

knips

## Knips & gewinn!

Zeige uns Dein **schönstes Foto** zum Thema „**Lost Places**“ auf knips und gewinne den Bildband „**Stillgelegt**“ mit über 100 verlassenen Orten Europas.

Gratis App installieren und mitmachen!



Bildband  
„Stillgelegt“  
gewinnen!



meine **WOCHE**  
meinbezirk.at

meinbezirk.at/knips –  
das Fotogewinnspiel-Portal  
der WOCHE Kärnten!

# „Stoneman“ zum

**Dreifacher Winterparalympicsteilnehmer Michi Kurz bezwang am 14. August zum 5. Mal den Stoneman.**

■ **ST. LORENZEN IM LESACHTAL (MaKo).** Der 43-jährige Lesachtaler Michael Kurz war bis zu seinem Unfall 1999 Skitourenläufer, Radfahrer und Spitzensportler. Nach der Diagnose Querschnittlähmung kämpfte er sich mit eisernem Willen und Disziplin wieder zurück in einen sportlichen „Alltag“. Der Stoneman-Trail-Dolomiti ist für ihn eine Art Befriedigung und ein Glücksgefühl, womit er auch beweisen will, dass ein funktionierender Körper nicht selbstverständlich ist.

### **Einzigartige Naturkulisse**

Für Michael Kurz ist der Stoneman-Trail in den Südtiroler

Dolomiten mit 115 Kilometern und über 4.000 Höhenmetern eine Aufgabe, mit der er seine Grenzen austestet. „Es ist kein einfacher Trail, aber die Naturkulisse mit dem Glockner im Norden und den Drei Zinnen im Süden belohnt jede Anstrengung. Für mich ist es aber auch ein Training, ohne das es mir körperlich nie so gut gehen würde. Auch wenn man am Abend sehr müde ist, den Stoneman geschafft zu haben und das Erlebnis mit den Kollegen zu teilen, vermittelt ein Glücksgefühl“, schwärmt der Ausnahmeathlet.

### **Pflicht für Mountainbiker**

„Den Stoneman zu bezwingen ist für jeden Mountainbiker Pflicht“, erzählt der 43-jährige und berichtet von seiner Lieblingspassage in den Dolomiten: „Der zehn Kilometer technisch schwierigste Teil ist die Demut-

Passage. Das Naturschauspiel mit den Felsüberständen entschädigt aber jede Anstrengung.“ Der Stoneman-Trail-Dolomiti kann ohne Rennstress mit individueller Zielsetzung für geübte Mountainbiker an mehreren Tagen bestritten werden. Je nachdem, ob man es in ein, zwei oder drei Tagen geschafft hat, bekommt man dafür eine Stoneman-Trophäe in Gold, Silber oder Bronze.

### **Fünf Trophäen zu Hause**

Vier goldene und eine silberne handgefertigte Stoneman-Trophäen hat der sympathische Sportler schon zu Hause. „Das war aber sicherlich nicht die letzte“, ist Kurz überzeugt und erzählt von der Teilnahme mit seinem Sohn: „Vor sechs Jahren fuhr ich mit meinem Sohn Nils, der damals zehn Jahre alt war, den Stoneman in zwei Tagen und war dadurch auch sehr

## Schachverein auf Wanderschaft

**Schachverein Kö-Mau unternimmt Ausflug auf die Jauken Alm.**

■ **KÖTSCHACH-MAUTHEN.** Besser, schöner und interessanter kann eine Vereinswanderung nicht mehr sein, als jene, die die Mitglieder vom Schachverein Kötschach-Mauthen kürzlich genossen haben.

### **Einblick in die Geologie**

Unter der fachkundigen Führung von Professor Peter Schönlaub, Experte für Alpen-Geologie und besonders der Süd- und Nordalpen mit Schwerpunkt Karnische und Gailtaler Alpen, verbrachten die Vereinsmitglieder einen wunderschönen Tag auf der Jauken Alm.

Ca. 30 Schachvereinsmitglieder mit Freunden waren fasziniert von den Ausführungen ihres Schachfreundes Peter Schönlaub, der es wieder einmal ausgezeichnet verstanden hat, die Gruppe von den Geheimnissen und Schätzen eines Teiles un-



**Die rund 30 Mitglieder vom Kötschach-Mauthener Schachverein bei der Wanderung auf die Jauken Alm**

KK

serer Heimat, in diesem speziellen Fall vom Bergbau am Jaukengebiet mit dem Blei-, Kupfer- und Zinkabbau zu erzählen.

### **Blitzturnier**

Nach einer ausgezeichneten Jause auf der Jauken-Alm, die

der gemeinsame Freund der Gruppe, Albert Lora, servierte, wurde auch erstmals die Jauken-Blitzmeisterschaft ausgespielt. Jauken-Blitzschachmeister 2016 wurde der Hausherr Heinz Kanzian, punktgleich vor Peter Lederer und Josef Berger.

1843499



# 5. Mal geschafft



**Michael Kurz** hat fünf Stoneman-Trophäen (viermal Gold, einmal Silber) zu Hause

stolz, dieses Erlebnis mit ihm zu teilen.“

## Ein Event aus Dankbarkeit

„Wer kämpft, kann verlieren, wer nicht kämpft, hat schon verloren“ lautet das Motto von Michael Kurz, der nach seinem Unfall gesehen hat, dass es keine Selbstverständlichkeit ist, dass er mit seinem Körper wieder solche sportlichen Leistungen



**Für den dreifachen Winterparalympicsteilnehmer Michi Kurz** ist die Naturkulisse eines der schönsten Erlebnisse beim Stoneman

erzielen kann. Gemeinsam mit Radlwolf Wolfgang Dabernig und Ingo Ortner veranstaltet er am 4. September das „2. Radeln für den guten Zweck“. Ein Rennen, bei dem Radsportbegeisterte (egal ob mit Bike oder E-Bike) gemeinsam am Hauptplatz in Mauthen starten und auf die Mauthner Alm fighten. Die freiwilligen Spenden die-

ser Charity kommen zur Gänze den sportbegeisterten Simon Guggenberger zugute, der seit Geburt im Rollstuhl sitzt. „Es ist für Wolffi und für mich ein Event aus Dankbarkeit, das wir unser Schicksal nach unseren schweren Unfällen mit Erstdiagnose Querschnittlähmung wieder so gut gemeistert haben“, merkt Kurz an.

## FÜR SIE DA

Ihre Anliegen zu aktuellen bzw. speziellen Sportthemen richten Sie an:

### Redaktionsleiterin

Iris Zirknitzer  
Mail: iris.zirknitzer@woche.at  
Tel.: 0664 80 666 6678

## IMPRESSUM IWOCH

### WOCHE Gailtal

A-9020 Hermagor, Hauptstraße 15, gaital@woche.at  
● **Auflage:** 11.619 (WOCHE Gailtal, lt. Streuplan)  
● **Geschäftstellenleiter:** Peter Lamprecht, Tel. 0664/80 666 6889 ● **Redaktion:** Iris Zirknitzer, Tel. 0664/80 666 6678

### Kärntner WOCHE

A-9020 Klagenfurt, Hasnerstraße 2/1, Tel. 0463/55 501. Fax 0463/55 501 666 ● **Verbreitete Auflage:** 230.995 (Kärnten, wö. ÖAK 1.HJ 2016) ● **Reichweite:** 253.000 Leser pro Ausgabe in Kärnten, Schwankungsbreite ±2,7% (MA 2015, Erhebungszeitraum 01/2015-12/2015) ● **Medieninhaber und Herausgeber:** Kärntner Woche Zeitungs-GmbH, 9020 Klagenfurt, Volkermarkter Ring 25/1 ● **Geschäftsführung:** Robert Mack ● **Chefredaktion Kärnten:** Gerd Leitner ● **Prokurist:** Markus Galli ● **Kundenservice:** Tel. 0463/555 01 ● **Druck + Vertrieb:** Druckerei Carinthia, redmail Logistik + Zustellservice GmbH ● **Reklamations-Hotline:** 05 1795 500

**RMA** ● **Ein Medium der Regionalmedien Austria AG** ● **Verbreitete Auflage:** 3.435.207 (RMA gesamt, wö. ÖAK 1.HJ 2016) ● **Reichweite:** 3.550.000 Leser pro Ausgabe RMA gesamt, Schwankungsbreite ±0,8% (MA 2015, Erhebungszeitraum 01/2015-12/2015)

Die mit dem Namen des Verfassers gekennzeichneten Artikel stellen nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers und der Redaktion dar. Bei Einsendungen von Artikeln und Fotomaterial an die Redaktion wird das Einverständnis zur Veröffentlichung vorausgesetzt. Der Herausgeber übernimmt keine Gewähr für einwandfreie Redaktions- und Bildmaterial-Termine und Ausschreibungen werden nach Ermessen gewissenhaft, jedoch ohne Gewähr veröffentlicht. Die Informationen zur Offenlegung gemäß § 25 MedienG können unter der URL <http://www.woche.at/impressum/> abgerufen werden.



# Kulinarischer Sommer

## QUIZ: Erkennen Sie die Kalorienfallen?



Weitere sommerliche Kalorienfallen finden Sie unter: <http://www.gesund.at/kalorienfallen>

### Auflösung:

Bratwurst: 300 kcal / 100g, Waffeln: 80 kcal / Stück  
Kartoffelsalat: 350 kcal / 100g, Cocktail (z.B. Mai Tai): 300 kcal / Glas

Entdecken Sie schmackhafte Alternativen!



gesund.at