

meine WOCHE

19. MÄRZ | Warum ein „K“ ganz besonders wertvoll sein kann: Seite 81

Graz

ZOO Muser
GRAZ - GRALLA

IHR ZOOHÄNDLER MIT DER RIESENAUSWAHL
ÜBER 2.000 M² VERKAUFSFLÄCHE
Graz, Wiener Str. 185a, Tel. 0 316/67 11 41

Nagerheim
mit Freilauf
175x78x119cm
Nur 189,90

Im Visier. Die Wirtschaft übt scharfe Kritik: Dem Grazer Flughafen fehlen wesentliche Destinationen. **Seiten 4/5**

Im Umbruch. Das LKH wird ganz neu. Die WOCHE hat den Umbau unter die Lupe genommen. **Seiten 8/9**

Im Takt. Für immer jung: Wir waren mit Peter Kraus in Graz unterwegs. **Seite 55**

Über Stock und Stein

Mit dem Rad über die Grazer Berge klettern – Maria Schag zeigt uns, wie's geht!
Seiten 14/15



Foto: Victory

In jedem steckt ein Held!

Spende Blutplasma und erhalte **25€** für deinen Zeitaufwand!

SZS Shopping City Seiersberg
www.szs.at

FRANZ GOSCH
BEWEGT UNSERE AK

franzgosch.at

AK-Wahl Steiermark 2014

ÖAAB FCG Liste
Franz Gosch 2

VOGL+CO RENAULT

Jetzt 2 Jahre gratis Tanken!

www.vogl-auto.at

3x in Graz: VOGL+CO Graz Zentrum, Nord und West

FRÜHLINGSAKTION!
Rieju MRT Freejump 50 statt € 2.999.-
jetzt € 2.499.-

ROLLER & MOPED SHOP
Strassgangerstr. 433a 8054 Graz
www.roller-moped-shop.at



FACHVOKABULAR

- Das ABC des Mountainbikens:
- Trail:** ein Mountainbikeweg,
- flowig:** bezeichnet eine gute Fahrt,
- blockig:** bezeichnet eine schlechte Fahrt,
- Hardtail:** Mountainbike mit ungefedertem Hinterbau,
- Fully:** Bike mit Federgabel und über einen Dämpfer gefedertem Hinterbau,
- Downhill:** schnelle Abfahrten auf steilem Gelände,
- Trials:** sind Geschicklichkeitsprüfungen die grundsätzlich mit Hardtails gefahren werden,
- Chickenway:** „Schleichweg“ für Anfänger,
- Dirtjumps:** Sprünge über Erdhügel

Wenn ein Rad ins

christoph.sammer@woche.at

Weite Sprünge, schnelle Abfahrten und frische Luft: Ein Ausritt auf der Grazer Platte.

20 Grad. Sonnenschein. Stille. Urlaubsstimmung. Doch der Schein trügt: Ein Rad greift ins andere und die Grazerin Maria Schag saust mit ihrem Mountainbike das 90 prozentige Gefälle auf der Grazer Platte hinunter. Etwas, das jeder Grazer einmal getan haben sollte – daher ist das Mountainbiken auf der mit 630 Meter höchsten Erhebung Teil 28 in unserer Serie „33 Dinge“.

Ausgleich in der Natur
„Laufen war mir zu wenig aggressiv“, schmunzelt Schag, Mitglied des Damen-Mountainbike-Vereins „Velochicks“, und schwingt sich auf ihr Mountainbike. „Daher hab ich mir 2003 mein erstes



Begeisterte Mountainbikerin: Seit über zehn Jahren springt die Grazerin Maria Schag über Stock und Stein. Victory Advertising (2)

Bike gekauft“, erklärt die Grazerin. Auch zehn Jahre später gehören für sie „Dirtjumps“ über die „Trails“ (siehe Fachvokabular links) wie der Schutzhelm zur Ausfahrt. „Beim Biken kann man sich abregieren und abschalten, hat aber nicht – wie beim Joggen – ewig Zeit nachzudenken, weil man immer fokussiert bleiben muss“, findet Schag den perfekten Ausgleich beim Mountainbiken. Und das an fast jedem Wochenende. Obwohl sich das auf der Grazer Platte teils schwierig gestaltet:

andere greift



Abgehoben: Bei Neigungen von zirka 90 Prozent laden Schanzen zum Höhenflug ein.

„Sehr viele Mountainbike-Strecken werden nicht geduldet“, weiß Schag aus Erfahrung. Gerade aber solche bringt es Schag auf den Punkt. „Mittlerweile gibt es es immer häufiger mit dem Rad in den Wald: – immer mehr Leute steigen aufs Bike“, weiß Schag. Und das hat ein paar ganz simple Gründe: 20 Grad. Sonnenschein. Stille. Urlaubsstimmung.

Teil 28:
33 Dinge ...
... die ein Grazer getan haben muss

Biker-Boom

Der teils selektive Dürrgraben-Downhill hingegen schon: Dieser stellt die Biker auf der Platte vor eine der größten Herausforderungen. „Der ist sicher nix für Anfänger“,

DHT verantwortlich für dünnes Haar & Haarausfall

Wissenschaftler sind sich einig: ein Abbauprodukt des Sexualhormons Testosteron namens DHT ist verantwortlich für den Verlust des Haars. Die gute Nachricht für alle Betroffenen ist, dass der Haarverlust vermieden werden kann. Bestimmte Pflanzenextrakte sind in der Lage, DHT bei seiner Arbeit zu stoppen. Eine Formel mit diesen hochwertigen Pflanzenextrakten und weiteren Haarwuchs-fördernden Mikronährstoffen ist nun unter dem Namen HairCaps rezeptfrei in Österreichs Apotheken erhältlich.

WERBUNG

Mag. Ulrike Zebinger-Glettler
Geschäftsführerin
Die WerbeUG

ICH SETZE EIN ZEICHEN.

Setzen auch Sie ein Zeichen und spenden Sie auf www.odilien.at für eines der Projekte des Odilien-Instituts.

hingehen → scharf sehen

ODILIEN INSTITUT
AUF EINANDER SCHAUEN. SEIT 1881.

froling
besser heizen

JETZT GRATIS Kesselmontage und Inbetriebnahme!*

PLUS X AWARD INNOVATIVSTE MARKE 2013
PLUS X AWARD ausgezeichnet als BESTES PRODUKT DES JAHRES 2012 UND 2013

T4 24 - 150 kW

DER NEUE HACKGUTKESSEL T4.
Die Technologie der Zukunft.

ZELLRADSCHLEUSE INNOVATIV INTELLIGENTE ZÜNDAUTOMATIK
EINFACHER BETRIEB GERINGER STROMVERBRAUCH
SPARSAM AUTOMATISCHE SELBSTDIAGNOSE

* 10 Jahre Vollgarantie inkl. Verschleißteile nur in Verbindung mit einem X10-Wartungsvertrag lt. Garantiebedingungen.
** Gültig bei Auftragsbeginn bis 30.04.2014. Auslieferung bis spätestens 31.05.2014. Nicht mit anderen Gutscheinen und Aktionen kombinierbar.

10 GARANTIE JAHRE
DUAL VERSCHLEISSTELLE

www.froeling.com Tel. 07248 / 606 - 1908

KRENs genial

steirer Kren Das Original

Nur im KÜHLREGAL

www.steirkren.at

GENUSS REGION ÖSTERREICH

Steirermark

Stressfrei Bauen & Sanieren mit **einer Ansprechperson**

Nicht umsonst der beliebteste Partner

Wohnungs- & Haussanierung
Bauliche Gesamtlösung durch unsere

- Baugewerbe
- Zimmerei
- Thermische Sanierung
- Innenausbau / Malerei
- Gas/Wasser/Heizungs-Installationen
- Elektroinstalla
- Badsanierung
- Fliesenverleg
- Photovoltaik
- Pflasterung
- Montagetisch

Stressfrei mit:

Robert Payerl Holzbaumeister

Theodor Kohlhofer Bau-Komplettlösung

Graz • Weiz • Passail
T 0316 462 653
www.die-neuen.at

8042 GRAZ, St. Peter Hauptstr. 23 • 8054 GRAZ, Sch...