

PONGAU

weekend

MENSCHEN * FAKTEN * EMOTIONEN **MAGAZIN**

ÖSTERREICHISCHE POST AG / POSTENGEHT BAR BEZAHLT, BPA 5600 ST. JOHANN, RM 11 AC93077K



**DIE STEINZEIT
IST VORBEI.**

WIR BAUEN MIT HOLZ



OPPENEIGER
HOLZBAU



OPPENEIGER

HOLZBAU



HOLZBAU, TISCHLEREI & ZIMMEREI

Nach dem Motto alles aus einer Hand verwirklichen wir Ihren Traum vom eigenen Holzbau. Von der individuellen Planung über die handwerkliche Ausführung bis hin zur meisterlichen Innenausstattung.

WWW.HOLZBAU-OPPENEIGER.AT



Holzbau Oppeneiger GmbH
Gewerbegebiet Gasthof Süd 175
5531 Eben im Pongau
t. +43 (0) 6458 20415
e. info@holzbau-oppeneiger.at



**VEREINE IM ENNSTAL:
BERGRETTUNG GRÖBMING**



**UN-KRÄUTER?
WILDKRÄUTER!**

NR. 154 • 30. / 31. JULI 2020

PONGAU & ENNSTAL

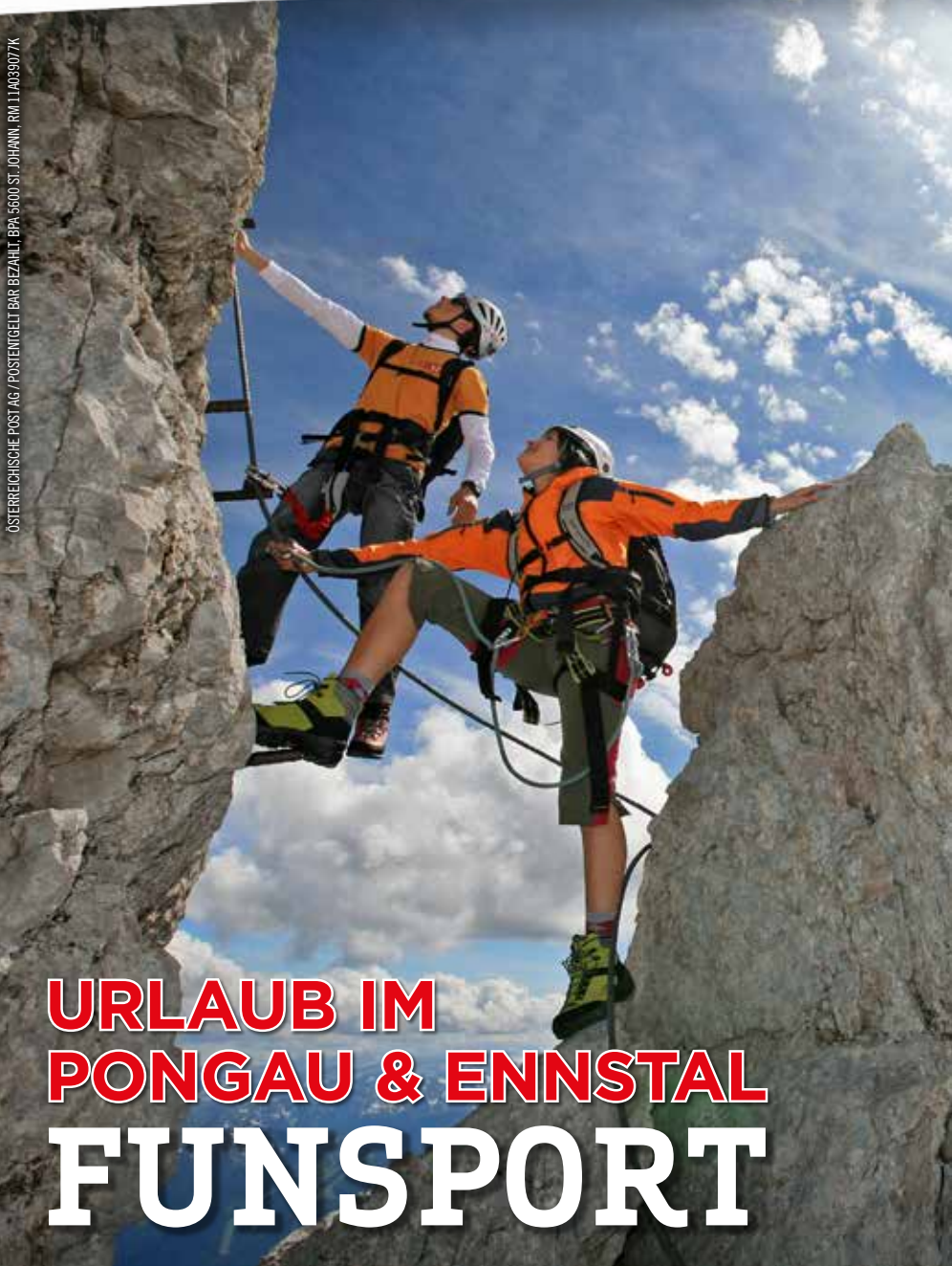
weekend

MENSCHEN * FAKTEN * EMOTIONEN **MAGAZIN**



**VOM LEHRLING DER
ZEIT ZU RUDI'S
HOMEGARDEN PROJECT**

ÖSTERREICHISCHE POST AG / POSTENTGELT BAR BEZAHLT, BRN 5600 ST. JOHANN, RM 1J403907K



**DICKE LUFT
AM BERG**

**URLAUB IM
PONGAU & ENNSTAL
FUNSPORT**

Christian und
Richard Resch
Wohnstudio Resch



„Wir freuen uns Sie in unserem neuen Wohnstudio in der Hauptstr. 64 begrüßen und beraten zu dürfen!“

WOHNSTUDIO RESCH

Planen mit **Idee**

PREISGEKRÖNTE INNOVATIONEN. Die Ideen des Wohnstudio Resch wurden mehrfach ausgezeichnet. Mit unserer Erfahrung und innovativen Ideen wird Ihre neue Küche zu einem einzigartigen Projekt.

Inzwischen ist das Wohnstudio Resch mehrfach preisgekrönt, unter anderem mit dem PlusX Award in fünf Kategorien, dem „Best of the Best PlusX Award“ und dem

Gütesiegel „Bestes Produkt des Jahres“. Zu guter Letzt folgte die Auszeichnung mit dem Plus X Award für die variable Kochinsel Culinago mit dem integrierten Dunstabzug Ghibli, der einzige

Dunstabzug weltweit, der sich ideal an die Topfgröße anpasst. Bei diesem Konzept ist kein „Loch“ im Ceranfeld notwendig und der Stauraum unterhalb bleibt voll erhalten. Mit

CULINAGO® kann man selbst in sehr kleinen Räumen eine Kochinsel umsetzen. Zusätzliche Highlights: die integrierte Bank und der Dunstabzug mit Zirbenduft. ★

EINZIGARTIGES WOHNDESIGN



Resch GmbH & Co KG
Hauptstrasse 64, 5600 St. Johann im Pongau
Tel. +43 (0) 6412 / 6305, info@wohnstudioresch.at
WWW.WOHNSTUDIORESCH.AT

WOHNSTUDIO RESCH
planen mit Idee

Info- Plattform

Mit „Lokaleinkaufen.at“ haben wir eine Initiative ins Leben gerufen, um unserer regionalen Wirtschaft zu helfen.

Um unsere Wirtschaft am Leben zu erhalten und zu unterstützen ist es wichtig weiterhin regional einzukaufen. Auch wir haben uns Gedanken gemacht wie wir unseren Beitrag leisten können und die Initiative „Lokaleinkaufen.at“ ins Leben gerufen. Hierfür haben wir unseren Webauftritt gänzlich neu gestaltet und diese Informationsplattform miteingerichtet. Auf dieser stellen wir allen Unternehmen

im Raum Pongau und Ennstal einen kostenlosen Eintrag zur Verfügung. So informieren wir Sie, welches Unternehmen welchen Service bietet. Inzwischen hat die Plattform über 160 Einträge in 21 Orten und wächst nach wie vor ständig weiter. Natürlich sind jederzeit neue Einträge möglich. Unser Verkaufsmitarbeiter Franz Quehenberger steht Ihnen jederzeit beratend zur Seite unter franz@pongau magazin.at oder **Tel: +43 (0) 660 / 723 00 11.**



INSEKTENSCHUTZ

Schau-
raum

LIENBACHER

Wohlfühlen mit Licht und Sonne

St. Johann neben Dieselkino
Tel. 06412 / 8952 · www.lienbacher.info



LA DONNA
DESSOUS UND BADEMODEN

SUNFLAIR
BEACH FASHION

Ihr A-G Cup
Spezialist

Hans-Kappacherstr. 1 • Stadtgalerie 1. OG
5600 St. Johann/Pg. • Tel./Fax: 06412 / 204 22

INHALT

08 SERIE

Vereine im Ennstal
Bergrettung Gröbmring

13 URLAUB IM PONGAU & ENNSTAL

Funsport

36 BERICHT

Vom Lehrling der Zeit
zu Rudi's Homegarden Project

38 SERIE

Un-Kräuter? Wildkräuter!
Kräuterherz

42 COVERSTORY

Dicke Luft am Berg
Nutzungskonflikte

52 MOTOR

Gehen sie noch oder
rollen sie schon?

Die nächste Ausgabe des
**WEEKEND
MAGAZIN PONGAU**
erscheint wieder
am 03.09.2020
www.pongau magazin.at

Impressum: Medieninhaber & Herausgeber: SIScom Verlagsgewerbe KG, Satzschiedlung 14, 5600 St.Johann/Pg., Fax: 0664 / 77 153 14 28. **Auflage:** 39.000 Stück. **Redaktion:** Andreas Boltz DI (FH), redaktion@pongau magazin.at, Tel: 0664 / 639 53 33. **Anzeigenverkauf:** Ing. Alexander Flecker, verkauf@pongau magazin.at, Tel: 0664 / 153 14 28. Franz Quehenberger, franz@pongau magazin.at, Tel: 0660 / 723 00 11. **Layout/Anzeigengestaltung:** SIScom Verlagsgewerbe KG. **Vertrieb:** Österreichische Post AG. **Druck:** Radin Print, HR-10431 Sveta Nedelja. Informationen zur Offenlegung gemäß § 25 MedienG können unter www.weekend.at und www.pongau magazin.at abgerufen werden. *

MUSEUMSERÖFFNUNG IN GRÖBMING

Am 5. Juli 2020 eröffnete das Museum Gröbming wieder seine Pforten. Dank des engagierten Einsatzes so vieler Helferinnen und Helfer zeigt das Museum ein neues und informatives Erscheinungsbild. Die Neugestaltung der Ausstellungsräume mit neuer Beleuchtung und Beschriftung, neuen thematischen Schwerpunkten, die der Geschichte des Gröbminger Marktes besser als zuletzt gerecht zu werden versuchen, aber auch neue Ausstellungsobjekte, werden jeden Besucher faszinieren. Vor allem die großzügige Leihbereitschaft der Kirche ermöglichte es uns, eines der ältesten Erbstücke der Gröbminger Vergangenheit, den römischen Grabstein (2.000 Jahre alt) aus unserer Pfarrkirche, in das Museum zu überführen. So kann dieses Zeugnis römischer Kultur erstmals einem größeren Besucherkreis präsentiert werden. Aber auch die neu gestalteten Informationen über die Notgasse, die Almen unserer Umgebung oder das bäuerliche Leben werden nicht nur unsere hoffentlich wieder zahlreichen Gäste aus nah und fern faszinieren. Das Museum ist noch bis 25. Oktober von Freitag bis Sonntag von 11 – 17 Uhr geöffnet.



FOTOS: GEMEINDE GRÖBMING



DER KIA E-SOUL UND E-NIRO IN IHREM KIA CENTER PONGAU

Die 3. Generation des kultig-kantigen Crossovers Kia E-Soul ist seit April 2019 am Markt und überzeugt mit neuem Design und hocheffizientem Elektroantrieb in zwei Varianten, mit einer 150 kW (204 PS) starken Topmotorisierung und 452 km Reichweite. Serienmäßig ist der E-Soul schnellladefähig per CCS-Stecker und hat eine 7 Jahre Werksgarantie bzw. 150.000km die auch für Batterie gilt. Der Kia e-Niro ist ein fescher elektrischer Crossover, der sofort bestellbar ist zum Einstiegspreis von 36.690,- EUR. Es stehen vier Ausstattungsniveaus zur Verfügung, die mit einem 39,2 oder 64 kWh starkem Akku kombinierbar sind. Auch hier gilt die 7 Jahre Werksgarantie (150.000km) wie immer bei Kia. Weitere Infos dazu in Ihrem KIA Center Pongau in der Gewerbestraße 6 in St. Veit im Pongau.

FOTOS: KIA

Dieselkino Gewinnspiel



**GEWINNEN SIE 5 X 2 KARTEN
FÜR INTO THE BEAT
AM 14. AUGUST 2020**

So einfach spielen Sie mit:

Schicken Sie eine E-mail mit dem Kennwort „INTO THE BEAT“ an office@pongaumagazin.at oder eine Postkarte an: Weekend Magazin Pongau, Salzachsiedlung 14, 5600 St. Johann/Pg. – Viel Glück!
Einsendeschluss: 07.08.2020

JEDER/JEDE TEILNEHMER/IN ERKLÄRT SICH IM FALL DES GEWINNS DAMIT EINVERSTANDEN, DASS DER VOLLSTÄNDIGE NAME, WOHNORT UND EIN GEWINNER/IN-FOTO IM WEEKEND MAGAZIN VERÖFFENTLICHT WERDEN. DER GEWINN WIRD UNTER ALLEN EINSENDUNGEN VERLOST. DIE TEILNAHME IST KOSTENLOS. TEILNAHME AUCH PER POSTKARTE ODER BRIEF MÖGLICH. DER RECHTSWEG IST AUSGESCHLOSSEN. DIE GEWINNE KÖNNEN NICHT IN BAR ABGELÖST WERDEN.





GFRERER
KÜCHEN & QUALITÄTSMÖBEL



**DER SPEZIALIST
FÜR EINZIGARTIGE
KÜCHEN**



**BESUCHEN SIE
UNSERE
SCHAURÄUME!**



**WIR FREUEN UNS AUF
IHREN BESUCH!**

Schattau 38
5622 Goldegg
T 06415/8470
info@gfrerer-kuechen.at

Unsere Öffnungszeiten:
MO-FR: 09:00-12:00 / 13:30-18:00

www.gfrerer-kuechen.at

GEMEINSAM ZU IHRER TRAUMKÜCHE

GFRERER KÜCHEN & QUALITÄTSMÖBEL. GFRERER bietet Lösungen für jedes Budget und jeden Geschmack. Wir drängen uns nicht auf, wir nehmen uns Zeit, ganz ohne Hektik und ohne Stress. Wir beraten Sie. Es geht hier um Sie, um Ihr Wohngefühl. Ihre Küchenfront. Ihre Arbeitsplatte. Ihren Boden. Um Ihre Traumküche...

Unsere Ziel ist es gemeinsam mit Ihnen Ihre Traumküche zu entwickeln. Ein schönes Eichenholz kombiniert mit weißen Fronten, oder doch rustikales Altholz in Kombination mit Betonoptik? Es gibt viele Geschmäcker. Entscheidend ist Ihr Geschmack! Wir hören zu und finden ihn. Wir stehen Ihnen auf dem Weg zu Ihrer

Traumküche als Experte zur Seite. Und das mit Leidenschaft. Wohnen ist ein kreatives Thema. Und sehr spezifisch. Darum lieben wir unseren Job. Und wir lieben Küchen. Darum reden wir auch so gerne darüber... am liebsten mit Ihnen! Wir geben unser Bestes, damit Sie ein Leben lang gerne nach Hause kommen. Falls Sie Ihre Traumküche zur realen Küche umsetzen wollen,

stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung. Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unserem Schauraum in Goldegg. ★

KONTAKT

GFRERER Küchen & Qualitätsmöbel
Schattau 38
5622 Goldegg
Tel. 06415-8470
www.gfrerer-kuechen.at



Beton, Steinoptik und Blaustahl sind gerade voll im Trend!



Christian Pieberl
Ortsstellenleiter

VORWORT

Die Bergrettung Gröbming wurde nach dem 2. Weltkrieg im Jahr 1945 gegründet. Gemeinsames Erkennungszeichen war die Armbinde mit dem Edelweiß im grünen Kreuz, auch heute noch das Logo des Bergrettungsdienstes. Im Laufe der Jahrzehnte hat sich die Bergrettung weiterentwickelt und zunehmend professionalisiert. Neben umfassender Gebietskenntnis sind gutes Schifahren im Gelände sowie sicheres Bewegen im Fels unabdingbare Fähigkeiten um mit der Ausbildung zum Bergretter beginnen zu können. Bergretter im Jahr 2020 heißt vertraut zu sein mit behelfsmäßigen und professionellen Seiltechniken, Lawinenrettung, digitaler Funkkommunikation, medizinischen Kenntnisse, Zusammenarbeit mit Rettungshubschraubern sowie Orientierung mit modernen digitalen Mitteln wie GPS und Smartphone. Das alles macht laufende Fortbildungen unabdingbar. Es bedarf großes Vertrauen, sich an ein Seil zu hängen, das von einem der Bergrettungskameraden bedient wird oder gemeinsam bei Schlechtwetter am Berg unterwegs zu sein. Gerade deshalb wird Kameradschaft großgeschrieben und der Zusammenhalt innerhalb der Einsatzorganisation ist sehr groß. Die moderne Flugrettung ist ein Segen und bei vielen Bergunfällen können die Crews der Rettungshubschrauber schnell und sicher helfen. Die Bergrettung bleibt aber ein unabdingbarer Bestandteil der Rettungskette, denn Unfälle am Berg gibt es auch in der Nacht und bei schlechtem Wetter wenn der Hubschrauber nicht mehr abheben kann – gerade dann sind die Bergretter besonders gefordert.

Christian Pieberl,
Ortsstellenleiter



Berg RETTUNG



Bergrettung Gröbming. Die Bergrettung Gröbming wurde nach dem Ende des 2. Weltkrieg im Jahr 1945 gegründet. In der damaligen Zeit war der Bergrettungsdienst sehr stark vom persönlichen Engagement der einzelnen Mitglieder geprägt, Ausrüstung war Mangelware und wurde oft von den Bergrettern meist selber gestellt.

ÜBER DEN VEREIN

- Gründung:** offiziell 1945 (bereits in den Vorjahren engagierten sich Mitglieder im Deutschen und Österreichischen Alpenverein im alpinen Rettungswesen)
- Mitglieder:** 49 Mitglieder, davon
- 4 Einsatzleiter
 - 9 Altbergretter und 4 Bergretter in Ausbildung)
 - 4 Berg- und Skiführer
 - 2 Ärzte
 - 4 Notfall- und Rettungssanitäter
 - 3 Lawinhundeführer
 - 4 Canyoningretter
 - 2 Dienststätten (Stoderzinken und Galsterbergalm)
 - sowie 1 Materialraum im Gebäude des Roten Kreuz Gröbming

www.bergrettung-groebming.at





Kameradschaft wird groß geschrieben, Mannschaftsfoto.

Das Einsatzgebiet der Bergrettung Gröbming erstreckt sich im Norden über das östliche Dachsteingebirge (Kemetsgebirge), im Osten wird es durch den südlichsten Ausläufer des Grimings (Südgrat) begrenzt und findet im zentralen Bereich der Niederen Tauern mit der Hochwildstelle (2.747 m), welcher der höchste rein steirische Berg ist, seinen südlichsten Begrenzungspunkt. Das Einsatzgebiet entspricht damit den Gemeindegrenzen von Gröbming, Michaelerberg-Pruggern, Mitterberg-Sankt Martin sowie einem Teil der Gemeinde Aich. Betreut wird auch das Skigebiet Galsterbergalm wo die Bergrettung Gröbming an Wochenenden die Pistenrettung unterstützt. Die Bergrettung Gröbming bildet gemeinsam mit den Nachbarorten St. Nikolai im Sölkta, Kleinsölk, Haus im Ennstal, Schladming und Ramsau am Dachstein das Gebiet „Oberes Ennstal“. Die Ortsstellen unterstützen sich gegenseitig bei größeren Einsätzen nach Lawinenunfällen oder der Suche nach abgängigen Personen. Die Region ist stark vom Tourismus geprägt und steigende Nächtigungszahlen fordern die Bergrettungsstellen.

Aufgaben und Einsätze. Die Aufgabe der Bergrettung wird im Steiermärkischen Rettungsdienstgesetz festgelegt: „Aufgabe des Bergrettungsdienstes ist es, Personen, die im alpinen oder unwegsamem Gelände vermisst oder verunglückt sind, zu suchen, Hilfe zu leisten und zu bergen.“ Konkret bedeutet dies, dass die Bergrettung bei Unfällen auf Klettertouren, Klettersteigen, Wanderwegen, Schitourerouten oder Variantenabfahrten oder generell im weglassen Gelände gerufen wird. Auch bei Paragleiterabstürzen, welche desöfteren die

Bergung von Bäumen notwendig macht, oder nach Unfällen beim Canyoning in wasserführenden Schluchten wird die Bergrettung angefordert. Im Winter stellt der Lawinenunfall ein komplexes Einsatzszenario dar. Bei Lawinenunfällen werden üblicherweise alle Ortstellen des Gebiets alarmiert um möglichst rasch viele Einsatzkräfte zur Verfügung zu haben. Mit den alarmierten Rettungshubschraubern, Polizeihubschraubern sowie der Alouette 3 der Hubschrauberstaffel des Bundesheers in Aigen werden die Bergretter dann bei Flugwetter auf den Lawinenkegel gebracht. Gesucht wird dann mit dem Lawinenverschüttensuchgerät („Pieps“), Reco-Detektoren und in Sondierketten. Eine wesentliche Aufgabe haben die Lawinenhundeführer der Bergrettung, die mit ihren Bergrettungshunden die Suche unterstützen. Im Winter hat immer ein Lawinenhundeführer der Bergrettung Bereitschaft und muss in dieser Woche nach einer Alarmierung innerhalb von Minuten am vereinbarten „Pick-Up“ Standort sein, um von dort direkt mit dem Hubschrauber auf den Lawinenkegel zu fliegen. Bei Lawinenwarnstufe 4 versieht der Bergrettungshundeführer seinen Dienst direkt am Stützpunkt des Christophorus 14 in Niederöblarn, um sofort mit der Hubschraubercrew ausrücken zu können. Weiters rückt die Bergrettung bei Sucheinsätzen aus, welche von der Polizei geleitet werden. Wichtige Aufgabe ist hierbei die Unterstützung der Einsatzleitung, die Bergrettung kann ihre digitalen Funkgeräte digital orten und somit live tracken, was die Einsatzführung ungemein erleichtert. Bei Katastrophen wird die Bergrettung als Einsatzorganisation hinzugezogen, so war die Bergrettung im Schneewinter 2019 im Assistenzinsatz, um bei der Evakuie- ➤

BAD
WOHNEN
KÜCHE



unsere steine
erzählen geschichten
für orte mit bedeutung

herzgsell
Marmor Stein & Form

ennspark 1
5541 altenmarkt
+43 6452 7322
office@herzgsell.at
www.herzgsell.at

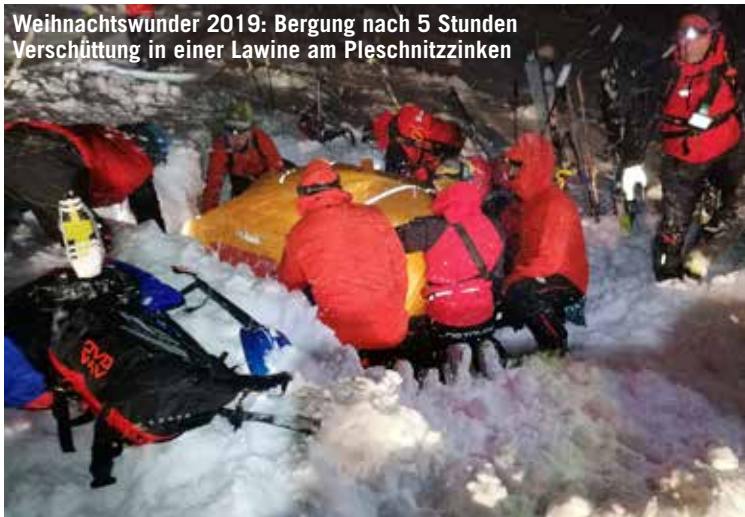
VEREINE IM ENNSTAL



rung und Versorgung von abgeschnittenen Gebieten, beim Abschaufeln von Schneelasten auf Dächern oder bei Sicherungsarbeiten zB von Elektrizitätsversorgungsunternehmen zu helfen. Alarmiert wird die Bergrettung über den Notruf 140, die Einsätze werden in der Steiermark von der Landeswarnzentrale in Graz koordiniert. Die einzelnen Bergretter werden über SMS zu ihren Einsätzen alarmiert. Bei Einsätzen wird oft mit Rettungshubschraubern und der Alpinpolizei zusammengearbeitet, der Digitalfunk hat die gemeinsame Kommunikation wesentlich erleichtert. Eine wichtige Aufgabe der Bergrettung Gröbming ist der Pistendienst im Schigebiet Galsterbergalm. Gemeinsam mit den hauptberuflichen Pistenrettern wird an Wochenenden bei Schiunfällen geholfen und bei Schirennen die Erste Hilfe übernommen.

Ausbildung. Bergrettungsanwärter absolvieren in der Ortsstelle ein Probejahr wo sie bei Übungen und Schulungen teilnehmen. Danach erfolgt der landesweite Sommergrundkurs, welcher bereits seit Jahren in Gröbming abgehalten wird. Untergebracht werden die Bergrettungsanwärter in der Fachschule für Land- und Ernährungswirtschaft in Gröbming, die Felsausbildung wird in den Öfen abgehalten. Daneben wird eine fortgeschrittene Medizinausbildung durchgeführt, die über das Niveau der Ersten-Hilfe hinausgeht. Im Winter folgt dann der Wintergrundkurs, bei dem Lawinenkunde, Lawinenrettung und alpine Fähigkeiten im Winter sowie wiederum medizinische Fertigkeiten geschult werden. Den Abschluss der Ausbildung bildet der Prüfungskurs, welcher wiederum in Gröbming abgehalten wird. Hier werden alle Inhalte wiederholt und in der Abschlussprüfung überprüft. Als fertiger Bergretter gibt es dann auch die Möglichkeit in Ausbildungsmodulen Kenntnisse in Steilwandbergung mittels Dyneema-System, Schluchtenbergungen mittels Dyneema V-/Schrägaufzug oder in Gletscherrettungstechniken zu erwerben. Zudem können Bergretter die Pisten-

Weihnachtswunder 2019: Bergung nach 5 Stunden Verschüttung in einer Lawine am Pleschnitzinken



dienst versehen im Pistenrettungsmodul entsprechende Kenntnisse dazu erwerben. Um die verantwortungsvolle

durchgeführt um Orientierungskennntnisse für Sucheinsätze zu schulen. Zu Beginn der Wintersaison wird jähr-



Bergrettungshund im Einsatz, Lawinenunfall Stummerkessel / Stierkarkopf

Aufgabe des Einsatzleiters übernehmen zu können ist die Absolvierung des technischen Einsatzleiterkurses am Dachstein sowie des dreitägigen Führungsseminars notwendig. Spezialausbildungen gibt es für Canyoningretter und Lawinenhundeführer.

lich eine Bergeübung gemeinsam mit den Mitarbeitern der Galsterbergalmbahnen auf den Beförderungsanlagen des Schigebiets durchgeführt um im Falle des Stillstands Personen von den Sesseln oder Gondeln bergen zu können. Bei der Wintereinsatzübung wird die Lawinenrettung trainiert. Die Übungen werden oft in der Nacht durchgeführt um realistische Verhältnisse wie im Einsatz zu gewährleisten. Bei den monatlichen Sitzungen werden von den Referenten Schulungen im Bereich Funk, Material, Einsatztaktik und im Bereich der Bergrettungsmedizin durchgeführt.

Übungen. Um die Kenntnisse laufend aktuell zu halten, werden bei der Bergrettung Gröbming regelmäßige Übungen durchgeführt. Im Frühjahr gibt es mehrere Seiltechnikübungen am Abend, bei der Sommereinsatzübung wird ein realistisches Einsatzszenario durchgespielt. Jährlich wird eine GPS-Übung



Canyoningretter der Bergrettung gemeinsam im Einsatz mit den Flugrettern vom Christophorus 14 beim Salzstausee



Schneewinter 2019, Bergrettung im Assistenzeinsatz beim Dachabschaufeln



Vereinsleben und Friedenskircherl. Die Bergrettung Gröbming kann auf Diensthütten am Stoderzinken und auf der Galsterbergalm zurückgreifen. Bei Einsätzen sind diese Hütten wichtige Stützpunkte. Um die Hütten gut in Schuss zu halten werden jährlich Arbeitseinsätze durch-

geführt. Seit 1993 ist die Bergrettung Gröbming im Besitz des Friedenskircherls am Stoderzinken. Dieses denkmalgeschützte Wahrzeichen wird ebenfalls jährlich gewartet und die Bergretter aus Gröbming kümmern sich liebevoll um ihr „Kircherl“ sowie dem schönen Panoramaweg. Alle drei Jahre

veranstaltet die Bergrettung Gröbming den mittlerweile schon zur Tradition gewordenen Fetzenmarkt. Der Fetzenmarkt stellt für die Bergrettung eine wichtige Einnahmequelle dar und der Erlös wird zur Anschaffung von Einsatzmaterial und Bekleidung verwendet. Der nächste Fetzenmarkt wird

im Frühjahr 2022 veranstaltet. Wer die Bergrettung unterstützen möchte, ist eingeladen Förderer zu werden. Für einen jährlichen Beitrag wird nicht nur die Ortsstelle unterstützt, sondern kann auch eine finanzielle Absicherung für entstandene Kosten bei Bergunfällen abgeschlossen werden. ★

Einkaufsparadies Altenmarkt

Happy Shopping Day!



Einkaufen, schlemmen und Leute wieder treffen - wir wollen ein Zeichen setzen und unter Einhaltung der Sicherheitsmaßnahmen ein Stück Normalität zurück nach Altenmarkt bringen. Unter dem Motto „Happy Shopping Day“ möchten die Mitgliederbetriebe der Werbegemeinschaft Altenmarkt unseren Kunden wieder ein einzigartiges Shoppingerlebnis bieten. Am 06. August 2020 öffnen wir unsere Geschäfte bis 21 Uhr. Freuen Sie sich auf

Topangebote der Altenmarkter Betriebe. Den „Happy Shopping Day“ wird es auch ein weiteres Mal am 20. August 2020 geben! Als kleines Dankeschön für Ihre Treue veranstalten wir gemeinsam mit den Mitgliederbetrieben der WGA ein tolles Gewinnspiel. Bessern Sie Ihr Shopping-Budget mit einem WGA-Gutschein auf. Auf unserer Facebook-Seite verlosen wir unter allen Teilnehmern zweimal drei Wertgutscheine im Wert von jeweils 200,- EUR.

HAPPY SHOPPING DAY
 6. & 20. AUGUST
 ALTENMARKT
 BIS 21 UHR

GEWINNSPIEL
 NÄHERE INFOS
 AUF UNSERER
 FACEBOOKSEITE

WERBEGEMEINSCHAFT
 ALTENMARKT

Info-Plattform LOKALEINKAUFEN.at



EINE INITIATIVE IHRES WEEKEND MAGAZIN PONGAU & ENNSTAL. Anhand unserer neuen Plattform können Sie sich informieren, welches Unternehmen derzeit welchen Service anbieten kann.

Die Corona-Krise hat ganz Österreich und die Welt fest im Griff. Um unsere Wirtschaft am Leben zu erhalten ist es umso wichtiger, auch weiterhin regional einzukaufen. Nicht einfach, wenn ein öffentliches Leben derzeit nur eingeschränkt möglich ist. Viele unserer Unternehmen im Pongau und Ennstal sind deshalb kreativ geworden, um Ihren Kunden auch weiterhin einen best-

möglichen Service zu bieten. Auch wir haben uns Gedanken gemacht, wie wir unseren Beitrag leisten können und die Initiative „Lokaleinkaufen.at“ ins Leben gerufen. Hierfür haben wir unseren Webauftritt gänzlich neu gestaltet und diese Informationsplattform mit-eingerichtet. Auf dieser stellen wir allen Unternehmen im Raum Pongau und Ennstal einen kostenlosen Eintrag zur Verfügung. So informieren wir

Sie, welches Unternehmen derzeit welchen Service bieten kann. Am 23. März konnten wir die neue Plattform endlich online stellen. In der ersten Woche konnten wir uns bereits über 3.000 Besucher freuen. Inzwischen hat die Plattform über 160 Einträge in 21 Orten und wächst nach wie vor ständig weiter. Natürlich sind jederzeit neue Einträge möglich. So kann man sich auch weiterhin informieren,

wer welchen Service bieten kann und darf. Unterstützen Sie ihre lokalen Unternehmen – Denn wir unterstützen auch Sie! ★

KONTAKT

Sie wollen auch in die Liste mit aufgenommen werden? So können Sie uns kontaktieren:

Franz Quehenberger:
0660/7230011
franz@pongaumagazin.at

**Danisans
Taekwondo**

**Traningsbeginn:
September
ab 4,5 Jahren**

**Werfen
Taxenbach
Schwarzach**

Urlaub im Pongau & Ennstal

FUNSPORT. Der Pongau und das Ennstal bieten zahlreiche Wanderziele, Bikestrecken, Klettersteige und andere Urlaubsabenteuer für die ganze Familie. Teil 3 unserer Serie zeigt die schönsten Klettersteige und Funsportarten in der Region.

Der Sommer ist da und Abenteuerlustige suchen die sportliche Abwechslung und Freizeitspaß. Funsport in allen Variationen liegt voll im Trend. Und das

Beste an der Sache ist, dass man dafür kein Leistungssportler sein muss. Coole Abenteuer sicher erleben und dabei gemeinsam Spaß haben, spielt dabei die viel größere Rolle. Der Pongau und das

Ennstal bieten hierfür ein vielfältiges Angebot: Klettersteige, Hochseilgärten, Rafting, Canyoning, Segwaytouren und vieles mehr. Egal, ob man einfach einmal den Alltag hinter sich lassen möchte,

eine sportliche Herausforderung oder das Abenteuer sucht - der Pongau und das Ennstal sind genau der richtige Ort für alle Sport- und freizeitbegeisterten Abenteuerer. ★

GAST

KOMMENTAR



Werner Berger
Geschäftsführung
Abenteuerpark Gröbming

Sportliches Klettervergnügen

Im Herzen Österreichs, genauer in der Dachstein-Tauern-Region, befindet sich ein Ort, der seit 2005 für aufregende Kletterpartien bekannt ist. Der Abenteuerpark Gröbming am Stoderzinken wartet mit insgesamt 22 Parcours auf, die sich je nach Schwierigkeitsgrad zwei bis 15 Meter über dem Erdboden befinden. Von Baumwipfeln und Berggipfeln bewacht geht es in luftiger Höhe von Station zu Station. Dabei wird geklettert, ba-

lanciert, gerutscht und gehandelt. Je nach eigenem Können und Mut geht es immer weiter die Bäume hinauf, bis bei 15 Metern schließlich die finale Höhe erreicht ist. Immer mit dabei ist die richtige Mischung aus Spaß und Nervenkitzel. Warum Familien den Abenteuerpark so schätzen? Weil sie mit nur einem Ticket den ganzen Tag zwischen den Bäumen verbringen können. Sogar die allerkleinsten Gäste ab drei

Jahren wagen ihr erstes Kletterabenteuer in Gröbming: auf zwei Miniparcours und begleitet von Maskottchen Squirly. Österreichs größter Abenteuerpark ist jedoch nicht nur bei Familien beliebt. Auch Gruppen und Schulklassen verbringen gerne einen aufregenden Tag mit zahlreichen Kletterpartien.

Werner Berger
Geschäftsführung
Abenteuerpark Gröbming



Rad-Boom

STEIGENDER FAHRRADVERKEHR. Wie der neue Trendsport auch unseren Alltagsverkehr entlasten kann.

Der Trend hat sich in den letzten beiden Jahren bereits deutlich abgezeichnet, die Corona-Pandemie hat ihn noch einmal verstärkt. Fahrradfahren erlebt derzeit einen regelrechten Boom. Auch in Salzburg berichten Fachhändler von extrem hoher Nachfrage und Lieferengpässen. Dabei stehen besonders E-Bikes hoch

im Kurs. Die neuen Modelle sprechen neue Zielgruppen an. So ermöglicht die Motorunterstützung auch Älteren und Einsteigern sportliche Routen. Mountainbiking, Trail- und Downhillbiking sind sowieso schon länger Trendsportarten. Auch die offiziellen Zahlen des Landes bestätigen es: Die Zählstelle am Radweg Ischlertrasse verzeichnet durch-

wegs hohe Zuwachsraten – mit teils über 100 Prozent Zunahme im Vergleich zum Vorjahreszeitraum.

Die Chancen des Trends. Diese Entwicklung bringt vielseitige positive Auswirkungen mit sich. Als platzsparendes Verkehrsmittel kann das Fahrrad die Verkehrsüberlastung und Stausituation in Salzburg mil-

dern. Die emissionslose Fortbewegung leistet außerdem einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz. Fahrräder stärken zudem die lokalen Händler und Ortskerne. Und natürlich darf der Gesundheitsaspekt nicht fehlen: Regelmäßiges Fahrradfahren senkt den Blutdruck, stärkt das Herz-Kreislauf-System, das Immunsystem und die Lungenfunktio-



on. Bewegung wirkt sich außerdem positiv auf das psychische Wohlbefinden aus. Bewegungsmangel ist in vielen Berufen heute sehr verbreitet und Ursache vieler Gesundheitsprobleme. „Aktive Mobilität“ im Alltag – also Fortbewegung von „A“ nach „B“ aus eigener Muskelkraft – bietet insofern die Chance, Bewegung leicht in den Alltag zu integrieren und so ohne viel Aufwand etwas Gutes für die eigene Gesundheit zu tun.

Alltagsverkehrsmittel. Als echte Alternative zum Auto spart das Fahrrad zudem Sprit- oder Fahrkartenkosten. Hier hat das Fahrrad, trotz der zuletzt gestiegenen

Nachfrage, noch viel Luft nach oben: Die letzte Mobilitätsstudie hat gezeigt, dass im Bundesland Salzburg mehr als die Hälfte aller Wege kürzer als 5 km sind. Verkehrsexperten sind jedoch zuversichtlich, dass der aktuelle Boom die Mobilitätsgewohnheiten vieler Menschen langfristig verändern kann. Denn viele Freizeitradler entdecken nach und nach die Vorteile des Fahrrads als Verkehrsmittel und steigen auch für notwendige Strecken im Alltag um. Für den Arbeitsweg bieten sich besonders E-Bikes an, da mit ihnen auch längere Distanzen komfortabel zurückgelegt werden können. Um Anreize fürs Pen-

deln mit dem Fahrrad zu schaffen, gilt seit Anfang des Jahres die Vorsteuerabzugsfähigkeit für Diensträder. Zudem können Unternehmen durch das Modell „Job-Rad“ Mitarbeitern ein alltagstaugliches „Dienstfahrrad“ günstig zur Verfügung stellen, das auch privat genutzt werden kann.

Rekordbudget. Um möglichst vielen Menschen den Umstieg auf das Rad zu erleichtern, investiert das Land Salzburg massiv in den Ausbau der Radinfrastruktur. In Zusammenarbeit mit den Gemeinden entstehen zahlreiche neue Radverbindungen, darunter etwa die Geh- und Radwege an der Plain-

brücke, in Hallwang, Antheering oder in Richtung Anif. Insgesamt werden 2020 über 36 neue Radwege in Salzburg gebaut oder geplant. Damit das Fahrrad im Alltag genutzt wird, sind neben modernen Radwegen auch komfortable Radabstellanlagen, vor allem bei Wohn- und Arbeitsplätzen, wichtig. Deshalb fördert das Land Salzburg Radabstellanlagen bei öffentlichen Haltestellen. Insgesamt investiert das Land Salzburg heuer über 6 Mio. Euro in die Radinfrastruktur. Das entspricht fast einer Verdreifachung der Mittel gegenüber 2018.

Sicherheit. Der Boom birgt aber auch Risiken. Mit ➤



höheren Geschwindigkeiten, ungeübten Fahrern und steigendem Verkehrsaufkommen ist die Zahl der verun-

glückten Radfahrenden von 2012 bis 2019 um ca. 40 Prozent gestiegen. Die meisten Radunfälle passieren im Ortsgebiet. Haupt-Unfallursachen sind Ablenkung und Vorrangverletzungen. Am häufigsten bei Radunfällen verunglückten Männer zwischen 50 und 60 Jahren. Dabei können alle Verkehrsteilnehmer zur Sicherheit von Radfahrenden beitragen.

Autofahrer sollten beim Überholen besonders auf den

vorgeschriebenen Seitenabstand von 1,5 m achten. Die Radfahrer selbst können durch ein sicheres, regelmäßig gewartetes Fahrrad das Unfallrisiko minimieren. Gut sichtbare Reflektoren und Kleidung sind besonders bei schlechter Sicht wichtig. Und natürlich wird das Tragen eines Helmes – auch über die geltende Radhelfpflicht für Kinder bis zum vollendeten zwölften Lebensjahr hinaus – empfohlen. Denn ein Helm kann zwar einen Unfall nicht verhindern, im Falle des Falles aber Leben retten. Um das eigene Können zu trainieren, bieten ÖAMTC und ARBÖ auch spezielle Trainings an – etwa E-Bike-Kurse für Senioren und Wiedereinsteiger.

Rücksicht und Respekt.

Insgesamt können durch vorausschauendes und rück-

sichtsvolles Fahren bei angemessener Geschwindigkeit viele Unfälle vermieden werden. Das ist auch das Ziel der aktuellen Verkehrssicherheitskampagne des Landes Salzburg: Das „RespekTier“ erinnert alle Verkehrsteilnehmer an Respekt, gegenseitige Rücksichtnahme und Abstand im Straßenverkehr.

Aktion „Salzburg radelt“.

Die Aktion „Salzburg radelt“ soll Salzburgerinnen und Salzburger dazu animieren, vermehrt auf das Fahrrad umzusteigen. Bis Ende September 2020 werden unter allen Teilnehmenden attraktive Preise verlost, darunter E-Bikes, Fahrräder und Zubehör oder Urlaubs- und Freizeitgutscheine.

Nähere Infos gibt's unter www.salzburg.radelt.at ★






MITRADELN & GEWINNEN!

www.salzburg.radelt.at

Auf www.salzburg.radelt.at anmelden
oder die App „Österreich radelt“ kostenlos
herunterladen und die geradelten Kilometer eingeben.
Mitmachen lohnt sich: Es gibt tolle Preise zu gewinnen!

Alle im
Bundesland Salzburg
sind herzlich einge-
laden, bei „Salzburg
radelt“ mitzumachen
und Rad-Kilometer zu
sammeln.

Mindestens 100 Kilo-
meter bis 30. September
radeln, dann haben Sie
die Chance zu gewinnen
(E-Bikes,
Wochenend-Trips,
Gutscheine etc.).

 Bundesministerium
Klimaschutz, Umwelt,
Energie, Mobilität,
Innovation und Technologie

klimaaktiv

mobil



STADT : SALZBURG



SA|LK



Österreichische
Gesundheitskasse



UNIVERSITÄT
SALZBURG



LAND
SALZBURG



Hoch hinaus in luftige Höhen

PARAGLIDING & CO. Wer den Pongau und das Ennstal aus der Vogelperspektive erkunden möchte, der hat auch hierfür zahlreiche Möglichkeiten. Egal ob Paragleiten, Flying Fox oder Zipline, alle die hoch hinaus und sich ins Abenteuer stürzen wollen kommen hier voll auf ihre Kosten!

PARAGLEITEN IN FLACHAU

Es ist euer erster Flug und zwar als Copilot. Beim Tandemparagleiten schwebt ihr gemeinsam mit einem erfahrenen Piloten durch die Lüfte, ganz natürlich ohne den Lärm eines Motors. Tandemflüge werden ab einem Alter von 6 Jahren bis zu einem Körpergewicht von 125 kg Almlust Aktiv in Flachau angeboten.



PARAGLEITEN IN ST. JOHANN

Unter der Kontrolle eines erfahrenen staatlich ausgebildeten Fluglehrer und Paragleitpiloten der Flugschule Austriafly Werfenweng fliegen Sie durch die Lüfte und genießen fernab vom Menschentrubel die atemberaubende Landschaft rund um St. Johann in Salzburg von oben.



PRAGLEITEN IM ENNSTAL

Schnapp dir deinen persönlichen erfahrenen Guide von einer der vier regionalen Flugschulen in Ramsau, Schladming, Gröbming oder Dachstein und lasse dich bei einem Tandemflug von der Welt des Fliegens beeindrucken. Ein besonders eindrucksvolles Erlebnis ist ein Paragleiter-Flug vom Dachstein (Höhenunterschied bis zu 2.000 m).

PARAGLEITEN & DRACHENFLIEGEN

Sie wollten schon immer einmal schwerelos sein? Und über den Bergen fliegen? Drachenfliegen und Paragleiten ist auch im Großartal mit gleich zwei Anbietern möglich!



PARAGLEITEN IN GASTEIN

Als erfahrene Paragleiter kommen Sie in Gastein voll auf Ihre Kosten. Höhenflüge bis zu 1400 Metern, Thermikflüge und Streckenflüge sind im Himmel über dem Gasteinertal möglich. Dazu noch die Hohen Tauern als eindrucksvolle Kulisse.

Perfekte Startpunkte sind dafür der Fulseck oder Stubnerkogel. Natürlich dürfen Drachen und Schirm in der Gondel der Bergbahn mitgenommen werden.



FLYING WATERS IN BAD GASTEIN

Ein Erlebnis für Action Fans und Adrenalin Junkies- Sicher am Seil des Flying Fox befestigt geht es über den Rand der Plattform, ins Nichts. Und schon ist man frei wie ein Vogel und sieht Bad Gastein im Salzburger Land von oben.

Bequem sitzend schweben Sie an dem Seilzug über den historischen Ort Bad Gastein.

ZIPLINE AM STODERZINKEN

Gröbming auf 900 m fliegt die neue Fluglinie. Das Prinzip einer ZipLine ist einfach: Auf 4 parallel gespannten Drahtseilen gleitet man mit seinen Freunden ohne Zwischenstützen vom Berg ins Tal. Am Stoderzinken erreicht man so, mehrfach abgesichert, Geschwindigkeiten von bis zu 115 km/h während man über die Baumwipfel fliegt.



FLYING COASTER GRÖBMING

Der neue Flying Coaster von der Talstation der bestehenden Zipline Stoderzinken bis zum Abenteuerpark Gröbming sorgt für atemberaubendes Achterbahnfeeling und hohen Funfaktor. Die neue Attraktion ermöglicht es den Besuchern, einen Flug durch den Wald durchzuführen und das Gelände aus der Perspektive eines Vogels zu erleben.



FLYLINE RITTISBERG

Das neuartige System ist eine Art Mischung zwischen Achterbahn und Flying-Fox – eine Kurvenbahn, die sich durch den Wald schlängelt. Eingehängt an einem Stahlrohr schweben Sie nahezu geräuschlos zwischen den Baumwipfeln meterhoher Fichten durch den Wald.



Abenteuer Klettern in der Region

KLETTERSTEIGE & KLETTERPARKS. Für alle Adrenalin-Junkies, die hoch hinaus wollen und den Rausch der Höhe suchen bieten der Pongau und das Ennstal ein breites Spektrum an Klettersteigen, Hochseilgärten und Abenteuerparks. Egal ob Groß oder Klein, hier ist für jeden etwas dabei!

WALDHOCHEILPARK IN ALTENMARKT

Im Waldhochseilpark warten neue Herausforderungen, Mut und Geschicklichkeit, lustige Aufgaben und ungewöhnliche Ausblicke auf Sie. Der 300 m lange Waldhochseilpark hat 30 Stationen und Plattformen in bis zu 15 m Höhe. Über 2 Stunden führt er unter Baumkronen entlang über Stahlseile, Rutschen, Seilbrücken und Holzstege.



KLETTERZENTRUM SEEWAND

Der relativ einfache, landschaftlich schöne und nicht zu lange Klettersteig (Höhenunterschied 90 m) in Zauchensee führt Kletterfans in die faszinierende Welt der Felsen. Der Klettersteig hat einen Schwierigkeitsgrad von A-B/C und ist daher auch für Kinder ab 10 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen bzw. Bergführers gut geeignet.

KLETTERN IN GASTEIN

Klettern für Gross und Klein - Gastein bietet ein umfangreiches Kletterangebot für Beginner bis zum Profi: Klettersteige im Ortszentrum und in den Felswänden der Berge mit atemberaubenden Aussichten. Kleine, feine Übungsanlagen zum Lernen und extrem schwere Klettersteige.



KLETTERN IM GROSSARLTAL

Entlang der imposanten Hüttschlager Wand und auf einer Länge von 150 Metern geht es für Kletteraffine in schwindelerregende Höhen.

Am Klettersteig „Kupfergeist“ warten nicht nur senkrechte Felswände auf die mutigen Kletterer, sondern auch der Schwierigkeitsgrad C-E.



KLETTERSTEIGSCHEIN IN RAMSAU

Ein Muss für alle Gipfelstürmer, die das Klettersteiggehen einmal probieren wollen.

Einsteiger mit dem Level Gipfelstürmer haben die Möglichkeit, die notwendigen Grundtechniken des Klettersteiggehens mit einem staatlich geprüften Bergführer aus Ramsau am Dachstein zu erlernen. Dabei werden auch die Grundlagen, wie die

Wettervorhersage und die richtige Ausrüstung erklärt.



ABENTEUERPARK GRÖBMING

Mit 22 verschiedene Parcours, 200 Stationen und einer Kletterstrecke von 2000 Metern ist der Abenteuerpark der größte Kletterpark Österreichs! Die Kletterstationen in den Schwierigkeitsgraden violett, lila, grün, gelb, blau, rot, und schwarz warten darauf, von Ihnen erobert zu werden. Auf einer Fläche von 20.000 m² erwartet Sie ein Baumwipfelweg in Form von verschiedenen Parcours.

Vom Kinderparcours ab 3 Jahren bis zu den schwarzen Parcours erwarten Sie spannende Klettererlebnisse für Jedermann.

5 Auszeichnungen für die neue JO Werbelinie

Tourismusverband St. Johann saht bei T.A.I. Werbegrandprix ab!

Der T.A.I. Werbegrandprix gilt als einer der weltweit härtesten und zugleich fairsten Wettbewerbe für touristische Werbemittel und wird in den Kategorien Print (Plakate, Kataloge, Prospekte), TV- und Radio-Spots, Websites sowie Online & Digital Marketing-Kampagnen und Social Media-Kampagnen ausgetragen. Jährlich stellen sich unzählige Betriebe aus Tourismus & Gastronomie sowie auch Werbeagenturen diesem Wettbewerb, um die Qualität aber vor allem auch die Attraktivität der Werbelinien zu messen.

JO wirkt. Der Tourismusverband St. Johann in Salzburg konnte bei der Verleihung 2020, die durch die Coronakrise leider digital abgehalten werden musste, gleich fünf Preise für die neue Werbelinie JO St. Johann in Salzburg abholen. Die analoge Plakatwer-

bung Sommer wurde mit Signum Laudis in Bronze sowie Silber ausgezeichnet. Der Familienwerbespot, der vor allem den Geisterberg als absolutes Highlight zeigt, konnte sich den zweiten Platz und somit Silber in der Kategorie digitale Marketingkampagnen sicher-

Vor allem freuen sich die Verantwortlichen über zwei Signum Laudis in Gold: Sowohl der neu gestaltete Unterkunfts-katalog als auch die Website des Tourismusverbandes (eingereicht von der Agentur Pinzweb) wurde mit dem 1. Platz ausgezeichnet. ★



KONTAKT

**Tourismusverband
St. Johann in Salzburg**
5600 St. Johann
Tel.: 0043 6412 6036
info@JOsalzburg.com
www.JOsalzburg.com



Drachi's Kinder- & Jugendklettersteig am Geisterberg

NEU IM SNOW SPACE SALZBURG. Der Drachi's Kinder- und Jugendklettersteig am Geisterberg in St. Johann-Alpendorf ist die jüngste Attraktion des beliebten Ausflugsziels und die Antwort der Bergbahnen auf die stetig wachsende Beliebtheit des Klettersports.

Klettern erfreut sich über die letzten Jahre hinweg großer Beliebtheit, dies lässt sich sowohl an der stark wachsenden Anzahl an neuen Kletterangeboten als auch der Nachfrage der Gäste festmachen. Mit dem heuer neu errichteten Klettersteig greifen die Snow Space Salzburg Bergbahnen den Trendsport auf und erweitern gleichzeitig das Familienangebot am Geisterberg. Der neue errichtete Drachis Klettersteig am Geisterberg bietet Kindern die Möglichkeit, eine 40 m hohe Felswand gemeinsam mit ihren Eltern zu erklimmen. Über die gesamte Länge des Klettersteigs von circa 100 m ist ein Stahlseil befestigt, das zur Sicherung mit Karabinern dient. Eigens montierte Eisensprossen und -leitern erleichtern den Aufstieg. Diese Steighilfen sind in einem für Kinder ab 8 Jahren zu bewältigenden Abstand befestigt. „Wir haben

beim Bau des Klettersteigs darauf geachtet, so wenig wie möglich in die natürliche Beschaffenheit des Felses einzugreifen und die dort ansässige Fauna nicht zu beeinträchtigen.“, erklärt Wolfgang Hettegger, Vorstandsvorsitzender der Snow Space Salzburg Bergbahnen. Insgesamt wurden 120 m Stahlseil und 60 Stifte verbaut, 35 Trittstufen sorgen für die nötige Unterstützung bei der Begehung des Steiges. Der Kinderklettersteig ist der Schwierigkeitsstufe B (= mäßig schwierig; steileres Felsgelände, teilweise ausgesetzte Stellen) zuzuordnen, einige Stellen der Stufe C (= schwierig; steiles Felsgelände, längere ausgesetzte Passagen). Kinder dür-

fen den Klettersteig nur mit erwachsener Begleitung begehen, die im Umgang mit der Sicherungsausrüstung firm sind.

Sicheres Naturerlebnis.

Das alpine Gefühl kommt bei Drachi's Kinder- und Jugendklettersteig mit besonderem Ausblick auf die Stadt St. Johann im Pongau, das Tennengebirge und das Salzachtal nicht zu kurz. „Der Klettersteig ist die optimale Herausforderung für Kinder und Jugendliche die bereits ersten alpinen Erfahrungen gesammelt haben und sich gerne sportlich betätigten.“, erklärt Josef Schiefer, Bergführer in St. Johann im Pongau. Wichtig dabei ist die entsprechende

Ausrüstung. Diese muss speziell auf die Größe und das Gewicht der Kinder abgestimmt sein, um im Falle eines Sturzes die Bremse auszulösen. Klettergurte, Steinschlaghelme sowie Klettersteigsets können im Sportgeschäft an der Talstation der Alpendorf Gondelbahn geliehen werden. Der Klettersteig ist mit leichten Bergschuhen zu begehen, jedoch sollten diese für den nötigen Halt an der Fußspitze besonders rutschfest sein. Unerfahrenen, wird empfohlen vorab eine Einschulung bei einem Experten zu besuchen. Eine gute Möglichkeit dazu stellt der vom Tourismusverband St. Johann im Rahmen des JO Kund&Fit Programms angebotene Erlebnistag mit Bergführer Sepp Schiefer dar. Der erfahrene Alpinist gibt jeweils donnerstags hilfreiche Tipps. Alle Infos zum Klettersteig und den weiteren Angeboten am Geisterberg: www.snow-space.com ★



Auf die Rollen fertig los!

ZORBING IN FLACHAU

Über eine kleine Öffnung klettert man in das Innere einer riesigen Kunststoffkugel. Dort fest angegurtet rollen Sie den Hügel hinunter und wissen durch die Drehungen nicht mehr wo oben und unten ist. Das ist Downhill-Zorbing - einfach lustig!



LUCKY FLITZER IN FLACHAU

Rodelspaß mit Gaudi-Garantie: 1.100 Metern, 5 Kreisel und 2 Jumps. Weitere Wellen und Kurven lassen die gesamte Fahrzeit über keine Langeweile aufkommen. Das Tempo steuert ihr selbst - die Maximalgeschwindigkeit beträgt 42 km/h.



STREET-KART IN ST. JOHANN

Das außergewöhnliche Erlebnis: Im GoKART durch Stadt & Umgebung fahren und das vollkommen legal mit einem B-Führerschein! Reservierung unter **0664 / 5798257** oder **pongau@street-kart.at** www.street-kart.at



FOTOS: ADOBE STOCK, FLACHAU TOURISMUS, STREET-KART

hartlauer.at



OPTIK

#GENAUMEINS

Mein **100%** Optiker

Meine neue
Liebingsbrille

inklusive Schweizer
Premiumgläsern mit dem

BRILLEN sorgespaket

um **0,-***

Hartlauer Geschäfte in Ihrer Nähe:

5500 Bischofshofen
Franz-Mohshammer-Platz 7

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr.: 8:30 - 13:00 | 14:00 - 18:00
Sa.: 9:00 - 12:30

5630 Bad Hofgastein
Salzbugerstraße 11

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr.: 8:30 - 12:30 | 14:00 - 18:00
Sa.: 8:30 - 12:00

5600 St. Johann im Pongau
Hauptstraße 24

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr.: 8:30 - 12:30 | 14:00 - 18:00
Sa.: 9:00 - 12:00

* Gültig bis +/- 6 dpt./2 cyl. Aufpreis für höhere Stärken 18 Euro pro Glas. Monatliche Versicherungsprämie des Brillensorgespaketes: 9,90 Euro für eine Fern- oder Nahbrille und 19,90 Euro für eine Gleitsichtbrille. Minderjährige bedürfen immer der Zustimmung des gesetzlichen Vertreters. Nähere Infos auf hartlauer.at/brillensorgespaket oder in Ihrem Hartlauer Geschäft.

Medieninhaber: Hartlauer Handelsgesellschaft m.b.H., Stadtplatz 13, 4400 Steyr

hartlauer.at

Österreichs **größter Optiker**. 160 x in Österreich!



Feucht fröhlich ins Abenteuer

RAFTING IN FLACHAU

Lust auf einen wilden Ritt am Fluss?

Für Neulinge gibt es in Flachau eine Einsteigertour „Family Fun“, also perfekt für Familien mit Kids ab 6 Jahren geeignet. Es erwartet Sie eine abwechslungsreiche Fahrt, viele Schwellen und Schnellen im leichten Wildwasser. Aber natürlich werden auch anspruchsvollere Touren angeboten.



RIVERBUG IN FLACHAU

Wie könnt ihr euch diese brandneue Sportart mit ultimativem Funfaktor vorstellen? Riverbug ist eine Mischung aus einem Kajak, einem Hydrospeed, einem Raftingboot und einer Luftmatratze. Auch hier gibt es eine Einsteigertour und gesteigerte Tourangebote.



STAND UP PADDELING

Der Sommerhit, bei dem man seine Geschicklichkeit und den Gleichgewichtssinn unter Beweis stellen kann. Mit dem Paddel in der Hand steht man dabei auf einem wackeligen Board und es stellt sich nur noch die Frage, wer das Wettrennen am Badensee Flachauwinkl für sich entscheidet.

CANYONING IN FLACHAU

Eine Canyoningtour ist ein unvergessliches Highlight. Neben dem Wandern durch das kalte, smaragdgrüne Flussbett, stehen actionreiche Sprünge am Programm. Durch lustige Rutschpartien über glatte Felsen wird die Tour zu einem Erlebnis, das man so schnell nicht vergessen wird! Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, für jeden steht die passende Canyoningtour am Programm.



CAVING IN FLACHAU

Beim Caving erkundet man gemeinsam mit einem ausgebildeten Höhlenguide das Innere einer Höhle. Dabei wird man mit Stirnlampe, Schutzoverall und Helm ausgestattet. Um an einer Höhlentour teilzunehmen, muss man mind. 8 Jahre alt sein und Wanderschuhe mitbringen.



RAFTEN IN ST. JOHANN

Erleben Sie Rafting in einem der abwechslungsreichsten und spektakulärsten Flussabschnitte der Salzach. Sie „durchwandern“ eine Schlucht zwischen spektakulären Felsformationen und steil aufragenden Felswänden, sehen die Welt von oben, testen und erfahren Ihre eigenen Grenzen oder erleben einfach nur ein Abenteuer in der Natur!

Sommer, Sonne & See

IN DER ALPENTHERME GASTEIN. Kristallklares Wasser, einen Badesteg, eine Liege & einen Sonnenschirm – mehr braucht's nicht für entspannte Sommertage in der Alpentherme in Bad Hofgastein.



Gleich zwei Thermalwasser Badeseen laden zum Plantschen und Abkühlen ein. Ganz natürlich, denn die Seen kommen ohne die Zugabe von Chlor aus! Den rundum Bergblick gibt's freilich dazu. Und Platz genug, denn auf 36.000 m² Thermenareal lässt es sich herrlich entspannen. Urlaubsfeeling pur, halt!

6 Themenwelten. Und wenn's mit der Sonne mal nicht so klappt, wartet immer noch der

klassische Thermenspaß in den 6 Themenwelten, wo es allerhand zu entdecken gibt. Die Seele baumeln lassen ist in der Relax World nicht schwer, während in der Family World Action groß geschrieben wird: 3 Rutschen, Multimedia Dom & Strömungskanal wollen hier erobert werden. Saunafans werden dafür die Abwechslung in der Sauna World mit ihren 12 Saunakammern lieben. Besonders idyllisch ist übrigens die Kristall Sauna

mit Panoramablick über den Kristall See und die Berge Gasteins. Warum nicht den Thermenbesuch mit einem Workout kombinieren? Das geht in der Sports World ganz wunderbar. Und auf die Damen wartet in der Ladies World eine eigene Wohlfühloase mit Dachterrasse. Wer sich noch von Kopf bis Fuß verwöhnen lassen möchte, ist in der Beauty Residenz genau richtig um den perfekten Badetag entspannend aus-

klingen zu lassen. Die Alpentherme Gastein ist ganzjährig ab 9 Uhr geöffnet, aktuelle Informationen finden Sie auf www.alpentherme.com ★

KONTAKT

Alpentherme Gastein

Sen. W. Wilflingplatz 1
5630 Bad Hofgastein
täglich ab 9 Uhr
Tel: +43(0)6432 / 82930
info@alpentherme.com
www.alpentherme.com

Berge voll schöner Augenblicke

GASTEIN. Verbringen Sie gerne Zeit an der frischen Luft? Sei es bei einer Wanderung entlang malerischer Wege oder bei tollen Ausblicken auf 2.000 Meter Seehöhe?

Wenn man einen gewissen Nervenkitzel sucht, oder einfach nur im Schatten der mächtigen Zirbenbäume liegen möchte, dann ist das Gasteinertal das perfekte Urlaubsparadies für Bergliebhaber. Gerade im Sommerurlaub oder Familienurlaub bietet das Bergerlebnis in Gastein Abwechslung pur. Actiongeladen auf einem Klettersteig, Nervenkitzel auf der 140 m langen Hängebrücke, mit der Familie hoch über dem

Tal die vielen Wanderwege genießen, entspannen am Schlossalmsee oder einfach nur das herrliche Panorama auf den Ausblicksplattformen genießen. Auf den Gasteiner

Bergen kommt jeder auf seine Kosten. Das Wetter im Gasteinertal gecheckt und rauf auf die Berge. Ob Naturliebhaber, Aussichtsgenießer, Abenteurer oder Familien-

wanderer – in Gastein gibt es Abwechslung pur. Der Stubnerkogel als 360° Aussichtsberg, der Graukogel als Zirbenberg und die Schlossalm als Familienberg bieten ein einzigartiges Bergerlebnis. Tipp: „Von Gipfel zu Gipfel schaukeln“. An 7 Wanderschaukeltagen bietet sich die Gelegenheit, die Attraktionen auf der Schlossalm und dem Stubnerkogel an nur einem Tag zu erleben. Alle Infos zu den Erlebnisbergen unter www.skigastein.com. ★



FUNSPORT IN DER REGION



FOTOS: TVB SCHLADMING/IKARUS

UND ACTION IN SCHLADMING-DACHSTEIN

Was bei all der Vielfalt in Schladming-Dachstein trotzdem niemals vorkommt, ist Langeweile. Von der größten Seil-Gleitflugganlage der Alpen, der Zipline Stoderzinken, auf der du mit einer Spitzengeschwindigkeit von bis zu 115 Stundenkilometern talwärts rauschst, über Aktivitäten wie Rafting, Canyoning oder Paragleiten bis hin zu rasanten Abfahrten mit einem Sommerschlitten oder einem Mountain Gokart – in unserer Region ist der nächste Adrenalinkick niemals weit. Seit dem Sommer 2018 begeistert auch der Rittisberg mit einer neuen Flugattraktion: Eine Mischung aus Waldachterbahn und Flying Fox ermöglicht es den Besuchern, nahezu geräuschlos durch den Wald zu schweben.

BIKE-ANGEBOT IN SCHLADMING-DACHSTEIN AUSGEBAUT

Egal ob Mountainbiker, E-Biker, Genuss-Biker oder sportliche Downhiller: Die Tourismusregion Schladming-Dachstein (www.schladming-dachstein.at) etabliert sich immer mehr als absolute Top-Destination für Bikeurlauber und Trailfans. Um satte 1,5 Mio. Euro wurde in den letzten zwei Jahren das Angebot in der steirischen Region ausgebaut. Heuer hat die Planai den "Bikepark Schladming" nochmals erweitert, allein dort erwartet die Gäste nun insgesamt 35 Kilometer langer Trailspaß und Action vom Allerfeinsten. Mit der Eröffnung des rund 7 Kilometer langen "Uphill Flow Trails" speziell zum Bergauffahren wurde das Angebot für E-Mountainbiker und Tourenbiker zusätzlich um eine besondere Facette bereichert.



FOTOS: TVB SCHLADMING/ARMIN WALCHER

PRECHTL *Stadt!*
Der etwas andere

Restaurant & Bar

New!

*Guat zan Ess'n
und zan Feiern*

REGIONALE SCHMANKERL | FONDUE | HUT-ESSEN
Warme Küche ab 11 Uhr | Barbetrieb ab 22 Uhr
Prechtlstadt | Hofmark 1 | 5602 Wagrain

+43 676 73 01 911
www.prechtlstad.at

Sportgastein

Genuss für alle Sinne



Schritt für Schritt von Gang zu Gang: Auf den Nassfelder Almen inmitten der traumhaften Kulisse des Nationalparks Hohe Tauern wird im heurigen Sommer der geführte Kulinarische Almspaziergang angeboten, bei dem man die regionalen, saisonalen Schmankerl serviert bekommt und ins Almleben eintaucht. Termine: 21.08. & 04.09. 2020. Jedermann Reloaded – Philipp Hochmair. Nach dem ersten

Highlight-Konzert mit den 40 Fingers im Juli betritt am 15. August Philipp Hochmair die Konzertbühne in Sportgastein. Mit seiner Band der Elektro Hand Gottes zeigt er seinen Jedermann Reloaded als diesjähriges Highlight der Spezial Ausgabe der sommer.frische.kunst unter der künstlerischen Leitung von Andrea v. Goetz. Weitere Infos unter gastein.com oder badgastein@gastein.com.

FOTOS: KTVB BAD GASTEIN, MARKTL PHOTOGRAPHY

ANZEIGE

Erlebnis-Therme Amadé

Altenmarkt im Pongau

ERLEBNIS-THERME
amadé
ALTENMARKT im Pongau



DIE EINE DIE ALLES HAT!

25m Sportbecken

3m Sprungturm

Erlebnisswelt mit 3 Rutschen

5 verschiedene Themensaunen

Wellenbecken mit Strandzugang

u. v. m.

www.thermeamade.at
Täglich von 9.00 - 22.00 Uhr

Licht.Spiele open air



„picnic, movie & stars“

ALTENMARKT-ZAUCHENSEE. Das ist der Sommerhit für alle Cineasten! Altenmarkt-Zauchensee Tourismus proudly presents open air - Licht.Spiele! Unter dem Motto „picnic, movie & stars“ genießen Sie neben Drama, Musical oder Comedy auch Köstlichkeiten aus Ihrem persönlichen Picknick-Korb.

Es ist immer wieder etwas Besonderes, sich Filme auf einer großen Leinwand unterm Sternenhimmel anzuschauen. Vor allem, wenn Sie dabei köstliche Schmankerl aus einem Picknick-Korb dabei haben. Er wird gefüllt von Heili's Heurigen oder der Weinboutique Il Vinaio (bitte vorbestellen!). Die Movie-Nights

sind auch ohne Picknickkorb erlebbar. Die Location ist die Wiese beim Gemeindezentrum. Dort sitzen Sie – bei freiem Eintritt – auf Picknickdecken, in bequemen Liegestühlen oder am Tisch auf Gartengarnituren. Die Licht.Spiele finden immer donnerstags, 20.30 Uhr (Einlass), 21 Uhr (Filmbeginn), noch bis Ende August statt. ★

INFOS

Programm:

- 30.07.** „Hectors Reise oder die Suche nach dem Glück“ (2014)
- 06.08.** „Drei Eier im Glas“ (2015)
- 13.08.** „Die Tiefseetaucher“ (2004)
- 20.08.** „Greatest Showman“ (2017)
- 27.08.** „Der Club der toten Dichter“ (1989)

Anmeldung zur Movie-Night und Bestellung der Picknick-Körbe bis 17 Uhr am Vortag bei **Altenmarkt-Zauchensee Tourismus**, Tel. 06452/5511, altenmarkt-zauchensee.at

Genuss.Berge „eBike your menu“

ALTENMARKT-ZAUCHENSEE. Es ist ein Sommertag wie aus dem Bilderbuch. Ein Tag wie geschaffen für eine individuelle Tour mit dem eBike zu Altenmarkts drei Hausbergen.

Das Besondere an dieser individuellen Genuss-Berge-Tour ist mit Sicherheit die Einkehr in ein Wirtshaus, auf eine Almhütte und in einen Berggasthof. Denn hier servieren die Wirte den Radlern regionale Köstlichkeiten von der Vorspeise übers Hauptgericht bis zum Dessert. eBiker sind Genießer! So ist auch diese Tour ideal für alle

Freunde der regionalen Kulinarik und Naturliebhaber, die in ihrer Freizeit aktiv genießen möchten. ★



INFOS

Dauer Tour:

3 bis 4 Stunden

Termine:

Di. + Do., 10.30 bis 17 Uhr, (bis 24.09.), € 38 pro Person inkl. Speisen

Anmeldung:

bis 17 Uhr am Vortag bei

**Altenmarkt-Zauchensee
Tourismus**

Tel. 06452/5511

altenmarkt-zauchensee.at

Leidenschaft für stilvolles Wohnen

IHR PREISVORTEIL*

500 €

Verkaufspreis

*Aktion gültig von 01.08. bis 31.10.2020. Beim Kauf von Listo/Puro Style im Verkaufswert von mind. € 5.000,-.



Leidenschaft für **stilvolles** Wohnen

Ihre Möbel und Einrichtungsgegenstände sollen nicht nur gut aussehen und mit ihrer intelligenten Funktionalität glänzen. Sie sollen auch so lange wie möglich damit Freude haben.

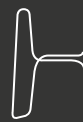
Deswegen legen wir bei unseren Produkten viel Wert auf Qualität und Vielfalt in unserem Angebot. Bevorzugen Sie gerade Linien und dezente Farben? Oder sind Sie mutig in der Farbgestaltung und trauen sich bei der Wahl Ihrer Möbel neue Wege zu gehen?



IHR PREISVORTEIL*

500 €

Verkaufspreis



KARLSBERGER



Sorgfältige Auswahl heimischer Hölzer

Eigene Lehrwerkstätte

Umweltschonende nachhaltige Herstellung

125 JAHRE

Tischlerqualität in Massivholz

Ein durchgängig österreichisches Erzeugnis


Karlsberger KG, Hauptstraße 44, 5531 Eben im Pongau Tel.: +43 6458 20405, Fax +43 6458 204051, info@karlsberger.at



KARLSBERGER

Wir eröffnen am **13. August 2020** die Pforten unseres neuen Wohn- und Küchenstudios.

Auf einer Ausstellungsfläche von ca. 500 m² bleibt kein Wunsch mehr offen, wenn es um das Thema Kochen, Essen, Wohnen und Schlafen geht.

 Gebäude Würth Hochenburger und Spar Gsenger



[karlsberger.at](https://www.karlsberger.at)

NEUES KAMERASYSTEM ERHÖHT SICHERHEIT BEI SCHILDDRÜSEN-OPS

Im Kardinal Schwarzenberg Klinikum in Schwarzach wurde ein neues Kamerasystem in Betrieb genommen, das den Ärzten der Chirurgie die Operation an der Schilddrüse immens erleichtert und die Sicherheit für die Patienten deutlich erhöht. Das Laser-basierte System "Fluobeam LX" ermöglicht ein schnelles und präzises Auffinden der Nebenschilddrüsen und zugleich die Überprüfung ihrer Funktionsfähigkeit während des Eingriffs. Das Schwerpunktkrankenhaus im Salzburger Pongau ist neben der Rudolfstiftung in Wien österreichweit das zweite Spital, in dem das neue System zum Einsatz kommt. Jährlich soll es bei rund 300 Eingriffen genutzt werden, rund 70.000 Euro wurden investiert. "Eine Verletzung der Nebenschilddrüsen ist neben der Lähmung des Stimmbandnervs die potenzielle Hauptkomplikation bei Schilddrüsenoperationen. Eine dauerhafte Unterfunktion der Nebenschilddrüsen kann die Folge sein. Mit unserem neuen Kamerasystem haben wir die Möglichkeit, zur Schonung der Nebenschilddrüsen denselben Sicherheitsansatz zu verfolgen, den wir mit dem Neuromonitoring der Stimmbandnerven bereits 2003 in unserer Abteilung eingeführt haben", erklärt Primar Franz Messenbäck, Leiter der Chirurgie im Klinikum Schwarzach. "Durch die raschere und präzisere Identifikation der nur etwa linsengroßen Nebenschilddrüsen können wir das Risiko einer dauerhaften Unterfunktion deutlich reduzieren."

FOTOS: MSK / GERHARD SCHIEL



Wachstügel

Jetzt kostenlos anmelden!

www.bäm.at

**REISEMOBILE
mieten.**

Privat und unabhängig reisen.
Autoführerschein (Klasse B) ausreichend



NEU

VW California
Beach & Grand
California

www.bäm.at/reise



Braunhirse – die Vitalstoffbombe

GESUNDHEITS-TIPP. In den nächsten Ausgaben werden wir über Produkte unserer Geschäfte erzählen, die uns ganz und gar überzeugt haben, dass sie etwas Besonderes sind! Dieses Mal möchten wir die Braunhirse vorstellen *Von Gabriela & Manfred Sattler, Hochkönig Drogerien Sattler*

Vor einigen Jahren bemerkte ich beim Treppensteigen ein knirschen in meinen Knien. Einige Zeit später fingen meine Fingerknöchel leicht zu ziehen an. Nach einem Gespräch mit einem Arzt erfuhr ich, dass es erste Anzeichen der Arthrose sind. Für ein natürliches Mittel zur Unterstützung meiner Gelenke brauchte ich nicht lange suchen.

Silizium. Silizium ist das Spurenelement für unsere Haut, Haar und Nägel. Doch wussten Sie auch, dass Silizium immer dort zur Stelle ist, wo sich das

Knochengewebe gerade regeneriert? Es ist jedoch nur in wenigen Lebensmitteln enthalten. Silizium verleiht dem Bindegewebe inklusive der Haut, der Knochen, der Knorpelmasse, der Sehnen und Bändern seine elastische Stabilität, indem es die Bildung der Bindegewebsfasern Elastin und Kollagen fördert was auch für Sportler besonders wichtig ist!

Braunhirse. Es ist wissenschaftlich längst belegt, dass der Siliziumanteil im Körper mit zunehmendem Alter abnimmt. Um dem entgegenzuwirken ist Braunhirse ein natürlicher Mineralstofflieferant. Sie wird auch Urkorn genannt und enthält sehr viel Silizium! Äußerlich unterscheidet sie sich von der Goldhirse

durch die braune Farbe der Schale. Diese Schale ist so hart und wird deshalb samt der Schale vermahlen. Dadurch gehen keine Vitalstoffe des vollen Kornes verloren. Braunhirse ist von Natur aus glutenfrei und ein ausgesprochen Magenfreund.

„Zwei Esslöffel täglich füllen sowohl den Silizium-Speicher als auch den Mineralstoff-Haushalt. Davon profitieren Menschen mit Arthrose, Rheuma, Gicht, Gehörsturz und vieles mehr.“

Gabriela & Manfred Sattler
Hochkönig Drogerien Sattler





Sie ist basisch und ist gut geeignet Übersäuerung und Verschlackung vorzubeugen, ja sogar rückgängig zu machen. Davon profitieren Menschen mit Arthrose, Rheuma, Gicht, Gehörsturz und vieles mehr. 2 Esslöffel täglich füllen sowohl den Silizium-Speicher als auch den Mineralstoff-Haushalt. Braunhirse kann man roh in Salatmarinaden, über Obstsalat, in Müsli oder Joghurt verwenden. Gebacken in Brot oder Vollwertkuchen kann man bis zu 20% des

angegebenen Mehls mit Braunhirse ersetzen. Gekocht verwendet man sie in Nudelteig, Spätzle (10% als Mehl) und in Gemüsesuppen.

Superfood. Auch über dieses „Heimische Superfood“ könnten wir noch viel sagen und würden uns freuen, wenn wir ihnen in unseren Geschäften noch einiges darüber erzählen könnte. Ein Rezept für Braunhirse-Brot stellen wir gerne zur Verfügung. ★

REZEPT

Braunhirsebrot

Zutaten. 100 g Braunhirsemehl, 200 g Dinkelmehl, 200 g Roggenmehl, 2 TL natürliches Steinsalz, Gewürze nach Wunsch, 1 Packung getrocknete Bio-Hefe

Zubereitung:

1 Alle Zutaten zusammenstellen, sie sollen dieselbe Temperatur haben. Schnell vermengen und kneten bis sich der Teig von der Schüssel löst. Ist er zu weich, etwas Mehl dazu tun, ist er zu trocken etwas mehr Wasser zufügen.

2 An einem warmen Ort gehen lassen, bis der Teig fast das doppelte Volumen hat (etwa 2 bis 3 Stunden).

3 Das Rohr auf 250 Grad aufheizen. Den Teig nochmals durchkneten und zu einem Brotlaib formen. Nochmal kurz gehen lassen und in den heißen Ofen schieben. Nach etwa 10 Minuten die Temperatur zurücknehmen und bei 170 Grad ca. 40 Minuten fertig backen. Noch heiß mit etwas Sahne bepinseln, das Brot wird so sehr saftig. Gutes Gelingen wünschen Gabriela & Manfred.

QUELLE: AUSZÜGE AUS DEM GESUNDHEITSBOTEN SPEZIAL AUSGABE VON KURTKAMMERLEITHNER.
 FOTO: ARCHIVSÄTTLER




 ÖKO HOF
 Kammerleithner
 www.oekohof-kammerleithner.at

HAUT HAARE NÄGEL KNORPEL GELENKE



Vom Lehrling der Zeit zu Rudi 's Homegarden Project

RUDI PICHLER TAUSCHT KOCHLÖFFEL GEGEN SPATEN. Und jeder kann dabei sein auf seinem Blog „Rudi's homegarden project“ via Facebook, Instagram und YouTube.

Rudi Pichler, bekannt als der „Lehrling der Zeit“ aus dem gleichnamigen Kinofilm, hat Kame랄uft geschnuppert. Das Herumsitzen gerade in der Coronazeit war so gar nicht seine Stärke, Die Zeit dazu nutzen, etwas Neues zu schaffen schon viel eher. Der gebürtige Pongauer ist als gelernter Koch und Küchenchef natürlich auch mit dem Gartenhandwerk vertraut und startete Mitte März kurzerhand ein neues Projekt: „Rudi's homegarden project“. Der Salzburger Spitzenkoch legte bei sich zu Hause einen Garten an, von der Aussaat bis zur Ernte. In einem Video-Blog zeigt er seine Erfahrungen und gibt wertvolle Tipps für die Aufzucht, Pflege, Handhabung und Verwertung von Gemü-

sepflanzen aller Art. Dabei kocht er immer wieder draußen im Freien, egal ob bei Schönwetter- oder Schlechtwetter, das gehört zu einem Garten-Projekt natürlich dazu. Er erlebt seinen Garten

als Quelle der Kraft, als Spielwiese für Experimente und als Rückzugsort für stille Momente.

Anbau. Rudi baut die verschiedensten Sorten an von

Rüben, Karotten, Kohl, Tomaten, Zwiebel, Kürbis, Zucchini, Erdäpfel, Fenchel, Kohlrabi, Spinat und Salat. Aber auch seltene Besonderheiten werden angepflanzt, wie Palmkohl, Haferwurzel, Gelbe und Weiße Beete, Rubinrote Gartenmelde oder den Riesenkürbis Atlantic Giant. Sogar Wassermelonen gibt er eine Chance. Der gebürtige Kleinarterler probiert halt gerne aus. So auch in seiner Outdoor-Küche, wo er die Gaben des Gartens in neue Gerichte veredelt - unter freiem Himmel und über offenem Feuer.

Themen. In seinen Social Media Kanälen zeigt er die unterschiedlichsten Themen rund um seinen Garten, angefangen beim Gewächshaus selber bauen, Kochen über of-





fenem Feuer, Keimlinge ziehen, Falkenstand bauen, Werkzeugpflege, Blattgemüse setzen u.v.m. Dazu gibt es täglich in den sogenannten Stories (die jeder/m Social Media-Affinen bekannt sind) ein Pflanzentagebuch, also kurze, knackige Infos und Gedanken zum Gartentag. So ist man hautnah dran am Gartenprojekt.

Über Rudi. Das Kochhandwerk hat Rudi Pichler im Haubenlokal Aichhorn in Kleinarl erlernt, die Kunst der Käseherstellung hat er sich auf

Almen in Österreich und der Schweiz angeeignet und seine Fähigkeiten im Brotbacken hat er gar in Südafrika verfeinert. 2018 erschien der österreichische Kinofilm *Lehrling der Zeit*, bei dem er als Autor und Hauptdarsteller Erfahrungen auf der großen Leinwand sammeln konnte. Hauptintention des Filmes: Ein Bewusstsein für den Wert von Lebensmitteln schaffen! Die Doku-Fiction konnte durch Kinovorstellungen und einem dazugehörigen Live Cooking-Event über 6.500 Besucher/innen erreichen. ★



ÜBER RUDI

- Geboren 1989 in Schwarzach i. Pongau
- 2004 Lehre, Haubenrestaurant Aichhorn, Kleinarl
- 2010 Koch, Haubenrestaurant Obauer, Werfen
- 2012 Senner, Alm Familie Abuel, Schweiz
- 2013 Koch, Haubenrestaurant M32, Salzburg
- 2014 Senner, Filzmoosalm, Großarl
- 2015 Bäcker, Ile de Pain, Südafrika
- 2016 Küchenchef, Hotel Der Seehof, Goldegg
- 2018 Schauspieldebüt, Kino-Feature Doku „Lehrling der Zeit“
- 2019 Gartenkonzeption und -gestaltung Stiegl-Gut Wildshut, Salzburg
- 2020 Online-Gartenblog und YouTube-Channel, „Rudi's homegarden project“

www.instagram.com/rudis_homegarden_project

www.facebook.com/rudishomegardenproject

Youtube: Rudi's homegarden project

RAIFFEISEN. DEIN BEGLEITER.



**IMMER GUT
AUFGELEGT.**

**HOL DIR DEIN JUGENDKONTO MIT
GRATIS JBL TUNE 560BT HEADPHONES.**

raiffeisenclub.at/immergutaufgelegt

Ab 14 Jahren, in allen teilnehmenden Raiffeisenbanken, solange der Vorrat reicht.



Un-Kräuter? Wildkräuter!

KRÄUTERHERZ. Heimische Wildkräuter stecken voller Power!

Von *Karolina Hudec*, zert. Kräuterpädagogin aus Mühlbach

Frisch, regional, unverfälscht und kostenlos! Heimische Wildkräuter sind reich an wertvollen Inhaltsstoffen und müssen nicht erst um die halbe Welt reisen, um auf unserem Speiseplan zu landen. Viele Wildkräuter sind köstliches Wildgemüse und somit unser heimisches, regionales „Superfood“, das direkt vor der Haustüre wächst. Regional statt von überall, heißt hier das Motto! Das frische Grün erfreut nicht nur unser Auge, die grüne Lebenskraft der Pflanzen, das Chlorophyll, ist unserem roten Blutfarbstoff fast identisch! Es regt die Blutbildung an, reguliert den Säure-Basen-Haushalt und wirkt

ausleitend. Die Pflanzen vor unserer Haustüre laden auch in der heutigen Zeit dazu ein, die Kraft der Kräuter wieder Kennen, Schätzen & Nutzen zu lernen!

Sammeln & Verwenden.

Das Sammeln der Wildkräuter in der Natur hat obendrein einen positiven Effekt auf unseren ganzen Körper. Naturaufenthalte sind nachweislich gesundheitsfördernd und kombiniert mit leichter Bewegung, ein großartiges „re-

zeptfreies“ Mittel für unser Wohlbefinden! Pflanzen bilden den Lebensraum für viele Tiere und sind ein wichtiger Teil für das ökologische System und somit auch für uns Menschen! Grundsätzlich gilt achtsames & behutsames Sammeln. Dabei gilt: Nur Pflanzen sammeln, die man eindeutig bestimmen kann & die nicht geschützt sind! Nicht neben Straßen, auf gedüngten Flächen, privaten Grundstücken oder Hundespazierwegen sammeln! Nur kräftige, gesunde

& saubere Pflanzen sammeln! Nur die Menge sammeln, die auch tatsächlich benötigt wird! Den Sammelstandort immer wechseln, nie einen Standort „leer sammeln“ – das Überleben muss der Pflanze möglich sein! (Aussamen/ Vermehren) Wildkräuter & Heil-

„Heimische Wildkräuter sind reich an wertvollen Inhaltsstoffen und müssen nicht erst um die halbe Welt reisen, um auf unserem Speiseplan zu landen.“

Karolina Hudec

zert. Kräuterpädagogin aus Mühlbach am Hochkönig





pflanzen sollen einen kurzen Weg bis auf den Teller oder zur weiteren Verarbeitung haben! Es folgen Beispiele für Wildkräuter, was verwendet wird und welche Inhaltsstoffe sie haben:

Brennnessel. Alle Pflanzenteile – auch die Früchte | Wertvoller Eiweißlieferant/Protein, reich an Chlorophyll = blutbildend, Magnesiummangel vorbeugend, Stoffwechsel anregend, optimale Kombination von Vitamin C & Eisen für den Menschen. Achtung Histamin im Brennsaft der Haare!

Gänseblümchen. Blüten & Blätter | Gerbstoffe, Bitter-

stoffe, Schleimstoffe, Mineralstoffe, Vitamin C, stoffwechsellagernd, entzündungshemmend, auswurfördernd, hautpflegend. Homöopathisch bei stumpfen Trauma und Hautausschlägen eingesetzt.

Gundelrebe. (Gundermann) Blätter & Blüten | Soll eine Ausleitende Wirkung besitzen, antibakteriell & entzündungshemmend laut Studien, Bitterstoffe, Vitamin C.

Frauenmantel. Blätter & blühendes Kraut | Gerbstoffe = fördern Wundheilung, Flavonoide & Karotinoide = zell- und gefäßschützend,

krampflösend, antibakteriell, entzündungswidrig, auf weiblichen Organismus ausgleichend.

Löwenzahn. Alle Pflanzenteile | Bitterstoffe steigern Leistungskraft & Wohlbefinden, Vitamin K für Aktivierung Knochenbildung & kontrolliert Blutgerinnung, guter Fettstoffwechsel.

Majoran & Dost. (wildwachsender Majoran) Bitter-

& B, positive Wirkung auf Blutfettspiegel.

Schafgarbe. Blätter & Blüten | Bitterstoffe, Mineralstoffe, ätherische Öle aus mehr als 100 Komponenten, menstruationsregulierend, krampflösend, keimhemmend & blutstillend. Zählt zu den „Frauenkräutern“.

Spitzwegerich. Blätter & junge Blüten | Gerbstoffe = zusammenziehende Wir-

Schafgarbe (Blatt), auch genannt „Die Augenbraue der Venus“.



stoffe, Gerbstoffe, äth. Öle (u.a. Thymol/Carvacol/Cineol/Arbutin), appetitanregend, Verdauungsbeschwerden, Erkältungen. Nicht für Säuglinge & Kleinkinder und bei schweren Leberschäden, Problemen mit Schilddrüse.

Rotklee / Roter Wiesenklee. Blütenköpfe | Phytoöstrogen = pflanzliches Östrogen (NICHT bei östrogenabhängigem Tumor einsetzen!), Mineralstoffe, Proteine, Vitamin C

kung, Schleimstoffe = reizmildernd bei Reizhusten. Aucubin = natürliches Antibiotikum in der Pflanze, Mineralstoffe, Kieselsäure für Bindegewebe.

Thymian/Quendel. Blätter & Blüten | Ätherische Öle, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide, verdauungsfördernd, appetitanregend, heilende Wirkung Lunge & Bronchien, krampflindernd und hustenlösend, wärmend, durchblutungsfördernd. ★

Gewöhnlicher Frauenmantel (Blüte).





Wildkräuter-Pesto

REZEPT-TIPP. Pesto ist das Konservieren von Kräutern in einer besonders köstlichen Form! Das klassische und bekannteste grüne Pesto, das „Pesto alla genovese“, wird aus Basilikum als grüne Kräuterzutat hergestellt. Aber warum nicht mal ein Pesto aus köstlichen Wildkräutern zubereiten? Auch statt der typischen Pinienkerne kann man mit anderen Nüssen variieren, das Anrösten bringt immer ein tolles Aroma in das selbstgemachte Pesto.

REZEPT

Zutaten: 2 Handvoll Wildkräuter (zB. Wilder Thymian, Scharfgarbe, Brennnessel, Dost, Spitzwegerich...), ½ Zwiebel, 1-2 Knoblauchzehen, 100g Walnüsse oder Haselnüsse (Nüsse vor der Zubereitung anrösten, das bringt noch mehr Aroma!), Olivenöl, Salz & Pfeffer

Tipp: Für eine längere Haltbarkeit wird der Parmesan, der in ein klassisches Pesto kommt, in diesem Rezept weggelassen! Parmesan kann man gerne bei der Verwendung des Pestos dem späteren Gericht hinzufügen!

Zubereitung:

1 Gesäuberte Wildkräuter, geschälte Zwiebel und Knoblauchzehen grob zerkleinern und in geeigneten Mixer geben.

2 Geröstete Nüsse und etwas Olivenöl ebenfalls zugeben und mixen.

3 Olivenöl nach und nach hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

4 Das fertige Pesto in gesäuberte, geeignete Gläser abfüllen und unbedingt darauf achten, dass

der Rand vor dem Verschließen sauber ist (wegen Schimmelgefahr).

5 Vor dem Verschließen das Pesto mit Olivenöl bedecken, das dient ebenfalls einer besseren Haltbarkeit.

6 Auf keinen Fall vergessen die Gläser ordentlich zu beschriften, damit sie später wissen, was Sie darin aufbewahren und wie alt das Pesto ist! Viel Spaß beim Nachmachen wünscht Karolina Hudec, Ihre zertifizierte Kräuterpädagogin!



AUF „LILA.REISE“ GEHEN

Wie ein Lavendelbauer in den Salzburger Bergen ein Stück Provence erschafft. Stecklinge präparieren, eine Feldbegehung machen, süßen Sirup kosten. Auf Führungen lernen Altenmarkt-Zauchensee-Urlauber die südländische Aromapflanze kennen. Zarte Lavendelpflanzen recken ihre lila-blauen Blüten der Sonne entgegen. Jetzt im Sommer, wenn ihr Gehalt an ätherischen Ölen sein Maximum erreicht, bricht auf dem Schwemmberg bei Altenmarkt-Zauchensee die Erntezeit an. Seit 2017 baut Michael Warter auf einem Steilhang seines 1200 Meter hoch gelegenen Furtlegg Gutes die Aromapflanze an und holt so ein Stück Provence ins SalzburgerLand. Duft-Säckchen, Sirup, Salz, Seife. Wer die Produkte des Biobauern kosten oder kaufen will, geht freitags ab 10.30 Uhr auf „Lila.Reise“. Während der 90-minütigen Führung, die pro Person 15 Euro kostet, nimmt der Lavendelbauer seine Gäste mit aufs Feld und lässt sie einen Steckling präparieren. In der Hütte, in der die Lavendelsträuße trocknen, schenkt Warter erfrischenden Sirup aus und informiert über die heißen, trockenen Klimabedingungen, die der Lavendel liebt und seine Böden bieten. Weitere Informationen: Altenmarkt-Zauchensee Tourismus, Sportplatzstr. 6, 5541 Altenmarkt-Zauchensee, Tel.: +43 (0) 6452 / 5511, info@altenmarkt-zauchensee.at, www.altenmarkt-zauchensee.at



FOTOS: ANDREA BICHLER



KUHBIDU FAMILIENERLEBNISWEG AM WAGRAINIS GRAFENBERG

Der Wagrainis Grafenberg bietet seit heuer ein neues Highlight für Kinder: Den KUHbidu Familienerlebnisweg. Mit diesem unterhaltsamen Lehrpfad schafft Snow Space Salzburg eine neue Attraktion, welche die beiden Welten Tourismus und regionale Almwirtschaft miteinander verbindet. Mithilfe einer lustigen Geschichte erfahren die Kinder an den einzelnen Stationen interessante Details rund um Kühe und Kälber. So entsteht ein lebendiger Einblick in die regionale landwirtschaftliche Produktion.

Der circa 1,5 Kilometer lange Weg startet unmittelbar bei der Bergstation der Grafenbergbahn und führt über insgesamt sieben Stationen. Den Einstieg bildet eine Kuhherde aus Holz, dort können sich die Kinder ihren Rätselpass abholen. An jeder weiteren Station bekommen die kleinen Besucher eine Aufgabe, die zu lösen ist. Eine überdimensional große Milchkanne, ein Bauernhof, eine Kuhtränke und weitere landwirtschaftlich relevante Stationen sind am KUHbidu Familienerlebnisweg zu erkunden. Der ausgefüllte Rätselpass ist an der Kassa der Talstation abzugeben, die Kinder erhalten dort als Belohnung eine kleine Überraschung. Der gesamte Rundweg ist mit Kinderwagen befahrbar und somit für Familien mit Kindern jeden Alters geeignet.

FOTOS: SNOW SPACE SALZBURG, D. KOSTGELD

Traditionelles UNICEF Benefizkonzert



FOTOS: FILZMOOS TOURISMUS

International bekannte Musiker stellen sich am 5. August zum 29. Mal in den Dienst des Kinderhilfswerks der Vereinten Nationen / Auch ein Filzmooser Nachwuchstalent wird auftreten. Filzmoos Tourismus lädt am 5. August zum jährlichen Unicef Benefizkonzert in die Mützenhalle. Die traditionelle Veranstaltung findet bereits zum 29. Mal statt. Das Friedenskonzert steht unter dem Motto „Gemeinsam-Füreinander“. Auf dem Programm stehen musikalische Beiträge von internationalen Weltstars, darunter auch Künstler der Metropolitan Opera New York. Der Reinerlös des Benefizkonzertes kommt Unicef, dem Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen, zugute. Auch das Nachwuchstalent Chiara Schöghofer aus Filzmoos, die 2017 auch schon bei der Sat1-TV-Show „The Voice Kids“ aufgetreten ist wird auftreten.

DICKE LUFT

AM

BERG

NUTZUNGSKONFLIKTE.

Ruhe, Frieden, Almidyll – das ist vorbei. Wanderer kommen in Massen, E-Biker machen die Wege unsicher, das „Kuh-Urteil“ verunsichert die Bauernschaft und Wölfe gefährden die Herden.



Von Gert Damberger



Wölfe. Von Naturschützern freudig begrüßt, von Almbauern gefürchtet: Wölfe – im Gebirge sind meist Einzelgänger unterwegs.



Anfang Juni ist es, das schöne Wetter und die Lockerung des Shutdowns treiben die Menschen in Massen in die Natur. Für eine 70-jährige Pensionistin endet eine Bergwanderung im Gebiet des Kranzhorns (Tirol) tödlich; nach dem Angriff einer Kuh stirbt sie noch an der Unfallstelle an ihren Verletzungen.

Tod auf der Alm. Ihr Chihuahua, mit dem sie unterwegs war, wird ebenfalls getötet. Der tragische Vorfall erinnert an jene Wanderin, die vor sechs Jahren in Tirol ebenfalls von einer Kuh zu Tode getrampelt worden war. Auch hier war ein Hund mit im Spiel. Nur eine Woche nach dem Unfall auf der Kranzhorn-Alm gab es erneut Probleme mit Weidetieren – diesmal am Vilsalpsee. Für eine 37-jährige Deutsche ging die Attacke einer Kuh aber glimpflich aus. Kurze Zeit später gingen Kälber auf eine Vierjährige los und auch ein Erwachsener wurde umgestoßen.

„Das Kalb beschützt“. Die Weide sei eingezäunt gewesen, aber Hunderte Ausflügler hätten sie an diesem Tag durchquert und die Warnschilder ignoriert, erklärte der zuständige Almmeister in den Medien. Ein Muttertier sei aggressiv geworden, aber es habe nichts anders getan, als ihr Kalb zu beschützen. Seit Jahren – seit **»**

Zweiräder. Elektrogestützt sind Almen auch für Radler erreichbar.





dem Unfall im Pinnistal eben – werden Wanderer vor Mutterkühen gewarnt, mit Hinweisschildern oder Videoclips wie etwa „Die Alm ist kein Streichelzoo“. In Kampagnen wird davor gewarnt, angeleinte Hunde in die Nähe von Mutterkühen zu bringen. Für diese ist ein Hund wie ein Wolf, auch wenn's nur ein in der Stadt aufgewachsener Golden Ret-

riever ist. Die an sich friedliche Kuh reagiert (unter Umständen) dementsprechend. Das wissen die Viehhalter so gut wie die Verhaltensforscher. Nur leider viele Wanderer, die ihre Vierbeiner in die Natur mitbringen, wissen das nicht – weshalb in Tirol schon der Ruf nach einem Hundeverbot für Almen ertönte oder die Überlegung die Runde machte, separate

Hunde-Wanderstrecken einzurichten. Wie auch immer das Problem gelöst wird, die Almwirtschaft in Österreich gerät durch die Massen an Bergwanderern aus dem Gleichgewicht.

Rasende Radler. Die Bergfreunde sind vermehrt mit Mountainbikes und E-Bikes unterwegs. Mit Elektrounterstützung erklettern die Freizeitsportler Grate und Gipfel, strampeln auf hochgelegenen Wiesen und brettern auf Forstwegen zu Tal. Die Eroberung der Bergwelt mit Zweirädern birgt zusätzliche Konflikte, nicht nur zwischen Fußgehern und Radlern, sondern auch für die Grundeigentümer. Beschwerden über talwärts rasende Biker nehmen ebenso sprunghaft zu wie schwere Unfälle. Für die Bauern in den Wandergebieten ist vor allem die „Wegehalterhaftung“ ein heikler Punkt – sie

haften, wenn der Radler aufgrund eines Schlaglochs stürzt und sich verletzt. Die Lösung dafür ist, dass der Grundbesitzer den Weg (in Tirol auch schmale „Single Trails“) gegen eine Einmalzahlung freigibt und die Gemeinde oder das Land die Haftung übernimmt. Apropos Haftung: Nach dem tragischen Tod der Wanderin im Tiroler Pinnistal im Jahr 2014 hat sich ein jahrelanger Rechtsstreit zwischen dem Almbauern und den Hinterbliebenen der Frau entwickelt.

Teilschuld des Bauern. Heuer im Mai fand er seinen



Privatweg. Milchbauer Hermann Höllwart versperrte einen beliebten Wanderweg – mit Berufung auf das „Kuh-Urteil“ des OGH.

Abschluss am OGH. Das Höchstgericht bestätigte eine Teilschuld des Besitzers der Kühe am Unfall. Der Landwirt Reinhard P. hätte aufgrund der Nähe zu einem Gasthaus eine Abzäunung für seine Mutterkuh-Herde errichten müssen, dies wäre ihm laut OGH „zumutbar“ gewesen. Als Entschädigung muss der Bauer an die Hinterbliebenen der Frau 58.000 Euro plus eine monatliche Rente von 780 Euro zahlen.

Abgesperrt. Das „Kuh-Urteil“ zulasten des Landwirts verunsichert die Almwirtschaft stark. Viele Bauern überlegen nun, ihre Rinder nicht mehr auf die Alm zu lassen oder Durchgänge für Wanderer zu schließen. Markus Fischer von der Landwirtschaftskammer Österreich schrieb in einer Erklärung, er habe „kein Verständnis für die OGH-Entscheidung“. Im Salzburger Pinzgau hat ein Bergbauer seine Konsequenz gezogen. Den Weg zu seiner Alm an einem Talschluss bei Rauris hat er verbarriadiert und mit einem „Durchgang verboten“-Schild versehen. Das wiederum ging dem Salzburger Alpenverein zu weit, der heftig gegen die Schließung protestierte und dabei auf die seit 1970 gesetzlich garantierte „Wegfreiheit“ auf allen für den Tourismus wichtigen Routen Salzburgs pochte.

Problemwölfe. Es gibt noch ein Phänomen, das den Almbauern das Leben schwer macht: das Wiederauftauchen des Wolfs. Wildbiologen schätzen, dass derzeit 30 bis 35 der Beutegreifer in Österreich unterwegs sind. Die frei grasenden



Weidetiere auf den Almen sind eine leichte Beute für sie. Ein einzelner, genetisch identifizierter Wolf tötete im Vorjahr im Pongau allein 24 Schafe, weshalb eine dortige Agrargemeinschaft, den Antrag stellte, den „Pro-

blemwolf“ abzuschließen. Nach einer einjährigen Verfahrensdauer genehmigte die Bezirkshauptmannschaft jetzt die „Entnahme“, wie es in der Jägersprache heißt. Nachsatz: Bis jetzt hat sich dieser eine Wolf al-

lerdings nicht wieder blicken lassen.

Zäune & Schäfer. Naturschutzorganisationen wie der WWF und grüne Politiker wie die Nationalratsabgeordnete Astrid Rössler sind strikt dagegen, Wölfe abzuschließen. Sie empfehlen unter anderem Schutzzäune und Schäfer samt Hunden als „nachhaltige, gelindere Mittel“. Das Problem dabei ist: Auf Bergwiesen lassen sich wegen des felsigen Untergrunds meist keine Weidezäune errichten. Und außerdem würde man damit den Wildwechsel abschneiden – ebenso wie die Wanderwege. ★



Quelle: Almwirtschaft.at, KFV, WWF, Statistik Austria



Weitere Infos unter: www.functional-fit.at

Warum Crosstraining?

FUNCTIONAL TRAINING. Crosstraining bzw. Crossfit ist in aller Munde. Der Trend aus Amerika ist mehr als nur Functional Training. Crosstraining ist ein Mix aus vielen Sportarten, die zu einem einzigartigen Konzept zusammengefasst wurden (Teil 1). *Von Andreas Viehhauser, Functional Fitness Mitterberghütten*

Elemente aus der Leichtathletik, dem Turnen und dem Gewichtheben werden mit altbekannten Übungen wie Klimmzug, Liegestütz und Übungen mit dem Medizinball kombiniert. Das Resultat ist eine intensive Trainingsmethode, die vor allem durch ihre vielfältigen Bewegungsmuster unglaubliche Ergebnisse ermöglicht. Egal, ob du schneller laufen, höher springen oder schwerer heben möchtest: Mit Crosstraining bist du unaufhaltsam auf dem Weg zu mehr Leistungsfähigkeit. Durch die Vielzahl an Trainingsreizen kommt es im Körper zu vielfältigen und ganzheitlichen Anpassungsreaktionen. Du wirst stärker, schneller, ausdauernder und

beweglicher. Außerdem bieten die sogenannten Workouts of the day – kurz: WODs – viel Abwechslung: Mal sind sie kurz, kraftlastig und intensiv, mal sind sie

lang und zielen auf deine Ausdauer ab. Langweilig wird es nie. Um jedoch maximal vom Crosstraining zu profitieren, solltest du einige Regeln beachten.

Bereit für den Alltag. Crosstraining ist eine Trainingsform, die dich auf alle Anforderungen des Lebens vorbereitet. Egal, ob du Taschen schleppst, dem Bus hinterherrennst oder schwere Gegenstände hebst: Crosstraining hilft dir dabei, alle Aufgaben zu bewältigen, die dir der Alltag stellt. Der einzige Nachteil: Jeder deiner Bekannten wird dich fragen, ob du ihm beim Umzug hilfst.

Mehr Muskulatur. Durch die Kombination aus Bodyweight-Übungen wie Pull-up, Push-up, Squat, Burpee und Übungen mit Zusatzgewicht wie Front-Squat, Wall Ball und Kettlebell Swing baust du durch einen hohen Kalorienverbrauch während des Workouts



Körperfett ab und arbeitest gleichzeitig an der Vergrößerung der Muskelmasse. Die Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining erzeugt zudem einen hohen Nachbrenneffekt. Das bedeutet, dass dein Körper noch bis zu 24 Stunden nach dem Workout Fett verbrennt. Damit wirst du regelrecht zur Fettverbrennungsmaschine und dein Kalorienverbrauch erhöht sich deutlich.



Optimal beweglich. Wie du gleich noch erfahren wirst, gehört zur Fitness mehr als ein ausgewogenes Kraft-Ausdauer-Verhältnis. Für eine optimale Bewegungsausführung benötigst du außerdem eine gute allgemeine Beweglichkeit. Diese trainierst du bei der Fülle an Übungen im Cross-training gleich mit. Voraussetzung hierfür ist allerdings, dass du alle Übungen technisch sauber ausführst und den kompletten Bewegungsradius (auch ROM oder Range Of Motion genannt) nutzt. Ein Beispiel einer Übung mit großem Bewegungsradius ist der Thruster, bei dem du aus der Kniebeuge die Langhantel bis über den Kopf drückst. Führst du diese Übung korrekt und im kompletten Bewegungsradius aus, so verbesserst du nicht nur deine Kniebeugehaltung, sondern gleichzeitig auch die Überkopfform deiner Arme.

Ganzheitlich leistungsfähig. „Eine Kette ist nur so stark wie ihr schwächstes Glied“, lautet eine bekannte Regel. Auf unsere körperliche Leistungsfähigkeit übertragen

heißt das, dass wir nicht nur unsere Kraft- und Ausdauerleistungen steigern, sondern alle physischen Kapazitäten verbessern sollten, um rundum fit zu sein. Denn was hilft es, wenn du zwar außerordentlich stark bist, aber steif wie ein Brett? Oder wenn du mit Leichtigkeit einen Marathon bewältigst, dir aber beim Passen eines Balles die Präzision fehlt? Mit Crosstraining trainierst du alle körperlichen Fähigkeiten gleichermaßen. Es werden insgesamt zehn physische Fertigkeiten unterschieden:

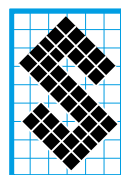
1 Kardiovaskuläre Ausdauer. Die kardiovaskuläre Ausdauer beschreibt die Fähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems, Sauerstoff aufzunehmen, zu transportieren und zu nutzen. Der Messwert hierfür ist die sogenannte VO₂max, die maximale Sauerstoffaufnahme-fähigkeit. Die VO₂max lässt sich sowohl durch lange Ausdauereinheiten wie auch durch kurzes, intensives Intervalltraining steigern.

2 Durchhaltevermögen. Dein physisches Durch-

haltevermögen hängt davon ab, wie gut dein Körper dazu in der Lage ist, die für eine bestimmte Belastung benötigte Energie zur Verfügung zu stellen. Je nach Art und Intensität der Herausforderung, vor die er ge-

stellt ist, nutzt der Körper unterschiedliche Arten der Energiebereitstellung. Je vielseitiger und besser du trainiert bist, desto besser funktioniert auch dein Stoffwechsel – das heißt, er kann schnell auf die nötige Energie zugreifen und in den unterschiedlichsten Intensitätsstufen (kurzzeitig bis sehr lange Dauer der Belastung) maximale Leistung bringen. Bei sehr kurzen und hochintensiven Belastungen greift der Körper zunächst auf die energiereichen Phosphate in den Muskelzellen zu, bei mittlerer Belastungsdauer dann auf die körpereigenen Glykogenreserven – Glykogen ist eine lagerfähige Form des Blutzuckers –, und bei lang andauernden Belastun- ➤

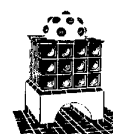
TRENDS



FLIESEN - MARMOR - KACHELÖFEN
SENDLHOFER KG

HANDEL UND VERLEGUNG

A-5541 ALTENMARKT/PONGAU · Oberndorferstr. 39
Tel. +43(0)64 52/55 28 · Fax +43(0)64 52/69 49
E-Mail: fliesen.sendlhofer@sbg.at





gen holt er sich vermehrt Energie aus dem Fettstoffwechsel. Dadurch hat der Körper die Möglichkeit, auf jede Belastungsform angemessen zu reagieren. Die sich ständig ändernden Reize des Crosstrainings schaffen gute Voraussetzungen für die Verbesserung der verschiedenen Stoffwechselwege und damit für die Steigerung des Durchhaltevermögens. Damit bist du auf alle Trainingsgegebenheiten und Alltagsanforderungen optimal vorbereitet – sei es ein 100-Meter-Sprint zur Bushaltestelle oder ein 20-minütiges Workout.

3 Kraft. Im Sport bezeichnet man Kraft als die Fähigkeit des Muskel- und Nervensystems, Widerstände zu überwinden, sie zu halten oder ihnen gezielt nachzugeben. Für unterschiedliche Anforderungen – zum Beispiel für das Heben schwerer Lasten, für lang andauernde, moderate Belastungen oder für sehr schnelle Bewegungen – benötigst du unterschiedliche Arten von Kraft. Wie viel Kraft du hast, hängt von mehreren Faktoren ab: von deiner Muskelmasse, davon, wie viele Muskelfasern dein

Körper aktivieren kann, und davon, wie gut deine Muskeln zusammenspielen.

4 Beweglichkeit. Die Beweglichkeit ist die Fähigkeit, den größtmöglichen Bewegungsumfang der Gelenke nutzen zu können. Wie beweglich du bist, hängt jedoch nicht nur von der Mobilität deiner Gelenke ab, sondern auch von der Kraft und Dehnfähigkeit deiner Muskeln. Verspannte Muskeln lassen sich durch Flexibilitätstraining mit verschiedenen Dehnmethoden wieder entspannen. Dabei

nimmt man die aktuell mögliche Endposition ein, um einen Dehnreiz zu erzeugen. Allerdings wird damit vorrangig die passive Beweglichkeit verbessert – das heißt, man nutzt externe Kräfte, um einen möglichst großen Bewegungsradius zu erreichen. Das sogenannte Mobilitätstraining hingegen funktioniert über das Training von Bewegungen und spricht alle Bereiche an, die Beweglichkeitseinschränkungen verursachen können: sowohl die Gelenke als auch die Muskeln, ihre Ansteuerung und die Koordination. Die große Bandbreite an Übungen beim Crosstraining ermöglicht exakt diesen ganzheitlichen Ansatz. Wichtig ist, dass du bei der Verbesserung der Beweglichkeit deine Grenzen respektierst. Es geht nicht darum, ein Maximum zu erreichen, sondern dein persönliches Optimum.



5 Explosivität. Explosivität oder Explosivkraft ist die Leistung, die dein Muskel innerhalb einer kurzen Zeitspanne aufbringen kann. Besonders wichtig ist diese Fähigkeit beim Gewichtheben und beim



Kampfsport. Im Alltag gibt es kaum Möglichkeiten, die Explosivkraft zu steigern, und wenn wir sie brauchen, etwa bei Sprüngen oder bei Sturzgefahr, dann trifft uns das meist unvorbereitet. Daher ist das Training dieser Fähigkeit im Rahmen deiner Workouts unumgänglich.

6 Geschwindigkeit. Geschwindigkeit beschreibt das Verhältnis von geleisteter Arbeit zu benötigter Zeit. Je mehr du in kurzer Zeit leisten kannst, desto höher ist deine Geschwindigkeit. Diese Fähigkeit ist vor allem bei Workouts wichtig, die auf Zeit absolviert werden, und wird bei fast jedem unserer Crosstraining-Einheiten mittrainiert.

7 Koordination. Koordination ist die Fähigkeit, viele unterschiedliche Strukturen und Einzelbewegungen zu einer größeren, einheitlichen Gesamtbewegung zu kombinieren. Durch regelmäßiges Training einer Bewegung lernt das neuromuskuläre System, sie effizienter und mit geringerem Energieeinsatz durchzuführen.

Indem du deine Koordination verbesserst, steigert du unter anderem deine Bewegungseffizienz.

8 Agilität. Agilität lässt sich durch die Begriffe »Wendigkeit« oder »Gewandtheit« umschreiben. Sie ist die Fähigkeit, einen Richtungswechsel möglichst schnell und ohne Kontrollverlust über die Bewegung durchzuführen und die Übergangszeit von einer Bewegung zur nächsten zu minimieren. Der Begriff Agilität ist also eng verbunden mit Geschwindigkeit und Koordinationsfähigkeit.

9 Präzision. Präzision ist die Fähigkeit, eine Bewegung in eine festgelegte Richtung und mit der gewünschten Intensität auszuführen. Wer sich präzise bewegt, bewegt sich effizient und damit mit geringem Energieverlust.

10 Balance. Balance ist die Fähigkeit, auf den Körper wirkende Kräfte – unter anderem die Schwerkraft – auszugleichen und den Körperschwerpunkt im Raum zu kontrollieren. Wenn du dich

zum Beispiel nach vorn lehnst, verschiebt sich dein Körperschwerpunkt in Richtung deines Bauchs. Um die Kontrolle zu behalten, benötigst du Balance. Welche Haltung du auch einnimmst: Du musst in der

Lage sein, deine Muskelkraft so einzusetzen, dass dein Körper vor dem Umfallen bewahrt wird. Die Balance gehört zur Koordination und wird auch als Gleichgewichtsfähigkeit bezeichnet. ★



Sanierungsförderung neu!

Jetzt beantragen und erhöhten Zuschuss sichern!

Alle Infos und Unterlagen
www.salzburg.gv.at/wohnen





Neues Vereinsheim für die Volleyballer

SV SCHWARZACH. Die Volleyballer des SV Schwarzach bauten über die Wintermonate in Eigenregie und über 3000 freiwilligen Arbeitsstunden ihr neues Vereinsheim.

Unter der Leitung des Obmannes Erich Schiffer und mit der Hilfe von Gemeinde und Sponsoren entstand so eine der schönsten Beachvolleyballanlagen Österreichs. Nach langer Corona bedingter Pause konnten wir nun unser Vereinsheim fertig stellen und am 18. und 19. Juli das erste Turnier in der heu-

rigen Beachvolleyballsaison durchführen. Zu diesem Ranglistenturnier der Kategorie Amateur reisten 16 Herren- und 9 Damenteam aus ganz Österreich an. Den Beginn machten am Samstag bei starkem Regen die Herren. Da aufgrund der Corona-Beschränkungen noch keine Turniere der Profi-Serie durchgeführt werden können, nahmen am

Herrenturnier auch einige Spieler aus der Profikategorie teil. Der SV Schwarzach war mit 5 Herrenteam vertreten. Bei starkem Regen zeigten die Schwarzacher großartige Leistungen und konnten sich in dem sehr stark besetzten Turnier die Plätze 4, 5, 7(2x) und 9 holen. Am Sonntag stand dann das Turnier der Damen auf dem Plan. Bei deutlich besseren Wetterverhältnissen kämpften 9 Damenteam um den Sieg und wertvolle Ranglistenpunkte. Auch bei den Damen war der SV Schwarzach mit 5 Teams im Bewerb. Diese zeigten, dass sie sich auf der neuen Anlage wohl fühlen und den Heimvorteil für sich zu nutzen wissen. Den Turniersieg holten die beiden U20 Spielerinnen Rejina Aguilo mit

Partnerin Jana Krobath. Die weiteren Schwarzacherinnen belegten die Plätze 3, 4, 5 und 6. Über das gesamte Wochenende zeigten die Schwarzacher Teams ausgezeichnete Leistungen über die wir als Verein sehr stolz sind und auf die wir aufbauen können. „Es war ein gelungener Auftakt der diesjährigen Beachvolleyball Saison auf unserer neuen Anlage in Schwarzach. Erst das neue Vereinsgebäude ermöglichte die Durchführung des Turniers bei so schwierigen Wetterbedingungen wie am Samstag“, so Turnierveranstalter Erich Schiffer. Wir freuen uns auf die kommenden Monate und hoffen, dass es die Corona-Situation auch weiterhin zulässt Turniere zu veranstalten. ★





Salzburger Pferdesport

VEREIN URG GUT RÖMERHOF. Der große Salzburger Pferdesport ist zurück im Pongau!

Der Verein URG Gut Römerhof in Altenmarkt stellt am 2. Und 3. Augustwochenende seine Anlage als Austragungsort für Teilbewerbe des Salzburger Jugendcups-Dressur (presented by Stadt Salzburg) und des Salzburger Landescups-Springen (presented by Land Salzburg) zur Verfü-

gung. Dem unermüdlichen Engagement der beiden staatlichen FENA Trainer Michael Stückelschwaiger (Dressur) und Johannes Dürager (Springen) ist es zu verdanken, dass Turniere der Kategorie CDN-B und CSN-C im Pongau wieder eine Heimstätte gefunden haben. Zusätzlich wird auch den Haflinger und Norikerreitern in ihrem

Cup eine Bühne geboten. In unterschiedlichen Bewerben können Turniereinsteiger bis Profireiter von 08.08. bis 16.08.2020 um wertvolle Cuppunkte kämpfen. Johannes Dürager und seinem Team gelingt es seit Jahren, mit Hilfe großzügiger Sponsoren die Attraktivität dieser Veranstaltung auf hohem Niveau zu etablieren. ★

FOTOS: ARCHIV VEREIN URG GUT RÖMERHOF



MOTOR

Smart war schon mit Verbrennern perfekt für enge Städte und mikroskopische Parklücken. Ab sofort gibt es die Cityflitzer nur noch mit Elektromotor. Die restlichen Tugenden bleiben gleich. Ab EUR 25.510,-

SMART EQ FORTWO



Gehen Sie noch oder rollen Sie



ROTWILD RX750

E-Bikes boomen und sind in allen Ausführungen vorhanden. Für große Bergtouren eignet sich das Rotwild Full-Suspension E-Mountainbike mit 750-Wh-Batterie und Brose-S-Mag-Antrieb. Für perfekte Konnektivität sorgt die Connect C App-Anbindung. Ab EUR 6.999,- bei sportradl.at



RENAULT TWIZY

MIKROMOBILITÄT.

Viele neue Gadgets erobern gerade die Straßen unserer Städte und Orte. Statt Gehen ist immer mehr Rollen angesagt. Ein Überblick.



Von Lukas Steinberger-Weiß

2011 kam er auf den Markt und wurde damals belächelt – heute gilt er als Pionier der Mikromobilität. Twizy Life: Platz für zwei, 5,5-PS-Elektromotor, rund 100 Kilometer Reichweite. Ab EUR 7.180,-

SEAT steigt groß in die Mikromobilität ein und gründet dafür eine eigene Marke namens Mó. Der eKickScooter 25 (li.) und der eScooter 125 (re.) sind die ersten Produkte. Ein leichter Roller für die Stadt und ein E-Motorrad mit bis zu 125 Kilometer Reichweite und 12-PS-Motor (Führerscheinpflichtig ab B111!) für anspruchsvollere Touren.

SEAT MÓ



schon?



WASTBIKE C1+



HARLEY-DAVIDSON LIVEWIRE 2020

Dürfen die das? Egal! Sie haben's getan! Kein legendäres, blubberndes Motorengeräusch mehr, die rein elektrische Harley fährt bis zu 158 Kilometer weit mit einer Akkuladung. Zu haben ab EUR 33.625,-



INMOTION V8

Minibike statt Tretroller! Das geniale Wastbike sieht gut aus, bietet bis zu 35 Kilometer Reichweite, schafft maximal 25 Sachen und ist zusammenklappbar für einfacheres Transportieren. Bestellbar um EUR 999,- auf www.wastshop.com

Dieses sogenannte Monowheel ist bis zu 30 km/h schnell und bietet bis zu 45 Kilometer Reichweite. Der „Fahrer“ steht auf den seitlichen Pedalen. Kostenpunkt für das spacige Teil: Rund EUR 1.000,-. www.myinmotion.com

Peter Dicklberger
Autohaus Pirnbacher



„Der Mitsubishi Outlander PHEV ist in der bereits üppig ausgestatteten Basisversion Intense schon ab € 32.995,- erhältlich!“

AUTOHAUS PIRNBACHER


Der Mitsubishi Outlander PHEV

6 GRÜNDE FÜR DEN OUTLANDER PHEV: Ausgereifte Plug-In Hybrid Technologie, 45 km rein elektrische Reichweite – insgesamt über 600 km Reichweite, der beste Allradantrieb der Klasse, beeindruckende Kosten- und CO2 Ersparnisse, umfassende Mitsubishi Garantie und bereits ab € 32.990,- erhältlich.

Während das Thema Plug-in-Hybrid bei manchen Autoherstellern gerade erst in die Gänge kommt, verkauft Mitsubishi nun bereits die dritte Generation des Outlander Plug-In Hybrid. Mit ausgereifter Technik ist der

Outlander PHEV das Technologie-Flaggschiff von Mitsubishi und gehört zu den erfolgreichsten Plug-in Hybrid SUVs der Welt. Der Outlander mit Plug-In-Hybrid-Technologie bietet ein stimmiges Gesamtpaket: Er verbindet die Vorzüge ei-

nes Verbrennungsmotors mit zwei leistungsstarken Elektromotoren. Bei vollständig aufgeladener Batterie kommt er im EV-Modus auf eine rein elektrische Reichweite von bis zu 45 km, ohne dabei Emissionen auszustößen. In Kombination mit

dem Benzin-Motor liegt die Reichweite dann deutlich über 600 km. Er ist in der bereits üppig ausgestatteten Basisversion Intense schon ab € 32.995,- erhältlich - diverse Mitsubishi-Boni sind hier bereits abge- 

ANZEIGE FOTOS: MITSUBISHI, ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN PONGAU



OUTLANDER PHEV

► Plug-in Hybrid Outlander 4WD ► 2 Elektromotoren mit bis zu 95 PS und 2,4 Liter Benzinmotor mit 135 PS ► 45 km elektrische Reichweite
Jetzt ab € 32.995,- oder € 254,-/Monat*



AUTO PIRNBACHER GmbH

St. Johann/Pongau, Bundesstraße 22
Tel. 06412 / 64 65
Mail: office@auto-pirnbacher.com

* € 6.000,- Mitsubishi-Bonus, € 500,- Ökobonus und € 500,- Finanzierungsbonus in Preis und Leasingrate berücksichtigt. Aktionen gültig bis 30.09.2020 bei allen teilnehmenden Händlern. Ökobonus gültig bei Eintausch Ihres Gebrauchtwagens mit Euro 1 bis Euro 5. Finanzierungsbonus gültig bei Finanzierung über die Denzel Leasing GmbH. € 32.995,- Barzahlungspreis (Kaufpreis inkl. NoVA und MwSt), € 254,- monatliche Rate, 36 Monate Laufzeit, € 9.898,50 Anzahlung, € 15.988,68 Restwert, 15.000 km p.a., Rechtsgeschäftsgebühr € 209,47, effektiver Jahreszins 3,94% p.a., Sollzinsen variabel 3,49% p.a., Gesamtleasingbetrag € 23.096,50, Gesamtbetrag € 35.240,79. Alle Beträge inkl. NoVA und MwSt. 5 Jahre Werks-garantie, 8 Jahre Garantie auf die Lithium-Ionen Hochvolt Batterie. Details zur Garantie auf unserer Website. Hinweis: Diese Angaben können ohne Ankündigung geändert werden. Abgasnorm Euro 6d-TEMP-EVAP-ISC. Die angegebenen Verbrauchs- und CO₂-Emissionswerte wurden nach den vorgeschriebenen WLTP-Messverfahren (Worldwide harmonized Light vehicles Test Procedure) ermittelt. Der tatsächliche Kraftstoffverbrauch kann in der Praxis je nach Fahrweise, technischem Zustand des Kraftfahrzeuges, nicht serienmäßigen An- und/oder Abbauten, Fahrbahnbeschaffenheit und klimatischen Bedingungen etc. abweichen. Druck- und Satzfehler vorbehalten. MY20. Stand Juli 2020. (WLTP gewichteter kombinierter Verbrauch, Batterie voll), 67% elektrisch / 33% Benzin) Verbrauch kombiniert: 2,0 l/100 km, CO₂-Emission: 46 g/km

www.mitsubishi-motors.at



MOTOR

Josef Stock sen.
Markenleiter VW

„Auch für Wallboxen und Ladekabel gibt es Förderungen von bis zu € 1.800, netto. So wird der Start in eine grüne Zukunft noch einfacher.“

AUTOHAUS VIERTHALER

Die neue E-Mobilitätsförderung

AB 1. JULI 2020. Mit 1. Juli 2020 tritt die neue E-Mobilitätsförderung bis 31. Dezember 2020 in Kraft. Diese fördert E- und Plug-in-Hybrid-Fahrzeuge mit bis zu € 5.000, netto pro Fahrzeug.

ANZEIGE FOTOS: VW, BETTINA SCHLICHTING-BASSETTI

Förderung für die Zukunft: E-Mobilitäts-Bonus und staatliche Förderung für Ihr E-Auto bzw. Plug-in-Hybrid! Gemeinsam mit dem Bundesministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation und

Technologie ist ein weiterer Meilenstein in Richtung erschwingliche E-Mobilität gesetzt worden. Die aktuellen Förderungen wurden um bis zu € 2.000,- netto erhöht. Der Kauf eines rein elektrisch betriebenen Fahrzeugs wird in Summe mit

bis zu € 5.000,- netto gefördert (€ 3.000,- brutto wie netto staatliche Förderung plus € 2.000,- netto E-Mobilitäts-Bonus). Bei Kauf eines PKW mit Plug-in-Hybrid (z.B. Passat GTE) erhalten Sie in Summe bis zu € 2.500,- netto (€ 1.250,-

brutto wie netto staatliche Förderung plus € 1.250,- netto E-Mobilitäts-Bonus). Bitte beachten Sie, dass für den Bezug der staatlichen Förderung bestimmte Voraussetzungen gelten. Nähere Details unter www.umweltfoerderung.at ★

Die Plug-In-Hybrid und Elektro-Modelle von Volkswagen

Jetzt bis zu € 2.500,- netto Hybrid-Bonus sichern!

Jetzt bis zu € 5.000,- netto E-Bonus sichern!



E-Mobilitätsbonus: € 2.000,- netto bei Kauf und Zulassung eines neuen E-Modells bzw. € 1.250,- netto bei Kauf und Zulassung eines neuen GTE-Modells bis 31.12.2020 (Datum Kaufvertrag). Für Privat- und Firmenkunden. Staatliche Prämie/Förderung v. BMLFUW u. bmvit für alle E-Modelle (€ 3.000,-) bzw. Plug-in-Hybrid-Modelle (€ 1.250,-). Nähere Infos zu den Voraussetzungen für den Bezug und weitere Details unter www.umweltfoerderung.at. **Passat GTE & Passat GTE Variant:** Stromverbrauch: 16 - 16,3 kWh/100 km. Kraftstoffverbrauch: 1,3 - 1,9 l/100 km. CO₂-Emission: 29 - 42 g/km. **e-up!:** Stromverbrauch: 12,7 - 12,9 kWh/100 km. CO₂-Emission: 0 g/km. **e-Golf:** Stromverbrauch: 13,2 - 14,1 kWh/100 km. CO₂-Emission: 0 g/km. **Golf 8 GTE & ID.3:** Fahrzeuge werden in Kürze zum Verkauf angeboten. Symbolfoto. Stand 07/2020.



5500 Bischofshofen, Salzburger Straße 69, Tel. +43 6462 25320

Ihr autorisierter Verkaufsgent

5600 St. Johann im Pongau, Salzburgerstraße 21, Tel. +43 6412 8440

www.viertaler.at

Günther Prommegger
Verkauf Autoschober



„Der Kona Elektro ist ein echtes Lifestyle-SUV: Jede Menge Fahrspaß mit bis zu 150 kW Leistung.“



AUTOSCHOBER

Der Hyundai Kona Elektro

LIFESTYLE-SUV. Der Hyundai Kona Elektro ist das erste elektrisch angetriebene B-SUV und kommt mit einer maximalen Reichweite von bis zu 449 km auf den Markt.

Der Kona Elektro zeigt bis auf die geschlossene Frontpartie und den Aero-Felgen äußerlich die Nähe zum herkömmlich angetriebenen Modell. Auch beim Antrieb liefert er überzeugende Leistungswerte: mit 100 kW (136 PS) oder 150 kW (204 PS) geht

es auch dank des kräftigen Drehmoments jederzeit agil und dynamisch voran. Die Batteriekapazität beträgt 39,2 bzw. stattliche 64 kWh, die in Kombination mit dem effizienten Elektroantrieb eine Reichweite von 289 bzw. 449 km nach WLTP möglich macht. Voll-digitale In-

strumente und ein Head-up-Display, das auf Knopfdruck oberhalb der Anzeigen aus dem Armaturenbrett hervorkommt informieren den Fahrer. Neu an Bord ist das vernetzte Telematik-System Hyundai Blue Link® in Verbindung mit dem Navigationssystem. Damit können Fah-

rer beispielsweise den Ladestatus der Batterie per Smartphone-App abfragen oder den Ladevorgang aus der Ferne planen und steuern. Zu den unter dem Begriff Hyundai Smart Sense zusammengefasst sind zahlreiche Assistenzsysteme mit an Bord. ★

Doppelter E-Bonus. Hohe Reichweite. Sofort verfügbar.

Jetzt bis zu
€ 6.600,-* sparen!

Umsteigen lohnt sich gleich mehrfach: Hyundai verdoppelt den E-Mobilitätsbonus - so sparen Sie beim Kauf jetzt bis zu € 6.600,-. Alltagstaugliche Reichweiten & prompte Verfügbarkeit inklusive. So geht E-Mobilität heute.

KONA Elektro ab € 33.390,-* IONIQ Elektro ab € 30.890,-*

Nähere Infos auf: www.hyundai.at/e-bonus

autoschober
info@autoschober.at

5500 Bischofshofen
Gasteinerstr. 83
Tel: 06462/32988

5630 Bad Hofgastein
Weitmoser Straße 1A
Tel: 06432/6132

5 UNLIMITIERTE KILOMETERGARANTIE | 8 BATTERIE GARANTIE

Angebot gültig bis 31.12.2020 bzw. solange der Vorrat reicht. * Preise beinhalten € 3.600,- Hyundai E-Mobilitätsbonus inkl. MwSt sowie € 3.000,- Förderung seitens Bundesministerium Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation und Technologie, sämtliche Details dazu unter www.umweltfoerderung.at. E-Mobilitätsbonus gültig für E-PKW mit reinem Elektroantrieb (BEV). Für Plug-In Hybride (PHEV) gilt ein reduzierter E-Mobilitätsbonus, nähere Infos bei Ihrem Hyundai-Partner. Verdoppelung bezieht sich auf die Höhe des E-Mobilitätsbonus (Herstelleranteil + staatlicher Anteil) vor dem 30.06.2020. * Die Hyundai 5 Jahres-Neuwagengarantie ohne Kilometerbegrenzung gilt nur für jene Hyundai-Fahrzeuge, welche als Neufahrzeug ursprünglich von einem autorisierten Hyundai-Vertragshändler mit Sitz im Europäischen Wirtschaftsraum (EWR) oder der Schweiz an Endkunden verkauft wurden. Die 5 Jahres-Neuwagengarantie ohne Kilometerbegrenzung gilt nicht für die Fahrzeugmodelle Starex, H1 und H500.2 Die 8-Jahres-Garantie gilt nur auf die Hochvolt-Batterie oder bis zu 160.000 km (KONA Elektro) bzw. bis zu 200.000 km (IONIQ Elektro). Details und Bedingungen zur Hyundai-Neuwagengarantie finden Sie im Garantie- und Serviceheft des Fahrzeuges. Symbolabbildungen, Satz- und Druckfehler vorbehalten. IONIQ Elektro: Stromverbrauch: 13,8 kWh / 100 km, Elektrische Reichweite nach WLTP: 311 km. KONA Elektro: Stromverbrauch: 15,4 kWh / 100 km, Elektrische Reichweite nach WLTP: 449 km. (Version mit 64 kWh Akkumulator)

BERUFSBEGLEITEND ZUM MBA-ABSCHLUSS AN DER SMBS

Die SMBS – University of Salzburg Business School startet im kommenden Herbst insgesamt 9 Executive MBA Studienprogramme, die berufsbegleitend in 8 Wochen-Blockmodulen und über einen Zeitraum von 4 Semestern absolviert werden können. Internationale Akkreditierungen durch die FIBAA sowie Mitgliedschaften bei der AACSB und AMBA garantieren den kompromisslosen Qualitätsanspruch der SMBS, die seit knapp 20 Jahren am Bildungsstandort Salzburg die Top-Adresse für eine zeitgemäße Management-Weiterbildung ist. Die Studierenden schließen mit dem akademischen Grad des „Executive MBA an der Universität“ ab. Das modular aufgebaute MBA-Design sieht in den ersten 4 Modulen eine fundierte General Management- & Leadership-Ausbildung vor. Nach Absolvierung des Core-Studiums haben die Studierenden die Möglichkeit, sich in 6 unterschiedlichen Fachbereichen zu spezialisieren oder ihr General Management Know-how im internationalen bzw. Globalen Business zu vertiefen: Der Bogen reicht von Projekt- und Prozessmanagement, Human Resources, Health Care, Marketing & Sales, Public Management bis hin zum Bereich der Digitalisierung.



MEHR UNTERSTÜTZUNG FÜR ELTERN IN BISCHOFSHOFEN

Am Montag, 27. Juli um 9 Uhr startete der Verein pepp in Zusammenarbeit mit der Stadtgemeinde Bischofshofen die wöchentliche ELTERNBERATUNG plus in der Pfarre Bischofshofen am Franz-Mohshammer-Platz 2. Damit der Alltag mit dem Baby gut gelingt, werden Tipps bei allen Fragen rund um die ersten Jahre mit dem Baby gegeben. Ärztin Dr. Susanne Trauner-Trampitsch, Sozialarbeiterin Eva Epp und Dipl. Krankenschwester Gunda Tenda beraten und begleiten persönlich, flexibel und professionell bei allen Belangen rund um die ersten Jahre mit Kindern. Eltern konnten Ihr Baby oder Kleinkind in freundlicher Atmosphäre untersuchen und wiegen lassen, sich über den Umgang mit Ihrem Liebling informieren und sich sozialrechtliche Anregungen holen. Auch das Baby konnte erste soziale Kontakte knüpfen. „Das Angebot war kostenlos. LAbg. StR. Dr. Sabine Klausner: „Durch die wöchentliche ‚ELTERNBERATUNG plus‘ wird unser umfangreiches familien-freundliches Angebot in Bischofshofen perfekt ergänzt.“ StR Uschi Pfisterer: „Dieses kostenlose Angebot für Eltern hat in Krisenzeiten einen besonders hohen Stellenwert.“ pepp ELTERNBERATUNG plus: jeden Montag von 9-11 Uhr in der Pfarre Bischofshofen am Franz-Mohshammer-Platz 2.



FOTOS: UNIVERSITY OF SALZBURG BUSINESS SCHOOL

FOTOS: STRAUSS / STADTGEMEINDE BISCHOFSHOFEN

230 Jahre Geburtstagsfest zu Gunsten Rollender Herzen



Am Samstag den 13. Juni 2020 feierten gleich drei Jubilare ihren Geburtstag zu Gunsten der Rollenden Herzen im Alpenland St. Johann. Mit 60 geladenen Gästen und Musik von Bock auf Heidi feierten Rupert Ellmer, 75. Geburtstag, Dr. Ludwig Arnsteiner, 80. Geburtstag, und Johann Pfuner, 75. Geburtstag, im Alpenland St. Johann. Josef Volk, Küchenchef vom Alpenland St. Johann zeichnete für das 5-gängige Geburtstagsmenü verantwortlich. Die Jubilare haben alle Gäste gebeten von Geburtstagsgeschenken Abstand zu nehmen und dafür für die Feierlichkeiten eine Spende an die Rollenden Herzen zu machen. Das Alpenland St. Johann spendete die gesamten Einnahmen ebenfalls den Rollenden Herzen. Herbert Gschwendtner von den Rollenden Herzen nahm die Spende in einem 4-stelligen Betrag im Namen der Rollenden Herzen von Johann Pfuner und Max Steger entgegen.

FOTOS: ALPENLAND ST. JOHANN

SERIE

Ferien – Zeit für viel Action!

FORUM FAMILIE PONGAU. Der Sommer ist noch nicht vorbei. Jede Menge Action & Spaß warten auf Kinder- und Jugendliche.

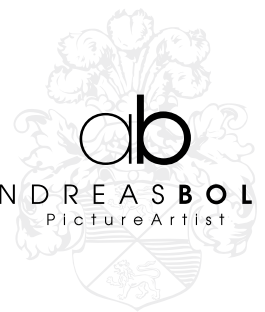
Sabine Pronebner, vom Forum Familie Pongau, stellt u.a. Angebote vor, die heuer im August und September stattfinden und neu im Pongau- Programm sind:

MINT. MINT- Ferienbetreuung Pongau- eine Kooperation von Forum

Familie, Hak/ Has St. Johann, Pep (Pongau entwickelt Potentiale), Akzente, Technisches Ausbildungszentrum Mitterberghütte, Leader. Lebenswert. Pongau: Für alle jungen Tüftler, Bastler und kreativen Köpfe im Alter von 8- 12 Jahren gibt es ein neues, zusätzliches Programm. In der HAK/ HAS St. Johann im Pongau finden die-



ses Jahr zwei MINT-Wochen statt: Woche 1: 24.08.- 28.08.2020; Woche 2: 31-08.-04.09.2020. Wofür steht MINT? Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft und Technik. Langweilig? Ganz im Gegenteil. Wenn kleine selbstprogrammierte Roboter über den Boden huschen und Müll einsammeln oder der eigene kleine Videoclip



ANDREAS BOLDT
Picture Artist

KREATIVTAG
FLATRATE

*Für alle, die gerne
öfter shooten wollen!
Infos dazu auf Anfrage*



ANDREAS BOLDT DI(FH)
FOTOGRAFIE, GRAFIK & DESIGN
+43(0)660 / 770 11 36
INFO@ANDREASBOLDT.COM
WWW.ANDREASBOLDT.COM

Model: Cornelia Charlotte Seidl, Hannes Tanzer
Mitwirkende: Alex Moyr - Make-up & Beauty



MIT SICHERHEIT DIE RICHTIGE MATRATZE



GUTSCHEIN

Sichern Sie sich eine
KOSTENLOSE
PREMIUM SCHLAFANALYSE
im Wert von
€ 149,00
unter Tel. 06462 2416



**MIT DEM
LIEGESIMULATOR
ZUM PERFEKTEN
SCHLAFERLEBNIS**



Betten Sallaberger GmbH
Bodenlehenstrasse 13
5500 Bischofshofen

06462 / 24 16
info@betten-sallaberger.at
www.betten-sallaberger.at

**Terminvereinbarung
wird erbeten!**

WWW.BETTEN-SALLABERGER.AT

vorm Green-Screen produziert wird, geht die Post ab. Jede/r kann hier ihr/sein kreatives Potenzial ausschöpfen. Beim Programmieren eines Calliops (ein Mini-Computer so groß wie ein Handteller) werden sogar eigene Spiele entwickelt. Neugierig geworden? Einfach anmelden! Infos unter: bit.do/MINTSommer

SUA SPONTE. Beim integrativen Ferienprogramm von SUA SPONTE in Bischofshofen ist für jeden etwas dabei: Abenteuer, Spiel, Spaß, Lernen-Lernen. Ferienbetreuung in Kleingruppen für Kinder und Jugendliche von 6-13 Jahren. Das Programm ist wochenweise buchbar jeweils Montag bis Donnerstag 8-17 Uhr und Freitag 8-12 Uhr. Anmeldungen auch kurzfristig möglich:

SUA SOMMER TICKET (13. 07. - 11. 09.2020): Ausleben, austoben, kreativ sein - gemeinsam Spaß haben! Gemeinsam mit unseren TeilnehmerInnen gestalten wir nach ihren individuellen Interessen das Angebot. Musikworkshops, Improvisationstheater, SUP-fahren, Reiten, KreativWorkstatt: KULT, Soapslide, Slacklining, Activity Day, Fotosightseeing, Märchenzauber.

ADVENTURE WEEK (03.08. - 14.08.2020): Abenteuerwoche und Aktivprogramm. Mit Fantasie, Entdeckergeist und Selbstvertrauen wird dem eigenen Instinkt gefolgt! Bogenschießen, Quellenwande-

rung, Walderkundung mit einem Jäger, Kräuterkunde, Zaubersprüche brühen, Lagerfeuer, Höhlen- und Grottenkundung, Wunschritual im Zauberswald...

SUMMER SCHOOL (17.08. - 11.09.2020): Verstehen statt Pauken - keine Nachhilfe, sondern nachhaltige Hilfe. Es gilt neue Lerntechniken, die individuelle gestaltet werden, zu entdecken. Unter dem Motto „AUFHOLEN - NACHHOLEN – FESTIGEN“ wird vermittelt, dass Wissen auch Spaß machen kann. Anmeldung unter: www.suasponte.at

Infos. Details zu den angeführten Infos und noch weitere Angebote finden Sie in der Feriendatenbank vom Land Salzburg und beim Forum Familie-Elternservice des Landes. Die Preisgestaltung obliegt den AnbieterInnen der jeweiligen Ferienprogramme- Forum Familie hat darauf keinen Einfluss. Link zur Feriendatenbank: www.salzburg.gv.at/ferienprogramme. Sie finden die Öffnungszeiten der jeweiligen Kinderbetreuungseinrichtungen unter: [https://www.salzburg.gv.at/bildung/_Documents/Kopie%20von%20Ferien-Pongau2020.pdf](https://www.salzburg.gv.at/bildung/Documents/Kopie%20von%20Ferien-Pongau2020.pdf) ★

KONTAKT

Forum Familie Pongau
Hans-Kappacher-Str. 14a
5600 St. Johann i. PG.
forumfamilie-pongau@salzburg.gv.at
www.salzburg.gv.at/neuigkeiten-pongau.html



Ihr neues Bad aus einer Hand!

Kostenlose
Beratung:
06546 - 211 33

Ohne Abschlagen der Fliesen zu Ihrem Wohlfühlbad.

WIR BIETEN

- Badsanierung ab 3 Tagen
- Ohne Abschlagen der Fliesen
- Zum attraktiven Preis
- Alles aus einer Hand

Martin Stückelschwaiger
und sein Team informieren
Sie gerne kostenlos und
unverbindlich!



SCHNELL • SAUBER • PFLEGELEICHT • FUGENLOS