

MILA-Sommerprogramm 2013: Eine Kombination zwischen Training, Erlebnisauf und Kameradschaftspflege!

Für jene, die auf Spass und Freude beim Laufen auf bekannten oder völlig neuen Gebieten und Strecken sowie auf die Pflege der Mila-Kameradschaft während den Sommerferien nicht verzichten wollen, kommen beim MILA-Sommerprogramm voll auf ihre Rechnung. So werden während fünf Wochen die üblichen Mila-Trainings den besonderen Bedürfnissen angepasst und durch "Ferientrainings" ersetzt.

Mittwoch, 31. Juli 2013 - von Felix Benz

10. Juli: Rund um den Montlinger Schwamm

Siehe vorgängig erschienenen Bericht

17. Juli: Rüthi-Lienz von oben betrachten

Rina Ebnetter führte die Mila-Gruppe von der Hütte des Fischervereins Rüthi, nahe am Binnenkanal liegend, in Richtung Schützenhaus Plona und von dort weiter auf den Bergweg "13 Kurven" in den kühlenden Wald. Bei Kurve 6, ca. 500 Meter über dem Tal, war der höchste Punkt der Strecke an der Flanke des Kamors erreicht. Nach einem weitreichenden Ausblick ins Tal führte Rina die Gruppe auf teilweise wenig gelaufenen Trails über Furnis und Lienz wieder an den Ausgangspunkt zurück. Hubert sorgte in der Fischerhütte, dass die verbrauchten Kalorien wieder ersetzt werden konnten.

24. Juli: Sennwald - Alp Rohr

Beim Schulhaus Sennwald begrüßte Helmut Büchel die Milas und ab ging's in den kühlen Wald. Die sommerlichen Temperaturen förderten dennoch einige Schweisstropfen zum Vorschein. Nach einer kurzen Halt beim Parkplatz am Ende der Strasse folgte der eindrückliche Wanderweg, teilweise in Tunnels in die Felswand gehauen, hinauf zur Alp Rohr auf 1'213 Meter über Meer. Nach 5,5 Kilometer und rund einer Stunde Laufzeit war dieser idyllische Ort unterhalb des Hohen Kastens erreicht. Tolle Blicke ins Tal und hinüber zu den Vorarlberger Bergen entschädigten für die Anstrengungen des zügigen Aufstiegs (770 Höhenmeter). In der Gaststube verpflegte sich jeder individuell und bevor der Rückweg ins Tal unter die Füsse genommen wurde, genossen die Mila noch die von Helmut und Miriam gebackenen Kuchen. (Mehr über die Alp Rohr zu erfahren gibt's im Web auf www.alprohr.ch)

31. Juli: Von Rebstein Richtung Süden bis auf den Chapf

Christoph Wälter führte die Teilnehmer des 4. Ferienprogramms bei herrlichem Sommerwetter auf mehr oder weniger bekannten Strassen und Wegen von Rebstein aus in südlicher Richtung via Marbach hinauf auf den Chapf ob Lüchingen. Allerlei wusste Christoph über diesen Weiler und die dortige Kapelle zu berichten. Von diesem Ort aus wie auch von vielen anderen Punkten an der Strecke genossen die Mila's die Aussicht in alle Richtungen. So schön und vielseitig wie die gelaufene Strecke war auch die von Christoph und Corinne offerierte Verpflegung in ihrem Garten nach diesem tollen Ferientraining.

7. August: Panoramarunde in Viktorsberg

Das letzte Ferientraining dieses Sommers organisierte Kathrin Hensch. Das Dorf Viktorsberg am Berghang ob Götzis mit seinem Kloster hat wohl jeder von weitem schon gesehen. Doch die super Wanderwege und damit verbundenen Trainingsmöglichkeiten dort waren nebst Kathrin für alle Milas neu. Die Panoramarunde, welche unter die Füsse genommen wurde, hielt was sie versprach: 360 Grad-Rundblicke und herrliche Panoramansichten hinunter zum Rhein und auf die nahen Berge des Alpsteins, Liechtenstein und natürlich die Vorarlberger Spitzen mit der Hohen Kugel und dem Hohen Freschen. Sogar nach dem Sommertraining konnte das Panorama während einer feinen Verpflegung im Gasthaus "Viktors" noch genossen werden.

MILA-Sommerprogramm 2013

2. Anlass:

Rüthi – Lienz von oben gesehen

Rina begrüsst die Milas bei der Lienzer Fischerhütte



Zuerst ein paar Meter flach



in Richtung Berge, am Lienzerspitz vorbei.



Erste Steigung mit Blick hinunter auf Rüthi



Kurze Infos gibts beim Schiesstand Plona



Auf dem Weg "13 Kurven"



Laufhalt mit Blick ins Tal ...



Hier in Richtung Sennwald-Buchs mit den Bergen des FL



Besprechen die kommende Biketour: Thomas und Helmut



Ort der Begegnung und Bewegung



Dorf Lienz ist erreicht



Und auch die Fischerhütte ist im Blick der Milas



Igi genießt die Abkühlung im Brunnen



MILA-Sommerprogramm 2013

3. Anlass:

Sennwald - Alp Rohr

Helmut begrüsst die Milas in Sennwald zum Ferientraining



Schwül-warmes Wetter zu Beginn des Laufes hinauf zur Alp Rohr



Kurzer Halt bei Halbzeit beim Parkplatz



Weiter gings zum Gasthaus Alp Rohr



Eindrücklicher Wanderweg





Heinz und Ramon in der Galerie



Waldi und Rolf



Werner nimmt sich Zeit für einen Blick in die Tiefe







Bald ist sie erreicht, die Alp Rohr unterhalb des Hohen Kastens



Allseitige Betrachtungen





Donato vor dem Berggasthaus



Gemütliches Beisammensein



Feiner Kuchen aus der Küche Büchel



MILA-Sommerprogramm 2013

4. Anlass:

Rebstein – Chapf (AI)

Christoph begrüsst seine Lauffreunde und gibt Informationen zu seinem Mila-Sommerprogramm



Flach gehts bis Marbach.....



.....bei herrlichem Sommerwetter



Auch im Sommerprogramm wird gedehnt



Steigung hinauf zum Chapf ob Lüchingen



Im Aufstieg zum Chapf mit Blick Richtung Altstätten, Hoher Kasten und Föhnernspitze



Mehr oder weniger locker bis zur



... Chapfkapelle, wo eine kleine Pause fällig war.



Möglichkeit zur Ruhe und Einkehr



Auf dem Rückweg



Viel zum Zeigen und Erklären beim Blick von oberhalb Rebsteins auf die mehr oder weniger bekannte andere Talseite



Ausgangsort Rebstein ist wieder erreicht



Beste Erholung und Verpflegung im Garten von Christoph und Corinne



Mila-Sommerprogramm 2013

5. Anlass:

Panoramamarunde in Viktorsberg (Vlbg.)

Ausgangspunkt: Kloster Viktorsberg oberhalb Götzis



Blick Richtung Alpstein



Kathrin begrüßt und leitet eine aufgestellte Mila-Gruppe



Unbekannte herrliche Wege und immer mit Panormablicken, hier Richtung Feldkirch



Aufstieg durch herrliche Blumenwiesen



Kathirn gibt ihr Wissen über die neue Gegend weiter



Vorne links: Hohe Kugel



Un immer wieder: Panorama genießen



Auf dem Rückweg: Die Drei Schwestern im leichten Abenddunst



Im „Schlussspurt“



Herrliche mit Blumengeschmückte Hausfassade in Viktorsberg



Zurück am Ausgangspunkt



Duschen und Verpflegung im Hotel Viktors



Die Qual der Wahl: Man gönnt sich ja sonst nichts ..., ausser ein super Ferientraining mit Panoramablick bis es dunkel ist

