

# MILA-Sommerprogramm 2015: Ferienvergnügen im gemütlichen Laufschrift - auf mehr oder weniger bekannten Pfaden!

**Die Pflege der Freundschaften ist eines der Ziele, welches besonders im MILA-Sommerprogramm nachgelebt wird. Intervalltrainings, Leistungsdruck oder gar Ranglisten gibt es an den fünf speziellen Lauferlebnissen nicht, dafür viele schöne Momente in unserer wunderbaren Natur.**

Mittwoch, 5. August 2015 - von Felix Benz

## **08. Juli: Kobelwald, zwischen Berg und Tal (Organisation Edith Lüchinger)**

Zum ersten Sommerprogramm 2015 begrüsst Edith ein gutes Dutzend Teilnehmer vor ihrem Haus im Kobelwald. Sie führte die Gruppe bei bestem Laufwetter zuerst hinunter ins Moos (Oberriet), wo der Aufstieg nach Freienbach bis hinauf auf den Kienberg begann. Herrliche Blicke in alle Richtungen, vielfältige Flora und Fauna in grosser Abwechslung gab's zu sehen. Der Rückweg führte an der Kristallhöhle vorbei. Nach rund eineinhalb Stunden endete der gut neun Kilometer lange Erlebnisaufstieg, welcher beinahe 500 Meter Steigungen/Gefälle beinhaltete. Nach einer erfrischenden Dusche oder dem Bad im Gartenpool gab's noch eine feine Stärkung aus Edith's Küche. Vielen Dank an alle, die etwas zum gelungenen Start des diesjährigen MILA-Sommerprogramms beigetragen haben. Besonders den Gastgebern Edith und Fredi.

## **15. Juli: Üs hät's gfallt, z'Marpa (Organisation Ignaz Breitenmoser)**

Nun gehören noch ein paar Mila mehr zu denjenigen, welche die Gründe kennen, wenn jemand sagt .... üs gfallt's z'Marpa! Denn Ignaz verstand es ausgezeichnet, die muntere Trainingsgruppe bei einem gemütlichen Lauf auf die Anhöhen und durch den Wald die Besonderheiten Marbachs aufzuzeigen und bei verschiedenen Laufpausen interessantes über seinen Wohnort und dessen Forstwirtschaft zu erzählen. Sogar eine Spur Karibikstimmung kann zurzeit Marbach im bzw. vor dem Rest. Aebis welldone bieten! Dort liessen sich die Milas nach dem Sport noch kulinarisch verwöhnen.

## **22. Juli: Schachen-Oberegg - Dem Mythos "Chindlistein" auf der Spur (Organisation Benno Moser)**

Viele haben ihn schon gesucht, nicht alle haben ihn gefunden. Denn zum sagenumwobenen «Chindlistein» auf einem Hügelzug zwischen Oberegg und Heiden führt kein markierter Wanderweg. Nur Benno kannte den Weg, welcher zum Kultstein führt. Vom Ausgangspunkt Schachen ging's los und schon bald standen die fünf Milas, in einer Waldlichtung, vor dem mystischen Brocken. In den Sandstein-Findling sind Rinnen und Vertiefungen sowie etlichen Namen oder Zeichen eingehauen. Klar ist, dass diese von Menschenhand in den Stein gehauen wurden und teilweise schon sehr alt sind. Sie zeigen, dass dieser Stein ein ganz besonderer Ort ist und die Menschen seit jeher fasziniert hat. Was aber dazu führte, dass dieser Fels "Chindlistein" genannt wird, ist und bleibt ein Mythos. Auch bei der "Nachbetrachtung" im Restaurant Sternen in Büriswilen, wo die Milas nach der Sommertraining sehr zuvorkommend und freundlich empfangen wurden, konnten die Rätsel nicht gelöst werden. - Die Phantasien haben freien Lauf!

## **29. Juli: Diepoldsau: Mit und ohne Regenjacken (Organisation Roland Baumgartner)**

Seit dem Rheindurchstich von 1923 konnte sich der Alte Rhein bei Diepoldsau zu einem einzigartigen Naturschutz- und Naherholungsgebiet entwickeln. Dort gibt es bei Regen und Sonnenschein, so war die Witterung dann auch, immer attraktive Laufstrecken mit grossen Erlebniswert. So fand die etwas kleinere Mila-Gruppe für ihren stündigen Sommerlauf mehr oder weniger bekannte Wege und Pfade beidseits des alten Rheins. Danach wurden die grossen Fonduegabeln zur Hand genommen und das Diepoldsauer Naturerlebnis wurde kulinarisch verlängert. Super Idee, danke Roland und Simone.

## **5. August: Von Weissbad zum "Äscher" - Ein Abend zum Geniessen! (Organisation Roland Segmüller und Thomas Stieger)**

Bei herrlich warmen Sommerwetter trafen sich die Milas im Eichberg und fuhren von dort nach Weissbad. Nach ein paar Metern "flaches einlaufen" bis Schwende ging's dann in die Steigungen hinauf zum Rest. Äscher. Die schnelle Gruppe wählte den direkteren Weg via Wildkirchli zum bekannten Berggasthaus und die ganz schnellen nahmen den Schrennenweg über den Seealypse zum Ziel. Nach diesem Genusslauf folgte ein kulinarischer Genuss: Für die meisten Milas war dies eine frische Rösti, für die der Äscher weltbekannt ist, bevor alle gemeinsam zum Rückmarsch in der

Dunkelheit nach Weissbad aufbrechen.

# **Sommerprogramm 2015**

**8. Juli: Kobelwald**

Edith begrüsst und zeigt wohin es geht



Im Flachen im zügigen Laufschrift



gemütlicher Wanderschritt bergauf, die Finisherinnen des Zermatt-Marathons







Blicke an den tierischen Wegrand und ins schöne Rheintal



Ab Kienberg gings nur noch abwärts









Erfrischung im Pool



Edith und Fredi, die Gastgeber freuen sich über den gelungenen ersten Mila-Sommeranlass



# **Sommerprogramm 2015**

**15. Juli: Marbach**

Marbach, eines der ältesten Rheintaler Dörfer mit viel Geschichte



Ignaz begrüsst die Milas zu seinem Sommerprogramm



Gleich geht's los



Vorbei am Schloss Weinstein



Ignaz gibt Informationen bei einer kleinen Laufpause



Weiter geht's .....



..... bergauf



Blick hinunter .....



... zum Schloss Weinstein



Im Marbacher Wald





Karibikstimmung in Marbach



Prost und an Gueta



# **Sommerprogramm 2015**

**22. Juli: Schachen-Oberegg**

Benno begrüsst und sagt wo es hingeht



Gerade noch dem Sommergewitter entronnen, geht's in Schachen los



Gesucht wird der &#34;Chindlistein&#34; - Benno weiss wo er sich befindet.



**Dahin führt kein Wegweiser**



Ab und Zu Blicke in alle Richtungen.....



.... auch hinunter zum Bodensee



Dann ist er gefunden, der mystische Felsbrocken



Tritte und Rinnen und viele Zeichen und Buchstaben sind in den Stein gehauen



Ob es Fredy's Vorfahren waren, die sich da im Sandstein verewigt haben



Oben auf den &#34;Chindlistein&#34;



Sie lassen die Mystik auf sich wirken



Die fünf „Chindlistenläufer“;



**Restaurant Sternen Büriswilen - Empfehlenswert!**



# **Sommerprogramm 2015**

**29. Juli: Diepoldsau-Schmitter**

Roland und Simone mit Kinder begrüßen die Milas in Diepoldsau



Bei Regen gings los ....



... unter anderem auf einem Teil der Lustenauer Crosslaufstrecke



.. gesperrt, Umleitung auf den Damm ....



.... denn am Wochenende gehört die Anlage dem Szene-Openair Lustenau



Das Wetter besserte sich zusehends....



.... sogar die Sonne liess sich blicken



auf dem letzten Kilometer durch die Gemüsekulturen im Schmitter



Roland rührt mit grosser Kelle in grossem Kessel und auf grossem Feuer das Fondue



Genau das Richtige bei nasskühlem Wetter











# **Sommerprogramm 2015**

**5. August: „Äscher“**

Roland und Thomas begrüßen in Eichberg 16 Milas zum 5. Sommertraining.



Abmarsch in Weissbad Richtung Schwende



## Spitze Männer



## Spitze Frauen



Pause oberhalb Schwende



Bald ist der höchste Punkt (unterhalb Bergstation Ebenalpbahn) erreicht



## Blickfeld bis ins Rheintal



Oberer Eingang Wildkirchli-Höhle



Wieder hinaus an die Sonne



Wildkirchli



Das Ziel: Berggasthaus Äscher



Riesenbetrieb an so einem herrlichen Abend



Roland genießt die feine Rösti



Aufbruch retour nach Weissbad nach Einbruch der Dunkelheit



Ein Marsch in die nicht ganz finstere Nacht

