

# MILA-Sommerprogramm 2016: Laufend auf Entdeckungsreise!

Für diejenigen, die auch während den Sommerferien am Mittwochabend ein Lauftraining in der Gruppe geniessen wollen, ist gesorgt. Allerdings stehen an diesen fünf Anlässen nicht die sportlichen Leistungen, sondern die Freude an gemeinsamen Lauferlebnissen auf mehr oder weniger bekannten Pfaden und das anschliessende gemütliche Zusammensein und Pflege der Kameradschaft im Vordergrund.

Mittwoch, 3. August 2016 - von Felix Benz

## **13. Juli: Hohenems: Wie die alten Rittersleut! (Organisation Norbert Amann)**

Zum ersten Sommerprogramm 2016 begrüsst Norbert rund ein Dutzend Teilnehmer beim Boccia-Club in der Nähe des Bahnhofs Hohenems. Das Wetter war alles andere als sommerlich. Dauerregen verhinderte eine Weitsicht. Doch die von Norbert bestimmte Laufstrecke entschädigte die Teilnehmer für die Nässe und Kälte von oben. Über Waldstrassen führte diese als ersten "Bergpreis" auf die Höhe "Bodner", durch herrlichen Laubwald, vorbei an einem Weiher und einem Hirschgehege. Dann ging's wieder runter nach Hohenems und gleich wieder steil hinauf zum Schlossberg bzw. zur alten Burgruine Ems. Nach einer kurzen Visite der Überreste der Behausungen der Emser Rittersleut gab's von der Kanzel "Gsätzle" noch einen Blick ins Tal. Mit dem Zickzack-Weg hinunter zum Palast endete die gemütliche Laufrunde. Im Vereinslokal des Boccia-Clubs wurde gepflegt und die eineinhalb Laufstunden nochmals Revue passiert. Es hat sich gelohnt, dabei zu sein, trotz dem sch... Wetter!

## **20. Juli: Rheineck: Coole Strecke bei 34° (Organisation Felix Benz)**

Die Rundstrecke, mit Start und Ziel beim Schwimmbad Rheineck, beinhaltet praktisch alles, was die Vielfalt des Laufens ausmacht: Flache Abschnitte, Auf- und Abwärtspassagen, Strassen, Wege und Trails, über Wiesen und im Wald mit meist prächtiger Flora. Herrliche Blicke vom "Steiniger Tisch" auf den Flugplatz Altenrhein und den Bodensee sowie auf das Thaler Rebkulturen. Erfrischung bei der grossen Wärme boten die Brunnen und der Schatten im Wald. Der Schlussabschnitt des Laufes, welcher praktisch eine Umrundung Thals beinhaltete, führte auf dem Regionalen Wanderweg "Kulturspur Appenzellerland" zur Burgruine und vorbei an einigen stattlichen Bauwerken Rheinecks. Ein Sprung ins kühle Nass und die anschliessende Verpflegung im Schwimmbad bildete den Abschluss des zweiten Events des diesjährigen Sommerprogramms.

## **27. Juli: Walzenhausen: "chumm und lueg" (Organisation Mela Herzog)**

Auf dem Parkplatz "Wilen" oberhalb Büriswilen begrüsst Mela die Teilnehmer zum 3. Sommerprogramm: Der ausgeschilderte "chumm und lueg" Rundweg, der rund um Walzenhausen führt, wurde im Uhrzeigersinn gelaufen. Nach rund zwei Stunden, inkl. ein paar kleineren Pausen, waren die 14 Km mit rund 500 Meter HD absolviert. Ziemlich anspruchsvoll! Aber die herrlichen Aussichtspunkte und die vielen Sehenswürdigkeiten entlang der Strecke entschädigten für die Anstrengungen. Die verbrauchte Energie konnte im Restaurant Meldegg, welches extra für die MILA geöffnet hatte, wieder reichlich aufgetankt werden.

## **3. August: Rebstein: "Sheriff erzählt auf seiner Hausrunde" (Organisation Markus und Jeannine Oehler)**

Markus führte die Teilnehmer beim 4. Sommeranlass auf seine "Hausrunde" und wusste bei einigen geschichtsträchtigen Orten an der Strecke interessante Geschichten von früher und heute zu erzählen. Der Abschluss bildete ein feiner Racletteschmaus mit Dessertbuffet im Garten des Gastgebers.

## **10. August: Marbach: Der Wald und seine Geheimnisse (Organisation Fredy Schmid)**

Vorbei am neu renovierten Schloss Weinstein führte Fredy die Laufgruppe via Bruggtobel hinauf zum Kapf. Fredy ist stolzer Waldbesitzer und damit er sich bei der Waldpflege auch ordentlich verpflegen kann, gibt's dort auch eine kleine Hütte. Diese diente auch der Mila als willkommener Unterstand, bevor es weiter hoch ging zur Ruine Hochaltstätten, wenig unterhalb des St. Anton. Der Rückweg führte über Mohren hinunter nach Rebstein und dann zum Ausgangspunkt. In Schmid's Wohnzimmer überraschte dann Christine die Schar mit Feinstem aus ihrer Küche.



# **Sommerprogramm 2016**

**13. Juli: Hohenems**

Norbert empfängt zur ersten Sommerprogrammpunkt 2016 in Hohenems



Regenkleidung war angesagt, gute Laune strotzdem



der Anstieg beginnt



Norbert informiert über die Strecke, die er von seiner Jugendzeit her bestens kennt



Weiher auf dem Weg Richtung Bodner



Wildgehege entlang der Laufstrecke



Ganz so weit hinunter (Gsohlstrasse) kam der Schnee dann allerdings doch nicht





Ruine Alt-Ems



Hier lebten die Rittersleut im 17. Jahrhundert



Blick vom Schlossberg hinunter nach Hohenems - Diepoldsau





Organisator Norbert mit Tochter Elke



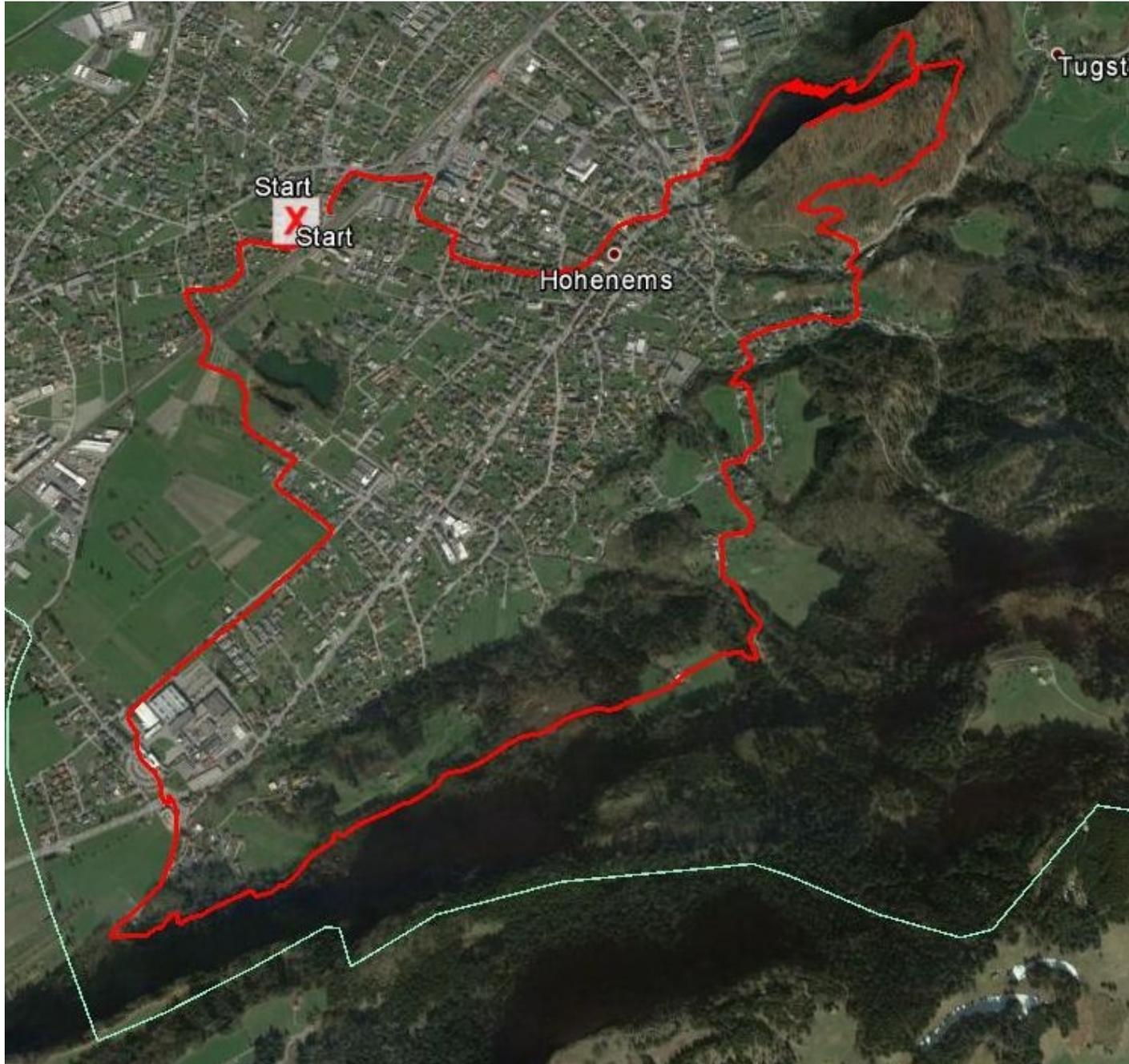
Letzter Halt vor dem Ziel: Palast Hohenems



Frohe Runde im Boccia-Club



Laufstrecke, 11 km, total 580 m HD





# **Sommerprogramm 2016**

**20. Juli: Rheineck**

Felix führt über die Strecke



zum Teil geht's über den Rheintaler Höhenweg und die Kulturspur Appenzellerland



## Einlaufen in der Ebene



Happiger, kurzer Aufstieg zum Steiniger Tisch



kurze Pause



Blick auf Thal und das nahe Appenzeller Vorderland



# Informationstafeln über die Rebkulturen an der Laufstrecke



Rebkulturweg

Rebkulturweg

## Der Buechberg – ein landschaftlicher Sonderling

Wie ein gestrandeter Walffisch mit sichtbarem Rückgrat liegt der Buechberg am Rande der Rheinebene. Er hat in der Tat eine eigenwillige Form. Geologisch ist er der äußerste Sporn des Rorschacherbergs. Während 20 Mio. Jahren haben geologische Prozesse am Buechberg gearbeitet und ihn gestaltet.

### Die Gesteine

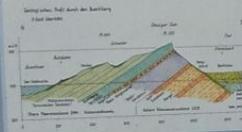


**Sandstein:** Über die gesamte Länge des Grates beherrscht mit steiler Felswand der Buechberg Sandstein das Bild. Er ist eine bis 30 m mächtige, kompakt verfestigte Sandabfolge. Etwas weiter im Westen (oberhalb von Buchen) wird der ähnlich harte Rorschacher Sandstein noch heute für zahlreiche Bauzwecke abgebaut.



**Nagelfluh:** Unter dem Buechberg Sandstein schaltet sich eine Nagelfluhbänke von 2-3 m ein. Sie besteht aus zu Gestein verfestigten Ablagerungen von Flugschottern. Wegen ihrer meist gut gerundeten Komponenten spricht man vom Basalkonglomerat. Der Antransport der Gerölle erfolgte durch einen Seitenarm des Ur-Rheins.

### Der innere Aufbau – das geologische Profil



**Auffallend** ist die schräg gegen Süden aufsteigende Schichtenabfolge. Während der Schmelzphase der alpinen Gebirgsbildung vor rund 10 Mio. Jahren wurde auch das Vorland mit dem Buechberg emporgedrückt. Die meisten Gesteine gehören zur Oberen Meeremolasse (OMM). Es sind Sedimente, die an der Küste eines urtiefen Meeres zum Absatz kamen.

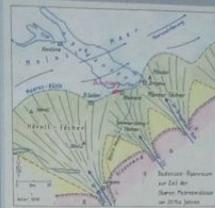
Die Seesedimente im Norden sind Ablagerungen im einstigen Buechsee, der bis ins 16. Jahrhundert existierte und mit dem Bodensee in Verbindung stand. Die Ebene der Thaler Winkels Bodensee in Verbindung stand. Die Ebene der Thaler Winkels Bodensee in Verbindung stand. Die Ebene der Thaler Winkels Bodensee in Verbindung stand.



Audioplayer



## Der "Buechberg" vor 20 Mio. Jahren



Vor 20 Mio. Jahren war der Alpenrand noch weit im Süden etwa bei Saragat. Im Vorland dehnte sich ein Urflusssystem des Ur-Mittelmeeeres aus, das Molasse-Meer. Die Ur-Flüsse Rhone, Rorschacher Ache schütteten mächtige Deltae ins Meer, die zu einer bis 50 km breiten Küstenebene zusammenschoben. Damals verlief der Urstrand teilweise auf der Linie "Guten Rheinstreck-Bregenz". Die Gegend des "Buechbergs" war Teil dieser Uferzone.

### Fossilien



Fossilien belegen die Küste des Meeres. Muschel- und Austernschalen, Hai-Zähne, Seeigel-Rippen, eingeschwehrt Pflanzenteile, im BOD. heraus präparierte Muschelkalken, großem Muschelkalk, der heißt, an der Küste durch die Wellen zurückgelassene Fossilienreste.

### Eiszeit am Buechberg



Während der letzten Eiszeit baute der Rheingletscher aus den Alpen heraus im Bodensee-Vorland eine gewaltige Eisrinne auf. Sie war vor 24.000 Jahren über dem unteren Rheinstal mächtig. Das war die ganze Alpenregion. Vorland unter der Eiskante liegt. Das sich dauernd spürbar schmelzende Eis wirkt die Landschaft zu den heutigen Formen ab.

Während einer Abschmelzphase vor 17.000 Jahren umströte der Gletscher im Bodensee aufschmelzend ungefähr bei Rorschach. Die Karren des Buechbergs sahen wie eine Halbinsel aus dem Eis heraus. Im Thaler Winkel lag noch eine Gletscherzunge, deren Schmelzwasser über Hagelschnee (Pflanzenteile) ins Thal und Buchen abfließen und dabei den Durchgang erreichte.

Rebkulturweg

Herrlicher Blick auf den Bodensee



Erfrischungspause am Brunnen bei einem feudalen Prunkbau an der Strecke



Blick auf Thal von Süden Richtung Steiniger Tisch



## Burgruine südwestlich Rheinecks



Schutzobjekt Custerhof im Zentrum Rheinecks



Auf den letzten Metern



Schwimmbad Rheineck lädt ein ....



... zum kurzen Badespass



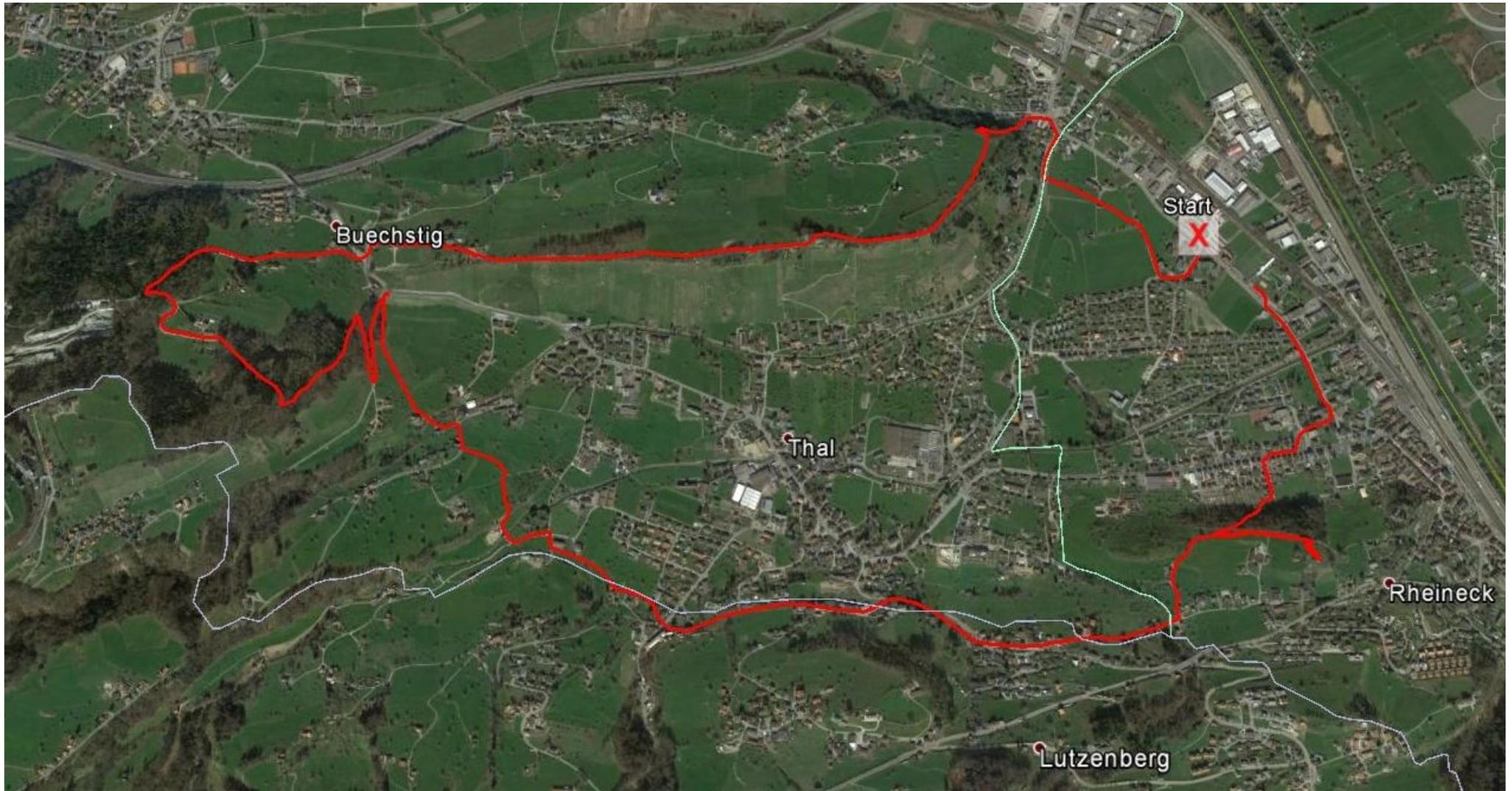
gemütliches Zusammensein in der Badibeiz



bereits wird das nächste Sommerprogramm besprochen



Die Rundstrecke: 10 km, 280 m HD





**Sommerprogramm 2016**

**27. Juli: Walzenhausen**

### Mela begrüsst zum 3. Sommerprogrammunkt



Rundweg »Chumm und lueg« mit Zentrum Walzenhausen wird in Angriff genommen



## Unterwegs Richtung Meldegg



oberhalb St. Margrethen



Auf geht's zur Ruine Grimmenstein



Infotafel zur Ruine Grimmenstein







Ein Brunnen bringt die gewünschte Erfrischung



Blick nach Walzenhausen, im Hintergrund der Pfänder



Eine happige &#34;Rampe&#34; vor Walzenhausen



## Kurze Pause in Walzenhausen



Auch ein kleiner Abschnitt des „Witzweg“ war Bestandteil der Strecke



Blick vom Balkon; Walzenhausen hinunter zum Eselsschwanz und Höchst



Bauernhaus mit herrlicher Blumenpracht



Auf den letzten Metern mit Blick in vertraute Tal



Erholung und Verpflegung war im Restaurant Meldegg oberhalb Au angesagt



Super Ausblick von da oben ins Mittelrheintal



**Blick hinunter nach Au-Heerbrugg und weiter Richtung Süden**



Vorne Lustenau, hinten Dornbirn und der Karren in Licht der Abendsonne



Gute Stimmung nach dem Lauf in der Meldeggstube



Laufstrecke



# Streckenprofil





# **Sommerprogramm 2016**

**3. August: Rebstein**

Markus und Jeannine begrüßen die Milas vor ihrem Haus und freuen sich über die grosse Teilnehmerzahl



Markus führt die Gruppe



Es geht zu Beginn Richtung Balgach



Hinauf in die Reben .....



... und in den Balgacher Wald



Blütenpracht am Rande des Försterweglis



Kurze Pause mit allerlei Geschichten von Markus über das rote Hägli



Blick auf Rebstein



Vorbei beim Schloss Grünenstein



Neue Infotafel südlich Schloss Grünenstein



Verpflegung und gemütliches Beisammensein im lauschigen Garten



Laustrecke





# **Sommerprogramm 2016**

**10. August: Marbach**

Fredy begrüßt die vielen Gäste im seinem Garten



Halt beim Schloss Weinstein



**weiter gehts**



## Halt beim Bruggtobel



Wie gewohnt herrschte super Stimmung im lockeren Laufschrift



auf dem Kapf oberhalb Lüchingen/Altstätten



Überraschende Verpflegung in Fredys Waldhütte



Auch beim fünften Sommerprogrammunkte führte die Laufstrecke vorbei an Burgen und Ruinen: Hier Ruinenreste von Hoch Altstätten



Vorbei am Goldwiesli



letzter Halt im Höhler ob Rebstein



Auf den letzten Metern durch die Reben



Den Schlusspunkt setzten Christine und Fredy mit einer Verpflegung vom Feinsten in ihrer Wohnung



Laufstrecke

