

58 bezwangen den «Schwamm»

Laufsport Mit Seline Recktenwald und Mathias Nüesch gewinnen zwei Milas den 41. Schwammlauf. Der Lauf am Mittwochabend war der letzte, den Denise Lichtensteiger und Heinz Brunner zusammen organisiert haben.

Hansueli Steiger

Es war wie meistens im Sommer 2026: ein Abend aus dem Bilderbuch mit einer traumhaften Aussicht auf das Tal. «Breathtaking» («atemberaubend») sei diese Szenerie, sagte ein Besucher aus Südengland, der auf seiner Tour auf den Kamor für das Verfolgen der Sonnenfinsternis kurz bei einem Bäcker Halt machte.

58 Startende – 47 Männer und elf Frauen – waren beim traditionellen Lauf dabei, sieben Teilnehmende mehr als 2025. «Alle, die sich angemeldet haben, gingen an den Start», sagte Clemens Eugster. Er erstellte anhand der Daten auf dem OL-Badge, den alle Teilnehmenden für die Zeitmessung beim Start sowie beim Ziel auslösen mussten, auch in diesem Jahr die Tabellen. Organisiert wird der Lauf durch die 1981 gegründeten Mittwochläufer (Mila) Rheintal. Die Laufgruppe zählt aktuell 73 Mitglieder. Der Leitsatz ist: «Das Mitmachen ist so frei wie das Laufen selbst.» Deshalb wird bewusst auf die Gründung eines Vereins verzichtet. 1985 hat die Gruppe den Schwammlauf ins Leben gerufen. Er ist seither ein fester Bestandteil des Rheintaler Veranstaltungskalenders.

Das scheidende OK ist noch ohne Nachfolge

Das OK und die Helferinnen und Helfer haben auch heuer einen reibungslosen Ablauf gewährleistet. «Es war immer eine Riesensonne, dass wir stets auf unsere treuen Helferinnen und Helfer zählen durften. Deshalb hat es auch immer so gut geklappt», sagt Heinz Brunner. Seit 2012 hat



Voller Freude im Ziel (von links): Sarina Baumgartner (3.), Luca Pedrelli (2.), Mathias Nüesch (Sieger), Seline Recktenwald (Siegerin), Patrick Spettel (3.), Fabienne Volz-Wüst (2.) und Heinz Brunner (OK). Bild: hst

er zusammen mit Denise Lichtensteiger den Schwammlauf insgesamt 15-mal und am Mittwochabend zum letzten Mal organisiert. «Wir haben für nächstes Jahr noch keine Nachfolger. Der schlechteste Fall wäre, dass der 41. Schwammlauf der letzte gewesen ist», sagt Brunner. Ein Fall, der nicht im Interesse der vielen Laufbegeisterten wäre.

Die Strecke auf den Schwamm beträgt gut 8,5 Kilometer. Dabei sind 676 Höhenmeter zu bewältigen. Verschnaufpausen gibt es keine, es geht stetig bergauf. Bei gut vier Kilometern, nach dem Diepoldsauer Rank, steigt die Route etwas moderater, bevor sie kurz vor der Neuenalp nochmals ziemlich stark in die Oberschenkel geht. Doch trotz der Hitze und der Strapazen kamen die Läuferinnen und Läufer gut gelaunt auf Montlinger Schwamm auf 1128 Metern über Meer an. Ein beträchtlicher Teil der Route führt durch den Wald. «Es war angenehm zum Laufen, weil es

im Wald wunderbar kühl war», sagte Patrick Kobler aus Hard bei Oberriet.

Eine enge und eine deutliche Entscheidung

Um den Sieg bei den Männern ging es knapp zu und her, doch Mathias Nüesch aus Widnau setzte sich gegen Luca Pedrelli aus Landquart letztlich durch. Sieben Sekunden betrug die Distanz zwischen ihnen. Die Schallmauer von 40 Minuten wurde knapp nicht geknackt: Nüesch brauchte 40 Minuten und 17 Sekunden. Wer die Strecke auf den Schwamm kennt, weiss, was dies für eine Leistung ist.

Dritter wurde ein Läufer aus Langen bei Bregenz, der seit Jahren ein Abo auf einen Podestplatz hat: Patrick Spettel. Am Schwammlauf hat er jeweils eine spezielle Art von Aufwärmen: Er fährt mit dem Auto hinauf zum Schwamm, rennt dann die 8,5 Kilometer hinunter zum Start und springt die Strecke dann

wieder hoch. Pedrelli, der Zweitplatzierte, der beim Tri-Team Calanda rennt, war zum ersten Mal dabei. Und zum ersten Mal überhaupt auf dem Schwamm. «Luca hat mich beim Start gefragt, wo er hinrennen muss und wo das Ziel sei», sagte Brunner bei der Siegerehrung.

Wie bei den Männern siegte auch bei den Frauen eine Mila-Läuferin. Und sie tat dies souverän. «Wenn sie rennt, dann rennt sie schnell», sagte Brunner über die Schwammsiegerin 2026. Die Rede ist von Seline Recktenwald aus Langen bei Bregenz. Sie lief mit 48:14 Minuten eine fantastische Zeit und holte einen Vorsprung von drei Minuten und 50 Sekunden auf die ebenfalls sehr stark laufende Altstätterin Fabienne Volz-Wüst vom Team Run Up heraus. Damit wiederholte Recktenwald ihren Vorjahressieg. Sarina Baumgartner aus Diepoldsau wurde Dritte. Doch egal, auf welchem Platz und mit welcher Zeit man den Berg be-

zwang: «Alle sind Schwammsieger», so Brunner.

Ein 80-Jähriger und drei Jungs mit Jahrgang 2009

Dass Laufen alle Generationen anspricht, zeigte sich. Eindruck machte der 80-jährige Paul Zeni aus Rebstein, der die Strecke meisterte und dafür von den vielen Zeugnissen Applaus erhielt. Mit Jahrgang 2009, 63 Jahre jünger, startete das Trio Laurin Inhelder (Sennwald), Livio Banzer (Triesen) und Liam Kuster aus Diepoldsau. Mit 23 Jahren ein bisschen weniger gross war die Altersspanne bei den Frauen: Die «Siegerinnen» in dieser Kategorie waren diesmal Alena Chilian-Heeb aus Ruggell und Barbara Salzgeber aus Balgach.

Nach der Siegerehrung wurden bei einem kühlen Getränk und einem kleinen Nacht die verbrauchten Kraftreserven wieder aufgeladen. Dabei tauschte sich die Läuferfamilie nochmals über das Rennen aus. Es ist kaum vorstellbar, dass es nächstes Jahr nicht mit dem 42. Schwammlauf weitergeht. Die Freude der Läuferinnen und Läufer im Ziel und während der fröhlichen, geselligen Runde zeigte, dass der Lauf nicht irgendein beliebiger Event ist, sondern ein Top-Lauf-Event mit Kultcharakter. Einer, der nicht verschwinden darf.

Männer (47 TN): 1. Mathias Nüesch (Widnau/Mila Rheintal) 40:17 min, 2. Luca Pedrelli (Landquart/Tri-Team Calanda) 40:24, 3. Patrick Spettel (Langen b. B./ZSV Laufteam Wofurt) 40:49. **Frauen (11):** 1. Seline Recktenwald (Langen bei Bregenz/Mila Rheintal) 48:14, 2. Fabienne Volz-Wüst (Altstätter/Run Up) 52:04, 3. Sarina Baumgartner (Diepoldsau/KTV Klessem/Phamala) 54:33. **Rangliste:** mila-rheintal.com/mila-schwamm-lauf/ **Mehr Bilder:** rheintaler.ch