



LAUFTAGEBUCH – März & April 2026

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




13:52

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

Am 1. März bereits den März-Marathon gemacht: Mein persönlicher 3-Länder-Marathon ... heute sogar mit ein paar ungewollten Extras garniert... aber von vorne: 18:47 ✓

Gestartet in Buchs/CH und über FL - Schaan, Eschen, Nendeln, Schaanwald - nach Tisis/A und via Amerlügen durch das wilde und einsame Saminatal nach Steg/FL sowie über Triesenberg und Vaduz zurück nach Buchs... Bearbeitet 18:52 ✓



Saminatal-Tour ist ein Bijou: Gewaltige Natur, heute keine Seele, sowieso kein Handyempfang - Tal, Bach, Trail, du. Der Weg führt an der Samina entlang rauf, mal auf Wasserhöhe oder wo es eng und felsig wird am Hang oberhalb. Sie geben für die rund 16 Km rund 4 Stunden an, die meisten starten vom Steg aus. Bearbeitet 19:05 ✓



13:52



Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

Falleck, Grenze zwischen Österreich und Liechtenstein. 19:06 ✓



13:53

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen




13:53

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

Heuer bin ich aber zu früh gestartet. Oder die frühlingshafte Woche liess mich vergessen, dass es letzten Samstag noch geschneit hatte. 19:14 ✓

Im oberen Teil noch Schnee auf dem Wanderweg und somit nicht immer einfach den Weg im Wald zu finden - zudem Schneeabgänge zu passieren... 19:14 ✓

Ich versummte heute rund eineinhalb Stunden, da ich davon ausging - oder so abgespeichert hatte - dass der Weg aufwärts gehe... er ging aber eigentlich runter - fand ich dann raus 19:17 ✓



13:53

Laufstagebuch - Re...
51 Follower*innen

19:17 ✓

Ein paar Extra-Höhenmeter im knietiefen Schnee zum Triesenberger Säss...
Bearbeitet 19:19 ✓



19:19 ✓


Da hatte es 0 Spuren, auch weiter auf dem Weg zum Steg - ich war somit wohl der Erste auf der Tour seit letztem Wochenende...
19:20 ✓



13:53

Laufstagebuch - Re...
51 Follower*innen

Erklich im Steg und über die Socka-Schneepiste durch den Tunnel...
19:22 ✓




Rhein und Gonzen rechts. Und mit Verve auf der LGT-Marathonstrecke beim Fürsten vorbei nach Hause. Total 49 Km, 2000 Hm - der letzte Km war der Schnellste 🏆👍🌲
19:25 ✓

der Schnellste 🏆👍🌲
19:25 ✓

Mo. 2. März

Nachtrag zum Hundeschild von gestern: Gesehen im Status von Laufkollege Roman aus Romanshorn. Er war am Sonntag im Elsass am "Trail Du Petit Ballon"... und da wird noch mehr KLARTEXT gesprochen. Hier wissen wir Trailrunner, was wir besser tunlichst vermeiden sollten...
20:52 ✓



Feldkirch

Fast vergessen: KlarTEXT beim Kneippverein Tisis...
20:10 ✓

Fr. 6. März

Mit dem Frühjahr kommt die Laufsaison und somit auch die Qual der Schuh-Wahl... welchen für den Stunden-Backyard in Goldach, wer trägt mich durch den 100-Miler im Elsass, wer begleitet mich im Sommer über die alpinen Pässe?

Ich habe zum Start ins Wochenende eine Auswahl von 4 möglichen Kandidaten auf eine Testrunde eingeladen ... mehr folgt... 🏆👍🌲
20:18 ✓

13:53

Laufstagebuch - Re...
51 Follower*innen

der Schnellste 🏆👍🌲
19:25 ✓



Feldkirch

Fast vergessen: KlarTEXT beim Kneippverein Tisis...
20:10 ✓

Mo. 2. März

Nachtrag zum Hundeschild von gestern: Gesehen im Status von Laufkollege Roman aus Romanshorn. Er war am Sonntag im Elsass am "Trail Du Petit Ballon"... und da wird noch mehr KLARTEXT gesprochen. Hier wissen wir Trailrunner, was wir besser tunlichst vermeiden sollten...
20:52 ✓



Fr. 6. März

Mit dem Frühjahr kommt die Laufsaison und somit auch die Qual der Schuh-Wahl... welchen für den Stunden-Backyard in Goldach, wer trägt mich durch den 100-Miler im Elsass, wer begleitet mich im Sommer über die alpinen Pässe?

Ich habe zum Start ins Wochenende eine Auswahl von 4 möglichen Kandidaten auf eine Testrunde eingeladen ... mehr folgt... 🏆👍🌲
20:18 ✓

13:54

Laufstagebuch - Re...
51 Follower*innen



Fr. 6. März

Mit dem Frühjahr kommt die Laufsaison und somit auch die Qual der Schuh-Wahl... welchen für den Stunden-Backyard in Goldach, wer trägt mich durch den 100-Miler im Elsass, wer begleitet mich im Sommer über die alpinen Pässe?

Ich habe zum Start ins Wochenende eine Auswahl von 4 möglichen Kandidaten auf eine Testrunde eingeladen ... mehr folgt... 🏆👍🌲
20:18 ✓

13:54

Laufstagebuch - Re...
51 Follower*innen



So. 8. März

...ich gebe es zu, ich lese nach wie vor gerne Auto-Zeitschriften. Schon seit jeher haben Autos für mich eine Faszination. Technik, Design, Emotion. Und da lese ich gerne Testberichte...

Was mich aber in den letzten Monaten packte sind Testberichte zu Laufschuhen – findet man viele im Netz. Und Danke, Sabine, fürs Abo des TRAIL MAGAZINS. Da Schreiben Freaks sechs Mal im Jahr nur über Trailrunning – ich fühle mich komplett abgeholt von Denis & seinem kleinen Team. Ein Augenmerk legen sie natürlich auf Trailschuhe: Das Herzstück der Ausrüstung, deine Verbindung zum Trail 😊.

13:54

Laufstagebuch - Re...
51 Follower*innen

Was mich aber in den letzten Monaten packte sind Testberichte zu Laufschuhen – findet man viele im Netz. Und Danke, Sabine, fürs Abo des TRAIL MAGAZINS. Da Schreiben Freaks sechs Mal im Jahr nur über Trailrunning – ich fühle mich komplett abgeholt von Denis & seinem kleinen Team. Ein Augenmerk legen sie natürlich auf Trailschuhe: Das Herzstück der Ausrüstung, deine Verbindung zum Trail 😊.

Bei 1 Laufschuh ist es klar, wer das Rennen macht. Bei mir wird das aber bereits eine kleine Wissenschaft, was wo der Richtige wäre... darum wollte ich auf einer keinen Testrunde, bei gleichen Bedingungen, 4 mögliche Schuhe testen.

Ich weiss, der Trailläufer selbst ist schätzungsweise die ungenaue Komponente in meinem Testsystem – höre auch oft zu Hause vom „Placebo-René“... aber ernsthaft: Ich wollte schon länger mal die Schuhe vergleichen. Spüre ich die Unterschiede, die ich in den detaillierten Produktbeschreibungen lese?

Also, los ging es am Freitag, 6. März, um 17 Uhr: Die Runde geht von zu Hause zuerst auf Asphalt zum Rietli, dann auf Kies am Wasserfall vorbei und die Räfiserhalde rauf, einen weiteren Trail-Abschnitt „obsi“ und dann einen kurzen Downhill gefolgt von einer zügigen Passage im Wald sowie über die Halde runter und beim Schulhaus Räfis nach Hause – easy 4.25 Km mit 150 Hm und verschiedenen Running-Teilen/-Anforderungen. Zu den Kandidaten:

13:54

Laufstagebuch - Re...
51 Follower*innen

Als erstes Produkt durfte der Hoka Mafate 5 ran, bewusst zuerst gewählt. Der Schuh mit bereits knapp 1000 Kilometern drauf; gemacht für Ultras und darum viel Dämpfung. Wie alle Schuhe heute im Test mit einer italienischen Vibram-Megagrip-Sohle ausgestattet. Für alpine, technische Trails, 5 mm Stollen, geschützter Zehenbereich – dies war mein Begleiter auf dem SwissPeaks vom letzten Sommer. 385 Km und 25000+ Hm; rund um die Uhr und 140 Stunden am Fuss. Zu ihm habe ich somit eine spezielle Beziehung. Für den harten Einsatz sieht er noch gut aus – ich war aber doch nicht mit allen Details zufrieden unterwegs.



Alle technischen Details sprengen den Rahmen hier – sie sind im ausführlichen Bericht zu finden mit Angaben zu Sohle, Dämpfung/Schäume, Drop usw...

13:54

Laufstagebuch - Re...
51 Follower*innen


Alle technischen Details sprengen den Rahmen hier – sie sind im ausführlichen Bericht zu finden mit Angaben zu Sohle, Dämpfung/Schäume, Drop usw...

Zur Testrunde und mit dem Mafate 5 auf den Trail: Ein guter Schuh, ohne Zweifel – ist auch hochpreisig. Das Zusammenspiel von Rocker-Sohle mit den weichen Schäumen läuft sich rund. Schützt Zehen tipptopp, auch nach vielen Kilometern immer noch gut gedämpft. Aber grad am Freitag wieder bemerkt: Abwärts nicht mein Lieblingsschuh – zu weich, zu dünn oberhalb der Sohle? Fühle mich nicht so sicher in Downhills/runter...

Die Fakten: 25 Min. 20 Sek.; Puls am höchsten Punkt der Strecke 146.

Schuh 2 ist der New Balance Hierro v9 – ca. 350 Km drauf. Ähnlicher Einsatzbereich wie der Hoka Mafate 5 – lange und bergige Trails, viel Dämpfung, Zehenschutz, Vibram-Sohle. Macht einen robusteren Eindruck – rundum „mehr Schuh“ und Material am Fuss. Details wieder im Bericht.

Bei New Balance sehr gut empfinde ich die Passform. Der Schuh sitzt auf der Seite, an der Ferse – hält mir viel stabiler am Fuss als der Hoka Mafate 5... und gibt somit Sicherheit.



13:55

Laufstagebuch - Re...
51 Follower*innen



Weniger Drop und weniger Rocker heisst aber auf der Testrunde mehr „gefühlter“ Krafteinsatz für Vortrieb; der New Balance läuft sich definitiv härter und weniger rund – ich fand die Strecke strenger als mit dem Hoka vorab.

Lauf-Notizen: Im Downhill mehr „Spass“ – da kam am Freitag kein Schuh an den NB ran. Hält super am Fuss. Weiss aber nicht, wie er auf wirklich langen Trails sich anfühlt... --> testen.

Fakten: 26 Min. 45 Sek. – ich hätte gewettet, dass ich schneller als mit dem Hoka war... war ich aber bei weitem nicht. Puls oben: mit 147 ein wenig höher.

13:55

Laufstagebuch - Re...
51 Follower*innen

bei weitem nicht. Puls oben: mit 147 ein wenig höher.

Schuh 3 ist mein HighTech-Produkt im Laufstall: Hoka Mafate X. Richtig, ist der Mafate 5 mit einer Carbon-Unterstützung! Erstes Mal einen Carbon-Schuh geleistet – ca. 150 Km auf der Sohle.

Gestern vom New Balance in den Mafate X und los. Noch dickerer Sohlenaufbau – aber nur 3.5 mm Profil; somit eher Hügel, weniger Berg. Das Novum: Im Kern der Zwischensohle liegt eine Carbonfaserplatte, die beim Abdruck Energie zurückgibt... mehr Details im Bericht unten.



Und, wie fühlt es sich an? Ich war/bin begeistert! „Placebo-René“ hin oder her:

13:55

Laufstagebuch - Re...
51 Follower*innen


Und, wie fühlt es sich an? Ich war/bin begeistert! „Placebo-René“ hin oder her:

Im Vergleich zum New Balance gefühlt die halbe Energie investiert. Der Schuh geht wie von selbst, man rollt easy vorwärts, es läuft... sogar aufwärts, denke ich. Auch abwärts schiebt er ...ich hätte es nicht erwartet. Sitzt dafür nicht so fest am Fuss. Notiz: Nicht für Tempo, aber für Effizienz.

Fakten: 3. Runde in 26 Min. 30 Sek. – Herzschlag 145. Es war auch schon dunkel, was mich nicht schneller macht. Der Schuh ist wohl wirklich positiv für die Energiebilanz. Ich muss ihn mal auf laaaaanger Distanz testen. Diese Eigenschaft wäre ein Vorteil.

Vierte Runde im „Stockdunkeln“ noch mit dem Altra Mont Blanc Boa. Der ist nun schon ein wenig in die Jahre gekommen und verfolgt ein anderes System. Altra setzt/e auf „0-Drop-Schuhe“. Also eigentlich wie „barfuss“ laufen, hat eine leichte Rockersohle – aber man tritt weniger auf dem Vor- und dafür mehr auf dem Mittelfuss auf. Ich mag im Grundsatz eher Vorfuss, drum Drop. Es gibt aber Läufer, die sagen, der Altra ist sehr gelenk- und rüchenschonend.

Mehr im verlinkten Bericht. Ein Detail noch: BOA-Schnürsystem.



13:55

Laufstagebuch - Re...
51 Follower*innen



Ist ein Ultra-Schuh. Vibram besohlt, aber wenig Profiltiefe. Ich würde ihn nicht in die Berge und schon gar nicht rund um den Mont Blanc nehmen (auch wenn er so benannt ist). Kein Zehenschutz, hinten viel zu weich... Aber, breite Zehenbox und sehr bequem. Erhielt zuhause aufgrund Form und Farbe den Namen „hässliches Entlein“.

Hier kann ich es kurz machen: Runde abgekürzt und Feierabend. Nach dem Carbon-Hoka ein harter, unambitionierter Schuh... machte keinen Spass. War vielleicht aber auch einfach gemein vom Test-Setting her...

Fazit am Ende des Laftages: Schwierig. Und immer noch Fragen/Unsicherheiten.

13:55

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

Fazit am Ende des Lauftages: Schwierig. Und immer noch Fragen/Unsicherheiten.

Vielleicht wird es dann ein Bauchentscheid, wer mit an einen Lauf darf... Zumindest ausschliessen kann ich oder eine Tendenz habe ich:

- Den Stundenlauf mit Strassenschuhen oder dem Carbon-Hoka (je nach Streckenbeschaffenheit),
- Elsass-100er mit Carbon-Hoka oder New Balance (langer Test vorab angebracht),
- Die Alpinen-Tracks lasse ich noch offen – vermutlich Hoka oder New Balance.

Oder was Neues ausprobieren: Auf der „Möchte-Haben“-Liste sind aktuell erstmals ein Norda und wieder Mal ein Salomon – oder vielleicht mit dem „Mount To Coast“ einen Newcomer auf dem Markt – es bleibt spannend (zumindest für mich 😊) ...

[www.mydrive.ch](https://www.mydrive.ch/shares/145444/04850c79da07bb0b4d216ae9877aa0f5/browse)
<https://www.mydrive.ch/shares/145444/04850c79da07bb0b4d216ae9877aa0f5/browse>
mydrive.ch

Ausführlicher Bericht als PDF-Datei: <https://www.mydrive.ch/shares/145444/04850c79da07bb0b4d216ae9877aa0f5/browse>

13:55

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen



Ah ja, und den hätte ich auch noch gehabt. Minimal-Dämpfung... 🍀 4

...aber eigentlich geht es hier ja ums Laufen - schön war es heute... 😊



21:11 km
Distanz

1:33:37
Gesamtzeit

4:26 /km
Ø Pace

13:55

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

...aber eigentlich geht es hier ja ums Laufen - schön war es heute... 😊



21:08

21:11 km
Distanz


1:33:37
Gesamtzeit

4:26 /km
Ø Pace



13:55

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen



Höhe Heuwiese - links Gonzen, rechts Gauschla und Alvier...
Bearbeitet 21:10

...gelaufen mit dem New Balance 880 - mein Lieblingsstrassenschuh, super Passform, den „FreshFoamX“ unter dem Fuss finde ich topp... 🍀👏

Fr. 13. März

Zum Ende der Arbeitswoche ein paar Kilometer auf Kies- und Naturwegen - Purple Disco Machine im Ohr, einen Hoka am Fuss...
Bearbeitet 20:29



13:56

Laufstagebuch - Re...
51 Follower*innen

Sa. 14. März

Bin grad bestätigt worden diese Woche in meiner Laufschuh-Thematik: Das Schweizer Sportmagazin „Fit for Life“ widmet in der aktuellen Ausgabe einen grossen Beitrag zu Laufschuhen und Entwicklungen. Andreas Gonseth, ehemaliger Chefredaktor, macht feine Beiträge zum Laufsport. So auch dieses Frühjahr. Sehr gerne gelesen!

Gonseth untermalt, dass die Hersteller in den letzten Jahren zu mächtigen Schuhen tendierten. Dicke, abgerundete Sohlen – reaktiver Schaum in der Zwischensohle, sehr leicht, sehr bequem, sehr weich.

Als langjähriger Kenner und Begleiter der Szene macht Andreas Gonseth auch einen schönen historischen Abriss. Hoka war es, Laufschuh-Newcomer aus den USA, der 2009 als Vorreiter nicht nur an der Zwischensohle tüftelte – sondern am ganzen Konzept der Schuhkonstruktion und alles bisherige „über den Haufen warf“. Ziel war es, Schuhe zu entwickeln, mit denen man schonender bergablaufen konnte als mit den bislang flachen Schuhen. Dies setzten sie um mit neuartiger Schuhgeometrie und verbauten eine voluminöse, Schaukelstuhl-Rockersohle. Der Fuss rollt von selbst nach vorne ab – dies schont Fussgelenke und spart Energie. Der „Hoka-Look“ setzte sich durch – praktisch bei allen Marken.

Der Durchbruch der Rocker-Technologie im Leistungssport schaffte aber Nike 2016 an den olympischen Spielen in Rio. Sie setzten in die voluminöse Sohle eine integrierte Karbonplatte – die ersten 4 im Marathon-Klassement waren dann allesamt Nike-Läufer. Verantwortlich war der Super-Schaum mit Dämpfung und Rebound bei minimalem Gewicht. Mit den neuen Schuhen waren Marathon-Zeiten der Elite von 3 bis 4 Minuten schneller möglich! Wer nicht bei Nike unter Vertrag war – lief „unter ferner liefen“. Und natürlich sind ambitionierte Hobby-Läufer auch immer für schneller, leichter und besser zu haben...

Die Hersteller liessen ihre bisherigen Konzepte fallen und bauten Sohle, Rocker, Schaum, Karbon – und leichter. Somit sehen nun praktisch alle Schuhe ähnlich aus... Gonseth erörtert mit Fachleuten aber auch die Schattenseite der schnellen Schuhe. Die Stabilisierung wird bei weniger Material ebenso weniger – und muss bei weichen Schuhen vermehrt vom Laufenden mitgebracht werden. Die veränderte Schuh-Geometrie verlagert auch die Belastung der Muskulatur, Sehnen und Bänder. Der dynamische Schuh holt mehr raus, das persönliche „Sportfahrwerk“ sollte aber ebenso dazu passen und trainiert werden. Sportärzte stellen fest, dass aufgrund der mit den neuen, modernen Schuhen auftretenden Kräfte die gesundheitlichen Probleme und Beschwerden von den Füßen nach oben verschoben werden... drum „obacht“ mit zu viel Karbon-Training, der Mix macht es wohl aus.

„Fit for Life“ – Finanzierung durch Abos und Werbung – bindet dann bezahlte „Publireportagen“ ein. Beispielsweise von Puma, welche wiederum auf „Technik, die Tempo macht“ fokussiert. Oder vom Schweizer Cloud-Hersteller „On“, wobei vom ultra...
Mehr lesen

So viel zur Theorie. Ich bin gestern Abend die 10 Kilometer mit dem Hoka Mafate X und somit mit Karbon gelaufen. Im Unterschied zu vor einer Woche habe ich das Tempo forciert. Und der Schuh liefert. Wohl noch nie mit so wenig Einsatz/Anstrengung so zügig gelaufen – das fühlt sich extrem leicht an, fast „teil-schwebend“. Ein Erlebnis. Ich muss aber auch zugeben, dass ich nach (nur) 10 Kilometern die Kniekehlen spürte, ebenso leichten Muskelkater – also stimmt es wohl, dass sich die Belastung verändert in Bezug auf Muskulatur und „Fahrwerk“...

...ich bin gespannt, wie es sich auf einer langen Strecke anfühlt. Werde es herausfinden. Wenn die Bedingungen passen, ziehe ich den Mafate X nächstes Wochenende am Backyard-Ultra in Goldach an. Freue mich... 😊

fitforlife.ch
<https://fitforlife.ch/>
fitforlife.ch

13:56

Laufstagebuch - Re...
51 Follower*innen

Der Durchbruch der Rocker-Technologie im Leistungssport schaffte aber Nike 2016 an den olympischen Spielen in Rio. Sie setzten in die voluminöse Sohle eine integrierte Karbonplatte – die ersten 4 im Marathon-Klassement waren dann allesamt Nike-Läufer. Verantwortlich war der Super-Schaum mit Dämpfung und Rebound bei minimalem Gewicht. Mit den neuen Schuhen waren Marathon-Zeiten der Elite von 3 bis 4 Minuten schneller möglich! Wer nicht bei Nike unter Vertrag war – lief „unter ferner liefen“. Und natürlich sind ambitionierte Hobby-Läufer auch immer für schneller, leichter und besser zu haben...

Die Hersteller liessen ihre bisherigen Konzepte fallen und bauten Sohle, Rocker, Schaum, Karbon – und leichter. Somit sehen nun praktisch alle Schuhe ähnlich aus... Gonseth erörtert mit Fachleuten aber auch die Schattenseite der schnellen Schuhe. Die Stabilisierung wird bei weniger Material ebenso weniger – und muss bei weichen Schuhen vermehrt vom Laufenden mitgebracht werden. Die veränderte Schuh-Geometrie verlagert auch die Belastung der Muskulatur, Sehnen und Bänder. Der dynamische Schuh holt mehr raus, das persönliche „Sportfahrwerk“ sollte aber ebenso dazu passen und trainiert werden. Sportärzte stellen fest, dass aufgrund der mit den neuen, modernen Schuhen auftretenden Kräfte die gesundheitlichen Probleme und Beschwerden von den Füßen nach oben verschoben werden... drum „obacht“ mit zu viel Karbon-Training, der Mix macht es wohl aus.

„Fit for Life“ – Finanzierung durch Abos und Werbung – bindet dann bezahlte „Publireportagen“ ein. Beispielsweise von Puma, welche wiederum auf „Technik, die Tempo macht“ fokussiert. Oder vom Schweizer Cloud-Hersteller „On“, wobei vom ultra...
Mehr lesen

So viel zur Theorie. Ich bin gestern Abend die 10 Kilometer mit dem Hoka Mafate X und somit mit Karbon gelaufen. Im Unterschied zu vor einer Woche habe ich das Tempo forciert. Und der Schuh liefert. Wohl noch nie mit so wenig Einsatz/Anstrengung so zügig gelaufen – das fühlt sich extrem leicht an, fast „teil-schwebend“. Ein Erlebnis. Ich muss aber auch zugeben, dass ich nach (nur) 10 Kilometern die Kniekehlen spürte, ebenso leichten Muskelkater – also stimmt es wohl, dass sich die Belastung verändert in Bezug auf Muskulatur und „Fahrwerk“...

...ich bin gespannt, wie es sich auf einer langen Strecke anfühlt. Werde es herausfinden. Wenn die Bedingungen passen, ziehe ich den Mafate X nächstes Wochenende am Backyard-Ultra in Goldach an. Freue mich... 😊

fitforlife.ch
<https://fitforlife.ch/>
fitforlife.ch

13:56

Laufstagebuch - Re...
51 Follower*innen

Karbon-Training, der Mix macht es wohl aus.

„Fit for Life“ – Finanzierung durch Abos und Werbung – bindet dann bezahlte „Publireportagen“ ein. Beispielsweise von Puma, welche wiederum auf „Technik, die Tempo macht“ fokussiert. Oder vom Schweizer Cloud-Hersteller „On“, wobei vom ultra...
Mehr lesen

So viel zur Theorie. Ich bin gestern Abend die 10 Kilometer mit dem Hoka Mafate X und somit mit Karbon gelaufen. Im Unterschied zu vor einer Woche habe ich das Tempo forciert. Und der Schuh liefert. Wohl noch nie mit so wenig Einsatz/Anstrengung so zügig gelaufen – das fühlt sich extrem leicht an, fast „teil-schwebend“. Ein Erlebnis. Ich muss aber auch zugeben, dass ich nach (nur) 10 Kilometern die Kniekehlen spürte, ebenso leichten Muskelkater – also stimmt es wohl, dass sich die Belastung verändert in Bezug auf Muskulatur und „Fahrwerk“...

...ich bin gespannt, wie es sich auf einer langen Strecke anfühlt. Werde es herausfinden. Wenn die Bedingungen passen, ziehe ich den Mafate X nächstes Wochenende am Backyard-Ultra in Goldach an. Freue mich... 😊

fitforlife.ch
<https://fitforlife.ch/>
fitforlife.ch

13:56

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

fitforlife.ch
Noch zu „Fit for Life“: Hat einen fachlichen Anspruch; Berichte zu verschiedenen Sportarten, auch Hintergrundwissen zu Ernährung, Gesundheit, Training. --> <https://fitforlife.ch/>
Bearbeitet 21:10 ✓

trail-magazin.de
<https://trail-magazin.de/>
trail-magazin.de
Meine Lieblings-Publikation im Moment von echten Tail-Freaks ist Trail Magazin. Klarer Fokus auf Trails, viel Emotionen ...ein Heft über das, was wir „cool“ finden und leben – ich denke, ich muss mal Chefredaktor Denis schreiben, in seinen und Toms Berichten sehe ich mich immer wieder... --> <https://trail-magazin.de/>
21:12 ✓


So. 15. März

Heute nochmals ein richtig schöner "Schnee-Lauftag" - hoffentlich aber der Letzte. Von Hanfland Buchs via Grabs, Simmi, rüber nach Gams und rauf über Oberhub, Schönenberg, Bühel, Bruggen, Chaltenbrunnen, Chüweid und Summerigweid nach Wildhaus/Brüggli und auf der alten Land-/Zollstrasse nach Gams/Zollhaus... sowie runter über oberen Simmisämmeler, Grabs, Schloss, Buchs/Räfis.

13:56

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

Heute nochmals ein richtig schöner "Schnee-Lauftag" - hoffentlich aber der Letzte. Von Hanfland Buchs via Grabs, Simmi, rüber nach Gams und rauf über Oberhub, Schönenberg, Bühel, Bruggen, Chaltenbrunnen, Chüweid und Summerigweid nach Wildhaus/Brüggli und auf der alten Land-/Zollstrasse nach Gams/Zollhaus... sowie runter über oberen Simmisämmeler, Grabs, Schloss, Buchs/Räfis.
Bearbeitet 19:33 ✓




Chrüzberg...
Bearbeitet 19:34 ✓

13:56

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

Chrüzberg...
Bearbeitet 19:34 ✓



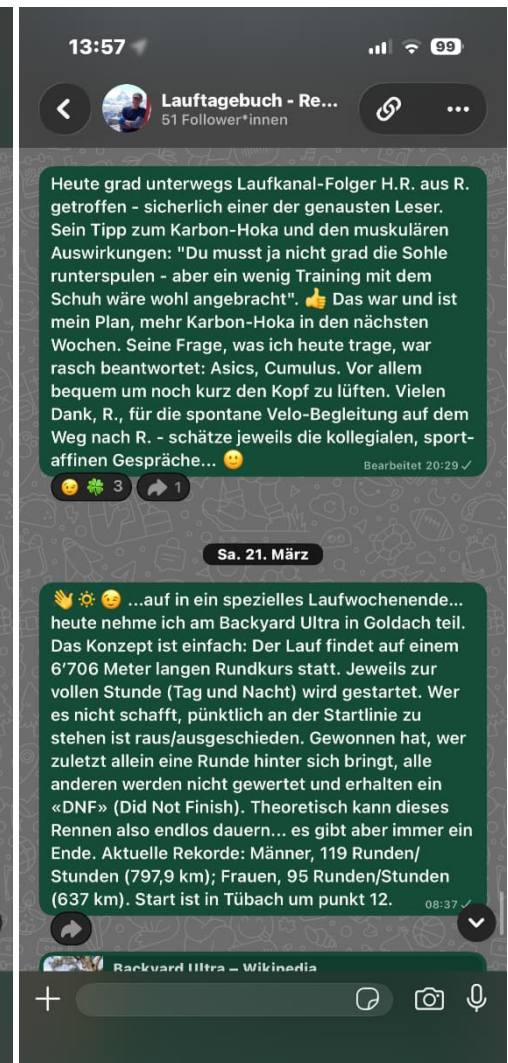
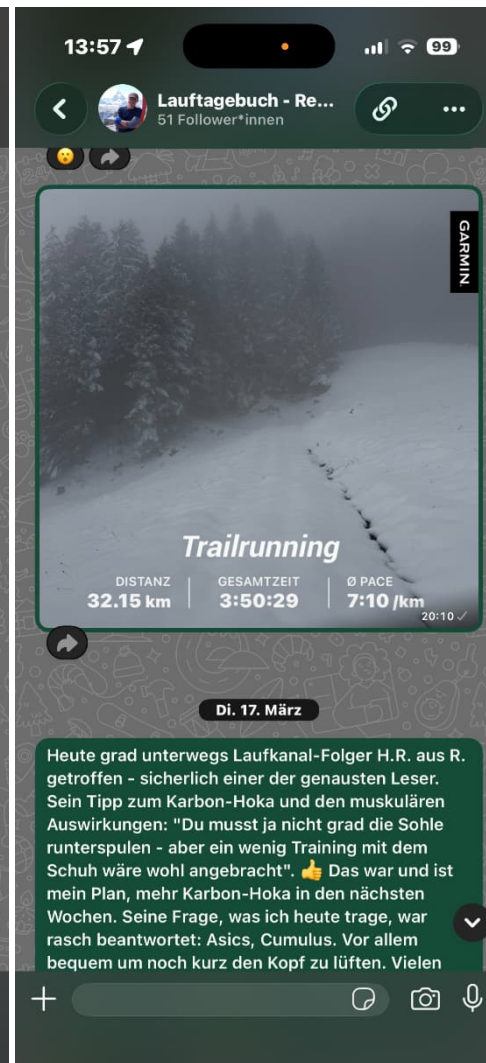
19:35 ✓

13:57

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen



19:35 ✓



13:57

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

Backyard Ultra – Wikipedia
de.wikipedia.org

Das Ganze kommt aus Amerika, der Startschuss soll 2011 in Tennessee auf einer Farm gewesen sein. In 24 Stunden macht man so genau 100 Meilen (168 Kilometer). Boomt nun auch in der Schweiz. Spricht zunehmend Junge an. Ich zähle heute als siebt-ältester im Teilnehmerfeld von rund 90 Personen zu den alten Säcken... Infos auf Wikipedia: https://de.wikipedia.org/wiki/Backyard_Ultra

WITIKON_BACKYARD_2024
lenherr-fend.ch

Habe bereits 2024 in Witikon teilgenommen (das Original in der Schweiz) und wurde mit 21 Stunden 15. von 100 (also 14 machten noch weiter): https://www.lenherr-fend.ch/witikon_backyard_2024/

HALLWIL_BACKYARD_2025
lenherr-fend.ch

2025 in Hallwil bei der Premiere wurde ich mit 18 Stunden 4. von 50 Startenden: https://www.lenherr-fend.ch/hallwil_backyard_2025/

So das Setting für heute Mittag. Ich freue mich auf

13:57

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

So das Setting für heute Mittag. Ich freue mich auf ein paar Laufstunden. Am Anfang zäh, aber man kommt rein. Gute Stimmung, ein sozialer Event unter Gleichgesinnten. Das Ziel ist... ..vielleicht noch eine Runde anzuhängen.

Für mich ist es vor allem ein gutes, langsames, laaaanges Training als Vorbereitung für die Ultras, die folgen. 🙌👏🙌

Resultate unter: <https://my.raceresult.com/356513/participants>

Los geht's... sunny Tübach.

Abwechslungsreiche Runde, viele

13:57

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen



Abwechslungsreiche Runde, viele Richtungswechsel, da muss man doch den Kopf einschalten... 150 Höhenmeter. Angenehm warm...

Ein bisschen Brücken-Romantik von Runde 3...

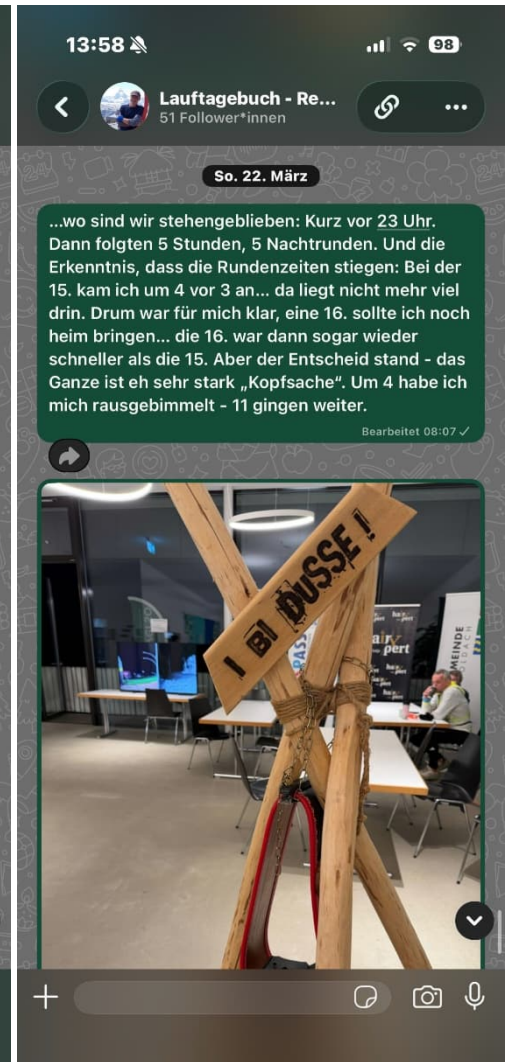


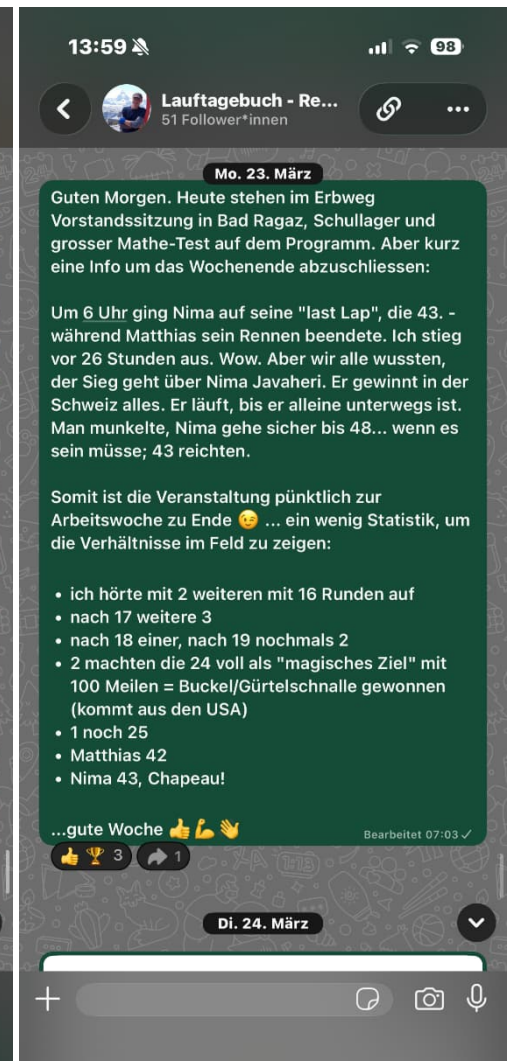
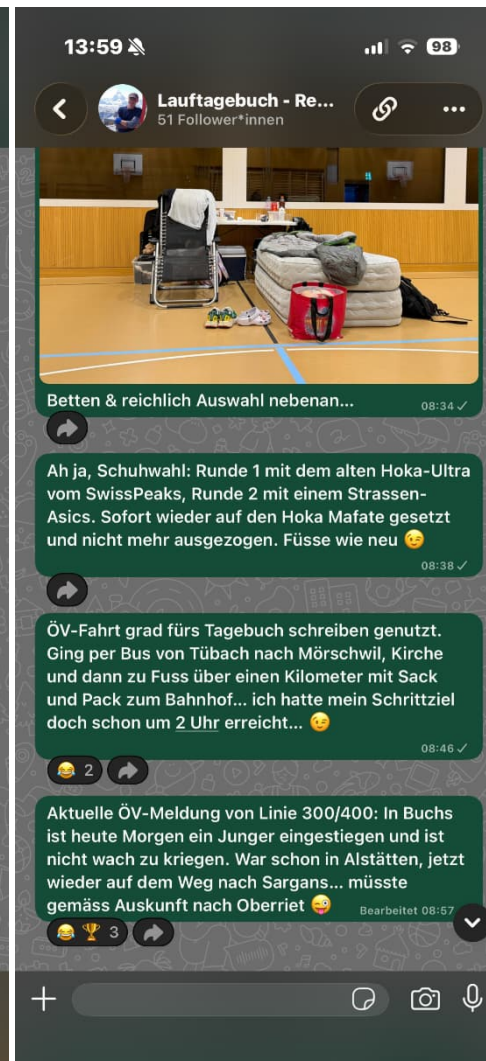
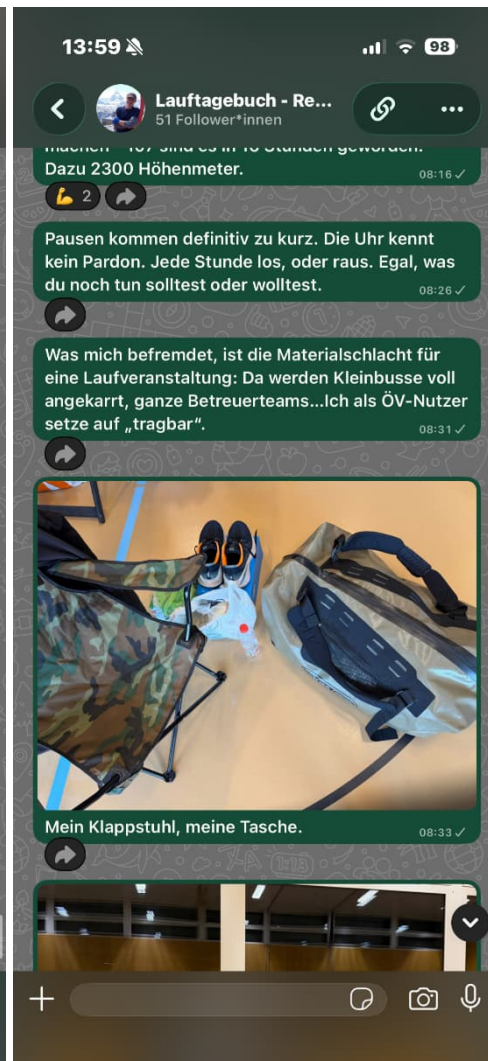
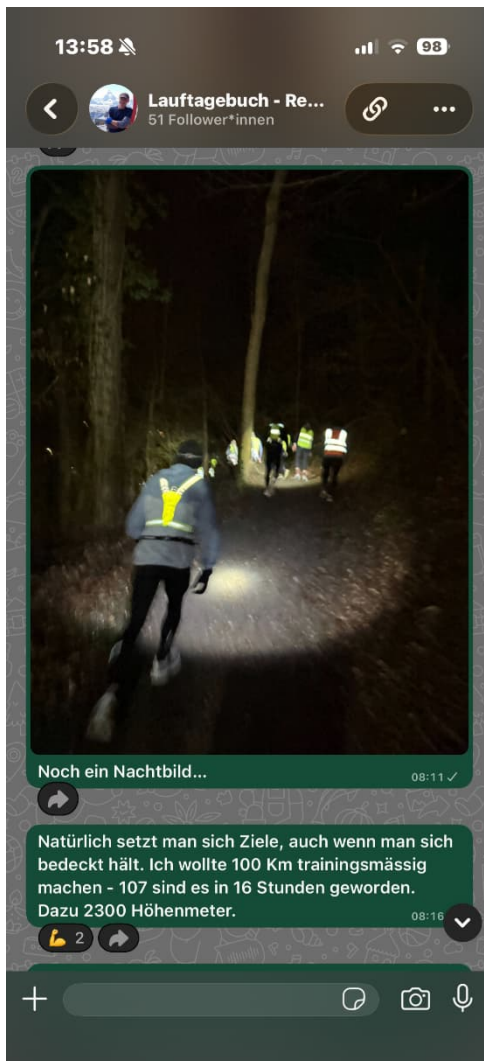

13:58

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

Danke, Schwester Brigitte, von nicht weit weg von Tübach, für den Besuch... 🙌🙏





13:59

Laufstagebuch - Re...
51 Follower*innen

107,9
Kilometer

TRAIL_RUN GARMIN

107,9	15:55:47	8
KM		KM/H

Wer gerne Wiederholungen schaut... hier 16 Stück:
<https://www.relive.com/de/view/v8qVzV2Xw7q>

[www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=7lsGA3unrQA&list=RD7lsGA3unrQA&start_radio=1)
https://www.youtube.com/watch?v=7lsGA3unrQA&list=RD7lsGA3unrQA&start_radio=1
youtube.com

...und mein Song zum Backyard Ultra... der hört im Kopf auch nie mehr auf 🥰 Vance Joy - Divine Feelings: https://www.youtube.com/watch?v=7lsGA3unrQA&list=RD7lsGA3unrQA&start_radio=1

13:59

Laufstagebuch - Re...
51 Follower*innen

Mi. 25. März

Nima Javaheri hat unglaubliche 43 Runden absolviert - Rorschacher Echo
Das Backyard Ultra THE LAST LAP in Tüb...
@ rorschacherecho.ch

Versprochen - heute letzte Posts zum Backyard vom Wochenende: Wer Nima Javaheri nach der 43. Runde sehen möchte --> unter folgendem Link sind Bilder. Grad um 7 nach Abschluss der Solo-Runde geknipst. Ich hoffe, nachher durfte Nima endlich mal das in Ruhe machen, was er seit über 40 Stunden wollte oder sollte: <https://rorschacherecho.ch/2026/03/23/nima-javaheri-hat-unglaubliche-43-runden-absolviert/>

Noch zum Essen: Es gab Büfett - süß, fruchtig, salzig, flüssig - all you can eat/drink; wenn du denn Zeit hättest. Für Pizza-Stücke (22 Uhr) schalteten viele einen Gang höher. Ich war auch beim Essen konstant: Schoggi, helle Toast-Scheiben, Hördöpfel, Wasser, Banane beim am Büfett-vorbeiraus-stressen, Salztabletten ab und an - fertig. Ich sah Teilnehmende, die hatten 24 Red Bull-Büchsen dabei oder 120 Toffifees... Laufkollege Doron, jetzt selber Backyard-Veranstalter (bei ihm bin ich sogar Vereinsmitglied), hatte vor zwei Jahren in Witikon eine Snackbar im Stil "Selecta-Sortiment" ausgerollt...

viRACE - Virtual races and challenges
viRACE is the app for virtual races and challenges. Join events, compete with friends, and stay motivated where...

13:59

Laufstagebuch - Re...
51 Follower*innen

viRACE - Virtual races and challenges
viRACE is the app for virtual races and challenges. Join events, compete with friends, and stay motivated where...
@ virace.app

Was ich nun noch sollte oder wollte und auch mache: Meine wöchentliche "Migros-Mittwoch-5 Km-Runde", mein persönlicher "Migros-Streak" seit Covid - da mache ich gerne Werbung für: <https://virace.app/de/events>

So. 29. März

13:59

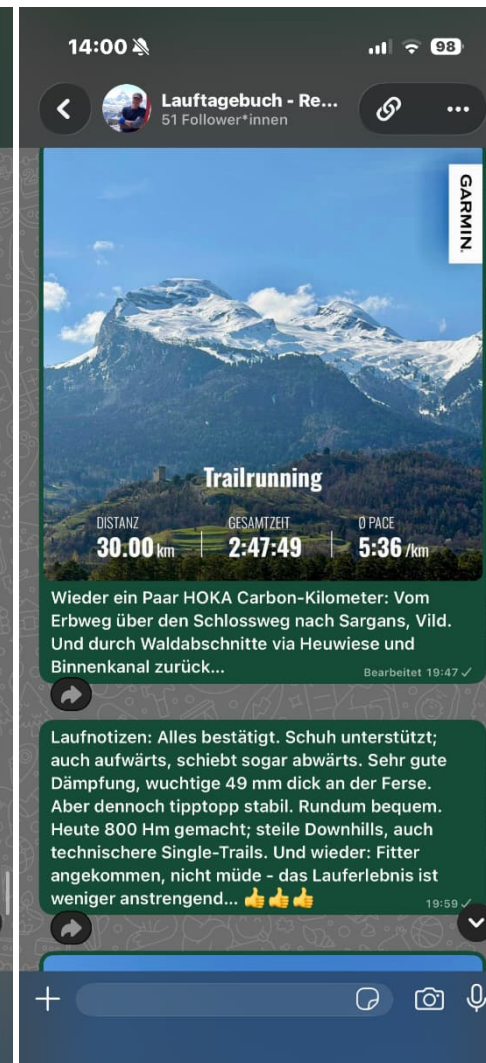
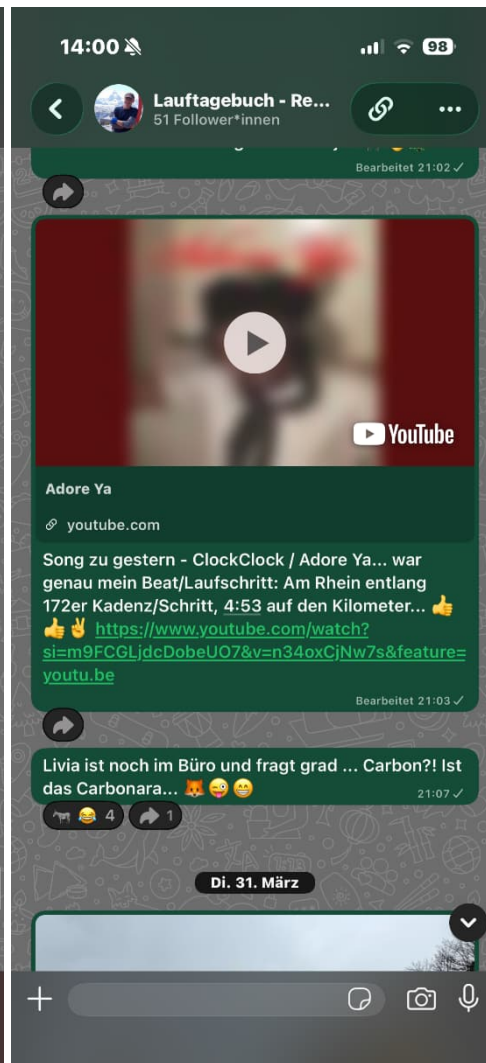
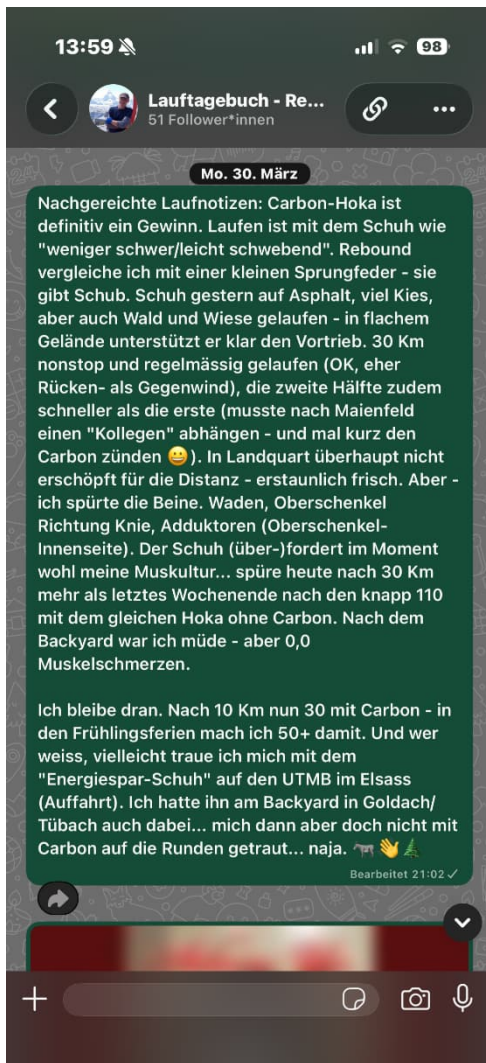
Laufstagebuch - Re...
51 Follower*innen

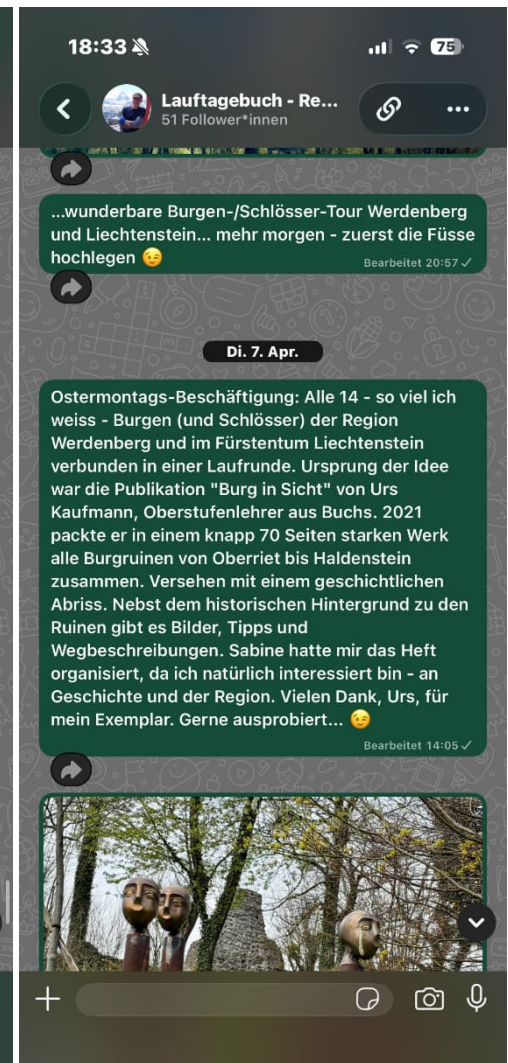
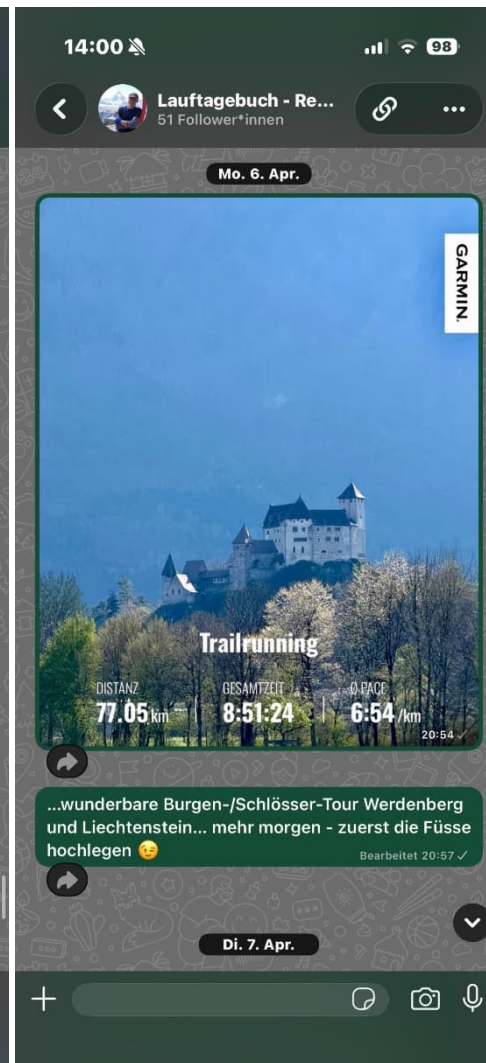
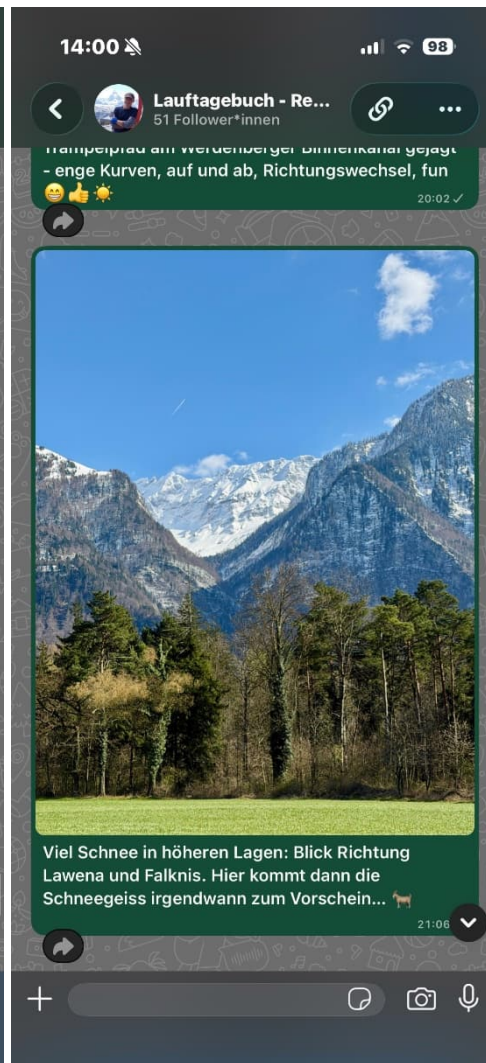
Kein Bock auf Schnee heute... somit im Flachen geblieben: Erbweg - Landquart via Malans.

Trailrunning

DISTANZ	GESAMTZEIT	PACE
30.03 km	2:35:13	5:10 /km

...gibt 30 Kilometer mit dem Carbon-Hoka 🥰





18:33

Laufstagebuch - Re...
51 Follower*innen

Bearbeitet 14:05 ✓




Vom Erbweg zu Nummer 1: Burg Herrenberg, im Seveler Zentrum, auf Storchenbüel, 1255 erbaut - nur noch ein "Burgfried" übrig. Spannender: Der GedankenBerg mit 18 Installationen von Gert Gschwendtner und Mali Gubser: <http://www.gedankenberg.ch/>

Bearbeitet 14:07 ✓



18:33

Laufstagebuch - Re...
51 Follower*innen



Weiter Richtung Plattis auf der Via Alpina 1 zu Burg 2: Procha Burg, hierzu ist wenig bekannt und nicht mehr viel zu sehen. Grabungen brachten 5000 Jahre alte Gegenstände von Menschen zu Tage. Spektakulär ist die Lage auf einem Felsblock... die Aussicht top:



Bearbeitet 14:16 ✓

18:34

Laufstagebuch - Re...
51 Follower*innen

Spektakulär ist die Lage auf einem Felsblock... die Aussicht top:

Bearbeitet 14:16 ✓



18:34

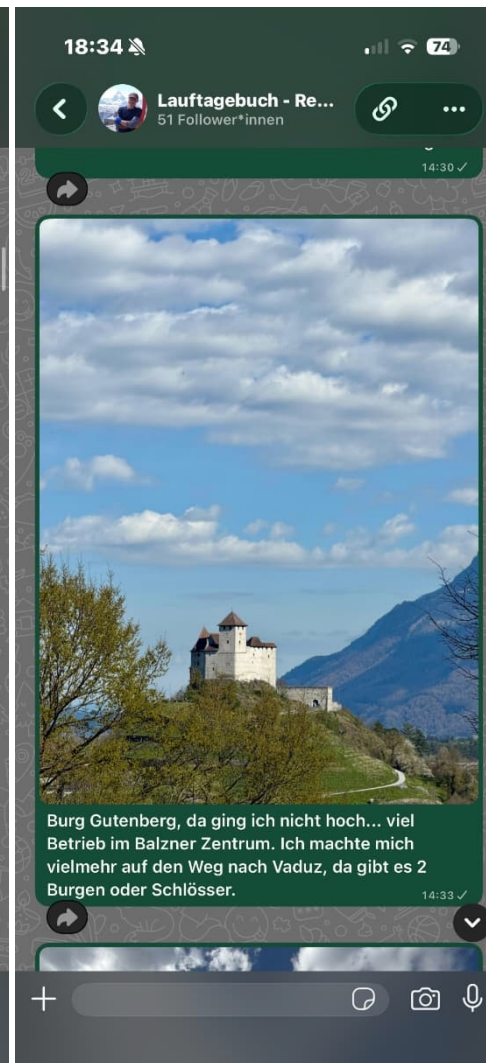
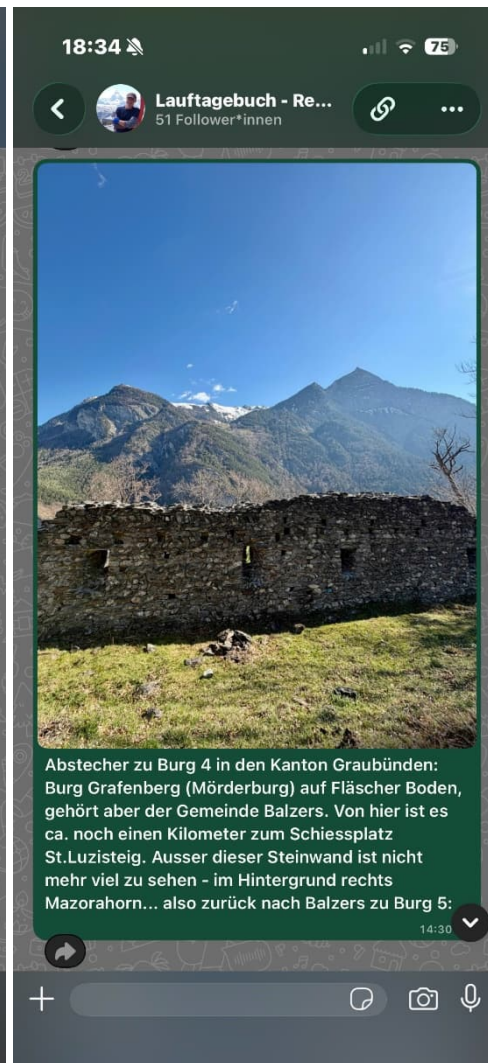
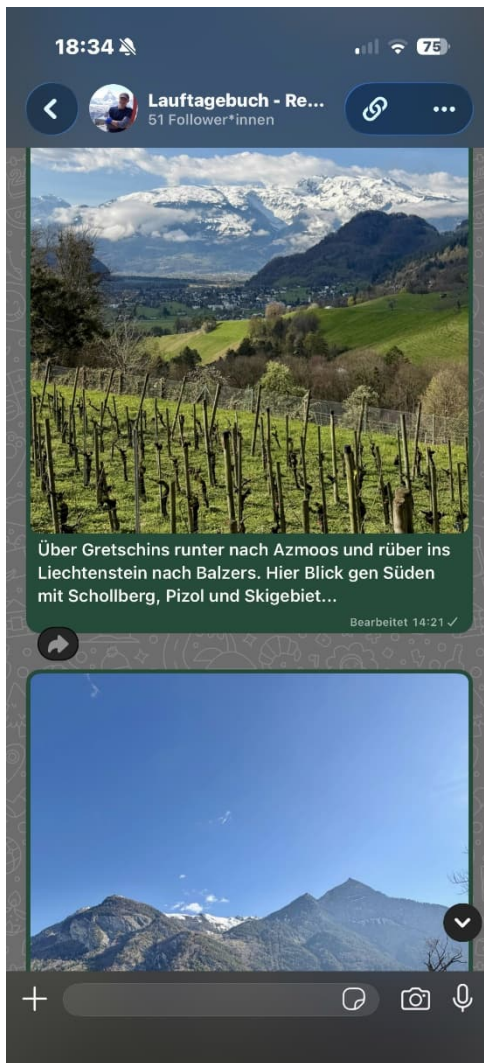
Laufstagebuch - Re...
51 Follower*innen



Einen Katzensprung weiter ist Burg 3 - die kennen viele: Burg Wartau auf dem Ochsenberg, hier von Süden fotografiert.

Bearbeitet 14:18 ✓





18:34

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

praktisch alleine...
Bearbeitet 14:34 ✓




Wildschloss, Nummer 7 auf meiner Tour - definitiv aber eine Burgruine, eigentlich "Schalun". Hier bin ich x-Mal jedes Jahr, schöne Kurz-Tour von zu Hause aus. Nun heisst es wieder Kilometer abspulen, via Dux, Schaan, Eschen, Mauren und dann rauf...



18:34

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen




...Nummer 8: Burg Neu-Schellenberg (obere Burg), coole Anlage. Hier findet auch zweijährlich «The Princely Liechtenstein Tattoo» statt: www.princely-tattoo.li


18:34

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

Princely Liechtenstein Tattoo» statt: www.princely-tattoo.li



Nummer 9 ist nicht weit weg: Burg Alt-Schellenberg (untere Burg). Ein paar Mauern und ein Ofen, eher versteckt - wenn man es nicht weiss (oder sucht)... also weiter via Ruggell und die Rheinbrücke nach Salez und Frumsen...



18:35

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen



Ein wenig Selecta-Romantik. Pause und ein isotonisches Gesöff sowie ein Schoko-Produkt aus dem Toggenburg am Bahnhof Salez... und dann auf den Schlossweg.



Nummer 10 ist in Privatbesitz und nicht (erlaubt) näher zugänglich: Burg Forstegg, links. Oben links: Staubern. Ringsum der mystische Schlosswald mit zig Wegen...

18:35

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

zig Wegen...
Bearbeitet 14:50 ✓




Grad auch noch mitgenommen: Nebenan ist das Galgenmad mit dem "Salezer Galgen". Stand gemäss Infos nur 20 Jahre von 1778 bis 1798. Die Steinsäulen, knapp 1 Meter dick und 3 Meter hoch, liegen im Wald... ich lauf weiter via Frümßen nach Sax.
Bearbeitet 14:52 ✓




18:35

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen




Nummer 11: Burg Frischenberg, oberhalb Sax, wurde erst vor ein paar Jahren "ausgeholt", war vorher praktisch nicht sichtbar. Es gibt auch kaum Wege hinauf... aber man findet im Gehölz eine verwachsene Spur. Vom Schlössli Sax auf dem Wanderweg hoch, dann über die Weide. Von hier gibt/gäbe es eine Abkürzung zur Nummer 12...
Bearbeitet 14:57 ✓

Gemäss der Publikation von Urs Kaufmann - ich zitiere - gibt es "für trittsichere und schwindelfreie Berggänger einen steilen, steinigen und rutschigen Waldweg"... naja. Entweder habe ich ihn nicht gefunden - oder ich bin den unzähligen Tierspuren am Felsband gefolgt. Rutschig, matschig, dornig. Auf allen Vieren durch den Hang Richtung Hohensax von Baum zu Baum gekraxelt - viel Zeit liegen gelassen...
Bearbeitet 15:06 ✓

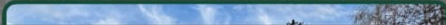


18:35

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen



Perfekt zum Sonnenuntergang bei Nummer 12 angekommen: Burg Hohensax, kennen wir Gamser natürlich nur allzu gut. Keine Zeit für Erinnerungen - nun läuft es wieder. Via Schönenberg, Müntschenberg, Körlibongert runter zu Nummer 13:
Bearbeitet 15:07 ✓



18:35

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

Müntschenberg, Körlibongert runter zu Nummer 13:
Bearbeitet 15:07 ✓




Hier gibt es definitiv nicht viel zu sehen - am ehesten noch Wild: Burg Gams - oder wie wir sagen "Spitzaburg" - oberhalb Vorbürg. Bei Grabungen 1963 stiess man auf Steine der einst mächtigen Anlage von 80 x 60 Meter. 1999/2000 legten Archäologen die Ruine frei und dokumentierten sie. Jetzt ist aber alles überwachsen...
Bearbeitet 15:11 ✓



18:35

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen




Letzte und 14. Station der 77-Km-Runde: Schloss Werdenberg, das Schönste zum Schluss 😊 ... seit Ende März zurück vom Winterschlaf, bei meinem Besuch nach 19 Uhr aber bereits geschlossen. Somit leider kein Schlossbier... bis Ende Oktober viel los - Infos unter: <https://schloss-werdenberg.ch/home>

Bearbeitet 15:15

18:35

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

[werdenberg.ch/home](https://www.relive.com/view/vQvykeAWQ46)



...und wieder Mal ein Relive-Video zur Runde:
<https://www.relive.com/view/vQvykeAWQ46>

Bearbeitet 21:03

18:35

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen



Noch kurz die Laufnotizen zur Montags-Tour: Die Burgen-Runde mit dem Carbon-Hoka Mafate X gemacht. Nun ist er eingelaufen, nun kann ich bestätigen - für mich 5 von 5 Sternen. Für Hügel, Wald, Gravel und Wiesen top - selbst im schmierigen Saxer Bord zwischen Frischenberg und Hohensax. Über 75 Km, 2000 Hm und x Stunden am Fuss - nix getaped, keine Problemstellen. Ein cooler Schuh, der Spass macht. Auch muskulär kommt es besser/gut. Und wieder: Der Schuh rollt auch nach 70 Km noch easy und rund. Die Tour war abgeschlossen, ich aber hinten und vorne nicht "fertig oder k.o.". ... jetzt muss ich nur mal im UTMB-Reglement nachsehen, ob ein Carbon-Schuh überhaupt erlaubt ist 😊 ... denke schon. Nun auf die Migros-Runde, mit dem neusten Zugang im Laufstall: Ein Salomon S/LAB Genesis... 👍👏

Bearbeitet 19:47

18:36

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

Fr. 10. Apr.



Freitagsrunde - aber „patschifig“ heute... war eine intensive slowUp-Vorbereitungswoche (Bild aufgenommen am Reindamm, Schaan).

Zur Info: 19. Ausgabe am Sonntag, 3. Mai →
www.slowUp.ch/wfi

2

So. 12. Apr.




Bearbeitet 20:16

18:36


Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

So. 12. Apr.



Trailrunning

DISTANZ **27.05 km** | GESAMTZIT **2:26:43** | O. PACE **5:25 /km**



18:37

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen



Strafanstalt Saxerriet...



18:37

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen




3 zügige Runden in Schaan auf der Tour vom Grenzübergang Nofels via Ruggeller Riet, Gasenzen/Winggel, Schaan, Home...




18:37

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen



Auf Runde 2 fotografiert...



...eigentliches Ziel: Salomon S/LAB Genesis einlaufen...

Mi. 15. Apr.

18:37

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

Mi. 15. Apr.

Ultra-Trailrunner

Offentliches Lauf-Tagebuch mit Informationen zu Veranstaltungen und ausgedehnten Touren der letzten Jahre. Nachfolgende Bilder sind jeweils mit Untertiteln oder weiteren Files verlinkt.
FOLLOV... Tagebuch mit Touren und Bildern auf WhatsApp!

2026

Und wieder stehen wir am Start eines neuen Lauffestes - offen für spannende Momente und neue Herausforderungen. Freue mich, Gebacht und ein Backpack-Läufers in Gedächtnis, ein 170km-100-Miler über Ägersee in Pöschbach und was "Silbersee" in der Schweiz im Sommer... wird sein - "In the Trenches"!

...nun auch die Lauf-Website wieder geputzt und aktualisiert - Einblicke seit 2026 unter:
www.lenherr-fend.ch/run

Bearbeitet 13:34 ✓

Do. 16. Apr.

Wollte ich schon länger Mal: Vom Zürich- an den Vierwaldstättersee - ohne grosse Planung. Gestartet in Pfäffikon - gestrandet in Küsnacht am Rigi... wurde eigentlich eine Seen-Tour: Zürichsee, Sihlsee, Lauerzersee, Zugersee, Vierwaldstättersee. Den Ägersee habe ich ausgelassen, wäre auch noch möglich gewesen.

18:37

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

Do. 16. Apr.

Wollte ich schon länger Mal: Vom Zürich- an den Vierwaldstättersee - ohne grosse Planung. Gestartet in Pfäffikon - gestrandet in Küsnacht am Rigi... wurde eigentlich eine Seen-Tour: Zürichsee, Sihlsee, Lauerzersee, Zugersee, Vierwaldstättersee. Den Ägersee habe ich ausgelassen, wäre auch noch möglich gewesen...

Bearbeitet 19:24 ✓

Zum Start ging es gäch - von Pfäffikon über den Strickliweg auf den Etzel. Ich lief sonst auf der nationalen Route 4: Jakobsweg über Einsiedeln bis Schwyz. Blick Richtung Rapperswil.

Bearbeitet 19:29 ✓

18:37

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

Schwyz. Blick Richtung Rapperswil.

Bearbeitet 19:29 ✓

GEBURTSTATTE
VON PARACELSUS
1493

Nach dem Etzel bei St.Meinrad und der Tüüfelsbrugg gesehen... wird wohl so sein.

19:34 ✓

18:37

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

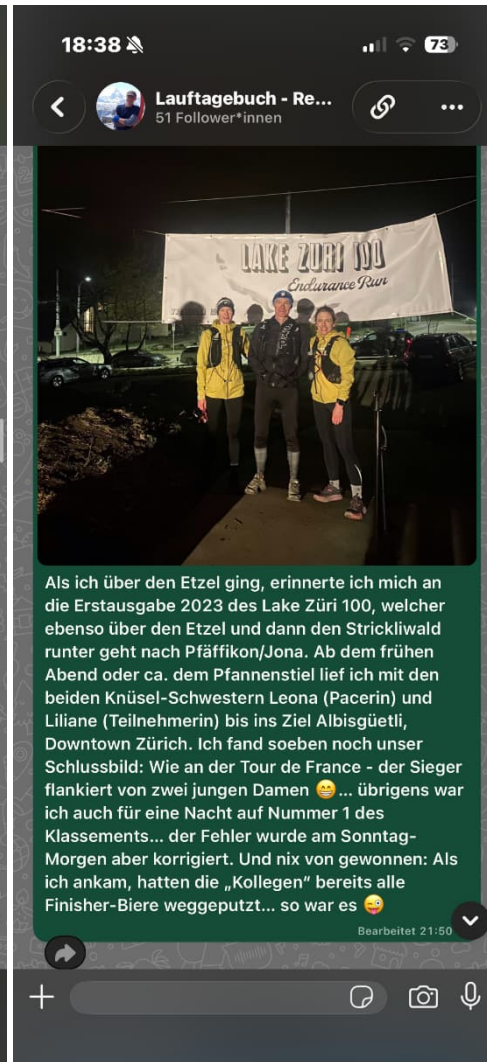
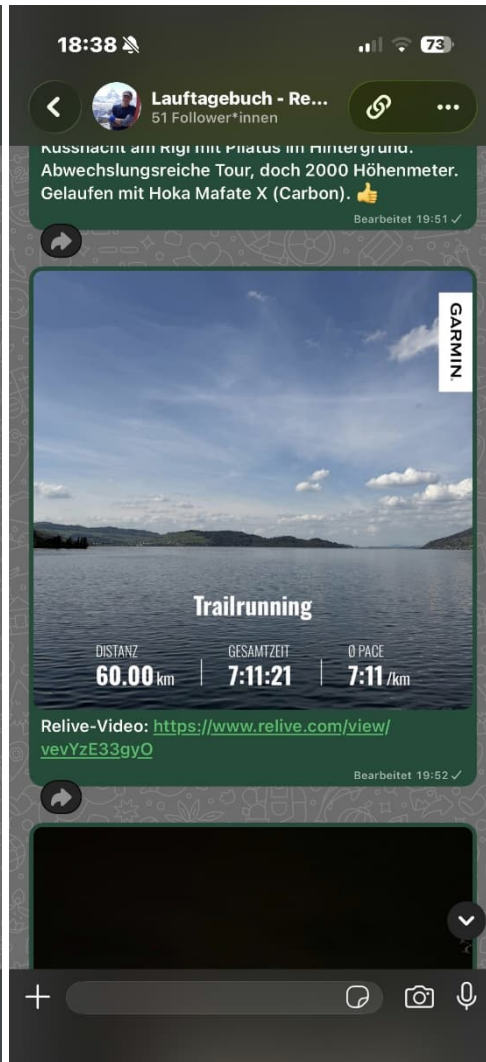
Sihlsee... unspektakulär heute Vormittag.

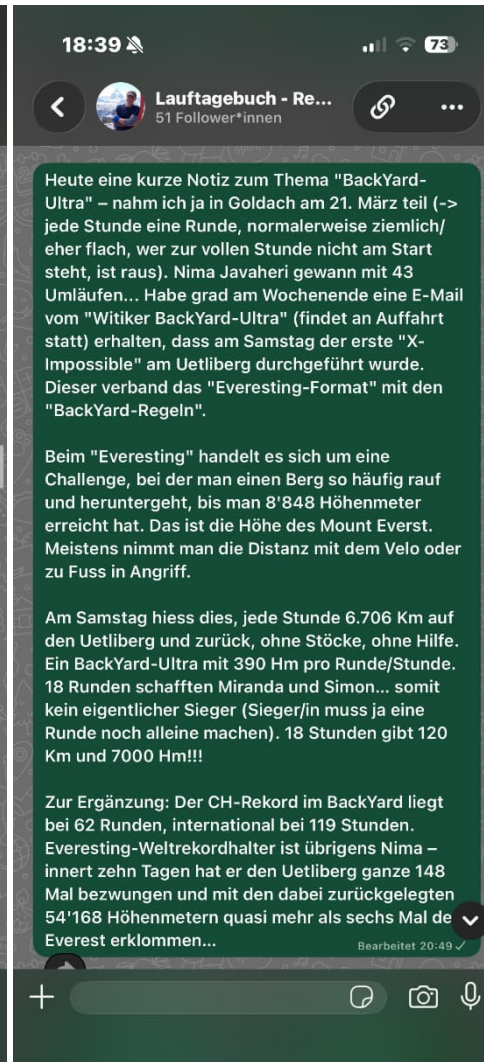
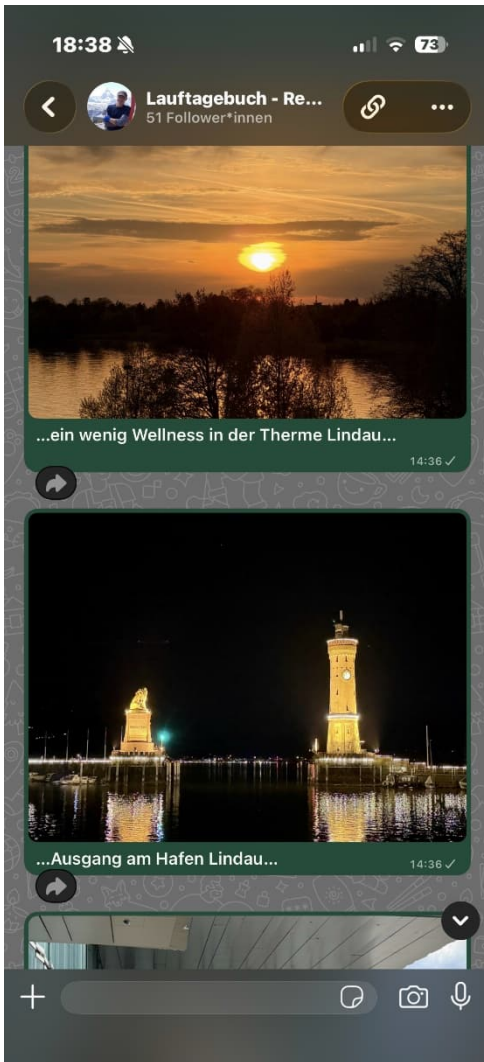
19:35 ✓

Kloster Einsiedeln...

19:37 ✓







18:39

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

Mi. 22. Apr.

Buchs Trailrunning

22. Apr. @ 19:39

10.00 km
Distanz

43:52
Gesamtzeit

Migros Run - Home
Astro description
migrosrun.virace.app

Nach einem Tag unterwegs und in mehreren Meetings ein paar Kilometer zum Auspowern - womit gleich auch die Migros-Mittwochs-Runde erledigt ist...

Grad in der App-Statistik bei VIRACE gesehen, dass mein Migros-Streak 256 Wochen dauert - somit ziemlich genau 5 Jahre immer mittwochs 5 Kilometer.

18:39

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

Migros Run - Home
Astro description
migrosrun.virace.app

Nach einem Tag unterwegs und in mehreren Meetings ein paar Kilometer zum Auspowern - womit gleich auch die Migros-Mittwochs-Runde erledigt ist...

Grad in der App-Statistik bei VIRACE gesehen, dass mein Migros-Streak 256 Wochen dauert - somit ziemlich genau 5 Jahre immer mittwochs 5 Kilometer.

VIRACE blühte 2020/2021 während der COVID-Zeit auf, als Laufveranstaltungen nicht physisch stattfinden durften - den Züri-Marathon lief ich 2021 auch „virtuell“ und vom Erbweg aus. Migros sprang früh auf den Zug und ist bis dato dabei. Heute machten rund 4000 am Migros Run mit...

Infos unter: <https://migrosrun.virace.app/>

Fr. 24. Apr.

Heute mal Agglo-Züri joggen: Während die Girls in die Boda Borg gingen, machte ich eine Runde ab Rümliang. Und bemerkte, dass das Riedmatt-Center voll in der Verlängerung der Abflug-Piste nach Westen liegt. Im Minuten-Takt steigern sie auf.

Ich hatte keine Ahnung, dass Rümliang grad am

18:39

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

Heute mal Agglo-Züri joggen: Während die Girls in die Boda Borg gingen, machte ich eine Runde ab Rümliang. Und bemerkte, dass das Riedmatt-Center voll in der Verlängerung der Abflug-Piste nach Westen liegt. Im Minuten-Takt steigern sie auf.

Ich hatte keine Ahnung, dass Rümliang grad am Flughafen Zürich/Kloten liegt. Somit also ein wenig „Plane-Spotting“. Bei Oberglatt kommen sie rein, über Rümliang geht es raus.... vielleicht gewöhnt man sich ja daran; ist schon laut und intensiv.

Sonst schöne Runde durch Felder und Weiler...

18:39

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

So. 26. Apr.

Heute einen "neuen" Erbweg-Bergmarathon gemacht... Ausgangslage war, für den slowUp Werdenberg-Liechtenstein vom kommenden Sonntag 10 MIGROS-Gutscheine nach Weite zu bringen...

43.55 km
Distanz

5:22:57
Gesamtzeit

7:25 /km
Pace

Eigentlich wäre dies ein abwechslungsreicher "Zweiländer-Marathon" mit 2000 Höhenmetern: Start in der Burgerau, über die neue Velo-Brücke nach Mühleholz/Vaduz, dann zünftiger Aufstieg zum Wildschloss (Burg ruine Schalun), weiter nach Gaflei und bei tollen Ausblicken rüber nach Silum.


18:39

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

Eigentlich wäre dies ein abwechslungsreicher "Zweiländer-Marathon" mit 2000 Höhenmetern: Start in der Burgerau, über die neue Velo-Brücke nach Mühleholz/Vaduz, dann zünftiger Aufstieg zum Wildschloss (Burgruine Schalun), weiter nach Gaflei und bei tollen Ausblicken rüber nach Silum, durch den alten Tunnel im Triesenberg runter nach Rizlina und auf die LGT-Marathon-Strecke via Schloss Vaduz ins Städtli Vaduz. Dann über die letzte Holzbrücke am Alpenrhein nach Sevelen und am Werdenberger Binnenkanal Richtung Wartau/Plattis (allenfalls könnte man den neu renaturierten WBK einbinden)... ich ging bis Weite, aber in Plattis könnte man hoch zur Burgruine Wartau und via Magletsch und Valschnära Richtung Sevelen und in den zweiten harten Aufstieg nach Hüseren/Sevelerberg - dann Schluss-downhill nach Buchs... ein cooler Bergmarathon.


Könnte auch ab der Raststätte Rheintal gehen... schwacher öV-Anschluss, aber eine Autobahnausfahrt und Gratisparkplätze für die MiV-Laufenden 😊

Bearbeitet 20:01 ✓

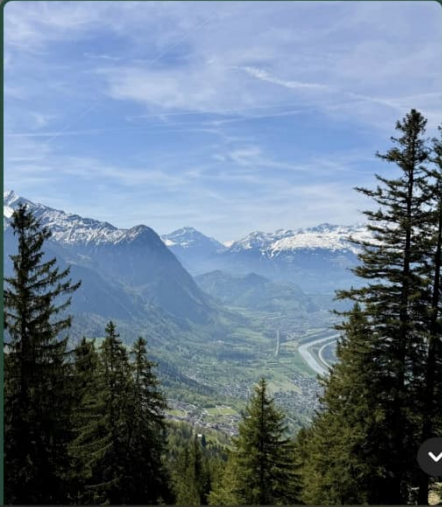


18:39

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen



20:06 ✓



18:39

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen



20:07 ✓




20:08 ✓



18:40

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen



20:08 ✓

Gelaufen mit Carbon-Hoka Mafate X - finisher-Bier noch vom letzten Wochenende aufgespart (Zugfahrt im SOB-Traverso, IR13/Alpenrheinexpress St.Gallen - Chur) 😊

Bearbeitet 20:11 ✓

