



# Mitteilungsblatt



## der Gemeinde Grainet

Anschrift: Obere Hauptstraße 21, 94143 Grainet  
Internet: [www.grainet.de](http://www.grainet.de)

Tel. 08585/9600-0, Fax: 08585/9600-96  
E-Mail: [poststelle@grainet.bayern.de](mailto:poststelle@grainet.bayern.de)

**Oktober 2014**

Verehrte Bürgerinnen und Bürger,

„Land in Sicht“ pflegt man landläufig zu sagen, wenn sich eine schwierige und oft langatmige Angelegenheit einem geplanten bzw. gewünschten Ziel nähert. Für unseren Brücken- und Straßenbau am Glasbach trifft diese Aussage passgenau zu. Damit die Baufirma trotz der Schlechtwettertage im Zeitplan bleiben konnte, haben die Mitarbeiter teilweise länger und manchmal auch samstags gearbeitet. Dieses Entgegenkommen ist nicht selbstverständlich und wir bedanken uns nochmals auch an dieser Stelle bei den Bachl-Straßenbauspezialisten.

Gut, dass sich der Verkehrsfluss wieder normalisiert hat und die Sonderbelastung für manche zu Ende ist. Vor allem Karl Göttl und Franz Stummvoll werden aufatmen, denn ihre Felder wurden durch die Umleitung doch arg in Mitleidenschaft gezogen. Für ihre Geduld - der Ärger über unvernünftige Querfeldeinfahrer war verständlich groß - und den zusätzlichen Arbeitsaufwand bedanken wir uns in dieser Form ganz herzlich.

Manche Betroffene haben sich zwischendurch auch sehr kritisch über den zeitlichen Ablauf (Baufortschritt) der Bauarbeiten geäußert. Für diese Kritik muss man Verständnis haben, zumal nicht jeder die komplexen und teils komplizierten Zusammenhänge dieser kombinierten Baumaßnahme (Brückenbau und Linksabbiegespuren) kennen kann.

Eine weitere Straßenbaumaßnahme steht aber in diesem Jahr noch an. Die Kreisstraße Rehberg-Fürholz soll in Fürholz bei der Einfahrt zur Staatsstraße saniert werden. An dieser Stelle sind die Stützmauer und die Asphaltdecke zu erneuern. Umleitungen sind auch hier nötig.

Eine Demonstration perfekt funktionierender Zusammenarbeit haben unsere Feuerwehren und die MHD-Rettungsgruppe erst kürzlich in unserer Gemeinde geboten. Die vom Fürholzer Feuerwehrkommandanten Uwe Ilg im Rahmen der Feuerschutzwoche organisierte und von Kreisbrandmeister Harald Gibis geleitete Funkübung mit den Feuerwehren aus den Nachbargemeinden Neureichenau und Haidmühle wurde ohne Mängel abgewickelt. Wie die Kooperation Feuerwehr und MHD-Rettungsdienst im Katastrophenfall zu funktionieren hat, zeigte eine MHD-Rettungsgruppe den Mitgliedern der elf anwesenden Feuerwehren anschließend beim Aufbau eines Großzertes mit Ausstattung. Das war professionelles Handeln!

**Glückwunsch und ein Dankeschön an alle Teilnehmer – etwa 170 Ehrenamtliche!**

Im September-Mitteilungsblatt hat sich ein Fehlerteufel eingeschlichen. Bei der Schadensbekämpfung beim Hobelsberger Unwetter muss es richtig heißen: „Durch das beherzte Eingreifen von..... und Alfons Paster wurde größerer Schaden vermieden“.

## Aus dem Gemeinderat:

Herr Dr. Chr. Thalmeier vom Amt für Ländliche Entwicklung, Niederbayern, informierte die Ratsmitglieder über die Struktur des Programms „Integrierte Ländliche Entwicklung“. In intensiver Zusammenarbeit und Planung sollen teilnehmende Gemeinden Konzepte erarbeiten, um die regionalen Lebens-, Arbeits- und Erholungsbedingungen zu sichern und zu entwickeln. Nach intensiver Beratung beschloss der Gemeinderat, sich der „ILE Wolfsteiner-Waldheimat“ (Freyung, Mauth, Hohenau, Philippsreut) anzuschließen. Anmerkung: Mittlerweile hat sich auch unsere Nachbargemeinde Hinterschmiding für einen Anschluss an diese Gemeinschaft entschieden. Mit einer Gesamtbevölkerung von etwa 18.000 in diesen 6 Gemeinden ist dies eine durchaus gewichtige Größe. Sichtbares wird unmittelbar nicht zu erkennen sein, denn Planungsgespräche, Festlegung von gemeinsamen Handlungsfeldern, Prioritätenlisten, Antrags- und Genehmigungsprozedere sind die pflichtigen vorgeschalteten Arbeitsschritte.

Wenn's denn gut geht und noch Geld da ist, wären die Fördermöglichkeiten durchaus interessant. Wir sind optimistisch! Im Bereich der Bauanträge bzw. Bauplanung fasste der Rat drei Beschlüsse.

Der Antrag auf Vorbescheid zur Errichtung eines Milchviehstalles von Georg Groß, Fürholz, wurde positiv beschieden. Ebenso der Antrag von Marianne und Herbert Peterlik, Rehberg, auf Abbruch eines landw. Gebäudes und Errichtung einer Garage. Das Deckblatt Nr. 15 zur Änderung des Flächennutzungsplanes und die Einbeziehungssatzung „Vorderfreundorf-Fischbach“ als Satzung wurden beschlossen.

GRM Martin Schönberger wurde zum Jugendbeauftragten bestellt und Matthias Weiß übernimmt die Aufgaben des Behindertenbeauftragten. Obwohl sich beide ehrenamtlich (Blaskapelle und Sportverein) schon engagiert in Gemeinschaften einbringen, übernehmen sie damit zusätzliche ehrenvolle Aufgaben. Dafür gilt es ganz herzlich Dank zu sagen!

Noch immer sind wir auf der Suche nach einer(m) Seniorenbeauftragten.

Der Gemeinderat erhielt Informationen über den Baufortschritt am Glasbach (Linksabbiegespuren), über die Situation (Ursache und Sachstand) in Hobelsberg nach den unwetterbedingten Wasserschäden; die Reparatur des Oberseilberger Bushäuschen wurde angemahnt und über die Aufstellung eines Wartehäuschen in Vorderfreundorf erneut beraten.

Die Firma Bachl wird die Asphaltierungsarbeiten bei verschiedenen Gemeindestraßen durchführen; die Firma Draxinger aus Waldkirchen erhält den Auftrag für die Malerarbeiten an der Fassade des Kooperatorstöckl; die Firma Weyer, Altreichenau, wird mit den punktuellen Sanierungsmaßnahmen am Kanal in Oberseilberg beauftragt. Für diese Maßnahmen hat der Gemeinderat Beschluss gefasst.

## Führungszeugnis online beantragen

Wer ein Führungszeugnis benötigt, kann sich ggf. künftig den Behördengang sparen. Mit dem elektronischen Personalausweis können Führungszeugnisse ab sofort online im Internet beantragt und bezahlt werden. Dieses Verfahren steht ab sofort allen Bürgerinnen und Bürgern offen. Und die müssen in verschiedensten Lebenslagen ein Führungszeugnis vorlegen, sei es bei der Bewerbung um einen Arbeitsplatz, für die ehrenamtliche Jugendarbeit oder vor der Aufnahme eines Gewerbes. Das Internetportal ist an allen Wochentagen rund um die Uhr verfügbar. Voraussetzung für den Online-Antrag sind der neue elektronische Personalausweis, der für die Online-Ausweisfunktion freigeschaltet sein muss, und ein passendes Kartenlesegerät. Auf diese Weise kann eindeutig identifiziert werden, wer den Antrag stellt. Neben Führungszeugnissen können auch Auskünfte aus dem Gewerbezentralregister über das neue Online-Portal des BfJ (Bundesamt für Justiz) beantragt werden. Wie bei der Antragstellung auf dem Amt wird auch beim Online-Antrag eine Gebühr von 13 Euro pro Führungszeugnis erhoben. Im Online-Portal kann sie mit einer gängigen Kreditkarte oder durch Überweisung per „giropay“ beglichen werden. Die Führungszeugnisse werden auf grünem Spezialpapier gedruckt und mit der Post zugeschickt. Das Online-Portal zur Beantragung von Führungszeugnissen und Auskünften aus dem Gewerbezentralregister ist über die Webseite des BfJ zu erreichen: [www.bundesjustizamt.de](http://www.bundesjustizamt.de)



**Wer Unterstützung im Haushalt oder Alltag bzw. rund um Haus und Garten benötigt, eine Kinderbetreuung sucht oder als pflegender Angehöriger Entlastung braucht, kann diese kostenlos und einfach finden und darüber hinaus von sehr hohen Zuschüssen profitieren.**

Das Hilfe-Netzwerk „Familienhelfer“ steht mit seinem umfassenden Angebot an haushaltsnahen- und familienunterstützenden Dienstleistungen auch in Grainet und Umgebung zur Verfügung. Wer Hilfe oder Unterstützung

benötigt, wird hier schnell fündig. Unter [www.familienhelfer.de/Grainet](http://www.familienhelfer.de/Grainet) kann ganz einfach und völlig kostenlos angegeben werden, welche Unterstützung zu welchem Zeitpunkt benötigt wird. Sofort werden passende Familienhelfer(innen) aus der Nähe vorgeschlagen. Die Familienhelfer(innen) werden mit einem aussagefähigen Profil vorgestellt, aus dem ersichtlich ist, welche Leistungen zu welchen Konditionen angeboten werden, wann sie verfügbar sind usw. Alle Familienhelfer(innen) sind angemeldet, geprüft und rundum versichert; sie sind flexibel und je nach Bedarf buchbar. Man muss sich um Nichts mehr kümmern und ist auf der sicheren Seite. Die haushaltsnahen und familienunterstützenden Leistungen werden völlig unbürokratisch gegen Rechnungsstellung erbracht und staatlich mit einem Zuschuss von 20% der Rechnungssumme gefördert. Maximal können 4.000 Euro Zuschuss im Jahr gewährt werden. **Was die Wenigsten wissen:** Wer zuhause einen Angehörigen pflegt und einen kurzfristigen Ersatz oder einfach mal eine Auszeit um Kraft zu tanken braucht, der kann hierfür zusätzlich zum Pflegegeld einen Zuschuss in Höhe von bis zu 1.550 Euro im Jahr erhalten (ab 1.1.2015 steigt der Zuschuss auf bis zu 3.666 Euro). Dazu gibt es auch noch kostenlose Pflegehilfsmittel. Häufig werden die Kosten für eine Familien- und Haushaltshilfe auch von der Krankenkasse oder der Unfallversicherung übernommen, z.B. dann, wenn eine Mutter krank ist und ihren Haushalt nicht versorgen kann. Alle Infos hierzu, sowie die Möglichkeit, gleich die entsprechenden Anträge zu erstellen, findet man auf der Website unter [www.familienhelfer.de/Pflegeinfo](http://www.familienhelfer.de/Pflegeinfo). Wer selbst helfen möchte und auf der Suche nach einer sinnvollen und fair bezahlten Nebenbeschäftigung ist, kann sich online auf [www.familienhelfer.de/Jobs/Nebenjobs-Grainet/](http://www.familienhelfer.de/Jobs/Nebenjobs-Grainet/) bewerben. Kontakt: Tel. 08191/97248-46, Mail: [info@familienhelfer.de](mailto:info@familienhelfer.de)

### Information zur Mütterrente

Die Mütterrente wird nicht überall zur gleichen Zeit gezahlt - Die Deutsche Rentenversicherung bittet um Verständnis  
Nicht alle Mütter und Väter, die rückwirkend ab dem 1. Juli 2014 einen Anspruch auf die sogenannte Mütterrente wegen ihrer vor 1992 geborenen Kinder haben, erhalten die Nachzahlung und die erhöhte laufende Rentenzahlung zur gleichen Zeit.

Bei bundesweit 9,5 Millionen berechtigten Frauen und Männern, deren Rente sich erhöht, ist es weder der Deutschen Rentenversicherung noch dem für alle Rentenzahlungen zuständigen Postrentenservice möglich, die Nachzahlungen und die erhöhten laufenden Rentenzahlungen zum gleichen Zeitpunkt durchzuführen.

Die Rentenversicherungsträger bitten deshalb um Verständnis, dass die Mütterrente nicht überall zur gleichen Zeit ausgezahlt werden kann. Allein die Regionalträger der Deutschen Rentenversicherung in Bayern erteilen in diesen Wochen rund 800.000 Bescheide. In Einzelfällen sind vor Versendung des Bescheids noch weitere Ermittlungen notwendig. Versicherte, die erstmals zum 1. Juli 2014 in Rente gegangen sind oder nach diesem Zeitpunkt in Rente gehen, erhalten die erhöhten Leistungen für die Kindererziehung schon von der ersten Zahlung an.

Allgemeine Fragen zur Mütterrente beantwortet die Deutsche Rentenversicherung am kostenlosen Servicetelefon unter 0800 1000 480 55 von Montag bis Donnerstag von 7.30 Uhr bis 19.30 Uhr und Freitag von 7.30 Uhr bis 15.30 Uhr.

### Das Örtliche

Das Örtliche für Freyung, Grafenau, Waldkirchen und Umgebung sowie Gelbe Seiten *regional* für die Landkreise Freyung-Grafenau und Regen (Ausgabe 2014/15) liegen seit dem 15.09.2014 in allen teilnehmenden Poststellen sowie bei REWE und Netto aus. Das Örtliche enthält neben den überarbeiteten Einträgen auch die Stadtpläne Freyung, Waldkirchen und Grafenau sowie den aktuellen Plan des ÖPNV. Ein Sonderteil im Buch informiert über Ärzte und viele weitere Gesundheitsberufe. Die Bürgerserviceseiten und das Ortsverzeichnis inklusive Postleitzahlen wurden auf den neuesten Stand gebracht. Ebenfalls auf den Bürgerserviceseiten finden Sie die neuen Post- und Portopreise für nationale und internationale Postkarten, Briefe, Päckchen und Pakete der Deutschen Post. Das Örtliche präsentiert sich täglich aktualisiert und übersichtlich gestaltet auch im Internet. Zusätzlich zur Rückwärtssuche bietet der Internetauftritt auch erweiterte Informationen und Funktionen wie z. B. Stadtplan und Routenplaner. Mit verschiedenen Suchbegriffen lassen sich umfassende Auskünfte in [www.dasoertliche.de](http://www.dasoertliche.de) kostenlos und bequem abrufen.

### Kostenlose Freizeitmagazine

Im Rathaus liegen ständig die aktuellen Ausgaben der Freizeitmagazine WALDWÄRTS und WALD<sup>Geist</sup> mit umfangreichen Informationen und Veranstaltungshinweisen aus der Region zur Abholung bereit. Auch das Wandermagazin „Der Goldsteig“ - Wander-Ge(h)nuss im Bayerischen Wald und Oberpfälzer Wald - wird kostenlos zur Verfügung gestellt.

**Firmeninfo:**

Seit August 2014 bietet die Firma **S & W-Energietechnik GmbH**, Ohmühle 1, 94143 Grainet, ihre Dienste im Bereich Heizung – Lüftung – Sanitär – Solar an. Die Firmenbetreiber Josef Süß jr. und Hans-Jürgen Weber stehen für fachspezifische Beratung jederzeit zur Verfügung und freuen sich über Ihren Auftrag.  
 Kontakt per Mail: [info@sw-energietechnik.de](mailto:info@sw-energietechnik.de), Internet: [www.sw-energietechnik.de](http://www.sw-energietechnik.de)

**Wohnungsmarkt**

Ortsteil	Angaben zur Wohnung	frei ab	Kontakt
Obergrainet	2-Zi.-Single-Wohnung, DG, 60 m <sup>2</sup> , EBK, Bad, Flur, Speicheranteil, Garage	sofort	Tel. 08585/337
Fürholz	Einliegerwohnung, 100 m <sup>2</sup> , Kü., Wohnz., Schlafz., Kinderz., Bad, Abstellraum, Garage, Werkraum	sofort	Tel. 08585/877
Raum Grainet/Fürholz	Garage zur Miete gesucht	sofort	Tel. 0152/36331627

**vhs aktuell im Oktober/November 2014**

Freitag, 10.10.2014	9.30 – 11.00 Uhr	Tschechisch A1 für die Generation 50 +	10 Termine
Donnerstag, 16.10.2014	18.30 – 20.00 Uhr	Niederländisch A1	10 Termin
Dienstag, 21.10.2014	19.30 – 21.30 Uhr	Ruhe finden u. Kraft tanken durch Atemübungen	
Montag, 03.11.2014	19.00 – 21.30 Uhr	Excel 2010/13 Führerschein	5 Termine
Mittwoch, 12.11.2014	15.00 – 17.30 Uhr	Filzwerkstatt: Weihnachtsfilzen für Groß und Klein	
Samstag, 15.11.2014	9.00 – 12.00 Uhr	WORD-Einstieg für Kinder ab 10 Jahre	
Samstag, 29.11.2014	9.00 – 18.00 Uhr	Aquarellmalerei für Anfänger/-innen	

**Anmeldung und Information:** vhs des Landkreises Freyung-Grafenau, Frauenberg 17, 94481 Grafenau, Tel. 08552/9665-0 oder [www.vhs-freyung-grafenau.de](http://www.vhs-freyung-grafenau.de)

**Veranstaltungskalender Oktober**

Datum	Uhrzeit	Art der Veranstaltung	Veranstalter	Ort
<b>Sa. 04.10.</b>	14.00	Sauerkrautherstellung	OGV Grainet	Mehrzweckraum Schule
<b>Sa. 04.10.</b>	19.00	Generalversammlung	Frauenverein Grainet	GH Paster Grainet
<b>So. 05.10.</b>	8.00	Buchausstellung	Volksbücherei Grainet	Schule Grainet
<b>So. 05.10.</b>	10.00 9.45	Erntedankfest, Jahrestag der Vereine, Agape Aufstellung der Vereine, GH Paster	Pfarrei weitere Info sh. sonst. Mitt.	Grainet Agape am Schulhof
<b>So. 05.10.</b>	16.30	Chormusik „Singt dem Herrn alle Welt“	Ev. Kirchengemeinde	Friedenskirche Freyung
<b>Mi. 08.10.</b>	13.30	Oktoberrosenkrantz in der Pfarrkirche; anschl. geselliges Seniorentreffen	Seniorenclub	Pfarrkirche GH Paster Graient
<b>Mi. 08.10.</b>	20.00	Bäuerinnenstammtisch	Jung- u. Altbäuerinnen	Frongahof Böhmzwiesel
<b>Fr. 10.10.</b>	19.00	Herbst-Eröffnungsschießen	Birkenwald Rehberg	Schützenheim
<b>So. 12.10.</b>	10.00	„Mythologischer Spaziergang“ um den Hochstein und die Dreisesseln mit dem bekannten Deggendorfer Mythologen Jakob Wunsch	Kreisverband für Gartenbau Freyung-Grafenau Info: Elisabeth Ilg, Tel. 672	Treffpunkt oberes Ende Dreisesselparkplatz
<b>Di. 14.10.</b>	19.30	„Zumba-Fitness“ mit 5 Folgeterminen Anmeldung: 0176/62342662 (per SMS erwünscht)	Verena Reischl-Sigl Zumbainstructor Basic	Pausenhalle Schule
<b>So. 19.10.</b>	9.00	Verkauf von Kuchen, Krapfen, Roßwürsten Erlös: Ausbau Krankenhaus in Laba Lakas, Kongo	Spes Viva Bayerwald	Schulhof Grainet
<b>Fr. 24.10.</b>	19.00	Wissenstest der Feuerwehren	FFW Grainet	Mehrzweckhalle Grainet
<b>Fr. 24.10.</b>		<b>Bitte beachten: Ab 14.00 Uhr wegen Aufbau kein Sportbetrieb in der MZH möglich!</b>		

<b>Sa. 25.10.</b>	14.00	Kürbisschnitzen für Halloween (Kürbis mitbr.)	Maulwürfe OGV Grainet	Mehrzweckraum Schule
<b>Sa. 25.10.</b>	19.30	Herbstparty	SV Grainet Förderverein	Mehrzweckhalle Grainet

**Redaktionsschluss für die November-Ausgabe des Mitteilungsblattes: 22.10.2014**

## sonst. Mitteilungen aus Vereinen/Verbänden/Gastronomie:

### SV Grainet - Kinderturnen

Jeden Donnerstag findet von 15.00 bis 16.00 Uhr in der Mehrzweckhalle das Kinderturnen (ab 5 Jahre) statt. Von 16.00 bis 17.00 Uhr schließt sich das Eltern-Kind-Turnen (für Kinder ab 2 Jahre) an.

### Hüttenhof Hobelsberg

- Jeden Donnerstag ab 18.00 Uhr „Bayerisches Schmankerl-Büfett“. Reservierungen werden unter Tel. 9605-0 erbeten.

Vom Hüttenwirt ergeht folgende Mitteilung:

*„Liebe Freunde und Gäste des Hüttenhofs,*

*ab 23. November 2014 schließen wir unser A la carte-Restaurant. Wir verlegen aus Gründen des betrieblichen Ablaufs unseren Geschäftsschwerpunkt auf den Hotelbetrieb. Wir möchten uns hiermit bei allen unseren Gästen für die langjährige Treue bedanken.“*

*Familie Paster*

### Erntedankfest

Am **Sonntag, 05. Oktober** feiern wir in Grainet Erntedank, verbunden mit dem Jahrestag der Vereine. Um 9.45 Uhr ist in gewohnter Weise beim Gasthaus Paster Aufstellung der Vereine zum Kirchenzug, der von der Blaskapelle und der Katholischen Landjugend mit der Erntekrone angeführt wird. Der Festgottesdienst, musikalisch umrahmt vom Männerchor und der Stubnmusi, beginnt um 10.00 Uhr. Im Anschluss an den Gottesdienst lädt die Pfarrei am Schulhof zur Agape.

### Buchausstellung

Ebenfalls am **Sonntag, 05. Oktober** lädt das Team der Volksbücherei Grainet zur Buchausstellung. In der Pausenhalle der Schule werden ab 8.00 bis ca. 12.00 Uhr Neuerscheinungen am Büchermarkt und im Spiel- und Unterhaltungsangebot vorgestellt. Das Büchereiteam freut sich auf viele Besucher und bietet bei dieser Gelegenheit auch Kaffee und Kuchen zum Verkauf an.

### Kirchenchor

Wer hat Lust im Chor mitzusingen? Der Kirchenchor würde sich über „Sängerzuwachs“ - männlich/weiblich, jeden Alters - sehr freuen. Interessierte müssen keine Profis sein und werden im Chor gerne aufgenommen. Wer mitsingen möchte, sollte sich mit Chorleiterin Manuela Eder (Tel. 713) in Verbindung setzen oder einfach bei der Probe vorbeikommen. Diese findet jeden Donnerstag ab 19.30 Uhr in der Pfarrkirche statt.

### „Die Alte Deutsche Schrift“

Erlernen – Schreiben – Lesen! An vier Terminen werden unter der Leitung von Fr. Rosalinde Levers Ortner aus Grainet Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene angeboten. Kursgebühr: 32,- €. Anmeldung unter 08551/4581 oder 08585/874.

Kurstermine: Montag, 06.10., 13.10., 20.10. und 27.10.2014. Ort: Freyung, Abteistraße 23 (KEB). Anfänger treffen sich jeweils von 18.00 – 19.30 Uhr, Fortgeschrittene von 19.30 – 21.00 Uhr. Veranstalter: KEB, Bildungswerk der Stadt Freyung, Kulturkreis FRG.

### Terminänderung Waldvereinssektion Leopoldsreut

Der Hüttenabend der WVS Leopoldsreut findet nicht, wie im Jahresprogramm angegeben, am 08. November sondern bereits am Freitag, 07. November um 19.30 Uhr in der Jagerhüttn (beim Skilift) in Grainet statt.

### Kriegsgräbersammlung

Bereits jetzt wollen wir darauf hinweisen, dass die Kameraden des Soldaten- und Kriegervereins auch heuer an Allerheiligen für die Belange der Deutschen Kriegsgräberfürsorge sammeln. Die Sammler stehen zu den Gottesdienstzeiten an den Kirchen- und Friedhofszugängen bereit und nehmen ihre Spende für diesen wichtigen Zweck gerne entgegen. Die Haussammlung durch die Soldaten der Bundeswehr Freyung wird auch in diesem Jahr nicht durchgeführt.

## AOK Gesundheitstipp

*Nicht nur zu Halloween: Kürbisse haben's in sich!*

Ausgehöhlte und mit Kerzen erleuchtete Kürbisköpfe – das Wahrzeichen für Halloween. Das Fruchtfleisch, das dabei übrigbleibt, kann man sehr gut in der Küche verwenden. Denn in den Kürbissen stecken viele wertvolle Nährstoffe. Kürbisse gehören wie Melonen oder Zucchini zur Pflanzenwelt der Gurkengewächse und enthalten wie diese reichlich Kalium sowie Carotinoide. Kalium ist wichtig für den Wasserhaushalt des Körpers und der Zellen sowie als Botenstoff. Carotinoide gelten als Schutzfaktoren für die Zellen, die als sogen. „Radikalfänger“ bei der Vorbeugung gegen Krebs, Herz- und Gefäßerkrankungen helfen. Kürbisse sind wegen ihres hohen Wassergehalts mit rund 25 Kilokalorien pro 100 Gramm auch noch ausgesprochen kalorienarm. Tipp: Hokkaido-Kürbis verwenden. Besonderer Beliebtheit in der Küche erfreut sich der tief orangefarbene Hokkaido-Kürbis mit seinem feinen, leicht nussigen Geschmack. Er eignet sich für eine Vielzahl von Gerichten und ist unkompliziert in der Zubereitung, denn er braucht nicht geschält zu werden. Lässt man ihn ganz und achtet auf die Unversehrtheit des Stielansatzes, ist ein Hokkaido-Kürbis bei kühler und trockener Lagerung etwa sechs bis acht Wochen haltbar. Reste von angeschnittenen Kürbissen können etwa drei bis vier Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Sollte er später zu Suppe oder Pasta-Sauce verarbeitet werden, kann man ihn in Stücken auch problemlos in rohem Zustand einfrieren.

## Skiausflüge

- Die Fußballer des SV Grainet planen ein 3 Tage-Skievent in die Topregion „Ski Amade“ nach Flachau/Kleinarl. Termin ist Donnerstag, 29.01. bis Samstag, 31.01.2015. Übernachtet wird auf der Kraftalm in zwei Appartements mit 2-4 Bettzimmern mit Du/WC u. Sauna. Ein Highlight der Superlative! Preis für Busfahrt, 2-Tagesskipass, 2 x Ü/F: 250,-- €/Person. Anmeldung sind ab sofort möglich bei Brazzo (Heinz Reichhardt) und Baus (Christian Weber).
- Auch im Skigebiet Großarl/Dorfgastein werden vom 12. bis 14. Dezember 2014 die Pisten unsicher gemacht. Wer an dem Skiausflug teilnehmen will, muss sich bis spätestens Sonntag, 31.10.2014 bei Heike Ranzinger (Tel. 0170/8017291) anmelden. Gesamtpreis: 235,-- €/Person im DZ (inkl. Busfahrt, 2-Tagesskipass, 2 x Ü/HP, Bustransfer Hotel-Skigebiet). Bei der Anmeldung ist eine Anzahlung in Höhe von 85,-- € zu leisten. Die Restzahlung i. H. v. 150,-- € ist bis zum 01.12.2014 zu überweisen.

## Geführte Wanderungen:

Unsere Wanderführer Dr. Eckart Rössler und Volker Hartwig bieten im „Goldenen Oktober“ geführte Wanderungen für alle Urlaubsgäste aber auch für unsere „einheimischen Wanderfreunde“ an. Ab 4 Personen werden die Wanderungen durchgeführt. Verschiedene Touren in Absprache mit Wanderführer und Teilnehmern werden angeboten. Alle Wanderungen finden nur bei regenfreiem Wetter statt. Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung ist notwendig.

**Anmeldung erforderlich bei der Gemeinde Grainet, H. Michl Tel. 08585/9600-0 jeweils bis zum Vortag 16.00 Uhr, für Samstags-/Sonntagswanderung jeweils bis Freitag, 11.00 Uhr.**

Datum	Wanderroute	Treffpunkt/Start	Dauer
Di. 07.10.14	nach Absprache mit WF Dr. Eckart Rössler	10.00 Uhr Hüttenhof Hobelsberg	3 – 4 Std.
Di. 21.10.14	nach Absprache mit WF Dr. Eckart Rössler	10.00 Uhr Hüttenhof Hobelsberg	3 – 4 Std.

## **Wanderführer Volker Hartwig hat für den Monat Oktober folgendes Wanderangebot zusammengestellt:**

*„Der Indianersommer ist in die heimischen Wälder eingezogen. Die ersten Nebel ziehen abends in die Täler und der Blick von den Bergen reicht immer öfter bis in die Alpen. Der Nebel und die bunten Wälder lassen Traumlandschaften entstehen. Begleiten Sie mich auf einer meiner Touren und finden auch Sie Ihre Traumlandschaft.“*

Datum	Wanderroute	Treffpunkt/Start	Dauer
Mo. 06.10.14	„Der eiserne Vorhang“ – von Buchwald nach Fürstenhut	14.00 Uhr Rastplatz Wistlberg/Finsterau bequeme Wanderung	ca. 3 Std.
Fr. 17.10.14	„Der eiserne Vorhang“	14.00 Uhr Grenzübergang Marchhäuser/ Bischofsreut	ca. 3 Std.
Di. 21.10.14	„Auf verschwiegenen Pfaden“ - Erleben Sie „Klein Kanada“ landschaftlich reizvolle Tour! Fernglas/Fotoapparat n. vergessen	10.00 Uhr Parkpl. Muckenloch/Finsterau	6 – 8 Std.
Do. 30.10.14	„Auf verschwiegenen Pfaden“ – Der Zametzer Steig landschaftlich reizvolle Tour! Fernglas/Fotoapparat n. vergessen	10.00 Uhr Parkplatz Wistlberg/Finsterau	6 – 8 Std.

Mit freundlichen Grüßen

  
Kaspar Vogl, 1. Bgm.