MILA-Dämmerungslauf: Zwei abwechslungsreiche Stunden zwischen Tag und Nacht

Berni Litscher zeigte seinen MILA-Lauffreunden auf einer abwechslungsreichen Rundstrecke oberhalb Bernecks, dass Laufen in der Phase zwischen Sonnenuntergang und dunkler Nacht mit besonderen Reizen und Erlebnissen verbunden sein kann.

Samstag, 26. November 2011 - von Felix Benz

Nach 2007 und 2009 organisierte Berni zum 3. Mal ein Dämmerungslauf. 15 Mila's starteten am 26.11.2011 um 15.45 Uhr bei bestem Wetter im Zentrum Bernecks, gleich nachdem sich die Sonne hinter dem St. Anton verabschiedet hatte. In diese Richtung bewegte sich die Läuferschar dann auch - eine neue Strecke also. Durchs Taatobel ging's via Nördli hinauf nach Reute. Noch zeigte sich das Rheintal bei Tageslicht. Doch die Dämmerung setzte zusehends ein. Leicht unterhalb Freienland auf etwa 820 Meter über Meer war der höchste Punkt der Laufstrecke erreicht, zugleich war an diesem Ort ungefähr die Hälfte der gesamten Laufstrecke von ca. 14,5 Kilometer absolviert. Inzwischen hat die Dunkelheit der Nacht die Dämmerungsphase abgelöst und die Stirnlampen wurden eingesetzt. Gemütlich ging's zur Meldegg. Dort schweiften die Blicke einerseits Richtung Bodensee, wo die Lichter der Strassen und Dörfer die Umrisse des Sees erkennen liessen. Anderseits zeigten sich die Rheintaler Dörfer links u nd rechts des Rheins bereits im gesteigerten eindrücklichen Lichterglanz des Advents. Nach rund zwei Stunden war die Gruppe wieder am Ausgangspunkt zurück und liessen sich in der Stube von Berni kulinarisch verwöhnen. Vielen Dank gebührt allen, die etwas zum Gelingen dieses tollen MILA-Saisonsabschlusses beigetragen haben, besonders natürlich Berni für die Leitung.

Berni begrüsst die Mila's zum Dämmerungslauf in Berneck

15 Läuferinnen und Läufer zählte die Gruppe

Bei Tageslicht vorbei am Schlössli Berneck

In Einerkolonne im Taatobel

Fotohalt im Nördli

Weiter gings Richtung Reute

Die Adventszeit zeigt sich durch verschiedenste Schmuckstücke

Die Dämmerung beginnt, ein letzter Blick bei Tag ins Tal

Die Dunkelheit nimmt zu, die Leuchtwesten sind von grossem Nutzen, denn immer und überalle ist es wichtig, dass wir Läufer gesehen werden.

Berni gibt an verschiedenen Orten interessante Ausführungen zu diesem speziellen Erlebnislauf

Die Lichter im Tal werden immer mehr

Der Wegweiser in dunkler Nacht - wo steht er?

Blick von der Meldegg hinunter aufs beleuchtete Au und Heerbrugg

Adventsstimmung im Kobel Berneck

Beste Verpflegung am Ziel in Bernis Stube

Die Mila's lassen sichs gut gehen

Die Strecke Dämmerungslauf 2011

14.5 Kilometer ca. 500 Meter Höhendifferenz