



# Marktgemeinde **RAABA**



Amtliche Mitteilung

## Nachrichten

Ausgabe 07/2011

Gesunde  
Gemeinde

Styria  vitalis

Gesundheit für die Steiermark!

Der HERBST durchstreift das Land,  
und wie von Geisterhand  
verändert sich die Welt,  
das letzte Blatt, es fällt,  
taumelnd, ganz benommen  
auf die Erde – dort angekommen  
wird es erst gelb, bald aber braun  
und über Zeit und Wintertraum  
wird es zu dem, was es mal war,  
zu Erde, die es auch gebar,  
in ihr hat Wurzeln es geschlagen –  
und in vielen, vielen Tagen  
sprießt hervor ein neuer Baum  
von vorn beginnt der Lebenstraum.

## Erntedank im Kindergarten und in der Kinderkrippe

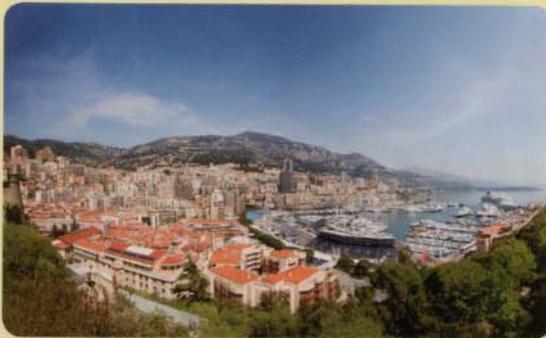
Am 7. Oktober 2011 feierten wir mit den Kindergartenkindern und den Krippenkindern unser Erntedankfest. Rund um das Erntedankmandala setzten wir uns, sangen unsere Erntedanklieder und lauschten den Worte von Pater Dr. Josef Pfanner. Es war ein wunderschönes Fest.

Vor allem unserem Herrn Pater Pfanner möchten wir ein herzliches Dankeschön aussprechen, dass er uns alle, wie jedes Jahr, begleitet hat.

*Das Kindergarten- und Kinderkrippenteam*



## Monaco – Matterhorn (4.478 m) nonstop 2011



Monaco



Matterhorn

**Mit Stolz dürfen wir auf die bis dato spektakulärste Bike-Hiking Tour zurückblicken.**

**Nach 29 Stunden und 50 Minuten erreichten wir, ausgehend von Monaco, am Samstag (10. September 2011 um 15.00 Uhr) den Gipfel des Matterhorns.**

Doch bevor wir unsere Extremtour starteten, akklimatisierten wir fünf Tage lang auf den Bergen rund um Zermatt. Ausgehend vom Turtmanntal, einem Seitental vom Rhonetal, begann unsere erste Akklimatisierungstour. Wir stiegen auf die Barrhörner und auf das Bishorn (4.153 m). Das Wetter war sehr wechselhaft. Sonne, Nebel

und auch Schneefall wechselten in einem ständigen Rhythmus. Unser Team am Berg bestand aus Hermann Fink und Christian Jauk. Sie begleiteten uns über das Matterhorn. Hermann übernahm die Filmdokumentation und Christian Jauk sicherte uns im steilen Gelände.

Nach dem Bishorn wechselten wir das Gebiet. Wir stiegen ab und fuhren nach Zermatt. Eindrucksvoll und mächtig schaute das „Matterhorn“ auf uns herab. Mit großem Respekt und viel Ehrfurcht blickten wir zum Gipfel, in die steilen Wände und auf die dünnen Grate. Beim Anstieg von Zermatt auf die

Monte Rosa Hütte gingen wir an vielen bekannten Gipfeln vorbei, wie dem Breithörner, dem Lisakamm, dem Castor, dem Polux und der Dufourspitze. Dazwischen liegt der prachtvolle Grenzletscher. Die Übernachtung auf der „neuen Monte Rosa“ Hütte war sehr komfortabel. Sie wurde 2010 neu erbaut. Am nächsten Tag in der Früh, um 3.30 Uhr, stiegen wir über den Monte Rosa Gletscher auf die Dufourspitze. Beim Sonnenaufgang erlebten wir eine traumhafte Farbenkulisse. Dazwischen stiegen wir an riesigen Seracs Zonen vorbei. Die letzten Meter auf den Gipfel waren mühevoll, Nebel und



Wind erschwerten unseren Aufstieg. Noch am selben Tag stiegen wir bis ins Tal ab.

Ohne eine Pause fuhren wir am nächsten Tag, Donnerstag (8. September 2011), mit dem Betreuerfahrzeug von Zermatt über den Großen Bernhardpass nach Monte Carlo.

### Extremtour Monaco – Matterhorn Non Stopp

Die Spannung steigt. Nach der Akklimatisierungstour fuhren wir von Zermatt nach Monaco. Ohne einen Regenerationstag starteten wir am nächsten Tag (9. September 2011) die Tour. Wir waren sehr müde nach der Akklimatisierungstour.

Als Startpunkt wählten wir das Hafengebäude von Monte Carlo. Den Prunk und Reichtum in dieser Stadt konnten wir auf keinen Fall übersehen.

Jörg Krasser und Wilhelmine Esterer betreuten uns über die Radstrecke. Jörg dokumentierte zusätzlich mit der Filmkamera unsere Tour. Noch schnell ein Griff ins Wasser und dann starteten wir am 9. September um 9.10 Uhr in Monte Carlo. Nach Ventimiglia führte die Straße nur noch bergauf in Richtung Col di Tende. Traumhafte Ortschaften wie Tende prägen das Bild im Apennin. Die erste große Herausforderung war der Anstieg auf den Col di Tende. Die letzten Kilometer wurden sehr eng. Die 46 Kehren waren für Jörg und Wilma nicht leicht zu fahren. Jörg musste mit dem Betreuerbus ein paar Mal reversieren. Horst und ich mussten hingegen unsere Kraft sparen, doch auf den letzten zehn Kilometer Schotterstraße war das nur mehr ein Wunschtraum. Es war ein wahrer Balanceakt und eine echte Querfeldein-Einlage!!! Müde und etwas ausgelaugt erreichten wir den Col di Tende auf 1.871 Meter Seehöhe. Wilma betreute uns perfekt. In der Poebene verloren wir unser Betreuerfahrzeug. Drei Stunden fuhren wir ohne Wasser und Nahrung. Das Projekt stand bereits hier an der Kippe. Mit viel Glück fanden wir uns wieder. Es war sehr schwer für uns aus diesem Energiemanko, trotz der großen Belastung, herauszukommen. Doch unser Körper ist top trainiert und wir konnten uns knapp vor dem Schlussanstieg nach Breuil, auf 2.004 Meter, erholen. Ankunft in Breuil am Samstag, 10. September 2.30 Uhr in der

Früh, nach knapp 360 Kilometer und 4.500 Höhenmeter. Wir hatten knapp 2 Stunden Rückstand. Eine kurze Schlafpause kam daher nicht in Frage. Jetzt warteten rund 2.500 Kletterhöhenmeter auf uns. Um 3.30 Uhr starteten wir von

Breuil auf die Abruzzihütte. Jede kurze Rast nutzen wir für eine geistige Erholung. Denn der richtige Konzentrationsakt kam erst beim Einstieg in den Lioigrat, der Normalanstieg über die italienische Seite des Matterhorns. Hermann und Christian richteten für uns notwendige Flüssigkeiten. Denn wir verloren bei der 15-stündigen Radfahrt, bei bis zu 35° Hitze, enorm viel Flüssigkeit.

Der Lioigrat war technisch gar nicht so einfach. Christian stieg voraus. Sehr steiles Gelände über viele, viele Stunden mussten wir überwinden. Ein Fehltritt hätte fatale Folgen für uns gehabt. Mit größter Konzentration kletterten wir Meter für Meter empor. Bei sehr steilen Stellen sicherte uns Christian. Die Radfahrt kostete uns sehr viel Energie. Spätestens jetzt spürten wir es bei den senkrechten Stellen. Der Berg nahm kein Ende. Wir kämpften mit unserem Durst. Teilweise führte die Route in die Nordseite des Grates direkt an der Nordwand. Kein Ende war in Sicht. Nach dem Ende einer Steilstufe kam die Nächste und die Nächste und die Nächste. Gott sei Dank hatten wir bestes Bergwetter. Dieses Wetter half uns sehr und motivierte uns.

## Aktuelles aus der Marktgemeinde Raaba

Endlich! Nach knapp 30 Stunden (29.50 Stunden) erreichten wir um 15.00 Uhr den italienischen Gipfel. Dann kam noch ein sehr enger Grat auf den Schweizer Gipfel. Viel Genuss gab's nicht. Wir waren sehr spät dran und begannen sofort mit dem Abstieg über den Hörnli-grat in die Schweizer Seite. Das Gefühl am Gipfel war berauschend. Fast drei Höhenkilometer blickten wir nach unten, ein super Gefühl. Zermatt war nur ganz winzig zu erkennen. Um 15.30 Uhr stiegen wir ab. Wir kamen nur bis zu einem Notbiwak (Solvay, 4.000 Meter). Es war schon 19.00 Uhr und bei einem weiteren Abstieg wären wir in die Dunkelheit gekommen und hätten dann keine Kletterspuren mehr erkennen können. Christian entschied sich für ein Biwak. Mit nur 1/2 Liter Tee und ein paar Keksen mussten wir zu dritt die gesamte Nacht und den Abstieg am Sonntag nach Zermatt durchkommen. Doch Ende gut, alles gut! Am Sonntag zu Mittag waren wir in Zermatt. Mit großer Freude empfingen uns Jörg und Wilma.

„Und der Durst war riesig.“



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

Sponsoren



Pappas Gruppe  
Das Beste erfahren.



Dunkler  
Petritz Dunkler Strogerl- u. Schöberlechner GmbH  
8075 Hart b. Graz, Gewerbeplatz 9

& Hohegger

estet

HELLWEG  
für Bauwerk IDEEN MUSS MAN HABEN

**INDIVIDUUM**  
Workshops und Seminare • PR - Management

### Impulsvortrag im Rahmen der Gesunden Gemeinde

#### „Die Belastungen unserer Zeit“

Ein Vortrag über die alltäglichen, kleinen und großen Belastungen unserer Zeit.  
Was ist Stress? Wie gefährlich sind seine Folgeerkrankungen?  
Was kann aktiv und vorbeugend getan werden?

Antworten auf diese und weitere Fragen gibt es am 4. November 2011  
im Gasthof Raabahof ab 19.00 Uhr!

Vortragender: Christian Goriupp, Dipl. Experte für Burnout- und Stressprävention

„Wer immer nur das tut, was er bisher getan hat,  
wird auch immer nur das erreichen, was er bisher erreicht hat“

INDIVIDUUM: Christian Goriupp, Autalerstraße 23/2/6, 8042 Graz  
Tel.: +43 (0) 664/11 00 850, E-Mail: [goriupp@individuum.at](mailto:goriupp@individuum.at), Web: [www.individuum.at](http://www.individuum.at)

