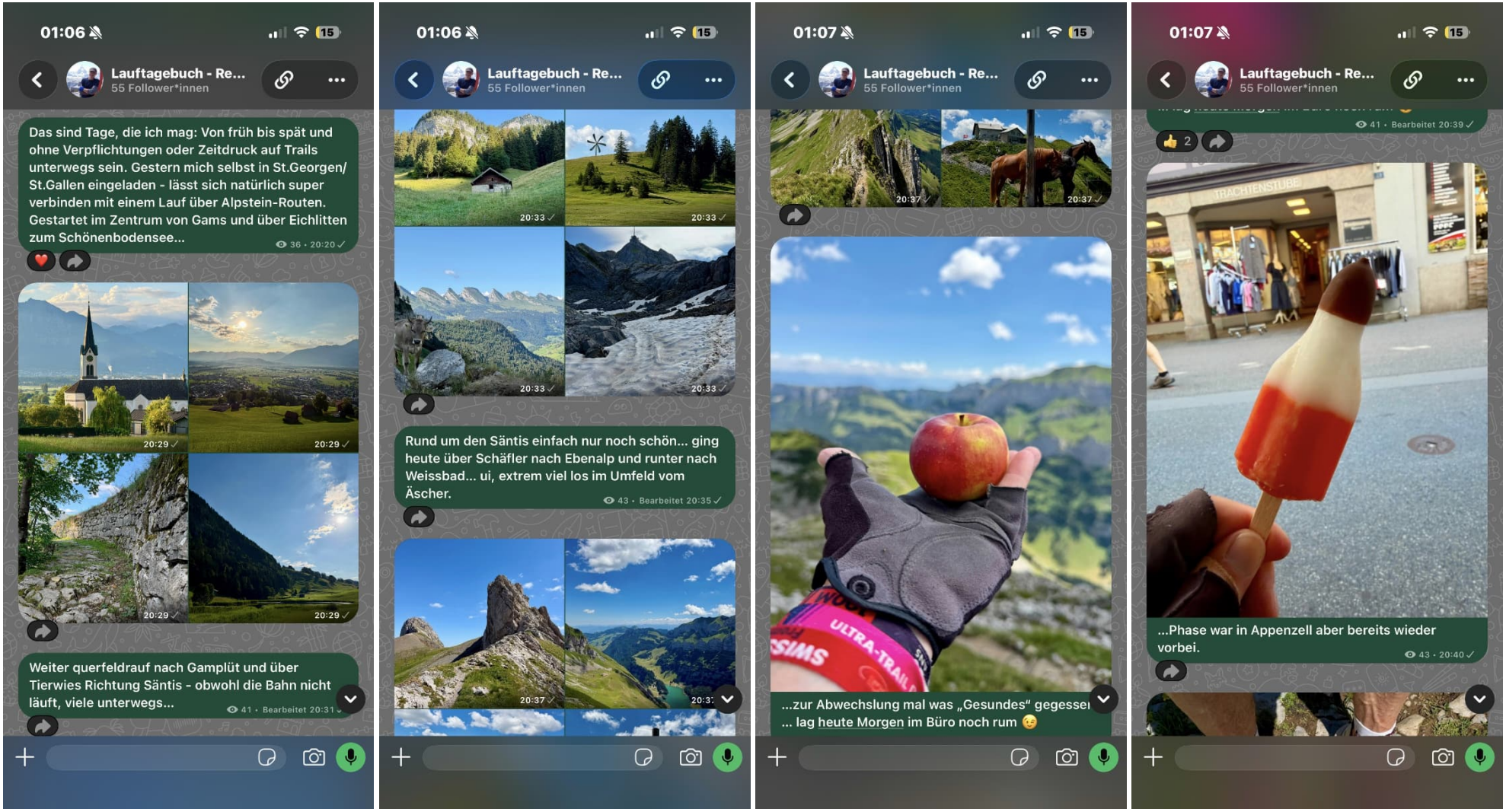
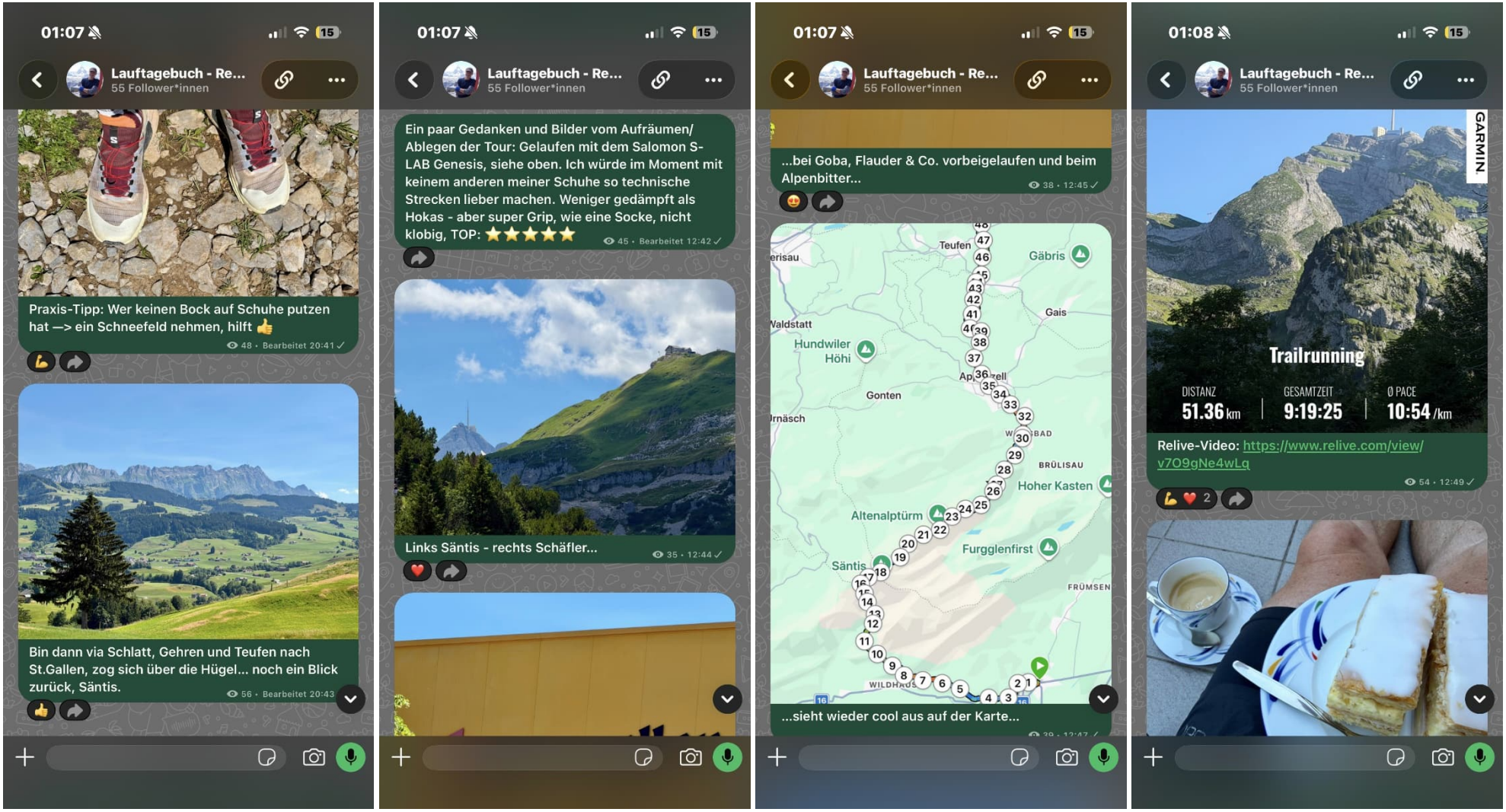
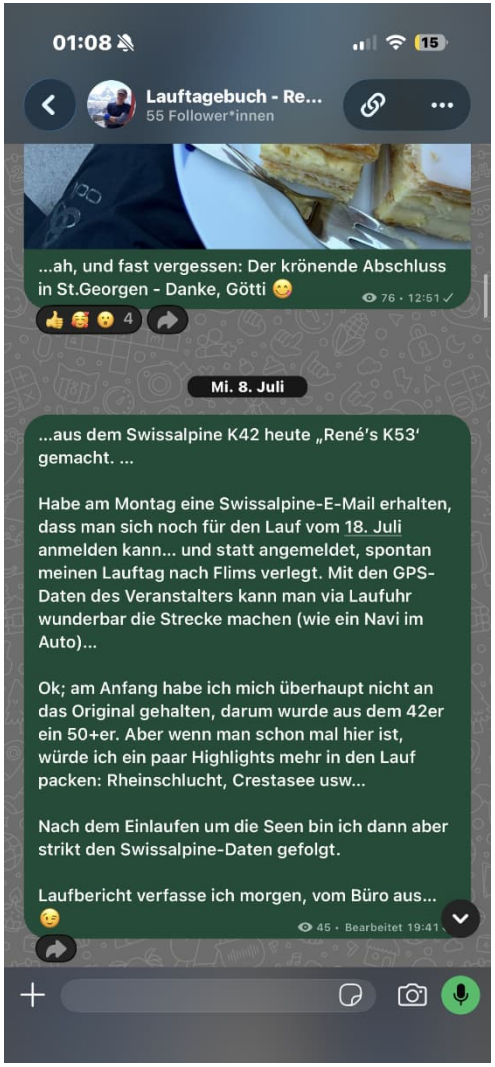


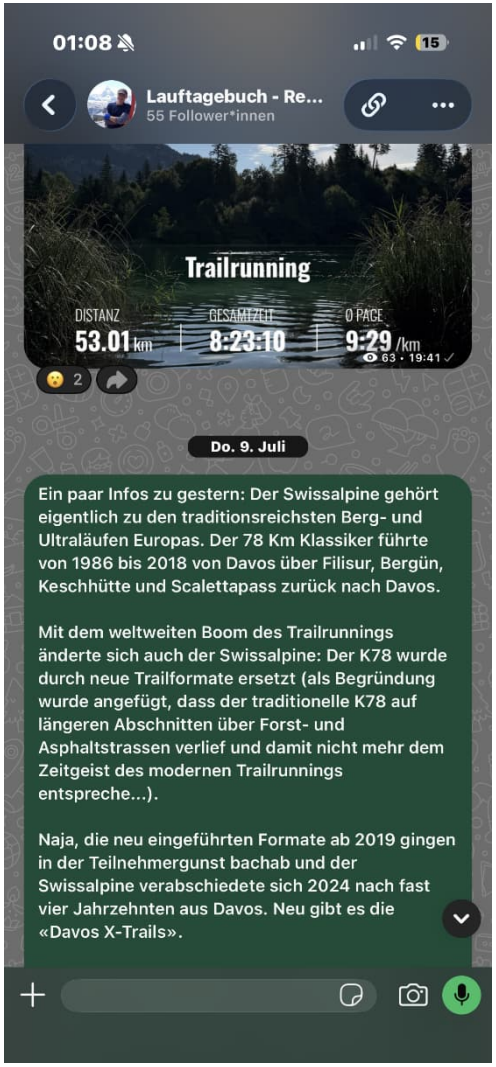
LAUFTAGEBUCH – Juli & August 2026

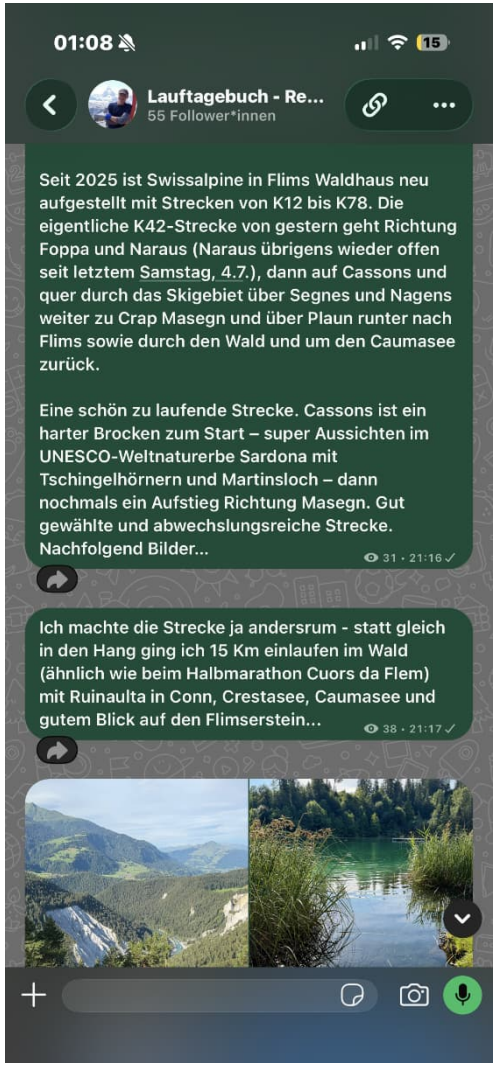
RENÉ LENHERR-FEND – www.lenherr-fend.ch/run


01:06
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
Das sind Tage, die ich mag: Von früh bis spät und ohne Verpflichtungen oder Zeitdruck auf Trails unterwegs sein. Gestern mich selbst in St.Georgen/ St.Gallen eingeladen - lässt sich natürlich super verbinden mit einem Lauf über Alpstein-Routen. Gestartet im Zentrum von Gams und über Eichlitten zum Schönenbodensee...
36 • 20:20
20:29
Weiter querfeldrauf nach Gamplüt und über Tierwies Richtung Säntis - obwohl die Bahn nicht läuft, viele unterwegs...
41 • Bearbeitet 20:31
01:06
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
20:33
Rund um den Säntis einfach nur noch schön... ging heute über Schäfler nach Ebenalp und runter nach Weissbad... ui, extrem viel los im Umfeld vom Äscher.
43 • Bearbeitet 20:35
20:37
01:07
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
20:37
ULTRA-TRAIL
...zur Abwechslung mal was „Gesundes“ gegessen
... lag heute Morgen im Büro noch rum
01:07
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
2
41 • Bearbeitet 20:39
TRACHTENSTUBE
...Phase war in Appenzell aber bereits wieder vorbei.
43 • 20:40


01:07
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
Praxis-Tipp: Wer keinen Bock auf Schuhe putzen hat —> ein Schneefeld nehmen, hilft 👍
48 • Bearbeitet 20:41
Bin dann via Schlatt, Gehren und Teufen nach St.Gallen, zog sich über die Hügel... noch ein Blick zurück, Säntis.
56 • Bearbeitet 20:43
01:07
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
Ein paar Gedanken und Bilder vom Aufräumen/ Ablegen der Tour: Gelaufen mit dem Salomon S-LAB Genesis, siehe oben. Ich würde im Moment mit keinem anderen meiner Schuhe so technische Strecken lieber machen. Weniger gedämpft als Hokas - aber super Grip, wie eine Socke, nicht klobig, TOP: ⭐⭐⭐⭐⭐
45 • Bearbeitet 12:42
Links Säntis - rechts Schäfler...
35 • 12:44
01:07
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
...bei Goba, Flauder & Co. vorbeigelaufen und beim Alpenbitter...
38 • 12:45
Teufen
Gäbris
Gais
Hundwiler Höhi
Gonten
BRÜLISAU
Hoher Kasten
Altenalptürm
Furgglenfirst
Säntis
FRÜMSEN
...sieht wieder cool aus auf der Karte...
01:08
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
GARMIN
Trailrunning
DISTANZ 51.36 km
GESAMTZEIT 9:19:25
Ø PACE 10:54 /km
Relive-Video: https://www.relive.com/view/v7O9gNe4wLq
54 • 12:49

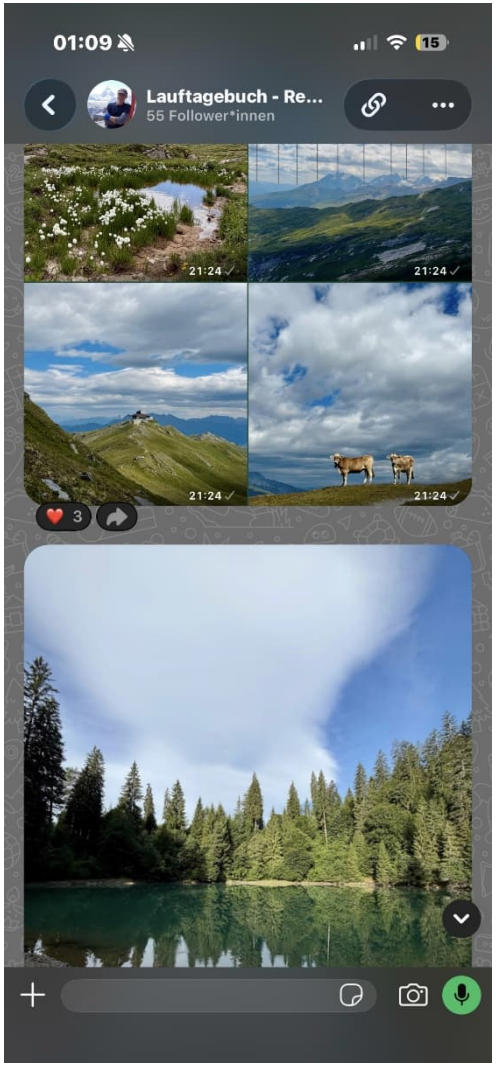

01:08
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
...ah, und fast vergessen: Der krönende Abschluss in St.Georgen - Danke, Götti
76 · 12:51
4
Mi. 8. Juli
...aus dem Swissalpine K42 heute „René's K53' gemacht. ...
Habe am Montag eine Swissalpine-E-Mail erhalten, dass man sich noch für den Lauf vom 18. Juli anmelden kann... und statt angemeldet, spontan meinen Lauftag nach Flims verlegt. Mit den GPS-Daten des Veranstalters kann man via Laufuhr wunderbar die Strecke machen (wie ein Navi im Auto)...
Ok; am Anfang habe ich mich überhaupt nicht an das Original gehalten, darum wurde aus dem 42er ein 50+er. Aber wenn man schon mal hier ist, würde ich ein paar Highlights mehr in den Lauf packen: Rheinschlucht, Crestasee usw...
Nach dem Einlaufen um die Seen bin ich dann aber strikt den Swissalpine-Daten gefolgt.
Laufbericht verfasse ich morgen, vom Büro aus...
45 · Bearbeitet 19:41

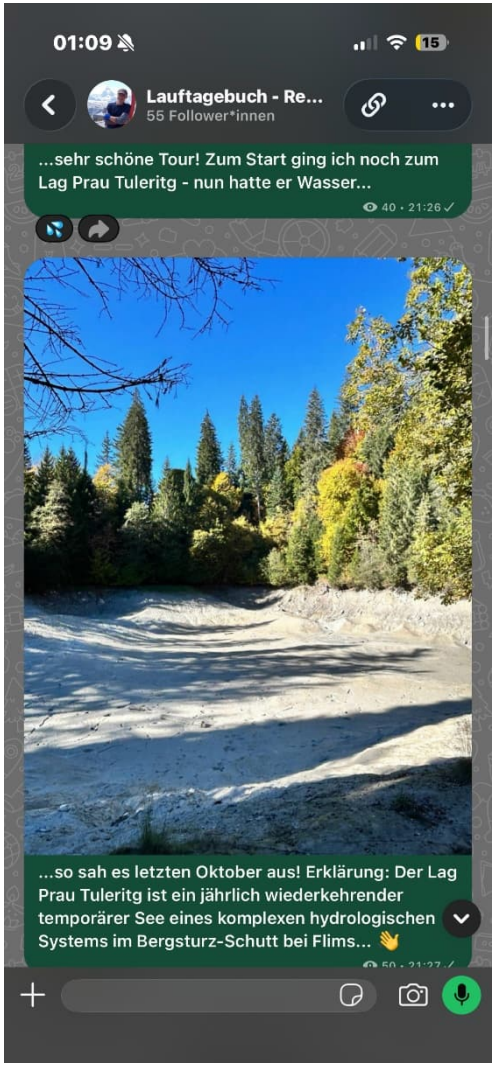

01:08
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
Trailrunning
DISTANZ
53.01 km
GESAMTZEIT
8:23:10
Ø PACE
9:29 /km
63 · 19:41
2
Do. 9. Juli
Ein paar Infos zu gestern: Der Swissalpine gehört eigentlich zu den traditionsreichsten Berg- und Ultraläufen Europas. Der 78 Km Klassiker führte von 1986 bis 2018 von Davos über Filisur, Bergün, Keschhütte und Scalettapass zurück nach Davos.
Mit dem weltweiten Boom des Trailrunnings änderte sich auch der Swissalpine: Der K78 wurde durch neue Trailformate ersetzt (als Begründung wurde angefügt, dass der traditionelle K78 auf längeren Abschnitten über Forst- und Asphaltstrassen verlief und damit nicht mehr dem Zeitgeist des modernen Trailrunnings entspreche...).
Naja, die neu eingeführten Formate ab 2019 gingen in der Teilnehmergunst bachab und der Swissalpine verabschiedete sich 2024 nach fast vier Jahrzehnten aus Davos. Neu gibt es die «Davos X-Trails».

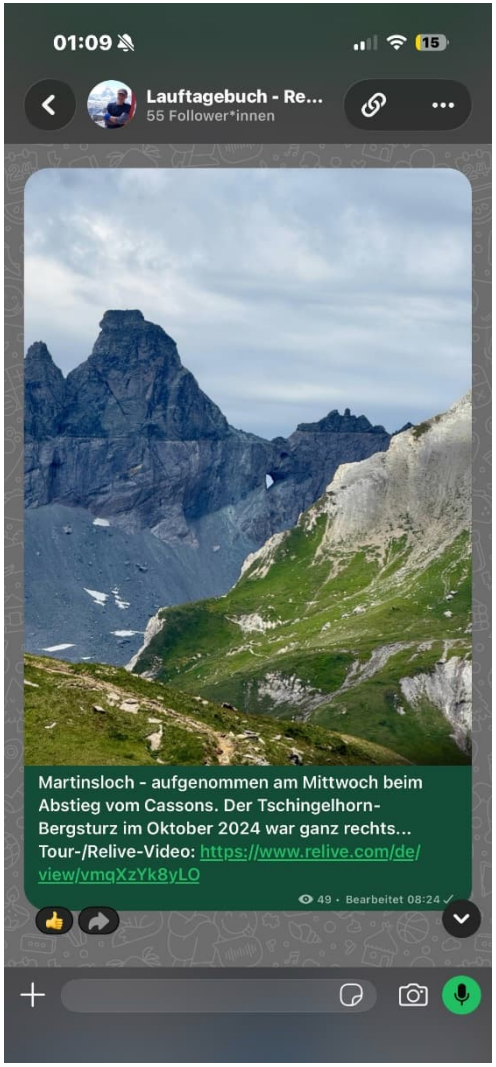

01:08
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
Seit 2025 ist Swissalpine in Flims Waldhaus neu aufgestellt mit Strecken von K12 bis K78. Die eigentliche K42-Strecke von gestern geht Richtung Foppa und Naraus (Naraus übrigens wieder offen seit letztem Samstag, 4.7.), dann auf Cassons und quer durch das Skigebiet über Segnes und Nagens weiter zu Crap Masegn und über Plaun runter nach Flims sowie durch den Wald und um den Caumasee zurück.
Eine schön zu laufende Strecke. Cassons ist ein harter Brocken zum Start – super Aussichten im UNESCO-Weltnaturerbe Sardona mit Tschingelhörnern und Martinsloch – dann nochmals ein Aufstieg Richtung Masegn. Gut gewählte und abwechslungsreiche Strecke. Nachfolgend Bilder...
31 · 21:16
Ich machte die Strecke ja andersrum - statt gleich in den Hang ging ich 15 Km einlaufen im Wald (ähnlich wie beim Halbmarathon Cuors da Flem) mit Ruinaulta in Conn, Crestasee, Caumasee und gutem Blick auf den Flimserstein...
38 · 21:17


01:08
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
21:19
21:19
2
...dann rauf über die Gamser Alpen/Häuser Foppa und Naraus zum Cassons-Grat... ich hatte übrigens den ganzen Cassons für mich. Aufgrund des Windes fuhr die Bahn nicht von Segnes rauf... nach Naraus nur noch 2 Gamser getroffen - sonst niemanden bis kurz vor Segnes. Also die Weltnarurerbe-Gegend mit Hörnern, Loch und Gletscher nur für mich... Hammer ...gemäss Bahnbetreiber waren Sturmböen bis 90 Km/h am Berg - sehr kalt; war froh um warme Sachen gestern...
30 · 21:20
21:21
21:21


01:08
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
21:21
21:21
...alte Cassons-Seilbahnstation - steht als Ruine am Berg rum wie auch Grauberg oder Startgels...
30 · 21:22
...auch wieder gute Streckenwahl gestern von Nagens unter Vorab durch (da sind sie wohl am Schnee übersömmern --> "snow-farming") zu Fuorcla da Sagogn und Crap Masegn sowie runter nach Plaun/Flims... keine Seele ab Nahens getroffen.
32 · Bearbeitet 21:23

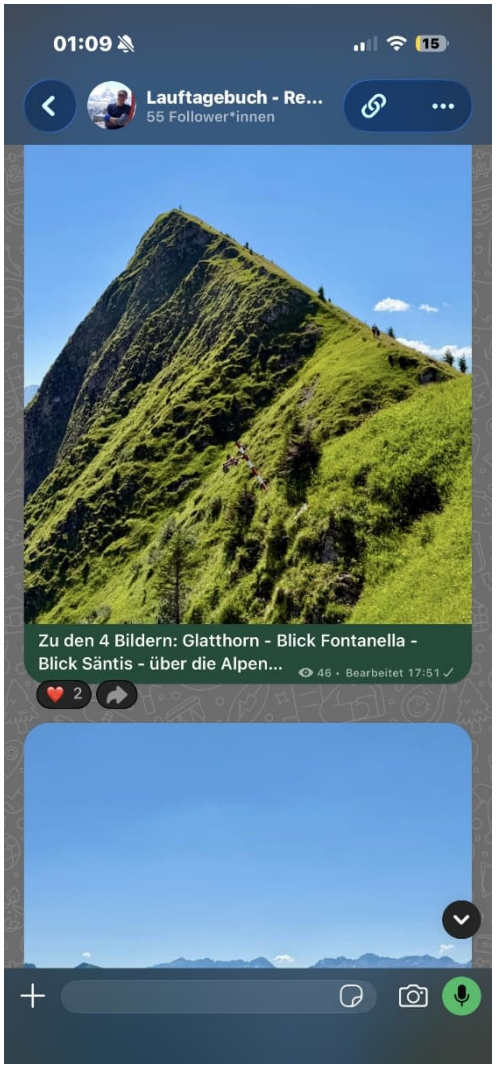

01:09
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
21:24
21:24
21:24
21:24
3

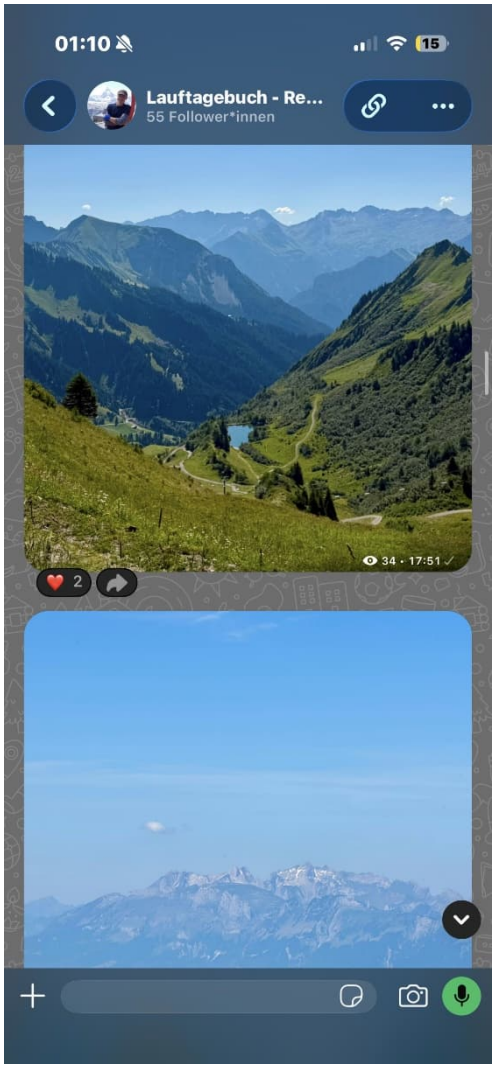

01:09
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
...sehr schöne Tour! Zum Start ging ich noch zum Lag Prau Tuleritg - nun hatte er Wasser...
40 · 21:26
...so sah es letzten Oktober aus! Erklärung: Der Lag Prau Tuleritg ist ein jährlich wiederkehrender temporärer See eines komplexen hydrologischen Systems im Bergsturz-Schutt bei Flims... 👋

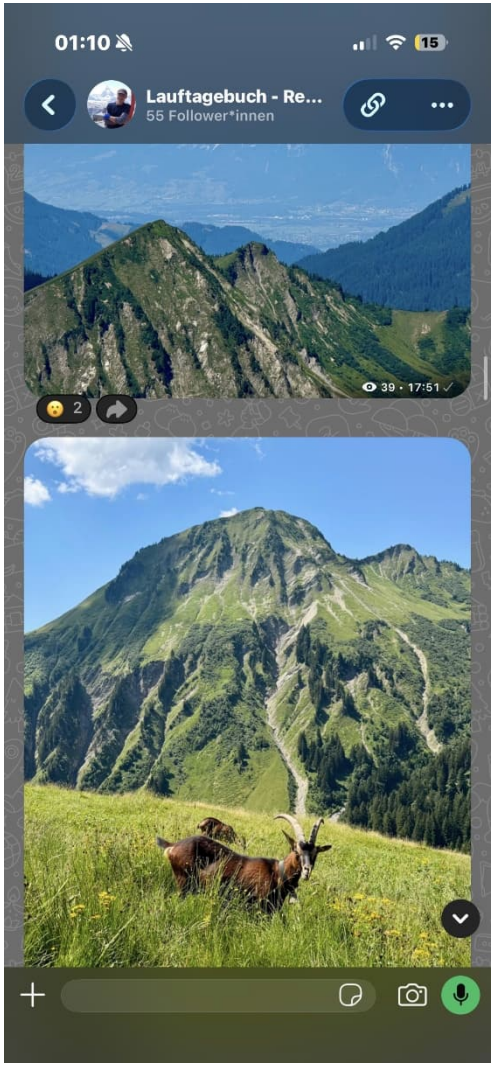

01:09
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
Martinsloch - aufgenommen am Mittwoch beim Abstieg vom Cassons. Der Tschingelhorn-Bergsturz im Oktober 2024 war ganz rechts... Tour-/Relive-Video: https://www.relive.com/de/view/vmqXzYk8yLO
49 · Bearbeitet 08:24

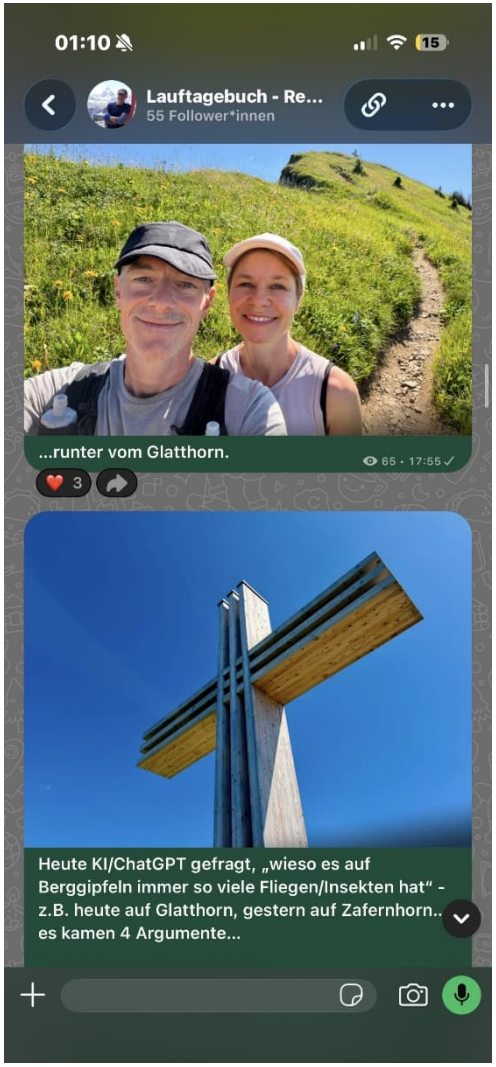

01:09
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
Wandern
DISTANZ
16.00 km
KALORIEN
1'316 kcal
GESAMTZEIT
5:18:04
Heute mit Sabine wandern von Faschina im Grossen Walsertal aus auf das Zafernhorn und über Seewaldsee zurück nach Fontanella. Schöne Wanderung, im Grundsatz aber „gäch" im Tal...
48 • 17:47
Faschinajoch
1486 m
17:50
17:50


01:09
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
17:50
17:50
So. 12. Juli
GARMIN.
Wandern
DISTANZ
13.25 km
KALORIEN
1'017 kcal
GESAMTZEIT
4:07:44
Sonntagswanderung wieder ab Faschina - heute über Glatthorn (höchster Berg im Bregenzerwaldgebirge) und dann über Alpen zurück nach Fontanella...
26 • 17:45


01:09
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
Zu den 4 Bildern: Glatthorn - Blick Fontanella - Blick Säntis - über die Alpen...
46 • Bearbeitet 17:51
2


01:10
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
34 • 17:51
2


01:10
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
39 · 17:51
2


01:10
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
...runter vom Glatthorn.
65 · 17:55
3

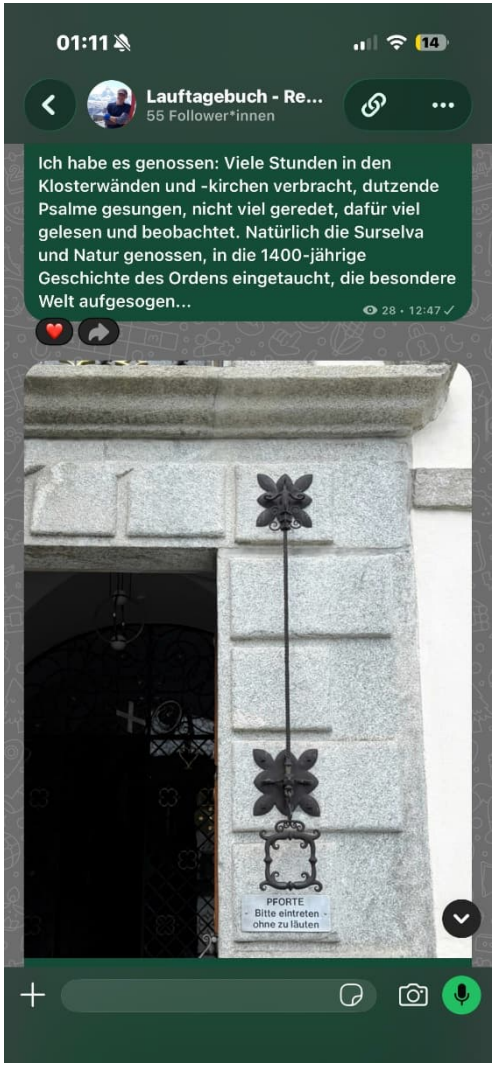
Heute KI/ChatGPT gefragt, „wieso es auf Berggipfeln immer so viele Fliegen/Insekten hat" - z.B. heute auf Glatthorn, gestern auf Zafernhorn.. es kamen 4 Argumente...

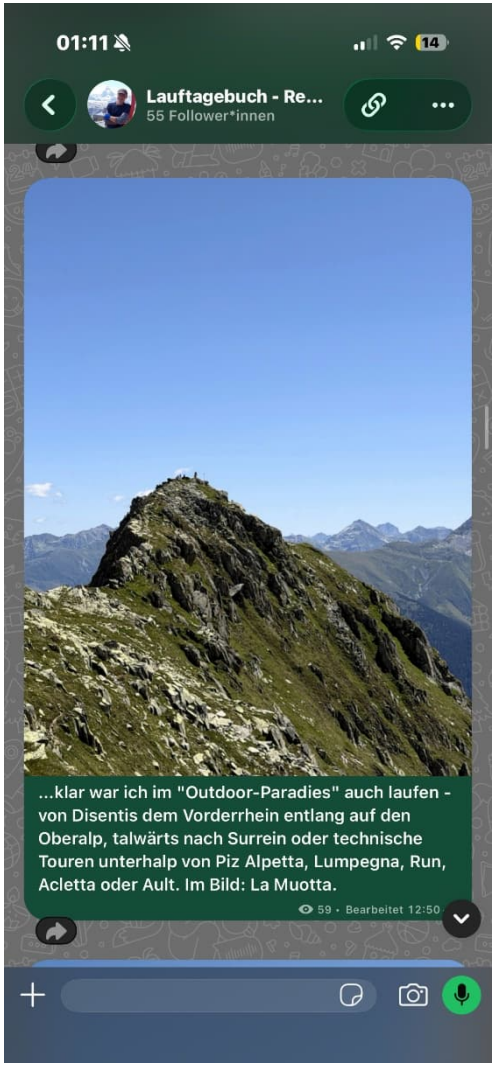

01:10
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
Aber wirklich überrascht hat mich, dass die KI zusammenreimen konnte, wo ich bin/war... dies finde ich schon ein wenig beängstigend...
46 · 21:23
2
Wenn du beispielsweise auf der **Faschina**, am **Glatthorn** oder an anderen Gipfeln in den Alpen unterwegs bist, fällt das besonders auf, weil oberhalb der Baumgrenze nur wenige markante Punkte existieren. Dann wird der Gipfel selbst – und jeder Wanderer darauf – zum Zentrum des Insektenverkehrs.
Kurz gesagt: **Nicht der Gipfel "produziert" die Fliegen, sondern Wind, Landschaftsform und das Verhalten der Insekten sorgen dafür, dass sie sich dort konzentrieren.**
70 · 21:24
3
Mi. 15. Juli

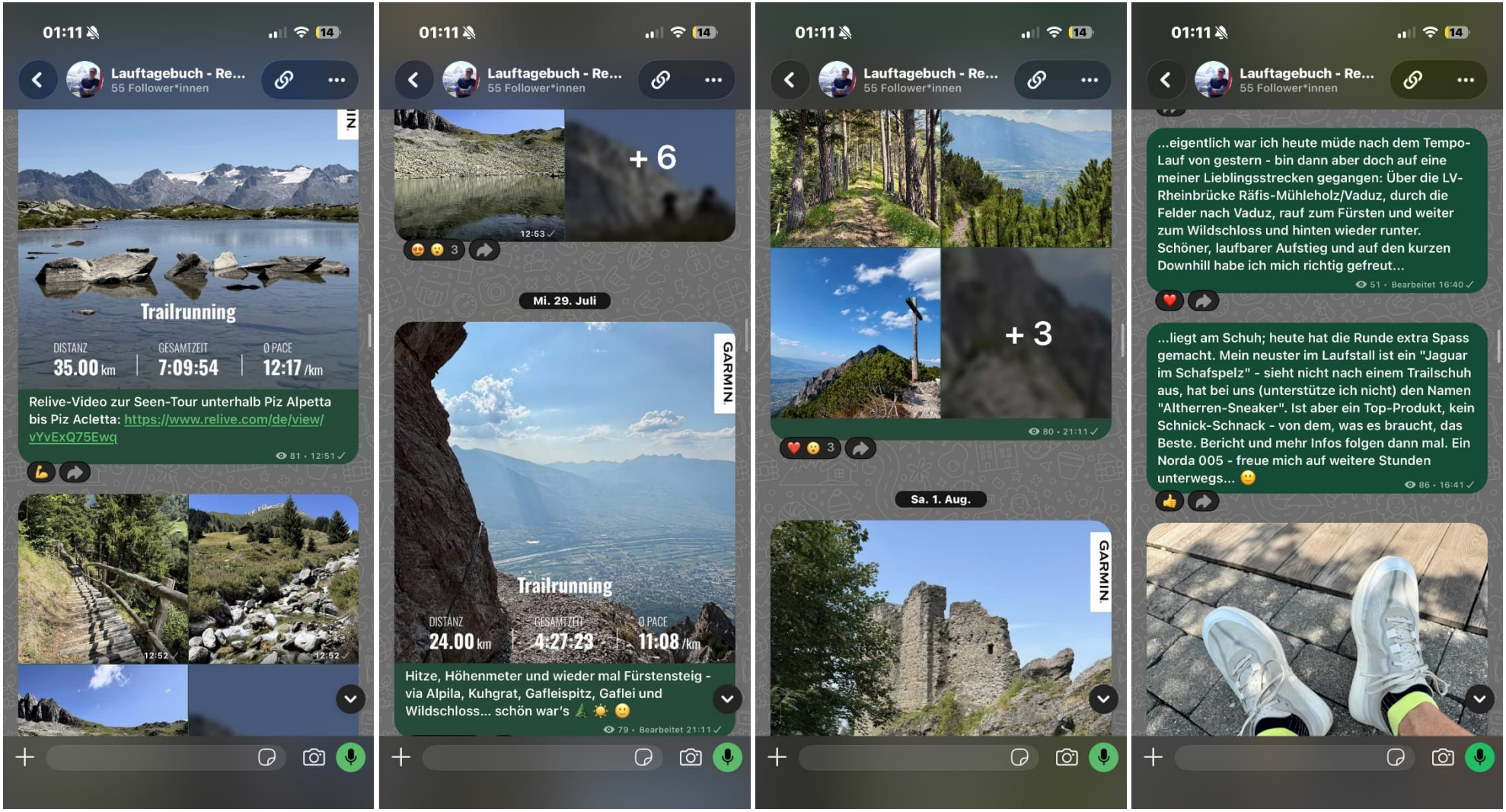

01:10
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
Trailrunning
DISTANZ
23.50 km
GESAMTZEIT
3:33:05
Ø PACE
9:04 /km
Heutige Routenwahl mit Blick zum Himmel. Entlang Tobelbach regnete es, wollte somit nicht zu hoch gehen. Beim Berghaus Malbun lichtete es jedoch und ich zog über die Weiden weiter bis zum Isizergrat. Zur Belohnung ein kurzer, sonniger Moment...
61 · Bearbeitet 19:55
2
75 · 19:56
3


01:10
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
Noch ein heimisches Jogg-Bild vom Freitag-Morgen, bevor ich mir nun für eine Woche eine bewusste „digitale Auszeit" gönne.
Verabschiede mich ins Bündnerland und meide Bildschirme, Handy, News usw. - nicht mal das eigene Radio Grischa-Programm werde ich hören. Also das Gegenteil von meinem üblichen Alltag...
Eine Woche mit mir - ein wenig Ruhe und Zeit. Ziel: Ein bisschen „geerdet und gealpet" am 26. Juli aus der Surselva zurückkommen.
Bis bald - over & out. 👋☀️✨🎄🙂
75 · 20:39

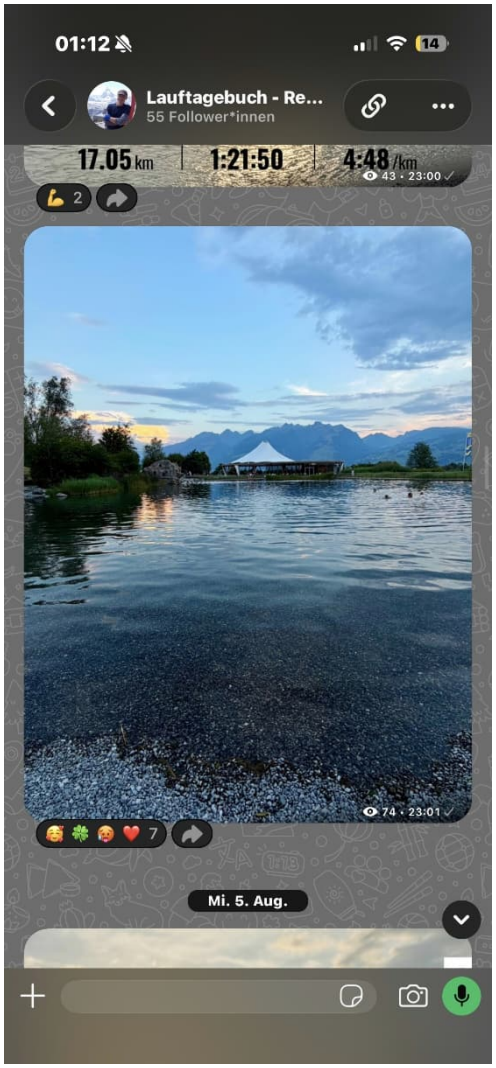

01:11
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
Mo. 27. Juli
...bin seit gestern Abend wieder online. War eine Woche in Disentis, im Benediktiner-Kloster. 6 Tage "Kloster auf Zeit" - 6 Tage im Rhythmus des Konvents den Alltag der Gemeinschaft gelebt. Nicht erreichbar, keine Medien konsumiert, keine Informationen mitbekommen oder aufgenommen.

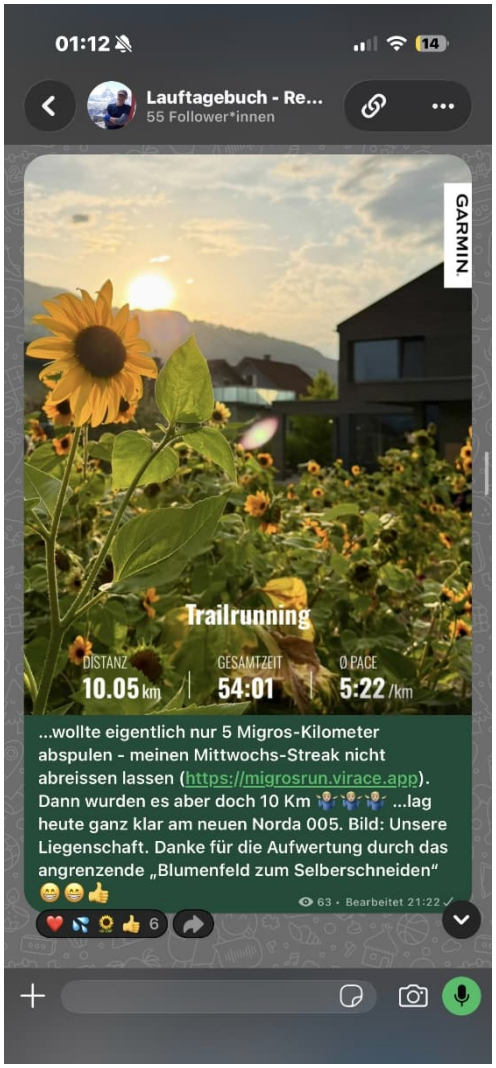

01:11
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
Ich habe es genossen: Viele Stunden in den Klosterwänden und -kirchen verbracht, dutzende Psalme gesungen, nicht viel geredet, dafür viel gelesen und beobachtet. Natürlich die Surselva und Natur genossen, in die 1400-jährige Geschichte des Ordens eingetaucht, die besondere Welt aufgesogen...
28 · 12:47
PFORTE
Bitte eintreten
ohne zu läuten


01:11
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
...klar war ich im "Outdoor-Paradies" auch laufen - von Disentis dem Vorderrhein entlang auf den Oberalp, talwärts nach Surrein oder technische Touren unterhalp von Piz Alpetta, Lumpegna, Run, Acletta oder Ault. Im Bild: La Muotta.
59 · Bearbeitet 12:50

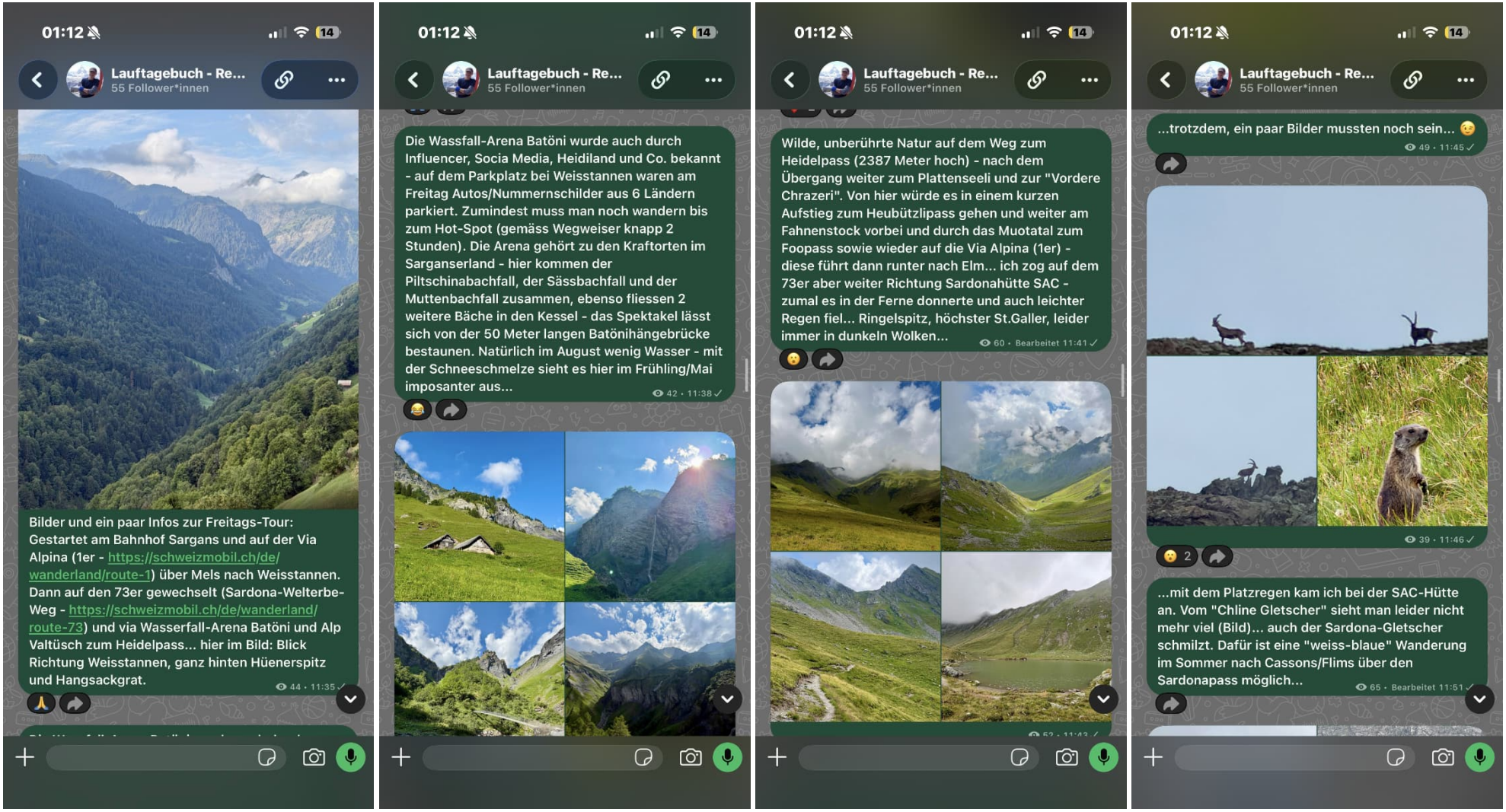

01:11
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
Trailrunning
DISTANZ
35.00 km
GESAMTZEIT
7:09:54
Ø PACE
12:17 /km
Relive-Video zur Seen-Tour unterhalb Piz Alpetta bis Piz Acletta: https://www.relive.com/de/view/vYvExQ75Ewq
81 · 12:51
+ 6
Mi. 29. Juli
GARMIN
Trailrunning
DISTANZ
24.00 km
GESAMTZEIT
4:27:23
Ø PACE
11:08 /km
Hitze, Höhenmeter und wieder mal Fürstensteig - via Alpila, Kuhgrat, Gafleispitz, Gaflei und Wildschloss... schön war's
79 · Bearbeitet 21:11
+ 3
80 · 21:11
Sa. 1. Aug.
...eigentlich war ich heute müde nach dem Tempo-Lauf von gestern - bin dann aber doch auf eine meiner Lieblingsstrecken gegangen: Über die LV-Rheinbrücke Räfis-Mühleholz/Vaduz, durch die Felder nach Vaduz, rauf zum Fürsten und weiter zum Wildschloss und hinten wieder runter. Schöner, laufbarer Aufstieg und auf den kurzen Downhill habe ich mich richtig gefreut...
51 · Bearbeitet 16:40
...liegt am Schuh; heute hat die Runde extra Spass gemacht. Mein neuster im Laufstall ist ein "Jaguar im Schafspelz" - sieht nicht nach einem Trailschuh aus, hat bei uns (unterstütze ich nicht) den Namen "Altherren-Sneaker". Ist aber ein Top-Produkt, kein Schnick-Schnack - von dem, was es braucht, das Beste. Bericht und mehr Infos folgen dann mal. Ein Norda 005 - freue mich auf weitere Stunden unterwegs...
86 · 16:41


01:12
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
102 · 16:41
Mo. 3. Aug.
Training inklusive Abkühlung: Laufrunde mit Schwumm im Badesee Grossabünt, Gamprin
44 · 23:00
GARMIN
Laufen
DISTANZ
17.05 km
GESAMTZEIT
1:21:50
Ø PACE
4:48 /km
43 · 23:00

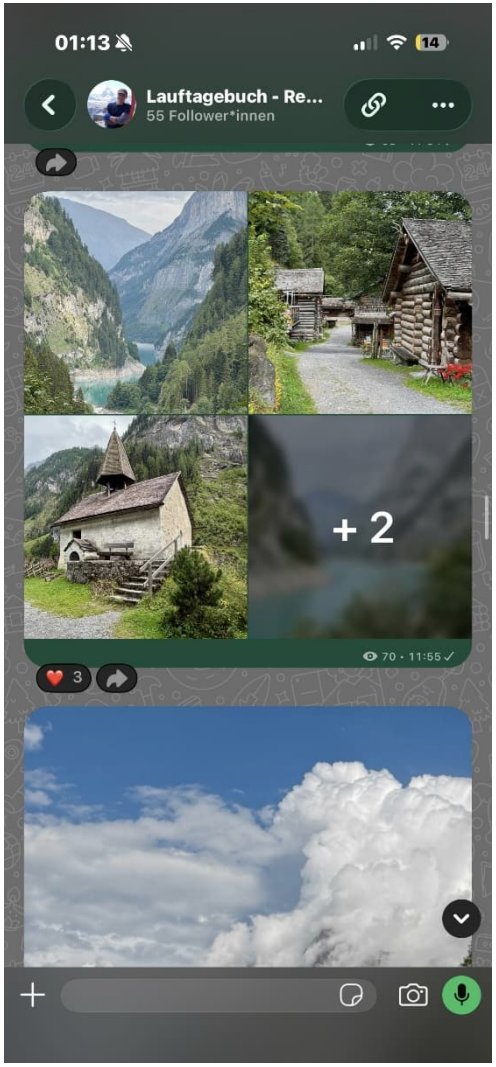

01:12
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
17.05 km
1:21:50
4:48 /km
43 · 23:00
74 · 23:01
Mi. 5. Aug.


01:12
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
GARMIN
Trailrunning
DISTANZ
10.05 km
GESAMTZEIT
54:01
Ø PACE
5:22 /km
...wollte eigentlich nur 5 Migros-Kilometer abspulen - meinen Mittwochs-Streak nicht abreissen lassen (https://migrosrun.virace.app). Dann wurden es aber doch 10 Km ...lag heute ganz klar am neuen Norda 005. Bild: Unsere Liegenschaft. Danke für die Aufwertung durch das angrenzende „Blumenfeld zum Selberschneiden“
63 · Bearbeitet 21:22


01:12
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
GARMIN
Trailrunning
DISTANZ
46.00 km
GESAMTZEIT
7:38:35
Ø PACE
9:58 /km
Eine Tour nach meinem Gusto: Von Sargans via Mels - Weisstannen - Batöni - Alp Valtüsch - Heidelpass zur Sardona SAC-Hütte und von dort via St.Martin und Gigerwald-Stausee nach Vättis. Wunderschöne Gegend: Wild, abgelegen, alpine/technische Trails, mächtige Berge, knackige 2675 Höhenmeter - super Tag in der Region! Noch überlegt, ob ich nach Valens/Ragaz weiterziehen soll - aber Platzregen und bereitstehendes Postauto machten die Entscheidung in Vättis einfach...
62 · Bearbeitet 20:45

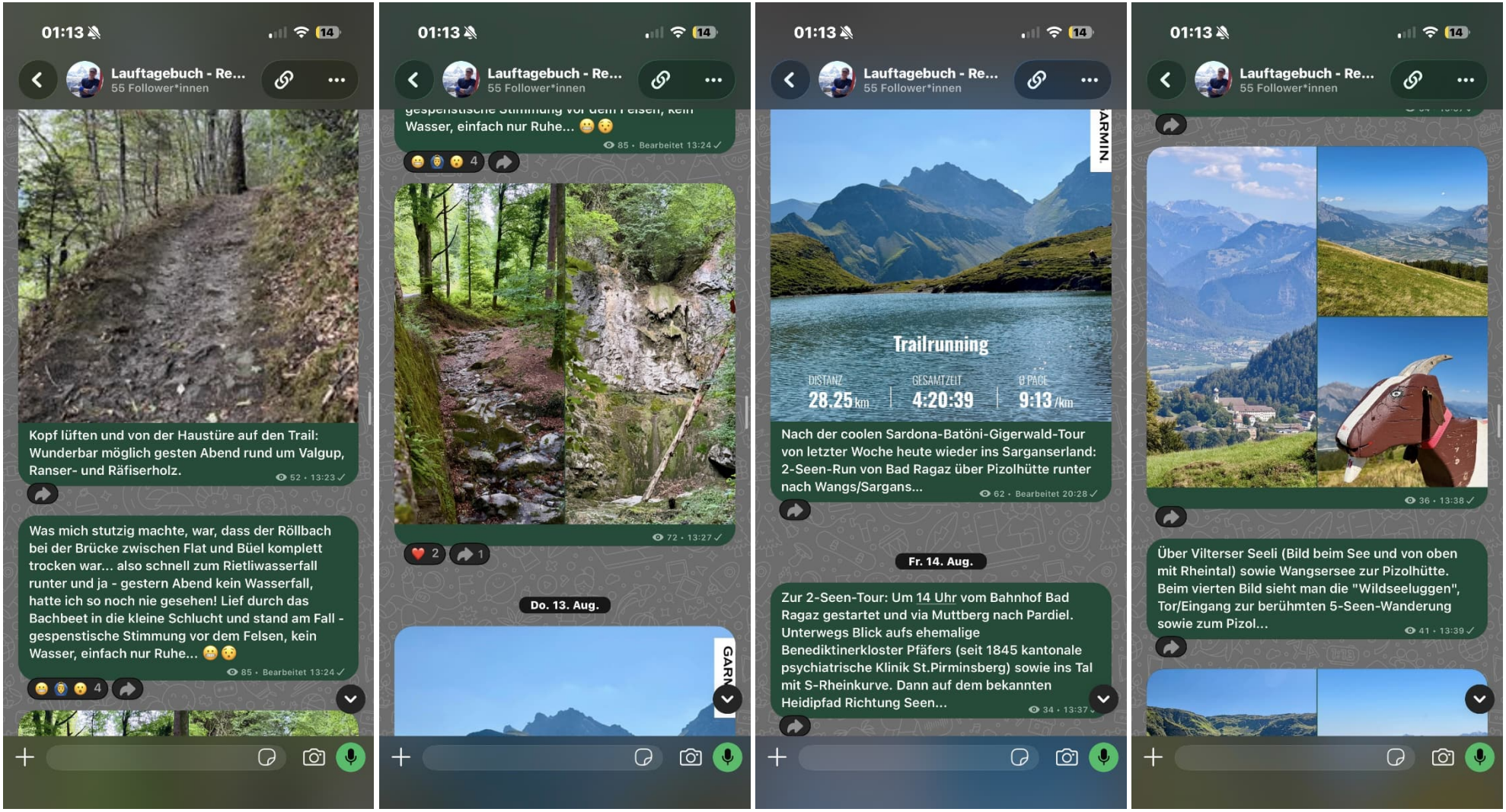

01:12
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
Bilder und ein paar Infos zur Freitags-Tour: Gestartet am Bahnhof Sargans und auf der Via Alpina (1er - https://schweizmobil.ch/de/wanderland/route-1) über Mels nach Weisstannen. Dann auf den 73er gewechselt (Sardona-Welterbe-Weg - https://schweizmobil.ch/de/wanderland/route-73) und via Wasserfall-Arena Batöni und Alp Valtüsch zum Heidelpass... hier im Bild: Blick Richtung Weisstannen, ganz hinten Hüenerspitz und Hangsackgrat.
44 • 11:35
Die Wassfall-Arena Batöni wurde auch durch Influencer, Socia Media, Heidiland und Co. bekannt - auf dem Parkplatz bei Weisstannen waren am Freitag Autos/Nummernschilder aus 6 Ländern parkiert. Zumindest muss man noch wandern bis zum Hot-Spot (gemäss Wegweiser knapp 2 Stunden). Die Arena gehört zu den Kraftorten im Sarganserland - hier kommen der Piltschinabachfall, der Sässbachfall und der Muttenbachfall zusammen, ebenso fliessen 2 weitere Bäche in den Kessel - das Spektakel lässt sich von der 50 Meter langen Batönihängebrücke bestaunen. Natürlich im August wenig Wasser - mit der Schneeschmelze sieht es hier im Frühling/Mai imposanter aus...
42 • 11:38
Wilde, unberührte Natur auf dem Weg zum Heidelpass (2387 Meter hoch) - nach dem Übergang weiter zum Plattenseeli und zur "Vordere Chrazeri". Von hier würde es in einem kurzen Aufstieg zum Heubützlipass gehen und weiter am Fahnenstock vorbei und durch das Muotatal zum Foopass sowie wieder auf die Via Alpina (1er) - diese führt dann runter nach Elm... ich zog auf dem 73er aber weiter Richtung Sardonahütte SAC - zumal es in der Ferne donnerte und auch leichter Regen fiel... Ringelspitz, höchster St.Galler, leider immer in dunkeln Wolken...
60 • Bearbeitet 11:41
...trotzdem, ein paar Bilder mussten noch sein...
49 • 11:45
39 • 11:46
2
...mit dem Platzregen kam ich bei der SAC-Hütte an. Vom "Chline Gletscher" sieht man leider nicht mehr viel (Bild)... auch der Sardona-Gletscher schmilzt. Dafür ist eine "weiss-blaue" Wanderung im Sommer nach Cassons/Flims über den Sardonapass möglich...
65 • Bearbeitet 11:51


01:12
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
54 · 11:53
Nach der willkommenen Pause gings via Alp Sardona nach St.Martin, Walsersiedlung aus dem 14. Jahrhundert, und weiter zum Gigerwald-Stausee...
68 · 11:54


01:13
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
+ 2
70 · 11:55


01:13
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
...und vom Stausee bei Sonnenschein auf die letzte Etappe nach Vättis - im Bild der mächtige Haldensteiner Calanda - auf der anderen Seite liegt Chur. In Vättis war dann aber Schluss mit lustig, Starkregen und aus die Maus für mich... 🙂
88 · 11:58
Schau dir Batöni, Calfeisental & Co. auf Relive an!
https://www.relive.com/view/vNOPLBnGm2O
90 · 20:38


01:13
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
90 · 20:38
...und heute alles im grünen Bereich in Vaduz... 👋
101 · 20:43
Mi. 12. Aug.


01:13
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
Kopf lüften und von der Haustüre auf den Trail: Wunderbar möglich gesten Abend rund um Valgup, Ranser- und Räfiserholz.
52 • 13:23
Was mich stutzig machte, war, dass der Röllbach bei der Brücke zwischen Flat und Büel komplett trocken war... also schnell zum Rietliwasserfall runter und ja - gestern Abend kein Wasserfall, hatte ich so noch nie gesehen! Lief durch das Bachbeet in die kleine Schlucht und stand am Fall - gespenstische Stimmung vor dem Felsen, kein Wasser, einfach nur Ruhe... 😬🤫
85 • Bearbeitet 13:24
Wasser, einfach nur Ruhe... 😬🤫
85 • Bearbeitet 13:24
72 • 13:27
Do. 13. Aug.
Trailrunning
DISTANZ
28.25 km
GESAMTZEIT
4:20:39
Ø PACE
9:13 /km
Nach der coolen Sardona-Batöni-Gigerwald-Tour von letzter Woche heute wieder ins Sarganserland: 2-Seen-Run von Bad Ragaz über Pizolhütte runter nach Wangs/Sargans...
62 • Bearbeitet 20:28
Fr. 14. Aug.
Zur 2-Seen-Tour: Um 14 Uhr vom Bahnhof Bad Ragaz gestartet und via Muttberg nach Pardiel. Unterwegs Blick aufs ehemalige Benediktinerkloster Pfäfers (seit 1845 kantonale psychiatrische Klinik St.Pirminsberg) sowie ins Tal mit S-Rheinkurve. Dann auf dem bekannten Heidipfad Richtung Seen...
34 • 13:37
36 • 13:38
Über Vilterser Seeli (Bild beim See und von oben mit Rheintal) sowie Wangsersee zur Pizolhütte. Beim vierten Bild sieht man die "Wildseeluggen", Tor/Eingang zur berühmten 5-Seen-Wanderung sowie zum Pizol...
41 • 13:39

01:14

Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen



33 • 13:42 ✓

❤️

...bei der Pizolhütte war um halb 5 alles schon geschlossen und Feierabend - also direkt runter über Alte Alp Gaffia nach Furt, Maienberg, Wangs und zum Bahnhof Sargans. Bilder: Früher Sonnenuntergang nach Schwarzseehörner sowie Blick zur Alvierkette mit Gauschla, Alvier, Chrummenstein, Fulfirste...

51 • Bearbeitet 13:43 ✓



01:14

Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen

Chrummenstein, Fulfirste...

51 • Bearbeitet 13:43 ✓



52 • 13:44 ✓

😂

...hatte heute übrigens geschäftlich mit dem CEO der Pizolbahnen zu tun - er hätte das Ganze "noch toller gefunden, wenn ich auch die Bahn genutzt hätte..." 😊✌️🔅

86 • Bearbeitet 13:46 ✓

😂 🍀 5

Sa. 15. Aug.



01:14

Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen

Sa. 15. Aug.



46 • 21:11 ✓

War eigentlich ein „Projekt-Lauf": Sevelen möglichst entlang der Gemeindegrenze zu umrunden... ziemlich anstrengend 😉 ... gab von der Raststätte aus genau einen Marathon...

46 • Bearbeitet 21:15 ✓

😉



01:14

Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen

War eigentlich ein „Projekt-Lauf": Sevelen möglichst entlang der Gemeindegrenze zu umrunden... ziemlich anstrengend 😉 ... gab von der Raststätte aus genau einen Marathon...

46 • Bearbeitet 21:15 ✓

😉



57 • 21:15 ✓

😉 1

So. 16. Aug.



01:14

Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen



So sieht die Grenze von Sevelen gemäss Bundesamt für Statistik aus - gemessen 27.9 Km. Ich benötigte knapp 15 mehr - habe mich aber vor allem im Berggebiet an die offiziellen Wanderwege gehalten. Entstanden sind auf der Umrundung ca. 200 Bilder, die nun für die Gemeinde Sevelen auf 15 reduziert werden. Aber natürlich kann man immer wieder ein Bild für die Gemeindekommunikation gebrauchen.

Ich unterstütze seit rund 8 Jahren die Gemeinde Sevelen in teils Kommunikationsprodukten sowie bei der Medienarbeit. Unter anderem entsteht so die jährliche "Seveler Zitig" - ebenso setzen wir jeweils in den Budget- und Rechnungsbroschüren einen Bildfokus. Am Mittwoch kam ich für die Budgetbroschüre 2027 spontan auf die Idee: "Blicke von der Gemeindegrenze nach aussen und nach innen".

Sevelen grenzt bekannterweise an die Stadt Buchs und die Gemeinde Wartau, im Berggebiet ebenso an Grabs und Walenstadt, über dem Rhein liegen Vaduz und Triesen entlang der Seveler Grenzlinie..

38 · Bearbeitet 21:04

01:14

Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen

Zur Umrundung: Gestartet bei uns in der Nähe - mit dem Velo zur Raststätte Rheintal, diese liegt grad noch auf "Seveler Boden". Dann über die Seveler Erb (wir wohnen am Erbweg und somit am Ende des Buchser Siedlungsgebiets) sowie durch Oberräfis - und die Kraxelei begann. Neben dem Steinbruch rauf ins Räfiserholz, rüber zum Flat, runter ins (Buchser) Wäseli und dann bei der Futtermühle in den Tobelbach - Grenzverlauf entlang Tobel. Wobei nach rund einem Kilometer die Grenze - nach dem (Buchser) Töbeli - den Bach Richtung Rhynerhus und hölziger Alvier verlässt.

Ich blieb aber am Tobelbach und ging über die untere Tobelbachbrücke (liegt alles auf Seveler Gebiet, die Grenze verläuft jedoch an der Buchserberg-Strasse, wobei Rhynerhus und hölziger Alvier auf Buchser Gebiet liegen; Tobelbach übrigens auch trocken!). Ich stieg nach der Tobelbachbrücke gerade über Bongert hoch, dann immer auf Seveler Seite durch Munternust, Pfüsis sowie auf allen Vieren zum Buchser Kraftwerk Vorderberg (direkt an der Grenze). Weiter im Gestrüpp zur Alp Dörnen und dann auf dem offiziellen Wanderweg zum Berghaus Malbun, das auch gleich an der Gemeindegrenze liegt... ich benötigte über 3 Stunden von der Raststätte bis zum Berghaus!

36 · Bearbeitet 21:09

Nun bin ich über Farnboden in der Nähe der Grenzlinie alles hoch und am Glännlichopf vorbei - den offiziellen Wanderweg gekreuzt und rauf auf den Glannachopf - der höchste Buchser und

01:14

Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen

Nun bin ich über Farnboden in der Nähe der Grenzlinie alles hoch und am Glännlichopf vorbei - den offiziellen Wanderweg gekreuzt und rauf auf den Glannachopf - der höchste Buchser und zugleich Grenzberg zwischen Buchs, Grabs und Sevelen. Von hier sieht man wunderbar die Seveler Grenzberge zu Grabs und Walenstadt: Chli und Gross Fulfirst, Gärtlichopf, Chrummenstein und Chli Alvier (der "bekannte Alvier" liegt auf Wartauer Gebiet).

Nach dem Glannachopf ging ich runter und auf dem Wanderweg Richtung Altsässobersäss und Barbielergrat. Dann auf den alten, nicht mehr unterhaltenen Wanderweg zum Chli Alvier (sowie auch weiter zum Alvier); wunderbarer Blick zum Walensee. Dann runter und am grossen Alvier vorbei zum Barbielergrat mit Chopf sowie Hurst, Alp Arin, Donnergrollen, leichter Regen - ich war aber bereits beim Skihaus Wisliboden. Die nächsten Stationen: Plätsch, Kaiseriloch (der Seveler EW-Stausee liegt grad noch auf Seveler Boden), Löchli, Valschnära, Usserholz, Muntiol (da macht Sevelen nochmals ein paar Extra-Meter 🙂), Selecta-Automat bei der Alvier-Garage, über Grüel zum Kanal, Rhein, Raststätte...

41 · Bearbeitet 21:12

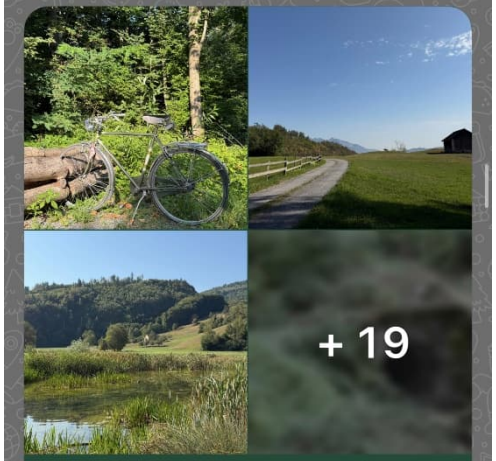
Notizen: Sehr wenig Wasser verfügbar; viele Bäche trocken. Musste somit "haushalten" mit meinen Reserven ab Buchser Malbun bis Fuchser und folglich fast Kaiseriloch... ich schätzte vorab ca. 10 Stunden für die Tour mit Wegsuchen, Bilder

01:14

Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen

Notizen: Sehr wenig Wasser verfügbar; viele Bäche trocken. Musste somit "haushalten" mit meinen Reserven ab Buchser Malbun bis Fuchser und folglich fast Kaiseriloch... ich schätzte vorab ca. 10 Stunden für die Tour mit Wegsuchen, Bilder machen usw. - es wurden ein paar wenige Minuten mehr. Beschränke mich hier auf rund 20 Bilder. War eine spannende und doch auch fordernde "Seveler-Reise"...

53 · Bearbeitet 21:14



53 · 21:21

❤️ 3

01:15

Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen

53 · 21:21 ✓

❤️ 3



Letztes Bild - aufgenommen auf dem Barbielergrat, Sonne im Gesicht, im Hintergrund der "Chopf", ein weiterer Seveler Spitz...

80 · Bearbeitet 21:25 ✓

🍀 ❤️ 🐬 5

Di. 18. Aug.

01:15

Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen



42 · 19:09 ✓

Nachtrag zum Samstags-Schneefeld (am Ende der dritten Hitzewelle): Auf der Seveler-Umrundung sah ich am Fusse des Chli Fulfirst 2 Schneeflecken. Als ich vom kleinen Alvier statt auf den grossen Alvier den Kessel Richtung Barbielergrat querte, stiess ich ebenso auf 3 Schneefelder. Ein doch mächtiger Flecken war dick und bockhart... Alvier-Gletscher 😉 ? Ich fragte ChatGPT – gab es einen Alvier-Gletscher...?

54 · 19:10 ✓

Wohl nicht... aber trotzdem spannendes Resultat:

01:15

Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen

Wohl nicht... aber trotzdem spannendes Resultat: In schattigen Mulden können sich Schneefelder teils lange halten; eine historische Beschreibung erwähnt beispielsweise "blendend weisse Schneefelder auf der Ostseite des Alviers". Die KI schlug vor, alte Karten für das Gebiet zu sichten... eine swisstopo-Zeitreise über die letzten 180 Jahre – Resultat:

- Dufour- und Siegfriedkarte, ca. 1845/1870–1950: die beste Quelle, um nach früheren Schnee-/Firn- oder Eisflächen zu suchen. Die Alpen wurden dort im Massstab 1:50.000 dargestellt; Gewässer und Höhenkurven auf Gletschern wurden blau eingezeichnet.
- Karte „Alvier–Rheintal" von 1912: sogar ein Bild wäre verfügbar.

Fazit: Hinweise auf früher ausgedehnte, lange liegende Schneefelder... aber keine explizite Erwähnung eines "Gletschers" oder Hinweise ersichtlich.

48 · 19:10 ✓

Kurzer Ausflug in die Glaziologie:

- Ein Gletscher ist nicht einfach nur ein dauerhaftes Schneefeld. Entscheidend ist vor allem, dass das Eis über viele Jahre besteht und sich unter seinem eigenen Gewicht messbar bewegt bzw. verformt.
- Und ein Firnfeld ist eine Fläche aus mehrjährigem, verdichtetem Schnee (Firn), die mindestens einen Sommer überdauert hat.
- Ein Firn- oder Altschneefeld kann zwar viele Sommer überstehen, bewegt sich aber kaum oder gar nicht als zusammenhängende

01:15

Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen

Sommer überstehen, bewegt sich aber kaum oder gar nicht als zusammenhängende Eismasse.

Beim Alvier sieht es also definitiv eher nach Firn- bzw. Schneefelder als für einen Gletscher aus... Gletscher,/Gletscherreste - wenn auch schwindende - hatte/hat es (noch) im Sarganserland: Pizolgletscher, Sardonagletscher am Piz Sardona auf der St.Galler Seite (hinten im Calfeisental) sowie der Chli Gletscher ... sie liegen aber auch deutlich höher als der Alvier.

Bei diesen drei Gletscherbereichen war ich im August unterwegs - Sardona-Tour und Pizol-Tour (Einträge vom 7. und 13.)....

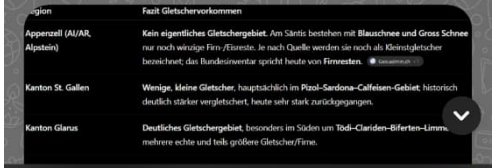
56 · 19:11 ✓

❤️ 2

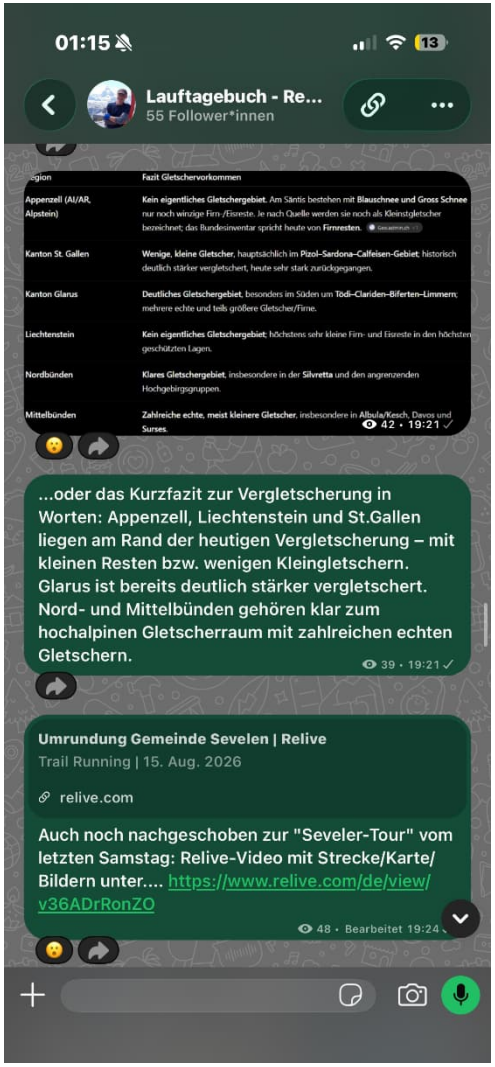
Fr. 21. Aug.

...da ich auf die Gletscher-Thematik angesprochen wurde, habe ich die KI mal ein paar Sekunden "nachdenken" lassen, wie es in unserem Umfeld aussieht. Hier die Gletscher-Übersicht/-Einschätzung:

38 · 19:20 ✓



Region	Fazit Gletschervorkommen
Appenzell (AI/AR, Alpstein)	**Kein eigentliches Gletschergebiet.** Am Säntis bestehen mit **Blauschnee und Gross Schnee** nur noch winzige Firn /Eisreste. Je nach Quelle werden sie noch als Kleinstgletscher bezeichnet; das Bundesinventar spricht heute von **Firnresten.**
Kanton St. Gallen	**Wenige, kleine Gletscher**, hauptsächlich im **Pizol-Sardona-Calfeisen-Gebiet**; historisch deutlich stärker vergletschert, heute sehr stark zurückgegangen.
Kanton Glarus	**Deutliches Gletschergebiet**, besonders im Süden um **Tödi–Clariden–Bifertен–Limm...** mehrere echte und teils größere Gletscher/Firne.


01:15
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
Fazit Gletschervorkommen
Appenzell (AI/AR, Alpstein)
Kein eigentliches Gletschergebiet. Am Säntis bestehen mit Blauschnee und Gross Schnee nur noch winzige Firn /Eisreste. Je nach Quelle werden sie noch als Kleinstgletscher bezeichnet; das Bundesinventar spricht heute von Firnresten.
Kanton St. Gallen
Wenige, kleine Gletscher, hauptsächlich im Pizol–Sardona–Calfeisen-Gebiet; historisch deutlich stärker vergletschert, heute sehr stark zurückgegangen.
Kanton Glarus
Deutliches Gletschergebiet, besonders im Süden um Tödi–Clariden–Biferten–Limmern; mehrere echte und teils größere Gletscher/Firne.
Liechtenstein
Kein eigentliches Gletschergebiet; höchstens sehr kleine Firn- und Eisreste in den höchsten geschützten Lagen.
Nordbünden
Klares Gletschergebiet, insbesondere in der Silvretta und den angrenzenden Hochgebirgsgruppen.
Mittelbünden
Zahlreiche echte, meist kleinere Gletscher, insbesondere in Albula/Kesch, Davos und Surses.
42 • 19:21
...oder das Kurzfazit zur Vergletscherung in Worten: Appenzell, Liechtenstein und St.Gallen liegen am Rand der heutigen Vergletscherung – mit kleinen Resten bzw. wenigen Kleingletschern. Glarus ist bereits deutlich stärker vergletschert. Nord- und Mittelbünden gehören klar zum hochalpinen Gletscherraum mit zahlreichen echten Gletschern.
39 • 19:21
Umrundung Gemeinde Sevelen | Relive
Trail Running | 15. Aug. 2026
relive.com
Auch noch nachgeschoben zur "Seveler-Tour" vom letzten Samstag: Relive-Video mit Strecke/Karte/Bildern unter.... https://www.relive.com/de/view/v36ADrRonZO
48 • Bearbeitet 19:24


01:15
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
48 • Bearbeitet 19:24
GARMIN
Laufen
DISTANZ
21.11 km
GESAMTZEIT
1:35:59
Ø PACE
4:33 /km
...und heute ideales Wetter für einen zügigen Halbmarathon. Bei Regen und mit Wind gestartet - bei Sonnenschein wieder im Erbweg angekommen. Gelaufen mit einem alten, unambitionierten Schuh auf meiner üblichen, perfekten HM-Strecke zur Heuwiese und auf dem Rheindamm zurück - alles autofrei, nie eine Hauptstrasse zu queren...
53 • Bearbeitet 19:28


01:15
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
Nach dem Regen alles wunderbar gewaschen - hier einer meiner Lieblingsberge: Rappastein, FL.
73 • 19:33
So. 23. Aug.
Berglauf nach Gaflei sowie mit Sabine auf den Alpspitz - runter bis Masescha. Ein schöner Sonntag...
45 • 20:59


01:16
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
51 • 21:02
Mi. 26. Aug.
Nachtrag zur Sonntagstour: Wenn man vom Bargällasattel/Nähe "geografischem Mittelpunkt Liechtensteins" Richtung Alpspitz wandert, passiert man einen Gedenkstein. Schon x-mal gemacht, aber nie beachtet. Am Sonntag mit Sabine am Stein überlegt, was ein "Wildschütz" ist - wir gingen von "Wilderer" aus. Sabine hat nach-recherchiert - die Zusammenfassung nachfolgend...
38 • 12:55
Hier wurde am 14. Oktober 1874 der Wildschütz Xaver Beck von Triesenberg im Alter von 24 Jahren erschossen
43 • 12:55

01:16

Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen

Die Wilderei aus Not war im 19. Jahrhundert in Liechtenstein und im Alpenraum ein verbreitetes gesellschaftliches Phänomen. Besonders in Bergbauerndörfern waren die Lebensbedingungen hart: Die Familien waren gross, die Böden karg und die landwirtschaftlichen Erträge gering. Fleisch vom Metzger konnten sich viele Menschen kaum leisten. Das unerlaubte Erlegen von Gämsen oder Hirschen bot deshalb eine Möglichkeit, den Speiseplan zu verbessern und durch den Verkauf von Fleisch oder Fellen zusätzliches Einkommen zu erzielen.

Gleichzeitig war die Jagd weitgehend ein Vorrecht des Landesherrn und wohlhabender gesellschaftlicher Schichten. Viele Menschen auf dem Land empfanden diese Regelung als ungerecht. Sie arbeiteten täglich in Wald und Bergen, durften das dort lebende Wild jedoch nicht für sich nutzen. Deshalb wurde Wilderei in der Dorfbevölkerung häufig weniger als Verbrechen, denn als verständliche Reaktion auf Armut und soziale Ungleichheit betrachtet. Wilderer wurden oft gedeckt und genossen teilweise sogar grosses Ansehen.

Als die Obrigkeit im 19. Jahrhundert verstärkt gegen die Wilderei vorging, verschärfte sich der Konflikt. Jagdaufseher wurden bewaffnet und sollten härter durchgreifen, wodurch es immer wieder zu gefährlichen Auseinandersetzungen kam. Ein tragisches Beispiel dafür ist die Erschiessung des jungen Xaver Beck im Jahr 1874. Sein Tod löste grossen Unmut in der Bevölkerung

01:16

Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen

Erschiessung des jungen Xaver Beck im Jahr 1874. Sein Tod löste grossen Unmut in der Bevölkerung aus und führte zu einer Debatte über die Verhältnismässigkeit des Vorgehens gegen Wilderer. In der Folge wurden die Regeln für den Schusswaffengebrauch durch Jagdaufseher verschärft.

Zugleich wuchs der politische Druck, das Jagdwesen grundsätzlich zu reformieren und sich vom alten fürstlichen Jagdprivileg zu lösen. In den folgenden Jahrzehnten wurde die Jagd schrittweise neu geregelt und entmonopolisiert. Heute ist Liechtenstein in Jagdreviere unterteilt, die verpachtet werden. Im Vordergrund stehen nicht mehr die Vorrechte einer gesellschaftlichen Oberschicht, sondern die nachhaltige Regulation der Wildbestände sowie der Schutz von Wald und Wild. Wilderei gilt heute entsprechend nicht mehr als aus sozialer Not erklärbares „Kavaliersdelikt", sondern als Verstoss gegen das geltende Jagd- und Tierschutzrecht. (Quelle: Google Gemini / KI)

36 · 12:58 ✓

Do. 27. Aug.



01:16

Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen



Grad im Zug und Zeit, ein paar Sachen zu verarbeiten... am Dienstag war ich wieder am Pizol, von Wangs aus nach Furt/Gaffia... normalerweise ja zu Fuss, dieses Mal mit Bergbahn und dann Fokus auf Downhill per Mountaincart. Unser Team-Event seitens Region Sarganserland-Werdenberg - www.rsw.ch - da bin ich der "Oldie".

Ziemlich holprig auf der ausgewaschenen Piste. Hier wäre eher Rumpf- und Nackentraining angebracht als Höhenmeter und Ausdauer. Bei mir somit kein Muskelkater in den Oberschenkeln - dafür in den Fingern und Unterarmen... vielleicht einfach zu vorsichtig unterwegs oder in den Worten von ORF-F1-Kommentator Alexander Wurz "viel zu viel auf der Bremse"... 😜 🐒 🐃

Infos: https://pizol.com/erlebnisse/mountaincarts/

40 · Bearbeitet 14:23 ✓



01:16

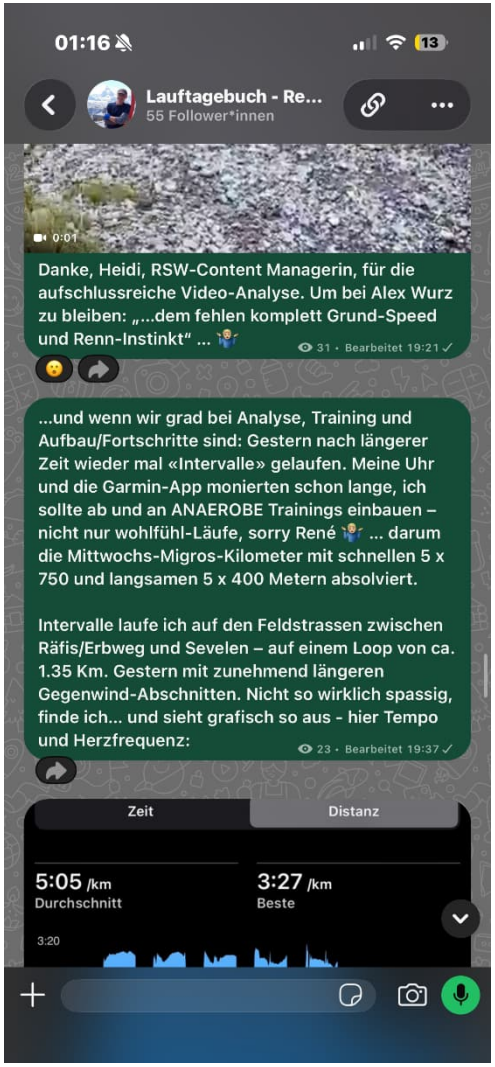
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen

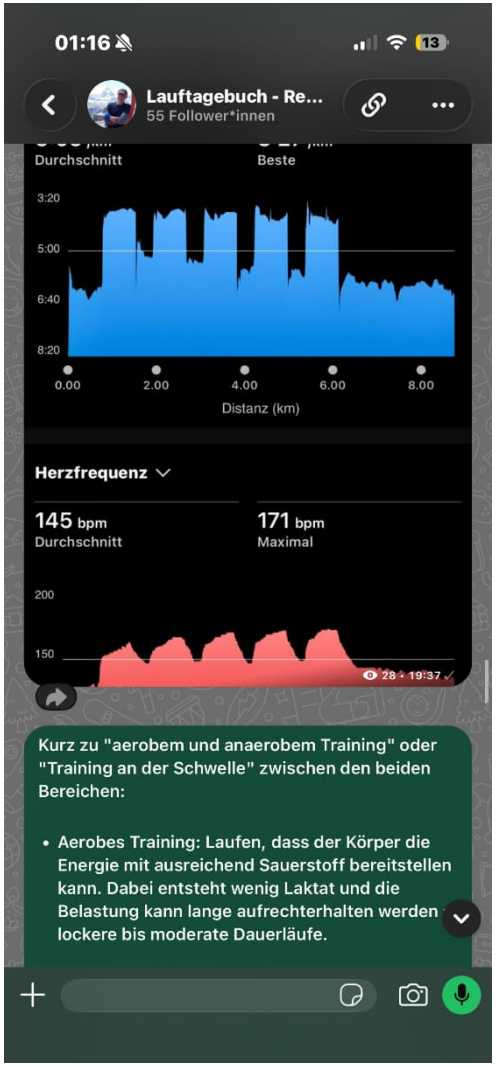


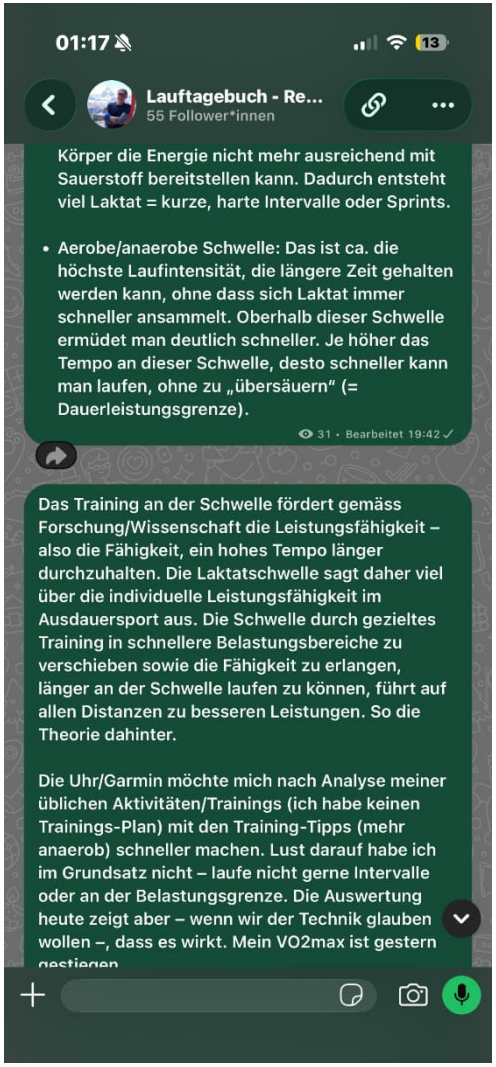


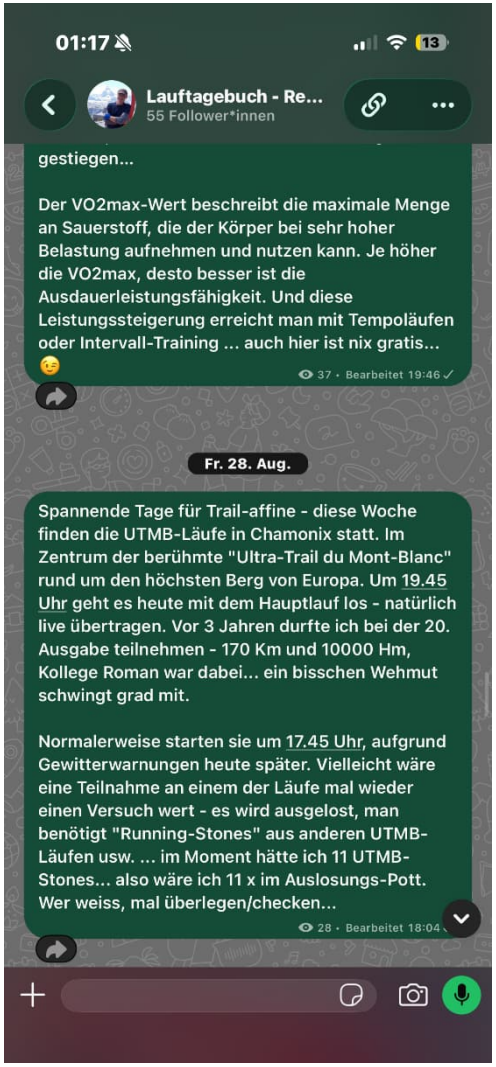
40 · 14:26 ✓




01:16
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
0:01
Danke, Heidi, RSW-Content Managerin, für die aufschlussreiche Video-Analyse. Um bei Alex Wurz zu bleiben: „...dem fehlen komplett Grund-Speed und Renn-Instinkt“ ... 🧚
31 · Bearbeitet 19:21
...und wenn wir grad bei Analyse, Training und Aufbau/Fortschritte sind: Gestern nach längerer Zeit wieder mal «Intervalle» gelaufen. Meine Uhr und die Garmin-App monierten schon lange, ich sollte ab und an ANAEROBE Trainings einbauen – nicht nur wohlfühl-Läufe, sorry René 🧚 ... darum die Mittwochs-Migros-Kilometer mit schnellen 5 x 750 und langsamen 5 x 400 Metern absolviert.
Intervalle laufe ich auf den Feldstrassen zwischen Räfis/Erbweg und Sevelen – auf einem Loop von ca. 1.35 Km. Gestern mit zunehmend längeren Gegenwind-Abschnitten. Nicht so wirklich spassig, finde ich... und sieht grafisch so aus - hier Tempo und Herzfrequenz:
23 · Bearbeitet 19:37
Zeit
Distanz
5:05 /km
Durchschnitt
3:27 /km
Beste
3:20


01:16
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
Durchschnitt
Beste
3:20
5:00
6:40
8:20
0.00
2.00
4.00
6.00
8.00
Distanz (km)
Herzfrequenz
145 bpm
Durchschnitt
171 bpm
Maximal
200
150
28 · 19:37
Kurz zu "aerobem und anaerobem Training" oder "Training an der Schwelle" zwischen den beiden Bereichen:
• Aerobes Training: Laufen, dass der Körper die Energie mit ausreichend Sauerstoff bereitstellen kann. Dabei entsteht wenig Laktat und die Belastung kann lange aufrechterhalten werden – lockere bis moderate Dauerläufe.


01:17
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
Körper die Energie nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff bereitstellen kann. Dadurch entsteht viel Laktat = kurze, harte Intervalle oder Sprints.
• Aerobe/anaerobe Schwelle: Das ist ca. die höchste Laufintensität, die längere Zeit gehalten werden kann, ohne dass sich Laktat immer schneller ansammelt. Oberhalb dieser Schwelle ermüdet man deutlich schneller. Je höher das Tempo an dieser Schwelle, desto schneller kann man laufen, ohne zu „übersäuern“ (= Dauerleistungsgrenze).
31 · Bearbeitet 19:42
Das Training an der Schwelle fördert gemäss Forschung/Wissenschaft die Leistungsfähigkeit – also die Fähigkeit, ein hohes Tempo länger durchzuhalten. Die Laktatschwelle sagt daher viel über die individuelle Leistungsfähigkeit im Ausdauersport aus. Die Schwelle durch gezieltes Training in schnellere Belastungsbereiche zu verschieben sowie die Fähigkeit zu erlangen, länger an der Schwelle laufen zu können, führt auf allen Distanzen zu besseren Leistungen. So die Theorie dahinter.
Die Uhr/Garmin möchte mich nach Analyse meiner üblichen Aktivitäten/Trainings (ich habe keinen Trainings-Plan) mit den Training-Tipps (mehr anaerob) schneller machen. Lust darauf habe ich im Grundsatz nicht – laufe nicht gerne Intervalle oder an der Belastungsgrenze. Die Auswertung heute zeigt aber – wenn wir der Technik glauben wollen –, dass es wirkt. Mein VO2max ist gestern


01:17
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
gestiegen...
Der VO2max-Wert beschreibt die maximale Menge an Sauerstoff, die der Körper bei sehr hoher Belastung aufnehmen und nutzen kann. Je höher die VO2max, desto besser ist die Ausdauerleistungsfähigkeit. Und diese Leistungssteigerung erreicht man mit Tempoläufen oder Intervall-Training ... auch hier ist nix gratis... 😉
37 · Bearbeitet 19:46
Fr. 28. Aug.
Spannende Tage für Trail-affine - diese Woche finden die UTMB-Läufe in Chamonix statt. Im Zentrum der berühmte "Ultra-Trail du Mont-Blanc" rund um den höchsten Berg von Europa. Um 19.45 Uhr geht es heute mit dem Hauptlauf los - natürlich live übertragen. Vor 3 Jahren durfte ich bei der 20. Ausgabe teilnehmen - 170 Km und 10000 Hm, Kollege Roman war dabei... ein bisschen Wehmut schwingt grad mit.
Normalerweise starten sie um 17.45 Uhr, aufgrund Gewitterwarnungen heute später. Vielleicht wäre eine Teilnahme an einem der Läufe mal wieder einen Versuch wert - es wird ausgelost, man benötigt "Running-Stones" aus anderen UTMB-Läufen usw. ... im Moment hätte ich 11 UTMB-Stones... also wäre ich 11 x im Auslosungs-Pott. Wer weiss, mal überlegen/checken...
28 · Bearbeitet 18:04

01:17

Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen



Es gibt mehrere Läufe - heute Vormittag startete der 110 Km-CCC in Courmayeur. Live-Übertragung wie bei der Tour de France - da läuft oder fährt die Kamera mit... ich könnte STUNDEN zusehen. Wer auch will, rund um die Uhr möglich unter: https://live.utmb.world/utmb/2026

35 • Bearbeitet 18:05 ✓



01:17

Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen

Schön war's Ende August 2023 in Chamonix - grad noch ein wenig in meiner History gegraben:

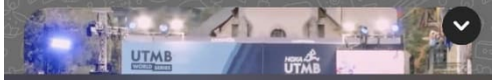
- mein Relive-Video von vor 3 Jahren: video.relive.cc/elif-87513604911_garmin-health_1694060427283.mp4?x-ref=site-embed
- das coole, offizielle UTMB Dashboard dazu: https://live.utmb.world/utmb/2023/runners/1975?fbclid=IwAR0l6yqtufeRUrLBvjETsrx6AHyab75T9-qdqlnAx9pDGalafhlqo1na1CM

40 • 18:08 ✓



61 • 18:08 ✓

😂 👍 3



01:17

Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen



Natürlich um 19:45 Uhr geschaut und wieder Gänsehaut pur - war das cool vor 3 Jahren! Wie immer, Start des 2500er-Feldes nach lautem "Vangelis - Conquest of Paradise": https://www.youtube.com/watch?v=WYeDsa4Tw0c&list=RDWYeDsa4Tw0c&start_radio=1

52 • 20:12 ✓

Sa. 29. Aug.



37 • 20:16 ✓

...das waren wieder wunderbare Momente, die man

01:17

Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen

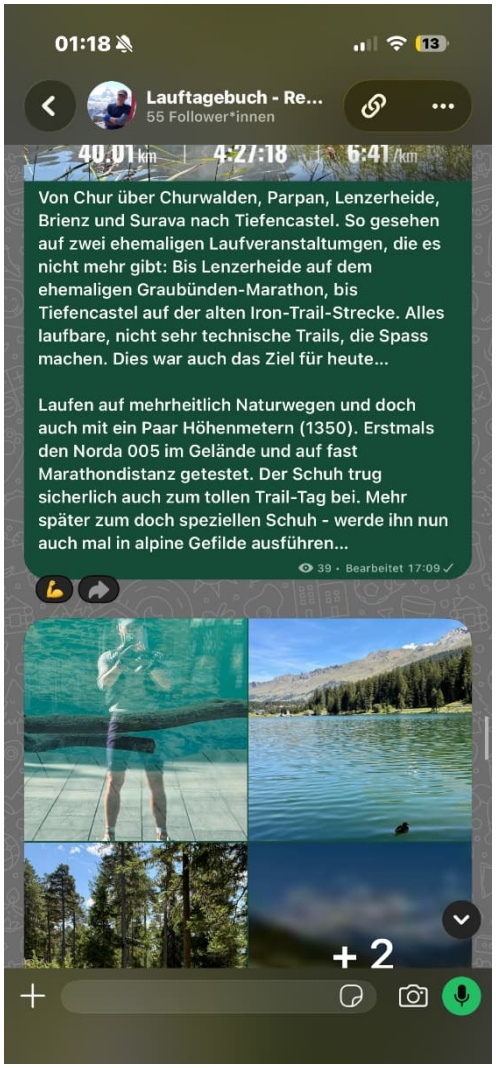
...das waren wieder wunderbare Momente, die man geniessen konnte (vor dem Bildschirm für mich). Immer überaus faszinierend und auch motivierend, den Profis zuzusehen – wie sie über die Trails fliegen, technische downhill-Abschnitte nach Stunden in den Beinen meistern, die Unterschiede zwischen den Läufern, die schnellen Boxen-Stopps und Handgriffe in den Verpflegungsstellen, der herzliche Umgang mit Team, Betreuern, Volontären/Helfenden, den begeisterten, mitlaufenden Fans sowie der anfeuernden Masse an der Strecke – es herrscht trotz Wettbewerb eine rücksichtsvolle, respektvolle Stimmung.

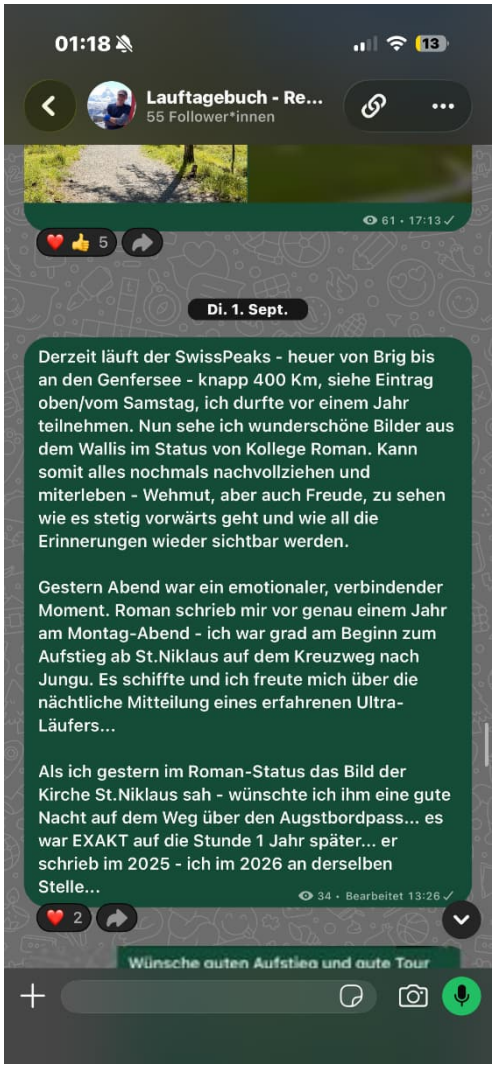
Es wird gelacht, man spürt Freude. Der Führende hält an, liest seinen versehentlich fallengelassenen Müll auf – und rennt weiter. Fast schon kitschig schön und harmonisch heute. Wanderer die überholt werden, Stürze der top-Läufer live übertragen, der beiläufige Schwatz mit den Kameraleuten... tolle Bilder von einem wunderbaren Hobby in schönster Bergwelt zwischen Frankreich, Italien sowie der Schweiz.

Und top-Leistungen, wow. Der Amerikaner Ben Dhiman machte die 174 Km und 10000 Hm in wahnsinnigen 18 Stunden und 16 Minuten, über 30 Minuten Vorsprung auf den Zweitplatzierten. Zudem neuer Streckenrekord (mehr als 1 Stunde schneller als der letztjährige Sieger, Tom Evans). Bei den Frauen gewann mit Blandine L Hirondel eine "Einheimische" in 21 Stunden und 54 Minuten sowie ebenso 20 Minuten Vorsprung.


01:17
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
Das Ganze ist (für mich) extrem motivierend. Viele Abschnitte waren noch/wurden präsent von vor 3 Jahren, als ich ebenso die Runde laufen durfte. Freue mich sehr morgen auf Bündner Trails... 😄🎄
35 • Bearbeitet 20:17
...und nach gestern grad das zweite Mal ein wenig wehmütig dieses Wochenende. Vor einem Jahr stand ich am Sonntag-Morgen in Oberwald am SwissPeaks und startete in den 380er. Eine Reise mit 40 Bergspitzen/Pässen und 26000 Hm bis an den Genfersee. Definitiv unvergessliche Woche; ein krasser 140-Stunden-Ritt durchs Wallis mit allem, was man sich wünschen kann. Ich denke gerne zurück...
Meine Tagebuch-Einträge live vom Lauf 2025:
https://www.lenherr-fend.ch/ws/media-library/7d62a5738cb6ad9a02f6e9e66b45ba37/2_laufta-gebuchsrlf_swisspeaks2025.pdf


01:18
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
gebuchsrlf_swisspeaks2025.pdf
Die Tour in 50 Bildern (nach ein wenig runter-scrollen): https://www.lenherr-fend.ch/run/
Kollege GIlles ist wieder dabei - ebenso heuer Roman und Adi! Ich wünsche euch von Herzen eine erfolg- und erlebnisreiche Trail-Reise... 👍👏🔆
(Bild, 2025, vor dem Forclettapass, 2874 m.ü.M, oben angezuckert, es hatte in der Nacht geschneit...).
51 • Bearbeitet 20:37
So. 30. Aug.
GARMIN
Trailrunning
DISTANZ 40.01 km
GESAMTZEIT 4:27:18
Ø PACE 6:41 /km


01:18
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
40.01 km 4:27:18 6:41 /km
Von Chur über Churwalden, Parpan, Lenzerheide, Brienz und Surava nach Tiefencastel. So gesehen auf zwei ehemaligen Laufveranstaltungen, die es nicht mehr gibt: Bis Lenzerheide auf dem ehemaligen Graubünden-Marathon, bis Tiefencastel auf der alten Iron-Trail-Strecke. Alles laufbare, nicht sehr technische Trails, die Spass machen. Dies war auch das Ziel für heute...
Laufen auf mehrheitlich Naturwegen und doch auch mit ein Paar Höhenmetern (1350). Erstmals den Norda 005 im Gelände und auf fast Marathondistanz getestet. Der Schuh trug sicherlich auch zum tollen Trail-Tag bei. Mehr später zum doch speziellen Schuh - werde ihn nun auch mal in alpine Gefilde ausführen...
39 • Bearbeitet 17:09
+ 2


01:18
Lauftagebuch - Re...
55 Follower*innen
61 • 17:13
Di. 1. Sept.
Derzeit läuft der SwissPeaks - heuer von Brig bis an den Genfersee - knapp 400 Km, siehe Eintrag oben/vom Samstag, ich durfte vor einem Jahr teilnehmen. Nun sehe ich wunderschöne Bilder aus dem Wallis im Status von Kollege Roman. Kann somit alles nochmals nachvollziehen und miterleben - Wehmut, aber auch Freude, zu sehen wie es stetig vorwärts geht und wie all die Erinnerungen wieder sichtbar werden.
Gestern Abend war ein emotionaler, verbindender Moment. Roman schrieb mir vor genau einem Jahr am Montag-Abend - ich war grad am Beginn zum Aufstieg ab St.Niklaus auf dem Kreuzweg nach Jungu. Es schiffte und ich freute mich über die nächtliche Mitteilung eines erfahrenen Ultra-Läufers...
Als ich gestern im Roman-Status das Bild der Kirche St.Niklaus sah - wünschte ich ihm eine gute Nacht auf dem Weg über den Augstbordpass... es war EXAKT auf die Stunde 1 Jahr später... er schrieb im 2025 - ich im 2026 an derselben Stelle...
34 • Bearbeitet 13:26
Wünsche guten Aufstieg und gute Tour