

MILA 5000m Lauf

Nachdem der 5000er letztes Jahr coronabedingt nicht stattfinden konnte, nutzten dieses Jahr wieder eine Gruppe Milas und einige Mila-Freunde den Lauf für einen Formstand.

Mittwoch, 9. März 2022 - von Therese Stieger

Schon zum 13. Mal wurde dieser allseits bekannte Trainingslauf durchgeführt. 4 Läuferinnen und 19 Läufer nahmen dieses Jahr die 12 ½ Bahnstunden unter die Füsse.

Wie immer startete man in zwei Blöcken. Anders war dieses Jahr aber die Zeitmessung. Es gab keine Chipmessung und somit keine Rundenzeiten mehr. Die Zeit wurde von Hand, beziehungsweise mit dem Tablet gestoppt. Neu war jedem Läufer ein Rundenzähler zugeteilt, der zugleich auch die Schlusszeit auf seinem Blatt notierte. Das benötigte etwas mehr Helfer als sonst.

Bei den Männern lief Nando Baumann die 5km am schnellsten. Er benötigte dafür lediglich 15:25:00.

Mathias Nüesch war ihm aber dicht auf den Fersen und lief nur 8 Sekunden später über die Ziellinie. Er wurde zweiter vor Stefan Althaus.

Bei den Frauen siegte Seline Recktenwald mit einer Zeit von 21:23:00 vor Therese und Askia.

Bei einem feinen Kuchenbuffet und warmen Tee tauschte man noch die eine oder andere Erfahrung aus.

Einen herzlichen Dank an Berni für die super Organisation und an alle Helferinnen und Helfer für Ihren Einsatz.

Alle LäuferInnen waren zurecht stolz und zufrieden, gut über diese Runden gekommen zu sein. Nicht zuletzt ist der 5000er auch immer eine gute Vorbereitung für den Rhylauf, der dieses Jahr am 20. März in Oberriet stattfindet. Fotos von Erwin Keller

Berni instruiert die Helfer



Gruppe A, Besammlung 18.30 h, Start 18.35

Albertin Ismael, St. Gallen
Althaus Stefan, Rheineck
Baumann Nando, Heiden
Bischofberger Guido, Obereggen
Hüppi Ramon, Marbach
Indermaur Markus, Balgach
Kaller Philipp, Hinterforst
Lutz René, Oberriet
Nüesch Mathias, Widnau
Segmüller Roland, Eichberg
Spettel Patrick, Langen
Staruch Andrej, Heerbrugg
Török Zoltan, Berneck

Gruppe B, Besammlung 19.00 h, Start 19.05

Amann Norbert, Au
Ebnetter Rina, Rüthi
Frei René, Widnau
Girardelli Patrick, Widnau
Graf Askia, Rebstein
Lenzi Ewald, Widnau
Lichtensteiger Markus, Montlingen
Moschen Reto, Diepoldsau
Recktenwald Seline, Rebstein
Rohner Rico, Balgach
Schlanser Toni, Diepoldsau
Sieber Martin, Marbach
Stieger Therese, Oberriet

Fröhliche Runde





Paul und Sepp



Gruppe A bereit zum Start



Nando und Mathias









Ramon



Markus





Rundenzähler





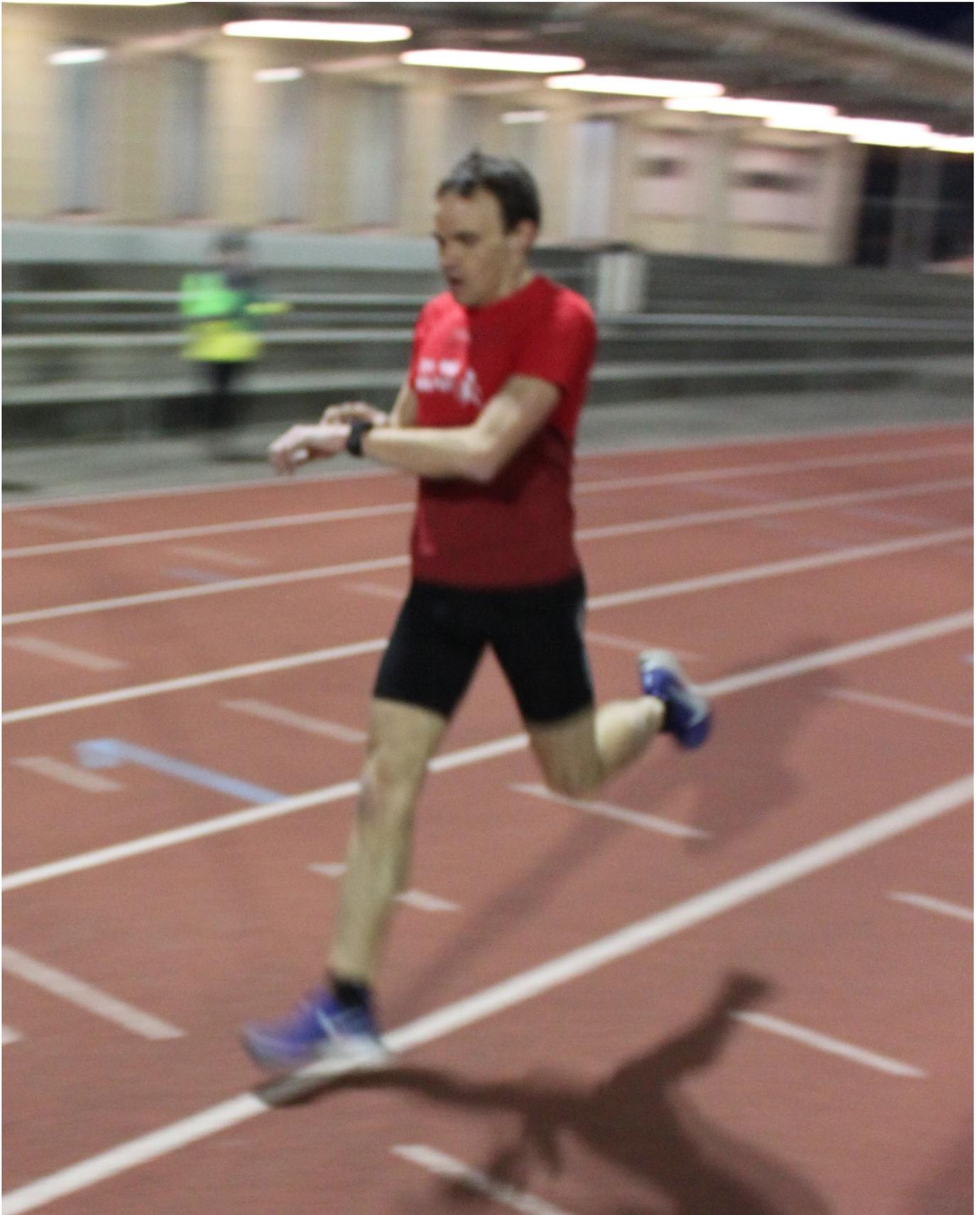
Roland und Phillip



Mathias





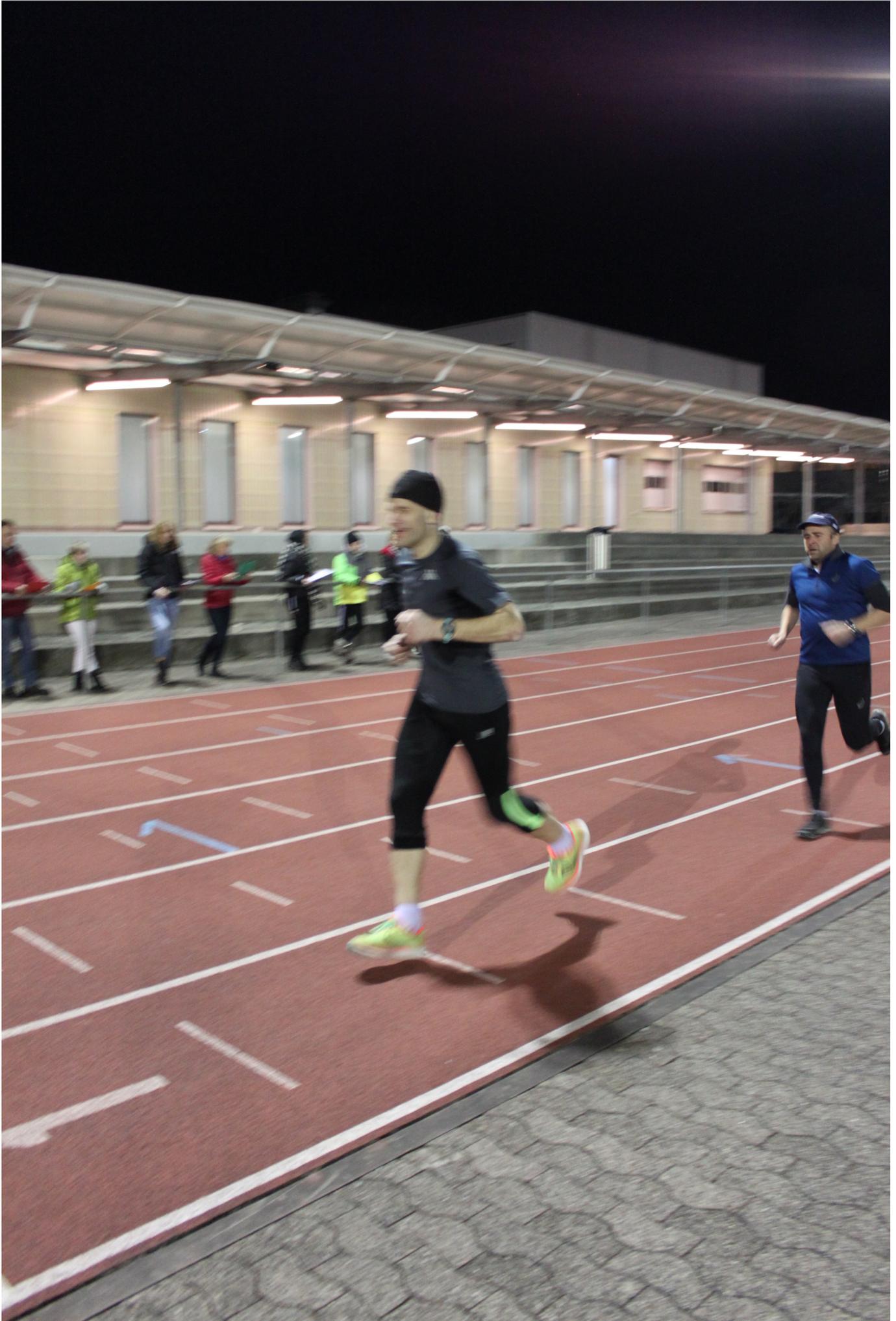


Ismael

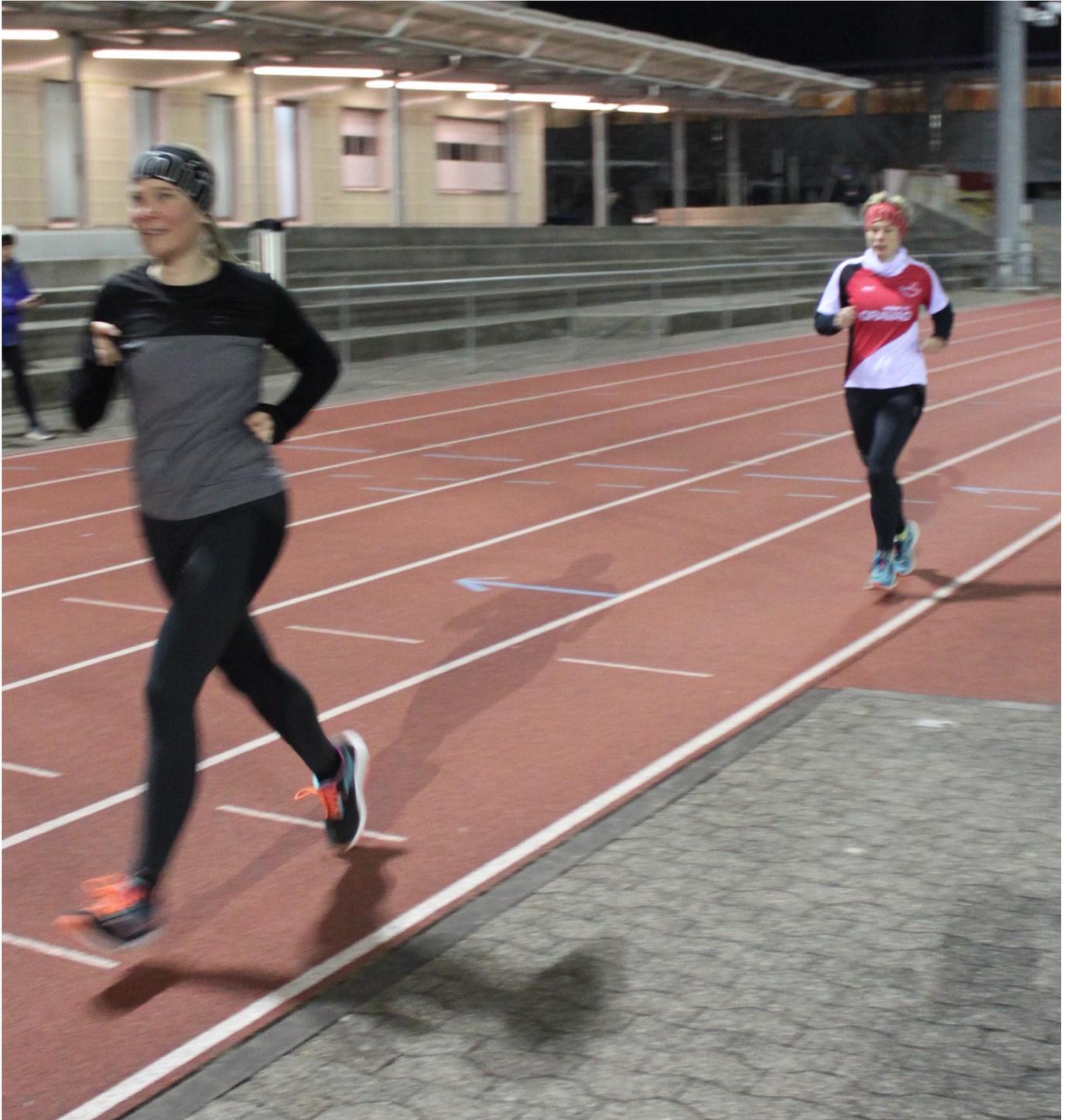




Toni und Patrick



Askia und Therese



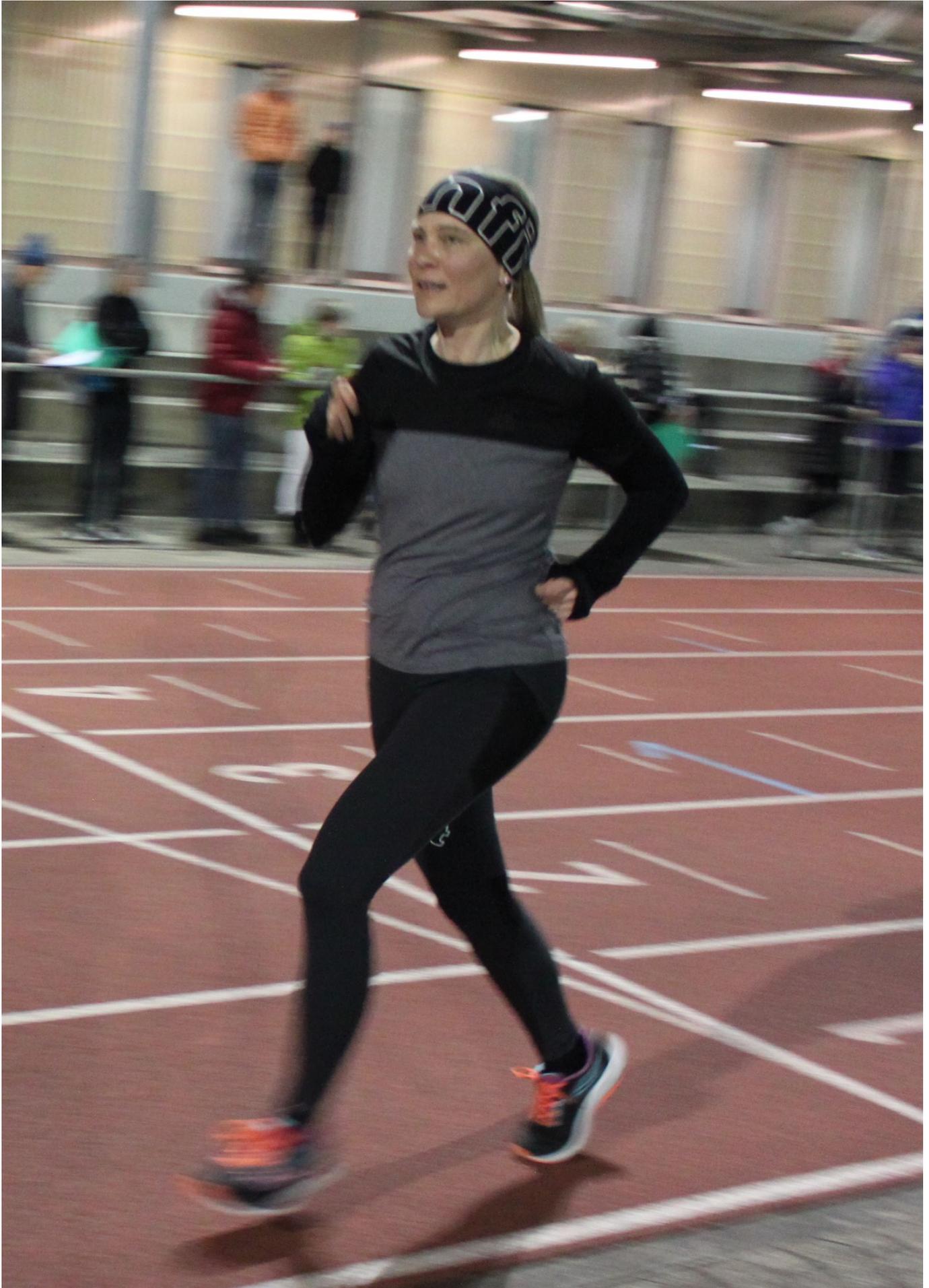
Reto, Seline und Ewald



Markus



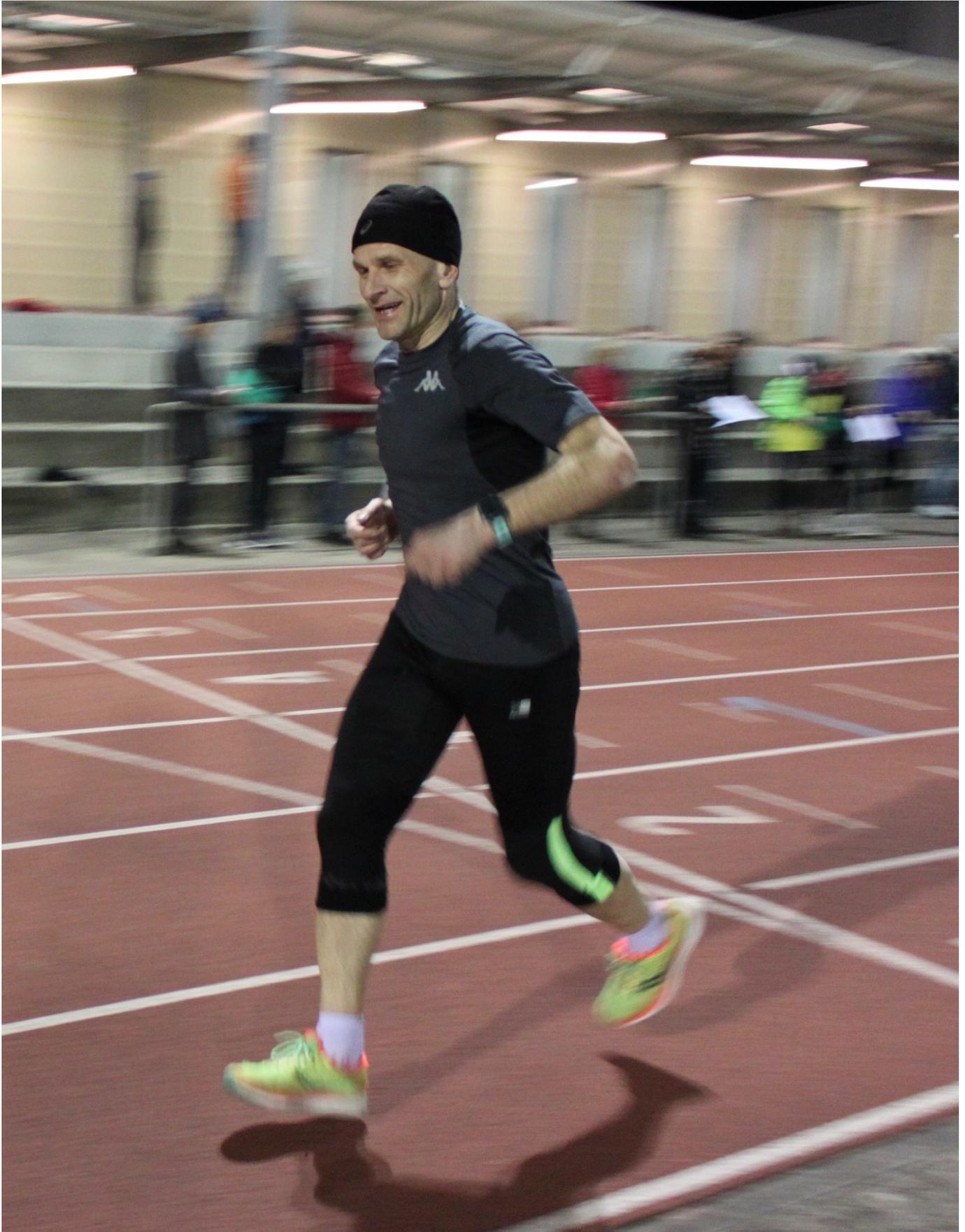
Askia



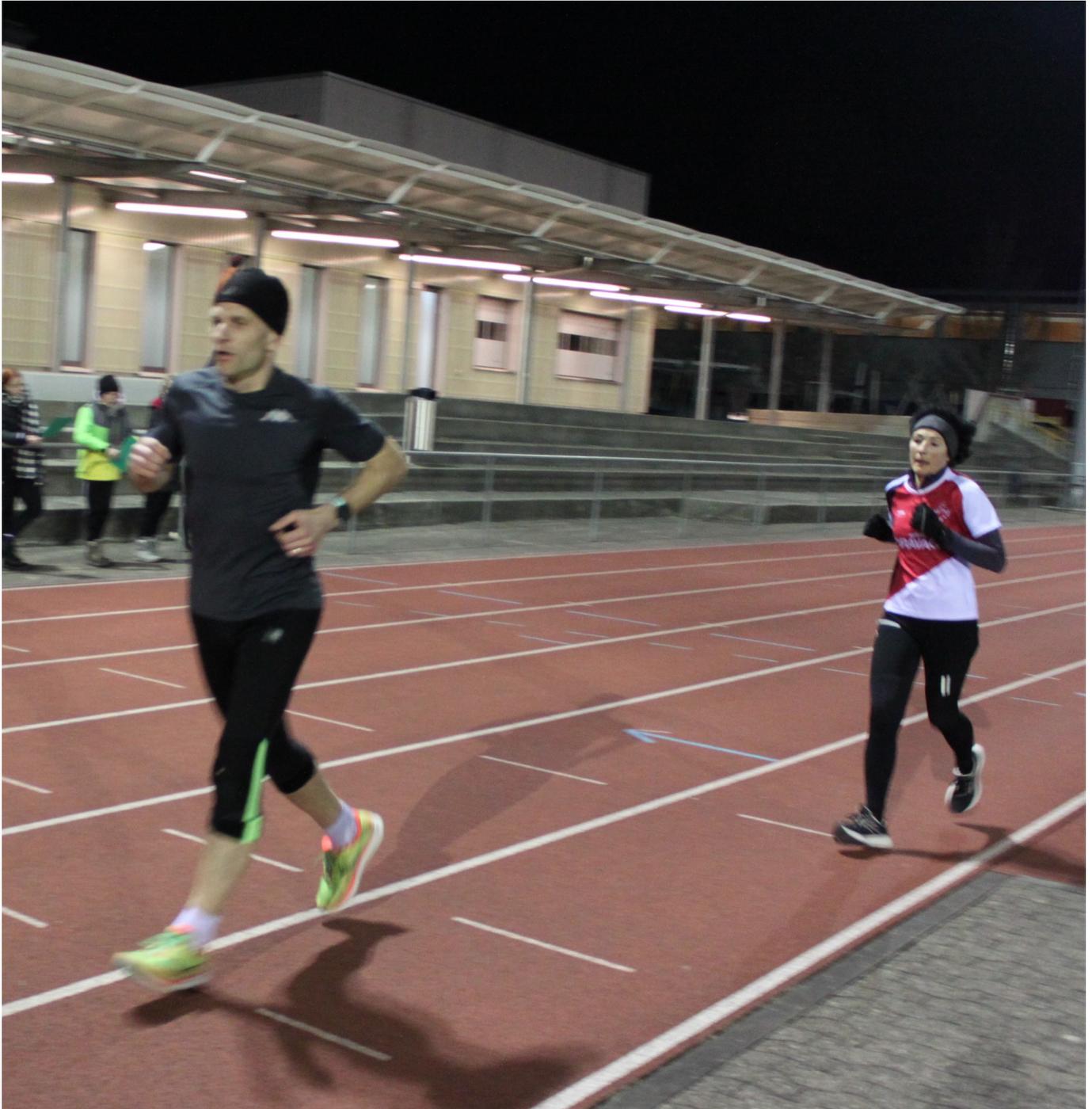
Norbert



Toni



Toni und Rina



Vater und Sohn





jüngster Helfer Jan



Stärkung nach dem Lauf







Ingwer - Zitrone

Purp. Tee

Tee 102

Apfel Punch