



LAUFTAGEBUCH – Januar & Februar 2026

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



13:23

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen



17:56 ✓


Fr. 2. Jan.

Zum Start ins Laufjahr einen Gipfel: Alpspitz. Über Wildschloss Vaduz (eigentlich Burgruine Schalun, ca. 1200), Gaflei und Bargällensattel (geografische Mitte von Liechtenstein) zum Alpspitz (0 Schnee rauf, heute noch) und dann via Plattaspitz und alter Tunnel nach Rizlina sowie über den Walser Sagenweg und Triesenberg bis Vaduz, Sevelen, home. Schöne, aber wieder saukalte Runde...


Bearbeitet 20:46 ✓

13:24

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen




Wildschloss, hinten Alpspitz.
20:48 ✓



Bargällensattel...
20:48 ✓

13:24

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen




20:49 ✓




13:24

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen



Letzte der 19 ursprünglichen Holzbrücken über den Alpenrhein (erbaut 1901, 135 Meter lang, Vaduz/Sevelen)...

20:54 ✓



Werdenberger Binnenkanal (neben dem Gewässerlauf) 🙌👏...
Bearbeitet 20:55 ✓

13:25

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

Sa. 3. Jan.



Trailrunning

DISTANZ **32.01 km** | GESAMTZEIT **4:34:34** | Ø PACE **8:35 /km**

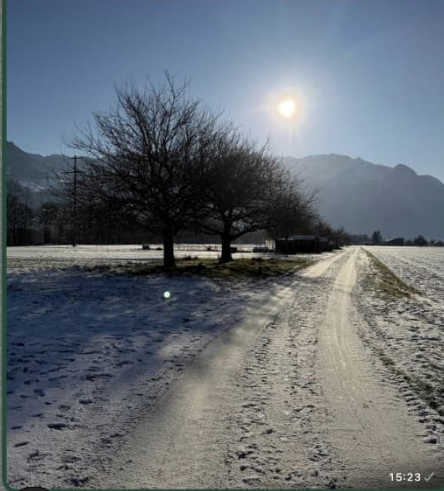

Video/Tour zu „Alpspitz und weiter“... <https://www.relive.com/view/vrqozzD2Qy6>

So. 4. Jan.

...ein paar klare, behutsame Vormittagskilometer...


13:25

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

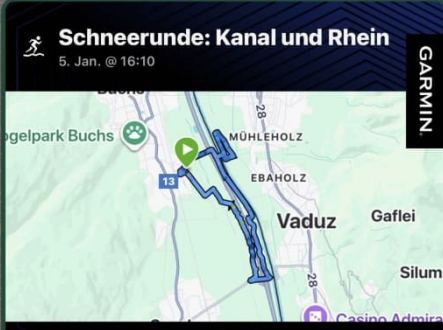



13:25

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen



Mo. 5. Jan.



Schneerrunde: Kanal und Rhein
5. Jan. @ 16:10


10.01 km | **56:11**
Distanz | Gesamtzeit

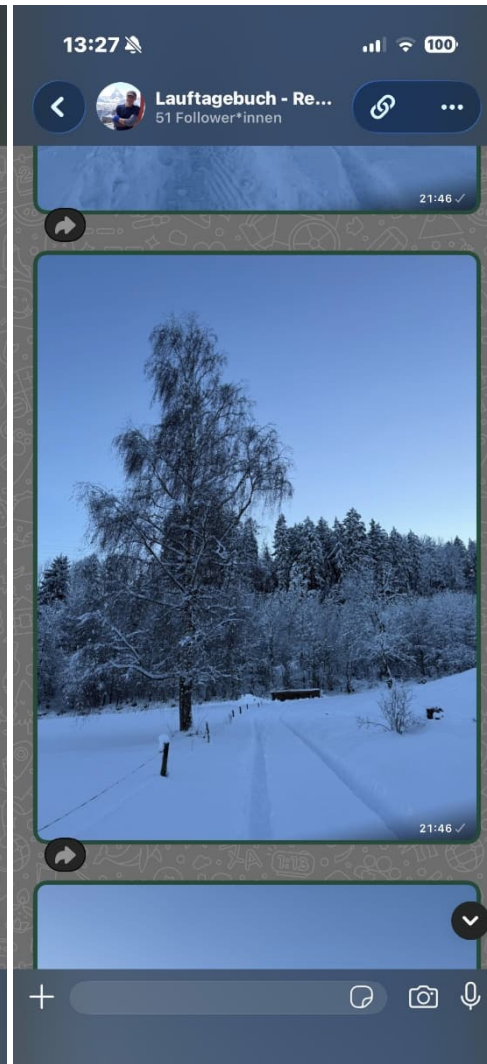
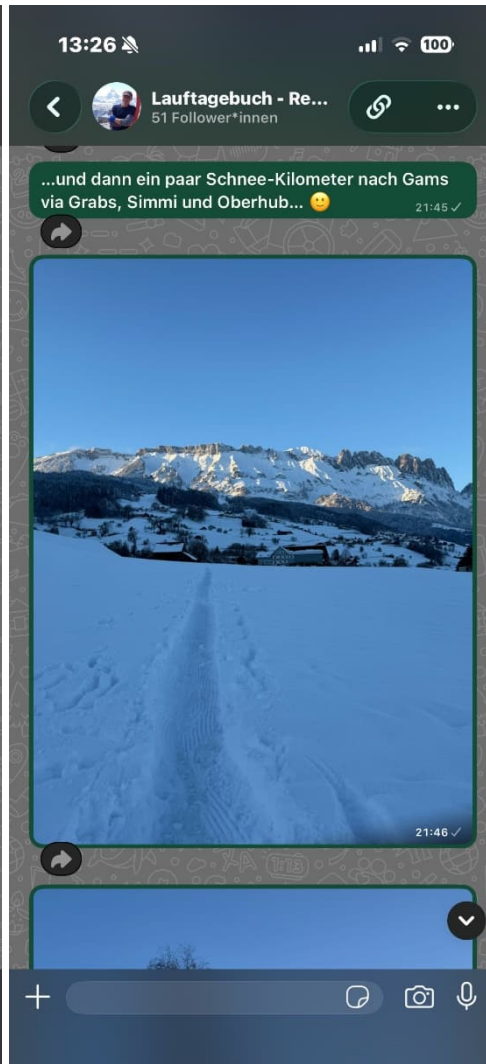
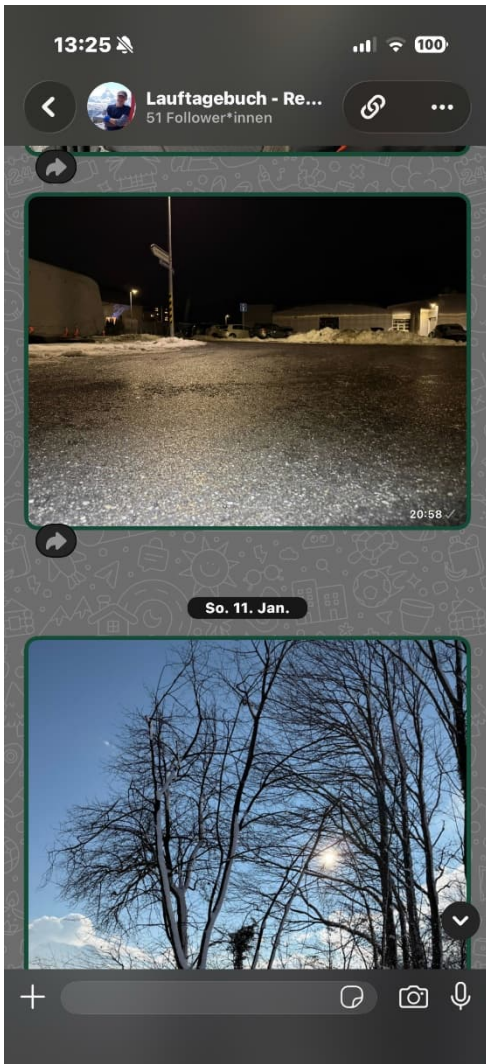
13:25

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

10 Kilometer auf Eiern mit Leonie im komplett überfrorenen Buchs. Einen Laufrucksack voll eingekauft in Buchs Nord und wieder zurück nach Buchs Süd/Burgerau... alles glitzert heute Abend...

Bearbeitet 20:58 ✓



13:28

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen



Mittagsrunde: Tauwetter am Kanal...
19:03 ✓


Do. 15. Jan.

Frühlingsgefühle in Sevelen: Schluchtenweg, Anaspitz und Kanal bis zum letzten Sonnenstrahl...
🌞 🌲 🌤️
21:01 ✓


13:28

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

Frühlingsgefühle in Sevelen: Schluchtenweg, Anaspitz und Kanal bis zum letzten Sonnenstrahl...
🌞 🌲 🌤️
21:01 ✓




Blick Süden - Sonne über dem Gonzen...
21:01 ✓



13:28


Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen



21:02 ✓

So. 18. Jan.

Ein Tag zum Sonne & Energie tanken: Chur - Lenzerheide - Tiefencastel...
👤 2
17:00 ✓




13:29

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen



Über Passugg nach Malix - Blick zurück, Montalin.
17:01 ✓




Kurz vor Churwalden...
17:03 ✓

13:29

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

Kurz vor Churwalden... 17:03 ✓




Von Parpan bis Lantsch viel auf Schnee gelaufen.
Hier: Skipiste. 17:04 ✓

+ [comment icon] [camera icon] [microphone icon]


13:29

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

Von Parpan bis Lantsch viel auf Schnee gelaufen.
Hier: Skipiste. 17:04 ✓



Lenzerheide: Heidsee darf nicht mehr begangen werden... 17:06 ✓




+ [comment icon] [camera icon] [microphone icon]

13:43

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen


Lenzerheide: Heidsee darf nicht mehr begangen werden... 17:06 ✓



+ [comment icon] [camera icon] [microphone icon]

13:43

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen




Und via Vazerol nach Tiefencastel... 🌞🌲😬 17:09 ✓

+ [comment icon] [camera icon] [microphone icon]

13:43

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

Und via Vazerol nach Tiefencastel... 🌤️🌸🌻 17:09 ✓



Trailrunning

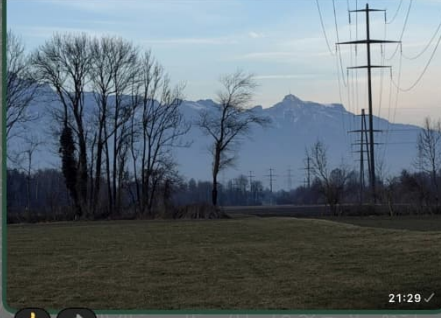
DISTANZ **33.00 km** | GESAMTZEIT **4:01:49** | Ø PACE **7:20 /km**

Fr. 23. Jan.




13:44

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen



Trailrunning


DISTANZ **12.12 km** | GESAMTZEIT **53:38** | Ø PACE **4:26 /km**




13:44

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

DISTANZ **42.20 km**
GESAMTZEIT **3:44:49**
Ø PACE **5:20 /km**



Januar-Marathon
25. Jan. 2026 09:41 @ Buchs



13:44

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

Via Sennwald - FL-Seite bis Vaduz - über den Rhein und weiter bis Heuwiese sowie zurück... Bearbeitet 16:23 ✓

Mi. 28. Jan.

Aus der Rubrik "WORK-LAUF-Balance": Per Zug nach Bad Ragaz und der GPK Pfäfers die Buchhaltungen von 3 regionalen Vereinen zur Revision übergeben. Und dann einen Halbmarathon am Rheindamm mit leichtem Gegenwind zurück ins Büro Bahnhof Buchs 🤔👍... 18:50 ✓



21.10 km | **1:36:25** | **4:34 /km**

DISTANZ | GESAMTZEIT | Ø PACE

13:45

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen



Mit Leonie das Wochenende eingejoggt... 😊
Bearbeitet 22:17 ✓




+


13:45

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

Mo. 2. Feb.
Heute schafft es eine Wanderung ins Lauftagebuch: Hike durchs Reykjadalur-Tal zu einer natürlichen, heißen Quelle. Ausgangsort ist Hveragerdi im Südwesten von Island. Um 10 ging die Sonne auf und begleitete uns durch den Tag...
Bearbeitet 20:59 ✓



21:00 ✓



+

13:45

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen



Das Gebiet ist wie ein Kochtopf - überall dampft oder blubbert es...
Bearbeitet 21:04 ✓



+

13:45

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen



...hier stehen auch geothermische Kraftwerke und teils Bäche sind heiss...
Bearbeitet 21:07 ✓



21:07 ✓

+

13:45

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen



...je näher an der Quelle, desto heisser...
21:10 ✓




+

13:45

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

...sehr entspannend und während dem Bad kann man oben ein paar Eier siedern 🍳
21:17 ✓



Sehr eindrücklich im Februar über dem 64. Breitengrad mit warmem Licht sowie karger, gewaltiger und roher Natur...
21:32 ✓


+

13:45

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

Noch eine Wanderung: Von unserem Home in Seljaland zum Seljalandsfoss. Dies ist eine Reihe von Wasserfällen - unter dem spektakulärsten kann man durchwandern...
Bearbeitet 20:29 ✓


Das Wetter und das Licht sind faszinierend, es wechselt schnell - die Farben sind umwerfend...
20:30 ✓




+

13:46

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

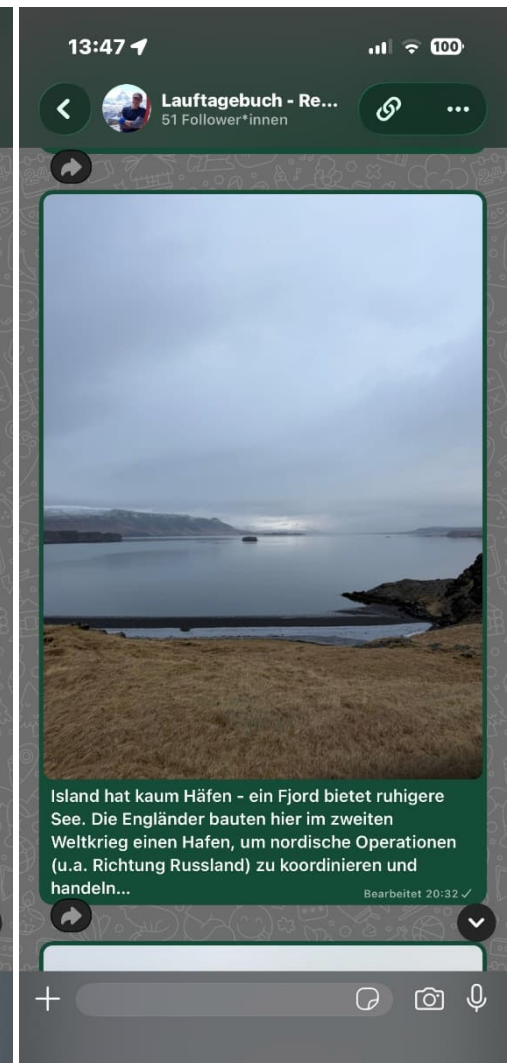
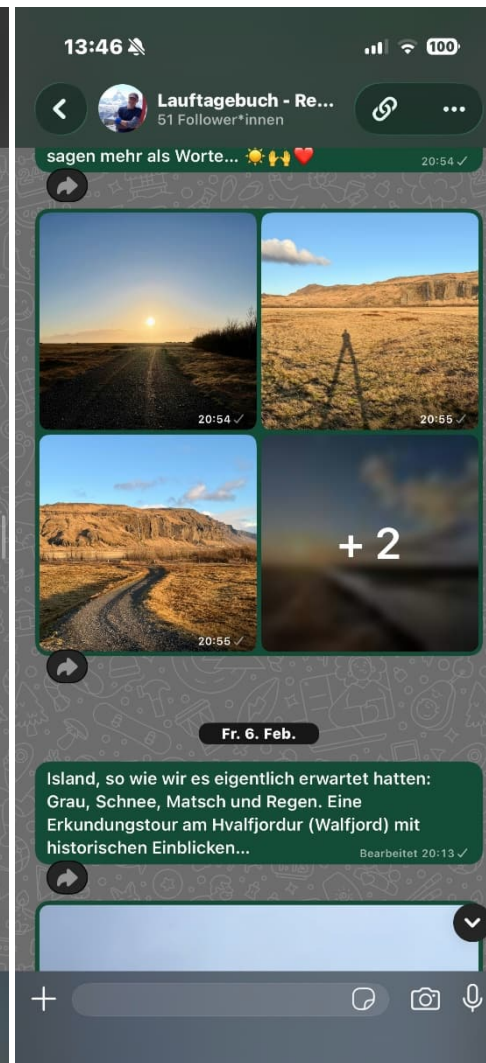


20:32 ✓



20:32 ✓

+



13:47

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen



Die NATO errichtete einen Pier, um Schiffe zu betanken und installierte Öltanks... alles noch hier. 20:35 ✓



1948 übernahm ein Walfang-Unternehmen die Militärbaracken und verarbeitete hier vor allem Finnwale. Tran wurde in Tanks gelagert. Insgesamt über 10000 Tiere... 20:44 ✓

13:47

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen




Ihre beiden Walfangschiffe wurden 1986 von Aktivisten versenkt und rosten nun dahin... (sie haben gemäss Recherche aber ein neues, einsatzbereites Schiff; Nummer 9). Bearbeitet 20:45 ✓

Finnwal-Fang ist hier immer noch zu „Forschungszwecken“ erlaubt... 20:47 ✓

13:47

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

...und „Glücksfall“ auf Isländisch heisst „gestrandeter Wal“. Kein Witz. Bearbeitet 20:51 ✓




Eine historische Brücke aus 1907 gab es (neben den Öltanks) auch noch zu sehen... 20:55 ✓

13:48

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

Ab und an war es auch garstiger hier - undatierte Photographie. Gesehen im Outdoor-Thermalbad nach der Jogg-Runde... 20:58 ✓



8 heisse Pools - und für die Harten der Schwamm im Fjord bei 3 Grad (Wassertemperatur)... Bearbeitet 21:02 ✓

13:48

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

8 heiße Pools - und für die Harten der Schwamm im Fjord bei 3 Grad (Wassertemperatur)...

Bearbeitet 21:02 ✓



...zurück zur Laufrunde: in 90 Minuten „explore“ nur 2 Autos gesehen...

Bearbeitet 21:04 ✓

13:48

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen



...dafür hübsche Begleitung auf dem letzten Kilometer obsi 🥰👍 ... dies ist übrigens ein waschechter „Islandhund“ (Rasse).

Bearbeitet 21:05 ✓

Fr. 13. Feb.

Eigentlich auch aus der "WORK-LAUF-Balance": Was "Feines, Regionales" aus FL über die grüne Grenze "importiert"...

Bearbeitet 18:48 ✓


13:48

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

Fr. 13. Feb.

Eigentlich auch aus der "WORK-LAUF-Balance": Was "Feines, Regionales" aus FL über die grüne Grenze "importiert"...


Bearbeitet 18:48 ✓



18:49 ✓

13:48

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen



18:49 ✓

...vielen Dank, Mario, für die gute Zusammenarbeit und Unterstützung... 🥰🍷👍

18:50 ✓

13:49

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

Heute ein Themen-Ultra: Letzten Freitag bin ich erstmals am Alpin Royal Casino in Schaan vorbeigejogged und erinnerte mich an einen Tagblatt-Bericht vom Januar 2026 über die vielen Casinos (teilweise nun geschlossenen Spielbanken) in den Liechtensteiner Gemeinden. Habe somit heute spontan den Februar-Marathon zur Tour zu "allen Casinos offen oder geschlossen im Fürstentum Liechtenstein" gemacht... gestartet bei leichtem Schneefall beim Schulhaus Hanfland Buchs und die Casino-Runde mit einem beherzten Schlusspurt auf den Bus in Trübbach beendet (in Schaan kam ich noch in den Fasnachts-Umzug 😊) ... die Tour in Casino Bildern. Zuerst von Buchs nach Schaan...


Bearbeitet 18:34 ✓



13:49

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

Casino Maximus, geschlossen seit Ende 2022...



Ebenso in Schaan, neuestes Haus (mit Hotel)...

13:49

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

Ebenso in Schaan, neuestes Haus (mit Hotel)...




Grand Casino, Bendern - offen.

13:49

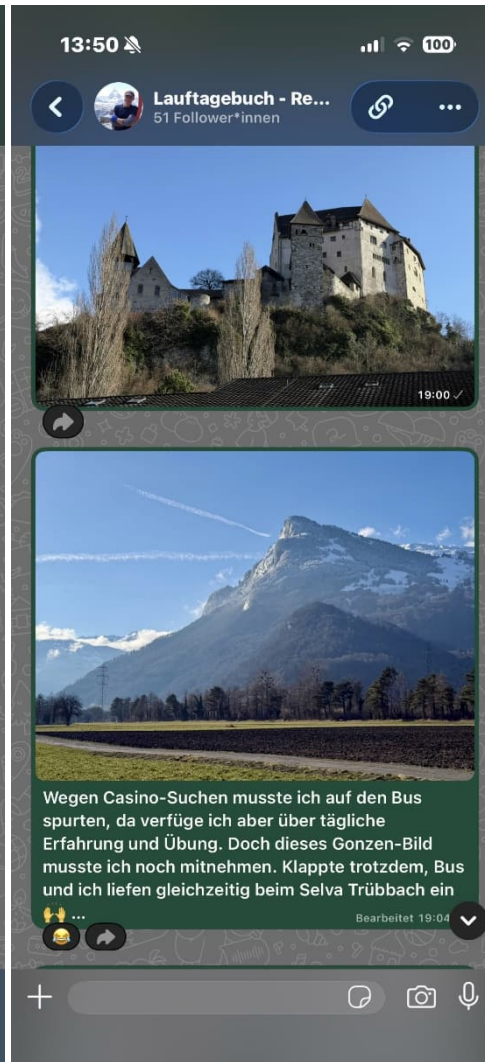
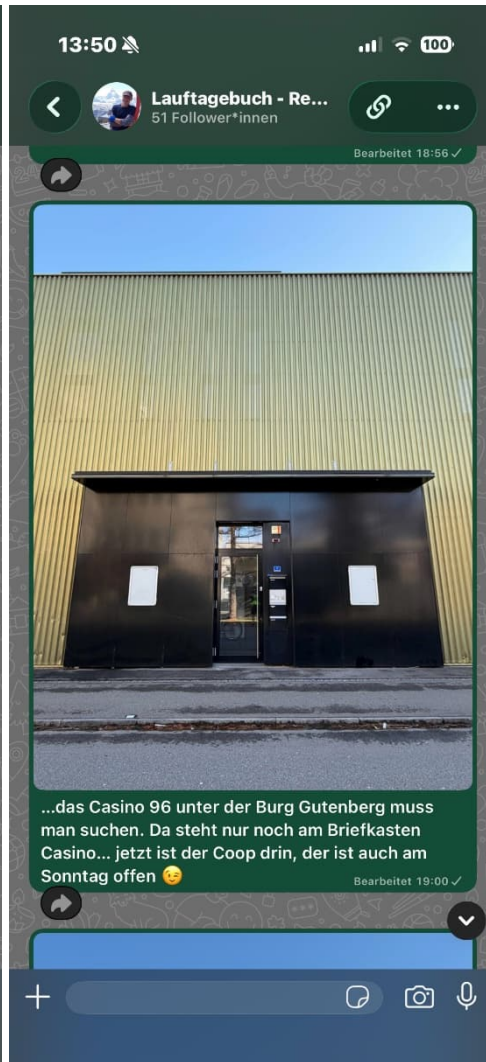
Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

Grand Casino, Bendern - offen.




Casino Admiral, Ruggell (alles abmontiert, aus die Maus)...





13:51

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen



Trailrunning

DISTANZ: 46.27 km | GESAMTZEIT: 4:19:54 | PACE: 5:37 /km

Der Relive-Video zur Tour unter: <https://www.relive.com/de/view/vevYzkWN4JO>

19:34 ✓

Fazit: Kurzweilige Tour durch Liechtenstein, total 48 Km ab Start in Buchs. Und: Ich war noch in keinem der 9 oder 10 Casinos... 🤔👉

19:38 ✓

Mo. 16. Feb.

Rückmeldung, erhalten heute unter dem Stichwort "Casino-Runner": "Gute Idee, wenn man nur Lauf- aber nicht Spiel-süchtig ist." ... das trifft es auf den Punkt - merci, Roland 🙌👍

20:05 ✓

13:51

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

So. 22. Feb.




Gestern starker Schneefall und Winter in Davos...

Bearbeitet 18:57 ✓



13:51

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen




Trailrunning

DISTANZ: 21.15 km | GESAMTZEIT: 2:05:23 | PACE: 5:56 /km

...heute ein Frühlings-Halbmarathon im Rheintal ☀️

Bearbeitet 18:58 ✓



...und als Ex-Hiltianer den Barfußweg entdeckt...


👍👍👍

2

Bearbeitet 18:59 ✓


13:51

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen



Aus der Rubrik „Work-Lauf-Balance“: Perfektes Wetter für einen slowUp-Nachmittag. Leite seit 2006 die slowUp-Geschäftsstelle und heute rekognoszierten wir die neue Streckenführung in Ruggell. Mein persönliches Ziel: Den slowUp Werdenberg-Liechtenstein möglichst fossilfrei zu organisieren - also zu Fuss oder per Velo. Somit: Hit the Rheindamm, René...

Bearbeitet 22:13 ✓



...und immer reizt der Fluss: Heute müsste eine Überquerung doch möglich sein...

22:15 ✓

13:51

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

slowUp Ruggell: Heuer einen kurzen Abschnitt am 3.Mai statt auf der autofreien Hauptstrasse hinten rum über den Wüerlenweg...

Bearbeitet 22:20 ✓

13:52

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

rum über den wuerlenweg...

Als Selecta-affiner Freizeitsportler in Ruggell eine 24/7-Pizza-Ausführung gefunden. Leider „ausser Betrieb“... das Ding hatte gemäss Medienberichten aber eh nur eine kurze Ära...

Bearbeitet 22:23 ✓

13:52

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

Zwischen Ruggell und Gamprin (slowUp-Strecke): Blick Kreuzberge und Mutschen!

22:24 ✓

Auch ein slowUp-Festplatz: Crossabünt Gamprin... bereits Badende da

Bearbeitet 22:26 ✓

13:52

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

Höhe Herbert Ospelt AG...

22:28 ✓

Traumhaft heute... und bereits viele Gümmeler auf dem Damm...

22:47 ✓