

MILA-Sommerprogramm 2012: Fantastische Lauferlebnisse

Die Ferienzeit bringt auch in den MILA-Trainingsalltag etwas Abwechslung. Spass und Freude am Laufen, zum Teil auf bisher unbekanntem Strecken sowie die Pflege der Kameradschaft stehen im Mittelpunkt der Trainings während den Sommerferien.

Mittwoch, 8. August 2012 - von Felix Benz

11. Juli: Mit Heinz von Steinach über Horn und Tübach nach Mörschwil und der Steinach entlang zurück an den See

Heinz Brunner führte die Mila's durch die Gegend, welche in den vergangenen Jahren sein Arbeitsort war. Zuerst ging's flach dem See entlang nach Horn, dann stetig leicht ansteigend durch Feld und Wald hinauf nach Tübach und Mörschwil, dem höchsten Punkt der 14 Km langen Laufstrecke. An verschiedenen Punkte wusste Heinz Interessantes zu erzählen, so über die Steinerburg, welche auf dem Rückweg zurück nach Steinach bestaunt wurde. Der erste Anlass des Sommerprogramms 2012 endete mit einem gemütlichen Höck in Conny's Hafenbeizli direkt am See.

18. Juli: Auf die Hohe Kugel und anschl. Spätzle-Party in Millrüte zum Anlass der 70.-igsten von und mit Erwin und Gebi

Mit Autos erreichte die Mila-Familie Millrüte oberhalb Götzis (1'106 m), wo Erwin und Gebi der die Teilnehmer am zweiten Anlass des Sommerprogramms 2012 begrüßten und ihr "Geburtstagsprogramm" vorstellten. Die Gruppe Jogger liefen über die Emserhütte hinauf auf die Hohe Kugel (1'645 m), wo sich den Läufern eine herrliche Rundschau ins Tal, auf den Bodensee und in die nahen Berge offenbarte. Dann ging's auf direktem, steilem Abstieg wieder zurück nach Millrüte. Die Walker marschierten in Richtung Gsohl / Kapf und genossen von diesen Aussichtspunkten das Panorama im Glanze der Abendsonne. Dann feierten sie alle den 70. Geburtstag von Erwin und Gebi im Restaurant Millrüte bei feinen Spätzli und allem was dazu gehört. Vielen Dank den beiden Jubilaren für alles!

25. Juli: Kobelwald, das Trainingsgelände vor Edith's Haustür

Ab Kobelwald führte Edith Lüchinger die Gruppe zügig den Berghang empor, vorbei an der Kristallhöhle bis zur Schwammstrasse. Kurz nach Schwammlauf-Km 5, (Churzstück 877 müM), zweigt ein herrlicher Wanderweg ab zur Wogalp. Nach einem Blick ins Tal führt ein herrlicher Singletrail weiter zum Aussichtspunkt Salchet, direkt über Kobelwald. Der Schlussabschnitt ist identisch mit dem ersten Kilometer. Ein tolles Sommertraining! 1a auch die anschließende Verpflegung aus Edith's Küche!

31. Juli: Kumma ufi - Kumma abi - Kumma ufi - Kumma abi .. ein spezielles Sommertraining mit Denise

Die Teilnehmer dieses Sommerprogramms kennen nun alle Trails, die von Koblach zum Kummaberg hinauf und wieder hinunter führen. Der Schatten des Waldes machte das Training trotz Hitze sehr "bekömmlich" und die zweimalige Aussicht vom Berg ins Tal entschädigte die Mila's für die erbrachte Leistung. Zudem konnten die verheizten Kalorien, bereitgestellt durch Denise und Markus, nach dem Training sofort aufgetankt werden.

8. August: Ebenalp - Aescher/Wildkirchli, eine Perle des Alpsteins leuchtet in der Abendsonne

Der letzte Anlass des Mila-Sommerprogramms 2012 zeigte auf eindruckliche Weise, wie schön der nahe Alpstein ist. Die Bilder sagen mehr als Worte. Grandiose Natur und Blicke rundum! Und wer im Aescher noch nie eine Rösti gegessen hat, sollte dies dringend nachholen!

Sommerprogramm 2012

1. Anlass am Mittwoch, 11. Juli 2012:

Rund um Steinach

Heinz begrüßt die Mila's zum Sommertraining in Steinach



Dem See entlang ...



... nach Horn



Richtung Tübach



Gutes Laufwetter, zwischendurch zeigte sich sogar die Sonne



Gleich ist Mörschwil, der höchste Punkt der Stecke erreicht.



Einige tolle Passagen führten durch den Wald



Heinz gibt Infos zur Ruine Steinerburg



Hinunter an den See, vorbei an Obstplantagen, mit Ausgangspunkt Steinach-Hafen im Blick



Halt bei der Firma Hartchrom, wo Heinz die letzten Jahre arbeitete



Tolle Abendstimmung am See, Blickrichtung Rorschach-Altenrhein



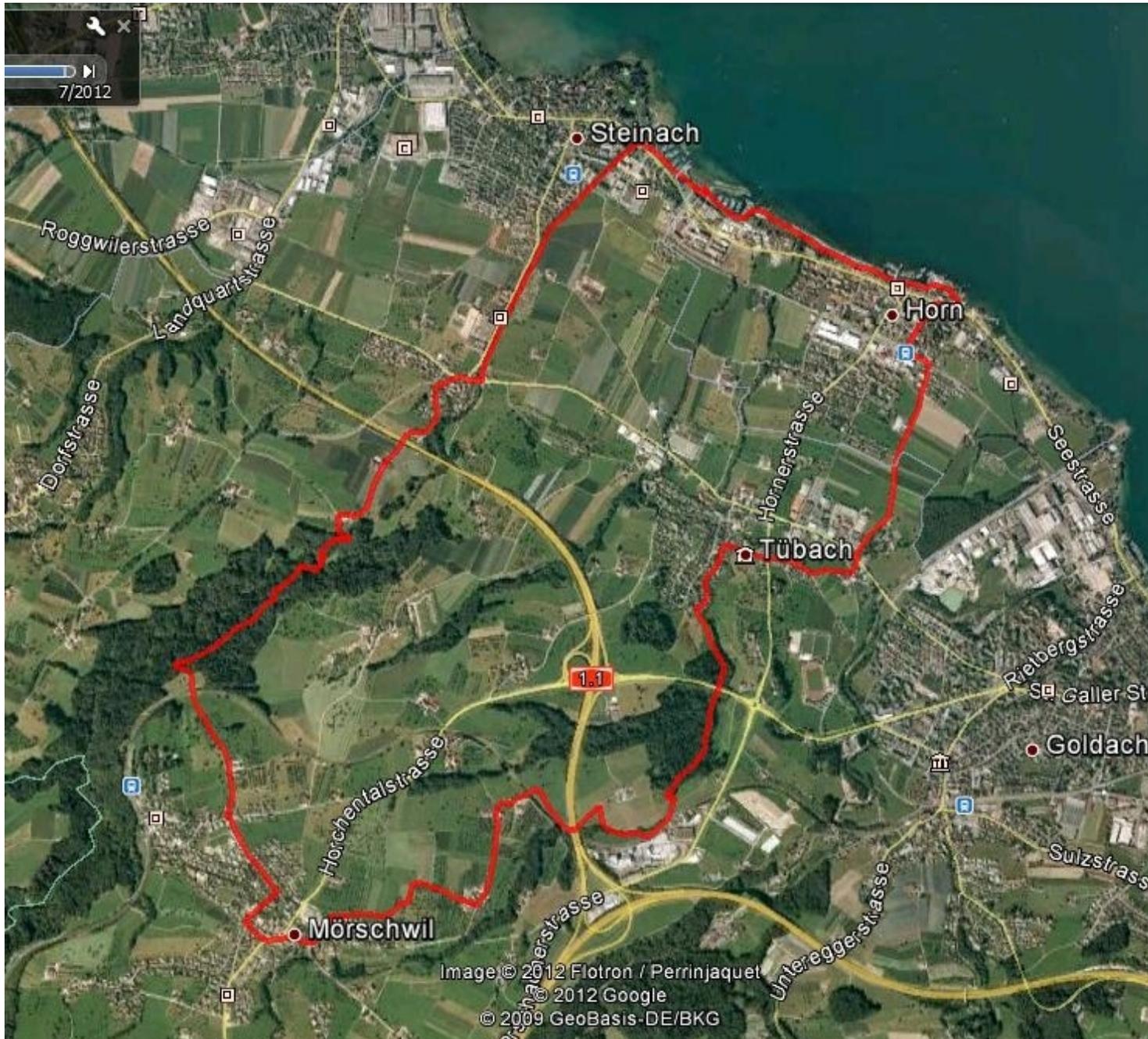
Conny's Hafenbeizli, direkt am See



Beste Verpflegung und gemütliches Beisammensein



Die Strecke, die Heinz präsentierte: Steinach-Horn-Tübach-Mörschwil und der Steinach entlang zurück an den See



Sommerprogramm 2012

2. Anlass am Mittwoch, 18. Juli 2012:

**Millrüte – Hohe Kugel mit Geburtstagsfeier
von Erwin und Gebi**

Erwin begrüsst die Mila's auf Millrüte



Herrliche Wege in alle Richtungen.



Erwin und Gebi führen die Gruppe Jogger an



Es geht in Richtung Emser Hütte



... und dann auf dem Grat entlang auf die Hohe Kugel.



Erwin, schnell und rüstig wie eh und je. Kaum zu glauben, dass er bereits den 70. Geburtstag feiern durfte.



Helmut und Roland, im Hintergrund das Dörfchen Ebnit



Felix



Doris



Ramon



Kugelalpe und Hohe Kugel



Gipfel ist erreicht



Blick Richtung Bodensee



Hohenems und Diepoldsau mit dem alten Rhein



Erwin und Gebi - Freude herrscht!



Gruppenbild beim Gipfelkreuz Hohe Kugel



Steil der Weg hinunter nach Millrüte ...



...durch herrliche Blumenwiesen



Erwin hat die Gruppe bestens auf dem anspruchsvollen Abstieg geführt



Es folgte die Spätzle-Party im Restaurant Millrüte



Fein fein, auch des Dessert schmeckte vorzüglich



Mila-Präsi Heinz dankte Erwin und Gebi für die Einladung und gratulierte zu ihren Runden



Erwin freute sich und dankte für das Kommen und das Geschenk der Mila



Auch Gebi wurde beschenkt



.... etwas für den Magen.



Sommerprogramm 2012

3. Anlass am Mittwoch, 25. Juli 2012:

Kobelwald

Edith begrüsst die Mila zum Sommer-Lauftraining



von Kobelwald gehts bergwärts





Land- und forstwirtschaftliche Fahrzeuge sowie mit Bewilligung des Gemeinderates gestattet

Kristallhöhle Kobelwald
Öffnungszeiten
Oster-Sonntag bis 31. Oktober
Oster-Sonntag bis 7. Juli und 9. August bis 31. Oktober
Sonntag und Feiertage von 11:00 bis 17:00 ohne Voranmeldung
Dienstag bis Samstag Anmeldung 48 Stunden im Voraus beim Höhlenwart Tel. 071/ 761 19 77
Montag geschlossen
8. Juli bis 8. August täglich 12:00 bis 18:30 ohne Voranmeldung

15 Min 

www.kristalloehle.ch

Kristallhöhle



Anstrengend und doch gemütlich dank genügend Pausen



Edith wusste viel zu erzählen über die Gegend



Der höchste Punkt des Trainings - Churzstück 877 / Infotafel Schwammtobel - an der Schwammstrasse



Vorbei an der Wogalp



Viel Natur, aber auch etwas Zivilisation



Singletrail im Kieferwald



Und wieder eine kurze Rast



Aussichtspunkt Salchet mit Blick auf Kobelwald und Oberriet



Die wenigsten waren schon an dieser Stelle



Dann stiess "Nachzügler" Erwin auch noch zur Gruppe



Nach dem Training: Gemütliches Zusammensein bei Edith und Fredy



Beste Verpflegung: Salat, Risotto, Dessert soviel man mag!



Laufstrecke ca. 10 km, 450 HM



Sommerprogramm 2012

4. Anlass am Dienstag, 31. Juli 2012:

Montlingen - Kummawald

Grenzübergang Montlingen-Koblach



Denise leitet das Training



Flach gings nach Koblach



Erste Steigung zur Kirche Koblach



Im Aufstieg zum Kumma



Herrlicher Ausblick











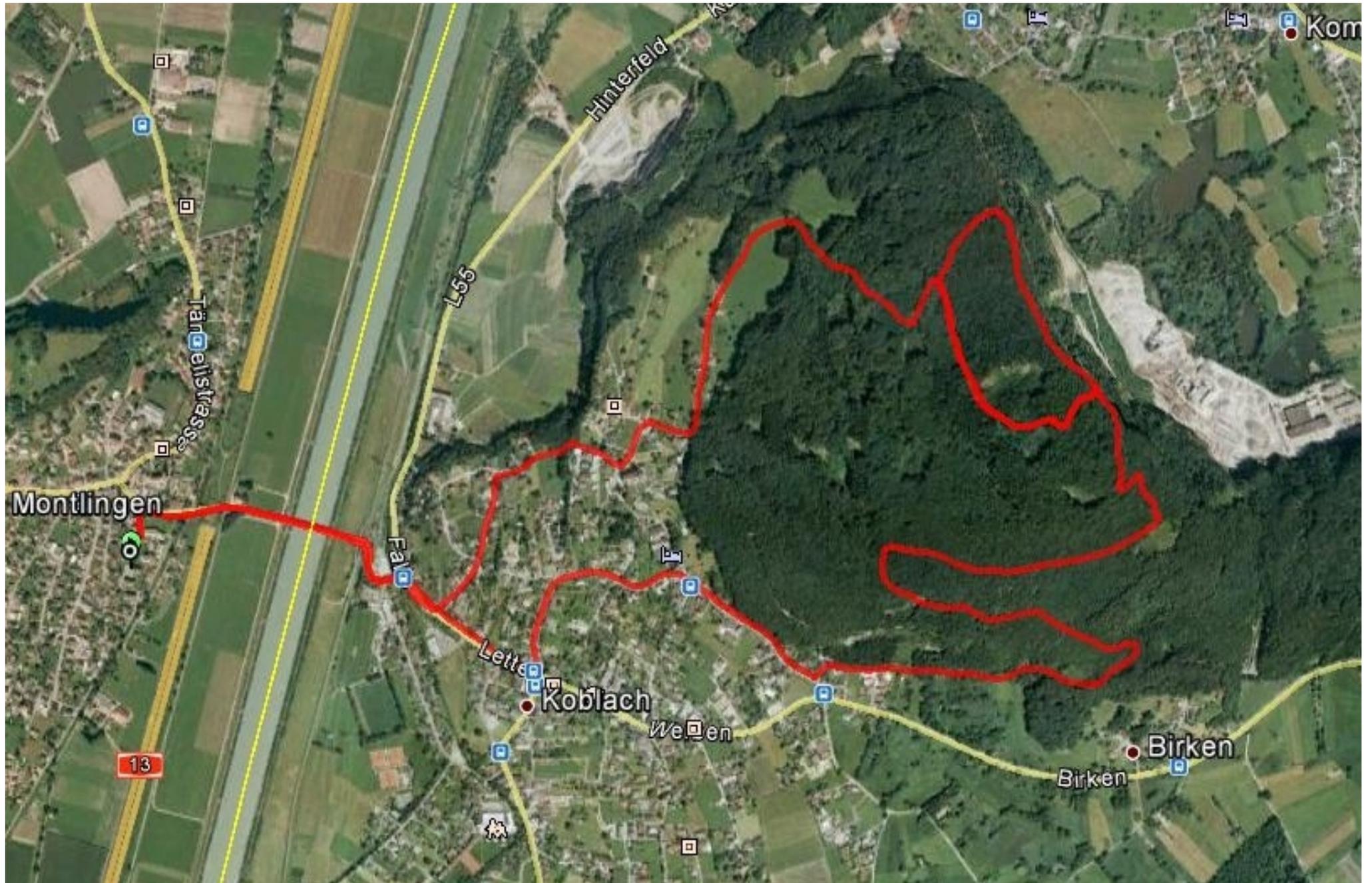
Gruppenbild auf dem Kumma



Zurück in die Schweiz



Laufstrecke



Beste Verpflegung aus Denis' Küche





Sommerprogramm 2012

5. Anlass am Mittwoch, 8. August 2012:

Aescher / Wildkirchli

Ausgangspunkt: Parkplatz Eugst oberhalb Weissbad



Die vielen Autos auf dem PP Eugst zeigen: Die Mila's sind nicht alleine unterwegs



Steiniger Weg Richtung Ebenalp



Doris, Rina und Kathrin und die Schwebbahn im Hintergrund



Prachts-Sommerabend



Blick Richtung Rheintal



Von der Ebenalp Richtung Bodensee



Alpstein, von der schönsten Seite



Gasthaus Ebenfal und Bergstation Schwebbahn



Eingang Wildkrichli-Höhle von der Ebenalp kommend



Sehenswert



Höhlenausgang



Ein Bild wie für eine Werbeprospekt



Kapelle Wildkirchli



Weg zum Aescher



Gasthaus Aescher



... vollbesetzt



Wer die Wahl hat, hat die Qual



Doris und Rina



Beste Verpflegung aus der Aechser-Küche, besonders die bekannte Rösti

