



LAUFTAGEBUCH – November & Dezember 2025

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




13:13


Laufstagebuch - René L...
51 Follower*innen

2. Nov. 2025

Geburtstagsbesuch in Gams... 22:14 ✓



Alvierkette... Bearbeitet 22:15 ✓



13:14

Laufstagebuch - René L...
51 Follower*innen

Blick Wildhaus - Schafberg, Mutschen, Kreuzberge & Co. ... Bearbeitet 22:15 ✓

5. Nov. 2025

Mittwoch = Migros Run. Jeden Mittwoch mindestens 5 Km via VIRACE-App mitmachen... mein Streak läuft seit über 3 Jahren - coole Sache unter... 21:18 ✓

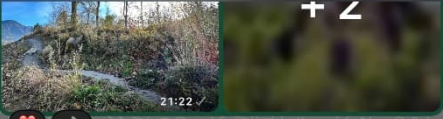
Migros Run - Home
Astro description
migrosrun.virace.app
<https://migrosrun.virace.app/> 21:18 ✓

Heute am renaturierten Werdenberger Binnenkanal: 21:19 ✓





13:14

Laufstagebuch - René L...
51 Follower*innen



6. Nov. 2025

Botenlauf: Überfälligen Lewinsky in Vaduz abgegeben... super suppig heute, zum Glück kenne ich mich aus 😊 21:56 ✓

13:14

Laufstagebuch - René L...
51 Follower*innen

6. Nov. 2025

Ein paar Trail-Kilometer mit Ziel Wildhauser Schofberg - Räfis, Egeten, Simmi, Wildhaus, Gamplüt rauf und zurück nach Wildhaus... 16:46 ✓




Schofberg - ganz links... 16:49 ✓



13:14

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

Alte Zollstrasse von Gams nach Wildhaus - diesen Bogen fotografiere ich jedes Mal... 16:50 ✓




Schönenbodensee... Bearbeitet 16:52 ✓

+

13:14

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

Schönenbodensee... Bearbeitet 16:52 ✓




Flürentobel - bei Froswand vorbei zur Schofbergwand... hinten Margelchopf & Co. Bearbeitet 16:56 ✓


+

13:14

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen



Hier geht's Richtig Alpen Tesel, Grueb sowie Mutschensattel oder Zwinglipass... Ich halte aber links, Alp Fros und Gamplüt. 17:01 ✓



17:02 ✓

+

13:14

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

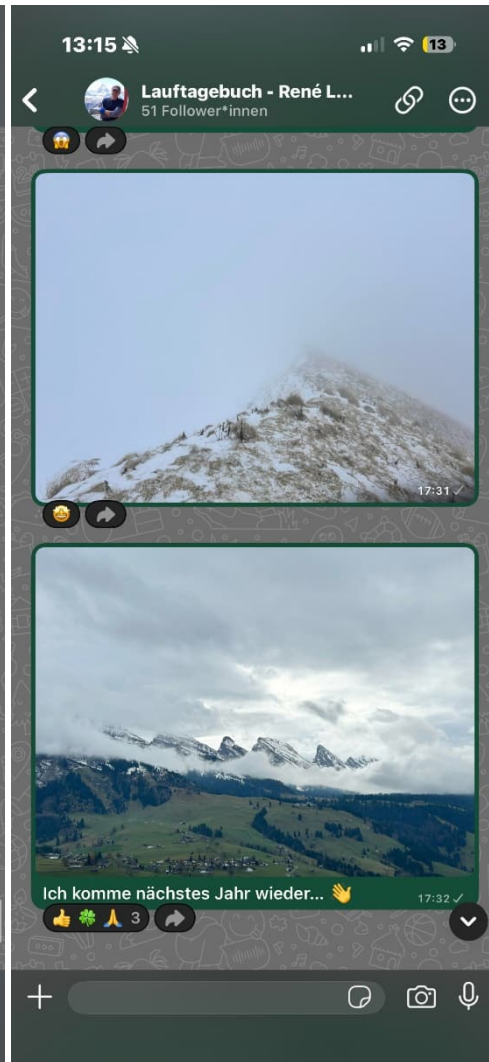
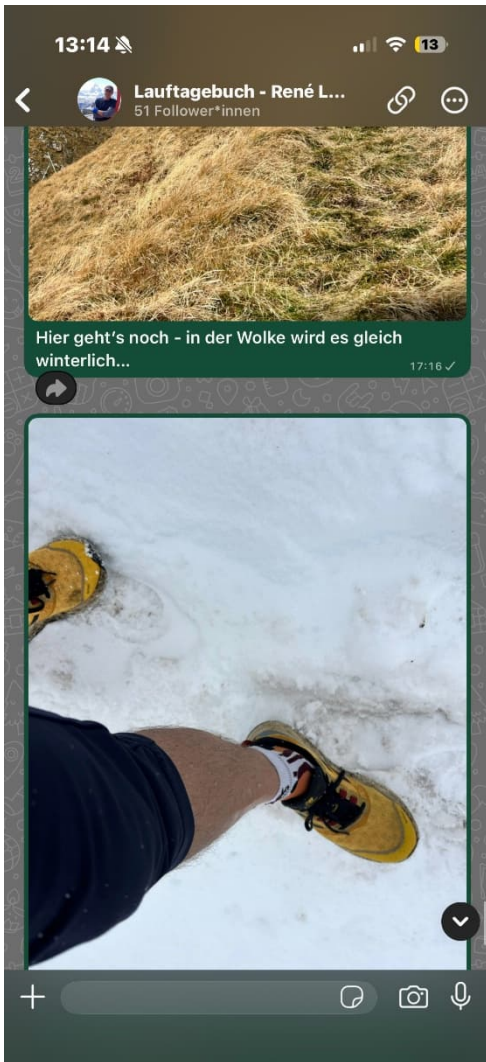


Jetzt geht es mächtig aufwärts - von Gamplüt über 1000 Hm auf unter 3 Kilometer Wegdistanz 🙌 17:13 ✓



Der Kühlschrank des Kantons: Gräppelensee. 17:15 ✓

+



13:15

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen



17:19 ✓

Do. 13. Nov.

Heute perfekte Work-Lauf-Balance: Besprechung in Sevelen mit easy Laufrunde verbunden - geht heute prima, da Livia am Zukunftstag im Büro aushilft... so ist gut Sonne tanken ☺️☀️


Bearbeitet 20:52 ✓



20:52 ✓


13:15

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen



20:52 ✓

Fr. 14. Nov.

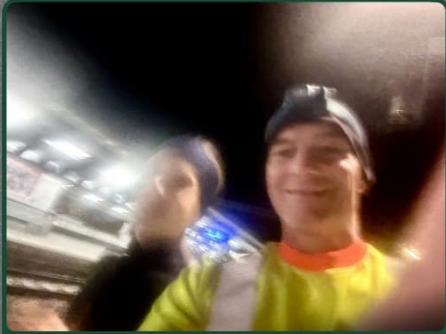


Wochenende einlaufen...

20:34 ✓


13:15

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen



...mit Leonie im Föhn durch Downtown Buchs...

20:35 ✓



20:35 ✓

13:15

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen



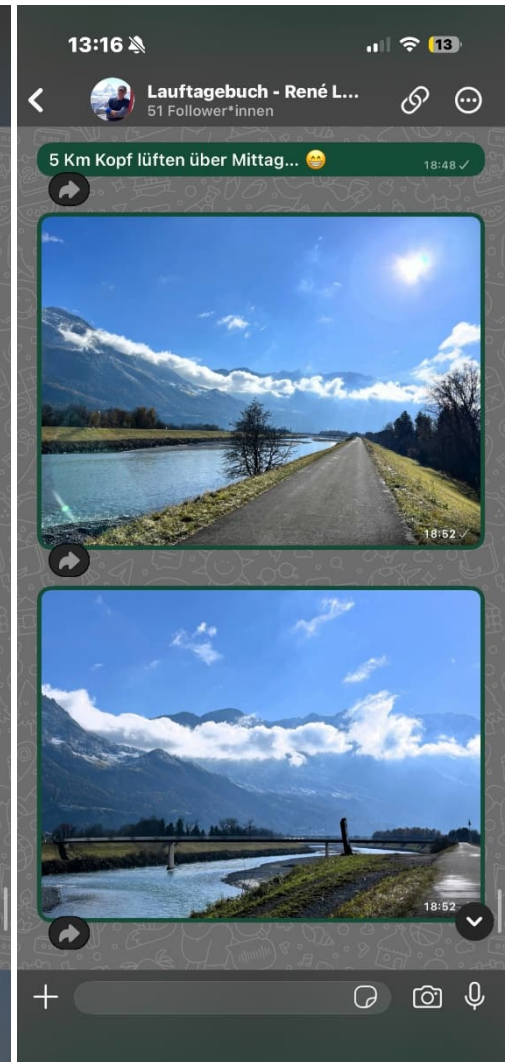
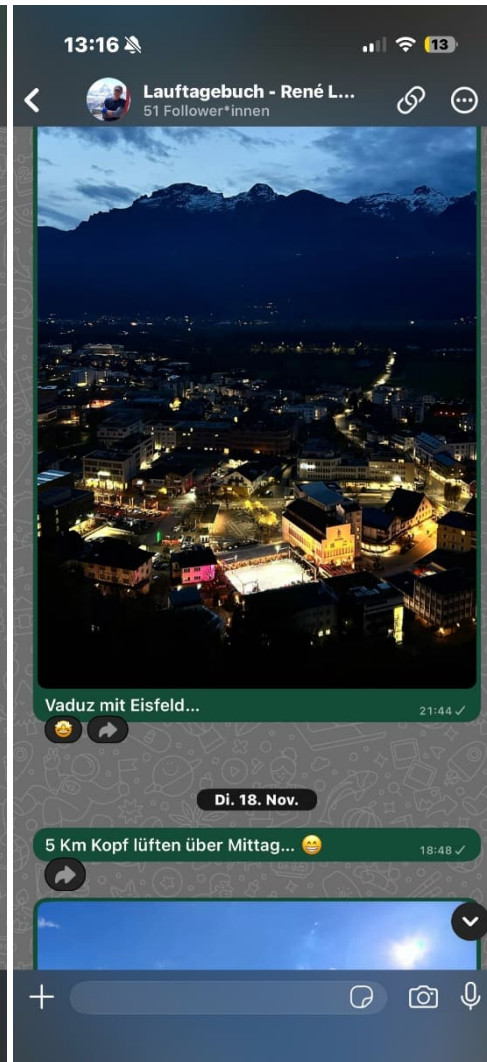
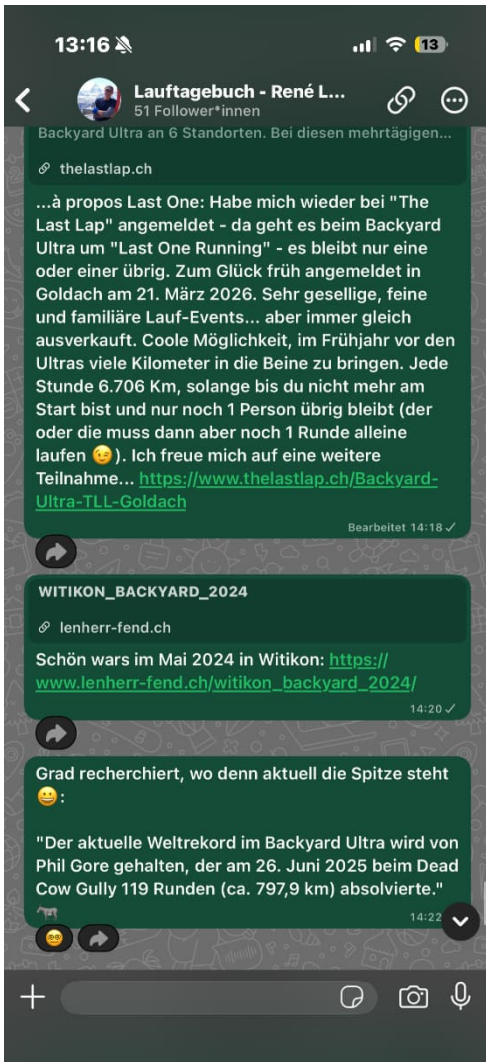
20:36 ✓

Sa. 15. Nov.



Last One Hanging am Erbweg... das letzte Blatt an unserem Baum trotz dem Föhn 👍 ...

Bearbeitet 14:10 ✓




13:16

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen


Mi. 19. Nov.

Mittwoch = Migros Run. Crispy heute Abend...
Bearbeitet 21:40 ✓



Fr. 21. Nov.

Mit leeren Batterien gestartet - fitter und inspiriert zurück... angenehme Winterrunde 👍
Bearbeitet 21:50 ✓




13:16


Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

Fr. 21. Nov.

Mit leeren Batterien gestartet - fitter und inspiriert zurück... angenehme Winterrunde 👍
Bearbeitet 21:50 ✓




Werdenbergersee...



13:16

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

Werdenbergersee...




21:52 ✓




13:16

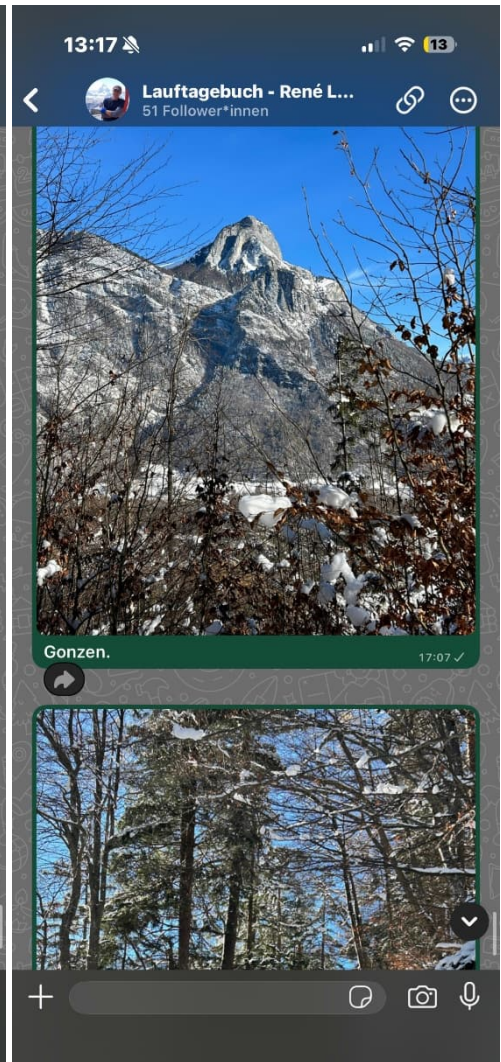
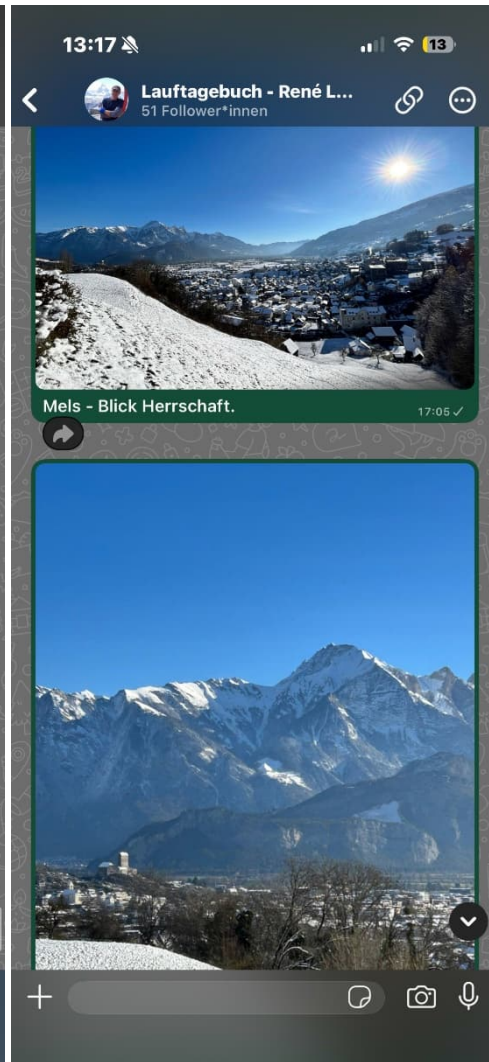
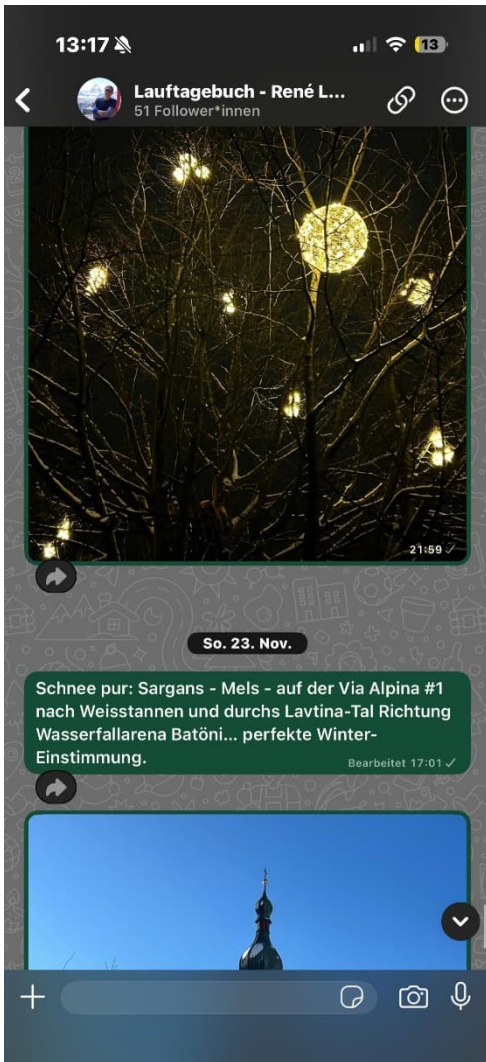
Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

Giessen-Neugestaltung bei Rheincity...
Bearbeitet 21:56 ✓




21:58






13:17

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen



Links Gonzen - Rheintal. 17:10 ✓



Wir sind auf der Via Alpina - Wanderroute #1 - Vorfreude 😊 - <https://schweizmobil.ch/de/wanderland/route-1> Bearbeitet 17:12 ✓

13:17

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen





Weisstannen - Trail-Paradies und viele Optionen... 17:19 ✓

| | | | |
|-------------------|----------|--------------------|----------|
| Batöni | 1h 55min | Risetepass | 5h 10min |
| Heidelpass | 4h 15min | Matt | 8h |
| St. Martin | 6h 25min | Foopass | 5h 35min |
| Sardonaalütte SAC | 7h | Elm | 9h |
| Batöni | 1h 55min | Madfurggl | 3h 50min |
| Wildseeuggen | 5h 40min | Steinbrugg | 7h |
| Pizzohütte | 6h 30min | Fansfurggla | 5h 40min |
| | | Spitzmaulhütte SAC | 7h |
| Unterlavtina | 1h 5min | Vorsiez | 1h 20min |
| Vorsiez | 4h | Obersiezäss | 3h 25min |
| | | Fansfurggla | 5h 20min |
| Batöni | 1h 50min | Kohlschlag Kläui | 3h 50min |
| Wasserfall-Arena | | Schonhalden | 4h 25min |
| Hängebrücke | | Vermol | 6h 20min |
| | | | |
| | | Schweizer Familie | 6 km |
| | | Feuerstelle | |


13:17

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

Heute Batöni - hier: Alp Unterlavtina. Bearbeitet 17:43 ✓





Kurz vor Wasserfallarena Batöni, wo aus fünf Fällen und Bächen der Gufelbach nach Weisstannen fliesst. Mehr Schnee - kaum Spuren... Bearbeitet 17:45 ✓

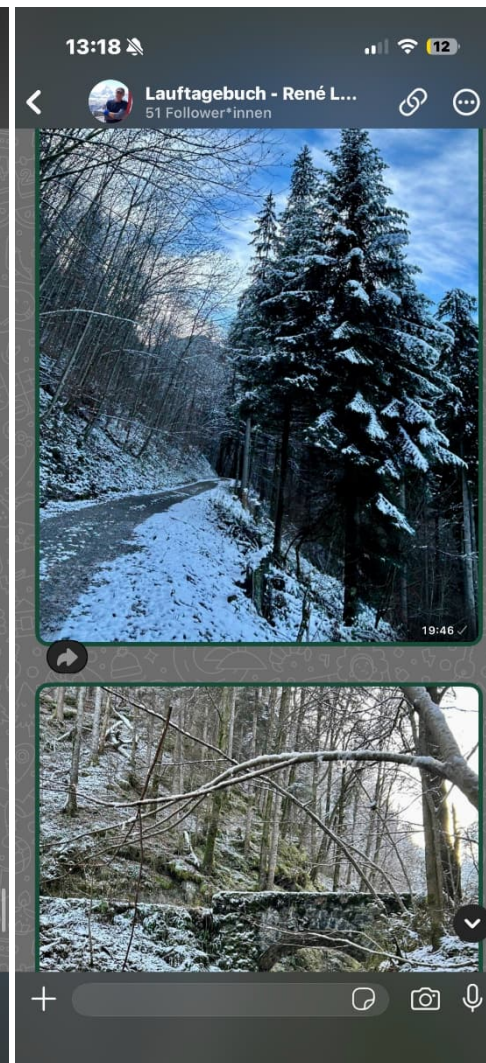


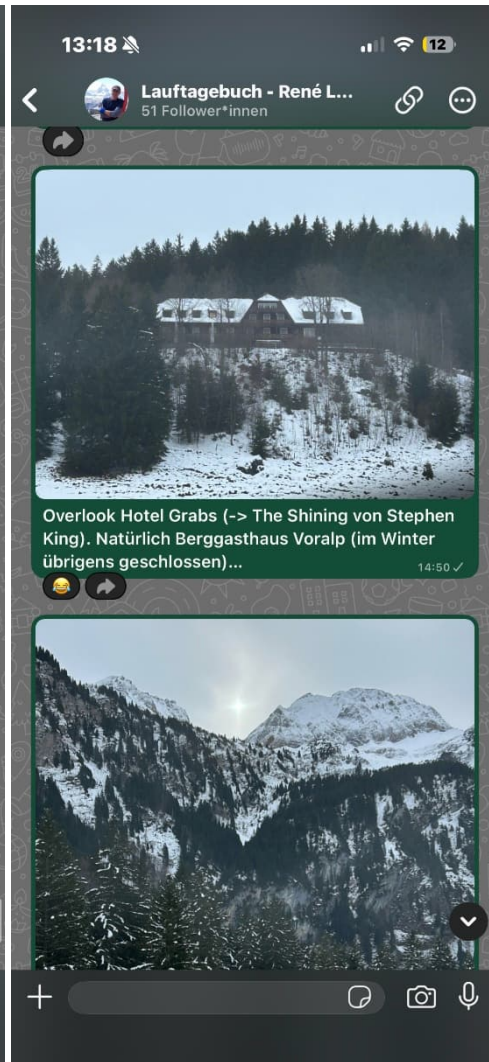
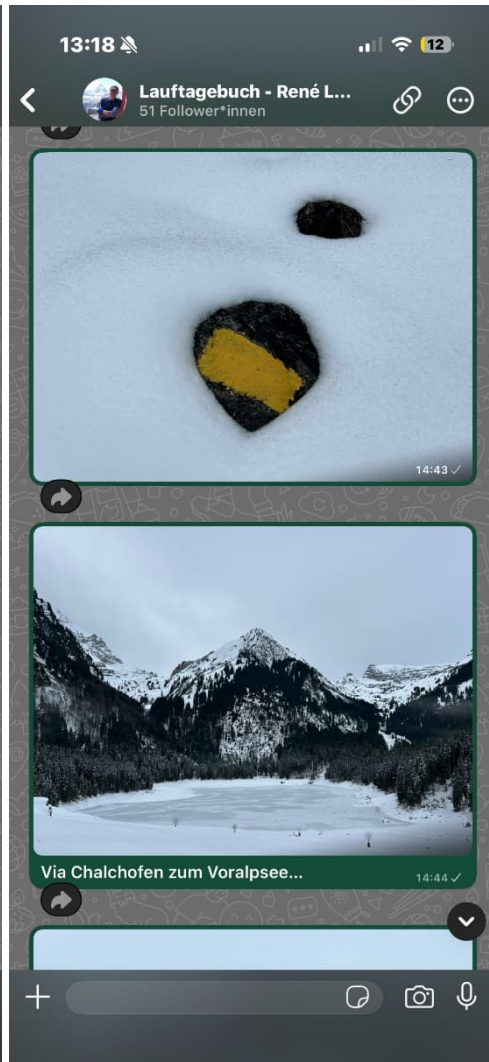
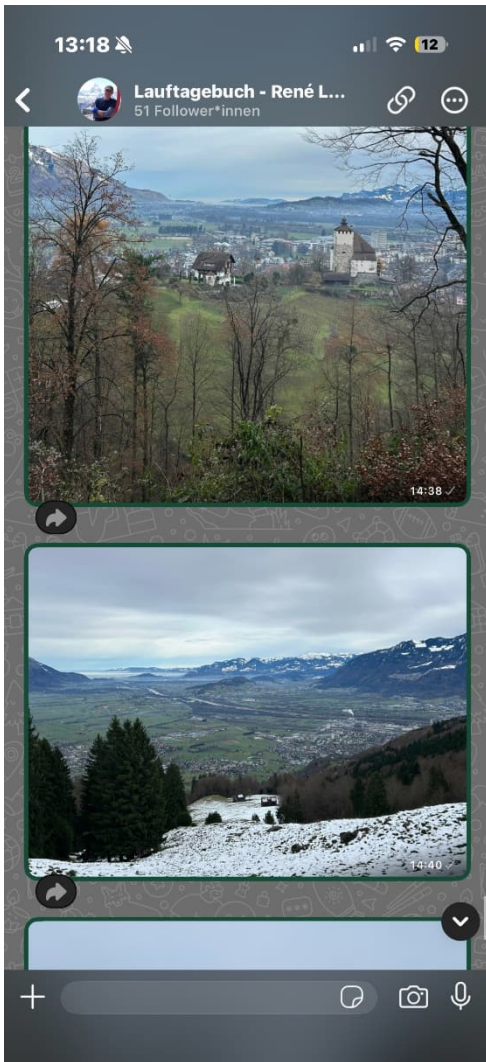
13:18

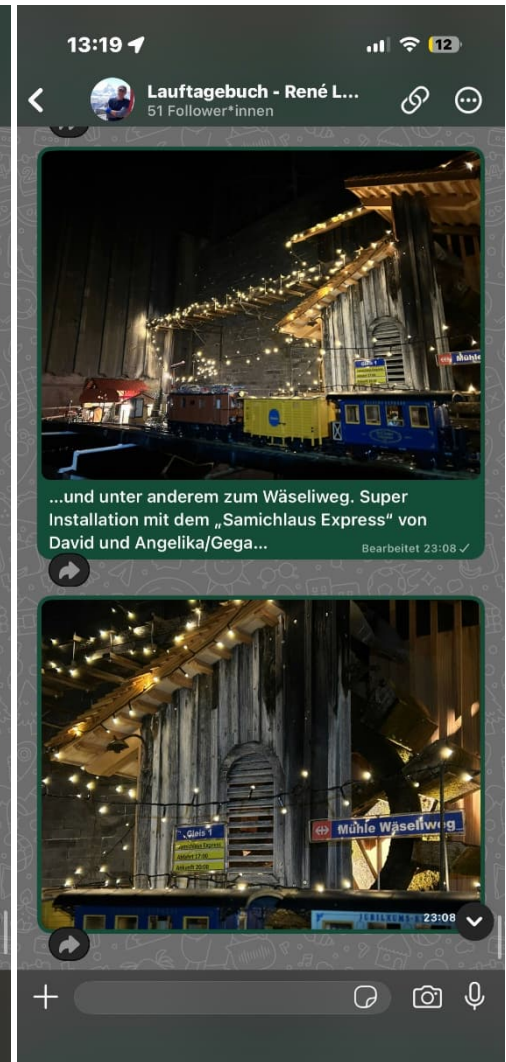
Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

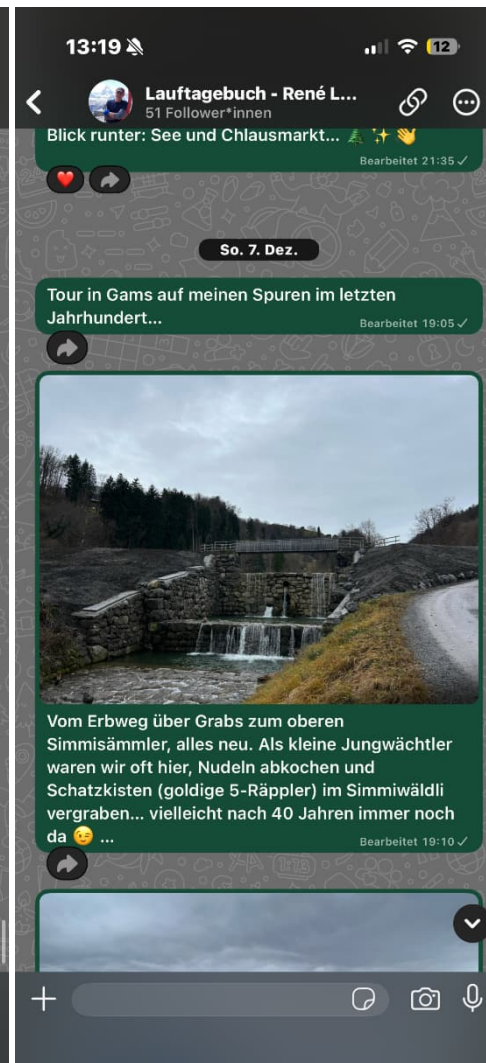
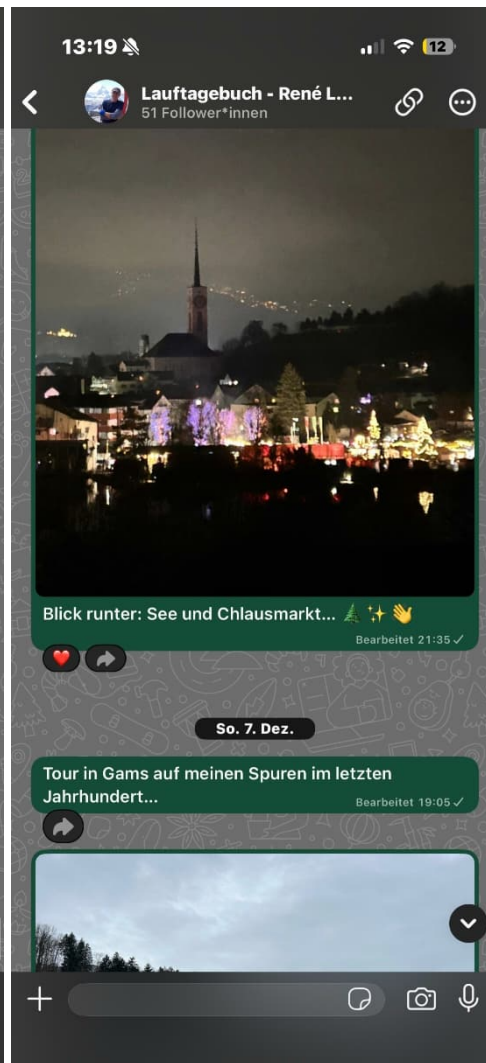
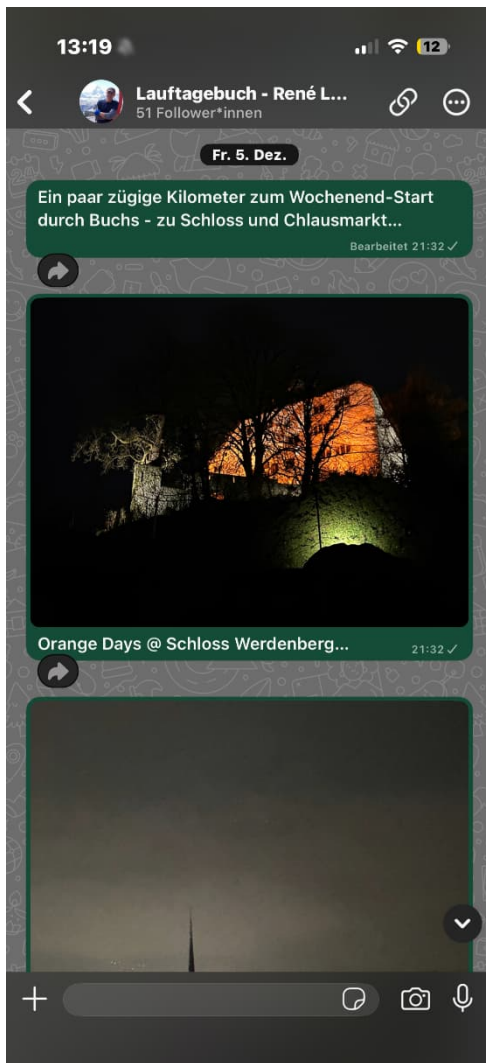
Bearbeitet 17:49 ✓










13:20

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen


Hier fanden die legendären Pflingstlager, Geländespiele und Tannzapfenschlachten in den 80ern statt...




Gleich nebenan: Eierquelle. Heutige Geschmacksrichtung „faule Eier“...

13:20

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen



...runter nach „Bruggen“, waldbaden...



13:20

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

...und noch auf einen Sprung auf „Hohensax“...



...via Rofisbach/Sax zum Gasenzer Sämmler - im Moment Grossbaustelle, zukünftig „biber-fest“

...und zu Kaffee & Kuchen im Winggel. Schöne, abwechslungsreiche und laufbare Tour, 22.5 Km


Mo. 8. Dez.



13:20

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

Mo. 8. Dez.



Trail Running

2:34:56 22.7 km 8.8 km/h

Wieder Mal ein Relive-Video - hier zur gestrigen Tour... <https://www.relive.com/de/view/vwq1z53KKBv>


Fr. 12. Dez.

Diese Woche viel unterwegs, alles reingequetscht inkl. Nachtschicht - dafür heute Vormittag ein Fenster gefunden für den „Erbweg - Buchser Malbun - Halbmarathon“...


13:20

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

Fenster gefunden für den „Erbweg - Buchser Malbun - Halbmarathon“...
Bearbeitet 20:53 ✓



Zügig rauf auf der praktisch autofreien Bergstrasse...
Bearbeitet 20:54 ✓




+


13:20

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

Zügig rauf auf der praktisch autofreien Bergstrasse...
Bearbeitet 20:54 ✓



...bis zur Buchser Skihütte inkl. Skifahr-Trockentraining...
Bearbeitet 20:56 ✓




+


13:21

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

Trockentraining...
Bearbeitet 20:56 ✓




+




+

13:21

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen



...und dann den Tobelbach runtergeheizt... hier noch links Hurst, rechts Alvier 🚧
Bearbeitet 21:04 ✓



Relive

+

13:21

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

Trail Running

2:14:39 21.1 km 9.4 km/h

Cooler Halbmarathon mit 1100 Hm drin... 👍👏🥳

So. 14. Dez.

Heute einen schönen „geschäftlichen“ Termin mit der Freizeitpassion verbunden: Bahnhof-Eröffnung und Halbstundentakt-Einführung in Flums. Copy - Paste vor einem Jahr in Unterterzen. Somit heute aber ein paar Kilometer weniger bis zum Erbweg... 😊 von vorne:

13:21

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

aber ein paar Kilometer weniger bis zum Erbweg... 😊 von vorne:

Mit dem IR35 Chur-Bern - hält nun auch in Flums - angereist...

Mit dem IR35 Chur-Bern - hält nun auch in Flums - angereist...

13:21

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

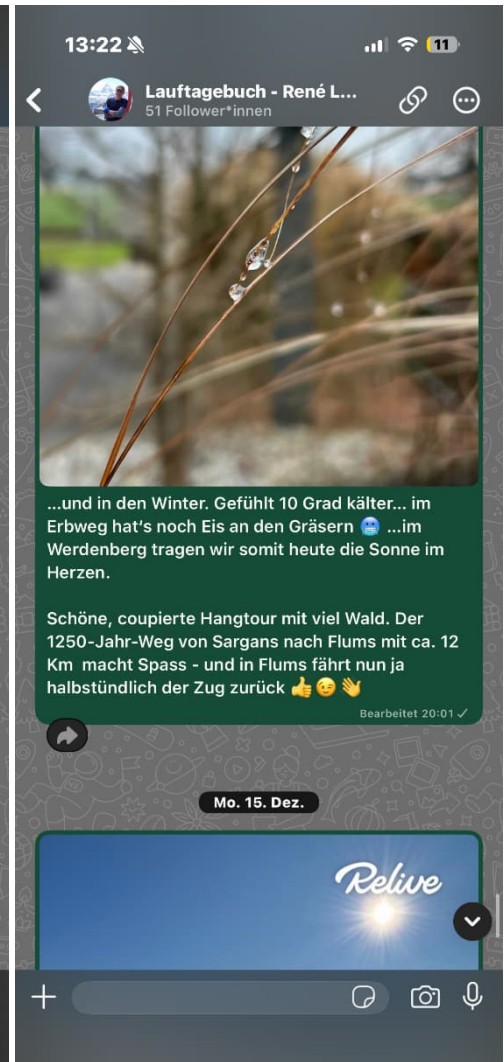
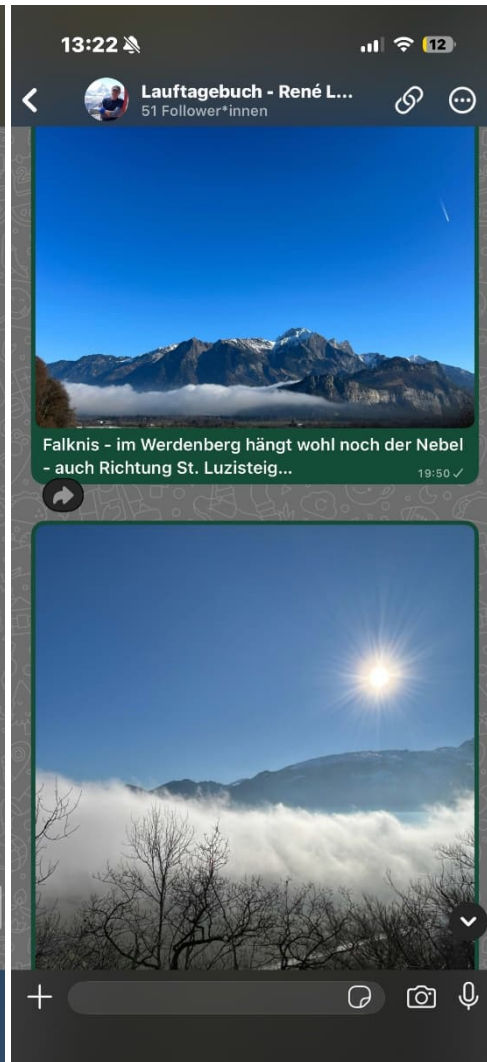
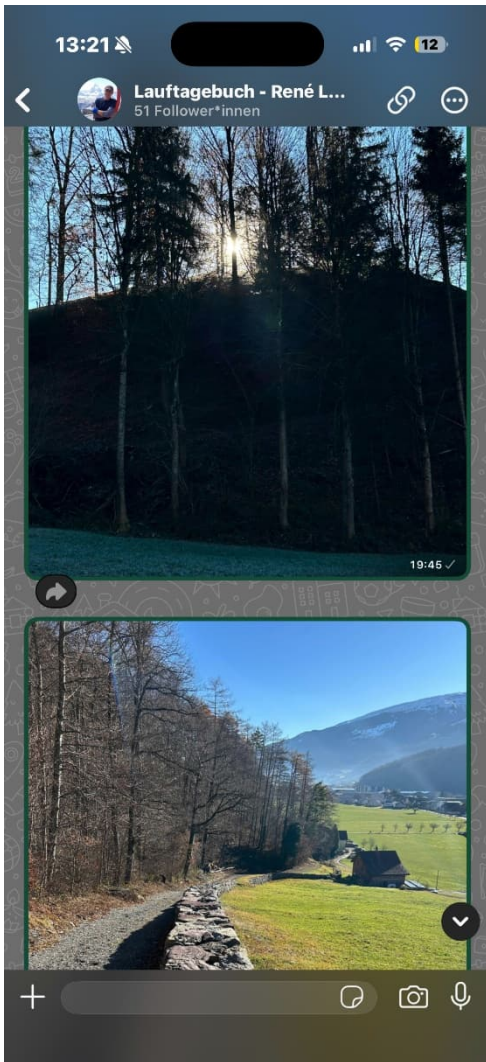
Alphorn, Sonne am Horizont, kein Nebel, ausfahrender Zug in Flums - swissness pur für den Tourismus- oder SBB-Prospekt...

13:21

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

Regierungspräsident, Ständerat, Kantonsräte, Gemeindepräsidenten, SBB und weitere Prominenz sowie Zmorgebuffet für alle - rund 500 feierten in der Flumseri... dann ging es Richtung Werdenberg.

JUBILÄUMSWEG



13:22

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen



Trail Running

🕒 3:09:12 28.1 km 🏃 8.9 km/h

Tour vom Sonntag als Video auf der Karte: <https://www.relive.com/de/view/vMv8NpA5oN6>

Di. 16. Dez.



13:22

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

Heute musste ich vor Ladenschluss in der MIGROS sein 😊 zurück dann easy...

Do. 18. Dez.

Das war die Nachtschicht 3 x Wert: Querfeldein und auf Schmugglerpfaden nach Feldkirch...



13:22

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

In der Burgerau noch leicht neblig...




+ 2

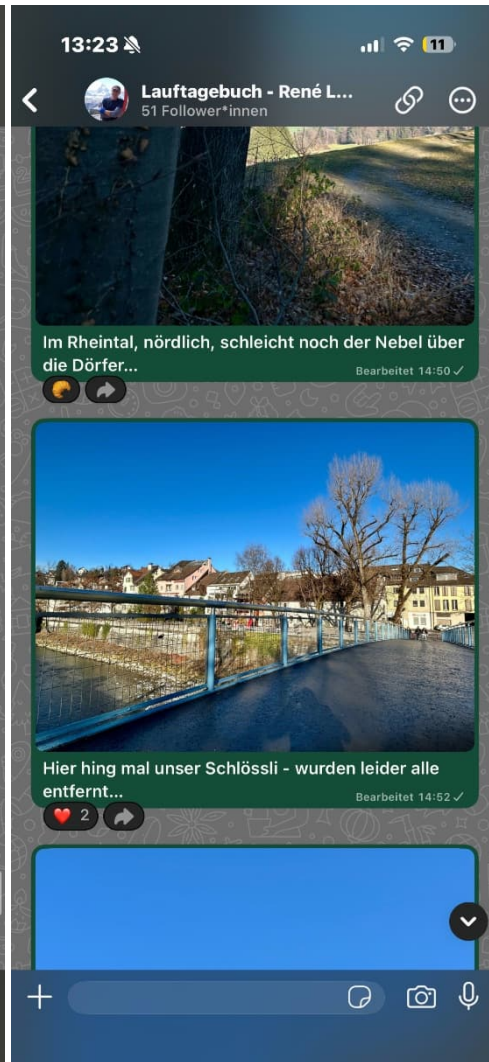


13:22

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen




Von links nach rechts: Fulfirst - Glannachopf - Margelchopf.



13:23

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

Erbweg noch so aus...
Bearbeitet 14:55 ✓



Relive


Trail Running

2:16:30 25.5 km 11.2 km/h

Relive-Video, karten-basiert: <https://www.relive.com/de/view/vPOpk1m4EEv>

18:04 ✓

Sa. 20. Dez.




+

🗨️ 📷 🎤

13:24

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

Do. 18. Dez.



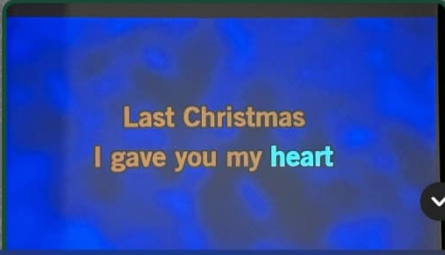
Relive

Laufen

43:50 10 km 13.7 km/h

Radio Grischa Weihnachtessen/-party vom Freitag in Chur verarbeiten...

Bearbeitet 23:10 ✓




+

🗨️ 📷 🎤

13:24

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

Di. 23. Dez.



Relive

Last Christmas
I gave you my heart

Karafun

Bearbeitet 23:22 ✓

...👍🥰🌟

Kurzentschlossen Chur - Arosa auf dem 64er und 43er via Passugg, Tschierschen, Molinis, Litzirüti...

15:25 ✓

Churer Hausberge: Haldensteiner Calanda, Dreibündenstein, Montalin...

15:29 ✓



+

🗨️ 📷 🎤

13:24

Lauftagebuch - René L...
51 Follower*innen

Sa. 20. Dez.

Kurzentschlossen Chur - Arosa auf dem 64er und 43er via Passugg, Tschierschen, Molinis, Litzirüti...

15:25 ✓

Churer Hausberge: Haldensteiner Calanda, Dreibündenstein, Montalin...

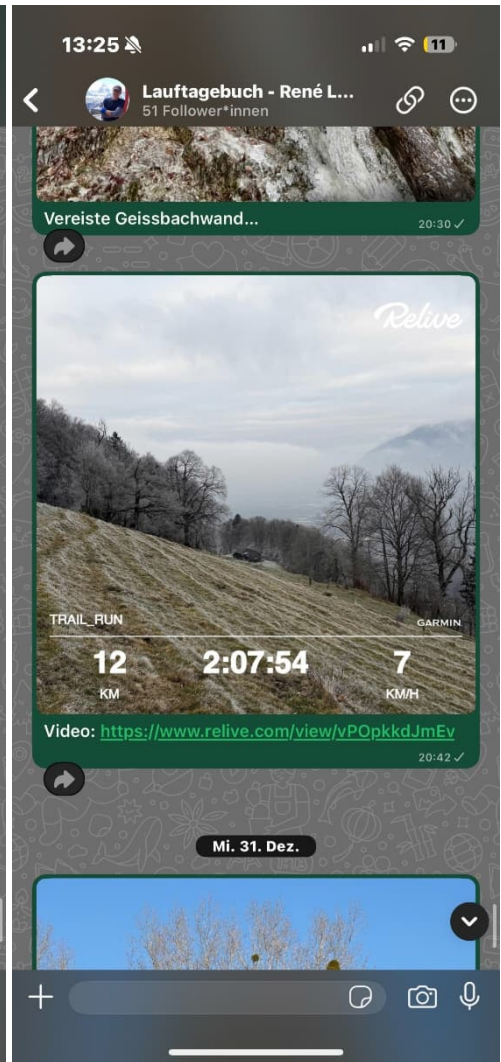
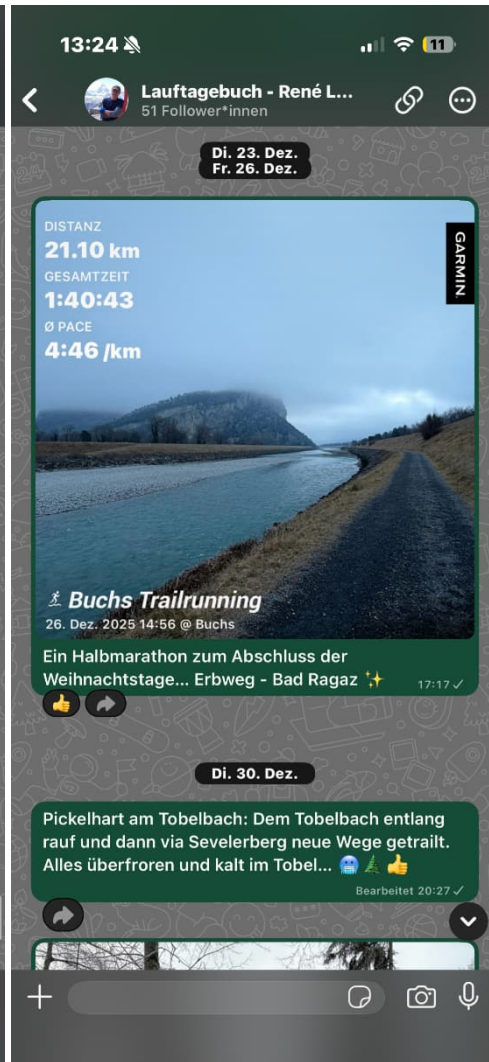
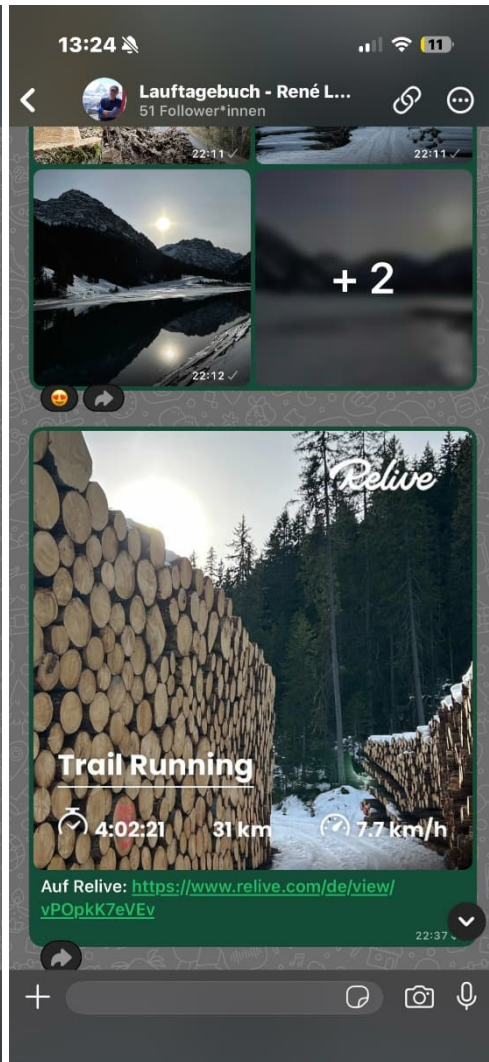
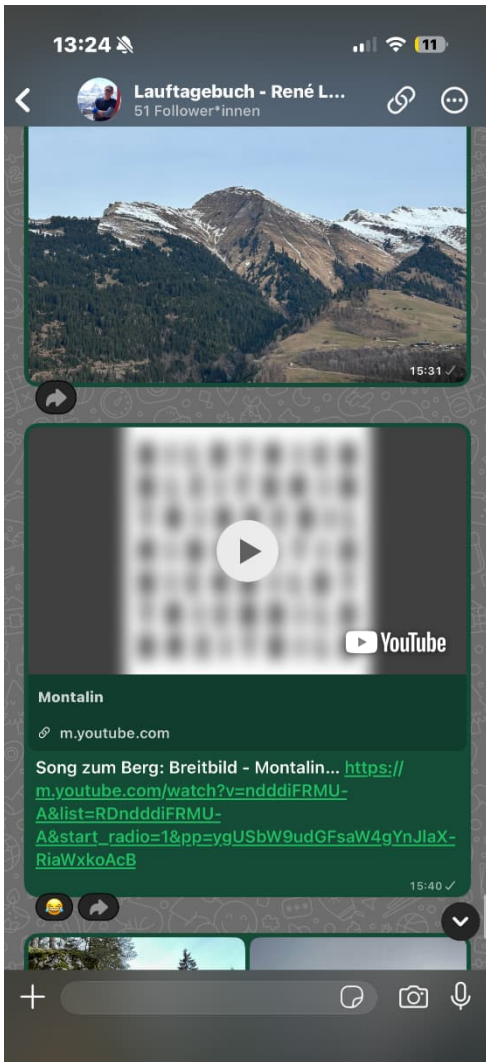
15:29 ✓

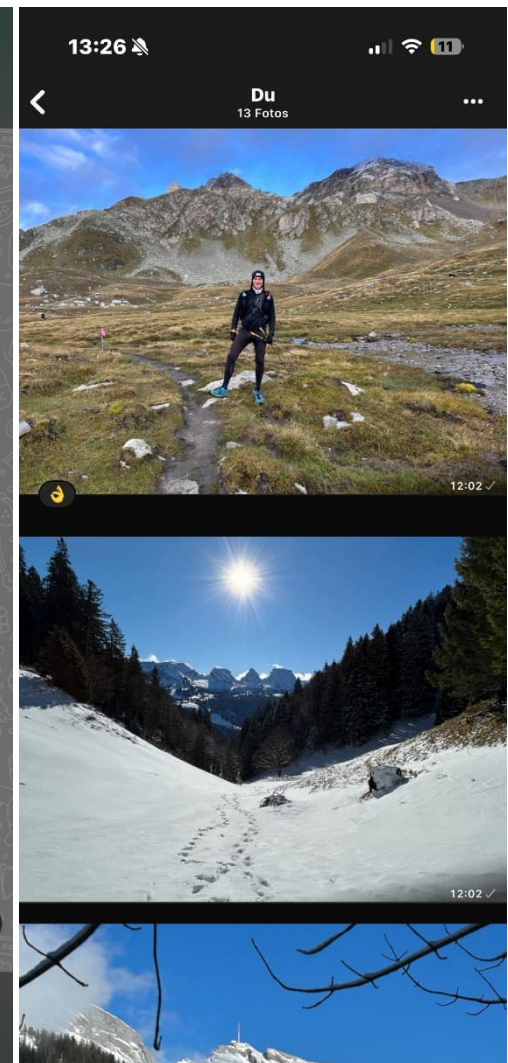
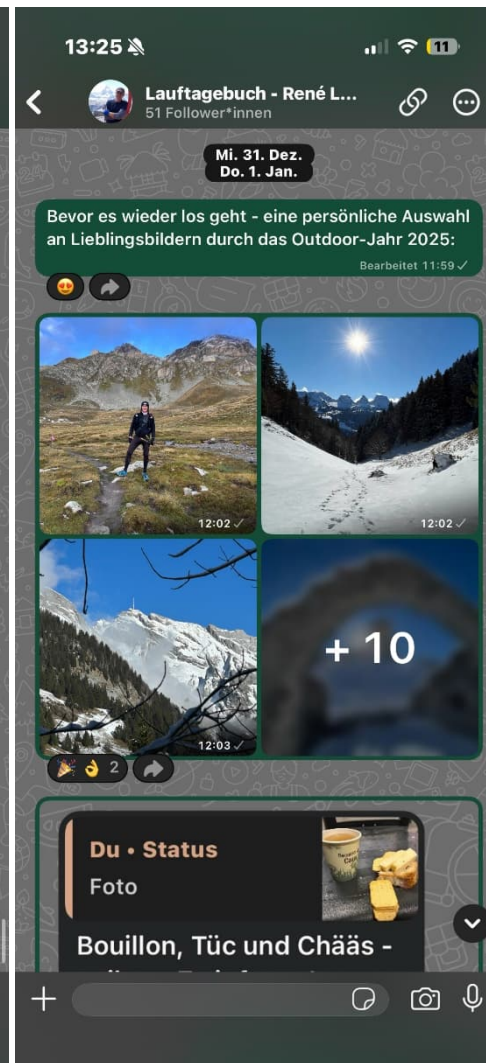
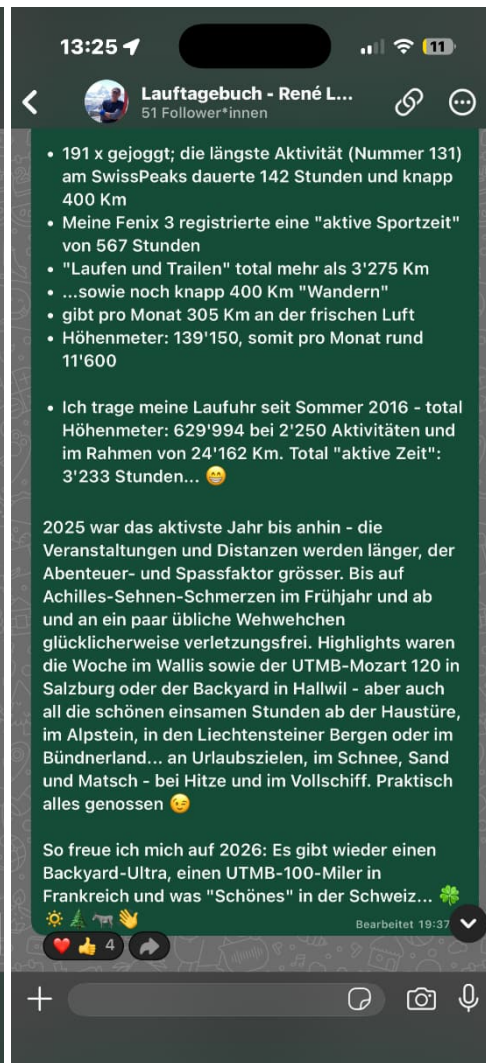


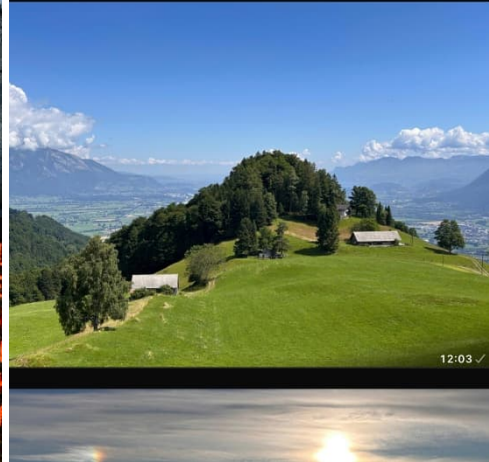
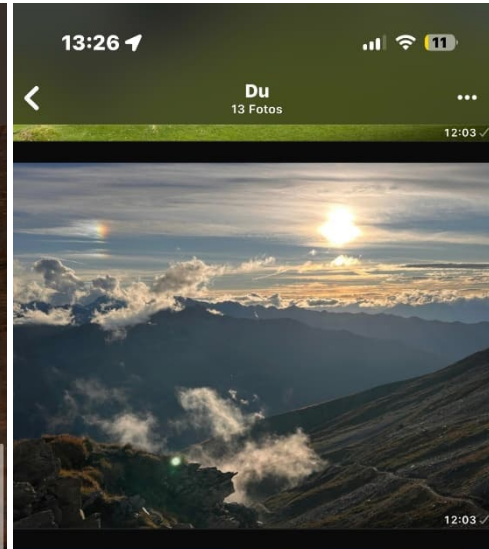
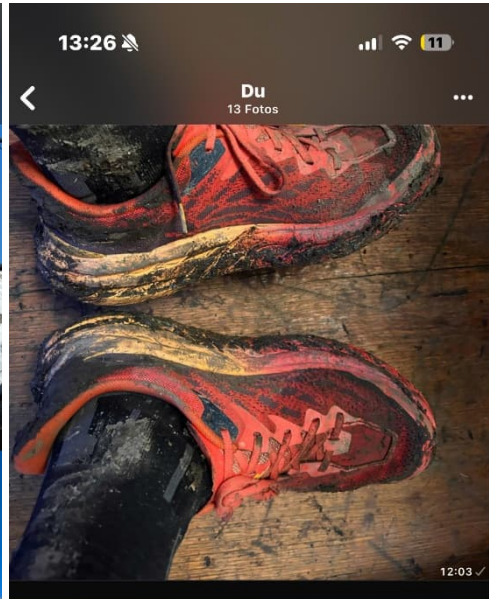
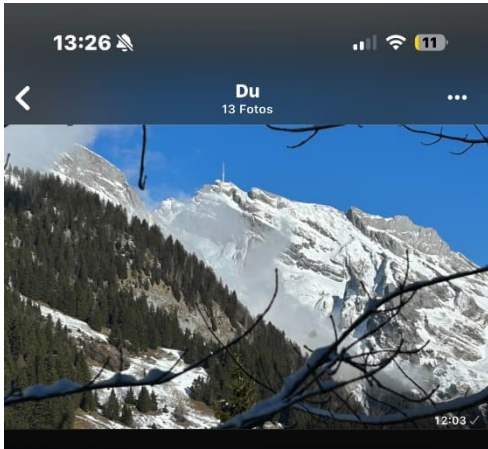
+

🗨️ 📷 🎤









MARK HENNING • ACHIM HERMANN • DANIEL
HÜTTLE • TOMAS HYNEK • THOMAS ILLIMINS
G • MOHAMMED KACHACH • MARTIN KADZ
RGIT KOCHER • KLAUS KOGLER • LAURA KO
RICHHAMER • DANIEL KRIEG • ZDENEK KRIV
EMMERS • RENÉ LENHERR • FEND • HENRIK
ER • RICCARDO MAIER • STEFANIE

