

Sommerferien: Laufspass auf faszinierenden (neuen) Strecken, zum Teil ganz in der Nähe

Das MILA-Sommerprogramm bekommt neue Impulse! Alle Mila's können spontan und kurzfristig während der ganzen Ferienzeit zu einem gemeinsamen Lauferlebnis einladen. Ob alte oder neue Laufstrecken, längere oder kürzere Distanzen, flach oder in den Bergen gelegen, am Morgen, Nachmittag oder am Abend loslaufen, alles ist möglich. Die nachstehenden Kurzberichte und Fotos über die durchgeführten MILA-Sommeraktivitäten beweisen, dass mit dem Laufen immer und überall tolle Erlebnissen in der Natur verbunden sind.

Freitag, 12. August 2011 - von Felix Benz

20. Juli: Eine Portion Trail zum Geniessen mit Kathrin

9 Mila's hatten trotz leichtem Regen Lust, Kathrin bei ihrem Erlebnislaf zu begleiten. Ihre diesbezüglichen Hinweise waren folgende: Wir laufen von Götzis über den Schreckweg (ist nicht so schrecklich, wie es tönt :-)) auf den Kapf auf 1150 m.ü.M. Dort geniessen wir die Aussicht auf Rheintal und Bodensee und laufen dann hinunter nach Meschach, mit Aussicht auf Alpstein und oberes Rheintal. Von Meschach geht es durch die Örfaschlucht zurück zum Ausgangspunkt. Die Strecke führt zum grossen Teil über Wurzelwege und Trails, sie ist aber nirgends exponiert oder gefährlich. - Es stimmte (nebst dem Wetter) alles. Wer nicht dabei war, hat wirklich ein spezielles Laufvergnügen verpasst. Zwar waren die angekündigten Blicke Richtung Bodensee und Alpstein wegen den tiefen Wolken nicht möglich, aber vom Kapf hinunter ins vertraute Rheintal sah man dennoch. Fazit: Die gelaufenen Strecke, meistens im Wald, ist Natur pur! Ein wirklicher Erlebnislaf zum Geniessen, und dazu gehörte auch ein gemütliches Zusammensitzen nach dem Lauf.

27. Juli: Am alten Rhein entlang mit Heinz

Bei recht gutem Wetter, der zeitweise leichte Regen störte kaum, liefen 7 Milas vom Bruggerhorn linkseits des alten Rheins bis nach Rheineck und auf der anderen Seite wieder zurück nach St. Margrethen. Fast alle kannten die Strecke und so wurde der eineinhalbstündige Lauf in einem zügigen Tempo absolviert. Neues zu entdecken gabs da eh nichts, denken da wohl viele. Doch wer seine Augen für die Schönheiten dieses Naturschutzgebietes sensibilisierte, sah nebst viel Natur ganz neue Tafeln, welche die Besucher über die besondere Fauna und Flora in diesem Naturschutzgebiet informieren. Uninteressiert waren die Mila sicher nicht, doch zu einem diesbezüglichen Laufstopp und damit verbunden Studium der Infotafeln hat es dann doch nicht gereicht. Vielleicht ein anderes Mal, wenn Mann oder Frau nicht "milamässig" unterwegs ist - dann ist der Faktor "Erholung" in diesem Naherholungsgebiet sicher auch zu unterwegs zu spüren.

3. August: Wo Kurt das (Berg-) Laufen lernte

Kurt führte die Mila-Gruppe als erstes ins Schollenriet. Wo früher Torf gestochen wurde, ist heute ein Biotop mit einer herrlichen Flora und Fauna. Weiter ging's Richtung Süden, das Montlinger Bergli und der Kummaberg bei Koblach als "Etappenziele" dieser Tour de Kriessern im Blickfeld. Bei diesen beiden leichten Steigungen (einige nennen das Pässe) stieg der Puls doch schon etwas höher als im Flachen und nicht nur Gebi kam dort schon etwas ins Schwitzen. Dafür gab's dann oberhalb dieser beiden "Nordwände", früher waren es Steinbrüche, Verschnaufpausen und schöne Blicke in die Ebene beidseits des Rheins. Gemütliches Beisammensein in Kurt's Wohlfühloase war nach der Rückkehr angesagt, für Gebi gab's sogar noch eine Portion Erholung im Whirlpool.

10. August: Mit Erwin um den Schwarzenberg

In der schönsten Abendsonne zeigte sich die Vorarlberger Hangseite, als eine stattliche Gruppe Milas hinauf zur Krähersalp-Schuttannen fuhr. Weil sich die Route Rund um den Schwarzenberg nicht nur für ein Lauferlebnis eignet, sondern auch für Nordic-Walker ideal ist, hat Erwin sein Sommerprogramm auch auf diese Spezies ausgerichtet. Tolle Blicke in alle Himmelsrichtungen gab es zum Besten und zum Schluss des Abends genossen alle im Skiheim die wohlverdienten Stärkungen im Form von Speis und Trank.

12. August: Sie kriegen nie genug

Der herrliche Sommerabend verleitete Felix, Markus und Andreas nochmals, neue Lauf- bzw. Trailstrecken zu erkunden. Im Westen der Stadt St. Gallen mit Ausgangspunkt Gübensensee, fanden Sie der Sitter entlang in Richtung Stein die wahre Vielfalt an Laufmöglichkeiten: Haupt-, Neben- und Quartierstrassen, Wald- und Feldwege, frisch gemähte Wiesen, Pfade, steile Treppen und kurze aber anspruchsvolle Trails, alles auf einer 15 Km langen Rundstrecke! Und dabei gab es einige von Menschenhand geschaffene Bauwerke zu bestaunen und selbstverständlich

auch viel Natur pur. Ein Erlebnis mit allen Facetten des Laufsports.

Mit Kathrin von Götzis auf den Kapf und über meschach wieder zurück

20. Juli 2011

Ausgangspunkt: Schwimmbad Götzis, das Ziel Kapf im Hintergrund



Gute Stimmung trotz etwas Nässe von oben



In Einerkolonne gings auf dem Schreckweg Richtung Kapf



Kathrin zeigt Igi und Raphael den Weg



Blick hinunter ins Tal kurz vor dem Gipfel



Altach, Hohenems und Diepoldsau im Blickfeld, der Bodensee im Nebel



Elmar und Edith genießen mit Kathrin die (leicht reduzierte) Aussicht



Kapf mit Gipfelkreuz auf 1'150 m.ü.M.



Kathrin war im Gegensatz zu allen anderen nicht das erste Mal auf dem Kapf und gibt ein paar interessante Informationen über die weiterführenden Strecken



Abstieg teilweise auf typischen Trails



Die Gruppe vor der Kirche Meschach



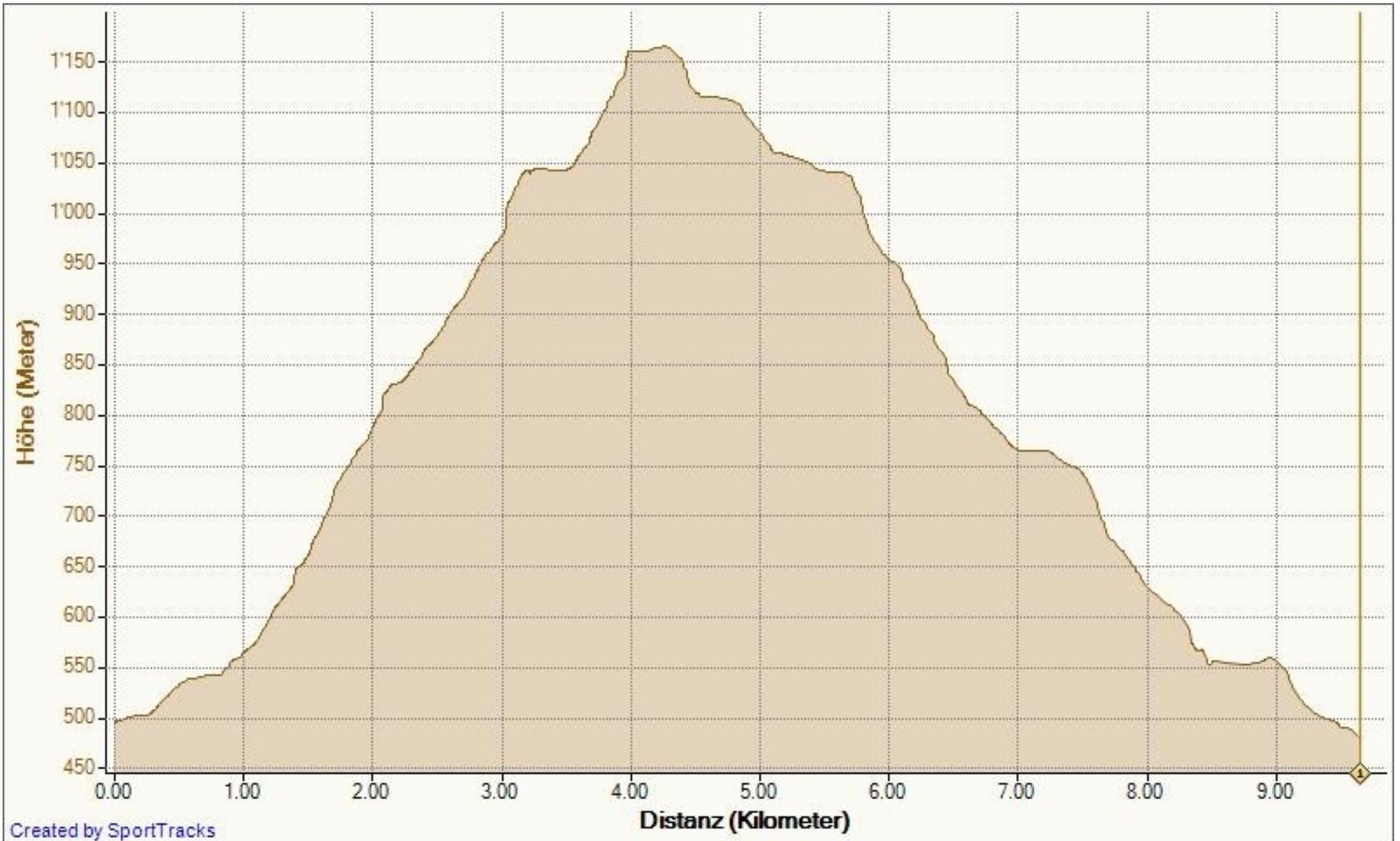
Faszinierend, die Örfaschlucht zwischen Meschach und Götzis



Laufstrecke: 9,5 km, 650 m HD, Zeitbedarf ca. 90 Minuten.



Das Streckenprofil



27. Juli 2011

Heinz begrüsst die Gruppe im Bruggerhorn



Ab gehts Richtung Eselschwanz



Gute Laufstimmung dank relativ gutem Wetter



Der Eselschwanz: Eine Gegend, die viele schon kennen oder doch nicht ganz?



Jedenfalls hat die Gruppe ein ziemlich hohes Tempo drauf



Da bleibt keine Zeit für die vielen neuen Info-Tafeln



 **Internationale Rheinregulierung**

Zentralbüro: Feuerwehrstrasse 21, CH - 9401 Rorschach Telefon: 071 841 11 86; Mail: irr@blwewin.ch

Endgestaltung Alter Rhein, Bruggerhorn bis Bodensee

Im Österreichisch-schweizerischen Staatsvertrag zur Rheinregulierung hat sich die Schweiz verpflichtet, die Endgestaltung des Alten Rheins ab St. Margrethen zu vollziehen. Mit diesen abschliessenden Arbeiten wurde 2005 begonnen.

Das Projekt sieht verschiedene Massnahmen zur Gewährleistung der Hochwassersicherheit und zur ökologischen Aufwertung auf der ganzen Länge des Alten Rheins vor. Die Arbeiten dauern voraussichtlich zehn Jahre.

Aufwertung Baggersee Eselschwanz

Ziel der Massnahmen

Der Baggersee Eselschwanz ist im Rahmen des Autobahnbaus in den 1950er-Jahren entstanden. Seither hat er sich zu einem bedeutenden Lebensraum und beliebten Ziel für Freizeit, Erholung und Naturbeobachtung entwickelt.

Der Baggersee ist auch von grosser Bedeutung für verschiedene Fischarten. Die ungehinderte Wanderung von Fischen zwischen Bodensee, Altem Rhein und Baggersee spielt für die Erhaltung der Fischbestände eine entscheidende Rolle. Ein Mangel besteht an bewachsenen Flachuferbereichen, die für die Artenvielfalt besonders wichtig sind.

Beim Verbindungskanal zwischen Altem Rhein und Baggersee lagern sich grosse Mengen von Schlamm ab. Diese drohen den Durchlass zu verschliessen. Der Steg über den Durchlass ist für Kinderwagen zu schmal und für Unterhaltsfahrzeuge überhaupt nicht passierbar. Mit einer umfassenden Sanierung der Anlage lassen sich gleich verschiedene wesentliche Verbesserungen erreichen.



Bauprogramm

- Enttierung der Auflandungen beim Durchlass.
- Überführung des Aushubmaterials in die Bucht am Nordrand und Gestaltung einer Flachwasserzone.
- Fäknung von Raubblumen am Rand der Flachwasserzone zur Stabilisierung und als Flachlachplatz.
- Auslichtung der Uferzone.
- Initialbepflanzung der Flachwasserzone mit Schilf.
- Erstellung eines Schiebers im Durchlass, der bei Hochwasser kurzzeitig geschlossen werden kann.
- Erneuerung des Durchlasses mit einem befahrbaren Übergang.



Die Fischer nehmen es etwas gemütlicher



Ein Rheineck ist der Kehrpunkt, es geht ins Ausland nach Gaissau und wieder südwärts nach St. Margrethen



Blick von Ost nach West, schöne Idylle



Auch in Höchst hätte es viel zu lesen gehabt



Über die grüne Grenze gehts wieder in die Schweiz, im Blick die eindruckliche Baustelle..... Rheinbrücke



.. die ÖBB baut eine neue Bahnbrücke über den Rhein



Architektur

Die Architektur einer Brücke

Die Anforderungen an eine moderne Brückenkonstruktion sind umfangreich: Sie muss statisch eine ausreichende Standfestigkeit aufweisen, sollte Hochwasserereignisse möglichst unbeschadet überstehen und darf im Hochwasserfall nur eine möglichst geringe Verklausungsgefahr darstellen. Zusätzlich soll sie für Anrainer einen optimalen Lärm- und Erschütterungsschutz bieten. Nicht zuletzt soll sich die neue Brücke optimal ins Gelände einfügen und zugleich ein interessanter Blickfang sein.

Die moderne, einzigartige Stahl-Beton-Konstruktion von Architekt Markus Ostertag erfüllt diese Ansprüche. Die beeindruckende Bogenform fügt sich in die Landschaft ein und wirkt dennoch als attraktiver Orientierungspunkt.

Konstruktion bietet optimalen Lärm- und Erschütterungsschutz
Höchste Priorität erhalten im Bauprojekt der Lärm- und Erschütterungsschutz für Anrainer. Die Brückenkonstruktion in Trogbauweise mit dem Einbau von Unterschottermatten und Lärmschutzelementen verringert die Erschütterungs- und Lärmbelastung enorm.

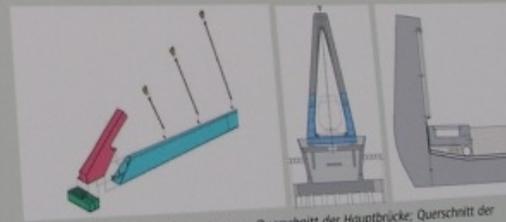


Mix an Materialien

Detail des Troges



Streckenausbau
Abschnitt St. M.



Von links: Aufbau des Brückenbogens; Querschnitt der Hauptbrücke; Querschnitt der Vorlandbrücke



Aufwändige Pfeilerherstellung



Die Laufstrecke vom 27. Juli 2011: 15 km in knapp 90 Minuten



Mit Kurt über zwei Berge bzw. Pässe

3. August 2011

Kurt führte die Mlla-Gruppe



... als erstes in sein Riet



.. und gab dort interessant Infos



Weiter gings Richtung Süden



Die beiden „Berge“: Montlinger Bergli und der Krummenberg



zuerst hinauf zum Montlinger Bergli



Toller Ausblick von hier oben



... hinunter Richtung Norden (Kriessern)



Dann über den Rhein ...



und auf die kleine Steinbruchwand des Kummabergs



Wieder hinunter und



... über die Kriessner Rheinbrücke an den Ausgangspunkt



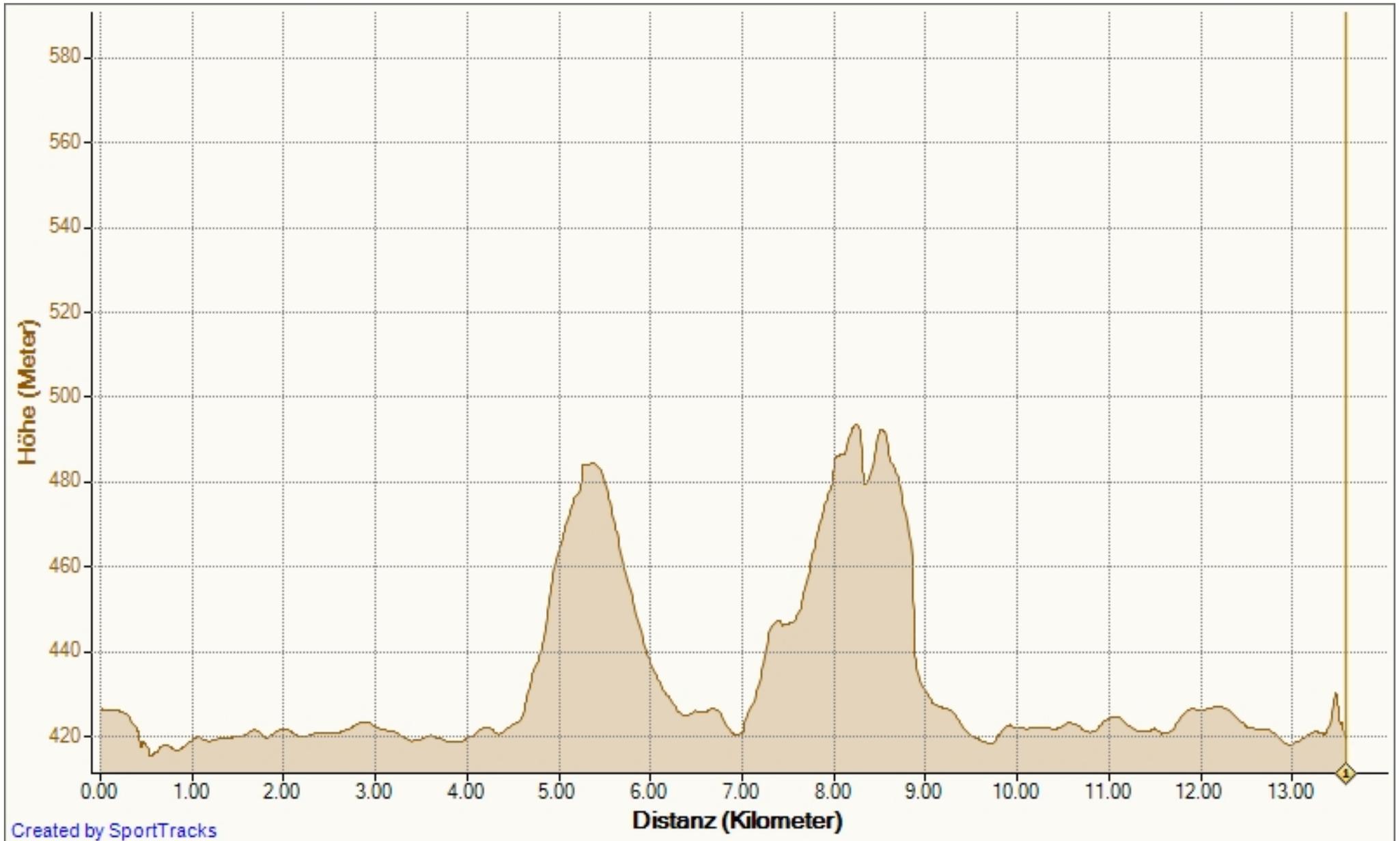
Gebi im Whirlpool



Strecke



gewaltiges Höhenprofil der zwei Berge/Pässe



10. August 2011

Der Schwarzenberg ob Hohenems, mit dem vom Rheintal her erkennbaren Rundweg



Die Läufergruppe hat sich gefunden



Auf gehts von der Krähersalp Richtung Schuttannen





Die Sonne war erstmals im MILA-Sommerprogramm pausenlos aktiv



Schuttannen hat sogar ein Skilift



Doris schloss sich der Walking-Gruppe an



Auch Sepp nahm die Stöcke zu Hilfe, Ramon geniesst die Sonne



Blick zur Stauffenspitze



Im Blickfeld Millrüti und der Kapf, das Ziel, wohin Kathrin die Mlla am 20. Juli führte.



MILA-Blicke Richtung Bodensee



Siehst du dort



Wunderschöne Alpenblumen entlang der Strecke

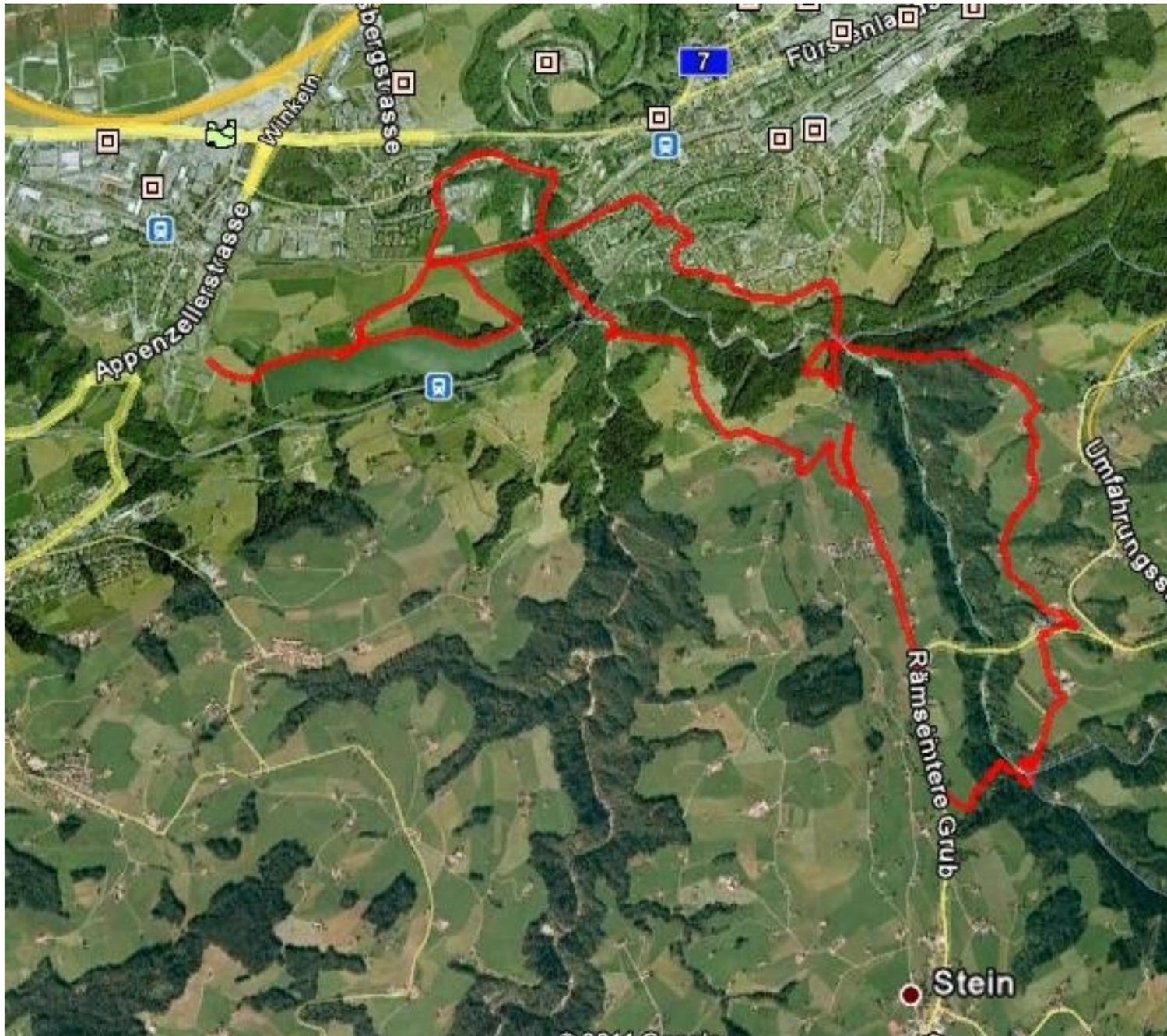


Hunger und Durst wurden im Skiheim Schuttannen gestillt



12. August 2011

Von Winkeln bzw. Gübsensee aus der Sitter entlang, ein ständiges auf und ab.



Blick von der Stocken-Strassenbrücke auf die Bahnbrücke, bei welcher ein Fussgänger- und Velosteg besteht.



Oberhalb die Bahnbrücke über die Sitter für die Südostbahn



Ein Wanderweg über eine frisch gemähte Wiese



Hinein gehts in den Wald



Passage fast wie in einem Klettersteig



... hinunter zum Fluss.



Die Sitter lädt hier ein zum Bade



Blick Richtung Stein und Säntis



Vorbei an schönen Appenzellerhäusern



Überalle mit prächtigem Blumenschmuck



Diese Bauten haben keine Blumen sondern Gitter vor den Fenster: Die Strafanstalt Gmünden



Gegenseitiges Interesse von Runners und Alpakas



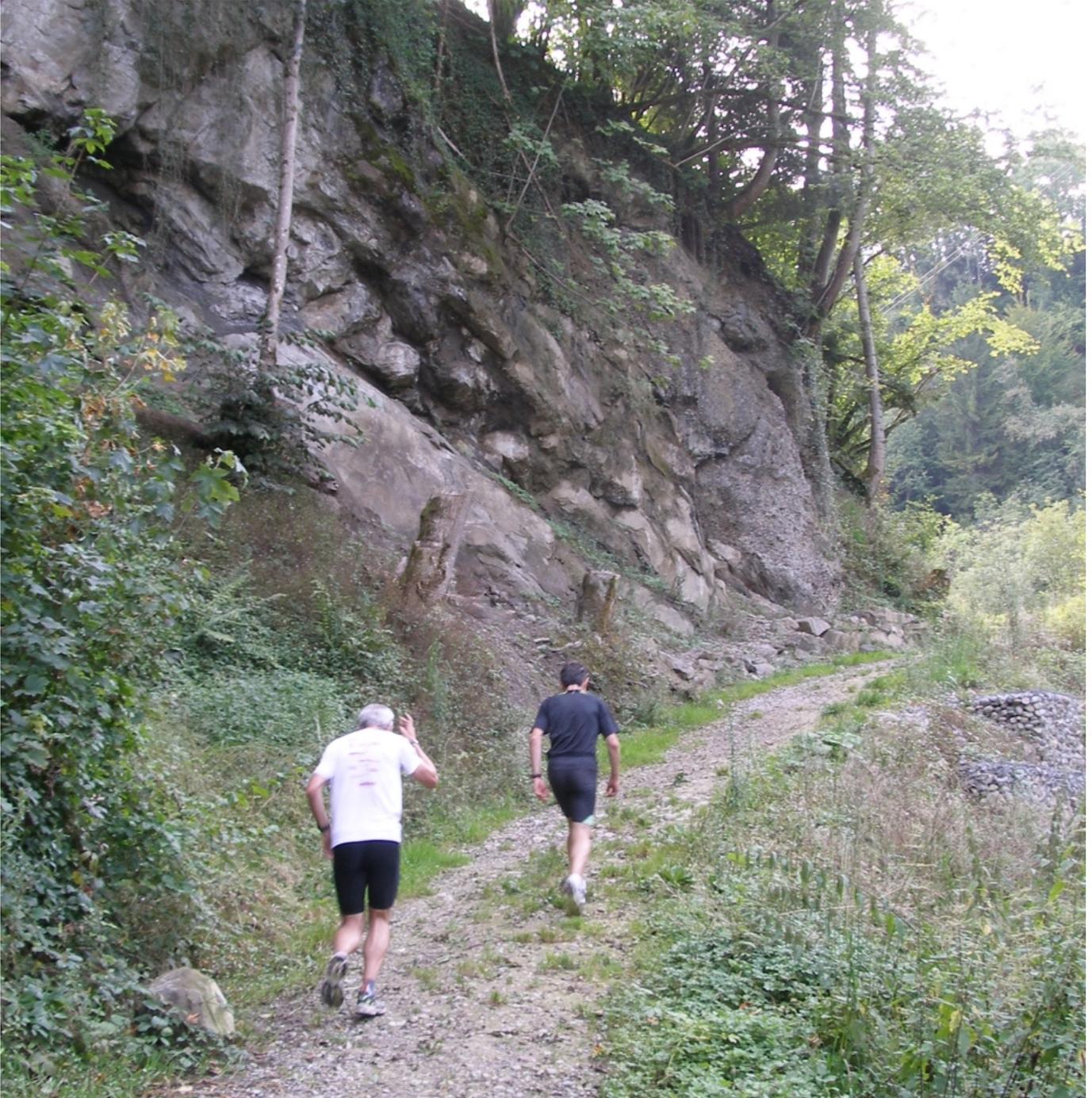
Brücken in allen Varianten, zwei gedeckte Holbrücken bei "Zweibrücken"



Ein Metallsteg beim Zusammenfluss Rotbach und Sitter



Ein Streckenabschnitt weit weg der Stadt - könnte man meinen. Auf gehts zur nächsten Brücke...



der "Gangelbrücke" bei Haggen....



vor kurzem saniert und verstärkt.



Grenze zwischen Stadt und Natur



Der Gübsensee, viele Jogger laufen die 2,5 km um den See



Top-Verpflegungsmöglichkeit am Günsensee vorhanden

