


© Nationalpark Kalkalpen Ges.m.b.H. | 6040 Saalfelden | 03712 | www.nationalpark-kalkalpen.at

# & WIR

## RUNDSCHAU



# Kraft tanken beim Wandern

Der Nationalpark Kalkalpen als Geheimtipp,  
um Natur zu erleben und zu entdecken

**LIFESTYLE: Die Sonnenbrillen des Sommers**

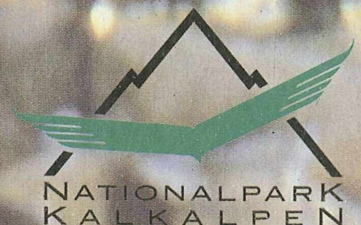
SEITE 8/9

**BESSER LEBEN: Cool bleiben trotz Hitze**

SEITE 12/13

**KULTUR/FREIZEIT: Kulturwochenende zu gewinnen**

SEITE 18/19





# Von Alm zu Alm wandern







**Auf der Laussabaue-  
ralm können Wande-  
rer eine Pause einle-  
gen und sich stär-  
ken.**

Fotos: Nationalpark/  
Franz Sieghartsleitner



*Die Almen haben im Nationalpark Kalkalpen seit jeher eine große Bedeutung. Wer mehr darüber erfahren möchte, sollte am Rundwanderweg „Auf der Alm“ am Hengstpass auf den Spuren der Senner wandeln. Dieser gibt auf einer Länge von vier Kilometern einen interessanten Einblick in das Alm-Leben.*

**Die Resi von der** Puglalm und die Hermi von der Laussabauealm waren 30 Jahre hindurch Schwoagerinnen auf den Almen am Hengstpass im Nationalpark Kalkalpen. Von der Zeit berichten sie mit einem leichten Funkeln in den Augen. Arbeit kannten die Schwoagerinnen seit ihren Kindertagen, doch keine jamert darüber. Freilich mussten auch sie sich manches Mal tummeln – um Heu oder herumziehendes Jungvieh. In der Früh, wenn alle Kühe gemolken waren, gönnten sich die Schwoagerinnen ein Frühstück – meist Brot und Milch. So gestärkt wandten sich die Frauen dann der Verarbeitung der Milch zu: Butter rühren, Topfen machen.

#### **Warum Almen den Tieren so gut tun**

In den 60er-Jahren wurde die traditionelle Almwirtschaft am Hengstpass mit Milchverarbeitung aufgegeben. Statt Milchvieh wird heute nur noch „Galtvieh“ aufgetrieben bzw. Mutterkuhhaltung betrieben.

Die Bauern wissen aber noch heute um den Vorteil der Almen. Einerseits sind die Almflächen für die Tiere besonders wertvoll, da sie hochwertiges, kräuterreiches Futter liefern. Andererseits verbessert das Höhenklima den Gesundheitszustand der Tiere. Diese und viele

andere interessante Informationen rund um das Almleben erfährt man am Rundwanderweg „Auf der Alm“ am Hengstpass. Der Almenrundwanderweg verbindet Laussabauealm, Puglalm, Eggalm und Karlhütte. Vom Weg hat man stets herrliche Ausblicke auf die bizarren Kampermauern oder die einsamen Kare der Haller Mauern. Er ist vier Kilometer lang, bestens beschildert, mit Schautafeln versehen und eignet sich gut für Wanderungen mit Kindern. Auf allen Almen werden für die hungrig gewordenen Wanderer Schmankerl aus bergbäuerlicher Erzeugung angeboten. Gehzeit: zwei Stunden bei gemütlichem Tempo, Abstecher zur Eggalm cirka eine Stunde zusätzlich.

Einkehrmöglichkeit: Karlhütte, Tel. 0664/96 73 165, geöffnet bis Ende Oktober; Laussabauealm, Tel. 0664/90 77 747, geöffnet bis Ende Oktober; Puglalm, Tel. 0664/57 64 115, geöffnet bis Anfang Oktober.

#### **Mehr Informationen:**

Nationalpark Zentrum Molln, Tel. 07584/3651; nationalpark@kalkalpen.at; www.kalkalpen.at.



# Geheimtipp zum Wandern und Entdecken

*Wandern in unberührter Natur – das kann man im Nationalpark Kalkalpen. Die wildromantische Landschaft verzaubert auf den ersten Blick.*

**Der Nationalpark Kalkalpen** mit dem ausichtsreichen Sengengebirge und dem schluchtenreichen Reichraminger Hintergebirge gilt als Geheimtipp zum Wandern und Entdecken.

Er befindet sich im südöstlichen Oberösterreich, an der Grenze zu Niederösterreich und der Steiermark. Diese wildromantische Landschaft verzaubert mit seinen Naturschätzen und Plätzen von atemberaubender Schönheit. Die Kalkalpen bieten Heimat für Tiere und

Pflanzen, die man anderswo nicht mehr findet. Luchse, Alpenbockkäfer, Auer- oder Haselhühner haben hier neben Rotwild und Gämsen ein besonderes Zuhause gefunden. Und mit etwas Glück kann man Steinadler, Wanderfalken und Schwarzstörche bei ihren majestätischen Flügen durch die Lüfte beobachten.

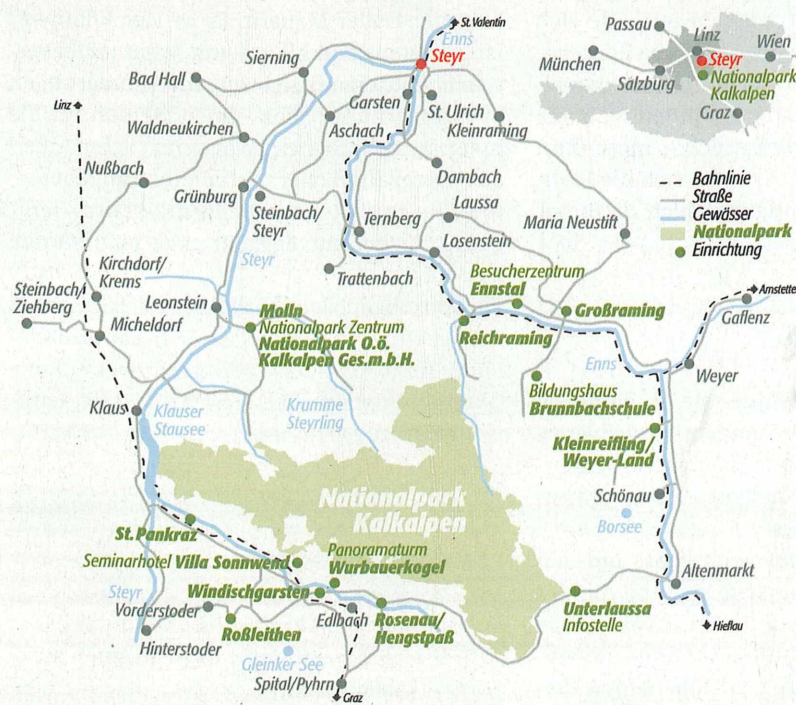
Blumenliebhaber können noch sehr seltene Orchideenarten wie die Pyramidenorchis oder den Frauenschuh finden. Auch 1400 verschie-



dene Schmetterlingsarten, mehr als 600 verschiedene Käfer, unterschiedlichste Farne, Moose und Flechten lassen jeden Naturliebhaber staunen.

Überall ist auch der herbe Charme einer großen eisernen Geschichte zu spüren.

An den Bächen und Flüssen wurden einst viele Eishämmer, Blasebälge, Schleifsteine und Mühlen von Wasserrädern angetrieben. Eisen in jeder Form wurde vom Erzberg kommend zu Sensen, Hacken, Nägeln, Ketten, Pfannen,



## Nationalpark Kalkalpen Information

### Nationalpark Zentrum Molln Ausstellung „Verborgene Wasser“

A-4591 Molln, Nationalpark Allee 1

☎ +43 (0) 75 84/36 51, Fax 36 54 · nationalpark@kalkalpen.at

### Besucherzentrum Ennstal

Ausstellung „Wunderwelt Waldwildnis“

A-4462 Reichraming, Arzberg 3

☎ +43 (0) 72 54/84 14-0 · info-ennstal@kalkalpen.at

### Panoramaturm Wurbauerkogel

Ausstellung „Faszination Fels“

A-4580 Windischgarsten, Dambach 152

☎ +43 (0) 75 62/205 92-20 · panoramaturm@kalkalpen.at

### Seminarhotel Villa Sonnwend

A-4580 Windischgarsten, Mayrwinkl 1

☎ +43 (0) 75 62/205 92 · villa-sonnwend@kalkalpen.at

### Knappenhaus Unterlaussa von Mai bis Oktober

A-8934 Unterlaussa, ☎ +43 (0) 36 31/322

Natur erleben · erforschen · begreifen · bewahren

[www.kalkalpen.at](http://www.kalkalpen.at)





**Aussichtsreiche Berggipfel, beschauliche Almen und farbenfrohe Blumenwiesen machen den Nationalpark Kalkalpen zu einem kleinen Paradies.**

Maultrommeln und Feiteln weiterverarbeitet. Wer die Täler und Orte der Kalkalpen Region besucht, findet noch viele Zeugen dieser Vergangenheit wie Hammerherrenhäuser, Schmieden, Triftsteige, Klausen und überraschend auch noch Maultrommel- oder Feitelmanufakturen, die als Schaubetriebe besucht werden können.

Wanderer, die den Rummel nicht gerne mögen, sind in der Kalkalpen Region genau richtig. Sie können auf bestens markierten Wegen,

Themenwegen und Steigen aussichtsreiche Berggipfel, beschauliche Almen und farbenfrohe Blumenwiesen erwandern. Und die schotterreichen Ufer vieler naturbelassener Bäche und der Gleinkersee laden nach den Wanderungen zum belebenden Bad ein.

● Informationen rund ums Wandern, spezielle Wandertipps, Wanderkarten und Wanderbücher gibt es in den Nationalpark Kalkalpen Besucherzentren. Wo sich diese befinden, ist in der Grafik links unten ersichtlich.



**Faszinierend schön: Der Alpenbockkäfer ist eine seltene Käferart, die im Nationalpark Kalkalpen noch sehr häufig vorkommt.**

Fotos: Franz Sieghartsleitner, Himsl/Tourismusverband Steyr, Oskar Teichmann



### Wanderparadies „all inklusive“

Die Nationalpark Region Steyrtal gilt als Geheimtipp für Naturerlebnisse und Genusswanderungen. Familienfreundliche Wander- und Bergwege führen zu urigen Hütten und Almen sowie den schönsten Aussichtsplätzen. Neu ist die „All inklusive - Natur-Erlebnis-Card“. Diese erhalten Sie gratis bei Ihrem Vermieter und damit können Sie zahlreiche Freizeiteinrichtungen wie Museen, Bergbahnen, Freibäder, geführte Wanderungen beliebig oft und kostenlos in Anspruch nehmen. Mit der einzigartigen Natur-Erlebnis-Card zahlt sich Ihr Urlaub doppelt aus. Als Inhaber der Card genießen Sie freien Eintritt zu den beliebtesten Ausflugszielen der Region. Als Übernachtungsgast in einem der Partnerbetriebe erhalten Sie die Natur-Erlebnis-Card kostenlos für die gesamte Dauer Ihres Aufenthaltes in der Nationalpark Region.

● Wandertipp Rinnerberger Wasserfall – Rinnerberger Klamm: Die romantische Wanderung führt auf markierten Wegen unter beeindruckenden Kalkfelsen im Schatten der Bäume zum Rinnerberger Wasserfall – einem Naturschauspiel! Weiter geht's durch herrliche Mischwälder zur Rinnerberger Klamm und auf gut markierten Wegen vorbei an idyllischen Rastplätzen zurück zum Ausgangspunkt. Gehzeit: drei Stunden. Ausgangspunkt: Gasthaus Waldklause in Leonstein/OÖ.

● Wanderbroschüren gibt's gratis beim Tourismusverband Steyrtal, Tel. 07257/84 11 13, [www.oberoesterreich.at/steyrtal](http://www.oberoesterreich.at/steyrtal).

● Tourenführer im Internet: <http://steyrtaltouren.carto.at>



Dieses Projekt wurde im Rahmen der Gemeinschaftsinitiative Leader und aus Mitteln des Landes Oberösterreich und der Europäischen Gemeinschaft gefördert.



**Der Steinadler, der größte heimische Greifvogel, lebt auch im Nationalpark Kalkalpen. Zu seinen Beutetieren zählt unter anderem der Marder (Bild unten).**

Fotos: Roland Mayr,  
Franz Sieghartsleitner



## Der Steinadler: Symbol des Nationalparks

*Begegnungen mit dem Steinadler sind im Nationalpark Kalkalpen keine Seltenheit. Dennoch war es in den vergangenen Jahrzehnten nicht selbstverständlich, den größten heimischen Greifvogel zu sehen. Der Grund: Er ist nur haarscharf dem Schicksal der Ausrottung entgangen, das viele seiner Verwandten ereilt hat.*



**Die Unwissenheit über** biologische Zusammenhänge und die damit bedingte Verfolgung von Nahrungskonkurrenten des Menschen führte besonders im 19. Jahrhundert zu einem unglaublichen Feldzug gegen die „Raubvögel“. Arten wie Fischadler, Seeadler, Mönchsgeier, Schrei- und Kaiseradler sind im Zuge massiver Nachstellungen damals als Brutvögel in Österreich verschwunden.

Durch den unfreiwilligen Rückzug in die Felsregionen der Alpen gilt der Steinadler auch heute noch als Hochgebirgsvogel. Er nutzt in erster Linie die Hochflächen oberhalb der Waldgrenze als Jagdgebiete, aber auch größere Kahlschläge und Almflächen. Wo – wie im Nationalpark Kalkalpen – das Murmeltier als

Beute fehlt, ist die Ernährung bedeutend vielseitiger, zugleich aber auch schwieriger. Vögel wie Schnee- oder Birkhuhn, Schneehase, Reh- und Gamskitze sind dann die Hauptbeute des Steinadlers. Hauptsächlich im Winterhalbjahr, aber auch noch während der Nestlingszeit bis in den Frühsommer, ist Fallwild für den Steinadler eine wesentliche Nahrungsgrundlage.

Einen jagenden Steinadler zu beobachten, ist ein außerordentlich seltenes Ereignis: Er streicht dabei tief über dem Boden dahin und versucht, seine Beutetiere hinter Hangkanten, Felsen oder in Senken zu überraschen. Nur wenn er erst im allerletzten Moment gesehen wird, kann er erfolgreich sein. Wie bei den meisten Greifvögeln, die Wirbeltiere jagen,



# Erlebnis für die ganze Familie

*Sommerrodelbahn, Alpine Coaster und die Ausstellung „Faszination Fels“: Der Wurbauerkogel in den Ferien.*



Ein sommerlicher Ausflug auf den Wurbauerkogel (858 Meter) in Windischgarsten lohnt sich jetzt noch mehr. So gibt es neben den bewährten Attraktionen wie Sommerrodelbahn, Alpine Coaster, Wanderwegen und Downhillstrecke nun ein neues Nationalpark Kalkalpen Besucherzentrum – den „Panoramaturm“ mit der erlebnisreichen Ausstellung „Faszination Fels“. Auf 150 Quadratmetern kann man Außergewöhnliches, Bemerkenswertes und Weltmeisterliches aus der Tier- und Pflanzenwelt oberhalb der Waldgrenze bestaunen. Kennen Sie den schnellsten Vogel der Welt, der im rasanten Sturzflug mehr als 300 Stundenkilometer erreicht? Oder haben Sie schon vom „Bergmandl“ gehört, dem Alpinisten unter den Amphibien, und wissen Sie, wer als „Zirbengärtner“ des Gebirges bezeichnet wird? Man kann erfahren, wer die besten Kletterkünstler im Fels sind, und erhält tolle 3-D-Einblicke in die faszinierende Natur. Ein 15-minütiger spektakulärer Film zeigt die bizarre Gebirgswelt der Nationalpark Kalkalpen Region. Kulinarisches

gibt's auf der Aussichtsterrasse des Berggasthauses „Beim Turm“. Egal ob nach dem Besuch der Ausstellung „Faszination Fels“ im neuen Nationalpark Panoramaturm, einer Wanderung oder einer gemütlichen Bergfahrt mit dem Sessellift, der Wurbauerkogel in Windischgarsten bietet eine speedige Möglichkeit, wieder ins Tal zurückzukehren. Mit einer der längsten Sommerrodelbahnen in Europa ist man am Wurbauerkogel vorne dabei. Die Talfahrt mit den Sommerrodern ist ein fetziges Erlebnis, das man sich im Sommer nicht entgehen lassen sollte.

Die Sensation am Fuße des Wurbauerkogels ist ohne Zweifel der allwetterfeste Alpine Coaster. Mit dem im Vorjahr erbauten Coaster wird man ganz bequem bergwärts befördert. Oben angekommen geht es mit Karacho durch Kreisel, Steilkurven, Wellen und Jumps talwärts. Der Wurbauerkogel ist einfach ein unvergessliches Erlebnis für Jung und Alt.

● Information: Panoramaturm Wurbauerkogel, Tel. 07562/20 592-20.

sind kaum zehn Prozent der Jagdflüge von Erfolg gekrönt.

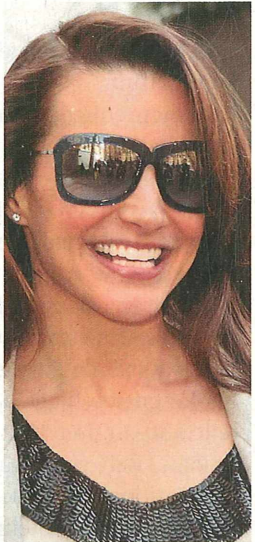
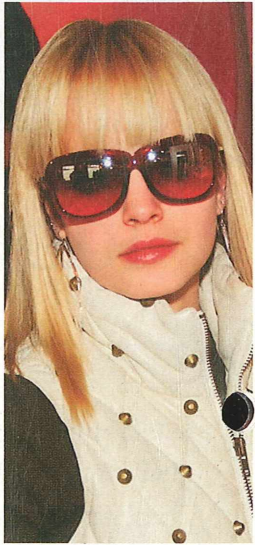
Für menschliche Verhältnisse unvorstellbar sind die Sinnesleistungen dieses Greifvogels: Ein Birkhahn wurde aus zwei Kilometer Entfernung vom Adler fixiert und dann auf einem Baum geschlagen! Auch das Jagen zu zweit ist beobachtet worden, wobei der erste Adler zum Beispiel ein Gamsrudel auseinander sprengt und ablenkt und der einige hundert Meter dahinter folgende Partner dann ein ungeschütztes Jungtier schlägt. Schwere Beute wird zerlegt und zu den Nestlingen in den Horst gebracht. Bei vogelkundlichen Wanderungen mit Nationalpark Betreuern kann man mit etwas Glück einem Steinadler begegnen.



**Beliebt bei Groß und Klein: der Alpine Coaster am Wurbauerkogel.**

Fotos: Bergbahnen





**Sonnenbrillen mit Oversized-Gläsern und hohem Glamourfaktor sind heuer besonders trendy. Die Schauspielerinnen Kristin Davis und Mena Suvari zeigen, wie's geht.**

Fotos: Escada, Silhouette (2)





## Gut sehen und noch besser aussehen

*Groß und glamourös müssen sie sein. Oder superlässig in Pilotenform.*

*Trendige Sonnenbrillen sorgen nicht nur für den richtigen Durchblick, sondern sind beim sommerlichen Outfit auch das Tüpfelchen auf dem i.*

Sie sind zu einem Trend-Accessoire avanciert und runden im Sommer das Outfit erst ab: die Sonnenbrillen. Gut aussehen ist genauso wichtig geworden wie gut sehen.

In diesem Jahr darf es rund um die Augen glitzern und glänzen. Strasssteine funkeln am Rand der Gläser oder auf den Bügeln. Ein Highlight sind die neuen Brillen von „Daniel Swarovski crystal eyewear“: Ein funkelndes Kristallband verbindet die Bügel mit den Gläsern, was vor allem bei den rahmenlosen Modellen klasse aussieht.

Der Linzer Brillenhersteller „Silhouette“ setzt in diesem Sommer bei den Farben auf gedecktes Weiß, Erdfarben sowie exotische Blau- und Grüntöne. Eine Hommage an die 60er-Jahre und deren Stilikonen, wie Grace Kelly und Sophia Loren, sind Modelle mit geschwungenen Metallbügeln in Gold und Silber. Brillen mit Oversized-Gläsern und in der lässigen Pilotenform sind sowohl bei den Damen als auch bei

den Herren angesagt. Das Must-have für den selbstbewussten Mann: die Brille im Retro-Style mit großen Gläsern und gewagtem Doppelsteg. Wer's weniger exzentrisch mag, zeigt sich im transparenten Kunststoff-Look.

### Nicht jede Sonnenbrille passt zu jedem Gesicht

Weil nicht jede trendige Sonnenbrille zu jedem Gesicht passt, gibt es immer wieder – manchmal kostspielige – Fehlkäufe. „Wer sich bei der Vorauswahl von einem Experten beraten lässt, kann sich viel Zeit und Frust ersparen“, rät Peter Gumpelmayer, Landesinnungsmeister der Augen- und Kontaktlinsenoptiker. „Maßgeblich sind Gesichtsform, Augenbrauenlinie, Haarfarbe und Teint.“

**Nicole Madlmayr**

nicole.madlmayr@rundschau.co.at



**Gewagte Shades im Oversized-Look sind auch bei den Herren (oben) angesagt. Sehr trendy: Sonnenbrillen, die an die 60er-Jahre erinnern (Mitte) oder mit Strasssteinen die Augen umrahmen.**

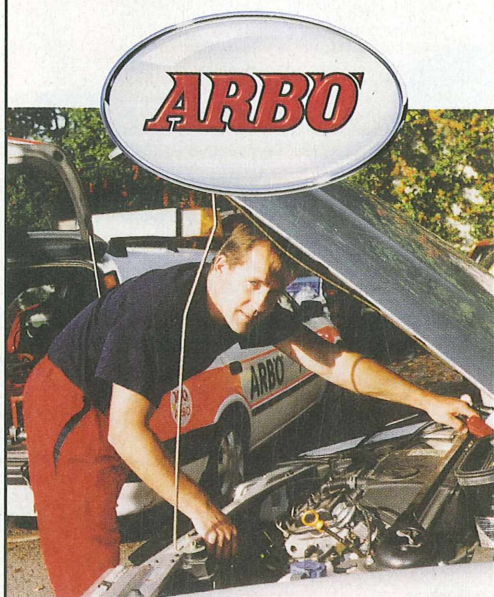
Fotos: Silhouette (2), Daniel Swarovski crystal eyewear (2)

### Schutz für die Augen

Die schönste Sonnenbrille taugt nichts, wenn sie keinen Schutz vor UV-Strahlen bietet. Besonders an Orten, wo es zu intensiven Lichtreflexionen kommt – am Wasser oder Sandstrand – sind die Augen gefährdet. Schützen sollte man sie durch Brillen mit UV-Filter. Das ist kein Luxus, denn bereits preisgünstige Brillen absorbieren die gefährlichen Strahlen zu 100 Prozent. Auch Kinderaugen brauchen Schutz. Farbspielereien sind nicht angebracht: Am besten eignen sich braune oder graue Gläser (nicht zu dunkel). Immer darauf achten, dass die Kinderbrillen aus stabilem Material sind – sie müssen bei den Kleinen einiges aushalten.



# SOMMER - SONNE - SICHERHEIT



## ARBÖ-Sicherheits-Pass

Ihren Urlaub haben Sie sich wohl verdient. Aber: gehen Sie auf Nummer sicher mit den ARBÖ-Reiseversicherungen.

Beispielsweise mit der umfassenden Reise-Vollkasko, welche nach dem Wert Ihres Fahrzeuges und der Dauer der Urlaubskasko individuell abgestimmt wird. Eine unentbehrliche Ergänzung zu Ihrer Mitgliedschaft ist der ARBÖ Sicherheits-Pass. Um nur EUR 30,50 sind Ihnen in allen Urlaubszielen Europas und den Mittelmeeranrainerstaaten umfassende Leistungen garantiert. Beispielsweise die Übernahme von anfallenden Spitals- und Medikamentenkosten, Krankenrückholversicherung, Fahrzeugrückholung und der Auslandspannendienst.

Über Details zu den insgesamt 30 in dem Paket enthaltenen Leistungen und die umfassenden Broschüren informieren gerne die Mitarbeiter in unseren Prüfzentren und im Landeszentrum.

Fragen Sie bei dieser Gelegenheit auch nach den Einreisebestimmungen und Reiserouten für Ihre Urlaubsdestination.

Selbstverständlich ist der Abschluss kurzfristig und völlig unkompliziert möglich!

Dann braucht es eigentlich nur mehr ab zu gehen in eine auf jeden Fall sichere, aber auch schöne Reise ans sonnige Urlaubsziel!

**Ruf 1-2-3  
und weiter geht's.**



## Mit dem Auto in den Urlaub – aber sicher!

*Vor allem in den Sommerferien stauen sich viele Familien in Richtung Süden.*

*Wer einige Tipps und Tricks vor und während der Autofahrt beherzigt, sorgt dafür, dass diese nicht zur Qual für alle Beteiligten wird.*

**Die Sonne brennt** ins Auto und verwandelt es beinahe in einen „fahrenden Ofen“, auf der Rückbank streiten die Kinder, die Konzentration lässt langsam aber sicher nach und dann die Hiobsbotschaft: Blockabfertigung und 20 Kilometer Stau vor dem nächsten Tunnel. So haben sich viele Familien die Fahrt in den Urlaub nicht vorgestellt.

Experten raten deshalb gerade in der Ferienzeit, bereits in der Nacht wegzufahren. Die Kinder können noch schlafen, die Temperaturen sind angenehmer und die Gefahr, im Stau zu stecken, ist nachts deutlich geringer. Für die Fahrt selbst ist es wichtig, bequeme Kleidung zu tragen und ausreichend Getränke (am besten Wasser oder verdünnte Säfte) und Snacks wie Obst und Müsliriegel einzupacken.

Gerade Kinder brauchen viel Flüssigkeit. Damit ihnen nicht langweilig wird, sollten sich die Eltern Spiele ausdenken und regelmäßig Pausen einlegen. Spätestens alle zwei Stunden stehen bleiben und sich mit den lieben Kleinen an der frischen Luft bewegen – das macht wieder munter!

Steigen draußen die Temperaturen, glauben viele Autofahrer, sie müssten auch die Klimaanlage entsprechend auf „Eiszapfen“ einstellen. Damit steigt die Erkältungsgefahr und beim Aussteigen die Belastung für den Kreislauf, der große Temperaturunterschiede zwischen Innen und Außen gar nicht mag.

Und der wohl wichtigste Punkt: Immer dran denken, dass der Urlaub bereits zu Hause beginnt und nicht erst am Zielort!





**Wer mit dem Auto in den Urlaub fährt, sollte für die Kinder unbedingt Spiele einpacken und regelmäßig Pausen einlegen – das sorgt für Abwechslung und lässt keine schlechte Stimmung aufkommen.**

Foto: RS/Madlmayr

### Fahrzeugcheck vor der Abfahrt

Die Experten des ARBÖ raten vor Reiseantritt zu einem raschen Fahrzeugcheck. Kontrolliert werden sollten Öl- und Wasserstand sowie der durch das viele Gepäck veränderte Reifendruck. Mit im Auto dabei sein müssen ein funktionierendes Reservereifen, Pannendreieck, Autoapotheke und Warnweste. Beim Verstauen der Koffer und Taschen darauf achten, dass alle Stück rutschsicher untergebracht sind. Bei einer schnellen Bremsung verwandeln sich selbst kleine Gepäckstücke zu gefährlichen Geschossen.

ANZEIGE

## It's rhyme-time!

Die Restplatzbörse sucht den „Sommerreim 2005“. Restplatzbörse-Kunden können ihr Urlaubsgeld zurückgewinnen.



Österreichs Nummer 1 bei Last-Minute-Reisen ruft zur „rhyme-time“. Beim neuen Sommergewinnspiel der Restplatzbörse werden Urlauber aufgerufen, ihre Urlaubserlebnisse in einen lustigen Reim zu verpacken. Zu den Reiseunterlagen erhält jeder Kunde ein Teilnahme-kärtchen, das er mit seinem Urlaubs-Reim versehen aus dem Urlaub an die Restplatzbörse schickt. Die Besucher der Website der Restplatzbörse ([www.restplatzboerse.at](http://www.restplatzboerse.at)) wählen mittels Online-Voting ihren Lieblings-Reim. Unter allen Einsendungen werden zahlreiche Reise-gutscheine der Restplatzbörse verlost. Einmal im Monat wird der Einsender des originellsten Reims ermittelt. Dieser erhält seine gesamten Reisekosten in bar zurück. Alle Informationen zum Gewinnspiel findet man unter [www.restplatzboerse.at](http://www.restplatzboerse.at). Die Restplatzbörse führt bereits seit einigen Jahren lustige Sommergewinnspiele durch. Zuletzt waren Kunden unter dem Aufhänger „Flipp'Out“ dazu aufgerufen, in ihrem Urlaub mit Restplatzbörse-„FlipFlops“ ein lustiges Foto zu machen. Insgesamt durften sich drei Pärchen über die Rückerstattung ihrer gesamten Reisekosten freuen.

# Rhodos

2\*+ Meandros, 1 WO/NF  
am 14.08. ab LNZ

€ 366,-

# Mallorca

2\* Samu, 1 WO/NF  
am 12.08. ab LNZ

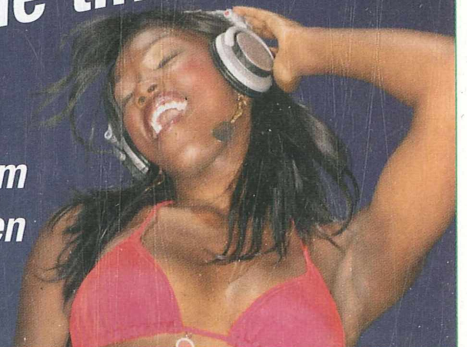
€ 389,-

**RESTPLATZBÖRSE**  
einfach.erster.sein

4020 Linz, Schillerpark 0732 / 65 88 66  
4020 Linz, Johannes Kepler Uni 0732 / 75 99 46  
4400 Steyr, EKZ City Point 07252 / 53 661

## „It's rhyme time!“

Schick uns einen  
coolen Urlaubsreim  
und gewinn Deinen  
Urlaub zurück!



**RESTPLATZBÖRSE**  
einfach.erster.sein

4020 Linz, Schillerpark 0732 / 65 88 66  
4020 Linz, Johannes Kepler Uni 0732 / 75 99 46  
4400 Steyr, EKZ City Point 07252 / 53 661



# Bei Sommer-Hitze einen kühlen Kopf bewahren

*Südländer wissen mit Hitze umzugehen – anstatt in der Mittagshitze zu braten, setzen sie auf Siesta. Diese verlängerte Mittagsruhe hat sich in unseren Breiten noch nicht durchgesetzt. Gerade deshalb sollte man den Körper bei hohen Temperaturen unterstützen, um die Hundstage gesund zu überstehen.*

**EIN EFFEKTIVES** Kühlsystem schützt den menschlichen Körper vor Überhitzung: wir schwitzen. Um die Körpertemperatur auch bei Anstrengung oder hohen Temperaturen zu erhalten, tritt Schweiß über die Hautporen aus. Das Verdampfen an der Luft bewirkt einen kühlenden Effekt. Beim Schwitzen verliert der Körper nicht nur Wasser, sondern auch die Mineralstoffe Natrium und Chlorid. Dabei gilt: Untrainierte schwitzen weniger als Sportler, ihr Schweiß enthält aber mehr Elektrolyte. Zudem vertragen Trainierte den Flüssigkeitsverlust besser als Sportmuffel. Durch Mineralwasser, gesüßten Tee oder eine Gemüsebrühe können die Elektrolytreserven wieder aufgefüllt werden.

Wichtigster Schutz für den Körper bei sommerlichen Temperaturen ist die ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit. Schon ein Flüssigkeitsverlust von nur zwei Prozent führt zu einem Leistungsabfall von bis zu 20 Prozent. Ge-

paart mit Hitze reagiert der Körper mit Kreislaufschwäche, Kopfschmerzen bis hin zu Übelkeit und Erbrechen.

## Wasser, Pfefferminze und Melone

Idealer Durstlöscher ist Wasser: Ob Mineralwasser oder das kühle Nass aus der Leitung – mit Wasser sollen die Flüssigkeitstanks im Körper wieder aufgefüllt werden – und das ohne Kalorien. Immerhin verliert der Körper über Schweiß, Atemluft, Urin und Stuhl etwa 2,5 Liter. Dr. Sabine Bogner, Allgemeinmedizinerin aus Gallneukirchen und Expertein auf dem Gebiet der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), empfiehlt Eistee mit Minze oder Pfefferminztee. Nach der Ernährungslehre der TCM wirkt Pfefferminze kühlend. Auch verdünnte Obstsaft und wasserreiche Obstsorten wie Melonen wirken einer Dehydrie-



**Melonen sind das ideale Sommerobst: Viel Frucht, viel Wasser und viel Geschmack.**

Foto: Waldhäusl





**Rote Beeren bauen  
Körpersäfte auf und  
schützen vor Hitze.**

Foto: Waldhäusl

...rung vor. Besonders gefährdet sind ältere Menschen. Im Lauf der Jahre nimmt das natürliche Durstempfinden ab, dies und die Angst vor nächtlichen Toilettenbesuchen lässt viele ältere Menschen zu selten zum Trinkglas greifen. Die österreichische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt das Aufstellen eines täglichen Trinkplanes oder bestimmte Trink-Rituale, wobei etwa jedes Glas sofort wieder aufgefüllt wird. Sind Getränke in Sichtweite, wird auch mehr getrunken.

Vorsicht vor kalten Duschen: Während Wechselbäder bei jungen, gesunden Menschen den Kreislauf stärken, sollten Herzranke aufpassen, da das kalte Nass zu einer Gefäßverengung führt. Bogner empfiehlt generell, kalte Duschen langsam über die Beine und nicht über den Brustbereich zu beginnen.

**Julia Ornetsmüller**

julia.ornetsmueller@rundschau.co.at

## Gekocht statt roh

**DIE TRADITIONELLE** Chinesische Medizin schreibt Lebensmitteln eine thermische Wirkung im Körper zu. Damit kann – je nach gewünschtem Effekt – eine kühlende oder wärmende Wirkung erzielt werden. So gelten Tomaten, Bananen und Gurken als kalt (viel Yin), scharfe Gewürze und gegrilltes Fleisch als heiß (viel Yang). Sich im Sommer nur von „kalten“ Lebensmitteln zu ernähren, wäre allerdings falsch, warnt die TCM-Expertin Sabine Bog-

ner. „Man muss auch im Sommer Blut und Säfte stärken, damit genug Körpersubstanz vorhanden ist, um die Hitze zu überstehen.“ Die Körpersäfte werden nach der jahrtausendealten Gesundheitslehre vor allem mit gekochten Speisen genährt. Bogner empfiehlt auch im Sommer Gemüse und Obst in gekochter Form und als Kompott zu essen. Besonders rotes Obst (rote Beeren, Zwetschken) baut Säfte auf und wirkt der Hitze entgegen. Ideal auch alle grünen Gemüsesorten wie Brokkoli, Zucchini, Mangold sowie Karotten. „Nicht zu viel Rohkost und kleine Portionen“, gelten in der TCM generell, die Menschen in Konstitutionstypen unterscheidet, je nachdem, ob zu viel Yin (Kälte) oder zu viel Yang (Hitze) im Körper vorherrschen.

### Coole Tipps gegen Sommerhitze:

- Mit luftiger Kleidung lassen sich heiße Sommertage am besten überstehen. Die Luft muss zirkulieren, also Hände weg von eng anliegender Nylon-Bekleidung.
- Kühlende Abhilfe im Büro: Kaltes Wasser über die Unterarme laufen lassen.
- Sport sollte in die kühleren Morgen- und Abendstunden verlegt werden. Sportarten wie Schwimmen oder Radfahren den Vorzug geben, da beim Schwimmen die Wärmeregulation des Körpers am besten funktioniert, beim Radfahren kühlt der Fahrtwind.
- Klimaanlage im Büro oder im Auto sollten nie unter sieben Grad Celsius zur Außentemperatur gestellt werden.
- Kopfbedeckung mit Nackenschutz ist besonders bei Kindern unerlässlich, um einen Sonnenstich zu verhindern.

ANZEIGE

## Bitte anfeuern: Go, Powerman, Go!

*Nationalparkregion Ennstal begeistert wieder mit dem Powerman-Duathlon*

Fordernd – mitreißend – unvergesslich: Der Intersport Eybl Powerman Austria lockt am 3. und 4. September wieder mehrere hundert Sportler ins Ennstal. Weyer wird brodeln, wenn Weltklasse- und Hobbyathleten am Start Aufstellung nehmen. Im Laufschrift und mit dem Fahrrad geht es über die grünen Hügel der Nationalparkregion Ennstal, angefeuert von Tausenden Zuschauern. Egal ob Langdistanz, Volksduathlon, Staffelnbewerb oder Powerkids-Bewerb: Hinkommen lohnt sich. Einmal musst du nach Weyer ...

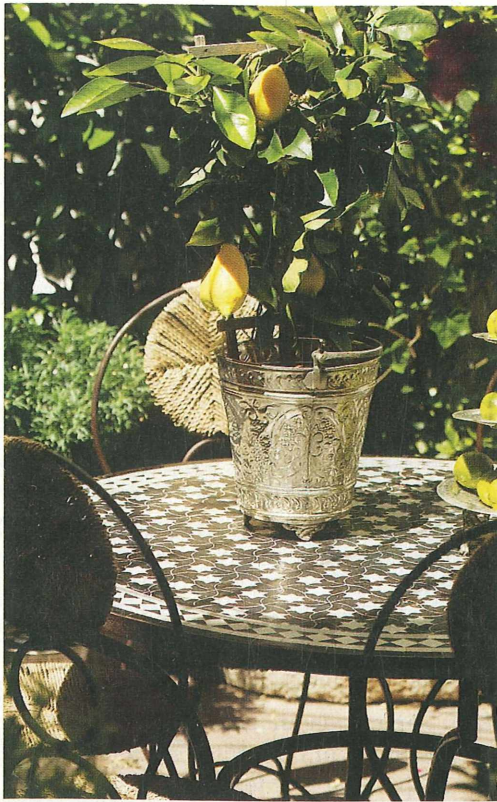


### INFORMATIONEN:

**Intersport Eybl Powerman Austria**  
Tel. 07355/60133, office@powerman.at  
Nachmeldemöglichkeit bis 24. August  
www.powerman.at







**Marokkanische Mosaiktische und Lampen, heimelige Öllampe oder gemütliche Gartengarnitur: Individualität ist in!**

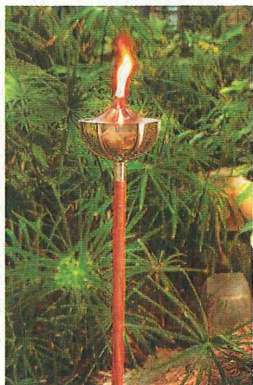
Fotos: Suppan & Suppan (2), Leiner (2), Ikea

## Ein Wohnzimmer auf Balkon und Terrasse

*Ein gemeinsames Familienfrühstück, Lesepausen am Nachmittag und laue Sommernächte: Balkon und Terrasse sind ein zentraler Treffpunkt für die ganze Familie. Kein Wunder – die Möglichkeiten der Gestaltung sind grenzenlos.*

**OB MEDITERRANE** Korbmöbel oder futuristische Metallmöbel. Balkon und Terrasse werden immer mehr zum Wohnzimmer im Grünen. Besonders angesagt ist in diesem Jahr die Verbindung von Holz und Metall. Dabei sollen die Gartenmöbel nicht nur gut aussehen, sondern auch praktisch sein: Klapp- oder Stapelsessel sind besonders beliebt. Sie sparen Platz und bieten Sitzmöglichkeiten für Gäste. Tische werden mit wenigen Handgriffen vergrößert. Als dekorative Hingucker laden Rattanliegen wie von Ikea (siehe Bild) zum Relaxen an der frischen Luft ein. Wer seine Möbel Wind und Wetter aussetzt, sollte statt Rattan zu Kunststoffge-

flecht greifen. Das ist widerstandsfähig und erinnert doch an südliche Gefilde. Bunt wird der Sommer durch Sitzauflagen in Türkis, Apfelgrün und Orange – Streifen sind der Klassiker. Bei der Beleuchtung lassen sich Akzente setzen: Marokkanische Lampen oder heimeliges Feuer von Öllampen sorgen für Urlaubsstimmung zu Hause – vorausgesetzt das Wetter stimmt.



### Deko-Tipp:

Leicht gemacht, billig und ausgesprochen dekorativ! Rexglas mit Leca-Steinen oder gemischt färbigen Kieselsteinen



füllen, eine Kerze oder ein Teelicht reinstellen, Schleife aus Bast herumwickeln und fertig ist der selbst gemachte Hingucker, der auch Wind und Wetter trotzt.

### ● Produktinformationen:

Leiner – [www.leiner.at](http://www.leiner.at)

Suppan & Suppan: [www.suppanundsuppan.at](http://www.suppanundsuppan.at) (mit Bestellmöglichkeit)

Ikea: [www.ikea.at](http://www.ikea.at) Foto: Rundschau





Ein gepflegter Garten im Sommer birgt neben schattigen Plätzen schöne Aus- und Einblicke.

Fotos: Fischer

## Gartenlust im August

*Ferienstimmung und Arbeitsfreuden im Hochsommer-Garten: Obst und Gemüse im Überfluss. Zeit für Genuss. Für Lesestunden neben dem Lavendelbeet. Für ein Nickerchen unter dem Apfelbaum. Für eine Essen im Garten mit Freunden.*

**WER NEBEN** Vergnügungen dieser Art noch Zeit findet, kann ja ein bisschen seinen grünen Daumen bewegen ...

**PFIRSICHE & WEICHSELN** zurückschneiden: Früchte tragen Blüten und Früchte an einjährigen Trieben. Die abgeernteten Triebe verkahlen, treiben nur an den Spitzen aus und bringen dadurch weniger an Ertrag. Dagegen hilft

ein starker Rückschnitt nach der Ernte. Die abgeernteten Zweige auf 2 - 3 Knospen zurückschneiden. Bis zum Herbst wachsen neue Langtriebe nach. Spät tragende Sorten erst im Frühjahr schneiden – der späte Schnitt würde ihr Holz nicht mehr ausreifen lassen.

**KRÄUTER ERNTEN:** Vormittags, wenn der Tau verflogen und die Sommerhitze noch nicht zu heftig ist, kann man gut Kräuter

ernten. Bündeln und zum Trocknen kopfüber aufhängen oder im Eiswürfelbehälter einfrieren. Geeignet für Basilikum, Zitronenmelisse, Oregano und Rosmarin, da diese beim Trocknen leicht ihr Aroma verlieren.

„Das Leben beginnt mit dem Tag, an dem man einen Garten anlegt“

Aus China

**GLYZINEN SCHNEIDEN:** Blauregen oder Glyzinen blühen manchmal sehr spärlich. Kalk im Boden (helles Laub!), zu gute Nährstoffversorgung, aus Samen gezogene Pflanzen oder mangelnder Schnitt können schuld sein. Jetzt ist Zeit für einen rigorosen Schnitt: Schneiden Sie die Seitentriebe auf 3 bis 4 Blätter zurück.

**JOHANNISBEER-SEGEN.** Pflegeleicht, anspruchslos, ertragreich. Aufwändig das Pflücken der Früchte, die kurze Haltbarkeit ein Problem. Wohin mit dem überreichen Segen? Bewährt hat sich Einfrieren der roten und

schwarzen Früchte in Portionsbeutel und zwar ungewaschen und unblanchiert. Nach dem Auftauen sind sie fast wie frisch gepflückt.

**NACH DER BLÜTE** die Blumenwiese mähen: Gräser, Kräuter und Stauden der Blumenwiese sind abgeblüht und haben bereits Samen gebildet. Dies ist der Zeitpunkt zum Mähen. Vielleicht versuchen Sie sich an einer Sense? Damit funktioniert das Mähen einer hohen Wiese sehr gut, vor allem, wenn sie etwas feucht ist. Weniger Ambitionierte verwenden einen Balkenmäher oder stellen den Rasenmäher auf eine höhere Schnitthöhe ein.

**UND SONST?** Gießen, gießen – an heißen Tagen sogar zweimal! Unkraut rupfen, tragende Äste stützen, abgeerntete Beete mit Gründüngung einsäen, Mulchschichten ergänzen. Ins Freie säen: Kopfsalat, Feldsalat, Rettich, Spinat, Radieschen, Erdbeeren pflanzen. Neu angelegte Beete bzw. heuer gepflanzte Stauden an heißen Tagen mit Wasser verwöhnen. Nach schweißtreibender Gartentätigkeit schnell den Rückzug Richtung Liegestuhl antreten!

Renate Fischer  
natte@aon.at



Renate Fischer





## MP3-Player im Überblick:

**KULT:** In vier Farben erhältlich, bietet der iPod mini 18 Stunden Batterielaufzeit, aufladbar per USB-Anschluss. Die mini-Serie ist in zwei Ausführungen, mit 4 GB zu 199 Euro oder mit 6 GB zu 249 Euro, erhältlich. Eine andere Dimension legt Apple mit dem in weiß gehaltenen iPod der fünften Generation vor. Mit 20 oder 60 GB erstrahlen Musikcovers, Fotos oder musikalische Diashows am Farbdisplay. Mit 309 Euro bzw. 449 Euro muss für die multimediale



Höchstleistung aber auch tiefer in die Tasche gegriffen werden.

**SOUND FÜR ALLE:** Der PSS 110 von Philips präsentiert sich als idealer Badebegleiter, denn er lässt Musik auch in der Gruppe genießen. Mit einer Größe von vier Taschentuch-Packungen liefert Philips die kleinste MP3-Soundmaschine der Welt. Dank spezieller Lautsprecher-Technologie liefert der PSS 110 viel besseren Sound, als seine Größe vermuten ließe – und dies auch bei Erschütterung. Über USB-Verbindung wird Musik einfach über den PC aufgespielt und sorgt für 8 Stunden MP3 bzw. 16 Stunden WMA-Musikgenuss. Der Wecker garantiert, dass man den Urlaub bestimmt nicht verschläft. Um 179 Euro (UVP) erhältlich.



**MULTITALENT:** Im MP-8000 vereint TEAC einen MP3-Player mit einem Speichervolumen von 20 GB auf einer Hard Disc mit der Möglichkeit, Fotos als Slideshow samt passender Hintergrundmusik am Farbdisplay abzuspielen. Mehr als 6000 Songs können in Playlists archiviert werden. Mit der entsprechenden Konvertierungssoftware lassen sich Filme auf den MP-8000 übertragen – sofern man nicht mit den drei am Player gespeicherten Spielen beschäftigt ist oder am Mikrofon die zehn Stunden Sprachaufnahme nutzt. Für 309 Euro zu haben.



**Klein, handlich, ideal für unterwegs. Die Auswahl an MP3-Playern lässt keine Wünsche offen.**

Foto: Apple/iPod shuffle

# Klein, praktisch, gut: Musik im Taschenformat

*Die Zeiten, in denen Kassetten umgedreht und CDs gewechselt wurden, sind vorbei. Die Nachfolger haben in jeder Hosentasche Platz und liefern stundenlangen Hörgenuss: MP3-Player sind die Musikgeräte von heute und morgen.*

**DANK DIGITALER** Audiodaten auf MP3-Playern ist stundenlanger Musikgenuss garantiert und das bei Geräten, für die sich überall Platz findet. Die Menge an Liedern ist – in den neueren MP3-Generationen durch Fotos, Videos, Spiele erweitert – mit Speicherkapazitäten bis zu 80 GB riesig. Mehrere tausend Musikstücke werden datenreduziert gespeichert. Grundsätzlich unterscheiden sich MP3-Player in der Art der Speichermöglichkeit: So genannte Flash-Player speichern Daten auf einem integrierten Chip oder einer Speicherkarte, was besonders kleine Geräte erlaubt. Weiters bieten Hersteller Player mit CD-Laufwerk oder mit Festplatten (HDD). MP3 ist nicht nur Gerätenamen, sondern hat sich auch als Synonym für gerippte (datenreduzierte) Audiodateien eingebürgert. Neben MP3 gibt es noch andere Programme der Komprimierung wie WMA, AAC oder Ogg Vorbis. Neuere

MP3-Player spielen meist mehrere Formate ab. Farbdisplay, Spiele und Weckfunktion sind nur einige Zusatzleistungen der neuen Modelle. Besonders großen Wert legen die Hersteller auf das Design. So ist das neue Modell von Sony eine runde Sache (siehe Bild). Mit einem Durchmesser von sechs Zentimetern bietet die NW-E100-Serie bis zu 70 Stunden Hörgenuss mit nur einer Batterie. Mit einer Kapazität von 1 GB bietet der



NW-E107

Platz für 45 CDs – bei einem Fliegengewicht von 26 Gramm. Neben dem farbig-frohen Design bestechen die runden Sonys auch durch eine einfache Handhabung. Preis, je nach Speicherleistung, ab 99,90 Euro. Fotos: Werk



Hol Dir jetzt **LIWEST 24COMPLETE**, das supergünstige Einsteiger-Paket: Breitband-Internet + Telefon ab € 29,90\* pro Monat mit € 0,- Anschlussgebühr und gratis Mitnahme der Telefonnummer. Aktion nur gültig bis 15. September 2005.

**LIWEST**  
Ein Kabel Alle Medien

**24COMPLETE** Breitband-Internet + Telefon...

**24COMPLETE**

Telefonieren und Breitband-surfen mit dem günstigsten LIWEST Einsteiger-Paket, das es je gab: Internet mit Breitbandgeschwindigkeit und telefonieren - ohne Telekom Austria Grundgebühr!  
Zum sensationellen Komplettpreis ab € 29,90\* pro Monat!

**Telefonieren übers LIWEST-Kabel**

- keine Anschlussgebühr (Ersparnis: € 71,95)
- gratis Mitnahme Ihrer Telefonnummer (Ersparnis: € 44,-)
- ohne Telekom Austria Grundgebühr (Ersparnis: € 15,98 / Monat)
- 1.000 Freiminuten pro Monat im LIWEST-Netz
- Einmalige Aktivierungsgebühr € 35,-
- ab € 0,0125 / min im österreichischen Festnetz

**Aktion nur gültig bis 15. September 2005!**

**...ab € 29,90!\***

**Schnelles Breitband-Internet in zwei Varianten**

- 600 MB Datenmenge, 768 kbit/s Download und 256 kbit/s Upload um nur € 29,90\* pro Monat
- 1 GB Datenmenge, 768 kbit/s Download und 256 kbit/s Upload um nur € 34,90\* pro Monat

Antwortkarte:

**Interessiert?** Einfach diese Antwortkarte ausschneiden, ausfüllen und an LIWEST schicken! Wir beraten Sie gerne!

- JA**, ich möchte mit 24COMPLETE telefonieren und surfen!  
Besonders interessiere ich mich für
- Telefonieren und surfen übers LIWEST-Kabel mit **600 MB Datenmenge**  
(nur € 29,90\*/Monat)
- Telefonieren und surfen übers LIWEST-Kabel mit **1 GB Datenmenge**  
(nur € 34,90\*/Monat)

Titel: \_\_\_\_\_  
 Vorname: \_\_\_\_\_ Nachname: \_\_\_\_\_  
 Straße: \_\_\_\_\_ Hausnummer: \_\_\_\_\_  
 PLZ: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_  
 E-Mail: \_\_\_\_\_  
 Besondere Wünsche/Anmerkungen: \_\_\_\_\_

Falls keine Marke zur Hand Postentgelt beim Empfänger einheben

**LIWEST**  
Ein Kabel Alle Medien

(Fax-Nr. 0732/942424-80)  
Lindengasse 18  
4040 Linz

**Bitte kontaktieren Sie mich wegen eines persönlichen Beratungsgesprächs (selbstverständlich unverbindlich und kostenlos) unter der Telefonnummer: \_\_\_\_\_**

Im Sinne des DSGVO 2000 erkläre ich mich einverstanden, dass meine Daten automationsunterstützt verarbeitet und übermittelt werden. DVR 0077585

\* Alle Tarife in Euro inkl. USt. Aktion gültig von 15. Juli bis 15. September 2005. Aktiver LIWEST- oder WAG-Kabel-TV Vollanschluss und technische Realisierbarkeit sind Voraussetzung. Gilt nur bei Neu(Erst)anmeldung von 24COMPLETE in Zusammenhang mit Starterkit 1 zu den aktuellen AGBs und gemäß dem aktuellen LIWEST-Tarifblatt. Alle weiteren Entgelte, Gebühren und Kosten entnehmen Sie dem aktuellen 24COMPLETE-Tarifblatt. Änderungen Satz- und Druckfehler vorbehalten. Stand 07/2005

Lieber gleich das volle Programm  
KABEL-TV | INTERNET | TELEFON

**www.liwest.at**  
**0732 / 94 24 24-94**

altmüller - fiedler + partner



# Der Herr des Lichts: „Beleuchten ist eine Kunst“

*Erich Umek ist Lichtdesigner. Der Linzer sorgt dafür, dass bei den Aufführungen des Festivals „Mozart in Reinsberg“ Szene für Szene jeder der 80 Scheinwerfer im richtigen Licht strahlt. Ein mühevoller Unterfangen.*

**ERICH UMEKS ARBEIT** in Reinsberg (Niederösterreich) beginnt, wenn alle anderen schlafen gehen: in der Nacht. „Damit ich das Licht richtig einstellen kann, muss es absolut finster sein“, erklärt der 59-Jährige. Und das ist bei einer Freiluftbühne eben zu nachtschlafener Zeit. Nicht selten tüfelt der Linzer bis ins Morgenrauen am richtigen Lichtkonzept – heuer für Mozarts Oper „Cosi fan tutte“. Wer denkt, dass Umek dafür am Morgen umso länger an der Matratze lauscht, der irrt: Bereits um 10 Uhr sitzt der Lichtdesigner im Zuschauerraum, um bei den ersten Proben Notizen zu machen. Penibel schreibt er mit, wo wann welcher Schauspieler auftritt, wohin er geht, wohin er verschwindet.

Ungefähr drei Wochen vor der Premiere des Open-Air-Festivals in Reinsberg beginnt Umeks Arbeit vor Ort. Das Grobkonzept, das in Gesprächen mit Regisseur Michael Kraus, Musik-Chef Martin Sieghart und Bühnenbildnerin Susanne Thomasberger erarbeitet wur-

de, steht schon seit Monaten. Nun wird in stundenlangen Stellproben, die oft mehrere Tage dauern, jeder einzelne Scheinwerfer von der ersten bis zur letzten Einstellung richtig eingestellt.

## Der Zufall führte bei der Berufswahl Regie

„Gutes Licht spielt nicht die Hauptrolle, sondern unterstützt“, erklärt Umek. „Im Normalfall darf der Zuseher das Licht nicht bemerken.“ Das Licht soll, so Umek, das Regiekonzept unterstützen, Stimmungen erzeugen, Bühnenbild und Schauspieler ins rechte Licht rücken. Dass das eine Kunst – und somit gleichberechtigt mit Regie, Kostüm und Bühnenbild – ist, das hat sich noch nicht bis zu allen Regisseuren durchgesprochen. „Viele Regisseure glauben, dass sie das Licht selber gestalten können“, kritisiert der Profi. Angefangen hat Umek vor 38 Jahren am Linzer Lan-

destheater durch Zufall. Durch die schlechte Wirtschaftslage musste der Elektroinstallateur seine Firma kurzfristig verlassen und erfuhr durch die Zeitung, dass am Theater Beleuchter gesucht wurden. Innerhalb von vier Jahren arbeitete er sich zum Stellwerkmanipulator hinauf, heute ist Umek Beleuchtungschef und steht kurz vor der Pension. „Eigentlich bin ich in akuter Todesgefahr“, lacht Umek. Keiner seiner Vorgänger habe je das Pensionsalter erreicht. Der Beruf des Beleuchters hat viele Schattenseiten. Stress, psychischer Druck, unregelmäßige Arbeitszeiten hinterlassen ihre Spuren. Auch bei Umek, der seit einigen Jahren nur mithilfe von fünf Bypässen leben kann. Trotzdem opfert Umek jedes Jahr seinen Urlaub, um Reinsberg zu beleuchten. „Reinsberg ist anders“, sagt er. „Da werde ich als Künstler geachtet. Das zählt.“

**Herbert Schorn**

herbert.schorn@rundschau.co.at

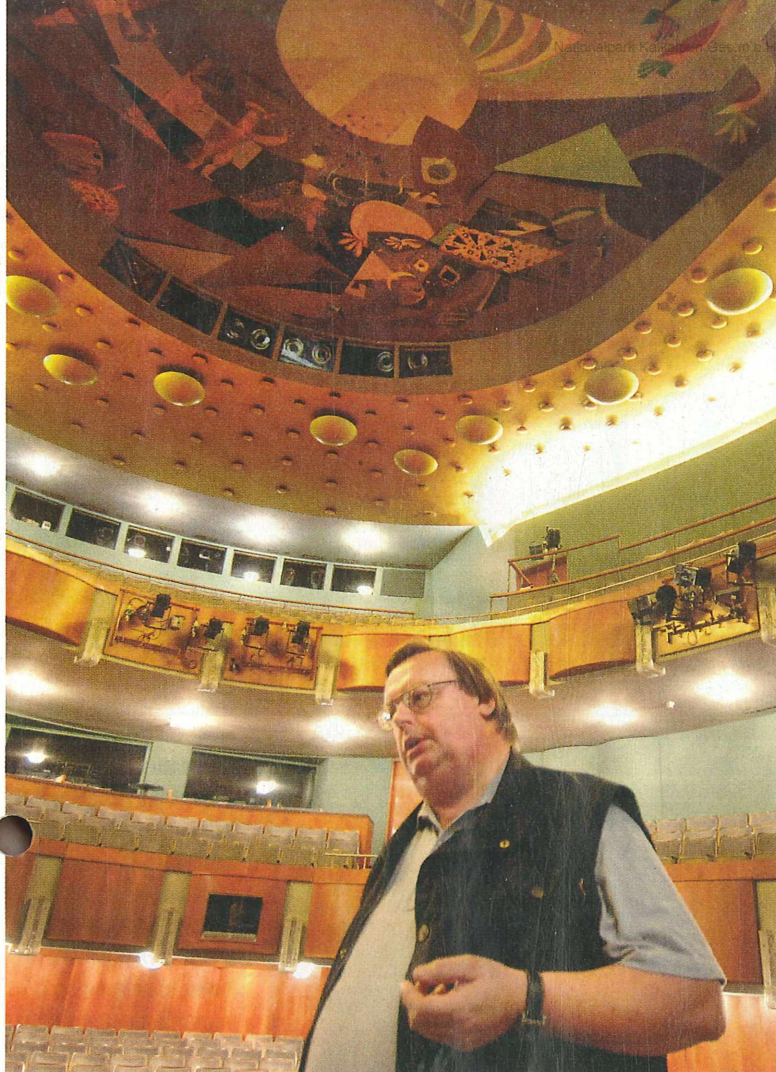


## Kulturwochenende gewinnen!

**MOZARTS** „Cosi fan tutte“ hat am Donnerstag, 28. Juli, um 20 Uhr in der Burgarena Reinsberg Premiere. Weitere Aufführungen finden am 30. Juli, 2., 5., 6., 9., 12. und 13. August, jeweils um 20 Uhr statt. Karten: Tel. 07487/21 388, Infos: [www.mozart.in.reinsberg.at](http://www.mozart.in.reinsberg.at).

**EIN WOCHENENDE** für zwei Personen am 6./7. August im Hotel Kartause Gaming, inklusive Eintritt für die Opernaufführung in Reinsberg und einem Treffen mit Intendant Martin Sieghart, gibt es zu gewinnen. Senden Sie bis Montag, 1. August (12. Uhr), eine E-Mail an [gewinnspiel@rundschau.co.at](mailto:gewinnspiel@rundschau.co.at) oder ein Fax an 0732/7616-567, mit dem Kennwort „Kulturwochenende“. Aus allen Einsendungen wird ein Gewinner gezogen.



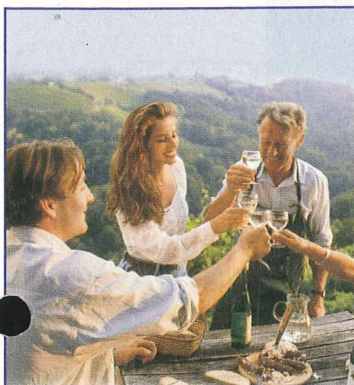


**Vor 38 Jahren hat Erich Umek als Beleuchter am Linzer Landestheater angefangen: „Gutes Licht spielt nicht die Hauptrolle, sondern unterstützt.“**

Fotos: Rundschau

### Der Beleuchter Karajans

In den 70er- und 80er-Jahren arbeitete Erich Umek im Sommer bei den Salzburger Festspielen mit Star-Dirigent Herbert von Karajan zusammen. In dieser Zeit beleuchtete er etwa „Falstaff“, „Rosenkavalier“ oder „Maskenball“.



#### Privatzimmervermieter

##### GENUSS-PAKET

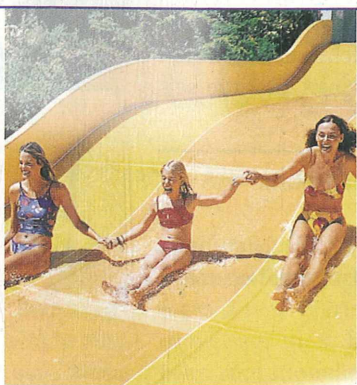
Dieses Angebot der Privatzimmervermieter um Loipersdorf ist maßgeschneidert für alle Genießer von Thermenurlaub und steirischer Gemütlichkeit:

- 3 Nächte mit Frühstück
- 2 Eintritte in die Therme
- 1 Buschenschankbesuch

und das Thermensportprogramm

zum Ab-Preis von

**€ 86,00**



#### Pensionen/Garni

##### SOMMER-SONNE-THERMENSPISS

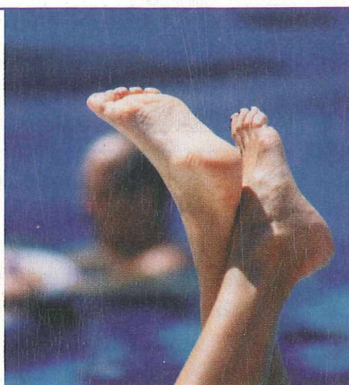
Für 2 Erwachsene mit 3 Kinder (unter 12 Jahren)

- 1 Nächtigung mit Frühstücksbuffet,
- 1 Thermeneintritt
- 1 Kinderüberraschung

Bei Buchung von min. 4 Nächten. Preis für Verlängerungsnacht auf Anfrage.

Vorteils-Familien-Preis von

**€ 115,00**



#### 4-Stern-Hotels

##### FLIP-FLOP-PAKET

Thermenurlaub für Verwöhnte!

- 2 Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet in einem 4-Sterne-Hotel
- 2 Abendessen in gemütlicher Atmosphäre
- 2 Ganztages Thermen-eintritte
- 1 Loipersdorf Flip-Flops

zum Ab-Preis von

**€ 235,00**

Mehr Informationen und alle Details zur Buchung erhalten Sie unter:

**Thermalquelle Loipersdorf Gmbh & Co KG**

A-8282 Loipersdorf 152

Tel: 03382/8204-22

Fax: 03382/8204-922

E-Mail: [service@therme.at](mailto:service@therme.at)

Home: [www.therme.at](http://www.therme.at)







# Ein Schlaraffenland für Naschkatzen

Regisseur Tim Burton bringt den Kinderbuchklassiker „Charlie und die Schokoladenfabrik“ mit Johnny Depp in der Hauptrolle auf die Kinoleinwand.

**DÜNNE GEMÜSESUPPE UND** hartes Brot – das kommt bei den Buckets abends meist auf den Tisch. Dabei träumt der kleine Charlie von zart schmelzender Schokolade, denn ganz in der Nähe befindet sich die wundersame Schokoladenfabrik des exzentrischen Willy Wonka, die seit Jahren kein einziger Arbeiter betreten oder verlassen hat. Eines Tages will Wonka fünf Kindern seine Fabrik zeigen und lässt goldene Eintrittskarten mittels Schoko-Tafeln verteilen. Durch Zufall erhält auch Charlie eine solche und ist überglücklich. Der Junge ist

von dem Schlaraffenland überwältigt: Buttertoffee-Gebirge, ein Drachenboot aus Zucker, essbares Gras aus Pfefferminz. Und weil die anderen vier Kinder sich nicht zu benehmen wissen, wird Charlie von Wonka als Erbe seiner Fabrik auserkoren.

## Charlie und die Schokoladenfabrik

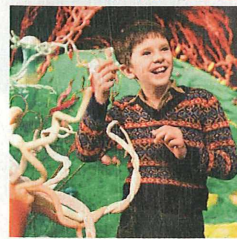
Regie: Tim Burton

Darsteller: Johnny Depp, Freddie Highmore, Helena Bonham Carter, Christopher Lee u. a.  
Filmstart: 12. August



Willy Wonka (Johnny Depp) ist Besitzer der wundersamen Schokoladenfabrik, die Kinder und Erwachsene gleichermaßen fasziniert.

Fotos: Warner (4), Buena Vista



## KINOTIPPS im August

**HERBIE FULLY LOADED:** Der wohl bekannteste VW-Käfer startet mit Vollgas auf der Kinoleinwand durch. Ab 5. August.

**LAND OF THE DEAD:** Darauf haben die Horrorfans gewartet: Die lebenden Toten kehren zurück und regieren die Welt. Ab 5. August.

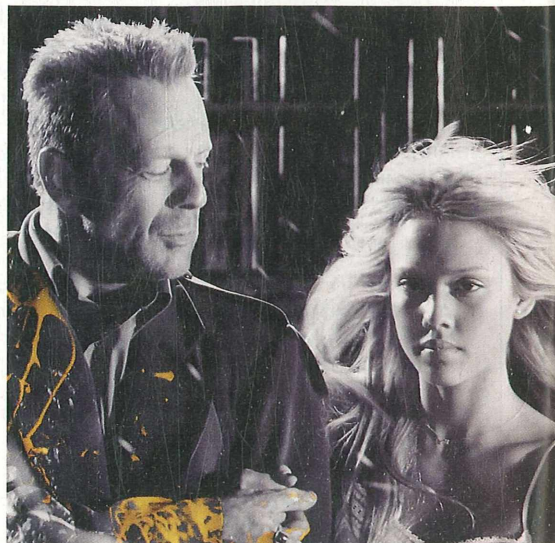
**SIN CITY (Bild):** Diese Comic-Verfilmung ist anders: düster, brutal und überwiegend in schwarz-weiß gehalten. Regisseur Robert Rodriguez filmte die Vorlage nahezu Bild für Bild mit seiner Starbesetzung (Bruce Willis, Elijah Wood, Jessica Alba u. a.) nach. Ab 12. August.

**DIE EISPRINZESSIN:** Ein Mädchen will unbedingt seinen Traum verwirklichen und Eiskunstläuferin werden. Ab 19. August.

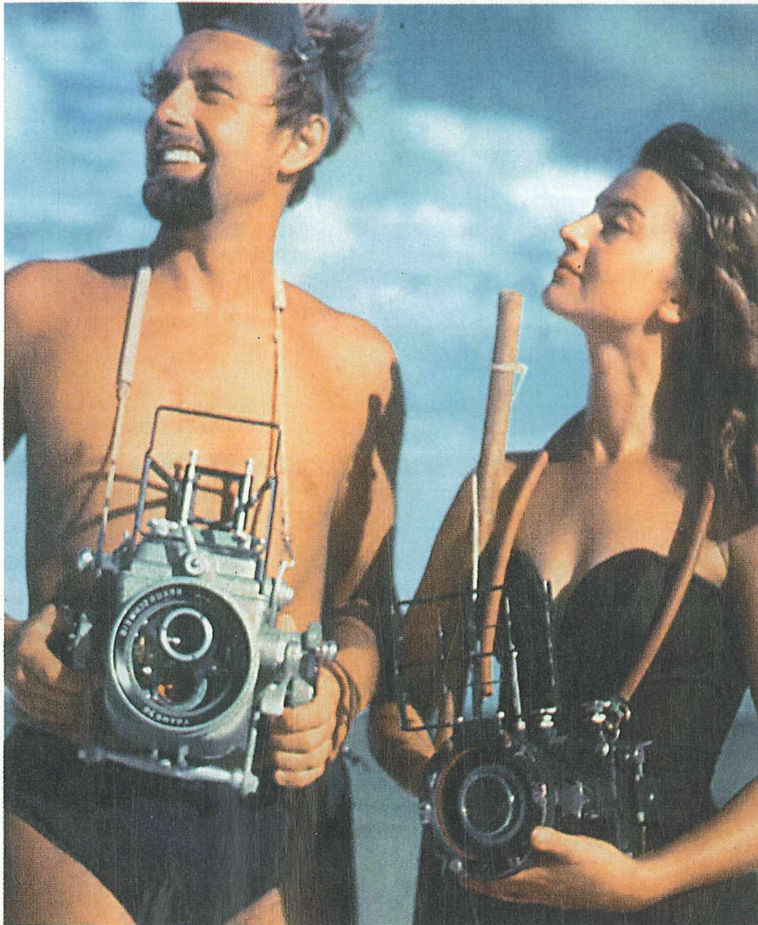
**DER VERBOTENE SCHLÜSSEL:** Ein mysteriöses Haus schockt Krankenschwester Caroline. Thriller mit Kate Hudson. Ab 19. August.

**FRAU MIT HUND SUCHT MANN MIT HERZ:** Wie eine frisch geschiedene Frau trotz desaströser Rückschläge nicht den Glauben an die große Liebe verliert. Ab 26. August.

**DON'T COME KNOCKING:** Schauspieler Howard ist auf der Suche nach seinem Sohn und dem Sinn des Lebens. Eine Tragikomödie von Wim Wenders. Ab 26. August.







Das ist guter Lesepf für den Urlaub am Meer: Hans Hass erzählt die „Erinnerungen“ an seine Tauchabenteuer, im Bild mit seiner Frau Lotte in Australien (Styria-Verlag).

Foto: H.Hass, Archiv HIST

## Gegen die Fadesse

Urlaubslektüre: Es muss nicht immer Coelho, Mankell oder Donna Leon sein

ES WAR EIN SCHÖNER Sommer 1996, eine stille griechische Insel und ein ebenso einfaches wie betörendes Buch: „Der Alchimist“ von Paul Coelho. Es begründete den Weltruhm des brasilianischen Autors – und eine Reihe von gleichförmigen Nachfolgern, die bald in Eintönigkeit mündeten.

Natürlich, viele Leser setzen lieber auf das Bekannte, Einschätzbare, auch diesen Sommer. Vielleicht auf den neuen Coelho, „Der Zahir“ (Diogenes Verlag, 22,60 Euro), oder auf den 13. Fall von Commissario Brunetti (Dona Leon: „Beweise, dass es böse ist“, Diogenes, 20,50 Euro), auf Dan Browns verschwörerische Historien-Thriller („Sakrileg“, „Illuminati“ ...) oder Henning Mankells Kommissar-Walander-Nachfolger („Tiefe“, Zsolnay, 22,10 Euro).

Doch die Bücherwelt ist so schön, weil ihr immer wieder überraschende Blüten entspringen. Nur zwei, als Urlaubslektüre empfohlen: Andrew Sean Greer erzählt „Die erstaunliche Geschichte des Max Tivoli“ (S. Fischer, 20,50 Euro), eines Mannes, der als Alter geboren wird und als Baby stirbt. Oder der Thriller dieses Sommers: Die Britin Mo Hayder rumort in

„Tokio“ auf hohem literarischem Niveau im Nervengeflecht der Leser – ganz ohne Fadesse. Auch diesen Sommer sollte die breite US-Familiensaga nicht fehlen. Nach Jonathan Franzens sensationellen „Korrekturen“ 2003 und Richard Powers' epischem „Der Klang der Zeit“ 2004 ist heuer Favorit: „Crossing California“ von Adam Langer (Rowohlt, 25,60 Euro). Es ist die Alltagstragödie von drei US-Familien, die in einer Straße in Chicago wohnen.

Auch zum Wiedersehen mit einem altbekannten Engländer sei geraten. Nick Hornby handelt in „A Long Way Down“ (KiWi, 20,50 Euro) das kuriose Zusammentreffen einer Selbstmörder-Schar auf einem Dach ab.

Und weil Urlaub und Meer irgendwie zusammengehören noch zwei Titel, aus 2004: die Erinnerungen des großen österreichischen Tauchers („Hans Hass“, Verlag Styria, 24,90) und der hinreißende Roman von Yann Martel „Schiffbruch mit Tiger“ (S. Fischer, 20,50 Euro). Das wird ein schöner Sommer.

Josef Lehner

josef.lehner@rundschau.co.at

### Neues aus der Business Class



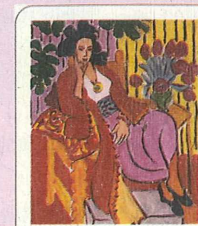
Der Schweizer Autor Martin Suter ist ein Meister der Pointe und erfreut seit Jahren eine treue Leserschaft mit schrulligen Geschichten aus der Manager-Welt. Nun liegt die neueste Auflage vor, thematisch zur Reisezeit passend: „Huber spannt aus – und andere Geschichten aus der Business Class“ (Diogenes, 19,50 Euro €).

### Stifters Katholizismus



In der Urlaubslektüre sollte zum 200. Geburtstag auch unser Jahres-Regent nicht fehlen. Leopold Federmair bestellt in seinem Buch „Adalbert Stifter und die Freuden der Bigotterie.“ (Otto Müller Verlag, 336 Seiten, 24 Euro) ein schwieriges Feld, schlägt den Bogen quer durch Literatur und Gesellschaft bis ins Heute. Der erzkatholische österreichische Raum erscheine ihm noch immer als „Reich der Bigotterie“, meint er. Und Stifters Romane und Novellen zeigten „ohne Absicht“, wie Heuchelei und übertriebene Frömmigkeit über Jahrhunderte hinweg die Charaktere geprägt hätten. Der Jubilar habe sich aber zum Botschafter eines helleren, menschenfreundlichen Katholizismus machen wollen.

### Kraftvolles aus Moskau



Viktorija Tokarjewa  
Glücksvogel

Die moderne russische Literatur ist ein riesiger Fundus an kraftvollen Geschichten über eine Welt im Umbruch. Viktorija Tokarjewa erzählt in „Glücksvogel“ das Abenteuer einer jungen Frau, die sich in einen verheirateten Mann verliebt, schwanger wird. Doch das ist erst der Anfang vieler Probleme mit vielen Männern. Verlag Diogenes, 20,50 Euro.





# Helden

„Heroes of Rock“ ist das Motto, wenn am Sonntag, 14. August, ab 16 Uhr Rock-Legenden wie Manfred Manns Earthband, Procol Harum und der absolute Headliner Joe Cocker aufeinander treffen. Cocker, der mit seiner Karriere mit einem Doppelleben als Gasinstallateur und Band-Musiker begann, hat es mit seiner unvergleichlichen Reibeisenstimme in den Olymp des Rock geschafft. Auch mit 61 Jahren ist für Cocker das Aufhören noch lange kein Thema. „Ich mache es so lange weiter, solange es meine Stimme mitmacht.“

● Karten und Infos gibt's unter Tel. 01/96 0 96 oder unter [www.oeticket.com](http://www.oeticket.com). Foto: APA

## DONNERSTAG, 28. 7.

### BÜHNE

#### „Die Zauberflöte“

20.30 Uhr, Schlossgraben Steyr: „Die Zauberflöte“ von Wolfgang Amadeus Mozart. Auch am 30. 7., 5., 6., 12. und 13. August, jeweils 20.30 Uhr. Karten unter Tel. 07252/53 229-0

### KONZERT

#### James Blood Ulmer

20 Uhr, Lehár-Theater Bad Ischl: Jazz-Konzert mit James Blood Ulmer. Karten unter Tel. 07612/70 630

### LITERATUR

#### Peter Turrini

20 Uhr, Villa Friedegg, Schwertberg: Peter Turrini liest Peter Turrini. Karten unter Tel. 07262/63 149

## FREITAG, 29. 7.

### THEATER

#### „Kein Platz für Idioten“

20 Uhr, Grenzlandbühne Leopoldschlag: „Kein Platz für Idioten“ von Felix Mittrerer. Auch am 30. 7., 4., 5., 6., 11., 12. und 13. 8., jeweils 20 Uhr, 31. 7., 15 Uhr. Nähere Informationen und Karten unter Tel. 0664/6 389 389 oder im Internet unter [www.grenzlandbuehne.at](http://www.grenzlandbuehne.at)

### KONZERT

#### Jedermann

20 Uhr, Stadttheater Steyr: „Jedermann“ von Hugo von Hofmannsthal, Premiere. Auch am 31. 7., 20 Uhr. Karten unter Tel. 07252/53 229-0

### THEATER

#### Das Frankfurter Würfelspiel

20.30 Uhr, Frankenburg/Hausruck: Das Frankfurter Würfelspiel. Auch 30., 31. 7., 5., 6., 7., 12., 13., 14. und 15. August, jeweils um 20.30 Uhr. Karten in allen öö. Raiffeisenbanken. Schlechtwetter-Infos unter Tel. 0800/20 13 11

## SAMSTAG, 30. 7.

### THEATER

#### „Die Humanisten“

20.30 Uhr, Schloss Schwertberg: „Die Humanisten“ von Ernst Jandl. Karten unter Tel. 07262/63 149, Infos unter [www.festspiele-schwertberg.at](http://www.festspiele-schwertberg.at)

### INFORMATIONEN

StifterHaus, Stifterplatz 1, Linz, <a href="http://www.stifterhaus.at">www.stifterhaus.at</a>	0732/77 20-11294
Posthof, Posthofstraße 43, Linz, <a href="http://www.posthof.at">www.posthof.at</a>	0732/78 18 00
Landestheater Linz, Promenade 39, <a href="http://www.landestheater-linz.at">www.landestheater-linz.at</a>	0800/218 000
KiK Ried, Hartwagnerstraße 14, <a href="http://www.kik-ried.com">www.kik-ried.com</a>	07752/8 18 18
Brucknerhaus, Untere Donaulände 7, Linz, <a href="http://www.brucknerhaus.at">www.brucknerhaus.at</a>	0732/77 52 30
Theater Phönix, Wiener Straße 25, Linz, <a href="http://www.theater-phönix.at">www.theater-phönix.at</a>	0732/666 500
Kunstmuseum Lentos, Koref-Promenade 1, Linz, <a href="http://www.lentos.at">www.lentos.at</a>	0732/70 70-3600
Theater des Kindes, Langgasse 13, Linz, <a href="http://www.theater-des-kindes.at">www.theater-des-kindes.at</a>	0732/60 52 55

## SONNTAG, 31. 7.

### LITERATUR

#### Kurt Palm

20 Uhr, Hippohalle Gmunden: Kurt Palm liest Mozartbriefe, Musik: Akkordeon-Orchester Graz. Karten unter Tel. 07612/70 630

## MITTWOCH, 3. 8.

### LITERATUR

#### Friedrich Schiller

20 Uhr, Stadttheater Gmunden: Martin Schwab liest Balladen von Friedrich Schiller. Karten: Tel. 07612/70 630

### KABARETT

#### Karlheinz Hackl

19.30 Uhr, Rosengarten am Pöstlingberg, Linz: Karl Heinz Hackl liest unter dem Motto „Amüsantes, Amouröses“. Karten unter Tel. 0732/77 52 30

## DONNERSTAG, 4. 8.

### THEATER

#### „I do, I do“

20 Uhr, Schloss Wildberg, Kirchsschlag: „I do, I do“, Beziehungskomödie, Premiere. Informationen unter Telefon 07215/26 93

### KABARETT

#### Bernhard Ludwig

19.30 Uhr, Rosengarten am Pöstlingberg, Linz: Bernhard Ludwig mit „Best of“. Karten unter Tel. 0732/77 52 30

## FREITAG, 5. 8.

### EVENT

#### Altstadtfest

15 Uhr, Zentrum, Schärding: Altstadtfest. Auch am 6. 8., ab 15 Uhr

### THEATER

#### „hunt“

20.30 Uhr, Theater in der Kohlegrube, Wolfsegg: „hunt“ von Franzobel. Auch am 6., 7., 12., 13., 14., 15. 8., jeweils um 20.30 Uhr. Infos: Tel. 07676/73 55

### KONZERT

#### Konstantin Wecker

20 Uhr, Burgbrauerei Clam, Klam: Konzert mit K. Wecker. Karten: 01/96 0 96



**KONZERT****Viktor Gernot & Friends**

19.30 Uhr, Rosengarten, Pöstlingberg, Linz: Swing-Konzert mit Viktor Gernot. Karten unter Tel. 0732/77 52 30

**SAMSTAG, 6. 8.****OPER****„Der Barbier von Sevilla“**

20 Uhr, Kubinsaal am Schlosspark, Schärding: „Der Barbier von Sevilla“ von Giovanni Paisiello, Premiere. Auch am 13., 19. und 20. 8., jeweils um 20 Uhr. Karten: in allen öö. Raiffeisenbanken

**OPER****„Zaide“**

18 Uhr, Greinburg, Grein: „Zaide“, Oper von W. A. Mozart, Premiere. Auch am 13., 14. und 15. 8., jeweils um 18 Uhr. Karten unter Tel. 07268/26 857-

**MONTAG, 8. 8.****KABARETT****Comedy Hirten**

19.30 Uhr, Rosengarten, Pöstlingberg, Linz: Ö3-Comedy-Hirten mit ihrem Programm „Mörderisch“. Karten unter Tel. 0732/77 52 30

**MITTWOCH, 10. 8.****KABARETT****Dolores Schmidinger**

19.30 Uhr, Rosengarten, Pöstlingberg, Linz: Dolores Schmidinger mit „Unartig“. Karten unter Tel. 0732/77 52 30

**DONNERSTAG, 11. 8.****KABARETT****Andrea Händler**

19.30 Uhr, Rosengarten, Pöstlingberg, Linz: Andrea Händler mit „Einsendeschluss“. Karten: Tel. 0732/77 52 30.

**LITERATUR****Bruno Ganz**

20 Uhr, Ohlsdorf, Bernhardhaus: Bruno Ganz liest Thomas Bernhard. Karten unter Tel. 07612/70 638

**FREITAG, 12. 8.****KONZERT****Benjamin Schmid**

19.30 Uhr, Kulturzentrum Lenzing: Benjamin

Schmid und sein Ensemble spielen eine „Hommage an Stephane Grappelli“. Karten unter Tel. 0699/127 20 924

**SAMSTAG, 13. 8.****LITERATUR****Karlheinz Hackl**

20 Uhr, Attergauhalle, St. Georgen: Karlheinz Hackl mit „Lachen macht gesund“. Karten und Infos unter Tel. 07676/86 72

**SONNTAG, 14. 8.****LITERATUR****Andrea Eckert**

20 Uhr, Stadttheater Gmunden: Andrea Eckert liest „Die kleine Meerjungfrau“

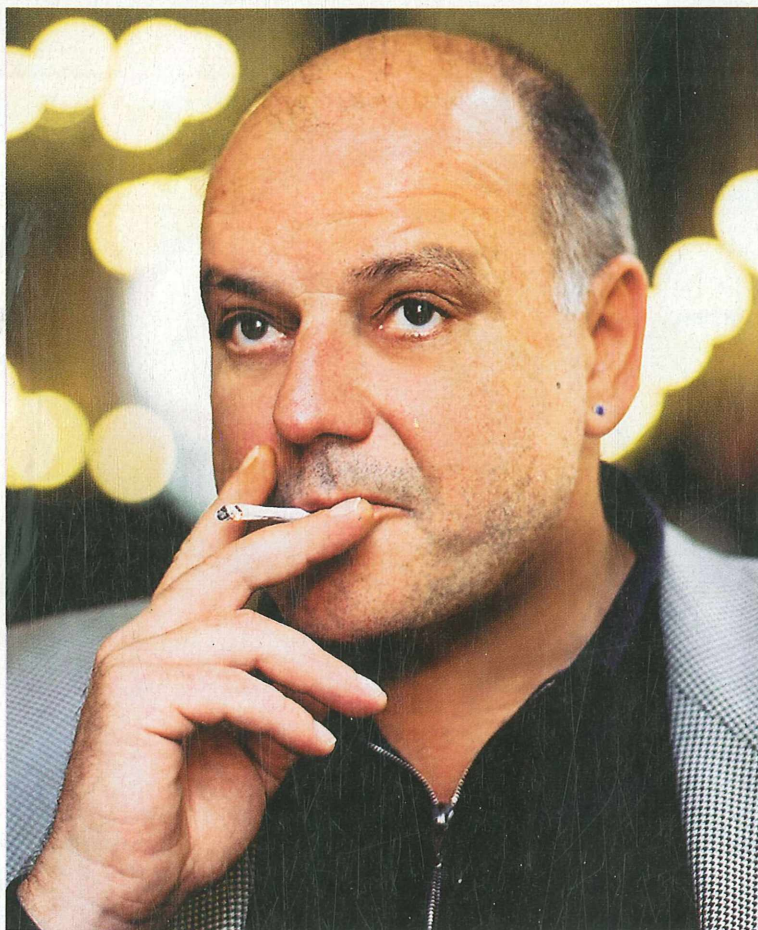
von Hans Christian Andersen. Karten unter Tel. 07612/70 630

**DIENSTAG, 16. 8.****KONZERT****Oman Consort**

20 Uhr, Arkadenhof des Landhauses, Linz: Serenadenkonzert mit dem Oman Consort. Zu hören ist barocke Kammermusik. Karten unter Tel. 0732/77 52 30

**DONNERSTAG, 18. 8.****LITERATUR****Peter Turrini, Andrea Eckert**

20.30 Uhr, Narzberggut, Straß/Attergau: Peter Turrini und Andrea Eckert lesen Texte von Christine Lavant. Karten



## Der Strizzi vom Dienst

Zwei, die als Ur-Wiener gelten und beide Linzer Wurzeln haben: Adi Hirschal wuchs einige Jahre in Linz-Ebelsberg auf, Wolfgang Böck (Foto) wurde in der Stahlstadt geboren und ging hier zur Schule. Mit ihrem Programm „Best of Strizzi“ kehren die

beiden Kaisermühlen-Blues-Stars nun zu ihren Wurzeln zurück: Gemeinsam singen am Dienstag, 2. August, um 19.30 Uhr im Rosengarten am Linzer Pöstlingberg Wiener Lieder. Karten gibt's in allen öö. Sparkassen.

Foto: Production Management

unter Tel. 0699/127 20 924, Infos unter www.atterseeklassik.at

**KONZERT****Orgelkonzert**

20 Uhr, Mariendom, Linz: Orgelkonzert mit August Humer. Zu hören sind Werke von Sechter, Franck, Waldeck, Bruckner. Karten nur an der Abendkasse

**SAMSTAG, 20. 8.****THEATER****„Die Orchesterprobe“**

20 Uhr, Stadttheater Gmunden: „Die Orchesterprobe“ von Jean Anouilh. Karten unter Tel. 07612/70 630

**MONTAG, 22. 8.****LITERATUR****Albert Fortell**

20 Uhr, Rathausplatz Gmunden, Schiffsanlegestelle, MS Karl-Heinz Eder: Lesung mit Albert Fortell. Karten unter Tel. 07612/70 630

**KONZERT****Orgelkonzert**

20 Uhr, Mariendom, Linz: Orgelkonzert mit August Humer. Zu hören sind Werke von Sechter, Franck, Waldeck, Bruckner. Karten nur an der Abendkasse

**DIENSTAG, 23. 8.****KONZERT****Alexander Goebel**

19.30 Uhr, Rosengarten, Pöstlingberg, Linz: A. Goebel mit „Der nackte Wahnsinn“. Karten: Tel. 0732/77 52 30

**DONNERSTAG, 25. 8.****KABARETT****Oliver Baier**

19.30 Uhr, Rosengarten, Pöstlingberg, Linz: O. Baier mit „Das Leben ist ein Schlager“. Karten: Tel. 0732/77 52 30

**SONNTAG, 28. 8.****KONZERT****Innviertler Sinfonie Orchester**

20 Uhr, Jahnturnhalle, Ried/Innkreis: Konzert mit Werken von Williams, Tschaikowsky und Richard Strauss („Alpensymphonie“). Karten in allen öö. Raiffeisenbanken, Tel. 07755/72 40



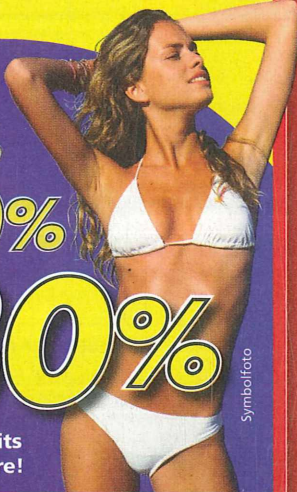
# Tagesangebote

**Nur am Montag,**  
1. 8. 2005

**Auf die gesamte Bademode**

**-30%**  
**-30%**  
**-30%**

Auch auf bereits reduzierte Ware!



Symbolfoto

**Nur am Dienstag,**  
2. 8. 2005

**odlo effect**

**T-SHIRT MARLEY**  
Funktions-Shirt mit geruchshemmender Effect-Ausstattung.  
Farben: hellgrau, mandarine, rot, blau  
Gr. XS-XXL  
5883140

In der Outdoor-Abteilung

Bei Kauf von 2 Stück je **19,99**

statt 49,99  
**24,99**



**Nur am Mittwoch,**  
3. 8. 2005

**HELLY HANSEN**

**BADESHORT**  
Auch in türkis, dunkelblau, dunkelgrau und hellgrau erhältlich. Gr. S-XXL  
5490919  
statt 29,99  
**14,99**

In der Sun&Water-Abteilung

**PROJECT**

**FREIZEITSANDELE MOJAVE**  
PU-Nubuk, Gummisohle.  
Gr. 38-46  
3862093

Damen- und Herrenmodell

statt 49,99  
**14,99**



**Nur am Donnerstag,**  
4. 8. 2005

**SCOTT**

**SPORTSTER P2 CROSSBIKE 28"**  
Rahmen: Aero Alloy  
Federgabel: Suntour NRX 7500 Lockout  
Schaltwerk: Shimano LX, 27-Gang  
Ausstattung: Shimano Deore Rapidfire Schalthebel, V-Bremsen, Ritchey Reifen  
Rahmenhöhen 51, 55 cm  
1906196

In der Bike-Abteilung

statt 879,99  
**599,99**



**Nur am Freitag,**  
5. 8. 2005

**EASTPAK**

**SCHULTERTASCHE DELEGATE**  
Zusätzliche Innentasche mit RV, Fach mit Klettverschluss auf der Rückseite, Deckeltasche mit RV, verstellbarer Schultergurt.  
Volumen: 22 Liter.  
1060348

In der Travel- und Outdoor-Abteilung

statt 44,99  
**24,99**



**Nur am Samstag,**  
6. 8. 2005

**ITF APPROVED**  
INTERNATIONAL TENNIS FEDERATION

**TENNISBALL CHAMPIONSHIP 3ER DOSE**  
Gutes Preis-/Leistungsverhältnis, ITF geprüft.  
1331001  
statt 3,99  
**2,99**

**WILSON**

**TENNISRACKET H 7**  
Für den sportlichen Hobbyspieler; durch die Isogrid-Technologie erhält das Racket mehr Steifigkeit und bis zu 10% mehr Stabilität; Material: Hyper Carbon; Hammer-Technologie; Schlagfläche: 675 cm<sup>2</sup>; Gewicht: 260 g; Griffgröße L2-L4  
1301245

In der Racket-Abteilung

statt 119,99  
**69,99**



**Mega Flohmarkt**

**Wahnsinns-Preise bis zu -70%**

von Mo. 1. August bis Sa. 6. August 2005

**Versand-Service:**  
E-Mail: [versand@sport-eybl.com](mailto:versand@sport-eybl.com)  
Telefon: 07242/243-9486

**P** Kostenlose Parkmöglichkeit in jeder Intersport Eybl-Filiale.

Stattpreise sind von Lieferanten/Herstellern unverbindlich empfohlene Verkaufspreise.

**Unsere Adressen, Telefonnummern und Öffnungszeiten:**

		Montag-Freitag	Samstag
4020 LINZ, Hafferlstraße 4	P 0732 / 771171-0	9.00-18.30 Uhr	9.00-17.00 Uhr
4600 WELS, Bahnhofstraße 18	P 07242 / 43405-0	9.00-18.00 Uhr	9.00-17.00 Uhr
4061 PASCHING, in der Plus City	P 07229 / 71091-0	9.30-19.00 Uhr	9.00-17.00 Uhr
4400 STEYR, Bergerweg 1	P 07252 / 52369-0	9.00-18.00 Uhr	8.30-17.00 Uhr

**INTERSPORT eybl**  
[www.intersporteybl.at](http://www.intersporteybl.at)



# ZOBODAT - [www.zobodat.at](http://www.zobodat.at)

Zoologisch-Botanische Datenbank/Zoological-Botanical Database

Digitale Literatur/Digital Literature

Zeitschrift/Journal: [Nationalpark Kalkalpen - VielfaltNatur \(früher Wir&Rundschau\)](#)

Jahr/Year: 2005

Band/Volume: [3](#)

Autor(en)/Author(s): diverse

Artikel/Article: [Nationalpark Kalkalpen - VielfaltNatur \(früher Wir&Rundschau\) 1-24](#)