

Bezirksgedenkfeier zum Tiroler Gedenkjahr

Schlanders – „Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft“: Unter diesem Motto findet am Sonntag, 28. Juni 2009 in Schlanders die Bezirksgedenkfeier zum Tiroler Gedenkjahr 1809-2009 statt.

Um 9.25 Uhr erfolgt der Abmarsch der Schützenkompanien des Vinschgaus, der Ehrenkompanie St. Anton am Arlberg, der Bürgerkapelle Schlanders, der Musikkapelle Kortsch, der Ehrengäste sowie der Vereine und Verbände vom neuen Feuerwehr-Gerätehaus in Schlanders zur Feldmesse beim Musikpavillon. Den Festgottesdienst, der um 10 Uhr beginnt, zelebriert Dekan Josef Mair. Auf dem Programm stehen weiters die Heldenehrung durch Bezirksmajor Christian Stricker, die Begrüßung seitens des OK-Vorsitzenden Karl Pfitscher (Hauptmann der Schützenkompanie Schlanders), Gruß-



worte von Johann Wallnöfer (Bezirkspräsident und Bürgermeister von Schlanders) sowie Grußworte von Landeshauptmann Luis Durnwalder. Die Festansprache hält Günther Platter, Landeshauptmann des Bundeslandes Tirol. Im Anschluss an die Ansprachen ist ein Festzug mit Defilierung links am Hauptplatz vorgesehen. Der Festzug beginnt beim Musikpavillon, führt über den Stainerparkplatz zur Kirche, weiter durch die Fußgängerzone, Hauptstraße, Dr.-Karl-Tinzl-Straße und Krankenhausstraße bis zum Festplatz „Matscher Au“. (zach)



Regennasser Paragneis

ser gelöst werden und oxidieren (Rost).“ Das Wetter ließ uns zwar keine Besteigung des Adlerkopf, der von oben herab schneeweiß schimmerte zu, aber dafür haben wir so einiges über die Flora, die Gletscher und die Erdgeschichte gelernt.

Gletscherlehrpfad

Interessanter Lehrpfad mit 17 Schautafeln. Ab der Melager Alm zur Materialseilbahn und in den Lärchen- und Zirbenwald, später über den Moränenwall hinab zum Karlinbach am Fuße des Langtauferer Feners und in Kehren weiter zur Weißkugelhütte. Aufstiegszeit ca. 2 bis 3 Stunden.



Ausgangspunkt des Gletscherlehrpfades ist die Melager Alm. Im Bildhintergrund der Äußere Bärenbartkogel, derzeit noch herrlich weiß.

Variante Adlerkopf oder Schmied (3.170 m)

Von Melag über die Melager Alm entweder auf dem Gletscherlehrpfad oder direkt zur Weißkugelhütte (650 Hm, 2 1/4 Std.). Variante: Wer noch nicht genug hat, kann nun ca. 10 Minuten auf dem Richterweg und dann links auf den Schmied (Gipfelkreuz, 570 Hm, 1.30 Std., leichte Kletterei) aufsteigen. Als Abstiegsvariante bietet sich der steil abfallende Weg 2b (1 Std.). Zurück zum Ausgangspunkt geht es über den Weg 1A bzw. 3 nach Melag. Fantastische Aussicht auf die wenig begangene Bergwelt der Falbanairspitze und des Rotebenkopfs.

Ausgangspunkt: Melag, Langtaufers (1.930 m)
Höhenunterschied: 650 Hm, Variante: 1.250 Hm
Gehzeit: 4 bzw. Variante 6.20 Std.
Charakteristik: leichte Rundwanderung für Familien
Variante: konditionelle Herausforderung mit Trittsicherheit und Schwindelfreiheit
Einkehrmöglichkeiten: Schutzhütte Weißkugel, von März an den Wochenenden geöffnet, ab Mitte Juni bis Ende September Sommerbetrieb; Melager Alm; Gastbetriebe in Langtaufers
Kartenmaterial: Kompass Vinschgau 1:50.000



Jausenstation Melager Alm

Durchgehend wame Küche
 Frische hausgemachte Almprodukte
 Winter und Sommer geöffnet
 Wir servieren ihnen Hausgemachte Kuchen

Sporttherapie

Tel./Fax 0473 667038
 Mobil: 366 3229694

Naturns

DR. CHRISTANELL
 Franz & Raffaella

Aktiv in den Sommer!

Muskelfunktionscheck als Basis für jene, die wieder mit Bewegung beginnen möchten. Muskelfunktionscheck für Sportler, welche ihre Leistungsfähigkeit steigern möchten.

Ein Muskelungleichgewicht (Muskeldysbalance) kann die Leistungsfähigkeit des Körpers beeinträchtigen. Unbehandelt kann es langfristig zu unterschiedlichen Schmerzmustern bzw. zu erhöhter Verletzungsanfälligkeit führen.

Ein individueller Muskelfunktionscheck durch einen erfahrenen Physiotherapeuten gibt Aufschluss über die Dehnfähigkeit und die Kraft verschiedener Muskeln. Außerdem wird dabei zusätzlich die Haltung und Statik des Körpers analysiert. Daraus resultierende Ergebnisse eventueller Schwachstellen (Verkürzungen oder Abschwächungen) werden in einem Testprotokoll vermerkt.

Nach Beendigung des Testprotokolls werden im Anschluss verkürzte oder abgeschwächte Muskelgruppen im Rahmen eines Trainingsprogramms besprochen und durchgeführt, so dass jeder am Ende seinen individuell maßgeschneiderten Übungskatalog mit nach Hause nehmen kann. Mittels dieses individuellen Muskelfunktionschecks ist es möglich, Muskeldysbalancen frühzeitig zu erkennen und ihnen durch präventive Maßnahmen/Übungen entgegen zu wirken. Für weitere Fachfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

SOMMERPAKET:

- individueller Muskelfunktionscheck (45 min.)
 - anschließende Einführung ins Trainingsprogramm (60 min.)
 - Übungskatalog für zu Hause
- Paketpreis: 79€