



LAUFTAGEBUCH – SwissPeaks 2025

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



12:25

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

380 Tsd. - Swiss Peaks Trail
Die Mythische SwissPeaks 380 Das Wallis bietet sich Ihnen an. Von den Gletschern bis zum Genfersee wird de...
swisspeaks.ch
<https://swisspeaks.ch/380k/?lang=de>

Die letzten Tage waren geprägt von Vorbereitungen... vor-packen, um-packen, definitiv-packen, nochmals-packen...



Morgen auf Mann...

Bei der mehrtägigen Herausforderung benötigt man natürlich Ersatzkleider und -schuhe, Cold-Pack, Zahnbürste 🤪, Goodies usw...

12:25

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

30. Aug. 2025




Oberwald, Wallis - kleiner Regenbogen zur Begrüssung... morgen geht es los...




Von hier - nach dem Furka - an den Genfersee...

12:25

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen



...in den Follower-Bag, der jeweils in den Life-Bases auf mich wartet. Der hat aber nur 50 Liter... also wieder vieles rausgeschmissen heute vor Ort...



...so, das ist er. Mein Kollege, hoffentlich bis Le Bouveret = Ziel 🙌

12:26

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

Gehörig Respekt vor den kommenden Tagen. Strecke, Höhenmeter, Wetter - eine spannende Woche steht bevor. Leben auf Trails - leben im jetzt. Sehen was kommt, wie's läuft und entsprechend reagieren/handeln...

Aber vor allem auch Freude auf all die schönen Momente und Begegnungen unter „Kolleginnen und Kollegen“ - eine Woche den Alltag wechseln und ein Hobby „genießen“...



Letztes Jahr in Grächen...



12:27

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen



...im Rahmen des UTRM. 21:23 ✓

Run
lenherr-fend.ch
Mehr zu Touren und Leidenschaft unter www.lenherr-fend.ch/run 21:25 ✓

...und da ich gerne alles behalten und nicht vergessen möchte, führe ich nun dieses Lauftagebuch - live-Momente festhalten, statt Laufbericht schreiben. 21:28 ✓

Ach ja, noch die Streckenkarte: <https://swisspeaks.ch/profiles/380.pdf> 21:30 ✓

Unsere Tochter Livia sagt, es sind im Fall über 40 Spitzli... 🤔👍👏 Bearbeitet 21:31 ✓

12:27

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen



Überraschung heute Morgen von Leonie und Livia... Trage ich natürlich mit - und euch im Herzen ❤️❤️ - danke Sabine ❤️ 21:35 ✓



Glücksbringer ab jetzt in meiner Pflichtausrüstung, das Notfall-Brügel, wenn's hart kommt... Bearbeitet 21:39 ✓

12:27

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

Bearbeitet 21:39 ✓

So - gute Nacht, um 10:00 geht's los. Vielleicht nochmals umpacken 🤔 21:42 ✓

31. Aug. 2025

Guten Morgen - gleich geht's los - auf eine spannende Woche 🙌👏 09:42 ✓




09:42 ✓



09:42 ✓

12:28


Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen



09:44 ✓

LiveTiming - Swiss Peaks Trail
SwissPeaks 2025 Live Timing Cliquez sur le logo "Trackmium" pour voir tous les détails du coureur (positi...
swisspeaks.ch
Link zum Folgen - Nr. 120: https://swisspeaks.ch/livetiming/#2_9033AB 09:55 ✓

SPT Live
spt-prediction.web.app
Genauer: <https://spt-prediction.web.app/events/327962/contest/2/part/1018?lang=fr> 09:57 ✓



09:57 ✓

12:29

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen



???

10:14 ✓



Kollegen aus unserer Roman Ulta-Gruppe...

10:41 ✓

12:29

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen



Noch zu früh 😊

12:20 ✓



12:20 ✓

12:29

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen



Fanny vom UTRM getroffen...


14:00 ✓




18:05 ✓

12:30

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen



18:04 ✓




Ärnergale	2399 m	
Niwi Hitta		15 min
Chäserstatt		1h 15 min
Mühlebach		2h 10 min


18:36 ✓

12:31

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen



Hängebrücke Bellwald 19:58 ✓



Fiesch - 1. Etappe und Life Base. Alles laden, umrüsten auf Nacht, Pause machen... 21:06 ✓

12:31

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen



...und „richtig“ essen 🍴 21:07 ✓

Allseits gute Nacht 🙌 21:10 ✓

Und ein Brügel auf den Weg... 21:26 ✓

12:32

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen




Safliischpass - 2560 M - um 2:50... saukalter Wind ... drum verzittert. 03:49 ✓




Verpflegungsposten Fleischboden 🍴 03:50 ✓

12:32

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen




5:30 Fuss gefixed 🍴 08:39 ✓




Fleischboden - bei den Lichtern... dann alles runter und auf der anderen Seite rauf... 08:40 ✓

12:32

Laufstagebuch - René L...
51 Follower*innen



08:41 ✓




Verpflegungszelt Lengritz
08:42 ✓

So schnell geht es: am Vormittag Sturm und kalt,


12:32

Laufstagebuch - René L...
51 Follower*innen

So schnell geht es: am Vormittag Sturm und kalt, dann starker Regen und nach dem Mittag verhaltener Sonnenschein...
18:20 ✓



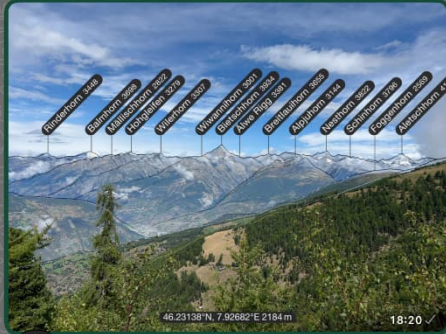
18:20 ✓



18:20 ✓

12:32

Laufstagebuch - René L...
51 Follower*innen



18:20 ✓

Rückblick: War um 14 Uhr in Eisten, Lfe-Base 2. 112 Km, meine Uhr zeigt knapp 9500 Höhenmeter (seit Sonntag 10:00). 8500 waren es bereits nach 88 Km...
18:38 ✓

2

Grosser Boxenstopp gemacht: Nach den Wetterkapriolen alles neu gepackt, vor allem wärmer gepackt. Essen, Dusche, Schlaf, Füsse... wie neu wieder auf die Strecke um 18 Uhr... und ein Brügeli zum Start. Auf ein Neues... 🙌
18:45 ✓

Interna: Unterwegs Walliser Randenwurst gekauft, bringe ich nach Hause! Streckenbedingt keine Saaser, dafür Fiescher... ❤️
18:48 ✓

12:33

Laufstagebuch - René L...
51 Follower*innen



18:48 ✓

Gruss aus dem Anstieg - wieder von Pause nach sehr gäch...
18:49 ✓

Ziel: Hannigalp...
18:51 ✓

Menü heute: Bramata mit Sugo. 👍
18:56 ✓

SPT Live
spt-prediction.web.app

René en course: <https://spt-prediction.web.app/events/327962/contest/2/part/1018?lang=fr>
18:57 ✓

Znachtbuffet im Hotel zum See, Grächen...
20:51 ✓

12:33

Laufstagebuch - René L...
51 Follower*innen



20:51 ✓

2. Sept. 2025

Verpflegungsposten Jungu - hier gibt es Raclette
00:33 ✓

In Bluömmatt auch zum Zmorgen Raclette...
05:59 ✓

Heute Nacht ging es über den Augstbordpass - ein sehr happiger Brocken!
06:01 ✓




1h 30

12:33


Laufstagebuch - René L...
51 Follower*innen

06:01 ✓

Jetzt über die Forclettaz - auch 2800 M.ü.M.
06:04 ✓




07:26 ✓



07:27 ✓

12:33

Laufstagebuch - René L...
51 Follower*innen




07:56 ✓

8

Photo-Credit/Photographer: Amy from Arizona/USA. Loves Switzerland, spent her last 5 Summer-Holydays in Switzerland for Trailrunning. Wants to be am Genfersee this week (same 👍).

16:40 ✓




Über dieses Fürggli ging es...
16:41 ✓


12:34

Laufstagebuch - René L...
51 Follower*innen

Über dieses Fürggli ging es...
16:41 ✓



16:41 ✓




Angezuckert...
16:42 ✓

12:34

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

Life-Base 3 um 12:00 erreicht: Grimentz. Um die Pause zu verdienen, ein 3 Km-Anstieg... im Vollschiiff. Bei der Base alles strukturiert. Essen nach meinem Gusto: vielerlei von Kohlenhydraten...

Ein Termin heute: Podologe. Professionelle Hilfe. Mein Versuch war nicht nachhaltig. Nun angekratzte Stellen präventiv getaped...



+

12:34

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen


In Grimentz ja alles geordnet: Listen für Dusche, Massage, Füße und Schlaf. Keine Wecker aus Rücksicht hier! Per Liste: René wecken um 1400. Haben sie vergessen 😊 um 15:30 selbst erwacht... nervt, man hat einen Plan und ein Mind-Set. Eigentlich aber egal, ist ja eine Investition in den Schönheitsschlaf...

Siehe Bild heute Morgen nach der zweiten Nacht en route: War bei Km 145, 44 Stunden. 🙌

Mein Begleiter seit 9 Jahren - meine Laufuhr Garmin Fenix 3 - hat aufgegeben (DNF = did not finish), eingefroren, abgestürzt. Konnte ich zum Glück reanimieren. Mein Bordcomputer ist wieder da...

Dafür gibt es kein vollständiges Schlussvideo - ein paar Stunden und Kilometer fehlen...

Zum Glück habe ich ein Frustbrügel dabei 🙌




+


12:35

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

Aussicht auch gut.. 😊



Mein Begleiter seit 9 Jahren - meine Laufuhr Garmin Fenix 3 - hat aufgegeben (DNF = did not finish), eingefroren, abgestürzt. Konnte ich zum Glück reanimieren. Mein Bordcomputer ist wieder da...




+


12:35

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

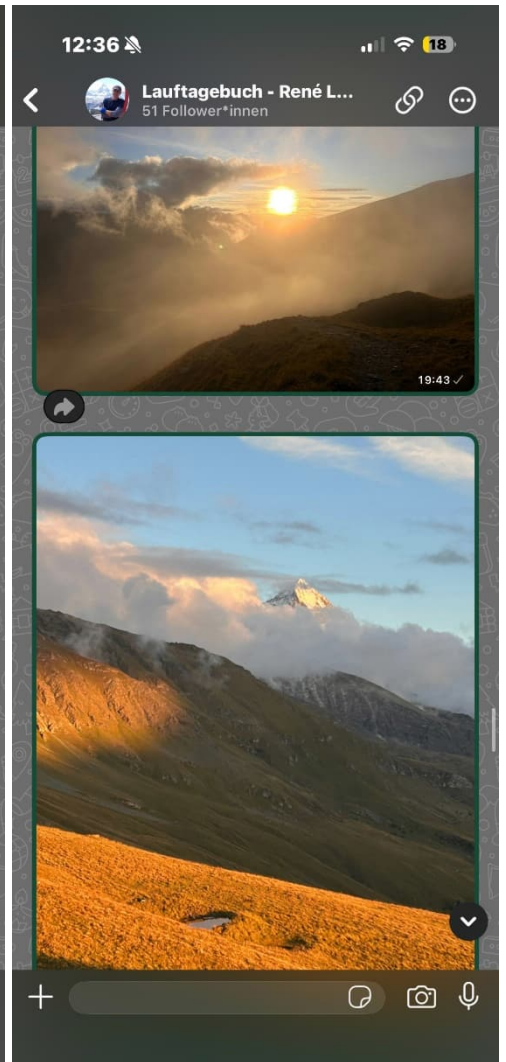
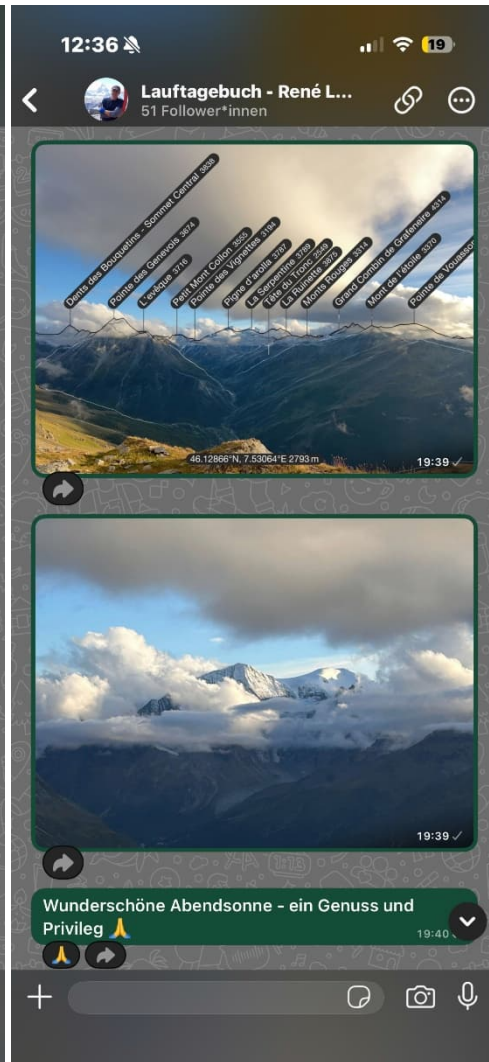
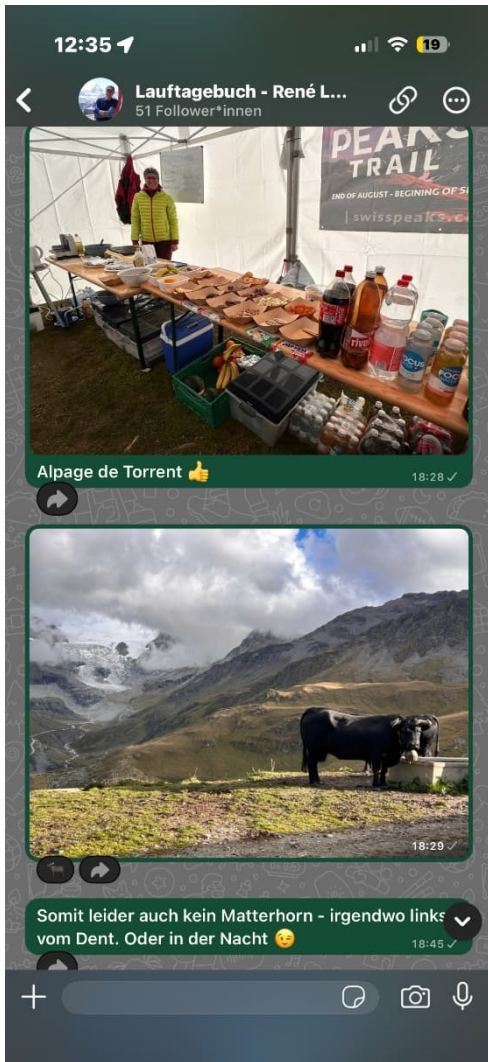
Lac de Moiry...



Leider keinen Dent Blanche (in den Wolken)...




+




12:36

Laufstagebuch - René L...
51 Follower*innen



20:14 ✓



Der Klassiker hier...
21:33 ✓

Antwort auf die Frage aus meiner österreichischen Verwandtschaft: Ein Brügeli ist ein Schoggistengeli, Schweizer Kulturgut. Geht immer und es gibt mindestens immer einen Grund dafür 🤔
Bearbeitet 21:41 ✓


12:36

Laufstagebuch - René L...
51 Follower*innen

Zum Glück nicht länger geschlafen - sonst hätte ich das ganze Spektakel im Dunkeln durchwandert...
21:44 ✓

Kanal kann übrigens geteilt werden, ist öffentlich. Gibt ja noch mehr Trail-Freaks 🙌
Bearbeitet 21:45 ✓

3. Sept. 2025



00:23 ✓

Chemeuille: Genovieve zum ersten Mal getroffen. Vollblut-Helferin an zig Trailläufen. Legendar in Traillkreisen... 🙏
Bearbeitet 00:27 ✓

Sie hat heute von hier 2 Stunden lang das Matterhorn wolkenfrei gesehen 🙌
Bearbeitet 00:29 ✓

12:37

Laufstagebuch - René L...
51 Follower*innen



Mit Gilles und Amy...
02:37 ✓

Gilles ist auch in der Ultra-Gruppe von Roman...
05:01 ✓

Hinten runter ein grusiges Biest 🤩🤩
Bearbeitet 05:02 ✓



12:37

Laufstagebuch - René L...
51 Follower*innen

Gopf, der Col de la Meina hat mich die halbe Nacht beschäftigt 😊
Bearbeitet 07:15 ✓

Mit Gilles seit Chemeuille unterwegs. 7-facher SwissPeaks-Finisher, also eine sichere Bank!
07:19 ✓

Typisch hier: Pause und blaue Tasche müssen verdient sein - heute ein paar Hundert Meter Aufstieg... siehe
07:22 ✓



07:22 ✓

...und wir sind noch nicht bei der Life-Base. Zeit, beim Steigen ein paar Einträge zu schreiben..
07:27 ✓

12:37

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen



Gilles sagt grad, gestern Morgen waren wir dort hinten links neben dem Sonnenaufgang... jetzt irgendwie nicht viel weiter, aber 65 Km mehr auf dem Tacho 🤔


Kann mit Gilles aus Lausanne mein Französisch aufbessern. Zwar eher wortkarg vom Typ. Sein Kommentar von soeben: On arrive...

Très bon 👍

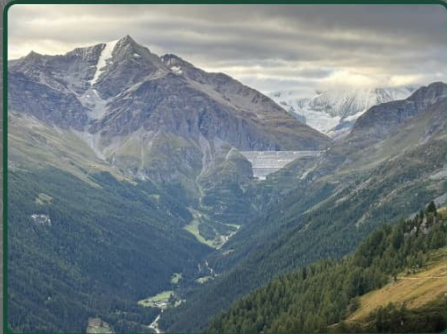
Oje, jetzt ist hier alles „verschissen“ - nicht optimal beim schreiben am Handy 🤔👉

12:37

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen



Gilles, rechts et moi.



Grande Dixence...

12:37

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen



Jetzt geht's wieder runter, lach ??!

Gilles: ça finit jamais, pas?

Nous sommes arrivés, finalement. Über 3 Stunden investiert von unten zur „Base“...

Nun die grosse Packung hier: Aufladen, essen, duschen, Füße, SCHLAFEN!!!

Zur grossen Packung: Geladen, ja. Gegessen: Lasagne und eine halbe Prinzenrolle. Duschen, ja (aber alles dreckig 😅).

Füße: Podologe riet, zuerst schlafen... dann sind sie trocken. Schlechtes Timing: Nach Schlafabbruch und bis jetzt sind alle 3 im Mittag...

12:38

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

Schlafen: Unmöglich. Ein Zimmer voll Schnarchsäcke. 1 ist am Packen und raschelt und lässt was fallen = Idiot. Ständig Türe auf und wieder zu(schlagen). Diskussionen, über Weckzeiten usw. ... 😞 leider wie am Montag: Man schläft 15 Minuten und ein Wecker geht ab, dann bist du nicht mehr müde...

Setze ab sofort wieder auf Povernaps unterwegs, wenn nötig.

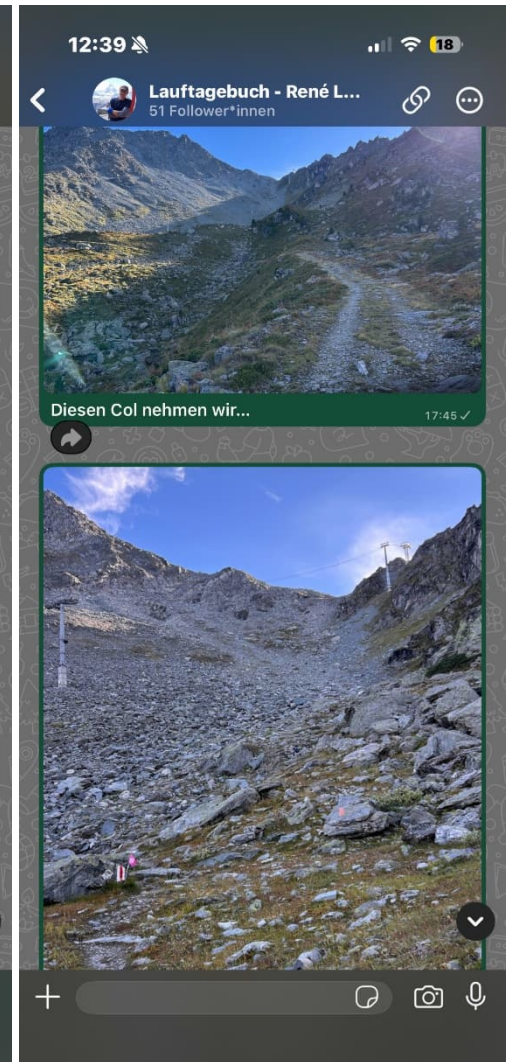
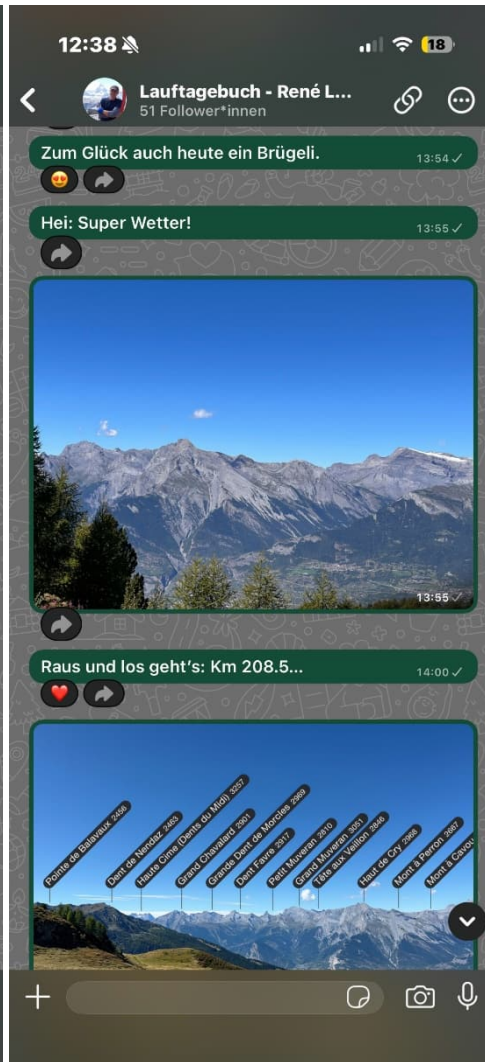
Vielleicht veröffentliche ich am Ende die Schlafbilanz. Interna: Ja, ich weiss, ich Schlafmacho. Hätte aber wirklich gerne...

Hier stapeln sich die Podo-Fälle. Ich führe die Warteliste.

Und jetzt leert mir so ein Pfosten sein Bier den frischgeduschten Rücken runter. Alles neu angezogen soeben. So begleitet mich nun ein Bierduft bis zu Base 5. Habe mir vor 10 Minuten geschworen, ich dusche weniger, da eigentlich eh überbewertet unterwegs.


Bin stuck hier, würde gerne bei Tag weiter. Vielleicht kommen sie ja bald...

Jetzt gutgelaunt hier. Haben 36 Stunden




12:39

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen




Unsere Begleiter... 18:24 ✓




Nicht ohne, diese Kraxelei... 18:25 ✓

12:40


Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen



18:25 ✓



18:26 ✓




18:26 ✓

12:41


Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

Jetzt weiss ich, wo La Tzoumaz ist, sah den Wegweiser. Interna an Roman 🙌 18:35 ✓



18:38 ✓

Sogar noch 3000 geschafft.. 18:45 ✓



18:45 ✓

12:41

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen



18:54 ✓




Eifach schöni Chüe 😊 19:18 ✓

Eifach zviel Schiigebiet (Verbier). 19:20 ✓



12:41

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen




Alpabzug, einmal gerufen und los geht's 😊 19:22 ✓

Ow, ich muss kreuzen... 19:27 ✓





12:41


Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen



Ok, schon wieder ... Pause. 19:29 ✓



Lasst euch Zeit, bin eh müde... 19:31 ✓



12:42

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

Harter Abstieg nach Lourtier 21:18 ✓

Jetzt Powernap. 21:18 ✓

Wieder fit wie ein junger Galtlig... 23:38 ✓



Die Nächte haben auch ihren Reiz - sehr gedämpft und friedlich.... 🙌 23:40 ✓



4. Sept. 2025

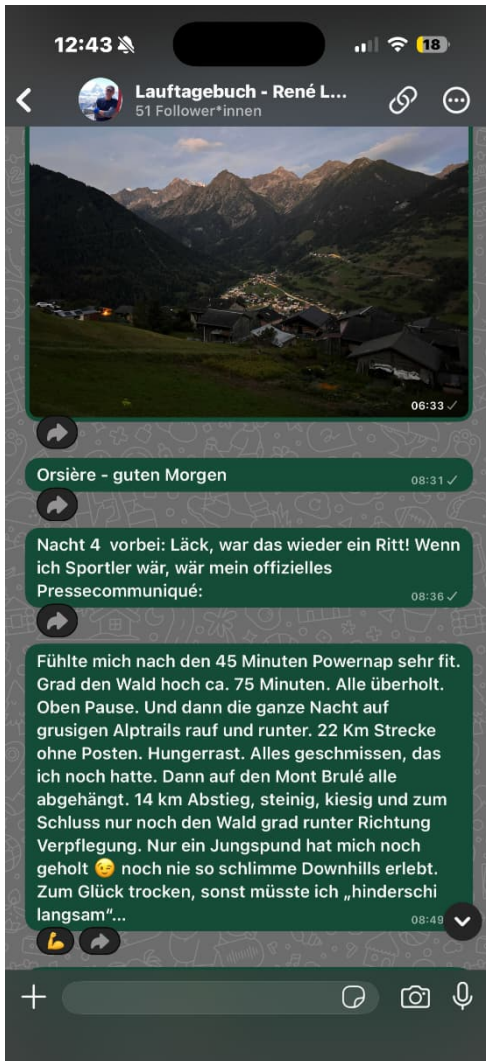
Krasser Aufstieg zur Cabane Brunet, 2100 MüM. Gerade den Wald hoch, wie auf einer steilen Leiter 📉 Pause. Cola! 01:20 ✓

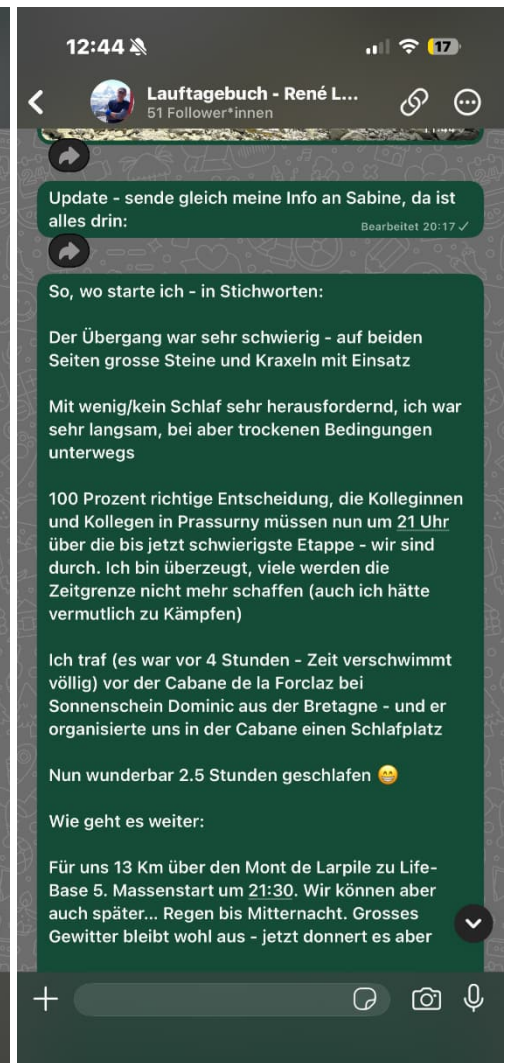
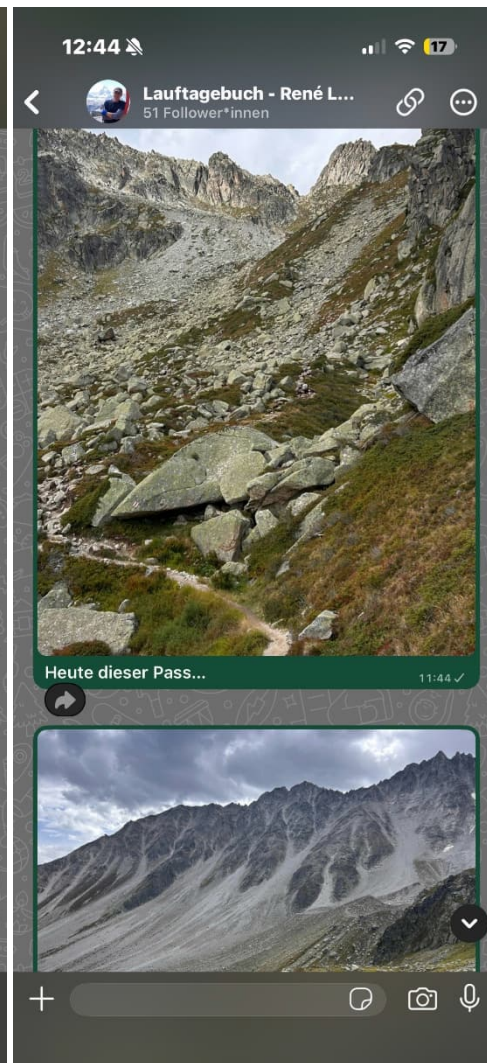
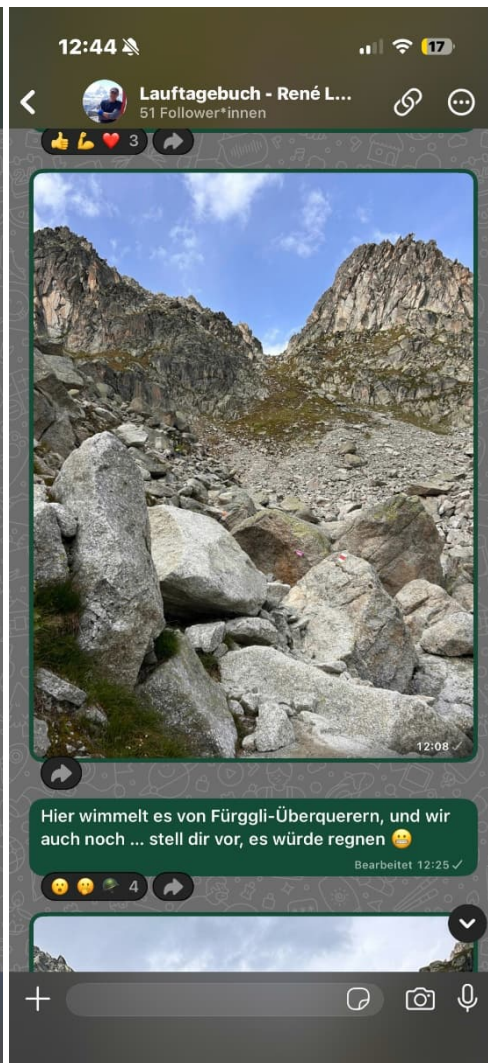
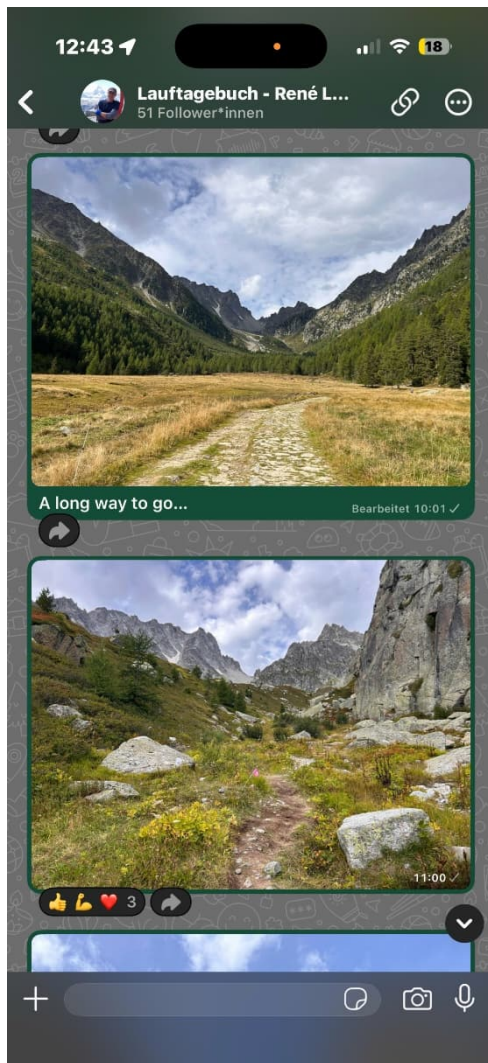
12:42

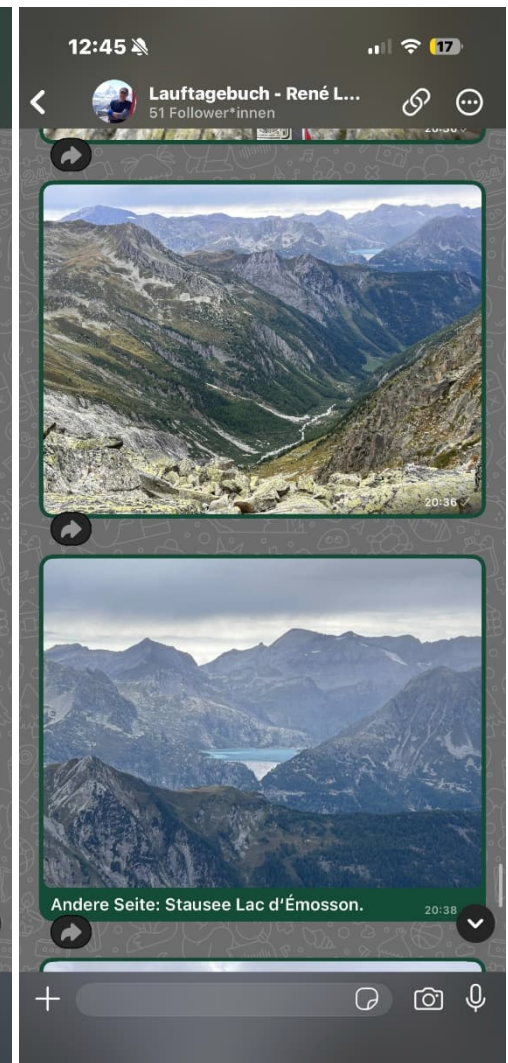
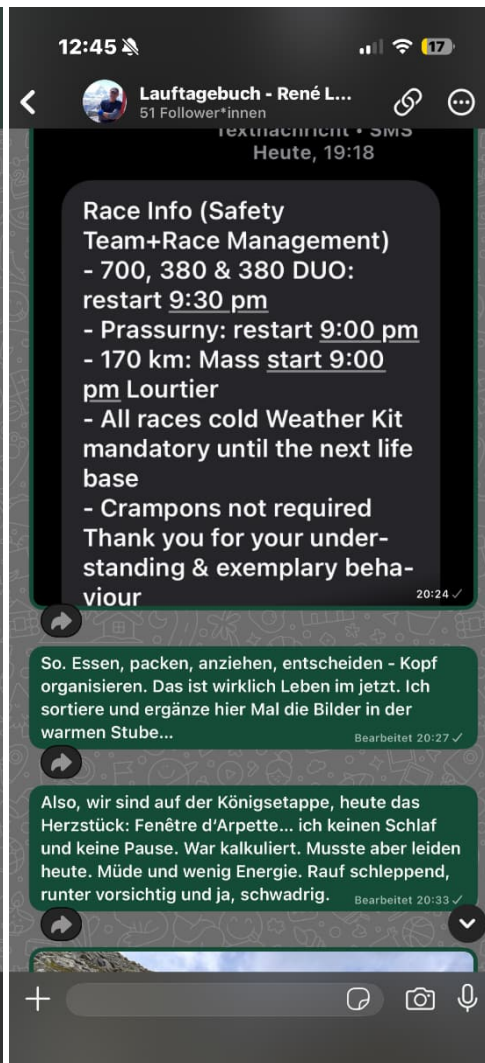
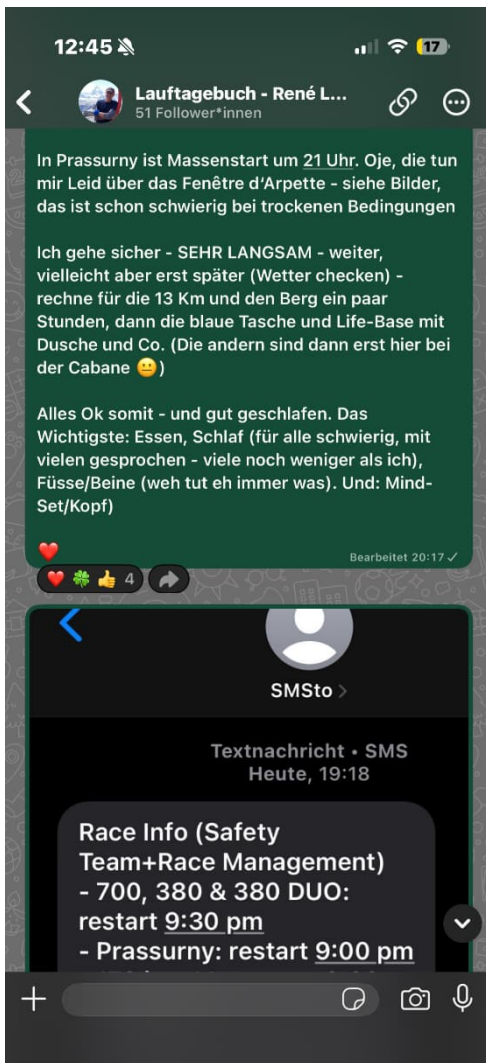
Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

Ha, grad gehört, dass der Abstieg auf Lourtier die berühmte „The Wall“ von Verbier-Läufen ist. Einfach runter. Schon gspunne. Aber somit auch gemacht. Weiter geht's... raus aus der warmen Cabane... Bearbeitet 01:45 ✓







12:45

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen



Gletscher... 20:39 ✓

Gar keine Bilder runter gemacht, war zu beschäftigt. Runter schlimmer als rauf... 20:41 ✓

In den letzten 24 Stunden ein paar grobe Brocken erlebt: The Wall runter nach Lourtier, der Downhill heute (!) Morgen vom Brulé, Arpette rauf und runter... uiuiui. Der SwissPeaks ist sehr technisch, nichts einfaches... aber/und es geht vorwärts. 20:48 ✓

Mein Treuhänder heute geschrieben: 20:50 ✓

„work-life-balance isch glaub besser wora bi dir im 2025 😊“ 20:51 ✓

12:45

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

Ja, Martin. Ich weiss aber nicht, ob diese Life-Life-Balance gesünder ist als die Work-Work 😊
Bearbeitet 20:52 ✓

Gestern hat Livia gesagt, dass sei wahrscheinlich nicht so gesund, was du machst
07:01
20:54 ✓

So, muss mich richten und ein paar Kalorien für die Nacht laden... 🙌👍😊 20:55 ✓

Info an Roman: NOK 🙌
5
21:00 ✓



12:46

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

Genovieve soeben getroffen - für die Seele en course ❤️
21:18 ✓
🙌❤️2

Nudeln und Schoggi. Bearbeitet 21:34 ✓

Départ 21:34 ✓

5. Sept. 2025

Arrivée 01:19 ✓

Grosser Service, aber schnell. Schlaf - mal in der Nacht 😊 hoffentlich... 01:21 ✓

Gutes Timing: Es beginnt wieder zu regnen... 01:52 ✓

...leider immer noch: Poncho-Time! Départ... 05:06 ✓



12:46

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

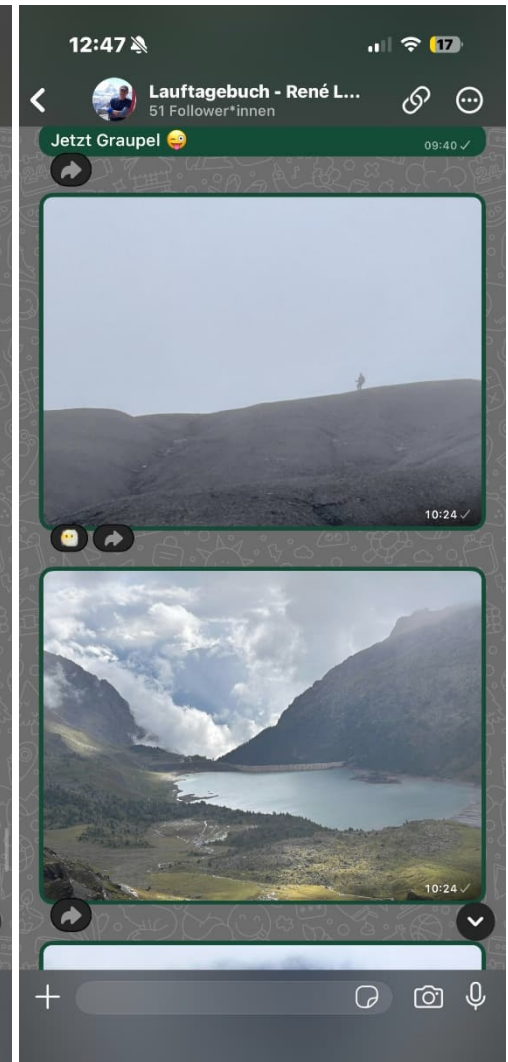
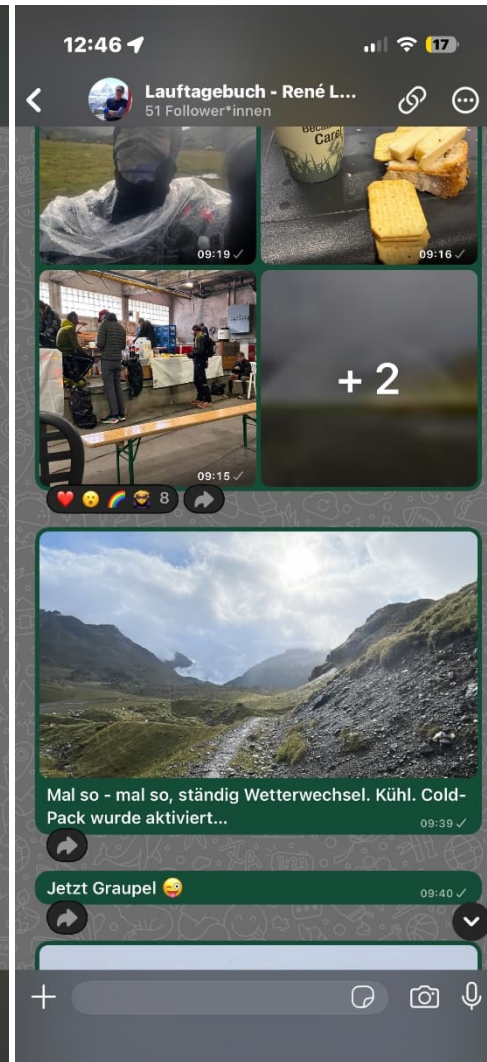
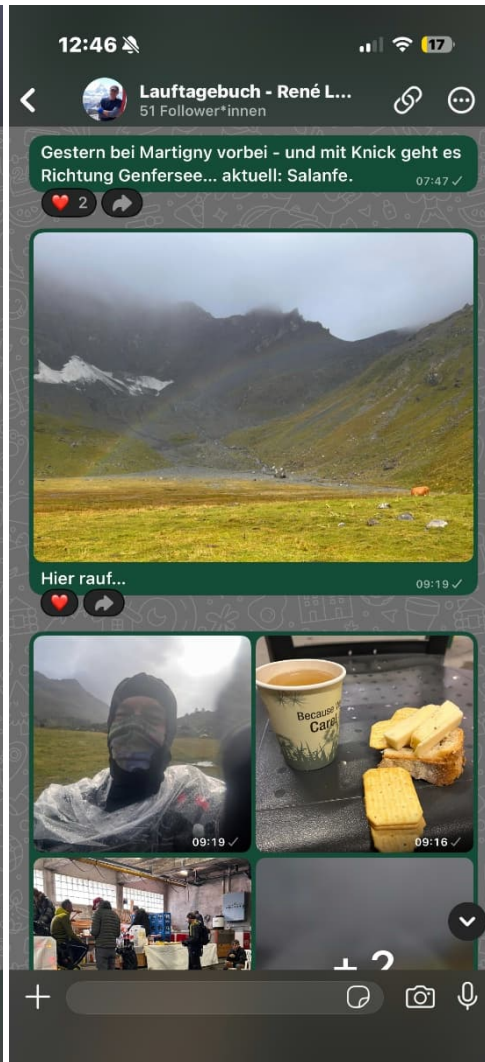


100e Treppenstufen zum Start - irgendein Schluchtenweg. Eh alles nass... 06:39 ✓



Aha. 06:40 ✓

Zur Motivation den Grischa-Morgen-Klassiker hören. Gestern Billy Idol mit Momy Momy wirkte. Da überholte ich dann grad noch 2 im Aufstieg. Bin ehrlich: Dafür zahlte ich Richtung Ardette...
Bearbeitet 06:47 ✓



12:47

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen



10:35 ✓




10:34 ✓


Bild natürlich beim Pass...
13:01 ✓

12:47

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen



Mein Trail-Maskottchen sagt beim Aufstieg hallo...
13:03 ✓



Abstieg viel mehr Energie gekostet als Aufstieg. Wenig Grip-Niveau. Alles Nass und schlammig. Geröll und Brocken. Aus der Schlucht auf dem Bild kamen wir und dann rechts der Wand entlang mit Ketten gesichert runter. Viel Wasser. Heute darf man Bäche furten... müde Beine.
13:52 ✓


12:47

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

Bin in Barme, gleiches Essen für mich wie in Salanfe. Km 318. Schon über einen Halbmarathon an Höhenmetern gemacht, ca. 22 Km
14:00 ✓

Interna an Livia: Danke für Mitteilung gestern ❤️ ... und von den über 40 Spitzli auf der Karte sind noch 8 oder 9 übrig 🙄👉 ...habe gesehen, dass sie folgt
Bearbeitet 14:03 ✓

Stimmung immer noch gut. Gestern als wir wieder los durften, war ich in einer Ü50-Gruppe und einer liess Chansons laufen. Alle sangen mit, sogar Klatsch- und Stockeinlagen auf dem Trail 😊 sehr viele Franzosen dabei.
14:16 ✓




0:17
14:19 ✓

Mir lief dann „oh, Champs-Élysées“ nach...
14:30 ✓

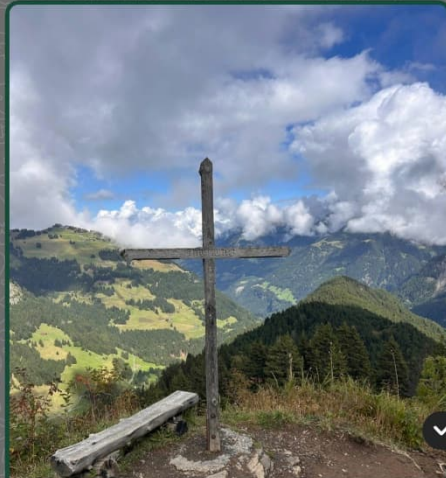
Nächstes Spitzli abhaken, von da kam ich:
15:07 ✓

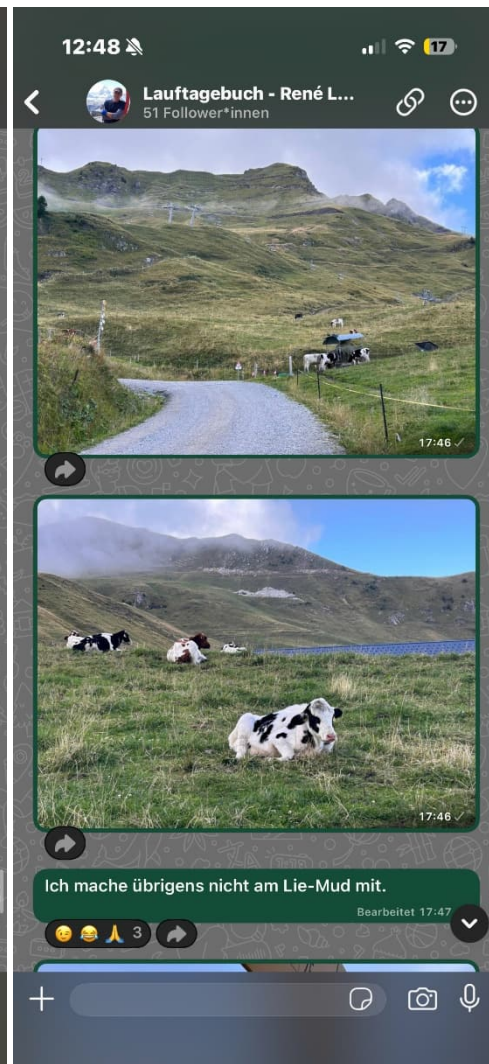
12:47

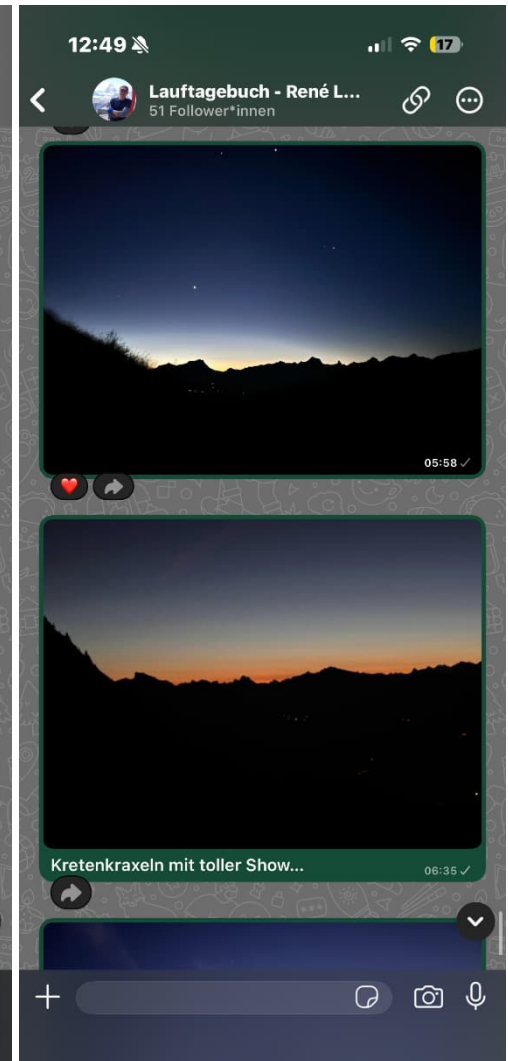
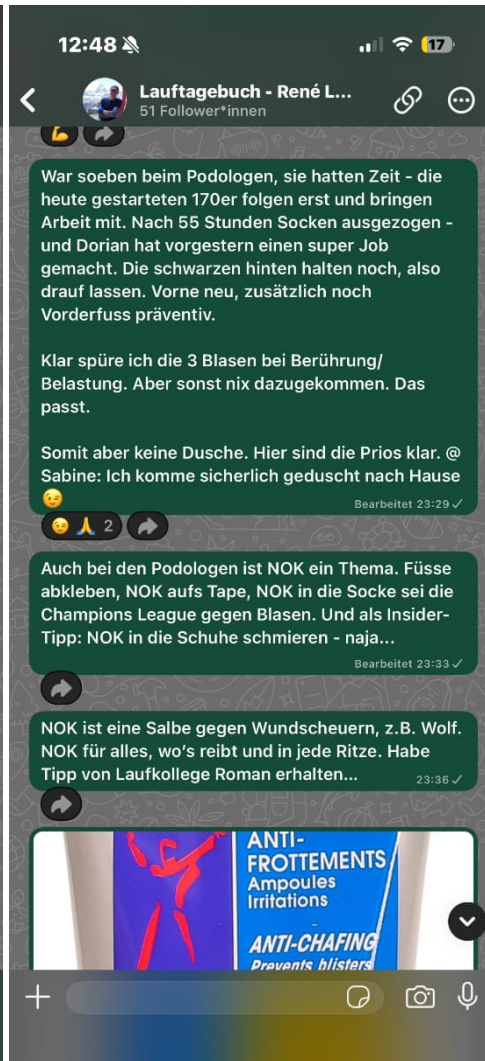
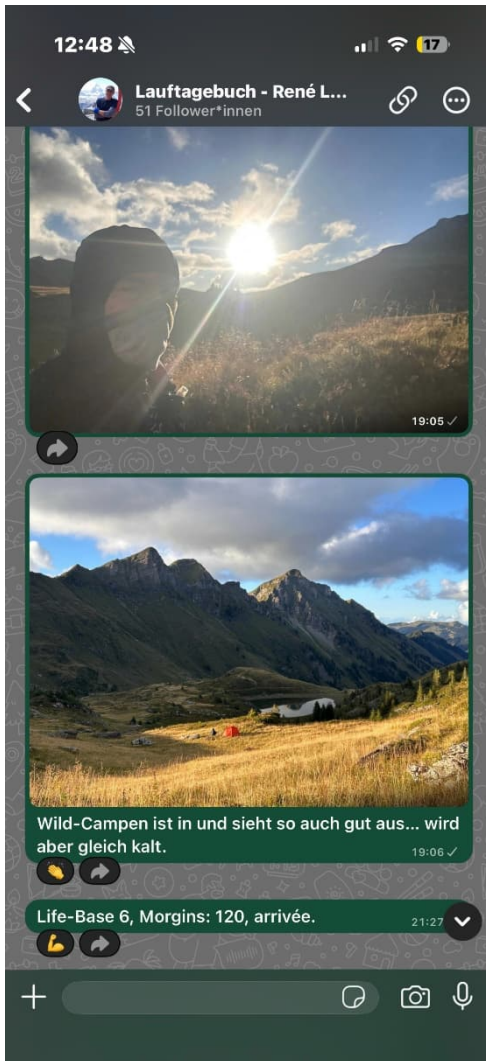
Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen



Barme, hellgrün.
15:08 ✓







12:49

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen



Über den geht es auch... Punkt ist eine Stirnlampe.
Bearbeitet 06:37 ✓



Genfersee?!!
Bearbeitet 06:37 ✓

12:49

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen



06:53 ✓

Wunderschöne Bilder heute. Immer noch wenig Energie. Füße waren wie gefrorene Fleischklumpen - dies zumindest besser. Zu den Füßen später.

Also Essen und Trinken. Jetzt in Blancsex, eine Alp. Wahnsinn, was hier geboten wird. Fruchtbuffet - und natürlich Raclette 😊. Zum Essen auch später..
Bearbeitet 10:07 ✓



12:49

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen



Auch wenn nicht mehr „alpin“ - es bleibt SwissPeaks-streng.
10:07 ✓

Jetzt sind auch die weiteren Rennen unterwegs, zu 700 und 380 auch 170, 100, 70 und 42, also viel los auf den Trails... und im Matsch/Schlamm.
Bearbeitet 11:39 ✓



12:49

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen



Nein, hier müssen wir nicht rauf...
10:11 ✓



Die Morgenbilder entstanden dort oben...
10:11 ✓



12:49

Laufstagebuch - René L...
51 Follower*innen

Lac de Taney 12:31 ✓



+ 3

Aber dieses letzte, herzige Spitzli auf der Karte, en Frîte genannt, mit dem ich mich grad beschäftige... 15:22 ✓



12:50

Laufstagebuch - René L...
51 Follower*innen



Col de la Croix 1757 m
En Frîte 1078 m

9,7 km 10,9 km

BOUVERET
375 m
384,3 km

ARRIVÉE

FAST D-4 19:00
SLOW D-7 23:59

LE BOUVERET LAKE

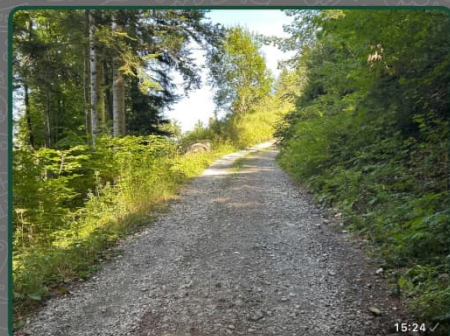

...ist für LIVIA ❤️❤️❤️ 15:22 ✓

...und sieht so aus: 15:23 ✓

12:50

Laufstagebuch - René L...
51 Follower*innen

...und sieht so aus: 15:23 ✓

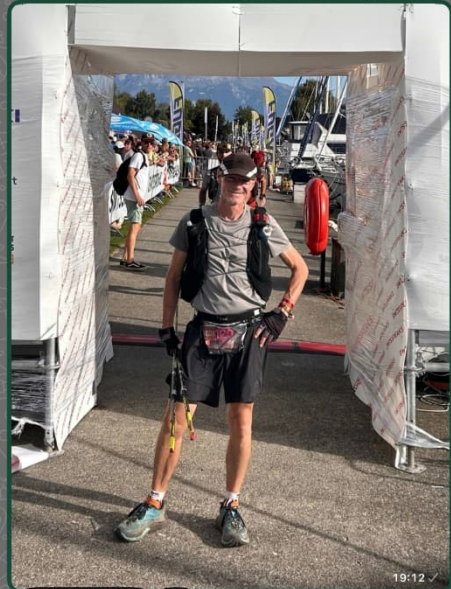



...und ist doch noch zum Beissen 🤪 15:41 ✓

12:50

Laufstagebuch - René L...
51 Follower*innen

Laaaaange 6 Km bis Le Bouveret mit Extra-Schleufe... aber finished: Bearbeitet 19:08 ✓



Mehr folgt - muss zuerst alles hier organisieren/abholen... Danke und Gruss! 19:14 ✓

12:51


Laufstagebuch - René L...
51 Follower*innen

Zieleinlauf schon cool - gute Stimmung am See, mit der roten (380) Nummer bist du "Le Champion", sehr viel Bewunderung auf Platz, selbst oder gerade von den 170ern 😊.

Mir bedeutet dies aber nicht viel, die Woche war super - zum Glück führte ich Tagebuch rund um die Uhr... das Erlebnis, der Austausch in dieser Bubble festgehalten. 0 News gehört/gelesen, 0 x E-Mails gecheckt, 0 Telefonate, der Channel ist nur senden... der Bruch zum Alltag war komplett. Zudem viel Zeit, sich mit sich selbst zu beschäftigen.

Ich hab's genossen - so blöd es tönt. Bereit oder verflucht keinen Moment. Ganz viele ups - wenige downs, meistens den Umständen geschuldet, aus der Distanz oder im Nachgang betrachtet „kleine Sachen“. Aber man lebt hier voll im Moment, was auch seinen Reiz hat...

Und da ich den Col rauf mit den schnellen aus den Untergruppen matchen durfte, erhielt ich auch eine Fan-Trupp-Welle, die ich natürlich aufgezeichnet habe 🙌👏👏👏👏👏👏👏👏



12:51

Laufstagebuch - René L...
51 Follower*innen



0:01 11:09 ✓

👍👏👏👏 3

Noch ein paar Gedanken und Bilder zum SwissPeaks...



1 Bier für 380 Km und über 25000 Hm - nein, 2 waren es... 😊

👍👏👏👏 5

12:52

Laufstagebuch - René L...
51 Follower*innen

1 Bier für 380 Km und über 25000 Hm - nein, 2 waren es... 😊

Bearbeitet 11:15 ✓

👍👏👏👏 5

Hiermit brach ich auch meine Trinkregel seit dem Start - die „ABC-Formel“, umgesetzt mengenmässig in ACB. Aqua, Bouillon, Cola. Wasser immer und genügend, Cola zur Motivation, für Koffein und weil's fein ist und Zucker hat, Bouillon für Salz und wärmend. Sonst habe ich nichts anderes getrunken bis gestern 17:37 Uhr... es war auch nicht so heiss, Sonnentage nur Sonntag, Mittwoch, Samstag - sonst durchzogen, bewölkt, regnerisch, kalt - 2 x angezuckert. Natürlich gäbe es vielmehr, auch Kaffee, isotonische Gesöffle oder Bier mit und ohne. Ich hüte mich vor zu viel Misch-Masch, das plagt mich nur am Ende. Wenn ich Salz brauche, nehme ich eine Salztablette...

Bearbeitet 12:04 ✓

Essen dasselbe. Der SwissPeaks ist ja „Vollpension“ und „All-inclusive“ - 32 Verpflegungsstellen, 6 Life-Bases, für eine Laufveranstaltung sehr gutes Essensangebot, reichhaltig. Buffets von Frucht, Fleisch, süss, salzig usw. Auch hier war ich sehr diszipliniert, nur: Kartoffeln, Nudeln, Reis, Mais, Brot, viel Käse (aber nicht geschmolzen), salzige Cracker, viel Schoggi - vielleicht Banane. Mehr nicht. Leonie hat Recht, es hat alles ein Beige- oder Braun-Muster bei mir 😊 (kein Grün und Rot).

Das ertrage ich im Dauerbetrieb. Querbeet-futtern kommt bei mir nicht gut. Ich hatte am meisten Respekt davor, dass die Verdauung spinnt/rebelliert - und dann wird es schwierig. Wenn nichts mehr

12:52

Laufstagebuch - René L...
51 Follower*innen

Das ertrage ich im Dauerbetrieb. Querbeet-futtern kommt bei mir nicht gut. Ich hatte am meisten Respekt davor, dass die Verdauung spinnt/rebelliert - und dann wird es schwierig. Wenn nichts mehr hält, ist es aus. Ein Laufkollege musste sich bereits in der Sonntagnacht übergeben - am Montagmorgen standen wir im Aufstieg nach Lengritz, er war leer. Dann geht es noch einen Tag... und du bist raus.

Meine Strategie ging für mich auf. Ich hatte 0 Probleme.

Viel zu viel Sport-Food mitgenommen. Nur 3 Gels im Notfall (Sofort-Energie) gebraucht. 8 süsse Riegel (Sponser), wie Kuchen, die mag ich... aber im Grundsatz komme ich immer mehr weg von diesen Gels und Ergänzungs-Produkten - ein Händöpfel ist fein und was natürliches.

Zwangsläufig verliere ich Gewicht an so einer Veranstaltung - ich bringe die Kalorien, die ich verbrenne, nicht rein (oder habe gar nicht so einen grossen Hunger). Ebenso bezüglich Flüssigkeit - wenn es heiss ist - der Körper kann rund 0.7 bis 0.8 Liter pro Stunde aufnehmen; du schwitzt aber mehr. In Amerika gibt es Läufe, wo das Startgewicht gewogen wird - und wenn man bei einem Verpflegungsposten zu viele Prozente des Startgewichts verloren hat, darf man nicht weiter und muss sich zuerst "zwangs-hydrieren"...

Also, ich habe im Moment und temporär weniger auf den Rippen, das kommt bei mir aber erfahrungsgemäss schon wieder... 😊

Bearbeitet 12:26 ✓

12:52

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

erfahrungsgemäss schon wieder... 🤔

8. Sept. 2025

Füsse: Im Zentrum. Hatte während der Woche zunehmend Sorgen um den linken Fuss. Aber von vorne: Rund 2 Jahre keinen Fuss verknackst/verstaucht. Ich würde mich als vorsichtigen - vor allem abwärts langsamen - Läufer einstufen. Ausgerechnet diesen Sommer in den Ferien und 5 Wochen vor dem SwissPeaks 2 x den linken Fuss vertrampt - einmal davon ziemlich brachial. Gesalbt, geschont, Schmerzen gingen wieder weg.

Am Sonntag, 31. August, Start um 10 Uhr im motivierten, zügigen Feld auf waldigen, wurzligen, teils feuchten SwissPeaks-Trails. Bei Kilometer 9 den linken Fuss vertrampt und Schmerzen. Ich habe es totgeschwiegen - wie peinlich - bei Km 9 und nach rund 1.5 von 150 Stunden abbrechen zu müssen? Erinnerungen an den IronTrail kamen hoch, als ich mal den Fuss verknackste und 50 Km später schwoll der Fuss an, dass ich nicht mehr in den Schuh kam... owe, der linke Fuss war somit schon angezählt - mehr Sorge tragen und möglichst schonen.

Km 35, den rechten Fuss ebenso vertrampt. Der Sonntag und der SwissPeaks starteten für mich somit nicht ideal und mit leichten Sorgen. Ich spürte die Vorfälle in beiden Füßen bei gewissen Bewegungen oder Belastungen. Es brachte ins Bewusstsein, wie schnell der Spass aus sein kann.

12:52

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

Der Linke zeigte zunehmend Ermüdungserscheinungen. Bis Ende der Woche hatte ich ihn 4 x vertrampt - die langen, technischen Abstiege sind nicht einfach, schnell ist man abgerutscht oder umgeknickt. Grosse Tritte, Geröll, instabile Kraxelstellen, geneigte/abfallende Trails, Wurzeln, gerade runter oder ein Geschliffe im Matsch. In der Mittwoch-Nacht hatte ich einen Schockmoment, als ich spürte, wie das linke Fussgelenk den Mont Brulé runter zu blockieren begann 🤔 und ich dachte, ich müsste beim Physio anrufen und fragen, wie man die Blockierung löst...

Auch dies lief sich dann im Flachen wieder aus. Im linken Fuss zwickte es aber bereits im Rist, an der Ferse, in den Zehen - er war nicht mehr so stabil, überdehnt/lockerer, keine Ahnung. Und am Freitag-Nachmittag hatte ich dann den Eindruck, dass der Linke müde ist. Also nochmals stärker links schonen. Am Samstag dann die ständigen Ausweichmanöver in die Steine, Wurzeln oder Stauden. Aua. Zudem die Blasen, die zwar sauber bearbeitet waren - als Wunden aber schmerzten.

Aber die Füsse hielten und brachten mich ins Ziel. Ich denke, es war vor allem "Überlastung" links und die "Verletzungen" durch die Überdehnungen. Sonst hatte ich keine körperlichen Beschwerden - keine Schmerzen - weder Knie, Rücken oder Achillessehne, welche im Mai stark reagierte und...

Mehr lesen

Meine Tochter meinte grad, "deine Füsse sehen gar

12:52

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

Meine Tochter meinte grad, "deine Füsse sehen gar nicht so schlimm aus" - tun sie auch nicht. Gestern geschwollen - heute tipptopp (eigentlich immer noch geschwollen, vor allem links). Sie machen nun aber auch nicht mehr bis zu 90000 Schritte pro Tag... mehr Zahlen später.

Jetzt hatte ich einen Video-Call mit einem "Kanal-Follower" - und er meinte: "siehst erholst aus"... Danke. Und naja, vielleicht liegt es am Teams-Filter

9. Sept. 2025

Von den Füßen zu den Schuhen - mit einem praktisch neuen Paar gestartet. HOKA Mafate 5, bestellbar in der Schweiz seit 1.8.2025 - am 7. war er in Buchs:



12:53

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

Gemacht für alpine Ultra-Trails - viel Dämpfung und weich an der Ferse; robust und schützend im Vorderfussbereich, 5 mm Profiltiefe, Vibram-Sohle. Oder, wie es HOKA sagt: "Ein kompromissloser Trailrunningsschuh für alle, die gerne hart an ihre Grenzen gehen" ... das gefällt mir, gut getextet



Genau einen Monat später war er "SwissPeaks-proved". Sehr guter Schuh, knapp 500 Km drauf in 30 Tagen 🤔 wird natürlich liebevoll gebürstet, bevor er in den Stall kommt. Der Matschgeruch wird aber erfahrungsgemäss bleiben.

Ich hatte noch ein zweites Paar in der Mitreise-Tasche dabei: HOKA Speedgoat 6, ebenso praktisch neu und mit rund 120 Km gut eingelaufen. Der Mafate 5 war aber der idealere Laufschuh. Und

12:53

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

Ich hatte noch ein zweites Paar in der Mitreise-Tasche dabei: HOKA Speedgoat 6, ebenso praktisch neu und mit rund 120 Km gut eingelaufen. Der Mafate 5 war aber der idealere Laufschuh. Und ich halte es mit Socken und Schuhen immer gemäss "Never change a winning Team" - die Schuhe nur ungern/nicht wechseln; die Socken auch erst, wenn nötig...


Bei den Stöcken hatte ich ebenso ein Ersatzpaar mit im "Follower-Bag" - von diversen Läufern gehört/erlebt, dass ein Stock bricht - somit wäre in den Life-Bases Ersatz vorhanden. Ich hatte keinen Stockbruch, die Karbon-Leki-Stöcke waren aber ab und an wacker unter Spannung in den Steinen und Ritzen...

Stirnlampe - auch hier diesen Sommer auf ein neues Produkt gewechselt... Petzl Nao RL, sieht unstabil aus - ist aber sehr bequem nächtelang zu tragen:



12:53

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen



Ich war skeptisch: "Stirnlampe, die dank Reactive Lightning Technologie über einen Lichtsensor die Form des Lichtkegels und die Leistung der beiden LEDs automatisch der benötigten Lichtmenge anpassen. So wird in der jeweiligen Situation die ideale Beleuchtung garantiert". Und es funktioniert wirklich sowie ist hilfreich: Kopf Richtung Füsse, kleiner Kegel und weniger Licht - Kopf heben und der Scheinwerfer geht auf... (bis 1500 Lumen!).

Das Kopfband ist durch die Gummischnüre leicht und angenehm, ebenso Schnüre über den Kopf - das Ding ist gut einstellbar und hält stabil, ohne zu drücken. Der Akku hinten kann auch als Not-Quelle genutzt werden, um das Handy zu laden usw. SUPER STIRNLAMPE; sehr gutes Preis-Leistungs-Verhältnis!

Am SwissPeaks gehören 2 Taschenlampen sowie je 2 Akkus zur Pflichtausrüstung immer auf Mann. Ich hatte in der Follower-Tasche noch eine dritte Lampe zur Sicherheit (die beiden weiteren Lampen waren aber klar günstigere/einfachere Produkte).

Somit materialmässig in diversen Bereichen für den SwissPeaks nochmals bewusst aufgerüstet und

12:53

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

Somit materialmässig in diversen Bereichen für den SwissPeaks nochmals bewusst aufgerüstet und investiert. Aber ich war 4 ganze und 2 halbe Nächte am Stück unterwegs. Es ging im Stockdunkeln und um 0 Grad über Pässe von bis zu knapp 3000 Meter... da muss man sich verlassen können auf die paar Dinge, die man dabei hat. Auch gut und neu - sehen zwar aus wie Baby-Handschuhe - haben sich aber auch bewährt: Over-Gloves...



12:53

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

👉 - leichte Überhandschuhe, die wind- und wasserdicht sind und über die warmen Handschuhe getragen werden - topp 👍👍👍

Ich hatte über 130 Stunden den Lauf-Rucksack an (Salomon, Laufweste, 12 Liter) und man optimiert ständig an der Packung - damit alles immer griffbereit ist und wenig rumgefummelt/ausgepackt werden muss. Meine Entdeckung ab ca. Mittwoch, die sich dann eingeschlichen hat, da praktisch - mein Stock-Köcher am Lauf-Rucksack als "Trailer-Handtasche" 🤔 ...



12:53

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

Da ich am SwissPeaks von Kilometer 2 bis 380 die Stücke immer in der Hand hatte, war der Köcher leer. Ich haute und stopfte hier die NOK-Salbe, Essen, Poncho, Handschuhe, alles rein - ein cooles Teil. A propos Poncho: Hatte ich über all die Jahre dabei, aber nie genutzt. Letzte Woche lernte ich das Ding schätzen. Zwar schnell ein Hamam-Klima darunter - aber bei Wind und Starkregen 100 % wasserdicht, Rucksack geschützt, geht bis fast an die Füße - drunter ziemlich wohlig. Hat sich bewährt... 🍌

Genug Material-Insights - es folgen noch Infos zum Thema Schlaf und ein paar Zahlen... es war ja doch ein Wettbewerb...

Tor des Géants - Wikipedia
en.wikipedia.org

Grad langer Trail-Talk geführt mit Roman von Romanshorn - er ist Host der Trail-Freak-Chat-Gruppe, wo ich drin bin. Austausch über SwissPeaks und Tor des Géants, welcher am Sonntag um 10 Uhr in Courmayeur (Aostatal) startet. Roman ist dabei... Adi ebenso. Bereits jetzt viel Spass und alles Gute... 🍌 --> Tor des Géants über 330 Km und knapp 25000 Hm: https://en.wikipedia.org/wiki/Tor_des_G%C3%A9ants

Schlaf - auch sehr wichtig, aber schwierig zu finden am SwissPeaks (oder bei langen Veranstaltungen).

12:53

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

Schlaf - auch sehr wichtig, aber schwierig zu finden am SwissPeaks (oder bei langen Veranstaltungen). Wenn man ein Bett braucht oder sucht, dann bieten sich vor allem die Life-Bases an. Da kommt man - je nach Tempo und Strecke - irgendwann im Tagesverlauf an. Dann gibt es Einschränkungen - z.B. nur 120 Minuten maximal im Ruheraum erlaubt (damit andere auch Schlafen können). Schnarcher, Nicht-Flüsterer, Diskutierer, Wecker-Steller, Raschler, Tür-Knaller... die ganze Palette an Schlafverhinderern 😞

Ich bin im Grundsatz ein guter überall-weg-Schläfer. Ich tat mich - trotz grosser Müdigkeit - letzte Woche aber schwer, Ruhe und Schlaf zu finden. Kaum weggekippt, geht ein Wecker los - und dann wird es schwierig, nochmals einzuschlafen. Ebenso sollte ja auch auf Schlafphasen geachtet werden (besser nicht in eine Tiefphase fallen usw.). Ich sprach während der Woche mit vielen Laufenden - und kam laut Aussagen nicht schlecht weg (ausser sie waren noch die grösseren Schlaf-Machos als ich).

Meine Bilanz von Sonntag, 10 Uhr, Start - nach einer guten, ausgiebigen Nachtruhe im Sporthotel Oberwald:

- Montag, Eisten, nach 110 Km, nachmittags um 16 Uhr, 45 Minuten Liege-Pause (Schlaf davon effektiv 15, dann ging ein Wecker ab)
- Dienstag, Grimentz, nach 163 Km, 14 Uhr, 2:15 Stunden (zum Glück im Nachhinein, da sie mich vergessen hatten)
- Mittwoch, Thyon, nach 209 Km, 11.30 Uhr, 30

12:54

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

- Montag, Eisten, nach 110 Km, nachmittags um 16 Uhr, 45 Minuten Liege-Pause (Schlaf davon effektiv 15, dann ging ein Wecker ab)
- Dienstag, Grimentz, nach 163 Km, 14 Uhr, 2:15 Stunden (zum Glück im Nachhinein, da sie mich vergessen hatten)
- Mittwoch, Thyon, nach 209 Km, 11.30 Uhr, 30 Minuten (gelegentlich, dann Abbruch - da viel zu laut)
- Donnerstag, Prassurny, 263 km, 8 Uhr, 0 Minuten (da Aufgrund Gewitterwarnung weiter, siehe oben)
- Donnerstag, Col de la Forclaz, 281 Km, 16 Uhr, 2:30 Stunden (Zwangspause, perfekt im ausgebauten Stall bei Regen)
- Donnerstag, Salvan, 294 Km, 3 Uhr, 1 Stunde (da Regen und müde)
- Freitag, Morgins, 338 Km, 2 Uhr, 1:30 Stunden (im Zweierzimmer)

Total von Sonntag, 10 Uhr, bis Samstag, 17:37 Uhr: ca. 8:30 liegend, aber nicht alles geschlafen... 😊

Habe grad auch mit Roman darüber gesprochen. Vielleicht ist eine Povernap-Strategie besser - öfters kurz, dafür in kleinen Verpflegungsposten oder wo's halt grad passt... mein Versuch mit Schlafen, wo's vorgesehen ist (Life-Base) ging nicht wirklich auf...

Dies sind andere Beispiele - statt sich in Thyon an den Schnarchern ärgern und abbrechen:

12:54

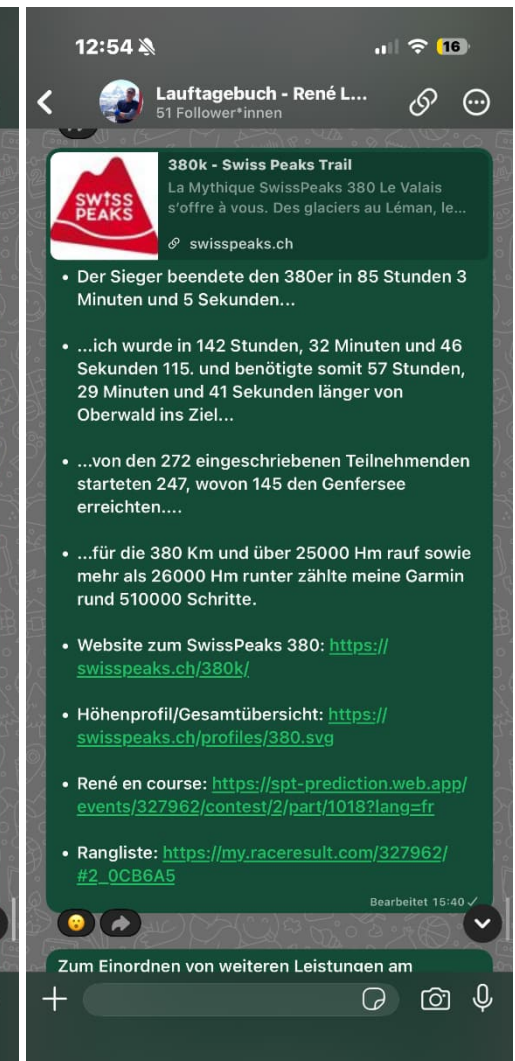
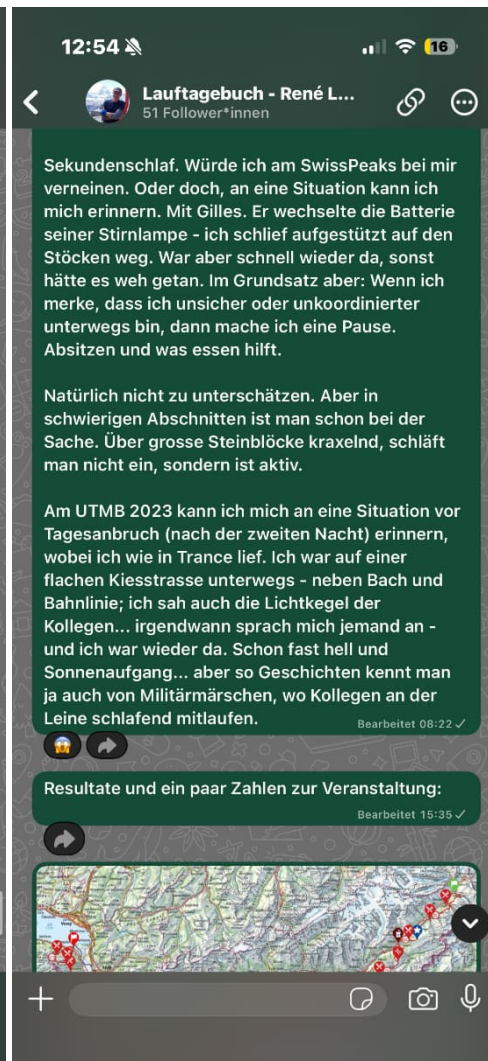
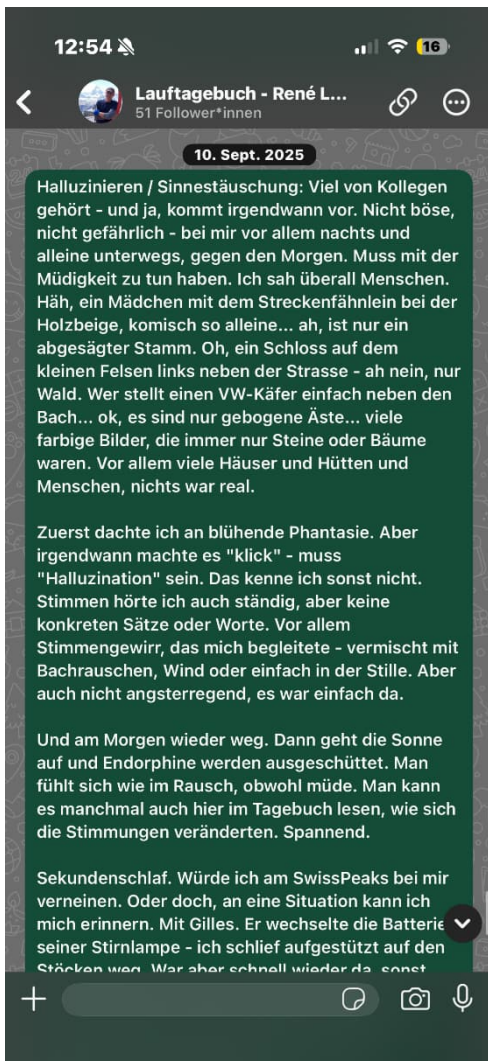
Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

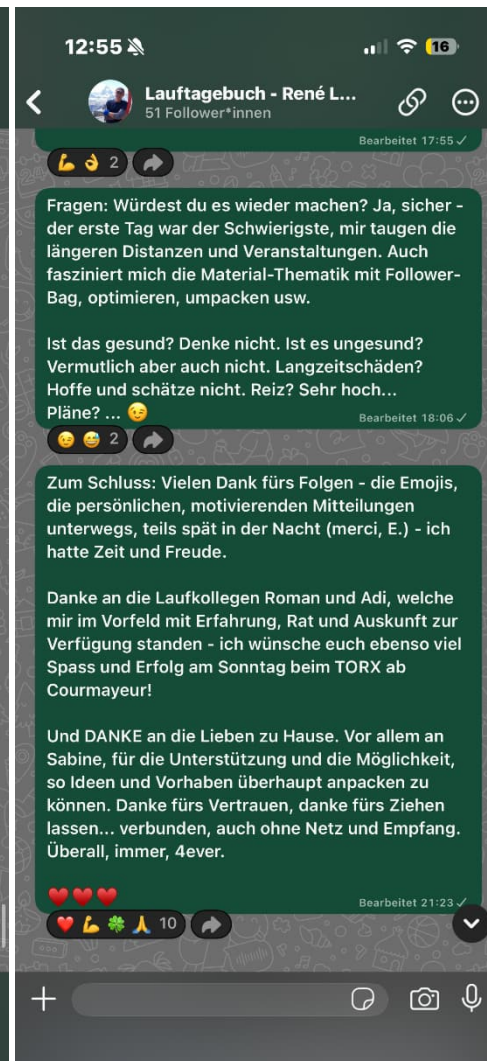
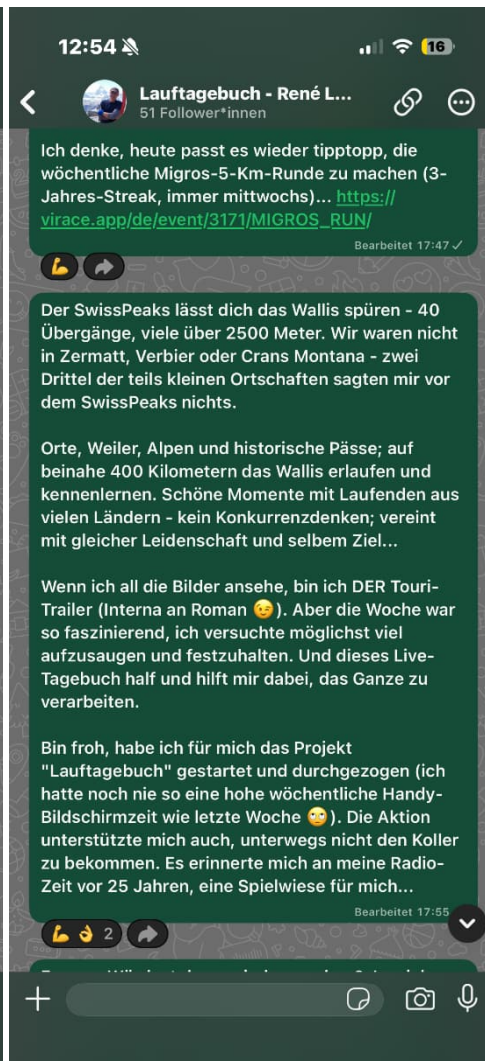
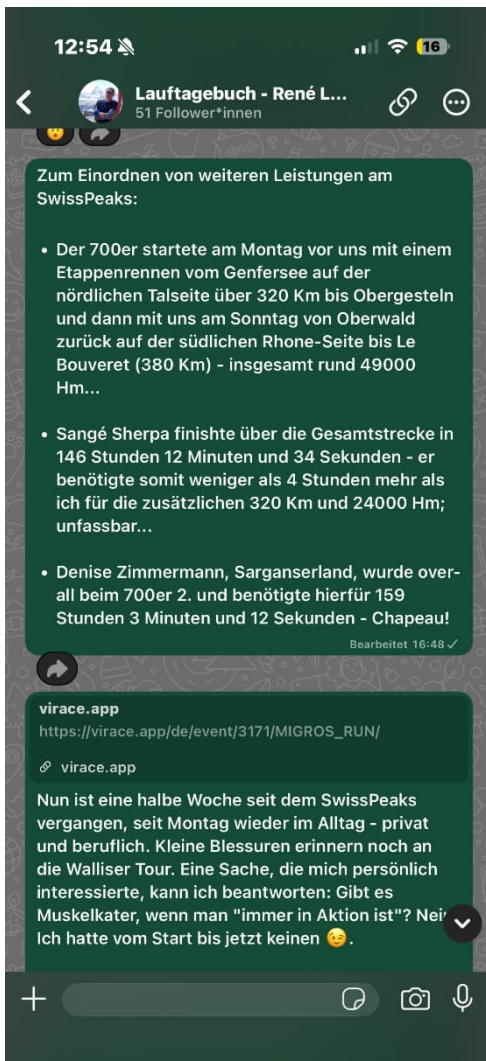


Hinter der Unterkunft im Frieden schlafen... oder wie Gilles vor dem Col de la Croix:



Gute Nacht.





12:55

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

SwissPeaks - Teil 2, Grimentz - Lourtier | Relive
Trail Running | 2. Sept. 2025
relive.com
Teil 2 - Grimentz bis Lourtier: <https://www.relive.com/de/view/v7O9ZMzQJQ6>
Bearbeitet 13:17 ✓

SwissPeaks - Teil 3, Brunet - Col de la Forclaz | Relive
Trail Running | 4. Sept. 2025
relive.com
Teil 3 - Cabane Brunet bis Col de la Forclaz: <https://www.relive.com/de/view/vLqe9zVQ1dq>
Bearbeitet 13:17 ✓

SwissPeaks - Teil 4, Col de la Forclaz - Salvan | Relive
Trail Running | 4. Sept. 2025
relive.com
Teil 4 - Col de la Forclaz bis Salvan: <https://www.relive.com/de/view/vrqojmBdnK6>
13:19 ✓

SwissPeaks - Teil 5, Salvan - Morgins | Relive
Trail Running | 5. Sept. 2025
relive.com
Teil 5 - Salvan bis Morgins: <https://www.relive.com/de/view/vMv8Lo9Q4Pv>
Bearbeitet 13:20 ✓

14. Sept. 2025

12:55

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

Bearbeitet 13:20 ✓

SwissPeaks - Teil 6, Morgins - Le Bouveret | Relive
Trail Running | 6. Sept. 2025
relive.com
Teil 6 - Morgins bis Le Bouveret: <https://www.relive.com/de/view/v1vjPKw1oJ6>
13:20 ✓



13:28 ✓

Run
lenherr-fend.ch
Und für alle, die gerne Bilder haben --> 142 Stunden chronologisch in 50 Schnappschüssen unter... <https://www.lenherr-fend.ch/run/>
Bearbeitet 13:29 ✓

14. Sept. 2025

13:03

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

Bearbeitet 07:52 ✓




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

1. Okt. 2025



13:03


Lauftagebuch - 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 ✓