



# LAUFTAGEBUCH – September & Oktober 2025

RENÉ LENHERR-FEND – [www.lenherr-fend.ch/run](http://www.lenherr-fend.ch/run)



12:55

Lauftagebuch - René L...  
51 Follower\*innen

13. Sept. 2025  
14. Sept. 2025



Sonntagsrunde...  
18:06 ✓




+

12:56

Lauftagebuch - René L...  
51 Follower\*innen

19. Sept. 2025

Kurzentschlossen heute Morgen nach Thusis - ein paar knackige Pässe und saftige Aufstiege bei wunderbaren Bedingungen 😊  
20:22 ✓




Nolla-Verbauung...  
20:23 ✓


+

12:56

Lauftagebuch - René L...  
51 Follower\*innen



Piz Beverin...  
20:23 ✓



Pilz- und Jagdzeit in GR: 4 Jäger getroffen, Wild mit dem Helikopter ausgeflogen... sonst nicht viel los auf den Trails.  
★ Bearbeitet 20:25 ✓

+

12:56

Lauftagebuch - René L...  
51 Follower\*innen

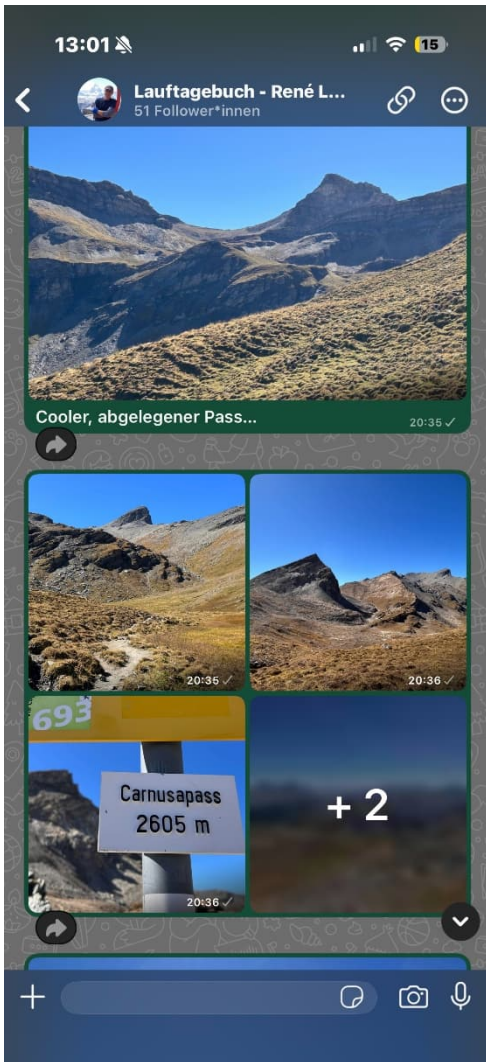


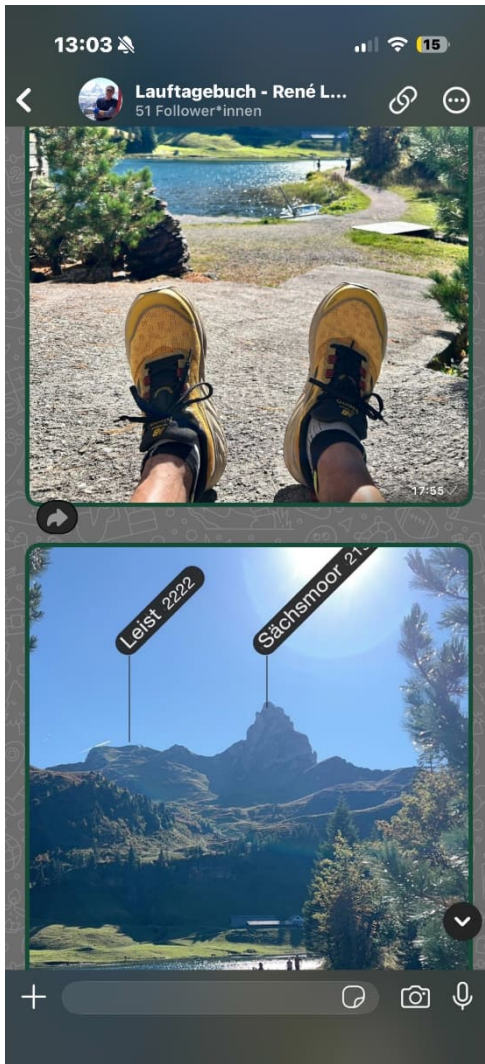
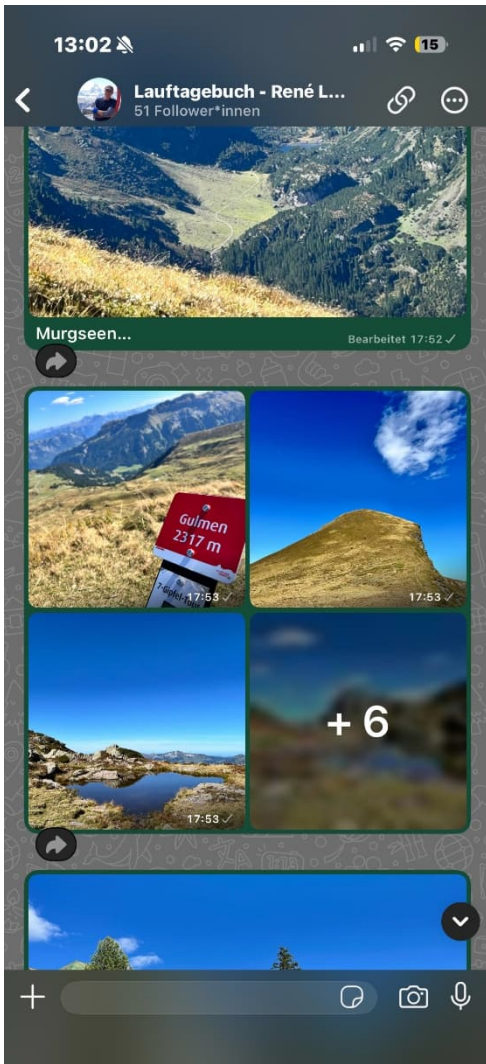
Safiental, hinter der Kette Vals usw...  
Bearbeitet 20:33 ✓



Da geht's rauf: Carnusapass...  
20:34 ✓

+





13:03

Laufstagebuch - René L...  
51 Follower\*innen

29. Sept. 2025

Sonntags-Wanderung: Trübbach nach Räfis ...  
07:47 ✓



07:48 ✓



13:03

Laufstagebuch - René L...  
51 Follower\*innen

Montags-Runde: Grabs/Gams...  
Bearbeitet 19:01 ✓



1. Okt. 2025



13:03

Laufstagebuch - René L...  
51 Follower\*innen



Heute kam noch die Finisher-Medaille...  
Bearbeitet 23:24 ✓

4. Okt. 2025

Tour ab Oberriet - Start am Bahnhof...  
07:40 ✓



Oberhalb Loo - rechts Hirschsprung...  
Bearbeitet 07:41 ✓

13:04

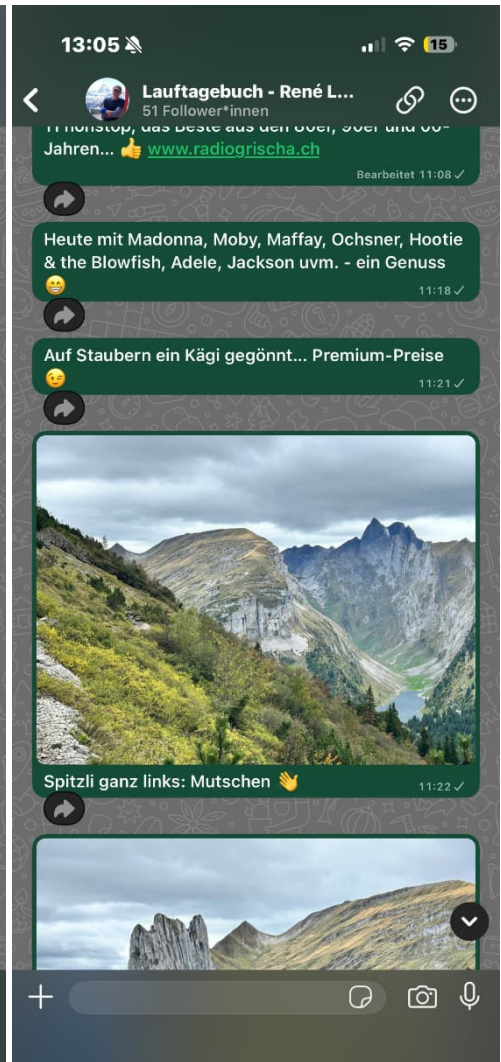
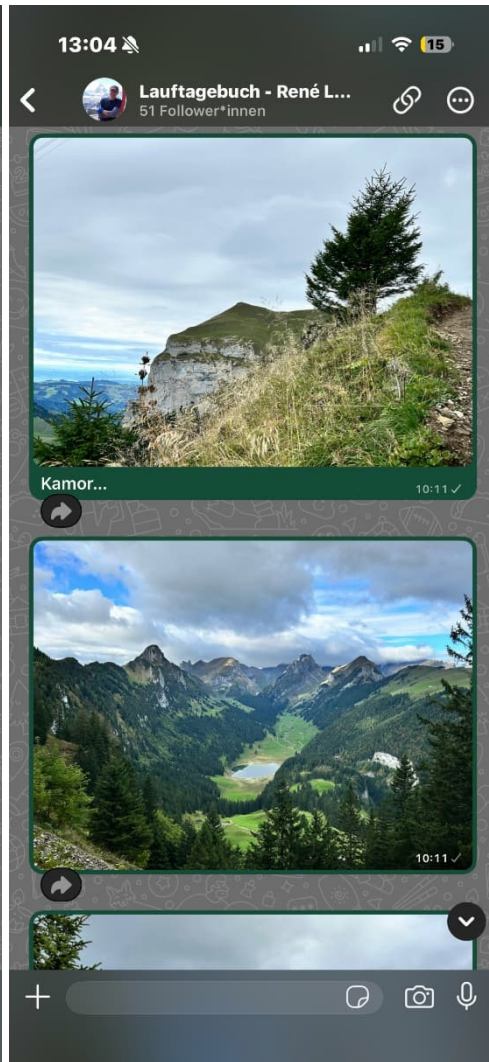
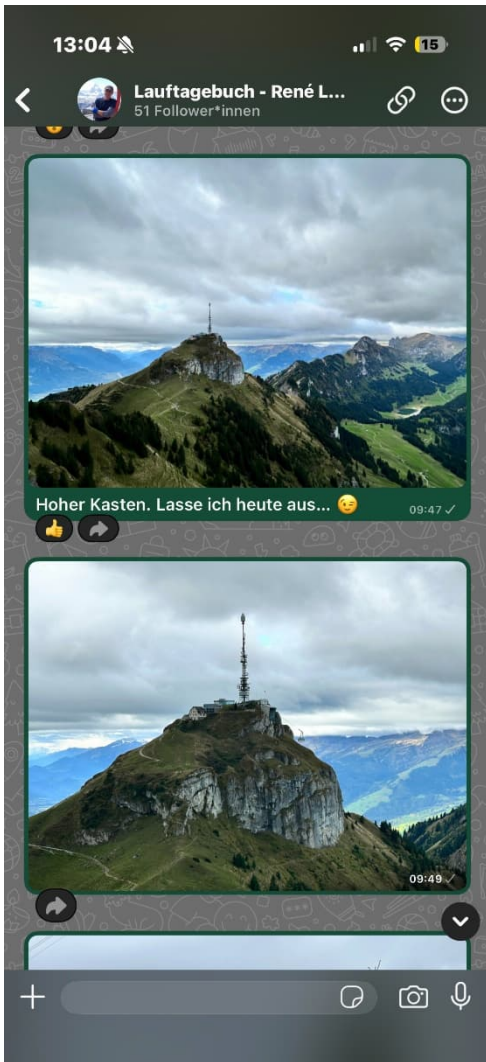
Laufstagebuch - René L...  
51 Follower\*innen



Mit leichtem Regen gestartet - jetzt dank Föhnwind angenehm... Blick Appenzellerland, links Kronberg.  
Bearbeitet 09:07 ✓



Kamor...  
09:45 ✓



13:05

Lauftagebuch - René L...  
51 Follower\*innen

Spitzli ganz links: Mutschén 🙌 11:22 ✓



Der neue Influencer-Hot-Spot im Alpstein: Mit der Bahn auf Staubern und dann vor der Saxerlücke campen... dieses Sujet gibt es als offizielles Microsoft/Windows-Desktop-Bild... 11:52 ✓



13:05

Lauftagebuch - René L...  
51 Follower\*innen



Saxerlücke... 11:54 ✓



Roslen und Mutschén - viele Jugenderinnerungen... der Grill rechts ist übrigens eingeeizt 😊 12:11 ✓

13:05

Lauftagebuch - René L...  
51 Follower\*innen



Dritter Kreuzberg - in dieser Wand hängt wohl immer noch ein Velo?!? Bearbeitet 12:12 ✓



13:06

Lauftagebuch - René L...  
51 Follower\*innen



Gruss ins Gasenzen 🙌 12:49 ✓



13:06

Lauftagebuch - René L...  
51 Follower\*innen



Klassiker an einem Ort mit vielen schönen Momenten...  
12:52 ✓




13:06

Lauftagebuch - René L...  
51 Follower\*innen





Letztes Mal mit Papa auf Mutsch (vorne rauf natürlich, wir Gamser 😊). 24. September 2021, schön war's ❤️  
13:00 ✓


Kommunikation klappt: „Danke wir haben dich gesehen...“ 👍  
13:15 ✓

13:06

Lauftagebuch - René L...  
51 Follower\*innen



Altmann, Säntis dahinter in Wolken...  
Bearbeitet 13:26 ✓



Blick zurück: Kamor und Hoher Kasten...  
13:50 ✓

13:06

Lauftagebuch - René L...  
51 Follower\*innen




7 Steinböcke beim Zwinglipass, vor Altmann...  
Bearbeitet 13:51 ✓




14:30 ✓

13:06

Lauftagebuch - René L...  
51 Follower\*innen



Gulmen... 14:31 ✓



Alp Tesel: Auch viele Bilder... Alpbuter, Alpgottesdienst, 3.-Sek-Lager sowie Blaggen- und Stein-Dienst... auch mit der Jungwacht. Kurz vor dem Schullager kam die Queen-Platte „The Miracle“ raus mit u.a. „I want it all“... die Scheibe mag ich immer noch 🙌🙌 15:33 ✓

13:06

Lauftagebuch - René L...  
51 Follower\*innen



Aus Gwunder den alten Weg „Tesel - Gulmenhütte“ gesucht und auch gefunden. Aber viel kraxeln im Busch und in den Kriechbäumen... erst am Schluss hat es alte Markierungen und „einen Weg“. Bearbeitet 15:37 ✓




13:06

Lauftagebuch - René L...  
51 Follower\*innen



Unsere regelmässige Familien-Feuerstelle vor 50 Jahren. Hah, da durfte man am Schluss noch ins Feuer sei... Riesen-Drama und Stimmung im Keller, als mal die Würste im Konsum vergessen gingen und die Glut parat und die Stecken gespitzt waren... 😊😂😂 2 🔄 eine kleine Zeitreise heute. Bearbeitet 15:42 ✓



Froswand und Churfürsten... 17:17 ✓

13:07

Lauftagebuch - René L...  
51 Follower\*innen




Regen und Sonne in Wildhaus... 17:17 ✓




Gerade runter zur Tobelsäge... 17:18 ✓

13:07

Lauftagebuch - René L...  
51 Follower\*innen



Simmi furten...  
17:19 ✓



Leider keine Postautohaltestelle mehr 😞  
Bearbeitet 17:19 ✓

13:07

Lauftagebuch - René L...  
51 Follower\*innen

Bearbeitet 17:19 ✓

Mit dem Sturmtief Amy zusammen in Grabs angekommen und den Bus genommen...  
21:37 ✓

War ein super Trail-Tag, ab Kamor stürmisch und kühl - aber rundum Spass gemacht...  
21:40 ✓



Trail Running  
8:01:17 44.5 km 5.5 km/h  
21:53 ✓

5. Okt. 2025



13:07

Lauftagebuch - René L...  
51 Follower\*innen



Trail Running  
8:01:17 44.5 km 5.5 km/h  
21:53 ✓

5. Okt. 2025



OBERRIET - GRABS  
RENÉ LENHERR-FEND'S TRAIL RUN • OCTOBER 4, 2025  
2:29 10:46 ✓

8. Okt. 2025

Wieder mal ein zügiger Halbmarathon - Heuwiese retour... zunehmend Gegenwind 😊  
20:14 ✓



13:08

Lauftagebuch - René L...  
51 Follower\*innen

retour... zunehmend Gegenwind 😊  
20:14 ✓



10. Okt. 2025

Wanderung Laax Murschetg - Nagens - Segnes - Startgels - Flims via Trutg dil Fleim  
21:49 ✓



21:50 ✓ 21:51 ✓

13:08

Lauftagebuch - René L...  
51 Follower\*innen



21:51 ✓

11. Okt. 2025

Raus aus meiner Komfortzone: Historischer Klettersteig Pinut rauf auf Flimsenstein und via Alp Bargis nach Fidaz  
Bearbeitet 18:07 ✓



18:35 ✓

13:08

Lauftagebuch - René L...  
51 Follower\*innen



18:19 ✓

Gestern (nach zwei Calanda) zugesagt, heute bis und mit Einstieg gehadert. War mir nicht sicher, ob ich es packe. Ich stufe mich überhaupt nicht als schwindelfrei ein. Ich mache nie bei Seilparks, Freizeitparks, Jahrmarkt usw. mit. Und jetzt stehe ich an der Felswand, am Flimsenstein, oberhalb Fidaz. Natürlich ist man gesichert. Aber kein gutes Bauchgefühl, kurz vor Umkehr... 😬  
Bearbeitet 18:20 ✓



13:08

Lauftagebuch - René L...  
51 Follower\*innen



Sie findet es lustig... haha.  
Bearbeitet 18:26 ✓




13:08


Lauftagebuch - René L...  
51 Follower\*innen

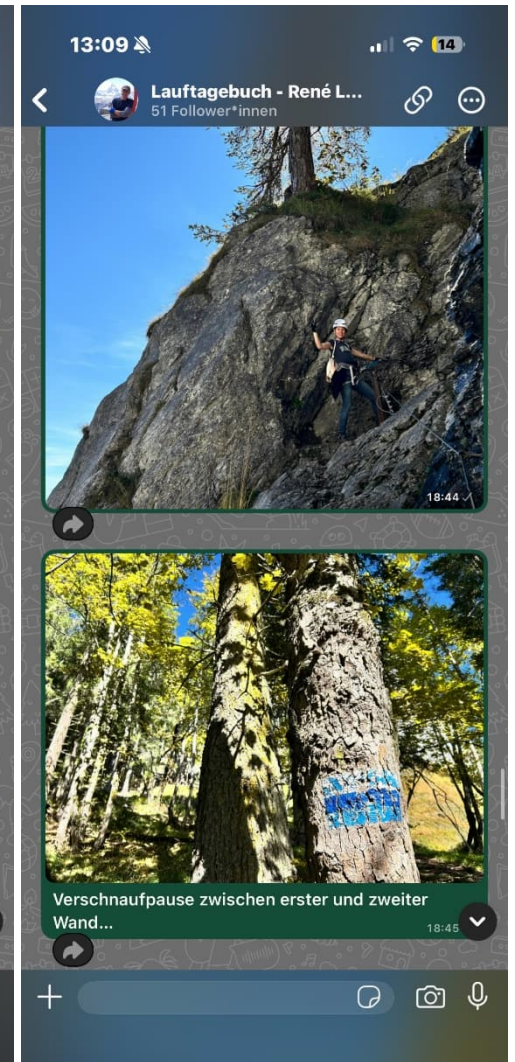
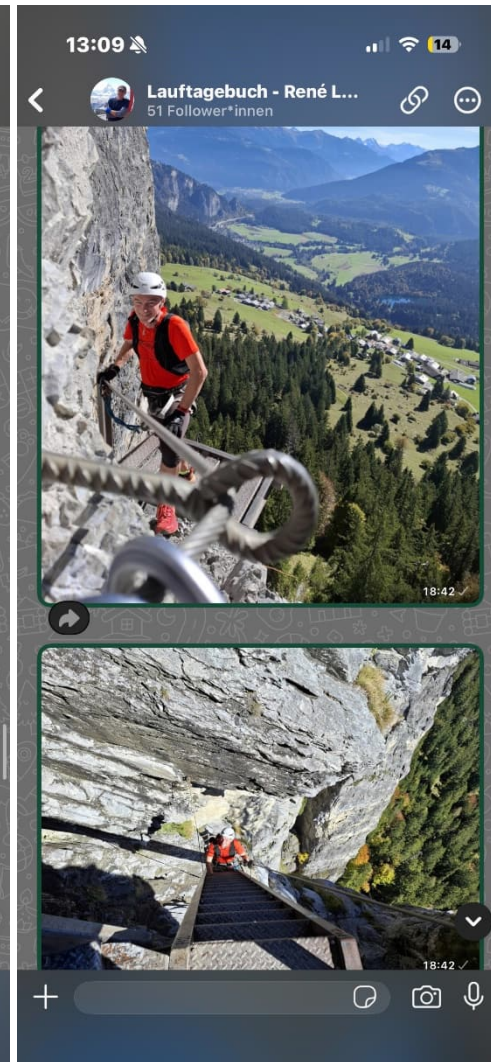
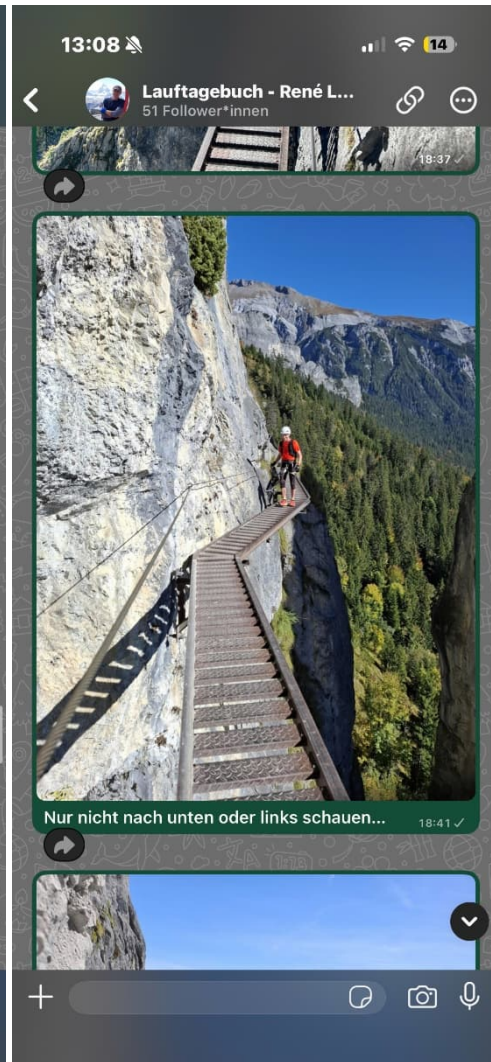
Rechts unten der Einstieg...  
18:28 ✓

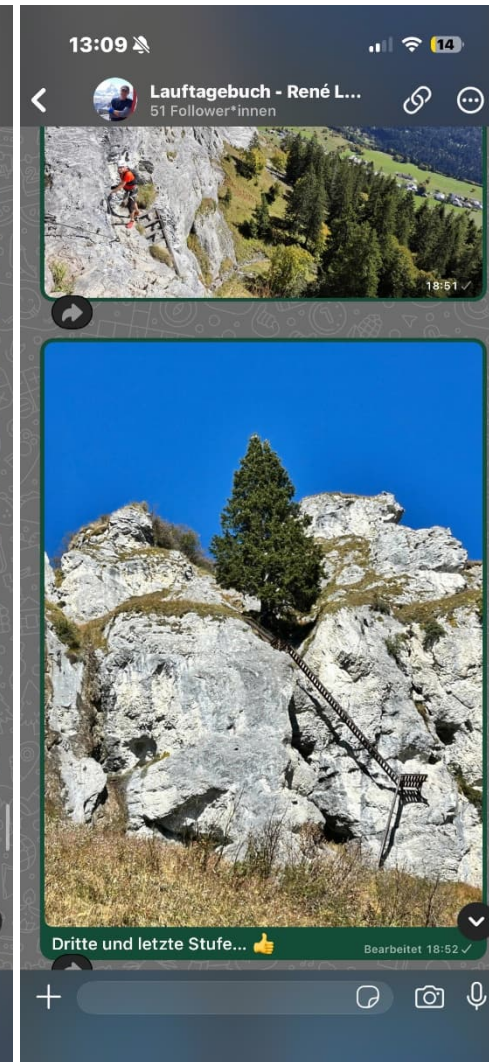
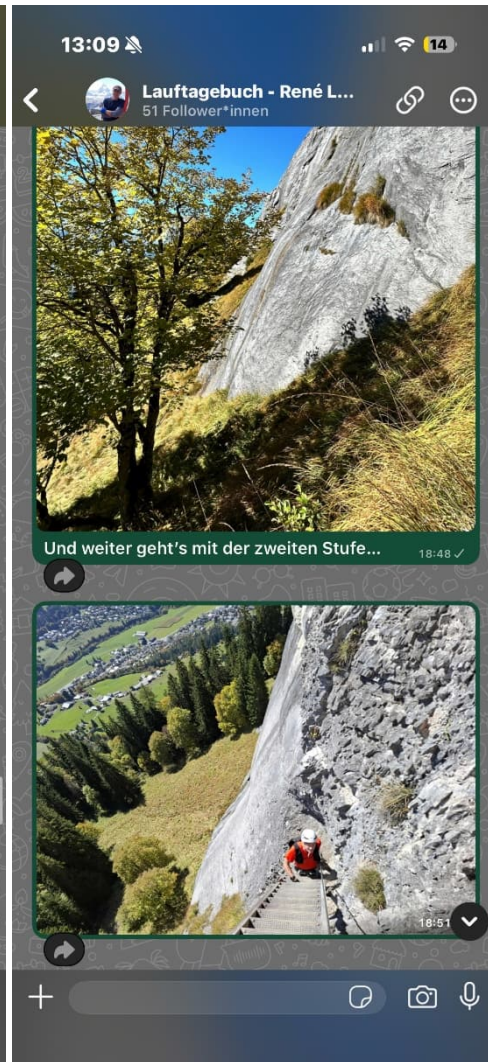
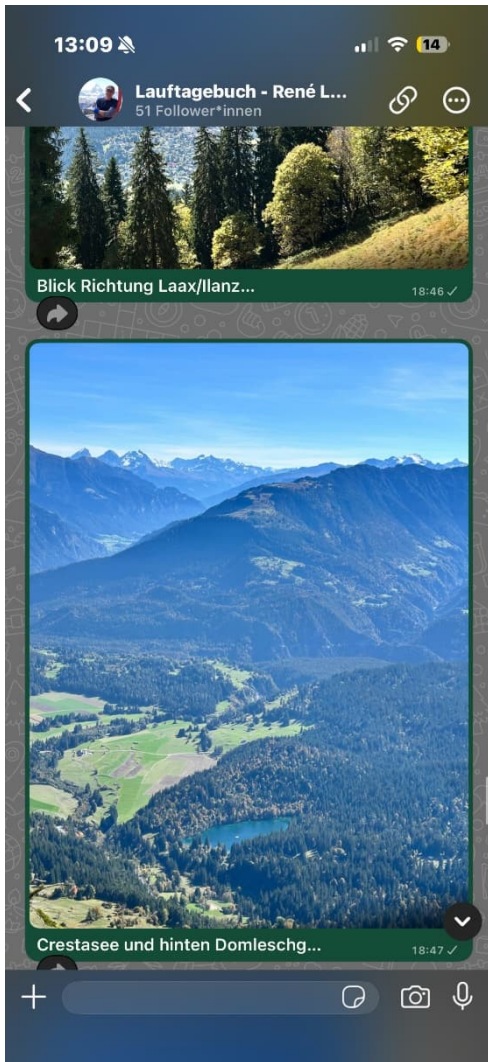
Pinut ist übrigens der älteste, noch bestehende Klettersteig der Schweiz - wurde 1739 erstmals erwähnt...  
18:34 ✓

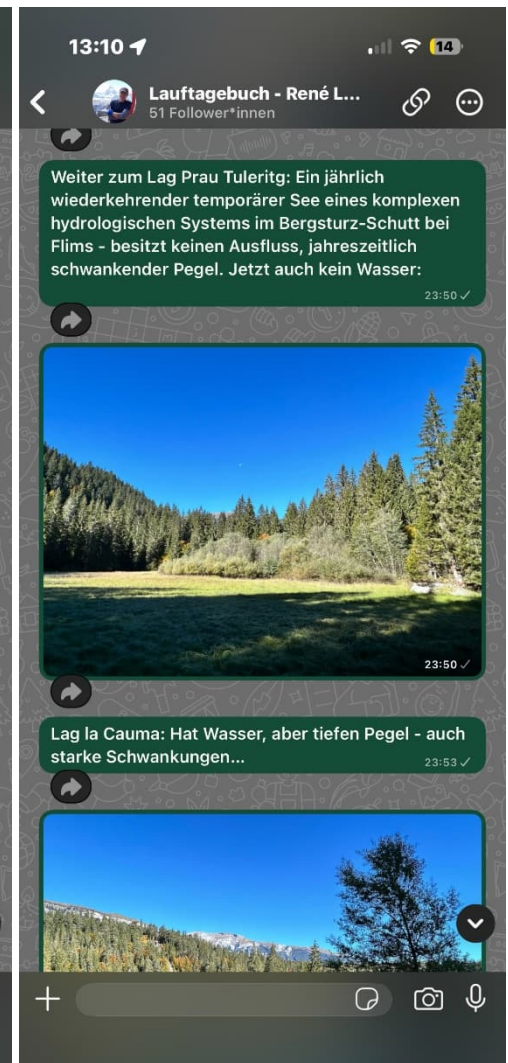
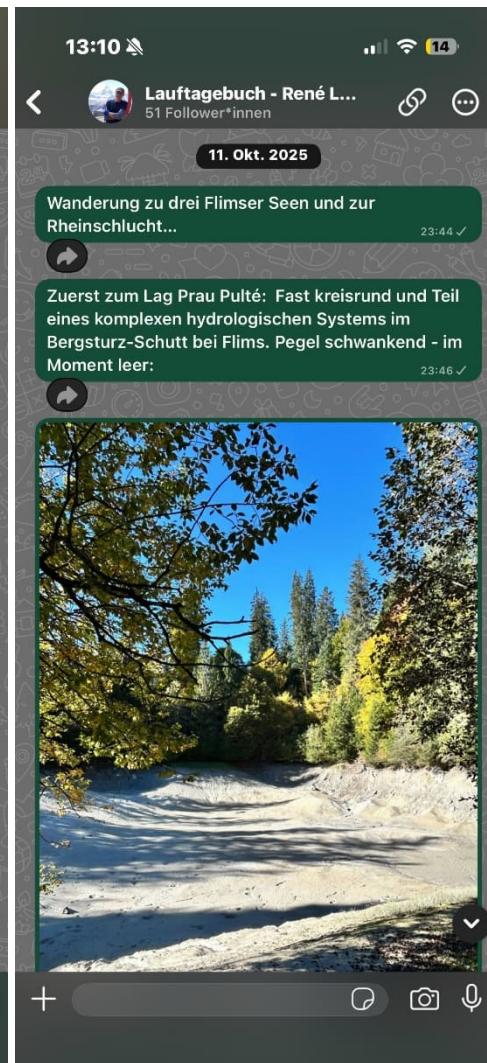
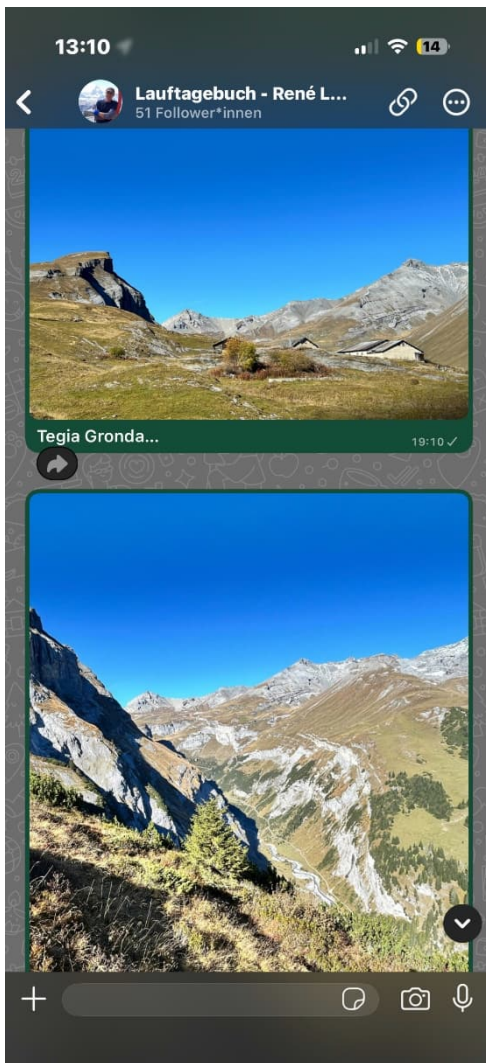


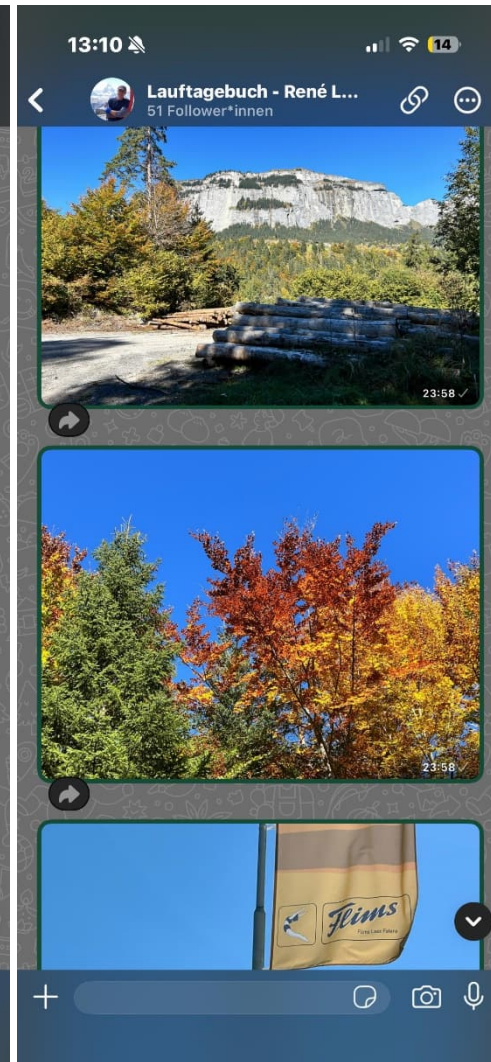
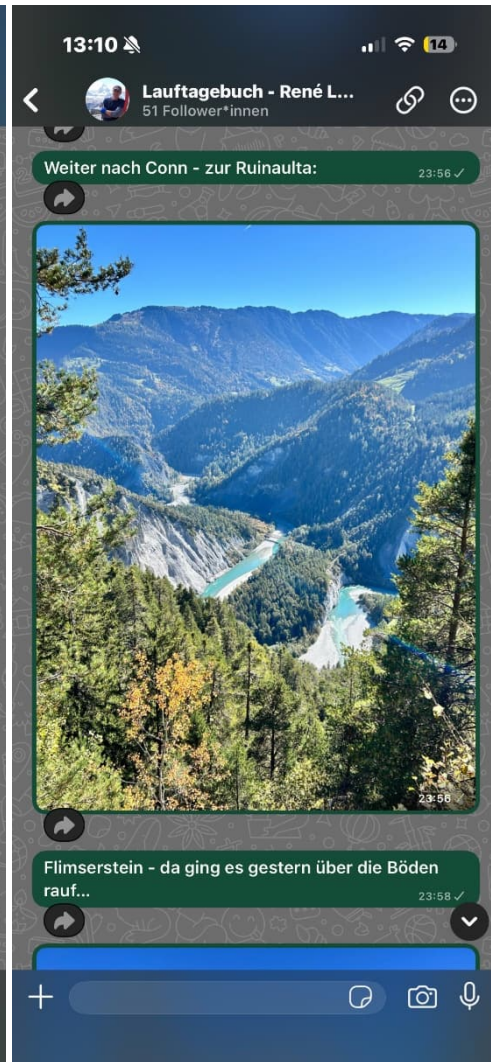
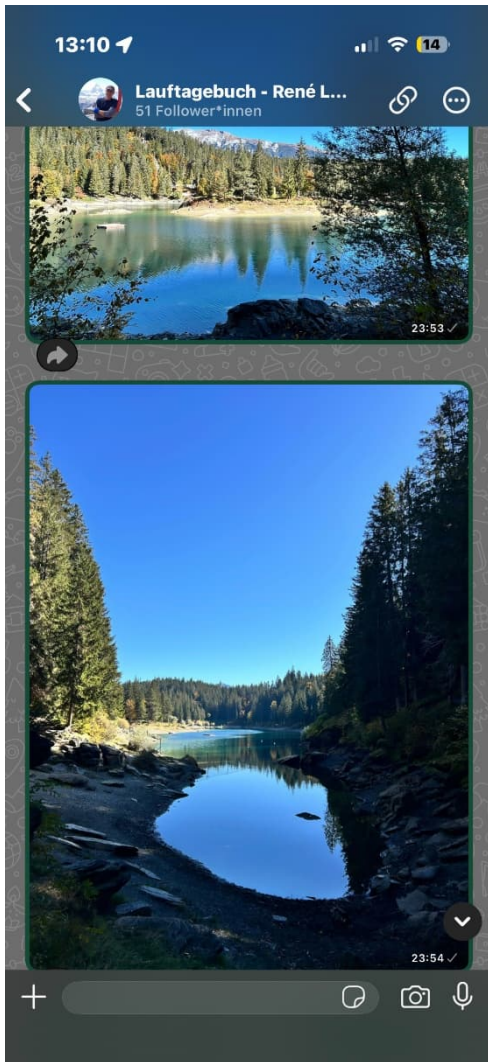
18:35 ✓













13:11

Laufstagebuch - René L...  
51 Follower\*innen




18:32




Über den Grat und bei Wenneli Richtung Sämtisersee - Blick zurück...

18:37 ✓




13:11

Laufstagebuch - René L...  
51 Follower\*innen




Nicht viel Wasser...

18:38 ✓




Höhe „Rheintaler Sämtis“...

Bearbeitet 18:38 ✓




13:11

Laufstagebuch - René L...  
51 Follower\*innen




Widderalpsattel...

18:42 ✓




18:43 ✓




13:11

Laufstagebuch - René L...  
51 Follower\*innen



18:43 ✓



13:11

Lauftagebuch - René L...  
51 Follower\*innen

18:48

Schäfler - wäre ich früher unterwegs gewesen (erst vor dem Mittag gestartet), hätte ich die Route über Mesmer und Schäfler gelegt. So: Sealpsee...

Bearbeitet 18:52 ✓

13:11

Lauftagebuch - René L...  
51 Follower\*innen

18:53 18:53 18:53

+ 2

Sehr viel los hier... natürlich auch Richtung Äscher  
😊 ganz rechts, Hoher Kasten...

19:05 ✓

13:12

Lauftagebuch - René L...  
51 Follower\*innen

😊 ganz rechts, Hoher Kasten... 19:05 ✓

Äscher: Influencer-Hotspot. Dieses Sujet ging um die Welt. Sehr viele junge Wanderer, viele Asiaten. Auch gut erreichbar via Ebenalp-Bahn. 10 Minuten Fussmarsch durch die Höhle. Ist wirklich an die Wand gebaut. Links geht's felsig runter...

Bearbeitet 19:06 ✓

13:12

Lauftagebuch - René L...  
51 Follower\*innen

Die Höhle wurde gemäss Info bereits von den Neandertalern als Rastplatz genutzt...

Bearbeitet 19:09 ✓

Hinten „Zahme Gocht“, da gibt es einen Weg durch die Wand runter - habe ich dieses Frühjahr gemacht... von Staubern, Plattenbödeli, Alp Sigel aus.

Bearbeitet 19:13 ✓

Mit Gutzi von Elbenalp nach Weissbad und mit beherztem Schlussspurt grad mit der S23 gleichzeitig am Bahnhof eingelaufen. Via Appenzell, Gais, Stoss, Altstätten nach Buchs - 4 x umsteigen 😊 schöne Herbst-Tour 🙌👏

19:24 ✓

13:13

Lauftagebuch - René L...  
51 Follower\*innen

Mit Gutzli von Elbenalp nach Weissbad und mit beherztem Schlusspurt grad mit der S23 gleichzeitig am Bahnhof eingelaufen. Via Appenzell, Gais, Stoss, Altstätten nach Buchs - 4 x umsteigen 😊 schöne Herbst-Tour 🙌👏

24. Okt. 2025

**Trail Running**

4:46:40 28.2 km 5.9 km/h

Tour/Video: <https://www.relive.com/view/vNOPzn1Rn2q>

Bearbeitet 21:12 ✓

24. Okt. 2025

13:13

Lauftagebuch - René L...  
51 Follower\*innen

Bearbeitet 21:12 ✓

24. Okt. 2025



Wochenende einläuten mit einem Botenlauf nach Buchs Nord / Grabs...

19:04 ✓

24. Okt. 2025


13:13

Lauftagebuch - René L...  
51 Follower\*innen

24. Okt. 2025  
26. Okt. 2025

Über Downhill-Strecke, Hüseren, Tobelbach nach Alp Altsäss und via Buchser Malbun zurück...

22:10 ✓



22:11 ✓ 22:12 ✓ 22:12 ✓

31. Okt. 2025

Zum Dessert 750 Höhenmeter: Schluchtenweg, EW Stausee, Kaiseriloch, Gemsli und runter...

19:22 ✓

26. Okt. 2025


13:13

Lauftagebuch - René L...  
51 Follower\*innen

31. Okt. 2025

Zum Dessert 750 Höhenmeter: Schluchtenweg, EW Stausee, Kaiseriloch, Gemsli und runter...

19:22 ✓



19:27 ✓ 19:29 ✓ 19:29 ✓ 19:31 ✓

2. Nov. 2025

Schiff-Joggen hat auch seinen Reiz... heute Sevelen retour.

20:52 ✓

2. Nov. 2025