GEMEINDE-NACHRICHTEN
für die Bewohner von St.Pankraz

10/2014 22. September 2014

INHALT

- **Freie Wohnungen**
- **Sachkundenachweis für Hunde**
- **Kompostieranlage Spital am Pyhrn**
- **Info A9 Pyhrnautobahn Tunnelkette Klaus—Vollausbau**
- **Zivilschutz-Probelalarm**
- **Gesunde Gemeinde**
  - ⇒ Gesundheitstag 2014
  - ⇒ Bunt ist Trumpf beim Essen
  - ⇒ Tipps für gesundes Abnehmen

Sachkundenachweis

Dienstag, 14.Oktober 2014 um 17:00 Uhr
Anmeldungen bitte bis zum 01. Oktober 2014
Mindestteilnehmerzahl 10 Personen

Mag. Ulrike Gissing
Wiesenweg 9
4582 Spital am Pyhrn
Tel.: 0664/2804290
E-Mail: uli.giessing@pptv.at

Kompostieranlage Spital am Pyhrn

Auch wenn es beim heurigen Sommer(?)wetter nicht allzu oft der Fall war, so ist es doch daheim immer am Schönsten. Daher nutzen Sie das hoffentlich schöne Herbstwetter um aufgeschobene Gartengestaltungen durchzuführen oder auch nur den anstehenden Hecken- und Strauchschnitt zu erledigen. In diesem Zusammenhang möchten wir Sie auf unser Angebot der Abholung oder Zustellung aufmerksam machen. Nähere Infos unter den angegebenen Kontaktdaten.
Auch ist der Herbst die Zeit um durch gezielte Düngung den Grundstein für die nächste Ernte zu legen. Wir haben unsere Lager wieder gefüllt und haben sicher das Richtige für Sie dabei!

Öffnungszeiten:
Mo, Mi, Fr von 8-12 Uhr und 14-18 Uhr
Sa von 9-12 Uhr und 13-18 Uhr

Freie Wohnungen - Wohnanlage

OÖWOHNBAU

St.Pankraz 99/3, ca. 80 m²
Monatliche Kosten: ca. € 565,—
samt Betriebskosten und USt.
(ohne Heiz– und Stromkosten)
Eigenmittel: € 1.500,—

St.Pankraz 99/6, ca. 41 m²
Monatliche Kosten: ca. € 290,—
samt Betriebskosten und USt.
(ohne Heiz– und Stromkosten)
Eigenmittel: € 800,—

St.Pankraz 99/7 ca. 70 m²
(ab 1. Oktober 2014)
Monatliche Kosten: ca. € 560,—
samt Betriebskosten und USt.
(ohne Heiz– und Stromkosten)
Eigenmittel: € 1.500,—

St.Pankraz 99/8, ca. 80 m²
(ab 1. Oktober 2014)
Monatliche Kosten: ca. € 560,—
samt Betriebskosten und USt.;
(ohne Heiz– und Stromkosten)
Eigenmittel: € 1.500,—

St.Pankraz 100/2, ca. 41 m²
(ab 1. November 2014)
Monatliche Kosten: ca. € 294,—
samt Betriebskosten und USt.
(ohne Heiz– und Stromkosten)
Eigenmittel: € 800,—

St.Pankraz 100/4, ca. 80 m²
Monatliche Kosten: ca. € 573,—
samt Betriebskosten und USt.;
(ohne Heiz– und Stromkosten
Eigenmittel: € 1.520,—

St.Pankraz 100/8, ca. 80 m²
(ab 01. Dezember 2014)
Monatliche Kosten: ca. € 573,—
samt Betriebskosten und USt.;
(ohne Heiz– und Stromkosten
Eigenmittel: € 1.500,—

Bei Interesse wenden Sie sich bitte direkt an die OÖWohnbau Linz, Tel.: 0732 700 868-0

IMPRESSUM: Eigentümer, Herausgeber, Verleger (Medieninhaber) Gemeinde St.Pankraz; Druck: Eigenvervielfältigung, Redaktion Gemeindeamt St.Pankraz; Grundlegende Richtung: Amtliche und allgemeine Informationen. Für den Inhalt verantwortlich: Manfred Degelsegger, Bürgermeister

A9 Pyhrnautobahn—Vollausbau Tunnelkette Klaus

Was wird gebaut und warum wird gebaut:

Am 18. Dezember 2004 erfolgte durch Eröffnung des A9 Pyhrn Autobahn Abschnittes Inzersdorf – Schön der Lückenschluss der A9, womit die insgesamt 220 km lange Pyhrn Autobahn vom Knoten Voralpenkreuz bis zur Österreichisch-Slowenischen Staatsgrenze bei Spielfeld durchgehend befahrbar wurde. Dieser Lückenschluss war ein wesentlicher Beitrag zur Erhöhung der Leistungsfähigkeit und der Verkehrssicherheit. Der Lückenschluss erfolgte mit Ausnahme des Abschnittes zwischen den Anschlussstellen Klaus und St. Pankraz im Vollausbau. Dieser Abschnitt wird seit September 2003 auf Lage der zukünftigen Richtungsfahrbahn Graz (Weströhren) im Gegenverkehr betrieben.
Zur weiteren Erhöhung der Leistungsfähigkeit und vor allem zur Verbesserung der Verkehrssicherheit wird seitens der ASFINAG der Vollausbau der Tunnelkette Klaus realisiert (Baubeginn Herbst 2013). Dabei werden die Oströhren (Richtungsfahrbahn Linz) der betroffenen Tunnel hergestellt. Nach Fertigstellung erfolgt die Umlegung des Gegenverkehrs in die neuen Röhren und es wird eine Instandsetzung der Bestandsröhren durchgeführt – dabei erfolgt vor allem eine Erneuerung der Betriebs- und Sicherheitstechnischen Ausrüstung. Nach erfolgter Instandsetzung erfolgt die Eröffnung der im Richtungsverkehr betriebenen Tunnelkette Klaus.

<u>Im Zuge des Vollausbaues werden folgende Bauarbeiten durchgeführt:</u>

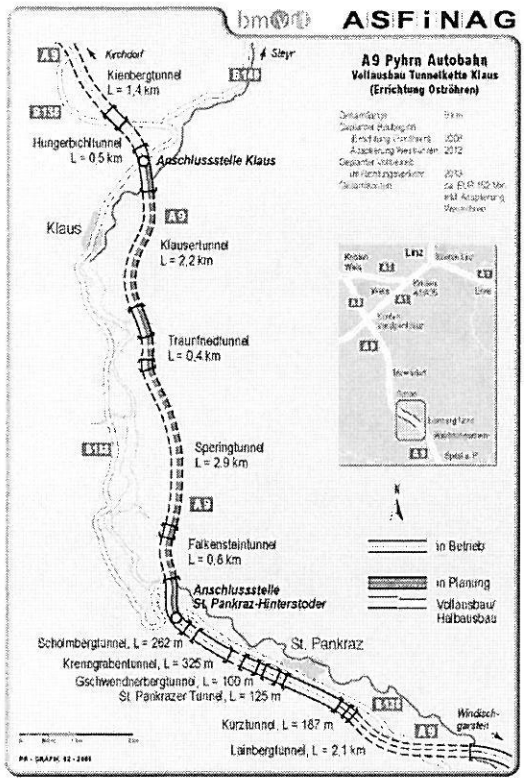
- Errichtung von Brückenbauwerken der Richtungsfahrbahn Linz: Teichlbrücke, Brücke über den vorderen Rettenbach, Wallergrabenbrücke, Pertlgrabenbrücke und Steyrbrücke
- Neubau der Oströhren von Falkenstein- und Traunfriedtunnel
- Neubau der Oströhren Klauser- und Speringtunnel (Aufweitung der bestehenden Fluchtstollen)
- Herstellung neuer Verbindungstunnel (Querschläge) zwischen Ost- und Weströhren zur Verwendung als Fluchtweg
- Errichtung neuer Betriebsgebäude und Erweiterung der bestehenden Löschwasserbehälter Klaus und Spering

Bauablauf:

Die Brückenobjekte werden vor den Tunnelbauarbeiten errichtet, da diese zum Erreichen der Portale, und damit zur Durchführung der Vortriebsarbeiten, vorhanden sein müssen.
Der Ausbruch des Falkensteintunnels erfolgt von Süd nach Nord, das Ausbruchsmaterial kann über die neue Teichlbrücke abtransportiert werden.
Beim Speringtunnel wurde ein Teilquerschnitt, welcher derzeit als Fluchtmöglichkeit verwendet wird, bereits ausgebrochen. Die Fertigstellung des Ausbruches erfolgt von Nord nach Süd. Das Ausbruchmaterial wird auf eine Deponie im Bereich des Wallergrabens gebracht.
Sowohl der Klauser- als auch der Traunfriedtunnel werden von Süden her aufgefahren. Auch beim Klausertunnel ist ein Teilquerschnitt bereits als Fluchtstollen vorhanden. Auch das Ausbruchmaterial dieser beiden Tunnel wird auf die Deponie im Wallegraben verführt.

Auswirkungen der Bauarbeiten auf Anrainer:

Während der Bauarbeiten kann im Baustellennahbereich erhöhtes Bauverkehrsaufkommen und Baulärm entstehen. Um die Emissionen so gering wie möglich zu halten, werden seitens ASFINAG lärmmindernde Maßnahmen (Nachtsprengverbote, Sprengschutzvorhänge beim Tunnelvortrieb usw.) vorgesehen und die Dauer der Arbeiten im Portalbereich so kurz wie möglich gehalten. Sämtliche Massentransporte von Tunnelausbruchsmaterial werden fernab von Siedlungsgebieten auf nicht öffentlichen Straßen durchgeführt.
Der Querungsbereich des Klausertunnels mit der Frauensteiner Landesstraße wird in offener Bauweise errichtet. Dafür ist eine temporäre Verlegung der Frauensteinerstraße notwendig, eine Befahrbarkeit wird dabei stets aufrecht gehalten.



Terminschiene:

- **Brückenbau** seit September 2013, Fertigstellung bis Ende 2015 (Teichlbrücke, Rettenbachbrücke, Wallergrabenbrücke, Pertlgrabenbrücke und Steyrbrücke)
- Baubeginn **Spering- und Falkensteintunnel** Ende 2014
- Baubeginn **Klauser- und Traunfriedtunnel** im Frühjahr 2015 (Bauarbeiten im Querungsbereich Frauensteinerstraße im Sommer 2015)
- **Verkehrsfreigabe Neubauröhren**, Umlegung Gegenverkehr im Herbst 2017. Anschließende Instandsetzung der Bestandsröhren
- **Verkehrsfreigabe im Vollausbau Ende 2018**

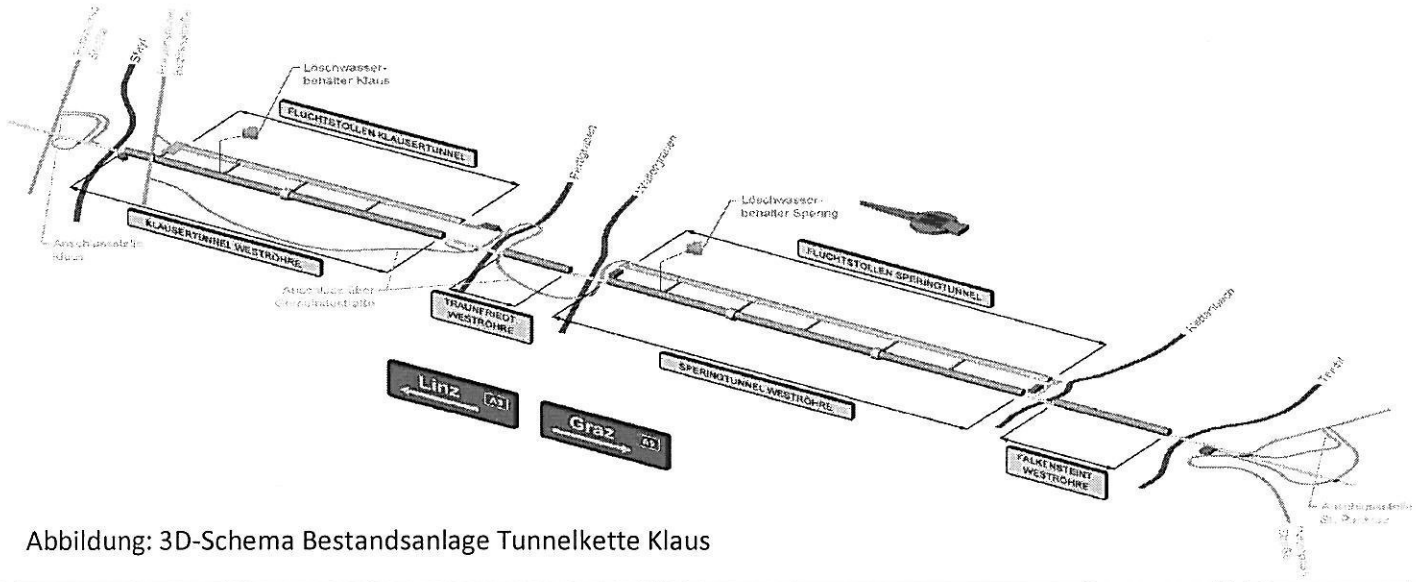


Abbildung: 3D-Schema Bestandsanlage Tunnelkette Klaus

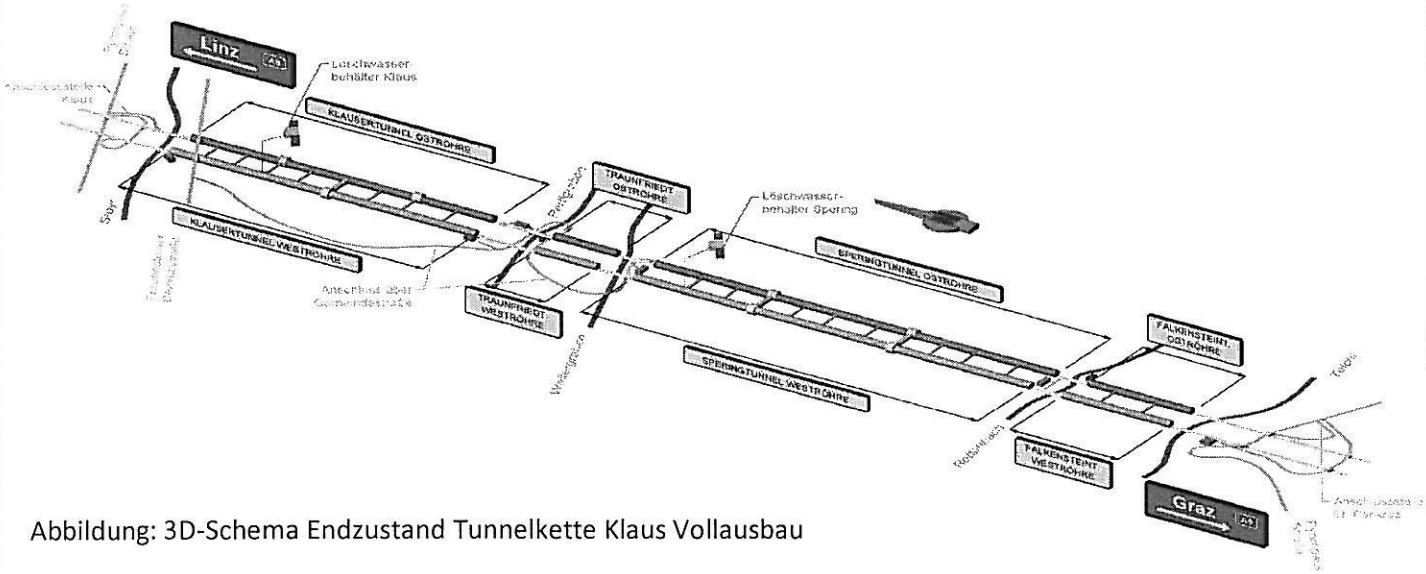


Abbildung: 3D-Schema Endzustand Tunnelkette Klaus Vollausbau

DER AKTUELLE SELBSTSCHUTZTIPP

ZIVILSCHUTZ

Sicherheits-CHECK

ZIVILSCHUTZTAG

mit österreichweitem Probealarm
4. Oktober 2014

Achten Sie auf die Sirenensignale und überprüfen Sie zugleich Ihren Lebensmittelnotvorrat und die Sicherheitseinrichtungen im Haushalt!

Zivilschutz-Sirenensignale

Warnung — **3 Minuten gleichbleibender Dauerton**

Dieses Signal wird ausgelöst, wenn die Bevölkerung vor herannahenden Gefahren gewarnt werden soll (Elementarereignisse wie Hochwasser, Murenabgänge oder Lawinen, technische Katastrophen und Radioaktivität).
(OÖ. Regional-) **Radiosender** oder **Fernseher** (ORF 2) **einschalten** und **Verhaltensmaßnahmen beachten**!

Alarm — **1 Minute auf- und abschwellender Heulton**

Die Gefahr steht unmittelbar bevor!
(OÖ. Regional-) Radiosender oder Fernseher (ORF 2) einschalten und **weitere Verhaltensanordnungen befolgen**: je nach Ereignis Haus verlassen oder schützende Räumlichkeiten aufsuchen.

Entwarnung — **1 Minute gleichbleibender Dauerton**

Dieses Signal bedeutet das Ende der Gefahr. Weitere Hinweise über (OÖ. Regional-) Radiosender oder Fernseher (ORF 2) beachten.

Sirenenprobe — **15 Sekunden** - jeden Samstag Mittag

Feuerlöscherüberprüfung
Alle tragbaren Feuerlöscher müssen gesetzlich alle 2 Jahre auf deren Funktionstüchtigkeit von einer Fachfirma überprüft werden!

Bevorraten leicht gemacht!
In Zusammenarbeit mit dem Bundesministerium für Inneres, der OÖ Wirtschaftskammer, dem Land OÖ und dem Handel bringt der OÖ Zivilschutz im Oktober eine praktische Bevorratungstasche auf den Markt, welche die Lagerung Ihres Notvorrats erleichtert.

Bevorraten Sie Lebensmittel und Getränke um bei Krisen- und Katastrophenfällen sowie dem Ausfall wichtiger Infrastrukturen (Strom) vorbereitet zu sein, denn VORSORGEN *schützt* VOR SORGEN!

Wussten Sie….

… dass die Bevorratungstasche ein Gutscheinheft beinhaltet mit dem Sie bares Geld sparen können?

Gerd Altmann/pixelio.de

OÖ Zivilschutz
A - 4017 Linz, Petzoldstraße 41
Telefon 0732/65 24 36
E-Mail: office@zivilschutz-ooe.at
Homepage: www.zivilschutz-ooe.at

Gesunde Gemeinde

Einladung zum Gesundheitstag

am Samstag, 04. Oktober 2014
von 11:00 bis 16:00 Uhr,
Hösshalle Hinterstoder

Programm:

11:00 Uhr Kinder berichten über das „Entschleunigte Almwochenende“ im Rahmen des Ferienprogramms 2014
12:00 Uhr Vortrag Zucker - Treibstoff für den Körper, Süßstoffe - Mythen und Legenden Claudia Rauch, Dipl. Ernährungsberaterin
13:00 Uhr Impulsvortrag Yoga - Christa Pawluk
13:45 Uhr Vortrag und Diskussion Frauenkreis - Martina Kieweg
14:45 Uhr Vortrag Pilates – Veronika Frech
15:30 Uhr Vortrag sportmedizinische Betreuung - Dr. Holger Grassner

Weitere Highlights:

- Gesundheitstraining/Sturzprophylaxe
- Risikoparameterbestimmung
- Milchlehrpfad
- Infos zum Eltern-Kind-Café Vorderstoder
- Wildkräuter
- Yoga
- Bonding
- Pilates
- Sportgeräte-Präsentation
- Fußvermessung für Einlagen
- Biokisterl-Präsentation Sparmarkt Huber

E I N T R I T T F R E I
mit Kinderbetreuung!

Gesunde Gemeinde

BUNT IST TRUMPF
Bringen Sie beim Essen Farbe ins Spiel!

- ≈ Machen Sie pflanzliche, möglichst naturbelassene Lebensmittel zum Hauptbestandteil Ihrer Mahlzeiten.
- ≈ Integrieren Sie bei jeder Mahlzeit ein Stück Obst oder Gemüse. Damit beherzigen Sie die bekannte Regel "5 am Tag" (2 Hand voll Obst und 3 Hand voll Gemüse).
- ≈ Genießen Sie die ganze Vielfalt an Früchten, denn Scharf-, Bitter- und Farbstoffe wirken auf ganz unterschiedliche Weise positiv und krankheitsvorbeugend.
- ≈ Wählen Sie unterschiedliche Zubereitungsarten: in wenig Suppe dünsten, dämpfen, grillen, in wenig Öl braten oder Rohkost.
- ≈ Essen Sie Obst und Gemüse mit der Schale (gut gewaschen):
  dort stecken die meisten sekundären Pflanzenstoffe.
- ≈ Mit saisonaler und regionaler Auswahl liegen Sie richtig. Das spart Kosten und schont die Umwelt.
- ≈ Vorsicht: Verzichten Sie auf isolierte, hoch dosierte Präparate von Vitaminen, Mineralstoffen oder sekundären Pflanzenstoffen. Diese können mitunter mehr schaden als nutzen und sogar die Entstehung von Krebs fördern!

TIPPS für gesundes Abnehmen

- ♣ Jeder übergewichtige Mensch hat seine ganz persönlichen Gründe, weshalb er zum Essen greift. Ohne das Wissen um diese Gründe können Sie ihr Gewichtsproblem nicht dauerhaft bewältigen. Ihr seelisches Wohlbefinden und Ihr Essverhalten hängen zusammen.
- ♣ Um die Gewichtsreduktion halten zu können, sind mehr Bewegung, ein kritisches Auseinandersetzen mit dem eigenen Essverhalten sowie eine Ernährungsumstellung unumgänglich.
- ♣ Achten Sie dabei auch auf genügend kalorienfreie Flüssigkeitszufuhr, da Gewichtsreduktion mit einem erhöhten Flüssigkeitsbedarf einhergeht.
- ♣ Regelmäßige Mahlzeiten, fettreduziert mit einem erhöhten Kohlenhydrat- und Ballaststoffanteil, sollen Teil der kalorienreduzierten Mischkost sein. Kohlenhydrate stillen rasch den Hunger und haben nicht einmal halb so viele Kalorien wie Fett.
- ♣ Setzen Sie sich realistische Ziele!
- ♣ Lernen Sie wieder, das Essen zu genießen und nicht als "Feind" zu betrachten.
- ♣ Einseitige Radikaldiäten sind keine Lösung zum Abnehmen, vor allem dann nicht, wenn Sie schlank bleiben wollen. Sie fördern den Jo-Jo-Effekt (eine rasche Gewichtszunahme danach), und es fehlt der Lerneffekt.
- ♣ Ein halbes Kilo Gewichtsreduktion in der Woche ist genug. Ihr Körper muss sich an das "Weniger" langsam gewöhnen.
- ♣ Bedenken Sie: Übergewicht entsteht nicht von heute auf morgen! Darum haben Sie Geduld und gehen Sie nicht zu hart mit sich ins Gericht bei dem einen oder anderen Rückschlag auf dem Weg zur Verhaltensänderung.