

MILA-Sommerprogramm 2014: Lauferlebnisse in mehr oder weniger bekannten Gegenden!

Während den fünfwoöchigen Sommerferien erfreuen sich die Milas wieder bei sehr abwechslungsreichen Läufen mit vielen schönen Überraschungen. In diesem Jahr ist das Programm speziell auf die "MILA-Beginners" ausgelegt.

Donnerstag, 31. Juli 2014 - von Felix Benz

09. Juli: Rund um Diepoldsau (Organisation Doris Lüchinger)

Doris Lüchinger begrüßte eine stattliche Anzahl Milas zum ersten Termin des Sommerprogramms 2014. Speziell willkommen heissen konnte sie eine Gruppe der "Mila-Beginners". Unter Doris Leitung wurde Diepoldsau umrundet. Dabei bekamen alle einen Eindruck der Schönheiten des alten Rheins. Anschliessend verköstigte Doris und Guido die Gäste. Einmal mehr wurde die Kameradschaft gepflegt. Den

Gastgebern Doris und Guido ein herzliches Dankeschön. **16. Juli: St. Gallen (Organisation Roland Segmüller)**

Roland Segmüller hatte mit seinen Freunden Jösi und Margot Spohn aus St. Gallen zwei "Guides" eingeladen, welche die schönsten und interessantesten Wege rund um die Kantonshauptstadt kennen, wie kaum an anderer. Und so kamen die rund 20 Milas in den Genuss eines einmaligen Erlebnisaufes. Und der warme Sommerabend bildet den passenden Rahmen dazu. Margot führte die "Beginners" und Jösi leitet die erfahrenen Milas über zwei Rundkurse entlang den südlichen Anöhen, welche den Leistungen der beiden Gruppen angepasst waren. Start und Ziel war der Parkplatz bei den drei Weiheren. Auf einem Panoramaweg in Richtung Westen waren alle markanten und sehenswerten Bauten der Stadt zu sehen. Nach einem leichten Anstieg auf idyllische Trails durch den Wald auf die Hügel von Waldegg und dem Kapf oberhalb dem Kloster Notkersegg gab es herrliche Ausblicke Richtung Alpstein und Bodensee zu geniessen. Zurück am Startort konnte sich wer wollte im Naturbad erfrischen und im Restaurant Dreilinden wurden die verlorenen Kalorien nachgetankt und die Kameradschaft gepflegt bis weit nach Sonnenuntergang.

23. Juli: Karren Dornbirn (Organisation Denise Lichtensteiger)

Zum dritten Sommertraining versammelten sich die Milas an der Talstation der Karrenbahn in Dornbirn. Die Runner-Gruppe, geführt von Erwin, nahm die Wettkampfstrecke vom Karren- bzw. von der ersten Hälfte des Stauffenlaufs unter die Füsse. Der höchste Punkt respektive das Zwischenziel war die Stauffenalpe. Auf den steilen Trails dort hinauf kam jeder ins Schwitzen. Zurück respektive zur Karrenbahn-Bergstation führte die Laufstrecke vorbei am Gasthaus Kühberg. Auf den letzten Metern dieses Berglaufs fanden die Mila-Routiniers den Anschluss an die kleine Beginner-Gruppe, welche von Denise geführt wurde. Diese liessen sich mit der Bahn in die Höhe transportieren, liefen oben eine Runde und genossen wie alle anderen den Blick aus rund 1'000 Meter auf das Rheintal, die Appenzeller Berge und den nahen Bodensee. Auf die Idee, den wunderbaren Sommerabend auf dem Karren zu geniessen, hatten viele. Das Restaurant war entsprechend ausgelastet. Gut, dass für die Milas Plätze reserviert waren. Nachdem sie kulinarisch verwöhnt wurden, genossen alle den Sonnenuntergang und fuhren danach mit der Bahn ins Tal.

30. Juli: Schellenberg FL (Organisation Felix Benz und Kathrin Hensch)

Der Schellenberg ist ein Hügelzug im unteren Teil des Fürstentums Liechtensteins. Am Fusse liegen die Orte Ruggell, Gamprin, Benden, Eschen, Mauren. Der südlichste Teil liegt auf Gebiet Vorarlbergs (Gemeinde Nofels/Feldkirch). Der Schellenberg ist vernetzt mit unzähligen Wanderwegen auf der Höhe zwischen 450 und 680 Meter über Meer mit herrlichen Aussichtspunkten. Sehr bekannt, besonders ausgeschildert und bestens ausgebaut ist der historische Höhenweg. Dieser Rundweg misst gesamthaft ca. 16 Kilometer und ist mit Informationstafeln und Karten versehen. Ideal für einen familiären Erlebnisauf. Auf Teilen dieses fantastischen Höhenwegs fand das Sommerlauftraining statt. Start und Ziel war bei der Freizeitanlage "Grossabündt" in Gamprin. Leider spielte das Wetter nicht ganz mit, aber die beiden Gruppen geleitet von Kathrin und Felix machten das Beste draus und am Schluss liessen es sich einige nicht nehmen, im glasklaren Wasser des Naturschwimmbades ein paar Züge zu schwimmen. Energienachschub gabs vom Schwimmbadkiosk, der extra für die Milas offen war. Vielen Dank.

6. August: Diepoldsauer Schwamm (Organisation Therese Stieger)

Im Kobelwies, am bekannten Startort zum Schwammlauf, begann der fünfte und letzte Sommerprogramm-Spezialtraining. Nach der Begrüssung durch Therese übernahm Thomas die Führung der grossen

(Leistungs-) Gruppe und es ging dann ganz resolut im Sinne eines Berglaufs empor über Waldstrassen und Trails und Wege höher und höher. Nach einigen Zwischenhalten und damit verbundenen Blicken ins Tal war das Ziel, der Diepoldsauer Schwamm, 860 Meter höher als der Start) nach rund eineinhalb Stunden erreicht. Etwas gemütlicher namens Theres, Denise & Co., sie entschieden sich für eine kürzere Strecke. Nachdem alle das Ziel, den Diepoldsauer Schwamm, erreicht haben, wurde in der heimeligen Hütte ein feines Vesperplättli konsumiert.

Sommerprogramm 2014

1. Anlass am Mittwoch, 9. Juli:

Rund um Diepoldsau





















Sommerprogramm 2014

2. Anlass am Mittwoch, 16. Juli:

„Rheintal meets St. Gallen“

Roland, Jösi und Margot begrüßen die Milas zum Sommertraining auf den Anhöhen St. Gallens



Jösi gibt laufend Infos über die Sehenswürdigkeiten entlang der Strecke



Drei Weiheren



Das Bad wird erst nach dem Training genutzt.



Nahe der Stadt und doch schon auf dem Land



Trail durch den Wald



Wo zeigt hier Roland hin?



Zum Alpstein natürlich



Wegweiser Waldegg mit Blick auf Hoher Kasten



Herrliche Abendstimmung





Industrie- und Naturweg

Wenigerweiher – St. Georgen – Mülenschlucht



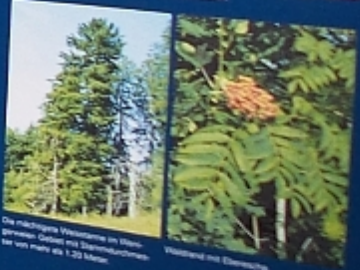
Blütenpracht auf den Wiesen und wertvolle Schätze im Wald

Damit die Wiesen möglichst lange und ununterbrochen ein reiches Blütenangebot ergeben, werden sie unterschiedlich bewirtschaftet. Ein Teil der Wiesen wird extensiv beweidet, mit Verzicht auf flächendeckende Säuberungsschnitte. Ein anderer Teil der Wiesen wird ein- oder mehrmals pro Jahr gemäht, allerdings mit einem späten ersten Schnittzeitpunkt. So können sich sowohl früh wie auch spät blühende Arten versamen. Diese Bewirtschaftung ermöglicht ein vielfältiges Blütenangebot vom Frühling bis in den Herbst.



Das Bewirtschaftungsregime der Wiesen und Weiden.

Die NWD legt in ihrem Wald besonderen Wert auf den Erhalt alter und seltener Bäume. Eine Weisstanne beispielsweise kann ein natürliches Alter von 600 Jahren erreichen, während ihr im Wirtschaftswald lediglich rund 100 Jahre zugerechnet werden. Von Bedeutung ist auch das stehende Totholz, lebt doch rund ein Drittel der 9000 in der Schweiz vorkommenden Käferarten auf abgestorbenem Holzmaterial. Die Käferarten wiederum dienen z. B. den Spechten als Nahrung.



Die mächtigsten Weisstannen im Elbsandsteingebirge können ein Alter von mehr als 1.000 Jahren erreichen.

Waldland mit Elbsandsteingebirge.

In den Walddäumen werden die Ebenesche, Nadelbäume sowie der schwarze und der rote Hainbuche begünstigt, deren Beeren auf dem Speiseplan von rund 50 heimischen Vogelarten stehen.

Am Weiherufer finden sich Schachtelhalm. Ihre Baumgrößen Urformen bildeten vor rund 300 Mio. Jahren riesige Wälder, aus denen im Laufe der Zeit die heutigen Speckholzverkommen entstanden.

Ein Laufparadies



Pause, Blick zum Bodensee geniessen



Auf dem letzten Kilometer hinunter zum Ausgangspunkt Dreilinden



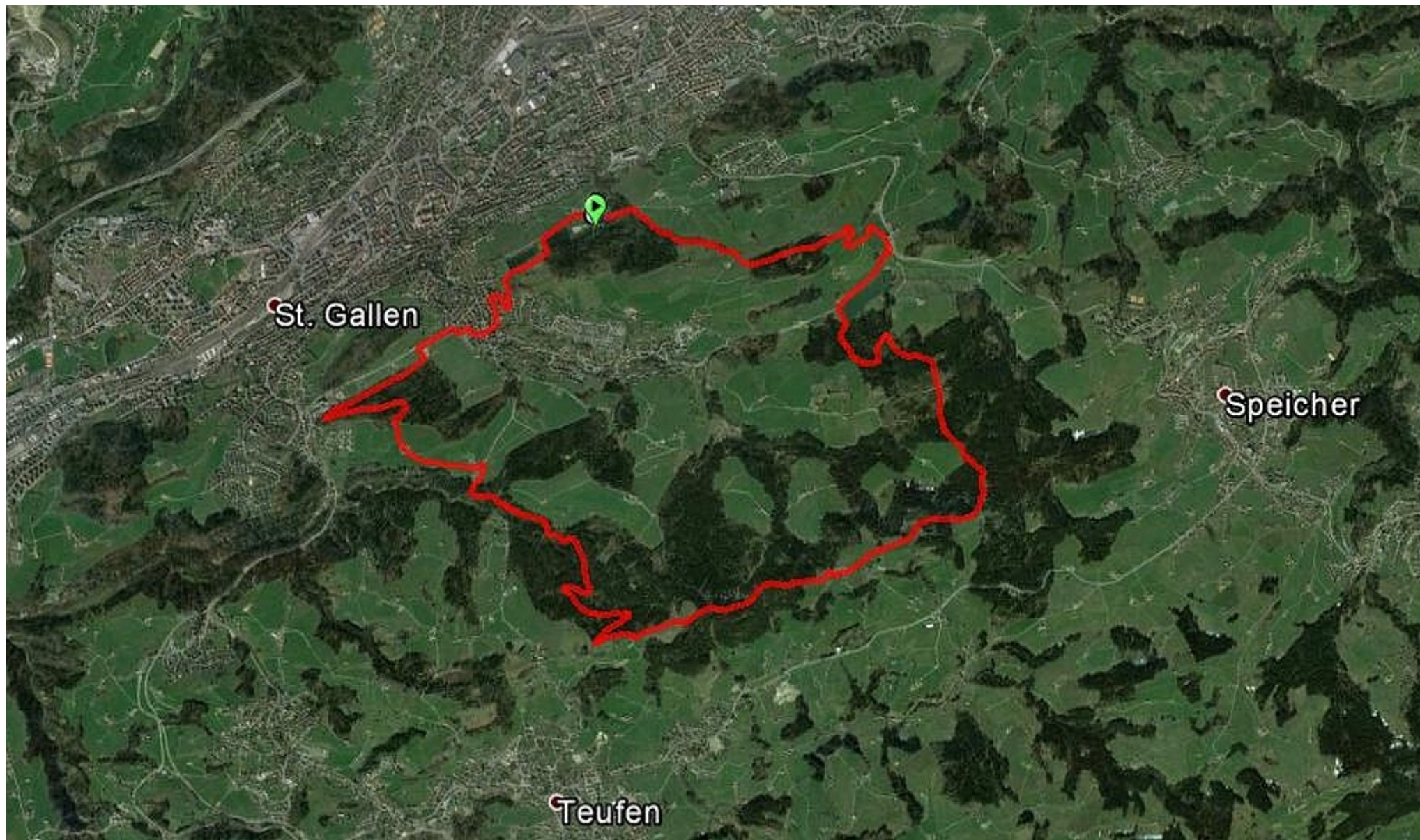
Abkühlung im Bad



Stärkung und Pflege der Kameradschaft im Restaurant Dreilinden



Laufstrecke: 14,2 km, +/- 400 HM



Sommerprogramm 2014

3. Anlass am Mittwoch, 23. Juli:

Karren Dornbirn

Denise begrüsst die Milas bei der Talstation der Karrenbahn



Von das an gings für die Runners gleich zur Sache



Züigger Laufschrift auf dem Bergweg



Kurze Lagebesprechung



Weiters gings auf dem Wurzelweg steil hinauf



Höchster Punkt und Zwischenziel erreicht: Die Stauffenalp



Wieder zurück mit Blick Richtung Bodensee



Die Gruppe in der Abendsonne



Vorbei am Kühboden



Die Beginners sind ebenfalls auf den letzten Metern



Gleich ist geschafft



Das Karren-Restaurant erwartet die Milas



Viele Leute auf der Terrasse



Roland und Fredi sind nach einer schnellen Stauffenrunde auch am Ziel



Austausch der Erlebnisse



Blicke hinunter ins Tal



Dann gabs für jeden etwas gegen Hunger und Durst



Sonnenuntergang



Sommerprogramm 2014

4. Anlass am Mittwoch, 30. Juli:

Schellenberg FL

Start und Ziel: Freizeitanlage Gamprin



Ein dichtes Netz an Wanderwegen gibts, darunter der bekannte historische Höhenweg



Tenü Regenschutz war angesagt



Sie trotzten dem Regen, die Stimmung war sehr gut







Blick in Richtung Mauren





Bei dieser Nässe war der Grillplatz natürlich verwaist



Ein Halt zur Besichtigung ...



... der Burgruine oberer Schellenberg



Auf dem letzten Kilometer, die Freizeitanlage im Blickfeld



Sportlicher Schlusspunkt: Naturschwimmbad



Die ganze überdachte Anlage, ganz für die Mila an diesem Abend!



Die Laufstrecke der Gruppe "Runners";



Sommerprogramm 2014

5. Anlass am Mittwoch, 6. August:

Diepoldsauer Schwamm

Besammlung zum letzten Sommerprogrammpunkt beim Schwammlaufstart



Therese und Thomas begrüßen die Milas



Die Gruppe „Geniesser“: Siegerpose schon am Start!



Thomas führt die „Leistungsgruppe“ an



Recht ansteigend die Laufstrecke hinauf zu den verschiedenen Schwämmen



Schöner Trail durch den Wald mit Blick hinunter



"Lagebesprechung" so etwa bei Streckenhälfte



Weiter gehts im Laufschrift



Die Zeiten auf den Wegweisern beziehen sich natürlich nicht auf das Niveau der Mila



Steil hinauf, schon fast wie im alpinem Gelände



Dem markierten Bergweg folgend



Der vorliegende Schwamm (Eichenwieser) ist noch nicht das Ende des Sommertrainings



Die Zuschauer



Aber jetzt ist fertig, der Diepoldsauer Schwamm ist erreicht



Das Beizli erwartet die Milas



Der Blick vom Diepoldsauer Schwamm hinunter ins Rheintal

