

energy

2/07

forum

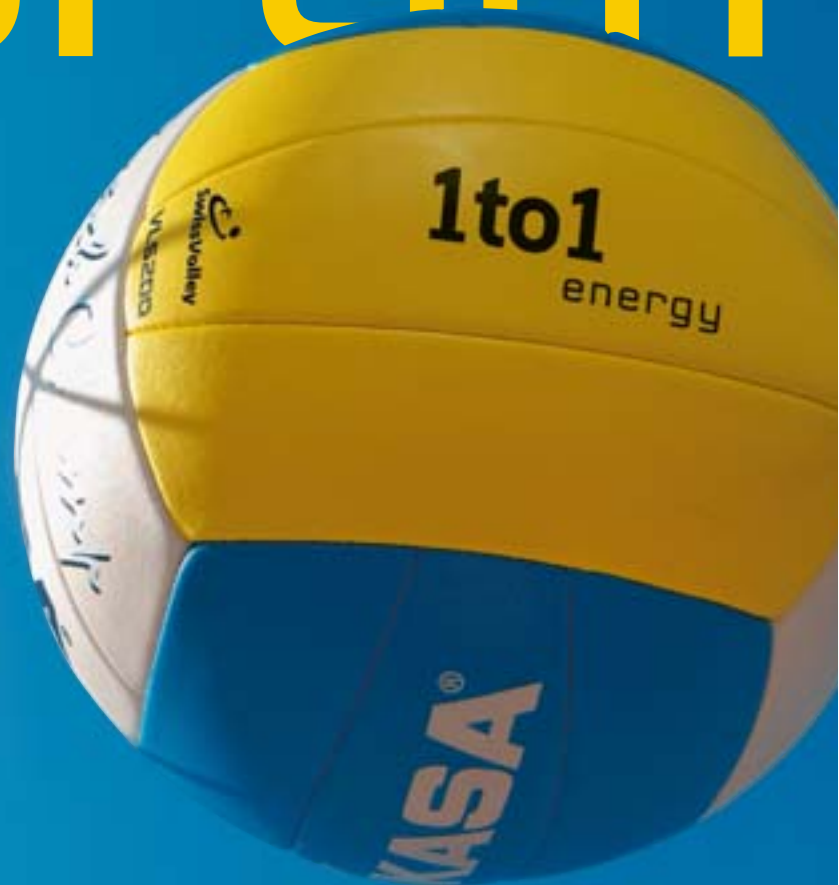
Energieeffizienz: So setzen Sie
Energiesparlampen richtig ein

10 Uhren zu gewinnen

Beachvolleyball-WM in Gstaad:
Gewinnen Sie eine von zehn exklusiven
Swatch-WM-Uhren!

Freizeit

Heiss geliebtes, jedoch meist zu knapp vorhandenes Gut



Das Kundenmagazin Ihres Energieversorgers

ihr partner für

1to1
energy

Wir sorgen für Spannung in Gstaad!

Unsere Power macht die Beachvolleyball-WM vom 24. bis 29. Juli 2007 zum heissesten Sportanlass des Jahres. Mehr unter www.1to1energy.ch



 **SWATCH FIVB 2007
WORLD CHAMPIONSHIPS**

powered by

1to1
energy

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Erst die Arbeit, dann das Vergnügen – diese Maxime gilt auch bei uns. Deshalb haben wir auch im «energy forum» erst die Arbeit thematisiert und nun, in der zweiten Ausgabe dieses Jahres, den Bereich Freizeit. Arbeit und Freizeit werden häufig als Gegensätze betrachtet respektive erlebt. Auf Dauer funktioniert jedoch nur das Nebeneinander. Die beiden Lebensbereiche sollten sich ergänzen. Nur so können sie mit anderen Aspekten zum persönlichen Gleichgewicht beitragen, das wiederum Höchstleistungen zulässt.

Die Möglichkeiten, unsere freie Zeit zu verbringen, sind heutzutage beinahe unbegrenzt. Dies gilt erst recht für den Sommer, wenn uns Wetter und Natur am Abend und an den Wochenenden ins Freie locken oder wenn wir Ferien haben. Jede Art von Freizeitbeschäftigung benötigt Energie, andererseits können wir dabei mental und körperlich unsere Batterien aufladen.

Damit kommen wir wieder zu unserem Kerngeschäft, der Energie. Ein derzeit wieder sehr stark diskutiertes Thema ist die Energieeffizienz – beispielsweise bei der Beleuchtung zuhause. In der Heftmitte zeigen wir Ihnen, wie die Stromsparlampe funktioniert und welche Lampe an welchem Ort sinnvoll eingesetzt werden kann.

Viel Vergnügen beim Lesen!



6 titelthema

Wie verbringen Sie Ihre Freizeit? Und wie bringen Sie all Ihre Bedürfnisse und Interessen unter einen Hut? Genau das haben wir eine fünfköpfige Familie gefragt – und spannende Antworten erhalten.



Exklusiv für Sie!

Nostalgie und Fun

Vielseitiger Spass in Meiringen für nur 14 Franken: Fahrt mit der Reichenbachfallbahn, Abfahrt mit Monster-Trotti. **Coupon Seite 18**

13 sichersparen

17 Rätsel

4 1to1energyland

Das Festival du Film Français in Biel macht die Stars greifbar

5 Beachvolleyball in Gstaad:

Wir verlosen zehn WM-Uhren

10 sehenverstehen

Stromsparlampen sind die besseren Glühbirnen

14 einszu eins

Benedikt Weibel und Livia Anne Richard setzen auf die Balance

16 drinnendraussen

Drei Sommerdrinks versprechen Erfrischung an heissen Tagen

Impressum

Herausgeber: Youtility AG, Moserstrasse 17, 3000 Bern 25, Telefon 031 335 70 00, info@youtility.ch, www.youtility.ch, Heinz Binggeli/Geschäftsführer, Karl Küenzi/Leiter Marketing & Produkte

Redaktion: Marie-Rose Aepli Kündig

Konzeption/Layout/Produktion: Infel AG, Postfach 407, 3000 Bern 7, Paul Widmer, Guido Lichtensteiger, Brigitte Mathys, Steven Schneider, Ruedi Spalinger, Simone Hubacher, Diana Ulrich. Schaubild: Claudio Köppel.

Fotos: Tomas Wüthrich, Rolf Neeser, Stephan Bögli, Swiss-Image/Jungfraubahnen, Seilpark Gantrisch, Digitalstock, Diane Macdonald/Getty Images, Festival du Film Français d'Helvétie, Brigitte Mathys, Bruno Mainini.

Druck: Benteli Hallwag Druck AG, Seftigenstrasse 310, 3084 Wabern.

Lithografie: Appalooza Productions GmbH, Postfach 260, 3000 Bern 5.

Inseltraum

www.1to1energy.ch

Quizfrage: In welchem See im Berner Oberland befindet sich diese idyllische Trauminsel?

a) Lauenensee b) Brienersee c) Blausee

Teilnahme: www.1to1energy.ch

Preis:

Unter den richtigen Antworten wird ein Reka-Check im Wert von 200 Franken verlost.

Übrigens:

Ein regelmässiger Besuch der Website www.1to1energy.ch lohnt sich. Alle zwei Wochen heisst es: neues Bild, neues Glück!



Drei Farben, ein Festival

Das Festival du Film Français d'Helvétie in Biel wird zu einer festen Festivalgrösse. Vom 26. bis 30. September findet die dritte Auflage statt.



Biel: 40 Gratistickets für den «Kindertag»

Am Mittwoch, 26. September, steht das Festival du Film Français d'Helvétie ganz im Zeichen der Kinder. Für diesen «journée des enfants» verlosen wir 20-mal 2 Tickets für den Film des Tages (deutsch).

Teilnahme: www.1to1energy.ch

Teilnahmeschluss: 31. Juli

Ende September dominieren in Biel (Kinos Rex 1 und 2) die Farben Blau, Weiss und Rot. Die 3. Ausgabe des Festival du Film Français d'Helvétie präsentiert an fünf Tagen rund 25 Filme, darunter zahlreiche Premieren. 1to1 energy unterstützt das Festival neu als Hauptsponsor.

Die Filme des «journée bleue» drehen sich am Freitag, 28. September, um Abenteuer und Mut. «La journée blanche» thematisiert am Samstag Unschuld, und das Sonntagsprogramm (journée rouge) spielt mit dem Feuer von Liebe und Leidenschaft.

Programm und Tickets: www.fffh.ch

1to1 energy happening lyss: 15-mal 4 Tickets

Vom 26. Juli bis 11. August findet im Parkschwimmbad Lyss das 1to1 energy happening lyss statt: Der Mix aus cineastischen Highlights auf einer der hierzulande grössten Leinwände, Schweizer Bands und kulinarischen Leckerbissen hat sich in den letzten Jahren zu einem der Höhepunkte der Openair-Kino-Saison gemauert. Fester Bestandteil des 1to1 energy happening lyss ist Bagatello. Zusammen mit zwei weiteren Acts tritt Bagatello dieses Jahr an der erstmals im Programm figurierenden Comedy Night (31. Juli) auf. Neu ist zudem die Teilüberdachung der Tribüne. Einem ungetrübten Kinovergnügen steht somit auch wettermässig nichts mehr im Wege.

Programm und Tickets:

www.1to1energy-happening.ch

Ticketverlosung

Mit etwas Glück können Sie gratis das 1to1 energy happening lyss miterleben! Für die Family Night vom 6. August (Film: Happy Feet), verlosen wir 15 Familienpackages (2 Erwachsene, 2 Kinder).

Teilnahme: www.1to1energy.ch

Teilnahmeschluss: 18. Juli

Sherlock Holmes, den der englische Autor Arthur Conan Doyle in die Tiefe des tosenden Wassers des Reichenbachfalls bei Meiringen stürzen liess.

100

Die erfolgreichste Kooperation im Schweizer Energiemarkt und ihre Strommarke 1to1 energy befinden sich weiter im Aufwind. Auf dem Jungfrauoch wurde der 100. Partner der Youtility AG begrüsst: die Energie Dienste Steg-Hohtenn AG.



Auf der Spur des Bibers

Bis zu 23 000 Haare weist der Biber am Bauch auf – pro cm² wohlgermerkt! Mehr zum Biber erfahren Sie auf der Biberspur und im Besucherzentrum des Wasserkraftwerks Aarberg, wo der Grossteil des Ökostroms 1to1 energy water star produziert wird.

Gstaad: Strand, Sport und Emotionen

Athletik, Sport und Spektakel auf höchstem Niveau: In Gstaad kämpfen an der Beachvolleyball-WM die besten der besten um Gold, Silber und Bronze.

Gstaad unter Höchstspannung: Vom 24. bis 29. Juli kämpfen in den Berner Alpen die besten Beachvolleyballspieler der Welt um WM-Gold.

Gstaad geniesst in der Beachvolleyball-Elite einen exzellenten Ruf: Obwohl das Berner Oberland fernab der beliebtesten Strände der Welt liegt, kehren die Sportler jedes Jahr gerne zurück. In diesem Sommer erst recht. Denn

Ende Juli ist Gstaad Austragungsort der WM. Spektakel und Emotionen sind garantiert!

Aber auch neben den Spielfeldern wird in Gstaad viel geboten: Entspannung bietet beispielsweise ein Besuch in der 1to1 energy Lounge, wo es Autogrammstunden oder Interviews mit Spielern gibt, und die Side Events mit Stress, Bagatello, BossHoss oder der Swatch-Party.

Vorverkauf: www.ticketcorner.ch und www.railaway.ch

Der Link: www.beachwm07.ch

10 WM-Swatch zu gewinnen!

- Für die Beachvolleyball-WM in Gstaad hat Swatch eigens eine Uhr kreiert. Wir verlosen 10 Stück der exklusiven Armbanduhr, die es nur in der Schweiz zu kaufen gibt (Wert: 80 Franken).
- Teilnahme: www.1to1energy.ch
- Teilnahmeschluss ist der 18. Juli



Freizeit unter



Lilly Kilchenmann, 41,
Suppenbar-Inhaberin

Adrian Kilchenmann, 18,
Handelsschüler

Stefan Kilchenmann, 50,
Kadermitglied Swisscom

einem Dach

**Fünf Köpfe, mindestens doppelt so viele Interessen:
Stefan Kilchenmann de Cueva motiviert seine Frau Lilly
und die drei Kinder immer wieder für Neues.**



Paloma Kilchenmann, 17,
Gymnasiastin

David Kilchenmann, 20,
Gymnasiast

Spielen ihre beiden älteren Brüder mit Floorball Köniz gegen ein anderes Unihockeyteam, unterstützt Paloma Kilchenmann sie immer von der Seitenlinie aus. «Unihockey», sagt die 17-Jährige, «ist einfach eine coole Sportart. Ich verpasse kein Heimspiel meiner Brüder.» Inzwischen sei das Spielniveau schon sehr hoch. David lacht. Der 20-Jährige ist stolz darauf, dass seine Schwester ihn und seinen Bruder Adrian als Vorbilder sieht. Und gibt gleichzeitig zu: «Als sie noch Basketball spielte, habe ich bloss ein Spiel ihres Teams live gesehen!» Das habe sie nicht gestört, antwortet Paloma spontan. «Schliesslich begannen meine Matches auch zu unwirtlichen Zeiten.» Abfahrt mit dem Mannschaftsbus ab Bern war nicht selten sonntags um 7 Uhr früh. Vom Basketball bei Femina Bern wechselte Paloma selber zum Unihockey und zu Floorball Köniz, zur U-21-Frauenequipe. Bis letzten Winter stand, besser gesagt kniete sie in deren Tor. «Leider haben meine Knie das nicht lange mitgemacht.»

Stefan und Lilly Kilchenmann nehmen aktiv an den Sportkarrieren ihrer Kinder teil. Heute mehr als Zuschauer denn als Taxifahrer und Familienmanager, wie dies früher der Fall war. Stefan ist zudem OK-Präsident für die Organisation der schweizerischen Unihockey-Cupfinals in Bern. «Das mache ich dem Club,

Von 4000 auf 1600 Stunden

Ende des 19. Jahrhunderts hat die Jahresarbeitszeit in der Schweiz noch rund 4000 Stunden betragen. Heute sind es im Schnitt 1600 Stunden. Das ist primär auf die Produktivitätssteigerungen beziehungsweise die Entwicklung von der industrialisierten Welt bis zur postindustriellen Gesellschaft zurückzuführen. Das heisst in Zahlen:

- Reduktion der täglichen Arbeitszeit von 15 auf 8 Stunden
- Dauer des Arbeitsunterbruchs am Wochenende (von der 6- zur 5-Tage-Woche)
- Einführung von bezahlten Ferien (von 0 auf 4 oder 5 Wochen)
- Einführung und Senkung des Rentenalters für den Ruhestand

Quelle: www.ch-historia.ch

Eine Auswahl der besten Plätze für kühle Erfrischung an heissen Sommertagen.

Naturstrandbad Burgseeli, Ringenberg bei Interlaken

Mitten in einem Naturschutzgebiet zwischen Enten und Seerosen in sauberem Wasser baden und tauchen: Das Naturstrandbad Burgseeli liegt wenige Kilometer von Interlaken entfernt zwischen Goldswil und Ringenberg am rechten Brienzseeufer. Hier gibts eine grosse Liegewiese, einen Grillplatz, ein Restaurant und sogar ein Erlebnis-Kinderplanschbecken.

Schlauchbootfahrt auf der Aare

Bei schönem Wetter immer wieder ein besonderes Erlebnis: Schlauchbootfahrt auf der Aare. Das eigene Schlauchboot, Sonnenschutzmittel und Verpflegung mit nach Uttigen nehmen. Boot aufpumpen und Einstieg in die Aare unterhalb der Uttigenwelle, Ausstieg nach Lust und Laune bereits beim Parkbad Münsingen, beim Parkbad Muri oder im Eichholz in Bern.

Spielen und baden in Erlach am Bielersee

Das malerische Städtchen Erlach mit seinen Pflastersteinen liegt am Westende des Bielersees. Die grosse Spielwiese direkt am See beim Hafen bzw. beim Camping zieht Jung und Alt an und lädt zum Verweilen ein. Für eine Abkühlung genügt ein Sprung ins Wasser. Grosser Spielplatz für die Kinder.

Weitere Ausflugstipps:

www.1to1energy.ch
(siehe Magazin, Ausflüge)



Stefan Kilchenmann: «Der GP war ein sehr gutes Erlebnis.»

der Klubkasse und meinen Kindern zuliebe», sagt der ehemalige FDP-Politiker der Gemeinde Köniz.

Grand Prix und Velogemel-WM

Stefan Kilchenmann liebt es, für seine Familie spezielle Freizeitaktivitäten und Gags auszudenken. «Er hat uns zum Beispiel ohne etwas zu sagen am Grand Prix von Bern angemeldet», verrät David. Die gut gelaunte Truppe nahm mit Humor. «Die junge Generation habe ich in einen schnelleren Startblock eingeteilt als meine Frau und mich. Sie sind auch viel besser trainiert! Mein Ziel war, zu überleben ...» Wenn der Skiclub Grindelwald jeweils im Februar zur Velogemel-Weltmeisterschaft (Velogemel = Schnevelo aus Holz) ruft, fehlt Familie Kilchenmann de Cueva nicht. Die Eltern treten mit dem Schweizer Pass an, die drei Jungen mit dem ecuadorianischen Pass, den sie dank ihrer Mutter besitzen. «Ich bin stolz darauf, halb Latina zu sein», sagt Paloma. «Viele Kollegen beneiden uns darum. Wir sprechen nebst Deutsch auch fließend Spanisch.» Auch bei Fussballspielen – zuletzt an zwei Live-Spielen während der Weltmeisterschaft 2006 in Deutschland – unterstützen Kilchenmanns das ecuadorianische Team. «Mama schwenkt aber mindestens so oft die Schweizer Fahne», sagt der 18-jährige Adrian. «Sie ist der grösste Schweiz-Fan von uns allen», fügt Paloma hinzu.



Lilly Kilchenmann: «Über Nacht bin ich zur Unternehmerin geworden.»

Als Paloma in den Kindergarten kam, wusste Lilly: «Jetzt muss ich etwas Neues in Angriff nehmen.» Trotz anfänglichen Schwierigkeiten mit der deutschen Sprache schloss sie eine Ausbildung zur Kosmetikerin ab. Inzwischen hat in ihrem Leben der Kochlöffel den Puderpinsel abgelöst: «Es war während eines Kurztrips nach Paris: Stefan nahm einen Stift und brachte ein fixfertiges Konzept für eine Suppenbar zu Papier.» Mittlerweile führt Lilly seit vier Jahren die Suppenbar «LaSoupe» am Eigerplatz in Bern. Sozusagen über Nacht sei sie Unternehmerin geworden. «Was wenig bekannte Suppen angeht, sind die Schweizer kritisch. Umso mehr freut es mich, wenn ich sie mit einem neuen Rezept begeistern kann.»

Auch die anderen vier Kilchenmanns packen in ihrer Freizeit in der Suppenbar mit an, wo es nur geht. «Wenn sie im Laden oder in

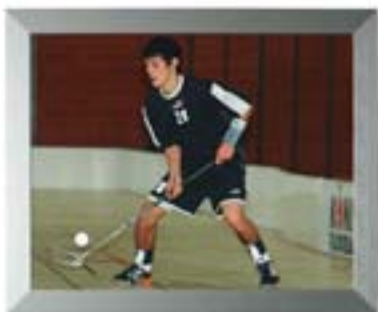


Paloma Kilchenmann: «Ich liebe Basketballspiele aber nur noch zum Plausch.»

der Küche helfen, bezahle ich den Kindern einen Stundenlohn. Sie bessern damit ihr Sackgeld auf», sagt Lilly. Alle drei sind noch in der Schule: David macht demnächst die Maturaprüfung, Adrian besucht die Handelsschule in Neuenburg und Paloma ist in der Quarta im Gymnasium Muristalden.

Gut essen und Kultur

Das Piemont ist neben Ecuador eines der liebsten Reiseziele der Kilchenmanns. «Mit den Kindern waren wir schon mehrmals in den Dörfern rund um Barolo essen und fahren anschliessend weiter in die wunderschöne Arena in Verona», erzählt Verdi-Fan Stefan Kilchenmann und gerät ins Schwärmen. Durch die frühere Tätigkeit als Wirtschaftsprüfer bei Nestlé ist das heutige Swisscom-Kadermitglied durch zahlreiche Länder gereist. Unter anderem durch Indien, Nepal,



David Kilchenmann: «Mit Floorball Köniz will ich noch hoch hinaus.»

Afrika, Nord- und Südamerika. Dort hat er Lilly kennen gelernt. Im Herbst erfüllen sich die beiden einen Traum: Zu Fuss, mit dem Bus, Schiff und Auto durchqueren sie Zentralamerika – von Mexiko über Belize, Guatemala bis Panama und Ecuador und wieder zurück. «Wir wollen Land und Leute kennen lernen», sagt Stefan. Und Lilly fügt hinzu: «Ich freue mich, nochmals die Jugend zu erleben und die Heimat meines Vaters zu sehen, der aus Carimanga stammt und in Quito lebt.»

Vorerst zu Hause bleibt das Handörgeli von Stefan. «Bei unserer letzten Reise nach Galapagos 1999 habe ich mir vorgenommen, nächstes Mal dieses wunderbare Instrument mitzunehmen und den Menschen vorzuspielen.» Das feuchte Klima würde dem Handörgeli aber schaden. «Papa muss zuerst richtig spielen lernen», sagen die Kinder einstimmig. Er bringe es sich selber bei. Paloma hat ihm ein Notenbuch geschenkt. Stefan lacht: «Die Familie nimmt sonst noch nicht gross an meinem neuen Hobby teil.» Einen schalldichten Übungsraum will er aber nicht einrichten. Denn: «Manchmal, wenn alle gut gelaunt sind, singen wir immerhin schon «Ramseiers» zusammen ...» Auch Gitarre, Klavier und Bambusflöte sind in der Familie vertreten. Wer weiss: Vielleicht nimmt das Quintett schon bald an einem schweizerisch-ecuadorianischen Musik-Grand-Prix teil. ■

Adrian Kilchenmann: «Gitarre spielen zum Abschalten.»



Freizeit werde vor allem als Kompensationszeit verstanden, sagt Hansruedi Müller, Direktor des Forschungsinstituts für Freizeit und Tourismus (FIF) in Bern.



«Aktiver und passiver»

Wie hat sich das Freizeitverhalten der Menschen in den letzten 20 Jahren verändert?

Hansruedi Müller: Unsere Langzeituntersuchungen zeigen, dass die Menschen in den letzten 20 Jahren in der Freizeit sowohl aktiver als auch passiver geworden sind: Sport wird als Freizeitfeld immer wichtiger; aber auch Kultur und Unterhaltung, Bildung und Reisen gewinnen an Bedeutung. Daneben nimmt der Medienkonsum zu, und hier vor allem Fernsehen und Internet. Diese Freizeitaktivitäten haben viel mit der veränderten Arbeitsplatzsituation zu tun, denn Freizeit wird vor allem als Kompensationszeit verstanden.

Welches ist die grösste Herausforderung für die Tourismusorte in den nächsten

Jahren? Wo müssen sie investieren, um dem Freizeitverhalten der Touristen und der Klimaänderung gerecht zu werden?

Die Klimaänderung stellt tatsächlich eine der grössten Herausforderungen für den Tourismus im Alpenraum dar. Grundsätzlich gibt es für den Tourismus – wie für alle übrigen Wirtschaftsbereiche – zwei Strategien: Anpassung und Verhinderung. Wichtigste Anpassungsmassnahmen sind die Diversifikation in schneeunabhängige Tourismusformen wie Wellness, Kultur oder Weiterbildung und die Erhöhung der Erlebnisqualität für den Sommertourismus. Doch auch der Tourismus muss mit-helfen, die Klimagase zu vermindern, also Förderung des öffentlichen Verkehrs und Umstieg auf CO₂-neutrale Energieträger und CO₂-effizientere Anlagen.

Studie zeigt: Freizeit und Sport legen zu

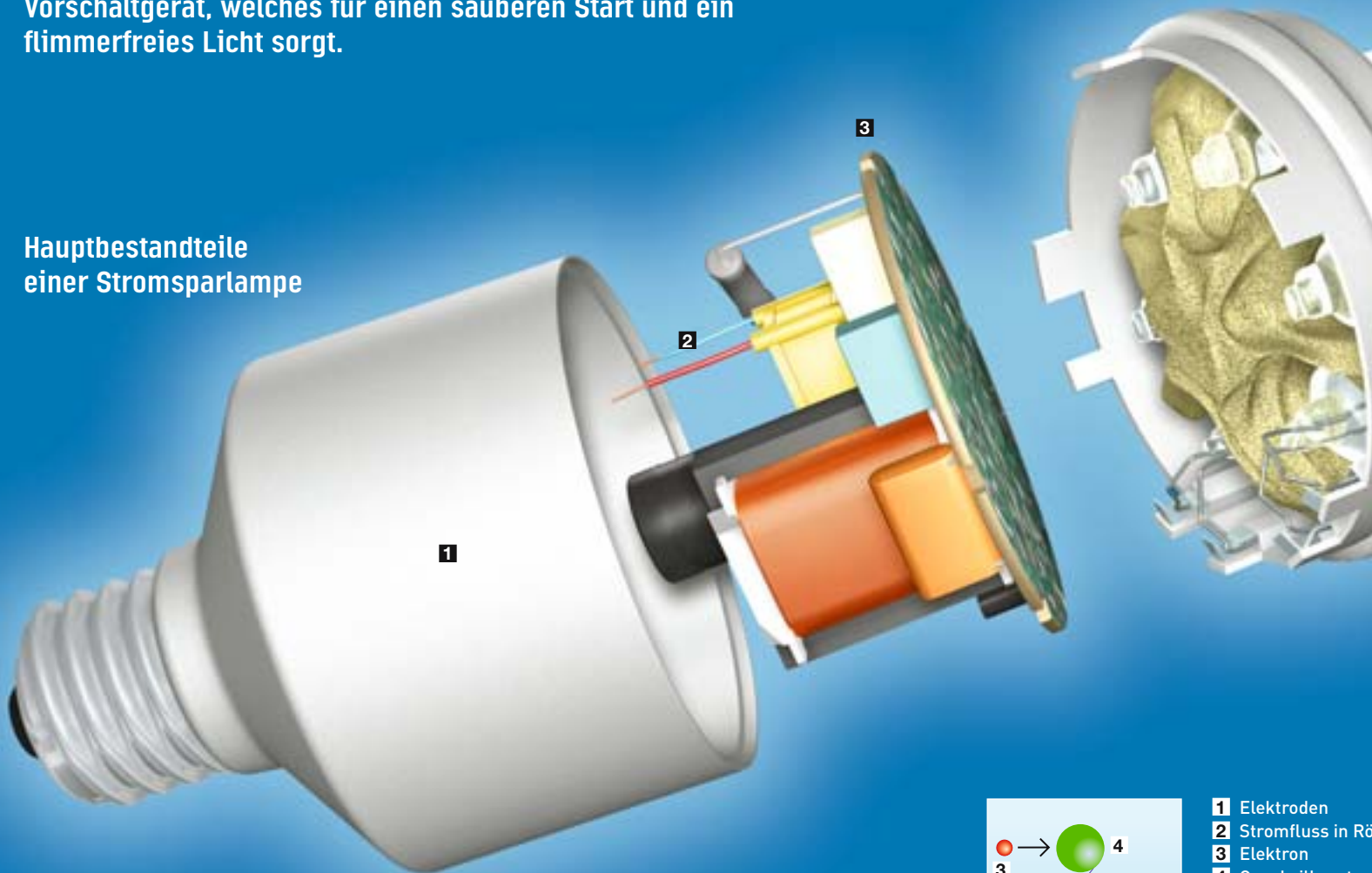
Freizeit hat heute den grösseren Stellenwert als vor vier Jahren. Das zeigt eine Umfrage aus dem Jahr 2006 der Gesellschaft für praktische Sozialforschung Zürich (gfs) und des Forschungsinstituts für Freizeit und Tourismus der Uni Bern (FIF). Für 60 Prozent der Befragten ist die Freizeit «sehr wichtig», nur noch 53 Prozent sagen dasselbe über die Kombination Arbeit/Beruf. Die Autoren der Univox-Studie führen dies auf den wirtschaftlichen Aufschwung der letzten drei Jahre und auf die Entspannung am Arbeitsmarkt zurück.

Mehr Aufmerksamkeit (+22%) als 2002 erfährt auch der Bereich Sport. Er ist der einzige Lebensbereich, der eine kontinuierlich steigende Bedeutungskurve aufweist. Offen ist jedoch, ob von aktivem oder von passivem Sport die Rede ist. Eine klare Aussage lässt sich zur Lohnzeit-Option machen: Knapp ein Viertel der Befragten hätte gerne mehr Freizeit und würde deshalb auf einen Teil des Lohns verzichten. Gut die Hälfte aller Befragten (57%) ist jedoch zufrieden mit der momentanen Situation.

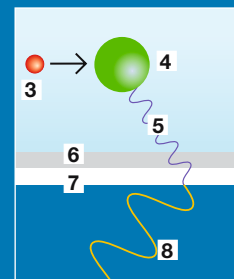
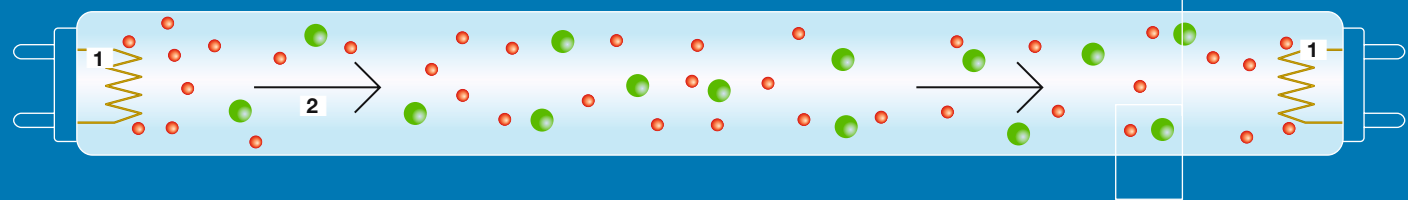
So funktionieren Strom

Eine Stromsparlampe ist ein kleines technisches Wunderwerk. Sie enthält auf kleinstem Raum alles, was es für den Betrieb einer Leuchtstofflampe braucht. Ihr Herz ist das elektronische Vorschaltgerät, welches für einen sauberen Start und ein flimmerfreies Licht sorgt.

Hauptbestandteile einer Stromsparlampe



Prinzip der Lichterzeugung einer Leuchtstoffröhre



- 1** Elektroden
- 2** Stromfluss in Röhre
- 3** Elektron
- 4** Quecksilberatom
- 5** ultraviolette Strahlung
- 6** Leuchtstoffschicht
- 7** Glasröhre
- 8** sichtbares Licht



Stromsparlampen



- 1** Lampenfassung
- 2** Netzanschlussdrähte
- 3** elektronisches Vorschaltgerät
- 4** Leuchtstoffröhren

Stromspar- und Glühlampen im Vergleich

(Leistung in Watt bei gleichem Lichtstrom)

	
5 W	25 W
8 W	40 W
11 W	60 W
15 W	75 W
20 W	100 W

Eine Stromsparlampe erreicht mit einer Leistung von 5 Watt die vergleichsweise gleiche Helligkeit wie eine Glühbirne mit 25 Watt Leistung.

Einige Modelle und Anwendungen von Stromsparlampen

Lampe mit sichtbaren Röhren

Diese Standardform hat die beste Lichtausbeute. Sie wird dort eingesetzt, wo die Lampe abgedeckt ist oder die Röhren nicht stören.



Glühlampenform

Lampen in Glühlampenform werden vorwiegend dort eingesetzt, wo sie direkt sichtbar sind.



Kerzenform

Lampen in Kerzenform weisen den kleineren Schraubsockel (E 14) und kleine Leistungen (bis ca. 10 Watt) auf. Einsatz: in kleinen Leuchten (z. B. Nachttischlampen) oder wo Ästhetik im Zentrum steht (z. B. Kronleuchter).



Grosskolbenform

Grosskolbenlampen (Globe-Lampen) sind dekorativ und benötigen keinen Lampenschirm. Dank ihrer grossen Oberfläche blenden sie weniger als kleinere Lampen.



Lampe mit Reflektoraufsatz

Durch den Reflektor wird das Licht gebündelt. Diese Lampen eignen sich zur gezielten Ausleuchtung von Gegenständen, z.B. in Verkaufsläden.



Lampe mit eingebautem Reflektor

Diese Lampe ist eine Weiterentwicklung der Lampe mit Reflektoraufsatz. Abgesehen vom eingebauten Reflektor weist sie die gleichen Eigenschaften auf wie ihre «Vorgängerin».





Schlüsselfaktor Effizienz: Glühbirnen haben gegenüber Stromsparlampen das Nachsehen.

Stromsparlampe – die bessere Glühbirne

Stromsparlampen sind kompakte Leuchtstofflampen und wesentlich effizienter als Glühbirnen. Ihr Einsatz lohnt sich besonders dort, wo das Licht längere Zeit brennt.

Glühlampen sind noch immer die am häufigsten eingesetzten Lichtquellen im Wohnbereich. Sie sind billig und erzeugen ein angenehmes Licht. Aber sie nutzen die Energie schlecht aus: Nur etwa 5 bis 10 Prozent des Stroms werden in Licht umgewandelt, der Rest in Wärme. Deshalb stehen sie in einem zunehmend schlechten Licht da – in Australien werden Glühbirnen ab 2010 verboten. Kanada plant dies für 2012.

Wesentlich effizienter sind die Leuchtstofflampen, die über 25 Prozent des Stroms in Licht umwandeln. Sie bestehen aus einem gasgefüllten Glasrohr, das auf der Innenseite eine Leuchtschicht aufweist. An den Rohrenden sind zwei Stromzuführungen eingeschmolzen. Fliesst elektrischer Strom durch das Gas, entsteht ultraviolette Strahlung, die durch die Leuchtschicht in sichtbares Licht

umgewandelt wird. Für den Start und den Betrieb der Leuchtstofflampen ist ein Vorschaltgerät erforderlich. Dieses gibt es in unterschiedlicher Ausführung: konventionell (mit Drosselspule und Starter) und elektronisch (Betrieb mit Hochfrequenz, Sofortstart und flimmerfreiem Licht).

Finanziell reizvoll

Stromsparlampen sind sehr kompakt gebaute Leuchtstofflampen. Als Faustregel gilt: Ihr Einsatz ist überall dort sinnvoll, wo das Licht mindestens eine halbe Stunde pro Tag brennt.

Stromsparlampen weisen ein mehrfach gebogenes Leuchtstoffröhrchen und einen Schraubsockel auf. Das Vorschaltgerät ist in die Lampe eingebaut und bei den heutigen Lampen ausschliesslich elektronisch ausgeführt (siehe Seiten 10/11). Die wichtigsten

Vorurteile – und Fakten

Stromsparlampen haben in den letzten Jahren eine grosse Entwicklung durchgemacht. Viele Vorurteile aus der Anfangszeit sind längst überholt. Wir listen einige dieser Vorurteile auf – und stellen ihnen Fakten gegenüber.

Vorurteil 1: «Das Einschalten einer Stromsparlampe benötigt so viel Strom, dass man sie besser brennen lässt.»

Richtig ist: Das Einschalten verursacht praktisch keinen Mehrverbrauch.

Vorurteil 2: «Das häufige Einschalten verkürzt die Lebensdauer.»

Richtig ist: Dieser Einwand gilt für die heutigen Stromsparlampen mit Warmstart und elektronischen Vorschaltgeräten nicht mehr.

Vorurteil 3: «Stromsparlampen erzeugen ein kaltes Licht.»

Richtig ist: Es sind verschiedene Lichtfarben erhältlich, unter anderen das glühlampenähnliche Extra-Warmweiss.

Vorurteil 4: «Stromsparlampen verursachen besonders viel Elektromog.»

Richtig ist: Sie verursachen nicht mehr Elektromog als normale Glühbirnen.

Ausführungen sind Lampen in Röhrchenform oder mit Glaskolben (Grosskolben und in Glühlampengrösse) sowie Reflektorlampen.

Für die gleiche Lichtmenge brauchen Stromsparlampen etwa fünfmal weniger Strom als Glühlampen. Sie sind zwar teurer in der Anschaffung, haben aber mit bis zu 15 000 Stunden auch eine höhere Lebensdauer als Glühbirnen (rund 1000 Stunden). Die gesamten Lichtkosten setzen sich aus den Lampenkosten und den Stromkosten zusammen. Die Lichtkosten einer Stromsparlampe werden dank des geringeren Stromverbrauchs ab einer Betriebszeit von etwa 1000 Stunden günstiger als diejenigen einer Glühlampe. Bei 10 000 Stunden Brenndauer können mit Stromsparlampen bis zu 150 Franken eingespart werden (abhängig von der Leistung sowie dem Lampen- und Strompreis). ■

Die richtige Lampe am richtigen Ort

Gutes Licht bildet die Voraussetzung, damit wir die verschiedenen Tätigkeiten sicher und ohne vorzeitige Ermüdung der Augen verrichten können. Es schafft Behaglichkeit, erhöht den Wohnkomfort und vermittelt das Gefühl von Sicherheit. Eine zweckmässige Beleuchtung ist somit eine sehr sinnvolle Stromanwendung. Durch den richtigen Einsatz der Lampen kann Strom gespart werden.

Als Grundsatz bei der Beleuchtung gilt: Jeder Raum braucht eine gute Grundbeleuchtung für die Orientierung und eine passende Akzentbeleuchtung für die verschiedenen Sehauflagen.

Bei den Lampen gibt es grosse Unterschiede bezüglich Preis, Energieeffizienz, Lebensdauer und Lichtqualität. In Wohnungen ist folgender Einsatzbereich der Lampen sinnvoll:

- **Glühlampen:** überall dort, wo das Licht nur kurze Zeit gebraucht wird, zum Beispiel im Estrich oder im Keller.
- **Halogenleuchtstofflampen:** als Akzentbeleuchtung, zum Beispiel zum Hervorheben von Kunstobjekten, oder als Leselampe.
- **Leuchtstofflampen:** als Grundbeleuchtung für Küche, Bastelräume, Arbeits- und Wohnzimmer.
- **Stromsparlampen:** als Ersatz für Glühlampen überall dort, wo das Licht mehr als etwa eine halbe Stunde pro Tag gebraucht wird.
- **Leuchtdioden/LED:** für spezielle Anwendungen wie Effektbeleuchtungen, Markierungen, Vitrinen etc.



LED: Leuchtender Halbleiterkristall

Die Leuchtdiode (LED) ist ein Halbleiterkristall, der durch das Anlegen einer elektrischen Spannung zum Leuchten angeregt wird. Der wenige Millimeter kleine Kristall ist von einem Reflektor umgeben, der das Licht punktgenau leitet. Reflektor und Kristall sind auf einem Träger befestigt, der die elektrischen Anschlüsse enthält. Das Ganze wird in durchsichtigen Kunststoff eingegossen, der

als Linse wirkt. Je nach Material der Halbleiterkristalle leuchten LED in einer bestimmten Farbe. Weisses Licht kann durch Mischung verschiedener LED oder mit Hilfe von speziellen Leuchtstoffen erzeugt werden. Die Betriebsspannung einer einzelnen LED beträgt einige wenige Volt und die Leistung zwischen 0,1 und etwa 3 Watt. Für den Betrieb braucht es ein spezielles Betriebsgerät.



Rasante Entwicklung: Leuchtdioden haben eine Lebensdauer von über 50 000 Stunden.

Klein, aber oho!

Leuchtdioden sind klein und effizient. Eingesetzt werden sie in Fahrzeugen, als dekorative Beleuchtung oder für Markierungen.

Leuchtdioden (englisch: Light Emitting Diode, LED) kamen in den 1960er Jahren auf den Markt und wurden vorwiegend in den ersten elektronischen Taschenrechnern und später als Signallämpchen in Apparaten eingesetzt. Die grossen Vorteile der LED sind der sehr geringe Platzbedarf, die hohe Lebensdauer von über 50 000 Stunden, also bei Dauerbetrieb rund 5½ Jahre, die Stoss- und Vibrationsfestigkeit sowie die relativ hohe Energieeffizienz. In dieser Beziehung erreichen LED bereits die gleich guten Werte wie Stromsparlampen. Heutzutage werden LED vielfältig eingesetzt,

zum Beispiel als Fahrzeugbeleuchtung, als Markierungsbeleuchtung von Verkehrswegen, in Lichtsignalen oder als dekorative Beleuchtungen. Bis LED für die allgemeine Raumbeleuchtung eingesetzt werden können, wird es wohl noch eine Weile dauern, da sie relativ teuer und nicht hell genug sind. Die Entwicklung schreitet aber rasant voran. Kürzlich hat Osram eine Lampe vorgestellt, die sechs LED enthält und in der Helligkeit eine 50-Watt-Halogenleuchtstofflampe übertrifft. Sie ist beispielsweise zur Beleuchtung eines Schreibtisches aus zwei Metern Höhe geeignet. ■

Schachmatt? Nein,

Freizeit ist für beide ein rares Gut, der Umgang damit individuell. Benedikt Weibel und Livia Anne Richard sind sich einig: Die Lebensbalance muss stimmen.

Benedikt Weibel, 60, Delegierter des Bundes für die Euro 2008, Muri b. Bern

«Es ist wichtig, in Bewegung zu bleiben.»

Zu meinem Abschied als Generaldirektor der SBB hat mir der Verwaltungsrat ein sehr schönes Rennrad geschenkt – seither verbringe ich einen Teil meiner hinzugewonnenen Freizeit auf dem Velo. Tatsächlich habe ich durch meinen Rücktritt bei der SBB mehr Zeit für mich. Meine Mandate für die Euro 08 und an der Universität Bern sorgen zwar ebenfalls für einen vollen Terminkalender, aber im Gegensatz zu den enorm intensiven letzten 14 Jahren sind die Wochenenden nun weitestgehend frei.

Trotz dieses Plus an freier Zeit hat sich ihre Bedeutung für mich nicht verändert. Freizeit war mir immer sehr wichtig. Sie ist für mich eng mit den Begriffen Klettern, Familie und Respekt verbunden. Ich klettere leidenschaftlich gerne: im Frühling im Jura, im Sommer in den Alpen. Mein Vater war Bergsteiger. Er hat mich als Teenager in diese Welt eingeführt. Lange Zeit lautete mein Berufswunsch Bergführer. Ich habe dann zwar eine andere Berufsrichtung eingeschlagen, das Klettern ist aber eine grosse Vorliebe geblieben. Zudem habe ich in der Ausbildung zum Bergführerdiplom sehr viel punkto Führung gelernt.

Weil Freizeit etwas so Wichtiges ist, sollte man ihr immer mit gebührendem Respekt begegnen; sowohl der eigenen als auch jener der anderen. Dies ist umso wichtiger, je weniger Freizeit man hat. Nur so kann man das Gleichgewicht wahren. Ich verwende dabei das Wort Lebensbalance. Den viel zitierten Begriff Work-Life-Balance finde ich irreführend, da er einen Gegensatz zwischen Arbeit und Leben impliziert, den es so nicht gibt. Von Bedeutung ist die Balance aller Bereiche: Bei mir sind dies unter anderem Arbeit, Familie, Freunde, Natur, Bewegung, Körper und Geist.

Mein persönliches Gleichgewicht habe ich immer wieder hinterfragt und es der jeweiligen Lebens- und Familiensituation angepasst. Dabei hatte ich stets grosses Glück, dass meine Frau sehr viel Verständnis aufgebracht hat – gerade auch während der letzten 14 Jahre bei der SBB. Weil die Freizeit in dieser Phase so knapp war, habe ich strikt darauf geachtet, sie mit der Familie zu verbringen.

In der Freizeit bin ich eigentlich immer aktiv. Passive Freizeit, also beispielsweise Zeit im Liegestuhl zu verbringen, gibt es bei mir nicht. Ich lese sehr häufig Bücher, Magazine oder Zeitungen. Aber auch das gehört zur Kategorie aktive Beschäftigung. Nach wie vor bin ich häufig im Zug unterwegs und genieße es, mich während der Fahrt einem inspirierenden Text zu widmen. Ich habe denn auch schon häufig Impulse aus den unterschiedlichsten Büchern erhalten, manchmal ganz unerwartet. Es ist meines Erachtens enorm wichtig, stets in Bewegung zu bleiben – nicht nur körperlich, sondern auch geistig. ■

Der Link: www.switzerland.com



remis!

Livia Anne Richard, 38, Regisseurin und Theaterproduzentin, Kehrsatz

Freizeit? Das sind für mich jene raren Momente, in denen ich innehalten und den Kopf lüften kann, ohne in Gedanken den Faden einer Geschichte weiterzuspinnen. Dies gelingt mir etwa während eines der eher seltenen Lauftrainings. Beim Joggen kann ich sehr gut abschalten, indem ich mich intensiv auf die Atmung konzentriere. Oder in den Ferien. Zum Ferienhaus in Italien gehört ein Olivenhain. Die Früchte mit einem Rechen von den Ästen der Bäume zu ziehen oder die «Musik» zu hören, die erklingt, wenn die Oliven wie «Marmel» über die Metalleiter runterrollen und mit einem Plop auf dem grünen Netz landen – das sind herrliche Augenblicke. Freizeit bedeutet für mich aber auch, bewusst Zeit mit meinem 4-jährigen Sohn zu verbringen. Wir denken uns häufig Geschichten aus; er hat schon eine wunderbar blühende Fantasie!

Freizeit respektive eben «gedankenfreie» Zeit habe ich also sehr selten. Überhaupt mache ich keine Trennung zwischen Arbeit und Freizeit. Mein Leben ist ein Ganzes und besteht als solches grösstenteils darin, Geschichten für Theater oder Film zu Papier zu bringen. Bei mir gibt es keine typische Freitagabend- oder Montagmorgen-Stimmung. Das ist mir fremd.

Meine Leidenschaft sind Menschen und ihre Geschichten. Mich faszinieren archaische Themen wie Leben und Tod, Liebe und Hass oder David und Goliath. Ich beobachte enorm gern Leute. Dabei lasse ich meiner Fantasie freien Lauf. Dies führt dazu, dass in meinem Kopf fast ständig neue Geschichten entstehen, in denen ich lose Ereignisse, Fakten und Vermutungen verdichte und Personen miteinander in Verbindung setze. Dies ist mental recht anstrengend, weil ich dadurch kaum abschal-

ten kann. Aber ich empfinde es wohlgerne überhaupt nicht als Stress. Vielmehr habe ich das Gefühl, mich im Gleichgewicht zu befinden. Denn ich liebe meine Tätigkeit, wie beispielsweise im Moment die Regiearbeit in der Vorbereitung auf die zweite Saison des Stücks «Dällebach Kari» auf dem Gurten oder das Schreiben des neuen Gurten-Stücks für den Sommer 2008.

Zu Film und Theater bin ich auf Umwegen gelangt. Ich bin eine typische Quereinsteigerin. Bei all meinen früheren Tätigkeiten habe ich immer wieder gemerkt, dass ich wegen der Arbeit keine Zeit für meine eigentlichen Interessen habe. Deshalb entschloss ich mich, mein Hobby zum Beruf zu machen. Durch diesen Wechsel habe ich nicht nur einen Beruf, sondern meine Berufung gefunden. Da gibt es in meinen Augen weder Anspruch auf noch Bedürfnis nach Freizeit. ■

Der Link: www.lart.ch

«Meine Leidenschaft sind Menschen und ihre Geschichten.»



16 drinnen draussen



Gletscherwasser



Platzhirsch



Fahrwasser

Rezepte: www.barprojekt.ch

Exotischer Sommer

Es muss nicht unbedingt die Karibik sein. Exotische Drinks erfrischen auch im eigenen Garten, an der Aare oder an der Beach-WM am Gstaader Alpenstrand – z. B. an der Bar von www.barprojekt.ch

Gletscherwasser

(für ein Glas mit 2–3 dl Inhalt)

2 cl Wodka
2 cl Blue Curaçao
2 cl Zitronensaft und 2 cl Limejus
6 cl Apfel-Cow-Power*
4 cl Orange-Passionsfrucht-Saft

American-Glas mit Crush-Eis füllen. Zutaten begeben, kräftig schütteln. Mit einer frischen Ananas dekorieren. Röhrlü dazugeben.

* Molke mit Apfelsaft, eine Gstaader Spezialität! Als Alternative aromatisierte Molke (gibt es in Molkereien) oder Apfelsaft ohne Kohlensäure.

Platzhirsch

(für ein Glas mit mind. 3 dl Inhalt)

2 cl Himbeersirup
8 cl Orangensaft
10 cl Maracujanektar
8 cl Ananassaft
2 cl Cassissirup

American-Glas mit Crush-Eis füllen. Zutaten begeben und gut shaken. Mit einer Erdbeere dekorieren. Röhrlü dazugeben.

Fahrwasser

(für ein Glas mit 2–3 dl Inhalt)

4 cl Cranberry-Jus
2 cl Zitronensaft
2 cl Limejus
6 cl Apfel-Cow-Power*
4 cl Orange-Passionsfrucht-Saft

American-Glas mit Eis füllen. Zutaten begeben und kräftig mixen. Mit Sternfrucht und Physalis dekorieren. Röhrlü dazugeben.

Tipp: Kühlen Sie das Cocktailglas vor dem Einfüllen der Drinks mit Eis vor (frappieren). Das erhöht den Effekt!

Rätseln und gewinnen

die beste Beachvolleyballerin der Schweiz	von Span besungener See		unsere Iron-woman von Hawaii (I)	bestimmter Artikel		skandinavische Hauptstadt	das Brüderpaar war lange Zeit unsere Nr.1 im «Beachen»	dauert einen Wimperschlag	einhöckrige Wüstenschiffe	Das ... der Alpen – so lautet Gstaads Tennis-Titel	J+Y=I
findet man während einer WM in der Bergwelt!										griechischer Buchstabe, liegt nahe bei Milano	
von Beifall bis Freudentaumel						ein mehrfarbiges Vorsegel	das Gewürz + das Gericht die Karte im Handy				7
Momos geistiger Vater (I) einer [Roger] lebt in Gstaad		2	ob Tino oder Valentino – beide sind zu hören					die Masseinheit des elektr. Widerstands			
				prägen das Bild von Gstaad	englischer Vierbeiner, z.B. Babe				1	lieber die Bahn als der Pöbel	
Akz. v. Boudry sein Int. Festival findet jährlich statt			Kassenstürzer und Chansonsänger		das Bild, das man von sich abgibt						einfarbig und kurze Ausbildungsstätte
	6						die Sängerin von Lunik	mindestens eine muss funktionieren	Tifosi auf einem Tandem		
Speise für Bébés und Greise		die Region auch die ... Ex-Kaiserin war oft hier								4	
			ist sie bis zur WM wieder fit? (Vorname)				werden vom Dorfkern ferngehalten	dort trainierten vieleASSE	Chansons, Canzoni		
kulinärische Spezialität der Region					3					domestizierte Vierbeiner	
z. B. die Zwei am Rücken		&			2008 Fussball der Grösste? im Boxen ja					höchste Qualität	grosse Kläranlage, stark gekürzt
ein edler Tropfen	Feste + hart umkämpfte Spiele tuns leider manchmal								5	Walk the Line, der Film – sein Leben (I)	
				I = Initialen		1to1 energy		sie hat nie genug			
Rufnamen der neuen alten Hoffnung im Beachvolley		9					&				

Rätselautor: Edy Hubacher

Lösung:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

So sind Sie dabei

Schicken Sie das Lösungswort auf einer Postkarte an:
«energy forum», Rätsel,
Postfach, 3000 Bern 25
oder www.1to1energy.ch

Einsendeschluss:

6. August 2007

Vergessen Sie Ihren Absender nicht!



Wellness-Hotel Caprice, Grindelwald



Ayurveda Seehotel Bären, Brienz

2-mal 3 Tage Wellness im Wert von je Fr. 900.-

Erholung am Fusse des Eigers oder am Ufer des Brienersees: Gewinnen Sie zwei Wellness-Wochenenden (3 Tage, 2 Nächte) für je 2 Personen im Berner Oberland! Ausserdem verlosen wir 10 Reka-Checks à Fr. 100.-.

Wir gratulieren den Gewinnern des letzten Rätsels:

Der Hauptgewinn, eine Kaffeemaschine Impressa J5 von Jura, ging an:

Jürg Hohl, Rüegsauschachen

Je einen Reka-Check à

100 Franken haben gewonnen:

Christina Bandi, Arch
Chantal Christe Meyer, Courgenay
Marlène Hirth, Roches
Mira Luisa Hostettler, Gerlafingen
Erika Messer, Niederwangen
Samuel Muster, Jegenstorf
Pierre Parietti, Porrentruy
Ursula Rüetschi, Bätterkinden
Stefan Siegfried, Dotzigen
Jakob Stutz, Steffisburg



Die 108-jährige Standseilbahn der Elektrizitätswerke Reichenbach führt Sie auf die Spuren von Sherlock Holmes. Zurück in der Gegenwart sind Mutige spätestens bei der rasanten Talfahrt mit dem Maxi-Trotti.

Nostalgie & Fun

Adrenalinschub garan

Spektakel pur: Die Fahrt mit der Standseilbahn von Meiringen zum Reichenbachfall führt entlang tosender Wassermengen. Die Bahn der EWR legt während sieben Minuten 714 Meter und eine Höhendifferenz von 244 Metern zurück. Der mächtigste, 120 Meter hohe Wasserfall ist erst von der Bergstation aus sichtbar. Oben angekommen, fällt der Blick auf einen weissen Stein: Er liegt

an der Stelle, an der gemäss Conan Doyles Roman Sherlock Holmes und Professor Moriarty ihren tödlichen Kampf ausfochten. Für die Mutigen heisst es jetzt: Helm auf und Action! Mit dem Maxi-Trotti gehts ins Tal. Den Bahnhof Meiringen erreichen Sie von der Talstation zu Fuss in 20 Minuten. Der Bahnhof muss jedoch nicht die Endstation des erlebnisreichen Ausflugs sein: Wie wärs mit einem Besuch des

Sherlock-Holmes-Museums? Oder Geniessen Sie die Wanderung zur **Aareschlucht!** Am Osteingang der Schluch zeigt die **Feuerstelle der «Schweizer Familie»** den fakultativen Wursthalt an, bevor der Weg durch die Schlucht zum Westeingang weiterführt.
www.reichenbachfall.ch
www.sherlockholmes.ch
www.alpenregion.ch



Gutschein

5 Franken

Dieser Gutschein berechtigt Sie zum Bezug von insgesamt **zwei vergünstigten Tickets** nach Wahl:
- Bahn/Trotti: **14 statt 19 Franken, Kinder (6-16 Jahre) 10 Franken**
- Bahn/Bahn: **4 statt 9 Franken, Kinder (6-16 Jahre) 3 Franken**
Gültig: 14. Juli bis 31. August 2007, Maxi-Trotti vorgängig reservieren unter Telefon 033 972 90 10.

EWR Energie AG 2007

Herrliche Aussicht inbegriffen: Bergfahrt mit der historischen Standseilbahn des EWR





tiert: Rasante Talfahrt mit den Monster-Trotti nach Meiringen

Unsere Angebote für Sie im Überblick

- **Fahrt** mit der **Standseilbahn** der Elektrizitätswerke Reichenbach zur Bergstation und **Talfahrt** nach Meiringen mit dem **Monster-Trotti** für 14 statt 19 Franken, Kinder (6 bis 16 Jahre) bezahlen 10 Franken. **Helm-miete** für die Talfahrt mit dem Monster-Trotti inbegriffen. **Monster-Trotti unbedingt reservieren!**
- **Fahrt** mit der **Standseilbahn** von Meiringen zum Reichenbachfall und **zurück** für 4 statt 9 Franken. Kinder bezahlen 3 Franken.

Nervenkitzel im Wald

Stellen Sie Ihre Geschicklichkeit und Ihren Mut auf die Probe! Seilparks in der Region versprechen für Familien, Gruppen und Einzelpersonen höchstes Outdoorvergnügen. Gut gesichert und instruiert in luftiger Höhe über Hängebrücken, mit Lianen von Baum zu Baum oder über Baumstämme balancieren: Intensives Walderlebnis und Nervenkitzel sind garantiert.

Seilpark Gantrisch

Wo: Längeneybad, Rüscheegg-Heubach.

Was: Fünf verschiedene Parcours mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad (4 bis 35 m Höhe). Mindestgrösse bei Kindern 140 cm und 20 kg.

Öffnungszeiten: 1. Juli bis 31. August, Dienstag–Sonntag (10 bis 19 Uhr); 1. September bis 31. Oktober, Mittwoch–Freitag (13 bis 18 Uhr) und Samstag–Sonntag (10 bis 18 Uhr).

Preise: Erwachsene 34 Fr., Studenten/Vereine/Firmen 30 Fr., Kinder (bis 16 Jahre) 26 Fr.; Preise für Familien/Schulen siehe Homepage.

Besonderheit: Themenpfad Holz im Längeneywald. An zehn Posten wird das Thema Wald und Holz in all seinen Facetten auf spielerische und erlebnisorientierte Art behandelt.

Internet: www.seilpark-gantrisch.ch

Forest Jump

Wo: Les Prés d'Orvin.

Was: Sieben verschiedene Parcours mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad und Länge. Auf vier Parcours beträgt die Mindestgrösse 125 cm, bei den drei übrigen Parcours 140 cm.

Öffnungszeiten: 1. Juli bis 19. August, Montag–Sonntag (10 bis 19 Uhr); 20. August bis 21. September, Samstag–Sonntag (10 bis 18 Uhr); 22. September bis 21. Oktober, Montag–Sonntag (10 bis 18 Uhr).

Preise: Erwachsene 30 Fr.; Kinder (bis 16 Jahre) 18 Fr. (bis 139 cm)/20 Fr. (ab 140 cm); Ermässigungen für Gruppen/Schulen siehe Homepage.

Besonderheit: Nocturne ab 20.00 Uhr,



nur in Gruppen (min. 7, max. 20 Personen) und nach Voranmeldung. Verbinden Sie den Aufenthalt in Les Prés d'Orvin mit einer Übernachtung auf der Bison Ranch oder testen Sie Ihre Treffsicherheit beim Pfeilbogenschieszen!

Internet: www.forestjump.ch

Erlebnispark Thunplatz

Wo: Thunplatz in Bern.

Was: Sechs Parcours mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad. Mindestgreifhöhe (ausgestreckte Arme) für Parcours 1 und 2 beträgt 140 cm, für die übrigen Parcours 170 cm.

Öffnungszeiten: 1. Juli bis 30. September, Montag–Sonntag (10 bis 19 Uhr); 1. bis 28. Oktober, Montag–Sonntag (10 bis 18 Uhr).

Preise: Erwachsene 32 Fr., Lehrlinge/Studenten/AHV 27 Fr., Kinder (bis 16 Jahre) 22 Fr.; Ermässigung für Familien/Schulen/Gruppen/Pfadi (siehe Homepage).

Besonderheit: Wie wärs mit einem Fondue in den Baumwipfeln? (Reservation erforderlich)

Internet: www.ropetech.ch

Da, wo Sie zu Hause sind.

z. B. Jungfrauojoch



1to1 energy ist die Strommarke von über 100 Energieversorgern aus den Kantonen Bern, Jura, Solothurn, Freiburg, Neuenburg, Baselland, Luzern und Wallis – inklusive Ihres regionalen Energielieferanten.

Energie- und Wasserversorgung Aarberg . Elektrizitätsversorgung Aarwangen . Licht- und Wasserwerk Adelboden AG . Energieversorgung Aegerten . Genossenschaft Elektra Aeschlen-Linden-Heimenschwand . Einwohnergemeinde Arch, Gemeindeverwaltung . Elektra Arni . Elektrizitätsversorgung Barga . Elektroanlagen Bellmund . Energie Belp . BKW FMB Energie AG, Bern . Einwohnergemeinde Biezwil . Einwohnergemeinde Biglen . Gemeindeverwaltung Blumenstein . Einwohnergemeinde Brienz . Gemischte Gemeinde Brienzwiler . Elektrizitätsversorgung Brügg . Einwohnergemeinde Brügglen . Gemeindebetriebe Bütigen . Energieversorgung Büren AG . Localnet AG, Burgdorf . Commune de Courchapoix . Services industriels de la Ville de Delémont . Elektrizitäts- und Wasserversorgung Derendingen . Service électrique de Develier . Elektrizitätsgenossenschaft Diemtigen . Einwohnergemeinde Diessbach . Elektrizitätsversorgung Stettler Fritz AG, Eggwil . Elektrizitätsgenossenschaft Emmenmatt . Elektrizitätswerk Ernen-Mühlebach AG . Elektra Äusseres Wasseramt, Etziken . Städtische Werke Grenchen . Elektrizitätswerk Grindelwald AG . Elektrizitätsversorgung Grosshöchstetten . Elektrizitätsgenossenschaft Gsteig . Einwohnergemeinde Hessigkofen . Industrielle Betriebe Huttwil AG . Energie- und Wasserversorgung Ins . KW Lütschental-Jungfrauabahn Interlaken . Elektra Frau brunnen, Jegenstorf . Einwohnergemeinde Kallnach, Betriebskommission . EnerCom Kirchberg AG . Genossenschaft Elektra Koppigen-Willadingen . Einwohnergemeinde Küttigkofen . Gemeinde Kyburg-Buchegg, Gemeindeverwaltung . Administration communale de La Neuveville . Services industriels de Lamboing . Industrielle Betriebe Langenthal . onyx Energie Mittelland, Langenthal . EWL Elektrizitätswerk Lauterbrunnen . Elektrizitätsversorgung Lengnau, Bau- und Werkabteilung . Einwohnergemeinde Ligerz . Einwohnergemeinde Lohn-Ammannsegg . Einwohnergemeinde Lüsslingen . Einwohnergemeinde Lüterkofen-Ichertswil . Energie Seeland AG ESAG, Lyss . Alpen Energie Dorfgemeinde Meiringen . EWR Energie AG, Meiringen . Elektrizitätsgenossenschaft Moosegg . Service de l'électricité de Moutier . Einwohnergemeinde Mühledorf . Einwohnergemeinde Münchenbuchsee, Gemeindebetriebe . InfraWerke Münsingen . Genossenschaft Elektra Nennigkofen . Stadt Nidau, Elektrizitätsversorgung . Services techniques de Nods . Energie- und Wasserversorgung Oberburg . Einwohnergemeinde Oberdiessbach . Elektrizitätsanlage Oberhofen . Einwohnergemeinde Oberwil b. Büren . Elektrizitätsgenossenschaft Oberwil im Simmental . Elektra Oekingen Halten . Einwohnergemeinde Pieterlen . Elektrizitäts- und Wasserversorgung Port . Elektra Rapperswil . Licht- und Kraftgenossenschaft Richigen . Elektrizitätsversorgung EV Ried . Elektrizitätsversorgung Riggisberg . Einwohnergemeinde Rüti bei Büren . Gemeindebetriebe Safnern . Municipalité de Saint-Imier . Société des forces électriques de la Goule SA Saint-Imier . Elektrizitätsgenossenschaft Schangnau . Einwohnergemeinde Schnottwil . Elektrizitätsgesellschaft Schüpbach . Elektra Schwanden im Emmental . Elektrizitätsgenossenschaft Schwenden im Diemtigtal . Einwohnergemeinde Seedorf . Elektra Seewil . Einwohnergemeinde Siselen, Elektrizitätsversorgung . AEK Energie AG Solothurn . NetZug AG, Steffisburg . EDSH Energie Dienste Steg-Hohentann AG . Energie AG Sumiswald . Elektra Buchen-Teuffenthal . Service de l'électricité Tramelan . Energie Trub Genossenschaft . Gemeindeverwaltung Twann . Genossenschaft Elektra Wengi . Gemeinde Wichtrach, Elektrizitätsversorgung . Gemeindebetriebe Wilderswil, Elektrizitätsversorgung . Elektrizitätsversorgung Wynau . Einwohnergemeinde Zäziwil, Elektrizitäts- und Wasserversorgung . Elektrizitätsgenossenschaft Zwischenflüh und Umgebung

Unser Strom.

1to1
energy