

MILA-Sommerprogramm: Fantastische Lauferlebnisse

Die Ferienzeit bringt auch in den MILA-Trainingsalltag etwas Abwechslung. Spass und Freude am Laufen sowie die Pflege der Kameradschaft stehen im Mittelpunkt der fünf Ferientrainings.

Donnerstag, 8. Juli 2010 - von Felix Benz

Mittwoch, 7. Juli: Schuttannen

Unter der Leitung von Erwin und Denise wird die Staufenspitze umlaufen. Vom Ausgangspunkt Schuttannen läuft die Gruppe bei herrlichem Sonnenschein Richtung Staufenalpe und Kühberg. Auf dem Weg gibts herrliche Blicke Richtung Vorarlberger Alpen, Bodensee und über den Rhein. Zurück in Schuttannen wird im Restaurant verpflegt und zum Dessert gabs feine Kuchen von Denise gebacken.

Mittwoch, 14. Juli: Lustenau/Diepoldsau

Immer im Bereich der Gewässer des alten Rheinverlaufs wird gelaufen. Jeder kann seine Laufstrecke und sein Tempo selbst bestimmen. Einfach so, dass es trotz der grossen grosse Hitze (35 Grad) noch Spass macht. Das abschliessende Bad haben alle verdient. Danach war gemütliches Beisammensein beim Kiosk "Am Rohr" angesagt.

Mittwoch, 21. Juli: Baggersee Kriessern

Ein gemütlicher Lauf über ca. 10 Km durch's Schollenriet. Dazu gehörte ein Besuch der Schollenmühle und dazugehörigen Naturschönheiten sowie ein Blick vom Beobachtungsturm ins schützenswerte Riet. Auch an diesem warmen Sommerabend endet das Training mit einem Bad im Baggersee und anschliessendem gemütlichem Beisammensein.

Mittwoch, 28. Juli: Schwimmbad Berneck

10,5 Kilometer mit +/- 590 Meter HD im Umkreis von Berneck. Dauer 1:20 Std.

Streckenbeschreibung: Vom Schwimmbad führt die Laufstrecke über Kalkofen und Oberbuechholz, vorbei an einer Holzschnitzskulptur hinauf nach Klee. Es folgen kurze Ab- und Aufwärtspassagen nach Husen, Nördli und Taa. Vorbei am früheren Schulhaus Sulzbach, von wo es den schönsten Blick hinunter nach Berneck gibt, gehts hinauf ins Frauenholz, dem höchsten Punkt der Rundstrecke (736 m.ü.M.). Dem Waldrand entlang hinunter bis zur Strasse Büriswilen/Tobel. Von dort weiter nach Tigelberg, Rüden, Kobel bis zum Klumpentorkel, dem tiefsten Punkt von Berneck (404 m ü.M.). Die letzten 1,5 Kilometer zurück zum Ausgangspunkt ist das einzige flache Teilstück auf diesen 10,5 Kilometer langen Strecke rund um Berneck (in den nachstehenden Bildern sind Strecke und Höhenprofil ersichtlich).

Mittwoch, 4. August: Rohrspitz Höchst/Bodensee

15 Km flach vom Rohrspitz nach Fussach und zum Harder Hafen und wieder zurück. Dauer 1,5 Std.

7.7. Ausgangspunkt Schuttannen



7.7. Die Staufenspitze im Hintergrund, sie wird umlaufen



7.7. Denise und Erwin führen die Gruppe



7.7. Erwin erklärt bei der Staufenalpe die markanten Punkte des Ländles



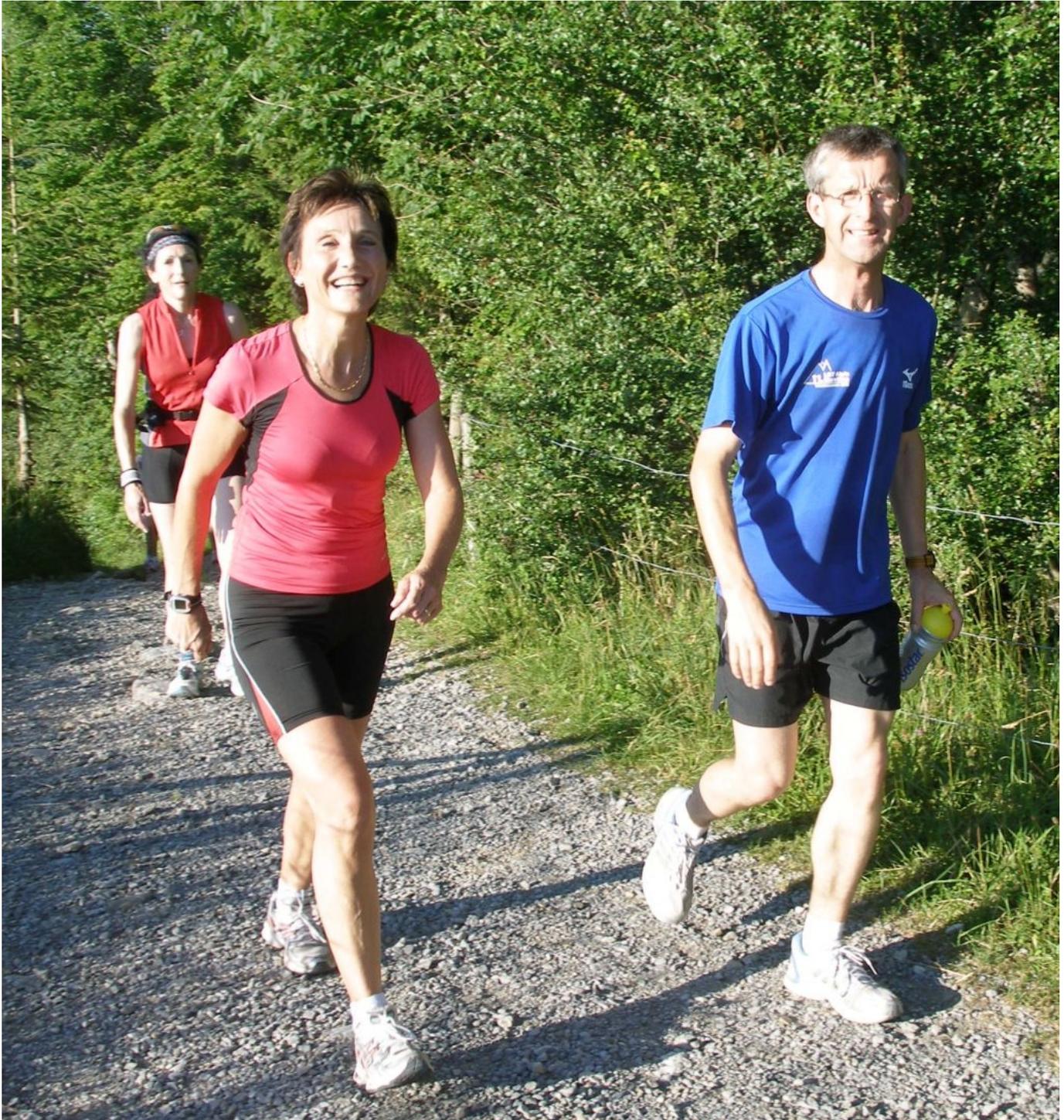
7.7. Für einige ist dieser Blick \"Neuland\"



7.7. Weiter gehts in der Abendsonne Richtung Karren/Kühboden



7.7. Teilweise gehts steil auf und ab, kein Problem, was das Lachen beweist



7.7. Es geht retour Richtung Schuttannen



7.7. Noch ein Blick zum Bodensee



7.7. Ziel bzw. Ausgangspunkt ist gleich erreicht



14.7. Dem alten Rheinlauf entlang



14.7. Sep gab sein Trainingsprogramm bekannt.



14.7. Los gehts ab Kiosk am Rohr

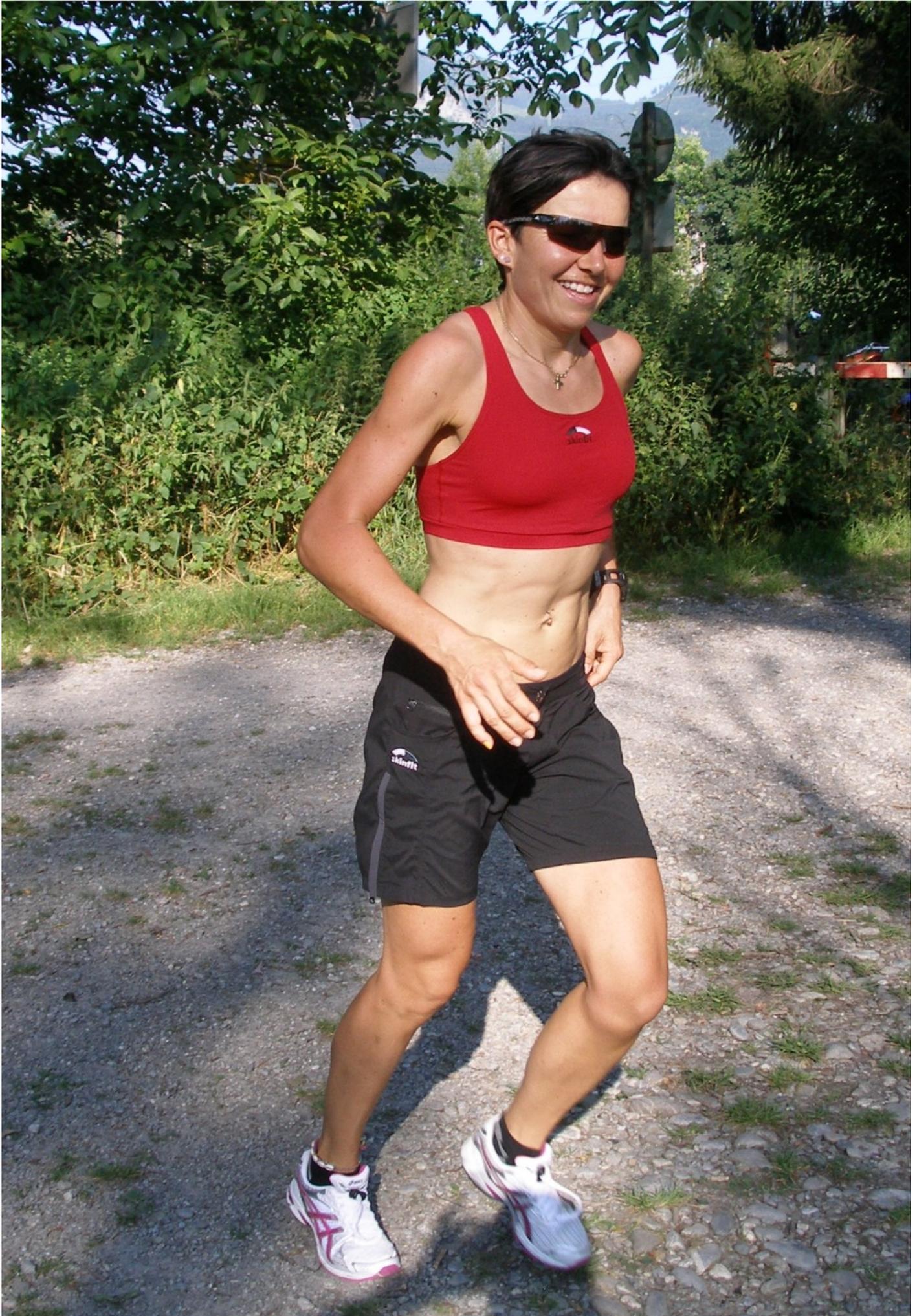


14.7. Sonnenschein, 30 Grad



14.7. Der Schatten war gesucht

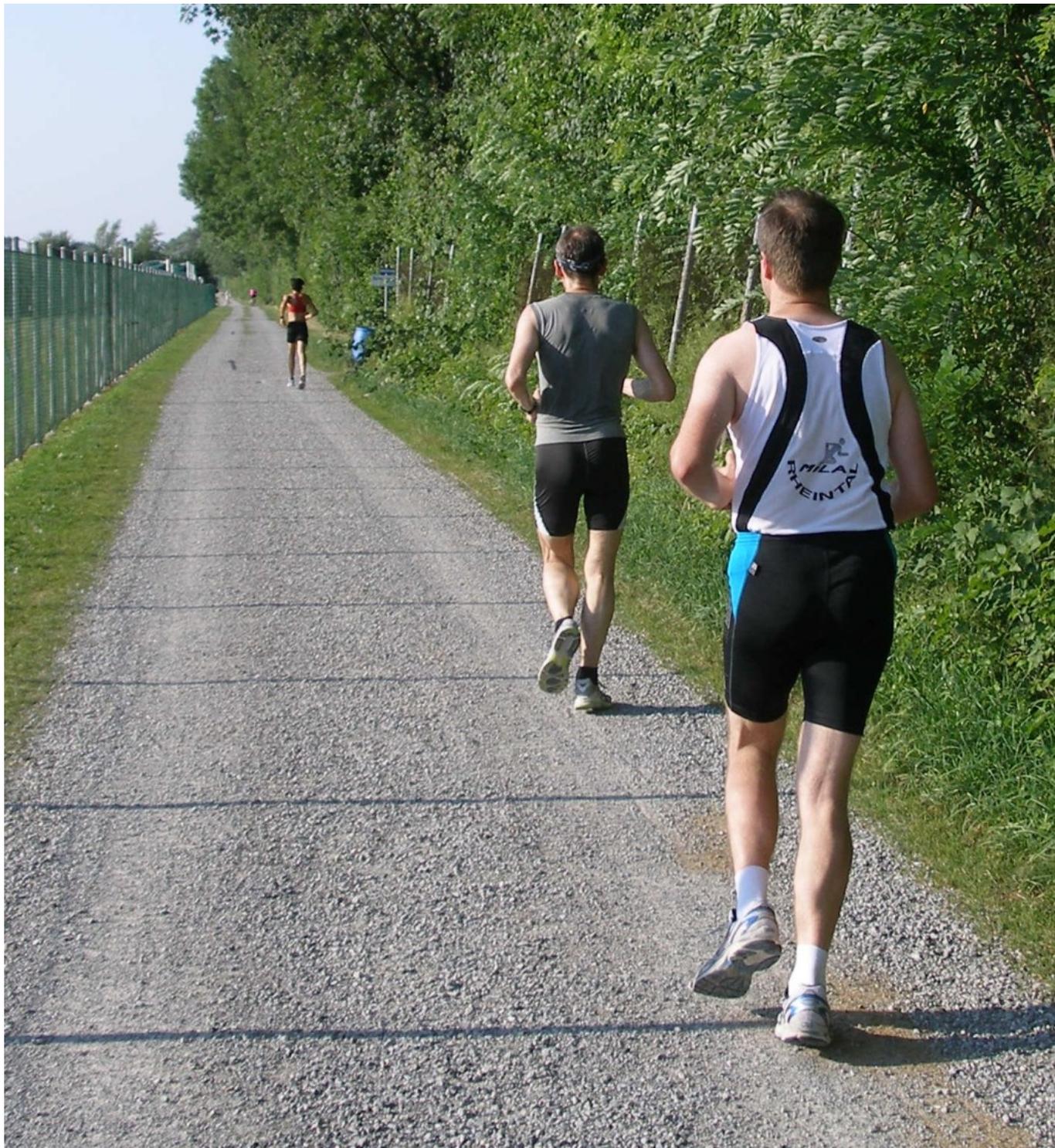




14.7. Bernhard



14.7. Dem Sportplatz Diepoldsau entlang



14.7. Zum Schluss das wohlverdiente Bad



14.7. Gemütliches Beisammensein



21.7. Treffpunkt Baggersee Kriessern



21.7. Es ging Richtung Altstätter Riet



21.7. 10 Mila's waren dabei



21.7. Temperatur: 30 Grad



21.7. Bei der Schollenmühle war Halbzeit



21.7. Eindrückliche Landschaft





Handtorfstich

3 Handtorfstich

Altes Handwerk – neue Lebensräume. Neben der industriellen Gewinnung von Torf, der in der Schollenmühle zu Torfmulm weiterverarbeitet wurde, gab es im Riet bis in die 1980er Jahre auch noch den bäuerlichen Handtorfstich. Das Schollenstechen von Hand zur Gewinnung von Brenntorf hat im Rheintal eine lange Tradition. Während zwei Jahrhunderten gehörte es zu den wiederkehrenden Arbeiten, welche ein Rheintaler Bauer während des Sommerhalbjahrs zu erledigen hatte. Im Winter wurden die getrockneten Schollen (= Torfziegel) zur Beheizung der Kachelöfen verwendet. So konnte knappes und damit teures Brennholz gespart werden. Insbesondere in Krisenzeiten, z. B. während des Weltkrieges, galt Torf als wichtiger Holzersatz. Heute hat Torf seine Bedeutung als Heizmaterial verloren und man sticht nur noch zu Schauzwecken. Als Nebenprodukt des Torfstechens entstanden früher regel-



Aufheugen der frisch getrockneten Schollen

mäßig neue, vegetationsfreie Abbauflächen, Kleingewässer und Gräben. Wurden diese sich selbst überlassen und nicht bepflanzt, konnten sie sich zu wertvollen Lebensräumen für Amphibien, Insekten und Pflanzen entwickeln.

... und so wurde es gemacht. Das Torfland, das im St. Galler Rheintal überwiegend im Besitz der Ortsgemeinden und Rhodens war, wurde jährlich unter den Bürgern verteilt. Die einzelnen Abbauflächen wurden anschließend im Riet eingemessen und abgesteckt. In besonders nassen Flächen mussten vorgängig Entwässerungsgräben angelegt werden. Dann wurde die Vegetation entfernt und die oberste Bodenschicht, welche aus Humus bestand, abgezogen. Das nicht verwertbare Erdmaterial wurde über die Torfstichkante im Torfgraben entsorgt. Danach wurden an der Stichkante quaderförmige Schollen abgestochen. Sie waren 8 cm hoch, 8 cm breit und ca. 50 cm lang. Die Schollen wurden zunächst neben dem Stich aufgeschichtet. Später wurden sie kreuzweise zu luftigen «Häuschen» gestapelt, um den Trocknungsprozess zu beschleunigen. Schliesslich wurde dem Häuschen ein Blechdeckel aufgelegt, damit es vor Regen geschützt war. Während des Sommerhalbjahrs wurden die Häuschen mehrfach umgeschichtet. Vollständig getrocknete Schollen wogen nur noch etwa ein halbes Kilogramm. Sie wurden bis zum Verbrauch in einer winddurchlässigen Schollenhütte im Riet und später zu Hause gelagert.



Torstecherhütte aus früheren Zeiten



Stühlchen in der Schollenhütte



Schollenhütte mit Vorrat



21.7. Dem Torfabbau dienen die Gebäude



21.7. das Biotop wurde neu geschaffen



21.7. Der Aussichtsturm entstand schon im Jahr 2004



21.7. Neuland für die jüngsten Mila



21.7. Tolle Blicke ins Riet



21.7. Mila's, die schnellen \"Geniesser\" von schönen Landschaften



21.7. Der Schlusspunkt des Trainings: Ein Bad im Baggersee



28.7.: Bernecker-Runde



28,7,: Höhenprofil der Bernecker Runde



