältesten Weihnachtsgebäcke und wird traditionell am Andreastag gebacken.

Das Kletzenbrot ist eines der ältesten Weihnachtsgebäcke und wird vor allem im bayerischen und schwäbischen Raum gebacken. „Kletzen" sind mit der Schale getrocknete Birnen, die schon teigig, also braun, weich und süß geworden sind.

Süße aus Kletzen

Das Kletzenbrot wurde früher ohne Honig oder Zucker hergestellt und erhielt seine Süße nur durch die Kletzen. Ursprünglich wurden auch nur Kletzen als Trockenfrüchte verwendet, erst später kamen mit der Einfuhr südländischer Früchte auch Feigen und Rosinen dazu.

Kletzenbrot - ein Fruchtbarkeitssymbol

Mit dem Backen des Kletzenbrotes, welches ein Fruchtbarkeitssymbol ist, wurde um den Andreastag (30. November) begonnen. Angeschnitten wurde es am Heiligen Abend oder am Stephanstag (26. Dezember) vom Hausvater, der es dann verteilte. Auch die Kinder, Knechte und Mägde bekamen ihren Anteil. Das Anschneiden des Früchtebrotes ist auch ein alter Verlobungsbrauch: Ein rauer Anschnitt des Brotes bedeutete eine Absage von Seiten des Mädchens. Bei einem glatten Anschnitt war sie mit der Bewerbung des Jungen einverstanden. Schließlich erhielten auch die Tiere ihre „Maulgabe" in Form von Kletzenbrot. Dies sollte Glück im Stall bringen.

Kletzenbrot:

Zutaten:
700 g Weizenmehl
150g Roggenmehl
750 g Wasser
30 g Hefe
20 g Salz
200 g Dörrzwetschken
200 g Feigen
200 g Dörräpfel
200 g Kletzen (Dörrbirnen)
200 g Nüsse
200 g Rosinen
Je 10 g Anis, Neugewürz und Zimt
200 g Rum

Alle Früchte klein schneiden, mit dem Rum und den

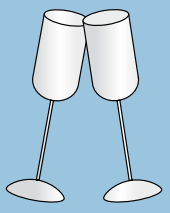
GASTHOF
SILBERGASSER
Der Gasthof im Herzen der Stadt St. Johann!

SAISON-ERÖFFNUNG: 15. Dezember

Das Silbergasser-Team
wünscht seinen Gästen
frohe Weihnachten und
einen guten Rutsch ins neue Jahr 2008!

24. Dezember- Heiliger Abend
Restaurant geöffnet!

Silvester:
Im Restaurant à la carte-Karte und Silvestermenü,
Tanz & musikalische Stimmung mit
Maria & Hannes



Gasthof Silbergasser
Tel.: 06412/8421
e-mail: gasthof.silbergasser@telering.at

Gewürzen vermischen, 12 Std. gut abgedeckt stehen lassen.

Teig:
Die Hefe in Wasser auflösen und mit den anderen Zutaten zum Teig vermischen. Zum Schluß die eingeweichten Trockenfrüchte untermischen. Nach einer Teigruhe von zwei Stunden zwei Wecken formen, auf ein befettetes Backblech setzen, mit Wasser bestreichen und mit Nüssen verzieren. Nach einer Gärzeit von rund 20 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad Celsius eine Stunde backen.

Will man weniger Früchte und mehr Brotteig – einfach die Teigzutaten um 50 % erhöhen und einen Wecken mehr formen.

Gregor Gfrerer
Bau Ges.m.b.H.
Burglehengassl 1
5602 Wagrain
Tel. 06413 / 8982
Mobil: 0664 / 33 46 777

Gastrotechnik - Kältetechnik - Abrechnungssysteme
Zell am See
FERSTERER
Loferer Bundesstraße 38 | 5700 Zell am See
Telefon: +43 (0) 6542 / 57013 | www.fersterer.at
Gemeinsam erfolgreich

Ausführung sämtlicher Kunstschmiedearbeiten
Windinger Reinhard
METALL - DESIGN
Oberuntersberg 31
5620 St. Veit
Tel. + Fax 06415 7197
Mobil 0664 3941866
Künstlerische Stahl u. Metallarbeiten

SEPP HOLLER
Holz
ZIMMEREI HOLZBAU
TREPPEN BALKONE HOLZBÖDEN
A-5600 St. Johann im Pongau

Barrierefreiheit im neuen Gästeh

Das Haus Hubertus der Familie Kulterer in St. Johann hat sich in den vergangenen 40 Jahren von einer Pension zu einem familiären, komfortablen Gasthof entwickelt. Das Hauptgebäude wurde 1966 mit 20 Gästebetten errichtet. Der Betrieb entwickelte sich von der Frühstückspension weiter zu einem Gasthaus, welches 1989 mit einem Nebenbau erweitert wurde. Im heurigen Jahr wurde die Pension Hubertusstube erneut erweitert und auf Busgröße ausgebaut.

Komfortable Zimmer

Am 2. Mai 2007 begannen die Bauarbeiten für das neue Nebengebäude der Gasthof-Pension Hubertusstube. In dem großen Neubau entstanden 25 Einzel- und Mehrbettzimmer mit insgesamt 58 Betten. Die komfortablen Zimmer sind mit Dusche, WC und Kabel-TV ausgestattet, teilweise auch mit Internetanschluss.

VOGLAUER
hotelConcept

Barrierefreiheit

Das gesamte Haus der Familie Kulterer, außer dem älteren Teil, ist barrierefrei gebaut. Ein Aufzug ermöglicht es den Gästen, ungehindert jedes Zimmer erreichen zu können.

Relax Areal

Im Keller des neuen Nebengebäudes entstand ein Relax Areal. Darin können sich die Gäste im Fitnessraum so richtig auspowern, um anschließend in der Sauna weiterzuschwitzen und im Ruheraum wieder Kraft zu tanken. Die Sauna wird nicht nur den Hausgästen, sondern auch der einheimischen Bevölkerung zur Verfügung stehen.

Drei Speiseräume

Die Gasthof-Pension Hubertusstube bietet ihren Gästen drei Speiseräume mit zwei abgetrennten Nichtraucherbereichen. Insgesamt finden in den Speiseräumen rund 70 Personen Platz. Für die Gastfreundschaft, persönliche Betreuung und die gutbürgerliche Küche sorgt Familie Kulterer bestens.

TRANSPORTE
HETTEGGER
ERDBEWEGUNG + KANALDIENST

Brauhausgasse 30
5620 Schwarzach
Tel. 06415/57383
Fax. 06415/57383-3
E-mail. office@hettegger-transporte.at
www.hettegger-transporte.at

aus der Hubertusstube

Zeitgerechte Fertigstellung

Der Fertigstellungstermin des Neubaus wurde dank der am Bau tätigen Firmen eingehalten, die ersten Gäste können ab Weihnachten die neuen Zimmer beziehen. Der Bau wurde problemlos vorwiegend von einheimischen Firmen durchgeführt. Familie Kulterer möchte sich auf diesem Wege noch einmal bei den bauausführenden Firmen bedanken.

S. HÖRING
Estriche und Industrieböden
A-5622 Goldegg Enkerbichl 3
E: estrich-hoering@sbg.at
T: 06415 - 8451 F: 06415 - 8451-4
M: +43 (0) 664 - 122 07 84 oder +43 (0) 664 - 122 07 74

ELEKTRO HUBER
Inh. Sepp Huber
Industriestraße 14
A-5600 St. Johann/Pg.
T: +43 (0)6412 / 6787-0
F: +43 (0)6412 / 6787-20
e: elektro.huber@sbg.at
Ausführung sämtlicher Elektroinstallationen, der Brandmeldeanlage und Beleuchtung.
Wir danken Familie Kulterer für den Auftrag.

Firmenliste

- Elektro Huber, St. Johann
- Estrich - Höring, Goldegg
- Fa. Fersterer, Zell am See
- Gregor Gfrerer Bau Ges.m.b.H., Wagrain
- Gramacer Josef Langegger, St. Johann
- Hutter & Mäser, Saalfelden
- Kirchschlager, Bischofshofen
- Lagerhaus St. Johann
- Lienbacher, St. Johann
- Metall-Design Windinger Reinhard, St. Veit
- Präauer, St. Johann
- Stiegl Brauerei, Salzburg
- Transporte Hettegger, Schwarzach
- Voglauer Möbelwerk, Abtenau
- Zimmerei Holzbau Sepp Höller, St. Johann

OPTIMALE SICHERHEITSTECHNIK
LIENBACHER
AUFSPERR- & SCHLÜSSELDIENST
St. Johann/Pg.
06412/8952
Soforthilfe 0 - 24 Uhr
06412 / 8952
Planung · Service · Montage · Reparatur
DER TIPP FÜR DEN SPARMEISTER
GROSSER SCHAU RAUM
LIENBACHER
Wohlfühlen mit Licht und Sonne
WINTER-AKTION
bei Jalousien und Rollläden
St. Johann im Pongau • Bundesstraße 16
Tel. 06412 / 8952 • www.lienbacher.info

Granit Marmor Ceramico
GraMaCer & mehr
EXCLUSIVE BY LANGEGGER
KERAMIK -
MARMOR -
NATURSTEIN
Wir danken für den Auftrag
und wünschen
der Familie Kulterer
weiterhin viel Erfolg.
Josef Langegger
Gerbergasse 12
5600 St. Johann/Pg.
Tel/Fax: 06412/40132
Mobil: 0664/2536112
office@gramacer.at
www.gramacer.at

Hutter & Mäser OEG
5760 Saalfelden - Loferersiedlung 62
Handel
Montage
Service
Wellness - Sanitär - Heizungsbedarf
Tel.: 0664-281 32 09 oder 0664-504 41 14 Fax: 06582 - 72015
www.wellness-feeling.at e-mail: office@wellness-feeling.at
Hutter & Mäser:
Ihr Wellness-Partner
in Salzburg
Sauna - Solarium
IR-Kabinen
www.wellness-feeling.at

5600 St. Johann/Pg.
Salzburger Straße 6
Telefon: 06412/6147
Fax: 06412/6147-39
office@praeauer.at
www.praeauer.at

peter präauer

Installation und Fliesen GmbH Schlosserei GmbH

Salzburger Stiegl

LAGERHAUS

FENSTER · TÜREN · TORE

Die Salzburger Lagerhäuser und die Partner vom Baugewerbe – wir lösen Ihre Probleme

LAGERHAUS
Ganz in Ihrer Nähe!

Was, wann, wo im Dezember

Altenmarkt

09.12. – Tagesseminar mit Anna Riener im Hotel Kesselgrub – Anmeldung unter 06645535009
18.12. – 19:30 Uhr – „Feierlicher Weihnachtsabend" mit Anna Riener im Hotel Kesselgrub - Anmeldung unter 06645535009

Badgastein

16.12. – 13:00 Uhr – Christkindlmarkt – in Badbruck
24.12. – 12:00 bis 15:00 Uhr – Weihnachtszauber: schönes Kinderprogramm mit live EISschnitzen – im Lesesaal Böckstein
25.12. – 19:00 Uhr – Casino Eröffnung – im Hotel l´Europe Casino
27.12. – 20:00 Uhr – Konzert mit den „Fraiss Saiten" – im Wiener Saal
31.12. – Silvesterparty & Feuerwerk – im Zentrum

Bischofshofen

11.12. – Öziv-Supporter-Sprechtag im AMS, Zimmer 1003 – Anmeldung unter 06644221422
16.12. – 18:00 Uhr – „Lasst uns nach Bethlehem gehen" ist der Leitgedanke des heurigen Adventsingens – in der Hermann Wielandner Halle

Böckstein

Täglich bis zum 22.12. - Weihnachtsausstellung von 10:00 bis 12:00 Uhr und von 15:00 bis 17:00 Uhr im Pfarrhof
08.12. – 14:00 Uhr – Böcksteiner Adventmarkt – in Altböckstein
08.12. – 16:00 & 19:00 Uhr – Adventsingen – in der Wallfahrtskirche Böckstein

Dorfgastein

08.12. – Winterzauber in Dorfgastein – mit Skitest, Präsentationen der Skischulen und großer Skiparty auf der Wengeralm mit den Sumpfkröten
09.12. – Besinnlicher Adventmarkt – im Gemeindepark
24.12. – Weihnachtsblasen verschiedener Gruppen der Trachtenmusikkapelle Strochner, vor der Christmette Turmblasen
25.12. – 19:00 Uhr – Rodelabend mit Hüttengaudi auf der Reiterhütte – Sonderauffahrt mit der Gipfelbahn Fulseck
26.12. – Stefanimesse – musikalisch umrahmt von der Trachtenmusikkapelle Strochner
28.12. – Rodelabenteuer für Kids mit Lagerfeuer, Kinderpunsch….- auf der Reiterhütte – Start ist um 15:15 Uhr bei der Talstation der Gipfelbahn Fulseck
30.12. – Almhüttenzauber mit Livemusik auf der Wengeralm
31.12. – Rutschen Sie mit uns ins neue Jahr, mit der brennenden Jahreszahl am „Dorfer Berg" von der Schneesportschule Gastein-Holleis Dorfgastein

Goldegg

15.12. & 22.12. & 26.12. – von 17:00 bis 20:00 Uhr – Stimmungsvoller Adventspaziergang
14.12. & 21.12. – 13:00 Uhr – Wanderung zur Hirtenkapelle – nur nach vorheriger Anmeldung im Tourismusbüro unter 064158131 – Treffpunkt Irrsteinbauer
13.12. & 20.12. – 15:00 Uhr – Weihnachtsdekoration selber basteln – in der Kunststube – Anmeldung im Tourismusbüro unter 064158131
15.12. – 09:30 Uhr – Weihnachtsbäckerei von Kinderhand – im Gasthof Pesbichl - Anmeldung im Tourismusbüro unter 064158131
Ab 15.12. jeden Freitag – 13:00 Uhr – Wintermärchen Pferdeschlitten – Treffpunkt Schlossparkplatz – Anmeldung jeweils bis Donnerstagabend unter 064158319 oder im Tourismusbüro 064158131
15.12. – 06:00 Uhr – Rorate – im der Pfarrkirche Goldegg
22.12. – 06:00 Uhr – Rorate – in der Anna-Kirche Goldegg Wenig
24.12. – 10:00 bis 12:00 Uhr – Übergabe Friedenslicht – am Dorfplatz

Hüttau

09.12. – 10:00 Uhr – Gottesdienst mit Besuch vom

Nilolaus
15.12. – „Anklöckeln“ der Landjugend
26.12. bis 28.12. – Kinderschikurs des WSV Niedernfritz
31.12. – Silvesterparty beim Postwirt

Pfarrwerfen

01.12. bis 31.12. – Ausstellung im Gemeindeamtfoyer - Frau Weiss Gertraud und Frau Weiss Barbara stellen ihre Raku und Rauchbrand Arbeiten aus – geöffnet während der Amtsstunden
04.12. – 19:30 Uhr – „Russische Weihnacht“ traditionelles Weihnachtskonzert der „Zarewitsch Don Kosaken“ – in der Pfarrkirche
15.12. – 18:00 Uhr – Konzert mit Daniela Wurzer „E HÖ MAI – AN ANCIENT CALLING – im Gemeindefestsaal
21.12. – 19:00 Uhr – „Licht der Weihnacht“ Kinder und Lehrer der VS Pfarrwerfen und der Kultur und Museumsverein laden zu einer besinnlichen Stunde ein. – im Gemeindefestsaal

Radstadt

11.12. – 20:00 Uhr – Konzert mit fünf großartigen Musikern „Dobrek-Biz-Abado-Neuwirth-Correa“ - …´s geht eh! – auch zu Weihnachten – im Stadtsaal
12.12. – 20:00 Uhr – cinema:club – Nach der Hochzeit
17.12. – 15:00 bis 17:00 Uhr – Still- und Babytreff – Anmeldung unter 0650 7023121
26.12. – 20:00 Uhr – cinema:club – Kann das Liebe sein?

St. Johann

08.12. & 09.12. – ganztags – Kiwanis Adventmarkt – im KuK
08.12. – 20:00 Uhr – Boogie Woogi Meets STARS ON STAGE – im KuK
08.12. – ganztägig – EZ Adventmarkt mit Freunden – am Maria-Schiffer-Platz
09.12. – 17:00 Uhr – Advent im Gebirg – alpenländisches Adventsingen – im KuK
12.12. – 17:15 Uhr – Kasperltheater Kasperl und das Weihnachtsengerl – im Kultur:Treff, Haus der Musik
12.12. – 19:00 Uhr – Selbsthilfegruppe Tinnitus inner Gebirg Weihnachtsfeier – im Reiners Wirtshaus
14.12. & 21.12. – 19:00 Uhr – Musikalischer Adventabend in den Hotels in Alpendorf
14.12. – 19:00 Uhr – Singen im Advent der Musikhauptschule – im KuK
15.12. - ganztägig – EZ Adventmarkt mit Freunden – am Maria-Schiffer-Platz
15.12. – 15:00 bis 18:00 Uhr – „Lange Leine – kurze Zügel“ - Treffen alleinerziehender Mütter und Väter – im Pfarrsaal
15.12. – 18:00 Uhr – Adventwanderung mit Fackelbeleuchtung und Musik – im Alpendorf
19.12. – 17:15 Uhr – „Bilderbucherlebnis“ – im Kultur:Treff, Haus der Musik
22.12. – ganztägig – EZ Adventmarkt mit Freunden – am Maria-Schiffer-Platz
23.12. – 17:00 Uhr – Auf Weihnachten zua… - im KuK
24.12. – 16:00 Uhr – Kinderkrippenandacht mit anschl. Turmblasen
31.12. – 18:00 Uhr – Jahresabschlussmesse – in der Pfarrkirche
05.01. – 18:00 Uhr – Eisspeedway-Rennen – im Sportstadion

Wagrain

08.12. - 17:00 Uhr - Saisonwendfeuer - Talstation Flying Mozart und Feld beim Wolfensberg unterhalb der Mittelstation Flying Mozart und Pfarrerfeld am Kirchboden

Pongaublicke

St. Johann
Die Bezirkssieger des Malwettbewerbs zum Thema „Euro 2008“ wurden kürzlich von einer fachkundigen Jury, bestehend aus dem Pongaumagazin, Bgm. Günther Mitterer, Heinz Tischer, Prof. Hans Witke und Herrn Ellmauthaler, in der Postfiliale St. Johann gewählt. Zur Bewertung standen insgesamt 35 Motive, die bereits von den Kunden der Post im Vorfeld ausgewählt wurden.
Aus den Bezirkssiegermotiven wird nun der Landessieger gewählt. Das Siegermotiv wird später als Briefmarke in einer Auflage von 700.000 bis 800.000 Stück erhältlich sein.

St. Johann
Am 22. und 23. November wurde die erweiterte Hauptschule feierlich eröffnet. Gab es am ersten Tag eine Feier für geladene Gäste und die offizielle Einweihung der Räumlichkeiten, so konnte am zweiten Tag jeder beim „Tag der offenen Tür“ und dem „bunten Abend“ die Schule besuchen.
Bereits seit Beginn des Schuljahres 2007/08 wird in den neuen Räumen der Hauptschule St. Johann unterrichtet. Platzmangel und hohe Schülerzahlen machten den Erweiterungsbau nötig. Ein neuer Turnsaal, ein zweiter EDV-Raum, die Direktion und das Konferenzzimmer, zusätzliche Klassen, die speziell auf Bedürfnisse von Integrationsschülern abgestimmt sind, ein Aufenthaltsraum, ein großzügiger Pausenraum und eine Verwaltungseinheit wurden geschaffen. Weiters besitzt die Schule nun mit dem „Forum“ einen eigenen Veranstaltungssaal.

Figurella®

Liebe Damen aus dem Pongau!

Figurella®

Fr. Rosa Cech,
Geschäftsführerin
Figurella
International
40 Studios
in Österreich

Am Ende unseres 30jährigen Jubiläumsjahres nutze ich noch die Gelegenheit mich bei Ihnen in Erinnerung zu rufen.
Figurella - Seit 30 Jahren machen wir unsere Kundinnen schlank und schön. Wir bieten in unseren Studios eine angenehme Atmosphäre damit Abnehmen Spass und Freude macht. Mit Abnehmen alleine sind wir jedoch nicht zufrieden, denn ein schlanker Körper ist nur dann schön, wenn das Gewebe auch straff ist, die Haut glatt und die Proportionen stimmen. Die Aktiv Sauerstoffbehandlung - die TPM Methode und die Ernährungstips bewirken "Abnehmen Straffen - Figur verbessern" und das ohne zu hungern.
Zig-Tausende Damen haben unsere Angebote bereits genutzt und sind damit zu besserer Lebensqualität gekommen. Bei dieser Gelegenheit darf ich allen unseren Kundinnen herzlichst danke sagen für Ihr Vertrauen in unsere Worte. Wir wissen wie schwer es ist etwas zu kaufen und den Erfolg erst etwas später zu sehen. Dieser Glaube an unsere Leistung macht uns glücklich und bestärkt uns das Beste zu geben.

Sehr geehrte Damen mit Figurproblemen!

Nutzen Sie die Gelegenheit sich kostenlos eine Stunde lang zu informieren und eventuell Ihr Schlankheitsprogramm noch heuer zu buchen. Der Jubiläumsnachlass von 10% soll ein Ansporn sein im neuen Jahr zu neuer Figur zu kommen. Sie zahlen Ihr Programm in für Sie möglichen Monatsbeträgen, und haben die Chance in wenigen Wochen 1 - 2 Kleidergrößen weniger zu haben. Wir freuen uns auch Sie schlank zu machen, rufen Sie uns gleich an, wir beraten Sie gerne und kostenlos.

Rufen Sie uns gleich an, wir beraten Sie gerne und kostenlos!
Tel.: 06412 / 7216
Öffnungszeiten: Mo-Do 10.00 - 20.00 Fr. 10 -16 Uhr

Im Laufe der Jahre haben wir Ihnen 100erte Kundinnen vorstellen dürfen die mit dem Figurella Programm ihre Idealfigur erreicht haben. Ich garantiere Ihnen, dass wir bei keiner Kundin auch nur um ein Kilo oder einen Zentimeter falsche Angaben gemacht haben. Die Fotos und Angaben entsprechen alle der Realität. Lassen Sie sich in diesem Falle von Frau Elisabeth Baltarowicz motivieren. Sie hat innerhalb von 3 Monaten 10 Kilo abgenommen und somit ihre Idealfigur erreicht. Die Erwartungen von Frau Baltarowicz wurden übertroffen und dementsprechend glücklich und zufrieden ist sie auch mit Figurella.

Education inspired by music

Im Rahmen eines Seminars für Schulbildung (Comenius) trafen sich Mitte November Lehrer und Direktoren aus 16 Nationen in St. Johann. Das International Office der Pädagogischen Hochschule Salzburg organisiert das EU Projekt das der beruflichen Entwicklung des Schulpersonals dient.

Rund 40 Lehrer und Direktoren waren Mitte November nach St. Johann gekommen, um gemeinsam an einem Comenius EU-Projekt zu arbeiten. Dabei ging es um ein transnationales Projekt, welches der beruflichen Entwicklung des Schulpersonals dienen soll. Durch den Erwerb der erforderlichen theoretischen und praktischen Fachkenntnisse und Fähigkeiten während des Seminars soll das Angebot einer qualitativ hochwertigen Bildung ermöglicht werden.

Education inspired by music

Das Contact Seminar in St. Johann wurde unter dem Motto „Education inspired by music“ abgehalten. Die Teilnehmer kamen aus den 16 europäischen Nationen Zypern, Estland, Finnland, Frankreich, Deutschland, Griechenland, Irland, Italien, Norwegen, England, Polen, Portugal, Spanien, Schweden, Türkei und Österreich. Ziel des Seminars war es, Themen bezüglich Musikerziehung und die Musik als Annäherung für verschiedene Themen und Unterrichtsfächer zu entdecken, entwickeln, diskutieren und zu präsentieren. Es sollte weiters Anstoss für fächerübergreifende Projekte der verschiedenen Schultypen sein und Weichen für die Zusammenarbeit zwischen Schulen der teilnehmenden Lehrer und Direktoren stellen.

Förderung durch EU

Das Projekt „Education inspired by music“ wird im Rahmen der Aktion „Lebenslanges Lernen“ der Europäischen Union gefördert. Das neue europäische Bildungsprogramm, welches den bisherigen EU Programmen Leonardo da Vinci und Sokrates folgt, wurde am 1. Jänner 2007 gestartet und wird bis Ende des Jahres 2013 laufen.

TOFERER & JAUERNIG
GEWERBLICHE BUCHHALTUNGS- UND CONSULTING OG

- Buchhaltung, Lohnverrechnung
- Erstellen von Bilanzen f. KU´s
- Einnahmen- und Ausgabenrechnung
- Betriebsoptimierung und Finanzierungsplanung
- Budgetierung, langfristige Planung und Controlling
- Kostenrechnung, Büroorganisation

Unser besonderer Service:
- Führung des Rechnungswesen innerhalb ihres Betriebes
- Zahlungsverkehr (Elektronisches Überweisen) als integrierter Bestandteil des Verbuchungsprozesses
- Erstellung eines individuellen Unternehmensmodells um Kosteneinsparungspotentiale sichtbar zu machen.

Wir verwandeln den Stressfaktor Buchhaltung in einen nachhaltigen Erfolgsfaktor Ihres Unternehmens.

Die Zukunft beginnt heute

Mag. Franz Toferer **Mobil +43 (0) 664 97 60 833**
Hildegard Jauernig **Mobil +43 (0) 664 36 28 335**
5541 Altenmarkt, Hauptstraße 396

Pongaublicke

Bischofshofen
Der SPÖ-Landtagsclub hielt kürzlich einen Thementag unter dem Motto „Weil uns Jugend wichtig ist!“ ab. Im gesamten Land waren SPÖ-Regierungsmitglieder und Landtagsabgeordnete unterwegs. LR Erika Scharer, LAbg. Arno Kosmata und LAbg. Ingrid Riezler besuchten das FAB, den Jugendtreff „Liberty“ und die Lehrwerkstätte Liebherr (Bild) in Bischofshofen, sowie die Akzente Pongau in St. Johann. Gespräche und Diskussionsrunden rund um das Thema Jugend standen bei den Besuchen am Programm.

St. Johann
Nach 26 Jahren als Bezirksgeschäftsführer der ÖVP übergibt Max Stürmer sein Amt an Mag. Markus Rosskopf. Max Stürmer wird sich in Zukunft dem Arbeitnehmerflügel im Pongau, Pinzgau und Lungau widmen. Mag. Markus Rosskopf war bislang als freier Mitarbeiter für die SVZ tätig, arbeitete bereits für die Pongauer Nachrichten und als Regionalbetreuer für den Lungau bei SalzburgerLand Tourismus. Im letzten Wahlkampf übernahm er bereits die Pressearbeit für die ÖVP.
Derzeit wird Mag. Markus Rosskopf von Max Stürmer auf seinen neuen Aufgabenbereich als Bezirksgeschäftsführer der ÖVP vorbereitet. Am 1. Jänner 2008 erfolgt die offizielle Übergabe.

Bischofshofen
Die AK-Wintertauschbörse in Bischofshofen war auch heuer wieder ein voller Erfolg. Den tausenden Besuchern an den drei Tagen wurde eine günstige Winterausrüstung geboten. 7.236 Artikel wurden angenommenen, 4.702 wieder verkauft. Das ist eine Steigerung um knapp 30 Prozent gegenüber dem Vorjahr.
Der Dank der Organisatoren gilt dem Hallenwart Walter Mair, allen Mitarbeitern und der Stadtgemeinde Bischofshofen für das zur Verfügung stellen der Halle.

Bischofshofen
Bereits zum sechsten Mal wird die Fassade der Volksschule Neue Heimat in Bischofshofen zum überdimensionalen Adventkalender. Mit viel Kreativität und Einsatz gestalten die Volksschulkinder 24 Fensterbilder mit Malereien, Collagen oder Mobiles.
Speziell beleuchtet erstrahlt jeden Tag im Advent ein künstlerisch gestaltetes Fenster und lockt viele Spaziergänger zum Staunen und Betrachten.
Ein kleines Licht zum Innehalten im Advent.

St. Johann
Kürzlich wurden die Ehrungen der Bürgermusik St. Johann durchgeführt. Stabführer Alois Prommegger erhielt dabei das Verdienstzeichen des Salzburger Blasmusikverbandes in Bronze und Ehrenmitglied Konrad Prommegger eine Dankesmedaille in Gold. Die Jungmusiker Marina Höllwart, David Präauer, Daniela Pilotto und Johanna Saller legten das Leistungsabzeichen in Bronze ab.

Region Hochkönig

Maria Alm - Dienten - Mühlbach

Die Region Hochkönig mit den drei Orten Maria Alm, Dienten und Mühlbach gehört Österreichs größtem Skivergnügen Ski amadé an. Die Familienregion rund um den Hochkönig ist mit 36 Liften und 150 bestens präparierten Pistenkilometern ein wahres Eldorado für Fans des Wintersports.

Junior-Weekend-Discount

Auch in diesem Jahr erfahren die Youngsters mit dem Junior-Weekend-Discount mal wieder eine Vorzugsbehandlung und erhalten an jedem Wochenende der Saison Skipässe zu ermäßigten Preisen mit bis zu 35 % Rabatt gegenüber dem Normaltarif. Kleines Rechenbeispiel: Kinder zahlen 13 Euro für den Skipass (Normalpreis 19,50 Euro). Jugendliche sind mit 22 Euro für den Tagesskipass dabei (Normalpreis 32 Euro). Beim Kauf ab 12 Uhr wird es dann noch günstiger.

Ab dieser Saison Neu! König der Pistenkilometer gesucht!

Die Region Hochkönig bietet den Skifahrern heuer erstmals die Möglichkeit, gegen Eingabe der Skipassnummer, die persönliche Skiline erstellen zu lassen. Die Skiline zeichnet die im Schigebiet gewählte Route auf einem Höhenmeterprofil im Zeitverlauf nach. Sie enthält eine genaue Auflistung der benutzten Liftanlagen, der bewältigten Gesamthöhenmeter, sowie eine Schätzung der zurückgelegten Abfahrtskilometer.
Mehr Info unter www.hochkoenig.at

Frau Holle hat Ihren Hauptwohnsitz in der Region Hochkönig

Trotzdem wurde für den Winter 2007/08 erneut der Investitionsschwerpunkt in die Erweiterung der Beschneiung gelegt. Die letzte nicht technisch beschneibare Hauptabfahrt, die Bürglalmabfahrt in Dienten, bekam eine Beschneiungsanlage. Am Aberg in Maria Alm wurde das letzte Teilstück bis zum Langeck fertig gestellt. In Mühlbach wurde die Beschneiungsanlage durch zusätzliche Schneemaschinen weiter verbessert. Nun sorgen 113 Schneemaschinen und 206 Schneelanzen dafür, dass die 150 km Pistenfläche in der Region immerzu einem weißen Teppich gleichen.

HOCHKÖNIG
www.hochkoenig.at

Ski amadé
skiamade.com

Maria Alm - Dienten - Mühlbach

Ab 1. Dezember durchgehender Skibetrieb

Hochkönig Bergbahnen GmbH
Tel: +43(0)6467/7214
office@hochkoenig-bergbahnen.at

www.hochkoenig.at

Wärmeversorgung mit Biomasse

Die Regionen um Bischofshofen, St. Johann und Schwarzach-St. Veit werden mit Strom bzw. Wärme aus den Biomasseheizkraftwerken der Bioenergie Pongau versorgt. Um den Betrieb wirtschaftlicher zu gestalten, schlossen sich mittlerweile die Heizwerke Bischofshofen und St. Johann zusammen, auch Schwarzach-St. Veit soll folgen.

Mit den Heizkraftwerken der Bioenergie Pongau gibt es nun drei neue Energieerzeuger im Salzachpongau. Damit wird die regionale Wertschöpfung gesteigert und die Waldbewirtschaftung forciert. Zudem wird die Luftgüte verbessert und der Pongau kommt der Erreichung des Kyotoziels einen bedeutenden Schritt näher. Die Bioenergie Pongau realisiert mit den Biomasseheizkraftwerken in Bischofshofen, St. Johann und Schwarzach-St. Veit seit 2004 eines der größten Fernwärmeprojekte in Österreich. Derzeit sind rund 300 Abnehmer an die Biomassewerke angeschlossen, weitere 200 warten derzeit auf einen Anschluss. Das gebaute Fernwärmenetz beträgt momentan 35 Kilometer und wird in den nächsten Jahren ausgebaut.

Rohstoffe aus dem Pongau

Die Rohstoffe zur Energiegewinnung kommen aus dem Pongau. Der Fokus des Projekts der Bioenergie Pongau liegt auf einer effizienten Wärmeverwertung, Filtertechnologie und Rauchgaskondensierung bzw. Entschwadung in jedem der Heizkraftwerke. Zum Erscheinungsbild eines Biomasseheizwerkes gehört eine Rauchgasfahne welche aus reinem Wasserdampf besteht. Auf die Höhe der Rauchgasfahne nehmen die Faktoren wie Momentanleistung, Aussentemperatur und die Rauchgastemperatur den Einfluss. Bei der Reduzierung der Rauchgastemperatur durch die Kondensierung der Rauchgase wird zusätzliche Wärme aus dem Rauchgas gewonnen. Um die Wärme aus dem Rauchgas zu nutzen, müssen die Heizungsanlagen der Wärmeabnehmer auf einen niedrigen Rücklauf (<55°C) optimiert werden. In Bischofshofen wurde bereits eine Rauchgaskondesationsanlage mit einer Entschwadungsstufe installiert, in St. Johann und St. Veit ist die Installation einer solchen bis zum Endausbau geplant. Sie sorgt dann dafür, dass auch in den Biomasseheizkraftwerken St. Johann und Schwarzach-St. Veit keine Wasserdampffahne am Kamin sichtbar ist. Die Staubfiltertechnik im Heizwerk ermöglicht die Unterschreitung der gesetzlich vorgeschriebenen Grenzwerte um bis zu 60%.

Das Erdgasheizwerk im Ortszentrum wird stillgelegt. Das neue Heizwerk in der Industriestrasse wird mit Biomasse beheizt. Fotos: Bioenergie Pongau

Biomasseheizkraftwerk in St.Veit/Schwarzach.

Grundstein in Bischofshofen gelegt

Bischofshofen legte im Jahr 2002 mit dem Beitritt zum Klimabündnis und zum Landesprogramm für energieeffiziente Gemeinden im Jahr 2003 einen Grundstein für die Wärmeschiene. Ende 2006 nahm das größte Projekt, das als Idee in der e5-Klimabündnis-Arbeitsgruppe verwirklicht wurde, nämlich das neue Biomasseheizkraftwerk in der Heizhausgasse, den Betrieb auf. Eine neue Biomasse-Kraft-Wärme-Kopplungsanlage auf Basis eines ORC Prozesses (ein, dem Dampfprozess ähnliches Verfahren, mit dem Unterschied, dass anstelle von Wasser ein organisches Arbeitsmedium verwendet wird) mit einer Leistung von 800 Kilowatt wurde errichtet und versorgt sämtliche öffentliche Gebäude, Industrie und Gewerbe, sowie private Objekte mit umweltfreundlichen Strom bzw. mit Wärme aus alternativen Energieträgern. Jährlich liefert das Biomasseheizkraftwerk in Bischofshofen rund sechs Millionen Kilowattstunden Ökostrom ins öffentliche Netz und etwa 35 Millionen Kilowattstunden Wärme zu den angeschlossenen Objekten.

St. Johann stieg von Erdgas auf Biomasse um

Die Anlage in Bischofshofen war für einen alleinigen

Nach Einbau einer Entschwadungsanlage wird keine Wasserdampffahne mehr sichtbar sein.

Winterbetrieb zu gering und so entschloss man sich, das St. Johanner Heizwerk, welches auf Erdgasbasis bestand, auf einen Betrieb mit Biomasse umzubauen und an einem neuen Standort zu errichten. Zusammen mit Bischofshofen stellt das Biomasseheizwerk St. Johann die Versorgung im Winter und in der Übergangszeit sicher. Während der Sommermonate wird die Öko-Anlage in Bischofshofen die Gebiete mit Warmwasser versorgen und das Heizwerk in St. Johann abgeschaltet.

Schwarzach-St. Veit noch einzelnes Heizwerk

Während die Heizwerke in Bischofshofen und St. Johann bereits zusammengeschlossen wurden, steht die Biomasse-Anlage in Schwarzach-St. Veit noch als einzelnes Heizwerk. Die Leistung des Biomassewerkes in St. Veit beträgt ebenfalls 5 Megawatt und versorgt derzeit das Krankenhaus und den Ortskern von Schwarzach mit umweltfreundlicher Wärme. An einer Leitung in Richtung St. Veit wird gerade gearbeitet. Bei Erfüllung der wirtschaftlichen Grundlagen wird eine Verbindung zwischen St. Johann und Schwarzach-St. Veit realisiert.

Fernwärmenetzbau

Um die Abnehmer auch mit der erzeugten Wärme beliefern zu können wurden Fernwärmeleitungen gebaut. Mit den Bauarbeiten für das Fernwärmenetz wurde im April 2005 begonnen, bisher wurden rund 35 Kilometer Leitungsnetz installiert. Bis auf die Salzachquerung beim Kraftwerk Urreiting erfolgte die Verlegung ausschließlich in Rohrgräben. Bis Jahresende 2008 soll der Endausbau der Hauptversorgungsleitungen abgeschlossen sein.

Salzburger Landesenergiepreis (Energie Globe)

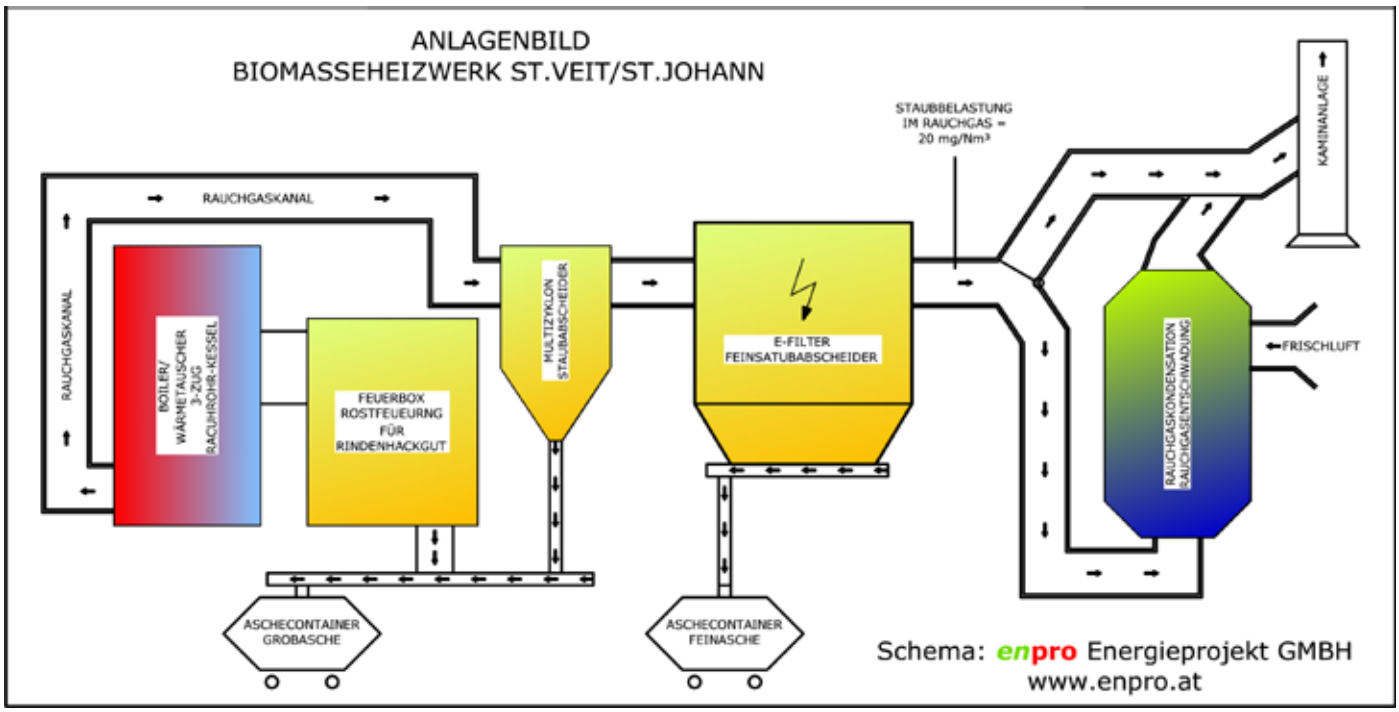
Mit ihrem Projekt hat die Bioenergie Pongau kürzlich den Salzburger Landesenergiepreis gewonnen. In Wels findet demnächst die Vergabe des österreichischen Energiepreises statt. Die Bioenergie Pongau ist mit dem Projekt der Fernwärmeschiene dabei ein Anwärter auf einen der vorderen Plätze.

Informationen über einen Fernwärmeanschluss erhalten sie unter:
www.bioenergie-pongau.at

BIO ENERGIE PONGAU

Heizhausgasse 9
5500 Bischofshofen
Tel.Nr. 06462/22067
Fax.Nr. 06462/32416

office@bioenergie-pongau.at
www.bioenergie-pongau.at



Kerzen für jeden Anlass

Gerade zur Weihnachtszeit sind Kerzen wieder sehr beliebt. Doch auch bei diversen anderen Anlässen, wie Taufe, Hochzeit oder einem Todesfall finden Kerzen Verwendung. Claudia Witte beschäftigt sich mit der Herstellung von Kerzen und fertigt diese auch nach individuellen Wünschen an.

Die Pfarrwerfenerin Claudia Witte ist gewerbliche Holz- und Steinbildhauerin und fertigt neben Holz- und Keramikwerken seit dem Jahr 2000 auch Kerzen an. Dies war eher ein Zufall, an dem ihre Cousine mit Schuld hatte. Schließlich wollte diese eine Hochzeitskerze und trat mit diesem Wunsch an Claudia Witte heran.

Interesse geweckt

Durch diesen Umstand wurde bei der Bildhauerin das Interesse fürs Kerzengießen geweckt. Wieviele Kerzen Claudia Witte inzwischen hergestellt hat, weiß sie nicht mehr so genau. „Es sind bestimmt bereits Tausende", sagt die Pfarrwerfenerin. „Bislang habe ich vor allem für den Adventmarkt cirka 50 Kerzen gegossen und verziert. Seit heuer arbeite ich aber bei Farben Walkner in Werfen, wo ebenfalls Kerzen hergestellt und verkauft werden und somit geht die Zahl der hergestellten Kerzen nach oben." Auf rund 30 Stück, der Großteil davon sind Trauerkerzen, kommt sie dadurch im Monat.

Auftragsarbeiten

Ein Großteil der von Claudia Witte hergestellten Kerzen sind Auftragsarbeiten. Tauf-, Hochzeits- und Trauerkerzen werden so nach individuellen Wünschen der Kunden angefertigt. Die Wartezeit für eine individuell gefertigte Wachskerze beträgt in der Regel rund zwei Tage. Eine rechtzeitige Bestellung ist trotzdem von Vorteil.
Bei den kunstvoll gefertigten Wachskerzen für zB. Adventmärkte, focusiert sich die Pfarrwerfenerin heuer besonders auf Scherenschnitte zur Verzierung. Zudem gibt es die Kerzen in verschiedenen Formen, Farben und Größen.

Herstellung

Claudia Witte fertigt die Kerzen komplett selbst an. Das Kerzenwachs in Form eines Pulvers wird dabei erst erwärmt und dann, je nach Farbwunsch, eingefärbt. Nachdem das flüssige Wachs in die entsprechende Form gegossen wurde, muss es auskühlen, bevor es aus der Form geholt werden kann. Bereits beim Kerzengießen arbeitet Claudia Witte teilweise mit unterschiedlichen weiteren Materialien, die in die Kerze miteingegossen werden. So finden zum Beispiel Blattgold, Bienenwachsplatten, Zitronen oder Kaffeebohnen Verwendung.

Erst paust Claudia Witte das Motiv auf Übertragungspapier, ...

Verzierung

Je nach Aufwand benötigt Claudia Witte für die Verzierung einer Kerze zwischen 15 und 30 Minuten. Bei den Kerzen mit Scherenschnitt wird zum Beispiel erst das Motiv mit Bleistift auf ein Übertragungspapier gepaust, danach auf ein Wachsblatt übertragen und ausgeschnitten. Danach kommt das ausgeschnittene Motiv auf die Kerze und wird teilweise auch noch mit Wasserfarben ausgemalt und weiter verziert.

Exklusiv bei uns erhältlich:
Wir beraten Sie gerne, damit auch Sie einen erholsamen Schlaf haben!
Einfach ausprobieren und testen!
TEMPUR
DRUCKENTLASTENDE MATRATZEN UND KISSEN
Neu bei uns im Programm!
möbel sendlhofer GmbH
IHR TISCHLER
Miesbichlstrasse 32
5640 Bad Gastein
Tel: 06434/2671
fax: 06434/3600
www.moebel-sendlhofer.at

...überträgt es dann auf ein Wachsblatt, schneidet es aus und platziert es auf der Kerze.

Diverse andere Projekte

Neben der Herstellung von Kerzen ist Claudia Witte auch noch in diversen Projekten tätig. So arbeitet sie an einem Projekt mit der Volksschule Pfarrwerfen. Jeweils die vierte Klasse produziert dabei mit Claudia Witte Keramikfliesen, auf denen sie sich verewigen und welche nach Fertigstellung im Foyer der Volksschule einen Platz finden. Zudem arbeitet Claudia Witte derzeit an einem Projekt für den Werfenerhüttenlauf, für den sie einen Läufer aus Keramik herstellt.

Fliesenwand in der Volksschule.

Auf diesem Wege
möchte ich mich bei meinen Kundinnen
für ihre Treue bedanken
und wünsche allen
eine wunderschöne Adventszeit.

hand & fingernagelmodellage
nails & more
Anja Schönegger
Salzburgerstr. 48 5620 Schwarzach
Tel. 06415 / 20276

Bin ab 3. Dezember in der
Salzburgerstr. 48, 5620 Schwarzach
(gegenüber Apotheke) zu finden.

Super Weihnachts-Angebot:
20,- Euro Gutschrift für Neukunden!
Infos unter 06415/20276

RETTENSTEINER
SPORT • JAGD • APPARTEMENTS

Tel.: 06454 8326
Fax: 8470
A-5552 FORSTAU
www.rettensteiner.at

30 Jahre Ihr Sport- & Jagdfachgeschäft
mit dem persönlichen Service!

Ski- & Snowboard
Verkauf Verleih Service
Ski- & Schuh Testmöglichkeit

Vorweihnachtliche Stimmung im Pongau

Zahlreiche Adventmärkte locken auch heuer wieder die Besucher zu den Standln mit Handwerkskunst und kulinarischen Köstlichkeiten. Einige der Pongauer Märkte fanden bereits statt, welche Sie in der restlichen Zeit bis Weihnachten noch besuchen können, sehen Sie hier.

ALTENMARKT

Wann:
8./ 9./ 15./ 16./ 22./ 23. Dez. von 15-19 Uhr

Wo:
Marktplatz

Was:
„Advent-Schaukastl“ (Adventmarkt) mit traditionellem Handwerk

Rahmenprogramm:
adventliches Rahmenprogramm im Heimat-Museum, der gotischen Kirche und im Kulturhaus

☆☆☆☆☆☆☆

BADGASTEIN

Wann:
16. Dezember, ab 13 Uhr

Wo:
Bad Bruck/ Pub Gastein

Was:
Badbrucker Adventmarkt

Rahmenprogramm:
Weisenbläser, Krippenspiel

Wann:
8. Dezember, ab 14 Uhr

Wo:
Altböckstein

Was:
Böcksteiner Adventmarkt mit Kunsthandwerk, Mineralien, Weihnachtsbäckereien

Rahmenprogramm:
Weisenbläser der Knappenmusik, Live-Eisschnitzen mit Alex Neumayer

☆☆☆☆☆☆☆

BAD HOFGASTEIN

Wann:
8./ 9. Dezember, ab 10 Uhr

Wo:
Ortszentrum und Kursaal Bad Hofgastein

Was:
Stimmungsvoller Adventmarkt. Die Besucher erwartet eine Mischung aus bodenständigem traditionellem Handwerk, Köstlichkeiten aus dem Gasteinertal, sowie zauberhafte Veranstaltungen im Rahmenprogramm.

☆☆☆☆☆☆☆

BISCHOFSHOFEN

Wann:
7./ 8. Dezember, ab 15 Uhr

Wo:
Kastenhof

Was:
Adventmarkt „So wias ba ins da Brauch is“ mit traditionell-bäuerlichen Schmankerln,Handarbeiten

Rahmenprogramm:
Musik, Hirtenspiel, Kutschenfahrten,...

☆☆☆☆☆☆☆

DORFGASTEIN

Wann:
9. Dezember, ab 14 Uhr

Wo:
im Gemeindepark

Was:
Adventmarkt mit vielen heimischen Ständen aus Handel und Handwerk

Rahmenprogramm:
Kinderbackstube, Christkindlpost, lebende Krippe, Pferdeschlittenfahrten, uvm.

☆☆☆☆☆☆☆

GROSSARL

Wann:
7.-9., 14.-16., 21.-23. Dez. von 14-20 Uhr (Fr/ Sa) bzw. 10.30-18 Uhr (So)

Wo:
Großarl/Hüttschlag

Was:
Salzburger Bergadvent im Großarltal - stimmungsvoller Adventmarkt

Rahmenprogramm:
festliche musikalische Umrahmung, Krippenausstellung, Hirtenspiel, Lebende Krippe in der alten Wacht und im Ortszentrum, Adventsingen (jeden Sa. um 20.15 Uhr), Laternenwanderungen (jeden Fr. um 16.30 Uhr in Großarl bzw. um 17.30 Uhr in Hüttschlag), Keks-Backstube für Kinder, Engerlpostamt, Kutschenfahrten

☆☆☆☆☆☆☆

ST. JOHANN

Wann:
8./ 15./ 22. Dezember ganztägig

Wo:
Maria-Schiffer-Platz

Was:
EZ Adventmarkt mit heißen Maroni, alkoholfreiem Punsch, Glühwein, etc.

Wann:
8./ 9. Dezember, ganztägig

Wo:
Kultur- und Kongresshaus Am Dom

Was:
Kiwanis Adventmarkt mit ausgewählter Handwerkskunst, edlen Weinen und Schnäpsen, Lebkuchen, Büchern,...

Rahmenprogramm:
Märchenerzähler, Kutschenfahrten,...

☆☆☆☆☆☆☆

WAGRAIN

Wann:
7. Dezember ab 14 Uhr

Wo:
Marktplatz

Was:
Wagrainer Adventmarkt mit Handwerk, Weihnachtsdekorationen und Christbäumen

Rahmenprogramm:
weihnachtliche Klänge der Wagrainer Weisenbläser

☆☆☆☆☆☆☆

WERFEN

Wann:
8./ 9./ 15./ 16. Dezember von 13 bis 19 Uhr

Wo:
im Burghof

Was:
Romantischer Adventmarkt mit stimmungsvollem Rahmenprogramm für die ganze Familie

Rahmenprogramm:
Bläser, Hirtenspiel, Oboetrio, Anglöckler
Kinderprogramm (Basteln, Keksebacken, Geschichtenerzähler) am 15./16.12. von 13-16 Uhr

Wann:
14. - 16. Dezember ab 14 Uhr (Fr., Sa.) bzw. 10 Uhr (So.)

Wo:
Jagdzentrum Stegenwald

Was:
1. Stegenwalder Adventmarkt mit Kunsthandwerk, Jagdbekleidung, Krippen,...

Rahmenprogramm:
Sonnwinkl Dreigesang, Zauchenseer Viergesang, Jagdhornbläser, Scheibenschießen, gratis Kutschenfahrten für Kinder (So. 12-16 Uhr)

PALMERS

ST. JOHANN

Erika Lackner Wagrainer Str. 1. T: 06412/4389 Kundenparkplatz!

Durchgehend geöffnet. Jeden Samstag von 09.00 bis 17.00 Uhr

Ein BORG der besonderen Art

Die Schwerpunktschule BORG Bad Hofgastein Musisch Kreativ mit Multi Media Art bietet neben der Allgemeinbildung eine einzigartige, schwerpunktorientierte Ausbildung. Schulautonome Lehrpläne, die regelmäßig evaluiert werden, sorgen für einen Schulalltag der besonderen Art.

Seit Beginn des Schuljahres 2004/05 wird das BORG Bad Hofgastein als Schwerpunktschule Musisch Kreativ mit Multi Media Art geführt. Damals starteten die 5. Klassen erstmals mit den Lehrplänen und Systemen der neuen Schwerpunktschule. Vier Jahre später ist nun der Vollausbau vollzogen und die Schülerzahl hat sich in dieser Zeit verdoppelt. Der Schwerpunkt musisch kreativ bietet den SchülerInnen, welche derzeit aus Salzburg, Kärnten, Tirol, Oberösterreich, Niederösterreich, Wien und Bayern kommen, zusätzliche Ausbildungsmöglichkeiten ohne weiteren Zeitaufwand, sowie freiwillige und ergänzende Praxisübungen auf einer landesweit einmaligen technischen Ausstattung - elektronisch und digital.
Jährliche Auftritte und Wettbewerbserfolge in und außerhalb Österreichs sowie eine beinahe 100 % Erfolgsquote bei Aufnahmeverfahren an FH`s und UNI`s belegen das Erfolgsrezept der Schwerpunktschule.

So wird die Schwerpunktschule in Bad Hofgastein nach dem Erweiterungsbau aussehen. Fotos: BORG

Unterschied zu BORG mit Instrumentalunterricht

Das BORG Bad Hofgastein unterscheidet sich von einem regulärem BORG mit Instrumentalunterricht. Anstatt eines reinen Instrumentalunterrichts gibt es in Bad Hofgastein die Wahlmöglichkeit zwischen Instrumental, Vocal oder Tanz. Zudem werden den Schülern in den acht Klassen sechs schwerpunktorientierte unverbindliche Übungen, wie Spielmusik Instrumental, Spielmusik Technik, Chor, Tanz, Stomp und Schauspiel angeboten und es wurden sechs schulautonome Fächer (Tanz und Tanzchoreographie, Stomp, Multi Media Art, NaWi plus und Spielmusik Technik) gegründet. Gemeinsam mit den Schwerpunktfächern und Schwerpunktstunden aus Deutsch, Englisch, Französisch, Physik, Instrumental und Vokal wurden insgesamt zwölf schulautonome Lehrpläne entwickelt.
An der Schwerpunktschule Bad Hofgastein gibt es auch eine Begabtenförderung. Diese umfasst den landesweit angebotenen Plus Kurs Art & Sound Project, ein Drehtürmodell zum zeitgleichen Erlernen alternativer Sprachen, den Freigegenstand Instrumental in der 7. und 8. Klasse zur Studienvorbereitung, sowie Freistellungen zum externen Unterricht an Musik Uni's und Tanzakademien.
Seit Oktober 2007 gibt es mit IKT Netzwerktechnik, IKT Homepage und der Lernplattform Musik - e-learning drei neue, zukunftsweisende Freigegenstände.

Schulausstattung

Durch Förderungen ist eine einzigartige Ausstattung des musisch kreativen Schwerpunktgymnasiums möglich. Ein Apple-Labor für Computergrafik, digitale Foto- und Filmbearbeitung, HDV-Filmkameras und digitale Spiegelreflexkameras, Tonstudio und Probebühne, Beleuchtungsanlagen, Mischpult und PA-Anlagen für die komplette Bühnenperformance, sowie professionelle Beamer stehen unter anderem für den Unterricht zur Verfügung. Sowohl im Informatikraum, als auch in den Musikräumen steht in der Unterrichtspraxis jedem Schüler ein Arbeitsplatz zur Verfügung. Jeweils vier bis fünf Klaviere, Keyboards, E-Gitarren, E-Bass und Schlagzeuge sind zudem für den instrumentalen Unterricht vorhanden. Eine fix installierte Probebühne im Musiksaal sorgt für einen reibungslosen Unterrichtsablauf und Probenbetrieb.

Anmeldung und Aufnahme

Die Anmeldung erfolgt in der ersten Woche nach den Semesterferien nach telefonischer Vereinbarung oder über die Homepage www.borg-gastein.salzburg.at. Für die Schularbeitsfächer Deutsch, Englisch oder Mathematik ist eine Aufnahmeprüfung dann nötig, wenn die Benotung in der 2. Leistungsgruppe in einer Hauptschule schlechter als „Gut“ ist. Eine positive Beurteilung in der 1. Leistungsgruppe, sowie in der Unterstufe einer AHS erfordert keine Aufnahmeprüfung.
Für Zusatzangebote wie den Multi Media Art-Wahlpflichtgegenstand ab der 6.

Klasse, sowie Vocal- und Tanzunterricht ab der 5. Klasse sind Eignungstests vorgesehen.

Erweiterungsbau

Nach der Einigung zwischen Bund, Land und Gemeinde am 6. September 2007 steht dem Erweiterungsbau des BORG Bad Hofgastein nichts mehr im Wege. In den Sommerferien 2008 wird der Bau verwirklicht und 400 weitere Quadratmeter mit moderner Architektur werden danach für den Schulbetrieb zur Verfügung stehen.
Auch für Wohnmöglichkeiten wurde gesorgt. Im beaufsichtigten Wohnheim für SchülerInnen der 5. und 6. Kl., sowie in den Wohngemeinschaften zweier weiterer Häuser (7. + 8. Kl.) logieren zurzeit 56 SchülerInnen der Schwerpunktschulschule.

Uraufführung Missa Giovane

Am 16. Dezember wird um 10.30 Uhr in der Pfarrkirche Bad Hofgastein eine Messe abgehalten. Missa Giovane ist eine Eigenproduktion des BORG Bad Hofgastein, komponiert und/oder arrangiert von Dir. Gottfried Plohovich. Mitgearbeitet und ihre Ideen eingebracht haben weiters Mag. Klaus Sauli (Rhythmik) und Mag. Elisabeth Wieland (Vocal/Chor). Missa Giovane soll eine offene Komposition sein, die auf den Geschmack der Jugend abgestimmt und jederzeit erweiterbar, änderbar und ergänzbar ist. Elemente des Gospel sind ebenso zu finden, wie Anlehnungen an die Missa Luba aus Zentralafrika, Pop- und Rockrhythmik werden großteils in die lateinische Sprache der Liturgie umgesetzt. Kirchentonale Wendungen vermischen sich mit Jazzharmonien, konventionelle und elektronische Instrumente werden von Drums und Marimba ergänzt.
Die Umsetzung der Messe erfolgt mit dem Instrumentalensemble mit E-Gitarre, E-Bass, Piano, Querflöte, Trompete, Saxophon, Marimba, Drums und Percussion und dem Auswahlchor sowie dem Gesamtchor mit über 60 SängerInnen.

Tag der offenen Tür

Am 23. Jänner 2008, findet von 8 bis 16 Uhr der Tag der offenen Tür in der Schwerpunktschule BORG Bad Hofgastein Musisch Kreativ mit Multi Media Art statt.

Ausgezeichneter Lehrbetrieb

Als " ausgezeichneter Lehrbetrieb" ist der Firma Sendlhofer die Vermittlung und Ausübung von nachhaltigem, hochwertigem Handwerk das größte Anliegen. Menschen mit Fachkompetenz, außerordentlichem Engagement und unternehmerischem Denken werden hier ausgebildet.

Die Stärke des Unternehmens ist die individuelle Planung und Fertigung von Möbeln im gesamten Wohnbereich. Die Auswahl des Materials und die perfekte Verarbeitung, sowie eine schlichte Formgebung zeichnen die Möbel aus dem Hause Sendlhofer aus. Nur außergewöhnliche Qualität kann in der Zukunft noch bestehen. Überzeugen Sie sich bei einem Besuch im Wohnstudio in Bad Hofgastein.

Herr Sendlhofer gratuliert seinem Mitarbeiter Florian Schönegger zum ausgezeichneten Erfolg bei der Gesellenprüfung und Dominik Walzl (3.Lehrjahr) zum ausgezeichneten Schulerfolg.

Seit bestehen des 15 jährigen Unternehmens konnten bereits 7 Lehrlinge mit Auszeichnung bestehen.

Falls Sie sich für eine Lehre bei der Fa. Sendlhofer interessieren, dann melden Sie sich bitte bei Herrn Sendlhofer unter 0664/424 55 72.

naturholz-tischlerei wohnstudio

tischlerei sendlhofer
pyrkerstraße 56
bad hofgastein

tel: 06432/2468-0
fax: 06432/2468-4
mobil:0664/244 18 78

office@m-sendlhofer.at
www.m-sendlhofer.at

Arbeiten am Heiligen Abend

Traditionell findet bei einem Großteil am 24. Dezember eine familiäre Feier mit Bescherung statt. Nicht alle können jedoch an diesem Tag bei den Liebsten zu Hause sein, denn neben anderen Gründen, sind einige zu dieser Zeit in der Arbeit.

Einer von vielen, die am Heiligen Abend arbeiten, ist der St. Johanner Franz Pichler. Er ist Fahrdienstleiter am Bahnhof St. Johann und mittlerweile bereits das siebte Jahr in Folge am 24. Dezember entweder im Tag- oder Nachtdienst. „Gerade an diesem Tag sollte man etwas menschlich sein. Ich habe bereits die letzten zwei Jahre freiwillig mit Kollegen getauscht. Meine Kinder sind bereits groß und so wird eben am nächsten Tag mit der Familie gefeiert", sagt Franz Pichler. „Der Arbeitstag am 24. Dezember bringt ein besonderes Flair. Die Kinder haben ein glänzen in den Augen, freuen sich aufs Christkind und die Leute sind allgemein lockerer und netter", erzählt der Fahrdienstleiter. In der Fahrdienstleitung wird auch heuer wieder das Friedenslicht erhältlich sein und damit ist der Kundenkontakt an diesem Tag ebenfalls mehr. Auch wenn Franz Pi-

Franz Pichler arbeitet bereits zum siebten Mal in Folge am Heiligen Abend.

ÖVP Salzburg

Gesegnete Weihnachten und ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2008

wünschen Wilfried Haslauer, Simon Illmer & die ÖVP Salzburg

Bitte unterstützen Sie mit uns den Endausbau des **Klosters Maria im Paradies „Kinderalm"** in St. Veit im Pongau. Spendenkonto: Kinderalm St. Veit, Hypo Salzburg, BLZ: 55000, Konto Nr. 15 000 012599

Großarl

Hans Toferer geht bei der Gemeinderats-Wahl im März 2009 als Bürgermeister-Kandidat für die ÖVP in Hüttschlag ins Rennen – das haben die ÖVP-Mitglieder in einer Vor-Wahl am 27. November entschieden. Als Quereinsteiger ist der zweifache Familienvater politisch noch ein unbeschriebenes Blatt.

251 Hüttschlager gaben ihre Stimmen für die beiden Bürgermeister-Kandidaten der ÖVP ab: Mit 145 zu 103 Stimmen konnte sich Hans Toferer gegen Vize-Bürgermeister Josef Rettenwender durchsetzen. Toferer wird damit für die ÖVP im März 2009 in der Bürgermeisterwahl antreten.

Toferer wurde am 10. Dezember 1963 in St. Johann geboren und wuchs in Hüttschlag auf. Beruflich ist Toferer seit 1982 im Gemeindeamt Hüttschlag tätig: Bis 1988 führte er die Geschäfte des Tourismusverbandes. Gemeinsam mit Thomas Wirnsperger, Geschäftsführer im Tourismusverband Großarl, und Joe Taxer aus Hüttschlag tritt Toferer unter dem Namen „Die Flöe" regelmäßig auf. „Ich spiele Gitarre und Bariton", erzählt der passionierte Musiker.

Gerhard Jäger wird am Polizeiposten in St. Johann Dienst haben.

chler am 24. Dezember nicht ungern Dienst hat, so freut er sich doch wieder, wenn er einmal den 24. Dezember im Kreise seiner Familie verbringen kann und dann bei der Bescherung die glänzenden Augen seiner Enkelkinder sehen kann.

Freiwillige Arbeit

Bernhard Dietrich aus St. Johann ist am 24. Dezember als freiwilliger Mitarbeiter des Roten Kreuzes tätig. Sein Dienst als Sanitäter in der Bezirksleitstelle St. Johann beginnt um 19 Uhr und dauert 24 Stunden. „Diejenigen die kleine Kinder haben, sollten die Möglichkeit bekommen, an diesem Tag zu Hause bei der Familie zu sein. Ich selbst bin ledig und mache freiwillig Dienst“, sagt Bernhard Dietrich. Die Sanitäter sitzen, wenn Zeit dafür ist, gemütlich zusammen und es kommen an diesem Abend auch immer wieder Kollegen zu Besuch. Generell ist der Dienst am Heiligen Abend eher ruhig, es können aber auch dramatische Situtionen vorkommen. Von der Geburt bis zur Reanimation unter dem Christbaum war schon alles dabei.

Dienst am 24. Dezember

Am Polizeiposten in St. Johann wird Gerhärd Jäger am 24. Dezember Dienst versehen. Auch er hat sich freiwillig gemeldet, da er noch keine Kinder hat und es deswegen für ihn kein Problem ist. „Der Dienst an diesem Tag ist ein wenig anders. Die Kollegen gehen nach Dienstschluss mit noch mehr Freude nach Hause zu den Familien und auch viele Freunde und Bekannte rufen am Telefon an, um schöne Weihnachten zu wünschen“, sagt der Filzmooser. Mit einem Kollegen wird er am Polizeiposten von 24. Dezember 7 Uhr früh bis zum darauffolgenden Tag um 7 Uhr früh im Einsatz sein. Im Vergleich zu anderen Diensttagen gibt es keinen großen Unterschied. Vielfach wird die Polizei allerdings am Heiligen Abend zu Familienstreitigkeiten gerufen.

Bernhard Dietrich ist am 24. Dezember als Rettungssanitäter im Einsatz.
Foto: RK

Nicht vergessen:

Für Weihnachten gibt es wieder unsere original Salzburger Mettenwürstl in gewohnter Urban Qualität

Aktion* Schweinsschnitzel geschnitten von Nuss oder Schluss per kg € 7,90

Aktion* Feinstes Leberkäsbrät per kg € 5,60

*gültig bis 15. Dezember 2007

5600 St. Johann/Pg. - Tel. und Fax: 06412/4275 - Filiale: 06412/6150 - e-mail: urban@fleischer.at
www.urban.fleischer.at

GLASSWORK

Ein Geschenk für die Ewigkeit

Ihr persönliches Portrait in drei Dimensionen
Das ideale Geschenk zu jedem Anlass

Glasswork GmbH

Hauptstr. 19 · 5600 St. Johann im Pongau
06412 / 20036 · office@glasswork.at · www.glasswork.at

Zwei Youngsters am Weg nach oben

Michael Zach und Philipp Schörghofer sind zwei Pongauer Nachwuchs-Skifahrer. Seit heuer trainieren sie in der Weltcupgruppe 3 bzw. in der Weltcup Technik-Kombigruppe. Obwohl sie in verschiedenen Trainingsgruppen sind, haben sie jedoch ein gemeinsames Ziel: Den Fixplatz im Weltcup.

Michael Zach im Renneinsatz. Fotos: Gepa/privat

PM: Wie begann deine Skifahrerische Karriere?
Michael Zach: Meine ersten skifahrerischen Versuche wurden durch meinen Opa gestartet. Er ging mit mir, als ich drei Jahre alt war, auf die Übungswiese in Kleinarl. Nach der Volksschule absolvierte ich die Skihauptschule in Badgastein und die Skihotelfachschule in Bad Hofgastein. Nachdem ich in den Schülerkader aufgenommen wurde, folgte mit 16 die Aufnahme in den ÖSV-Kader.

PM: Kannst du dich noch an dein erstes Rennen erinnern?
Michael Zach: Ja, das war die Ortsmeisterschaft in Kleinarl. Ich war gar nicht angemeldet. Als ich allerdings meinen Bruder fahren sah, wollte ich auch teilnehmen. Ich war damals erst vier Jahre alt und meine Mama ist vorgefahren. Ich war allerdings schneller, überholte sie und kam vor ihr ins Ziel.

PM: Du bist ja im A-Kader des ÖSV und trainierst seit heuer in der WC3 (Weltcupgruppe 3) mit. Wie sieht dadurch deine heurige Saison aus?
Michael Zach: Ich fahre Großteils Europacup-Rennen, hoffe allerdings auch auf einige Starts bei Weltcup-Rennen.

Michael Zach.

PM: Inwiefern hat sich durch die WC3 dein Training verändert?
Michael Zach: Das Training ist jetzt individueller geworden. Wir sind lediglich neun Personen in dieser Gruppe. Zur Vorbereitung war ich auch das erste Mal für vier Wochen in Neuseeland. Danach haben wir den schönen Herbst ausgenutzt und sind zum Training auf den Gletscher in Sölden gefahren. Im Hinblick auf den Weltcup steht das Riesentorlauf-Training im Vordergrund.

PM: In welchen Disziplinen gehst du an den Start und welche ist deine Lieblingsdisziplin?
Michael Zach: Super-Kombi, Abfahrt, Riesentorlauf und Super-G. Meine Lieblingsdisziplin ist der Riesentorlauf.

PM: Deinen ersten Weltcup-Einsatz hast du bereits hinter dir. Wo und wie war es?
Michael Zach: Das war voriges Jahr in Kranjska Gora. Leider bin ich ausgeschieden. Es war eine völlig neue Situation für mich. Ich habe jahrelang zugesehen und dann konnte ich endlich selbst an den Start gehen.

PM: Welche Ziele hast du für diese Saison?
Michael Zach: Ich werde im Europacup an den Start gehen und möchte mir einen Fixplatz für den Weltcup im kommenden Jahr sichern. Auch im Super-G und der Abfahrt möchte ich im Europacup vorne mit dabei sein.

Philipp Schörghofer

PM: Wie bist du zum Skisport gekommen?
Philipp Schörghofer: Ich bin neben dem Lift aufgewachsen. Mit drei Jahren bekam ich dann meine ersten Ski. Später bin ich dann bei Kin-

Philipp Schörghofer.

Philipp Schörghofer ist begeisterter Skifahrer.

dercup-Rennen relativ gut gefahren. Mit dem Besuch der Skihauptschule in Badgastein und der Skihotelfachschule in Bad Hofgastein wurde die Skikarriere noch mehr gefördert. Derzeit bin ich Sportsoldat beim Bundesheer, was mir sehr gute Rahmenbedingungen für meine Karriere bietet.

PM: Den Fixplatz für einen Weltcupstart hast du ja voriges Jahr knapp verpasst. Wie sieht deine Situation deshalb heuer aus?
Philipp Schörghofer: Ich bin seit heuer in der Weltcup Technik-Kombigruppe. Dadurch, dass ich in der vergangenen Saison im Riesentorlauf-Europacup am Ende Rang fünf belegt habe, habe ich leider keinen fixen Startplatz für den Weltcup. Dazu hätte ich in der Endwertung einen Platz unter den ersten drei benötigt. Leider bleibt es mir deshalb nicht erspart, mich mit 12 weiteren um nur einen freien Startplatz bei den Weltcup-Rennen zu messen.

PM: Wie sieht dein Ziel für die kommende Saison aus?
Philipp Schörghofer: Ich möchte mich für die Weltcup-Rennen etablieren. Mein erstes Ziel war es in Sölden dabei zu sein. Das habe ich geschafft, aber ich habe meine gute Form noch nicht umsetzen können. Ich habe in Sölden sehr viel dazu gelernt und mache es in Beaver Creek, bei meinem nächsten Weltcup-Einsatz besser. Das zweite Ziel ist der Slalom-Gesamtsieg im Europacup.

PM: Du hast ja bereits einen Einsatz bei einem Weltcup-Rennen hinter dir. Wie war es?
Philipp Schörghofer: Ich konnte im vorigen Jahr in Alta Badia im Riesentorlauf an den Start gehen. Leider lag ich nach dem ersten Durchgang auf dem 32. Platz und verpasste die Qualifikation für den zweiten Durchgang nur knapp. Am Start war ich ganz relaxt und auch bis zur letzten Zwischenzeit lief alles gut. Da lag ich noch an 17. Stelle und begann Nachzudenken, da ich ja bis dahin nicht schlecht gefahren bin. Dadurch ist mir dann aber ein Fehler passiert und ich bin zurückgefallen.

PM: Gibt es ein bestimmtes Ritual ohne dem du nicht an den Start gehst?
Philipp Schörghofer: Nein, eigentlich nicht. Ich versuche, bei jedem Rennen so an den Start zu gehen, als wäre es ein Trainingslauf und locker zu bleiben.

PM: Was ist für dich das Faszinierende am Skisport?
Philipp Schörghofer: Die Herausforderung und die Überwindung, mit den Skiern eine hohe Geschwindigkeit zu fahren.

PM: Gibt es ein Rennen, bei dem du unbedingt einmal am Start stehen möchtest?
Philipp Schörghofer: Ja, beim Saisonauftakt in Sölden und unbedingt beim Nachtslalom in Schladming, wo ich bereits als Vorläufer am Start war. Kitzbühel wäre auch noch ein Ziel.

Auf der Suche nach den besten Motiven

Peter Rohrmoser ist begeisterter Naturfotograf und hält mit seinen Kameras beeindruckende Landschaftsmotive in seiner Heimat, aber auch in fernen Ländern fest. Neben einem großformatigen Kalender, veröffentlichte der Großarler in diesem Jahr bereits seinen vierten Bildband mit Landschaftsfotos aus dem Salzburger Land.

Nach einem folgenschweren Kletterunfall im Oktober 1984 beendete Peter Rohrmoser das Extremklettern, bei dem er die Jahre zuvor viele Touren in den Ost- und Westalpen kennen gelernt hatte. Nachdem die Verletzungen einigermaßen ausgeheilt waren begann ein Leben mit geänderten Werten. Er fand Gefallen an der Fotografie. Das neue Betätigungsfeld war eine entscheidende Gehhilfe und durch den Kamerasucher begann er seine Heimat zu entdecken. Längst ist aus dem Hobby Fotografie eine Leidenschaft geworden.

Learning by doing

Das Fotografieren selbst hat Peter Rohrmoser der als Elektromeister im Landesdienst tätig ist, nicht von der Picke auf professionell gelernt, sondern sich Schritt für Schritt selbst beigebracht. „Mein Lernen wurde zwar durch Fachliteratur unterstützt, doch der Großteil erfolgte sozusagen mit learning by doing.

„Oftmals ergab sich jedoch auch die Möglichkeit sich auf freundschaftlicher Basis mit Pofis auszutauschen“, sagt Peter Rohrmoser über sein intensives Hobby.

Motivsuche

Nachdem Peter Rohrmoser zu allen Tages- und Jahreszeiten durch die Naturlandschaften seiner Heimat streift, kennt er viele gute Fotoplätze. „Ich weiß zumindest in meiner näheren Umgebung, wann und wo gutes Licht für ein schönes Bild zu erwarten ist. Trotzdem sind Ausflüge dabei wo die Kamera nicht ein einziges Mal aus dem Rucksack kommt. Bilder der Landschaften in seiner Umgebung entstehen beim Großarler bereits im Kopf doch die fotografische Umsetzung dieser Visionen ist oftmals nur mit viel Einsatz möglich. „Wenn ich in einem mir fremden Gebiet unterwegs bin, studiere ich das Kartenmaterial aus den Zielgebieten denn mit einer ausführlichen Vorplanung erhöht man seine Chancen, gutes Fotolicht vorzufinden, ganz entscheidend“.

Ausrüstung

Die beeindruckenden Naturlandschaften hält Peter Rohrmoser neuerdings mit hochwertigen digitalen Spiegelreflexkameras sowie mit einem analogen Mittelformatsystem fest. „Wichtiger als die teuerste Ausrüstung ist aber das passende Licht. Ohne dem wirkt selbst der beste Bildausschnitt oder das schönste Motiv nicht.

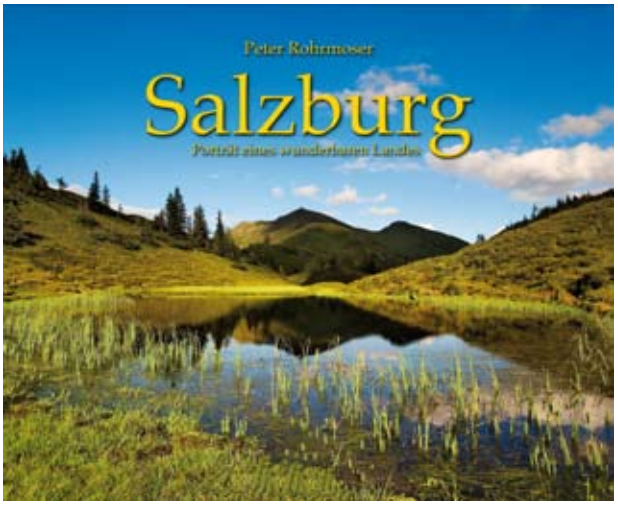
Bilder aus dem neuen Bildband von Peter Rohrmoser. Fotos: Rohrmoser

Man muss also zur richtigen Zeit am richtigen Ort sein, um ein perfektes Ergebnis zu erhalten".

Veröffentlichungen

1994 veröffentlichte der Großarler Landschaftsfotograf seinen ersten Kalender. Ein Jahr später folgte bereits der erste Bildband mit dem Titel „Naturerlebnis Großarltal". Im zweiten Bildband „Großarltal - Das Tal der Almen", welcher 2000 erschien, dokumentierte Peter Rohrmoser das dörfliche Geschehen im Großarltal. Der Bildband „Naturlandschaften Salzburgs" wurde 2002 veröffentlicht. Sein neuestes Werk „Salzburg - Porträt eines wunderbaren Landes" zeigt Bilder, die die Sinne für die unvergleichliche Vielfalt an Naturschönheiten im Land Salzburg schärfen und im Erkennen dieser Werte dazu beitragen, sie zu schützen.

Der Bildband ist im Buchhandel erhältlich, kann aber auch direkt beim Herausgeber bestellt werden.
rohrmoser.peter@utanet.at
Tel. u. Fax: 06414/478 bzw. 0664/7877952
www.naturfotorohrmoser.at



Gewinnen Sie den Bildband
„Salzburg - Porträt eines wunderbaren Landes"
von Peter Rohrmoser.

Schicken Sie eine Postkarte
mit dem Kennwort „Bildband" an:
PONGAUMAGAZIN
Salzachsiedlung 14 - 5600 St. Johann/Pg.
oder per e-mail an:
office@pongaumagazin.at,
Betreff: Bildband

AUTOSCHOBER
5630 Bad-Hofgastein, Tel. 06432/6132
5500 Bischofshofen, Tel. 06462/32 988

Das Training kann beginnen

Bereits in der letzten Ausgabe des Pongaumagazins wurde über das Projekt „Vienna City Marathon 2008" berichtet. Bei einem Workshop Anfang November vermittelten Prof. Hans Holdhaus und Mag. Cathrin Baritsch nun sportwissenschaftliche und ernährungstechnische Hintergründe.

Professor Hans Holdhaus, Leiter des Instituts für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung (IMSB) in Wien, war zusammen mit Mag. Cathrin Baritsch erneut nach Bischofshofen gekommen, um die Teilnehmer des Projekts „Vienna City Marathon 2008" im Rahmen eines Workshops weiter auf den Marathon vorzubereiten.
Nach einem sportwissenschaftlichen Vortrag wurde das Lauf ABC in einer Praxiseinheit vorgestellt und anschließend noch ein Vortrag zum Thema Ernährung abgehalten. Am Ende des Tages fand anstelle des geplanten Feldtests im Freien ein Shuttle-Run in der Turnhalle mit Laktattest zur Trainingsoptimierung statt.

Voraussetzungen für den Marathon

Um einen Marathon erfolgreich absolvieren zu können, sind Gesundheit und Belastbarkeit des Teilnehmers zwei wichtige Voraussetzungen. Eine sportmedizinische Grunduntersuchung sollte deshalb vor Trainingsbeginn durchgeführt werden. Dabei wird der internistische/orthopädische Status erhoben, ein Belastungs-EKG durchgeführt, sowie Blut und Harn untersucht.
Spricht von der ärztlichen Seite nichts gegen einen Marathonlauf, so kann das Training beginnen. Jeder Sportler verfügt am Beginn des Trainings über eine momentane, individuelle Leistungsfähigkeit, den sogenannten Ist-Wert. Diese sollen nun durch Training und gezielte Wettkampfvorbereitung optimiert werden, damit am Tag X der Soll-Wert abgerufen werden kann. Den Soll-Wert und damit die Wettkampfleistung bestimmen die leistungsbestimmenden Faktoren Gesundheit, Kondition, Taktik, Ernährung, Koordination, Psyche, Equipment und das Trainingsumfeld.

Bestimmung des Ist-Zustands

Beim Marathon-Workshop hatten die Teilnehmer die Möglichkeit, ihren Ist-Zustand im Rahmen eines Shuttle-Runs zu bestimmen. Geplant wäre ein Feldtest im Freien gewesen, doch aufgrund des Wetters konnte dieser nicht durchgeführt werden. So entschloss sich Prof. Hans Holdhaus den Test als Shuttle-Run in der Turnhalle durchzuführen. Dabei wurde eine Strecke von 20 Metern ausgemessen. Die Teilnehmer liefen dabei drei Minuten lang von einer Seite zur anderen. Das Tempo wurde durch einen Signalton vorgegeben. Bei jedem Ton musste die andere Seite erreicht sein. Nach den drei Minuten Belastung wurde der Puls abgelesen und einige Tropfen Blut für die Bestimmung des Laktats abgenommen. Nach zwei Minuten Pause folgte wieder eine dreiminütige Belastung,

Blutabnahme am Ohrläppchen für den Laktat-Test. Fotos: Holzmann

allerdings mit der nächsten Geschwindigkeitsstufe. Gestartet wurde mit 7,5 km/h, danach folgte eine Steigerung von jeweils 1,5 km/h. Nach maximal fünf Steigerungen oder wenn der Teilnehmer das vorgegebene Tempo nicht mehr halten konnte, war der Test zu Ende.
Bestimmt werden so die aerobe und anaerobe Schwelle einer jeden Testperson. Die Werte werden vom Team des IMSB ausgewertet und anschließend den Teilnehmern zugesandt.

Periodisierung

Für die Teilnehmer des Projekts „VCM 08" beginnt das Training von November bis Jänner mit der allgemeinen Vorbereitungsperiode. Dabei soll der Bewegungsapparat gekräftigt und mit langen, ruhigen Dauerläufen der Fettstoffwechsel ökonomisiert, sowie der passive Bewegungsapparat an den Belastungsumfang gewöhnt werden.
In der speziellen Vorbereitungsperiode im Februar und März wird mittels leichten und mittleren Dauerläufen, Fahrtspiel, Intervalltraining ein mittlerer bis hoher Umfang und eine ansteigende Intensität erreicht. Ziel in dieser Periode ist eine Entwicklung der aeroben und anaeroben Schwelle, eine Verbesserung des Kohlenhydratstoffwechsels, eine Gewöhnung ans Marathontempo und eine Verbesserung der Kraftausdauer.
Im April folgt dann die Wettkampfperiode in der mit Dauerläufen im Marathontempo bei einer geringeren Intensität und einem abnehmendem Umfang die Leistungsfähigkeit entfaltet wird und die Vorbereitung auf den Hauptwettkampf stattfindet.
Diese Periodisierung wird noch in weitere physiologisch erforderliche Zeitperioden, sogenannte Zyklen (Mesozyklus - 2-4 Wochen,

Mikrozyklus - 1 Woche) unterteilt.
Erste Trainingseffekte erzielt man im Ausdauerbereich nach 8-12 Wochen, bei der Kraft nach 6-8 Wochen, bei der Beweglichkeit nach 2-4 Wochen und bei der Koordination nach 1-2 Wochen.

Regeneration

Ohne Regeneration kann keine Leistungssteigerung stattfinden. Das Energieniveau des Körpers sinkt nach einem harten Training und je nach Intensität und Dauer benötigt der Körper ca. 48 Stunden, um wieder das Ausgangsniveau zu erreichen und für die nächste Belastung bereit zu sein. Kurzfristig stellt der Körper als Anpassung mehr Energie bereit. Diese Phase nennt man Superkompensation und genau zu diesem Zeitpunkt soll das nächste Training gesetzt werden, um eine Leistungssteigerung zu erreichen. Ist die Regenerationszeit zu kurz, so wirkt sich das negativ auf die Leistung aus, ist die Zeit zu lang, kann keine Leistungssteigerung stattfinden.
Die Regeneration soll beim Training deshalb auch fix eingeplant werden. Die Regenerationszeit kann durch aktive Erholung verkürzt und der nächste Belastungsreiz somit früher gesetzt werden. Kurze, lockere Trainingseinheiten, Massagen und Sauna dienen der Durchblutung der ermüdeten Muskulatur und transportieren die im Stoffwechsel angefallenen Abfallprodukte schneller ab. Zusätzlich kann der belastete Bewegungsapparat Mikroverletzungen rascher reparieren und man beugt so Schäden an Knochen, Muskulatur, Sehnen und Bändern vor.
Bei der passiven Erholung nimmt der Schlaf eine zentrale Rolle ein. Berufliche oder private Belastungen sollten somit bei der Regeneration und damit bei der Trainingsbelastung berücksichtigt werden.

Ernährung

Für den Sportler ist eine ausgewogene Ernährung wichtig. Das Verhältnis von Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten soll ebenso passen, wie die Versorgung mit Mineralien, Spurenelementen und Vitaminen. Eine ausgewogene, vollwertige Ernährung, wie sie in der sogenannten Ernährungspyramide veranschaulicht wird, reicht meist aus, um den Bedarf an Nährstoffen zu decken.
Vor der Belastung ist der Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme entscheidend. Eine Hauptmahlzeit (zB. Reis mit Gemüse, Nudeln mit Geflügel, Fisch, Kaiserschmarren) sollte cirka 2-3 Stunden vor der Belastung eingenommen werden. Cirka 1 Stunde vorher wird eine kleine Zwischenmahlzeit (zB. Semmel, Sportriegel, Joghurt) eingenommen.
Während des Trainings oder des Wettkampfes ist vor allem die Flüssigkeitszufuhr wichtig. 500-1000 ml sollen zwei Stunden, 150-300 ml ca. 5-10 min. vor Beginn, 150-200 ml während der Belastung alle 15-20 min. und 300-500 ml nach der Belastung getrunken werden. Sportgetränke können dabei leicht selbst aus Wasser (920ml) + Sirup (80ml) + Salz (1,2g), Tee (1l) + Honig (40g) + Salz (1,2g) oder Wasser (600ml) + Fruchtmolke (400ml) + Salz (1,2g) hergestellt werden. Kohlenhydrate können während der Belastung in Form von Gels, Bananen, Riegeln oder gelöstem Pulver zugeführt werden.
Sofort nach der Belastung sollen dem Körper schnelle Kohlenhydrate und Eiweiß zugeführt werden. In der Regenerationsphase wird mittels Fruchtsaft, Molke oder einem Sportgetränk der Körper mit Flüssigkeit versorgt. Ebenso können Shakes, Pudding oder Topfencreme als breiige Nahrung oder zB. ein Nudelgericht, Fisch, Kaiserschmarren, Palatschinken als feste Nahrung zugeführt werden.
Eine optimale Ernährung und Regeneration entscheiden mit über Sieg oder Niederlage.

Lesen Sie in der nächsten Ausgabe Näheres über das Projekt „VCM 08“.

Pongaublicke Sport

St. Johann
Beim Abschluss zur diesjährigen Landesmeisterschaft der Plattenwerfer konnte der Jugendwerfer des PWV Bad Hofgastein, Wolfgang Lackner, einen Tagessieg beim Einzelbewerb verbuchen. Die Leistung ist umso beeindruckender, da er damit auch bei der allgemeinen Meisterschaft eine Platzierung im Spitzenfeld erreichen würde.
Der Obmann des PWV gratuliert und wünscht der Jugend des PWV weiterhin sehr viel Erfolg.

Linz
Am 24. November fand in der Linzer Leichtathletikarena Gugl das von den Brüdern Werthner organisierte Finale im Kinderzehnkampf statt. 176 Kinder qualifizierten sich für das Finale, darunter auch Melanie und Michael Niederdorfer, Fabian Eder, Alexander Reicher (St. Johann) und Lisa Dengg (Mühlbach).
Melanie Niederdorfer (Jg 2000) erreichte mit 10913 Punkten den zweiten Platz, Fabian Eder wurde ebenfalls zweiter (Jg. 95/ 7660 Pkt.). Weiters: 4. Alexander Reicher (Jg. 99/ 5426 Pkt.), 5. Lisa Dengg (Jg. 98/ 5466 Pkt.) und 7. Michael Niederdorfer (Jg. 98/ 6589 Pkt.).

Bischofshofen
Mitte November fand in Straßwalchen die Schülerlandesmeisterschaft im Judo statt. Im Mannschaftsbewerb konnten sich die Burschen von Sanjindo Bischofshofen in der Vorrunde gegen die favorisierte Judounion Pinzgau durchsetzen und überlag im Finale dem starken PSV Salzburg. Die Mädchen holten den guten dritten Platz in den Pongau.

Bischofshofen
Die U-17 des BSK unter Trainer Erwin Ingolitsch schaffte mit einem 10 Punkte-Vorsprung den überlegenen Meistertitel in der Sparkassenliga und qualifizierte sich für das „Obere Play-Off“ des Salzburger Fussballverbandes. Hält sich die Abstellung von Spielern in die BSK-Kampfmannschaft in Grenzen, kann man durchaus wieder den Landesmeistertitel – so wie im Vorjahr - nach Bischofshofen holen.

Bischofshofen
Die Wielandner Sporthauptschule führte in Kooperation mit dem Tischtennisverein an fünf Nachmittagen die Schulmeisterschaften im Tischtennis für über 100 teilnehmende Kinder durch. Der Tischtennisverein stellte der Schule schon vor zwei Jahren einen Tischtennistisch zur Verfügung, der von den Kindern in den Pausen sehr fleißig genützt wird. Dies führte dazu, dass sich die technischen Fähigkeiten deutlich verbesserten.
Schülermeister wurde Grujo Bjelic (4A) vor Stefan Starcevic (3A) und Stefan Kornthaler (2B). Schülermeisterin wurde Alexandra Beier (4B) vor Sarah Samassa (2B) und Alina Amoser (1B)

UKO´S
HoamAlm

Saison-Opening

ab 6. Dezember

Donnerstag, Freitag und Samstag geöffnet

ab 20. Dezember

täglich geöffnet
jeden Donnerstag Tanzabend mit Live-Musik
jeden Freitag und Samstag sorgt DJ Flo für Stimmung

**AUF EUER KOMMEN FREUT SICH
FAMILIE UNTERKOFLER
UND DAS UKO'S TEAM**

UKO'S HOAM ALM
ALPENDORF 9 | 5600 ST. JOHANN ALPENDORF | TEL.: 06412/6259

NEEDLE PROJECT
Tattoo - Piercing
Permanent Make-up
Viele Geschenksideen und Gutscheine!!
Ein frohes Fest und einen guten Rutsch
ins neue Jahr mit bestem Dank für
Euer Vertrauen wünscht Evelyn
Öffnungszeiten ab 1. Dezember:
Di bis Fr. 09:30 bis 12:00 und 15:00 bis 20:00
Sa von 10:30 bis 17:00
Sa 8. Dez. geschlossen - ab 27. Dez. wieder da!
NEEDLE PROJECT
Hauptstraße 55 - 5600 St.Johann/Pg.
Telefon 0676/5412492 - www.needle-project.at

Szenefotograf: Flo Pirnbacher
Weitere Bilder unter www.pongaumagazin.at

PROGRAMM DEZEMBER DISCO
ERISTOFF ICE
BACARDI
FIG-PLUS
FLEDERMAUS DISCO
Mit Top DJ HERBY
jeden MITTWOCH - SINGLE-PARTY (im Stadl)
Gemeinsam statt einsam ... mit jeder Menge toller Singlespiele
Jede kleine Flasche Spirituose um nur € 14,90
Jede große Flasche Spirituose um nur € 29,90
jeden DONNERSTAG - 1-EURO-PARTY
Bis 22.30 Uhr und von 22.30 bis 24.00 Uhr alle um € 2,- (offene Schankmixgetränke)
jeden FREITAG - BOTTLE NIGHT (bis 23.00 Uhr)
Jede Flasche Spirituose zum halben Preis
Donnerstag 06.12. AFTER KRAMPUSLAUF PARTY
Freitag 07.12. 3 JAHRE FEIER mit SEKTEMPFANG
Feiere mit uns und wir laden Dich zu einem Glas Sekt ein
Freitag 14.12. ERISTOFF WOLFSNACHT
Jedes Eristoff Schankmixgetränk um nur € 2,80
Samstag 15.12. MASTERVOICE LIPM
100 Jahre LIPM + friends - Die Partystimme Österreichs feiert Geburtstag!
Freitag 21.12. ZIPFER LEMON SNOWBOARD PARTY
6 Zipfer Lemon serviert auf einem Snowboard gibt´s um coole € 15,-
Ab Montag den 24.12. täglich geöffnet (bis 05.01.2008)
Montag 24.12. MERRY CHRISTMAS
Für Jeden der mit uns Weihnachten feiert haben wir ein Weihnachtsgeschenk
Dienstag 25.12. NACHT DER 1000 LICHTER Knicklichter für Alle
Freitag 28.12. HAPPY BIRTHDAY
Jeder der im Dezember Geburtstag hat, erhält einen € 50,- Getränke-Gutschein (bis 24 Uhr)
Montag 31.12. GROSSE SILVESTERFEIER
Kommst Du vor 24.00 Uhr, erhältst Du zum Anstoßen auf´s neue Jahr ein Glas Prosecco
Freitag 04.01. GOGO CONTEST
Jede Dame die mitmacht, erhält von uns eine Flasche kühlen Prosecco!
jeden SAMSTAG - 2G-TIME
Bis 22.30 Uhr alle Schankmixgetränke um nur € 2,-
www.die-fledermaus.at

SAECO IST WELTWEIT MARKTFÜHRER

ANGEBOTE VOM ERFINDER DES KAFFEEVOLLAUTOMATEN

SAECO MACHT IHREN KAFFEE, CAPPUCCINO, MACHIATO, USW., ...

Saeco

Saeco Talea Giro silber
inkl. Milk Island
inkl. Kaffee-Genuss-Set

- 2 Tassen Kaffeevollautomat
- SBS - Saeco Brewing System
- Schnelldampf
- sehr leises Keramikmahlwerk
- Höhenverstellbare Tassenabstellfläche
- Milk Island: zaubert in nur wenigen Sekunden perfekten Milchschaum für absolute Genießer - egal ob für Cappuccino, Latte Macchiato oder andere Kaffeespezialitäten.

statt € ~~7[illegible]~~,- **€ 699,-**
inkl. zufrieden oder Geld zurück Garantie, Milk Island und Kaffee-Genuss-Set

Saeco Primea Cappuccino Ring

- 2 Tassen Kaffee-Cappuccino Vollautomat
- 2 Cappuccino o. Cafelatte auf Knopfdruck
- Digitales Display
- Automatisches Entkalkungsprogramm
- Höhenverstellbare Tassenabstellfläche
- SBS - Saeco Brewing System
- sehr leises Keramikmahlwerk
- Milchbehälter mit modernster Nanotechnologie

Konsument
TESTURTEIL
gut
im Test: 9 Vollautomaten

€ 1.090,-
inkl. zufrieden oder Geld zurück Garantie.

Spidem Villa nera

- 2 Tassen Kaffeevollautomat
- Dosiermenge von 6 bis 9 Gramm
- Drehteller für einfache Bedienung
- Tassengrösse einstellbar

statt € ~~3[illegible]~~,- **€ 279,-**

Spidem Bellezza argento

- 2 Tassen Kaffeevollautomat
- Entkalkungsprogramm
- Reinigung u. Spuhlprogramm
- Behälter für gemahlenen Kaffee
- Tassengrösse programmierbar
- Drehteller für einfach Bedienung
- Dosiermenge von 6 bis 9 Gramm

SPIDEM
Eine Marke der Saeco Gruppe

statt € ~~4[illegible]~~,- **€ 339,-**

Ihre Vorteile bei RedZac World Kappacher:
- Einschulung am Gerät inkl. Einstellung
- Hauseigenerer Saeco/Spidem-Techniker
- Leihgeräte

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

Copyright Werbeagentur Nimmrichter. | Druck u. Satzfehler vorbehalten. | Angebote gültig solange Vorrat reicht. | Preise inkl. 20% Mwst. | Statt Preis ist VK. Preis laut Hersteller.