



# LAUFTAGEBUCH – UTDC by UTMB 2026

RENÉ LENHERR-FEND – [www.lenherr-fend.ch/run](http://www.lenherr-fend.ch/run)



18:43

Lauftagebuch - Re...  
51 Follower\*innen

Fr. 15. Mai

Obernai / Elsass - zum ersten Mal hier, leider gemäss Prognose nicht wirklich Wetterglück. Auf dem Programm steht der UTDC - der Ultra-Trail des Chevaliers von Lac Blanc über knapp 160 Km und 5000+ Höhenmeter nach Obernai. Der Lauf gehört zur UTMB-Reihe (Ultra-Trail du Mont Blanc) mit bereits ca. 60 Veranstaltungen auf mehreren Kontinenten.

Gemäss Beschreibung: Reise im Herzen des Elsass, vorbei an Burgen, Dörfern und Weinbergen - durch mehrere Naturgebiete und -parks in der Region Grand Est und im Vogesenmassiv.

Start heute um 17 Uhr - Zeitlimite 40 Stunden, also Sonntag-Vormittag...

Vorweg logistisch herausfordernd als allein-Reisender: Bahnhof, Unterkunft, Shuttle-Bus zum Start, Startnummer holen, Ausrüstungskontrolle, Drop-Bag umladen und abgeben... starten.

Wetter: Am Donnerstag-Nachmittag kamen Meldungen, „Regenhose sehr empfohlen“ und „komplette Ersatzkleider-Garnitur in Drop-Bag packen“... habe ich sowieso.


Mal sehen, was uns erwartet... heute Morgen Regen, dann Aufhellungen, jetzt bedeckt, eher kühl. Eh egal.

18:43


Lauftagebuch - Re...  
51 Follower\*innen

...wie immer waren die letzten Tage geprägt vom bevorstehenden Event... Reise planen, Material richten usw. ... es kribbelt definitiv immer noch 😊 am letzten Sonntag zur Beruhigung mal alles rausgelegt... am Mittwoch-Nachmittag entschieden und fixiert. Et voilà: Ausrüstung auf Mann und Drop-Bag:

Bearbeitet 12:15 ✓




12:15 ✓




12:14 ✓

18:43

Lauftagebuch - Re...  
51 Follower\*innen



12:15 ✓



12:16 ✓

Schuhe: Aufgrund Wetter Hoka Mafate 5, mehr Profil und für Gröberes (hatte ich auf dem SwissPeaks getragen) - im Drop-Bag bei Km 68 den

18:43


Lauftagebuch - Re...  
51 Follower\*innen

Schuhe: Aufgrund Wetter Hoka Mafate 5, mehr Profil und für Gröberes (hatte ich auf dem SwissPeaks getragen) - im Drop-Bag bei Km 68 den Carbon-Mafate X. Danke, es ist die richtige Entscheidung... ich sehe dann beim Drop-Bag in Chateinois, ob Wechsel oder weiter im 5er. Ab da ist kein Wechsel mehr möglich.

12:17 ✓

Schon schön hier: Gestern bei der Anreise von Sélestat blitzte die Sonne durch - alles hügelig und grün, Felder und Hänge voller Weinreben, Burgen, Kirchen, Dörfer... bin gespannt, der Lauf durchquert beide elsässischen Departemente - 10 Schlösser liegen gemäss Beschreibung auf der Tour. Bild von gestern Abend:


12:24 ✓






18:43

Lauftagebuch - Re...  
51 Follower\*innen



17:38 ✓



Lac Blanc  
17:40

18:44

Lauftagebuch - Re...  
51 Follower\*innen



Stau auch hier...  
17:41 ✓



Leichter Regen und Sonne...  
18:43 ✓

18:44

Lauftagebuch - Re...  
51 Follower\*innen

Leichter Regen und Sonne...  
18:43 ✓



18:51 ✓



19:33 ✓

18:44

Lauftagebuch - Re...  
51 Follower\*innen



19:33 ✓



19:33 ✓

18:44

Lauftagebuch - Re...  
51 Follower\*innen



20:14 ✓



21:52 ✓

Sa. 16. Mai



+

18:44

Lauftagebuch - Re...  
51 Follower\*innen



LET'S THINK ABOUT OUR PLANET!  
PLEASE REUSE THIS BAG ON YOUR NEXT RACE

Schon beim Drop-Bag. Ziehe oben trocken und wärmer an - unten lasse ich alles, passt. Somit auch kein Schuhwechsel. NOK nachgeschmiert. Sogar in guter Hoffnung Sonnen-Crème nun auf Mann... 🤔


02:05 ✓




+

18:44

Lauftagebuch - Re...  
51 Follower\*innen



05:36 ✓



Ca. Km 100 - kein Regen, Matsch-Festival 🌧️

07:35 ✓

+

18:44

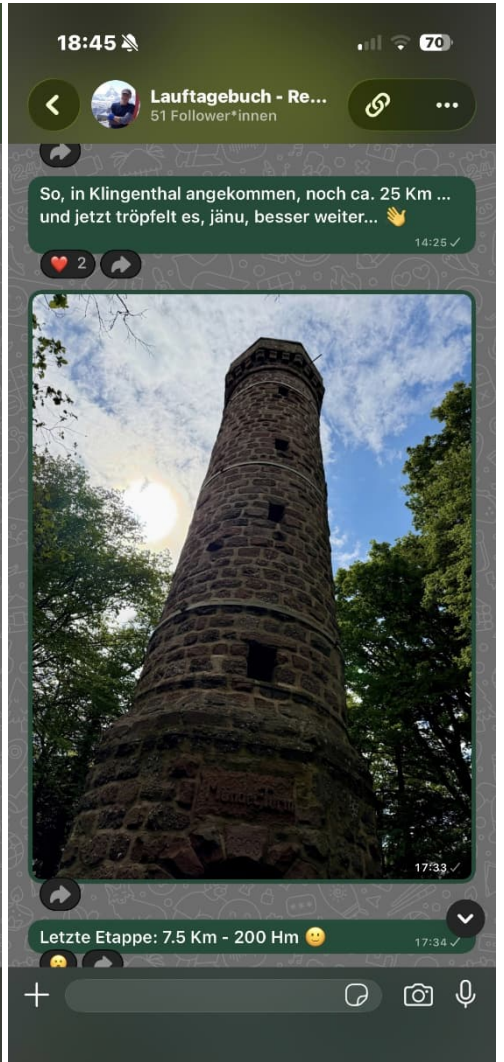
Lauftagebuch - Re...  
51 Follower\*innen



07:55 ✓



+



18:45 5G 70

Lauftagebuch - Re...  
51 Follower\*innen

Letzte Etappe: 7.5 Km - 200 Hm 🤔 17:34 ✓

Seit 18:45 im Ziel - Bilder folgen... 20:03 ✓



Blick zurück nach Rosheim, letzte Verpfegungsstelle und dann über den Hügel nach Obernai... 22:19 ✓



18:45 5G 70

Lauftagebuch - Re...  
51 Follower\*innen

...und runter ins Zentrum. 22:21 ✓



...finished um 18:41. Mehr Infos und Insights vom Lauf morgen auf der Heimreise 👍 22:23 ✓

18:45 5G 70

Lauftagebuch - Re...  
51 Follower\*innen

So. 17. Mai

Vonwegen „kein Wetterglück“ - ideale Bedingungen. Die Prognosen waren schlecht - schlussendlich angenehme Temperaturen, wenig leichter Regen, mehr und mehr sonnige Abschnitte.

Der Kurs ist nicht schwierig - kaum technische Abschnitte. Sehr flüssig und zügig zu laufen. Aber abwechslungsreich und kurzweilig.

Und komplett im Grünen: Zwischen Hügeln und alten Dörfern, Weinreben und sehr viel im Wald. Am Samstag begleitete mich ab 4 Uhr eine lautstarke Vogelkulisse bis fast ins Ziel (bin natürlich/bewusst ohne Musik gelaufen).

Die Organisatoren tragen mit Freude und Stolz ihr Erbe, ihre Tradition und ihre Kultur nach aussen. Seit einem halben Jahr erhielt ich einen Trail d'Alsace-Newsletter über Werte, Nachhaltigkeit, Schutz der Natur usw. - und so habe ich die Veranstaltung auch erlebt.

Die Strecke macht Loops und Umwege und führt durch Burghöfe, über Klosteranlagen oder mitten in Altstädtchen. Alles schmuck und liebevoll... Elsass zeigt sich sehr positiv - komme sicher wieder Mal zurück...

Auch wenn der Lauf zur internationalen UTMB-Reihe gehört, schaffen es die Veranstalter, den eigenen Charme zu behalten. Alle freundlich, hilfsbereit, immer gute Stimmung. Am Eingang zur Verpflegungsstation in Andlau steht einer und erklärt dir stolz, was du hier machen könntest 🤔

18:45 5G 70

Lauftagebuch - Re...  
51 Follower\*innen

zurück...

Auch wenn der Lauf zur internationalen UTMB-Reihe gehört, schaffen es die Veranstalter, den eigenen Charme zu behalten. Alle freundlich, hilfsbereit, immer gute Stimmung. Am Eingang zur Verpflegungsstation in Andlau steht einer und erklärt dir stolz, was du hier machen könntest 🤔

Frankreich erlebe ich zudem als Outdoor-Fan-begeistert: Da wird angefeuert, mitgerannt, abgeklatscht - Familien, jugendliche Gruppen, Opas mit Enkeln um 7 Uhr. Zustände wie an der Tour de France (am Eindrücklichsten war dies am Ultra-Trail du Mont Blanc ab Chamonix rund um die Uhr).

Elsass und der UTDC/Alsace waren sehr sympathisch - nicht überaus streng/schwierig, aber 👍👍👍👍👍👍 14:32 ✓

Essen: Die üblichen süssen/salzigen, kalten/warmen Bereiche, gut strukturiert; Früchte, auch lokale Wurst- und Käseprodukte. Eindrücklich: Alles konsequent auf kein Abfall/Plastik durchgezogen (sie mischen vor Ort Cola an usw.). Eigener Becher/ Teller überall eingefordert.

Sogar beim Finisher-Bier gibt es keinen Abfall: Finisher-Geschenk ist ein Stangenglas - kann man gleich vor Ort füllen und nimmt man sicher mit 👍👍👍👍 14:33 ✓

18:46

Lauftagebuch - Re...  
51 Follower\*innen

Einmal-Geschenk ist ein Stangenglas - kann man gleich vor Ort füllen und nimmt man sicher mit 🙌

Bearbeitet 14:33 ✓



Mein Essverhalten eher zum nicht-nachahmen im Alltag: Ab Start nur Süßes (Honigwaffeln, Butterkekse, Schokolade), ab Mitternacht nur Salziges (Tuc-Cracker, Brot), ab Morgen wieder nur Süßes...

Getrunken nur Wasser pur. 1 Bouillon am Samstag-Nachmittag als es wärmer wurde (Salz).

Von meinen Jogg-Produkten: Die Tendenz bestätigt sich - immer weniger. 2 süsse Riegel (Sponser, wie Caramel-Kuchen, mag ich; 1 Gel mit Koffein für den Push auf den letzten Kilometern, 1 Salztablette in der Nacht). Das war's. ... war's doch nicht ganz, merci Livia, vergessen: Natürlich aus dem Drop-Bag in Walliser Manier ein Brügeli auf den Weg 😊

Nicht überaus fein oder abwechslungsreich, aber effizient. Und das ertrage ich erfahrungsgemäss. So auch über diese 160 Km. 0 Verdauungsprobleme, alles stabil.

Es war aber auch nicht so anstrengend - klar Schmerzen irgendwann die Beine oder Druckstellen an Schultern/Füssen... ich war aber keineswegs „kaputt“ nach den fast 26 Stunden...

Bearbeitet 14:35 ✓

Mein Essverhalten eher zum nicht-nachahmen im Alltag: Ab Start nur Süßes (Honigwaffeln, Butterkekse, Schokolade), ab Mitternacht nur

18:46

Lauftagebuch - Re...  
51 Follower\*innen

Mein Essverhalten eher zum nicht-nachahmen im Alltag: Ab Start nur Süßes (Honigwaffeln, Butterkekse, Schokolade), ab Mitternacht nur Salziges (Tuc-Cracker, Brot), ab Morgen wieder nur Süßes...

Getrunken nur Wasser pur. 1 Bouillon am Samstag-Nachmittag als es wärmer wurde (Salz).

Von meinen Jogg-Produkten: Die Tendenz bestätigt sich - immer weniger. 2 süsse Riegel (Sponser, wie Caramel-Kuchen, mag ich; 1 Gel mit Koffein für den Push auf den letzten Kilometern, 1 Salztablette in der Nacht). Das war's. ... war's doch nicht ganz, merci Livia, vergessen: Natürlich aus dem Drop-Bag in Walliser Manier ein Brügeli auf den Weg 😊

Nicht überaus fein oder abwechslungsreich, aber effizient. Und das ertrage ich erfahrungsgemäss. So auch über diese 160 Km. 0 Verdauungsprobleme, alles stabil.

Es war aber auch nicht so anstrengend - klar Schmerzen irgendwann die Beine oder Druckstellen an Schultern/Füssen... ich war aber keineswegs „kaputt“ nach den fast 26 Stunden...

Bearbeitet 14:35 ✓

Beinahe anstrengender war, nach dem Lauf eine Unterkunft zu finden. Ich ging davon aus, dass ich irgendwann zwischen Samstag und Sonntag, nachts, im Ziel bin und hänge dann halt bis zum Morgen rum...

Da ich bereits vor 19 Uhr da war und es wieder Richtung 5 Grad in der Nacht ging, war dies keine Option. Habe dann aber eine gute Lösung gefunden. Obernai war praktisch ausgebucht dieses Wochenende - und zu Fuss ist der Radius eingeschränkt...

Habe alles akribisch bis zum Start und für/während dem Lauf geplant - ab Ziel aber praktisch nichts mehr, ausser den Zug... 🚂

Bearbeitet 14:36 ✓

Es war ein schneller Lauf - für meine Verhältnisse:

- 80 Km / Halbzeit nach 12 h 30 min
- 100 Km unter 17 h
- 149.5 Km in 24 h
- 160.2 Km in 25 h 41 min 15 s

... dazu gemäss meiner Uhr 5550 Meter rauf und 6524 runter.

Ungewöhnlich ist, dass der Lauf in der Höhe startet und gleich in einen langen Gruppen-Downhill führt - das gibt zwar Tempo und Kilometer, geht aber in die Oberschenkel. Normalerweise ist es umgekehrt.

UTMB gibt 1 h 10 Minuten Pause bei mir an (in und out in den Verpflegungsposten). Meine Uhr ein wenig mehr, sie schaltet auch beim Pinkeln in den „Erholungs-Modus“ 😊

Es war so gesehen wirklich wenig Pause. Ich hatte aber nicht mehr nötig. Ich habe bewusst - Lerneffekt und so vorgenommen - die Pausen an den offiziellen Stellen optimiert. Pause in Ruhe kann ich überall unterwegs machen.

Habe mir vor dem Drop-Bag genau überlegt, was ich wirklich machen will/benötige - Boxen-Stopp und weiter...

Auch spannend für mich: Der Abstand zum Sieger war im Vergleich zu anderen Läufen eher tief (liegt aber am Rennen und an der Strecke - bei alpinen, schwierigen und strengen Kursen zieht sich dies

18:46

Lauftagebuch - Re...  
51 Follower\*innen

Beinahe anstrengender war, nach dem Lauf eine Unterkunft zu finden. Ich ging davon aus, dass ich irgendwann zwischen Samstag und Sonntag, nachts, im Ziel bin und hänge dann halt bis zum Morgen rum...

Da ich bereits vor 19 Uhr da war und es wieder Richtung 5 Grad in der Nacht ging, war dies keine Option. Habe dann aber eine gute Lösung gefunden. Obernai war praktisch ausgebucht dieses Wochenende - und zu Fuss ist der Radius eingeschränkt...

Habe alles akribisch bis zum Start und für/während dem Lauf geplant - ab Ziel aber praktisch nichts mehr, ausser den Zug... 🚂

Bearbeitet 14:36 ✓

Es war ein schneller Lauf - für meine Verhältnisse:

- 80 Km / Halbzeit nach 12 h 30 min
- 100 Km unter 17 h
- 149.5 Km in 24 h
- 160.2 Km in 25 h 41 min 15 s

... dazu gemäss meiner Uhr 5550 Meter rauf und 6524 runter.

Ungewöhnlich ist, dass der Lauf in der Höhe startet und gleich in einen langen Gruppen-Downhill führt - das gibt zwar Tempo und Kilometer, geht aber in die Oberschenkel. Normalerweise ist es umgekehrt.

UTMB gibt 1 h 10 Minuten Pause bei mir an (in und

18:46

Lauftagebuch - Re...  
51 Follower\*innen

Es war ein schneller Lauf - für meine Verhältnisse:

- 80 Km / Halbzeit nach 12 h 30 min
- 100 Km unter 17 h
- 149.5 Km in 24 h
- 160.2 Km in 25 h 41 min 15 s

... dazu gemäss meiner Uhr 5550 Meter rauf und 6524 runter.

Ungewöhnlich ist, dass der Lauf in der Höhe startet und gleich in einen langen Gruppen-Downhill führt - das gibt zwar Tempo und Kilometer, geht aber in die Oberschenkel. Normalerweise ist es umgekehrt.

UTMB gibt 1 h 10 Minuten Pause bei mir an (in und out in den Verpflegungsposten). Meine Uhr ein wenig mehr, sie schaltet auch beim Pinkeln in den „Erholungs-Modus“ 😊

Es war so gesehen wirklich wenig Pause. Ich hatte aber nicht mehr nötig. Ich habe bewusst - Lerneffekt und so vorgenommen - die Pausen an den offiziellen Stellen optimiert. Pause in Ruhe kann ich überall unterwegs machen.


Habe mir vor dem Drop-Bag genau überlegt, was ich wirklich machen will/benötige - Boxen-Stopp und weiter...

Auch spannend für mich: Der Abstand zum Sieger war im Vergleich zu anderen Läufen eher tief (liegt aber am Rennen und an der Strecke - bei alpinen, schwierigen und strengen Kursen zieht sich dies

18:46

Laufstagebuch - Re...  
51 Follower\*innen

Ich musste nach Kilometer 80 ein wenig Tempo rausnehmen. Mir wurde jeweils leicht übel im Anstieg - diese „Selbst-Regulation“ kenne ich bei mir... dann werde ich automatisch langsamer... Ich lief somit immer im „grünen“ Bereich. Ausser am Schluss forcierte ich nochmals...  
Bearbeitet 14:39 ✓




UTMB Live - Trail Alsace by UTMB 2026 - René LENHERR-FEND  
Verfolge René LENHERR-FEND bei Trail Alsace by UTMB 2026  
live.utmb.world

Resultat - siehe: <https://live.utmb.world/de/alsace/2026/runners/511>

18:46

Laufstagebuch - Re...  
51 Follower\*innen

Zu den Füßen: Erstmals präventiv getaped. Abgeschaut und inspiriert von den Podologen-Profis am SwissPeaks im Wallis. Als sie meine Füße fixten, ausgefragt...  
14:40 ✓



Nach den Tests der letzten Wochen nun zum ersten Mal selber gemacht und im Langzeiteinsatz. Braucht ein wenig Zeit, als Pingel, aber „verhefte“ super. Alles abgeklebt, das aus Erfahrung scheuern könnte. Bild nach 160 Km und ca. 40 Stunden. Darunter keine Blasen - klar, spüre ich Druckstellen an Zehen und Ferse - aber keine Hautverletzungen. Top 👍👍👍  
Bearbeitet 14:43 ✓

Fazit / Lessons learned:

- Vieles bestätigt - Lauf und Material 👍
- Pausen / V-Posten optimiert 👍👍
- Neue Uhr verhebt zu 100 % 👍👍
- Füße neu getaped 👍👍👍👍
- Tagebuch-Eintrag unterwegs 👍
- Keine Nachwehen heute... 😊

Bearbeitet 14:44 ✓

Montag

...zum Alsace-Abschluss noch ein wenig UTMB-Statistik für mich: UTMB-Index am Wochenende verbessert um 8 Punkte 😊 ... und bin aktuell von 1'513'008 registrierten UTMB-Laufenden/-Teilnehmenden (bis jetzt) in der Rangliste neu auf Position 294'236 😊, das entspricht in den ersten 19 % overall/worldwide. Mit einem Lauf ca. 40'000 Ränge vorwärts 😊. Neu wieder 11 Runnings-Stones... das würde heissen, 11 Chancen in der Lotterie für die Original-Rennen ab Chamonix am Mont Blanc...

Nach den Tests der letzten Wochen nun zum ersten Mal selber gemacht und im Langzeiteinsatz. Braucht ein wenig Zeit, als Pingel, aber „verhefte“ super. Alles abgeklebt, das aus Erfahrung scheuern könnte. Bild nach 160 Km und ca. 40 Stunden. Darunter keine Blasen - klar, spüre ich Druckstellen an Zehen und Ferse - aber keine Hautverletzungen. Top 👍👍👍  
Bearbeitet 14:43 ✓

18:46

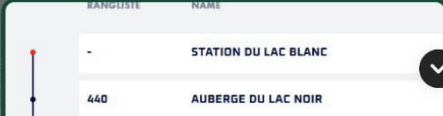
Laufstagebuch - Re...  
51 Follower\*innen

...zum Alsace-Abschluss noch ein wenig UTMB-Statistik für mich: UTMB-Index am Wochenende verbessert um 8 Punkte 😊 ... und bin aktuell von 1'513'008 registrierten UTMB-Laufenden/-Teilnehmenden (bis jetzt) in der Rangliste neu auf Position 294'236 😊, das entspricht in den ersten 19 % overall/worldwide. Mit einem Lauf ca. 40'000 Ränge vorwärts 😊. Neu wieder 11 Runnings-Stones... das würde heissen, 11 Chancen in der Lotterie für die Original-Rennen ab Chamonix am Mont Blanc...

OK, ich weiss: UTMB ist Geschäftsmodell, Kommerz, immer globaler usw. ... den schönsten Sport, den es gibt, auf allen Kontinenten vermarkten/verjubeln/verkaufen.

Ehrlich: Am Liebsten renne/hänge ich alleine irgendwo draussen fernab der Zivilisation rum. Aber: 1 x im Jahr, da gönne ich mir eine UTMB-Veranstaltung und finde es cool und genieße es - trotz all den Bedenken, wenns und abers - so richtig... 🙌👍👍  
Bearbeitet 21:09 ✓

...und das gefällt mir auch - 118 Positionen "gewonnen", da ich nicht nach den ersten 8 Km eine Pause brauchte/machte... 😊  
Bearbeitet 21:09 ✓



18:46

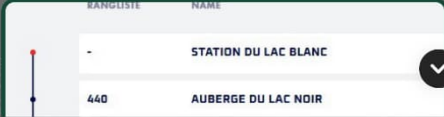
Laufstagebuch - Re...  
51 Follower\*innen

...zum Alsace-Abschluss noch ein wenig UTMB-Statistik für mich: UTMB-Index am Wochenende verbessert um 8 Punkte 😊 ... und bin aktuell von 1'513'008 registrierten UTMB-Laufenden/-Teilnehmenden (bis jetzt) in der Rangliste neu auf Position 294'236 😊, das entspricht in den ersten 19 % overall/worldwide. Mit einem Lauf ca. 40'000 Ränge vorwärts 😊. Neu wieder 11 Runnings-Stones... das würde heissen, 11 Chancen in der Lotterie für die Original-Rennen ab Chamonix am Mont Blanc...

OK, ich weiss: UTMB ist Geschäftsmodell, Kommerz, immer globaler usw. ... den schönsten Sport, den es gibt, auf allen Kontinenten vermarkten/verjubeln/verkaufen.

Ehrlich: Am Liebsten renne/hänge ich alleine irgendwo draussen fernab der Zivilisation rum. Aber: 1 x im Jahr, da gönne ich mir eine UTMB-Veranstaltung und finde es cool und genieße es - trotz all den Bedenken, wenns und abers - so richtig... 🙌👍👍  
Bearbeitet 21:09 ✓

...und das gefällt mir auch - 118 Positionen "gewonnen", da ich nicht nach den ersten 8 Km eine Pause brauchte/machte... 😊  
Bearbeitet 21:09 ✓



18:46

Laufstagebuch - Re...  
51 Follower\*innen

RANGLISTE	NAME
-	STATION DU LAC BLANC
440	AUBERGE DU LAC NOIR
322 -118	LAPOUTROIE
249 -73	AUBURE
252 +3	CHÂTEAU DU HAUT-KOENIGSBOURG
245 -7	CHATENDIS
249 +4	DAMBACH-LA-VILLE
235 -14	ANDLAU
223 -12	BARR
212 -11	ABBAYE DE NIEDERMUNSTER
216 +4	KLINGENTHAL
218 +2	RDSHEIM
210	OBERNAL

...und so sehen 160 Km auf der Garmin-App aus:  
21:12 ✓

18:47

Edi Neuhaus  
Guata Obig; René... Ich habe den heutigen ruhigen Tag genutzt um mal wieder in deinen W...

Und am Ende noch das Filmlit mit Bezeichnung von Orten/Burgen:  
Bearbeitet 21:13 ✓

18:47

Laufstagebuch - Re...  
51 Follower\*innen

Und am Ende noch das Filmlit mit Bezeichnung von Orten/Burgen:  
Bearbeitet 21:13 ✓

OTHER  
161,6 25:56:46 6  
KM KM/H

Relive: <https://www.relive.com/de/view/vNOPz8GXDYq>  
21:17 ✓

Donnerstag

18:47

Laufstagebuch - Re...  
51 Follower\*innen

Donnerstag

..da es mehrere Nachfragen betreffend "Füße tapen" gab - hänge ich es gleich hier rein (siehe Bild oben): Das blaue Tape ist ein Kinesiotapie-Tape. Ich kenne mich hierbei nicht aus - Farbbedeutung der Bänder usw. (glaube auch nicht daran, sorry 😊). Eigentlich für tapen von Gelenken, Bändern und verspannten Muskeln. Atmungsaktiv und wasserdicht, ermöglicht Bewegungsfreiheit. Hatte ich nie benutzt.

Es gibt sehr viele Produkte auf dem Markt: Ich habe mich am Produkt der Podologen im Wallis letzten Sommer orientiert (von Frankreich, ist in der...

