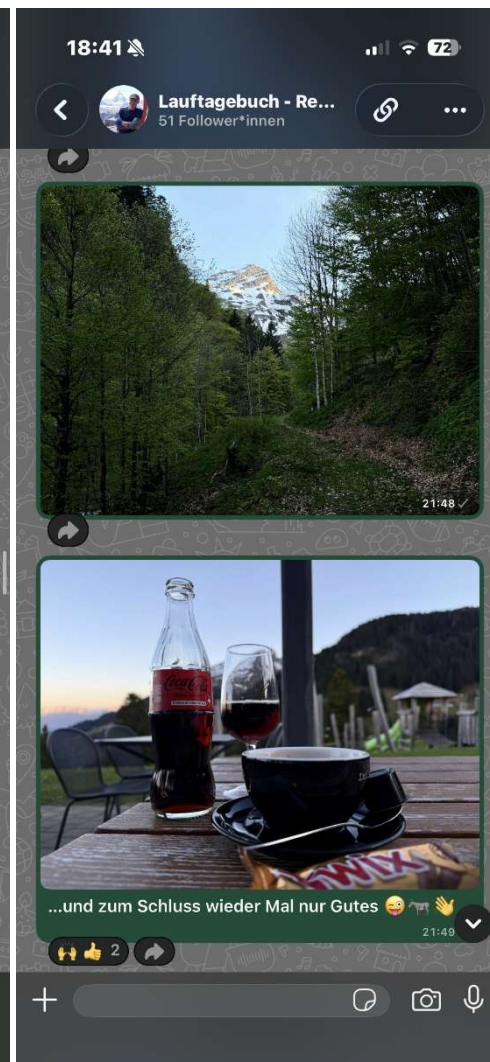
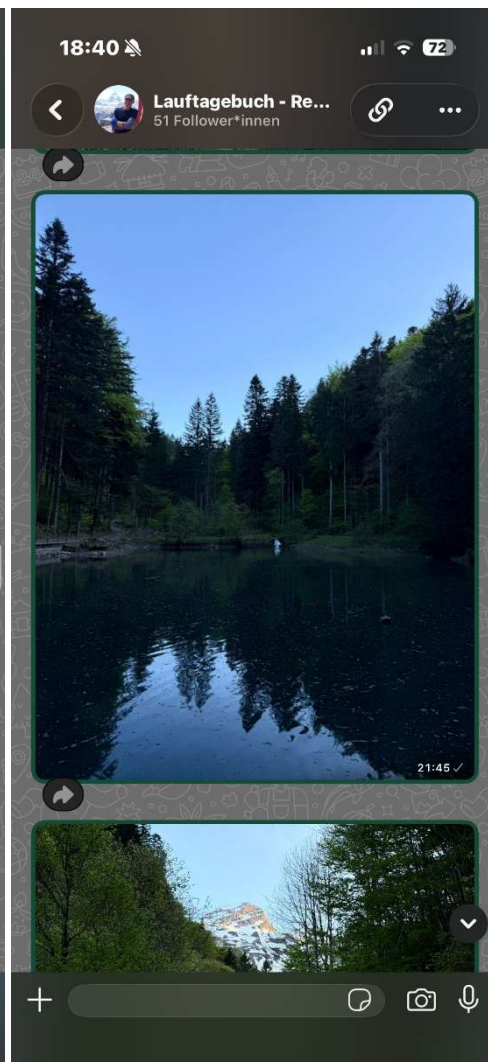




LAUFTAGEBUCH – Mai & Juni 2026

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





18:41 72

Lauftagebuch - Re... 51 Follower*innen

So. 3. Mai



...heute ist slowUp ... hier kurz vor Plattis ☀️ 😊 🙌
 🍷 ... und nun wieder in den Verkehr einspuren...

11:47 ✓



11:47 ✓

+

18:41 72

Lauftagebuch - Re... 51 Follower*innen



12:54



...hier heute mit Muskelkraft... 💪 🙌 😊

Bearbeitet 13:13 ✓

+

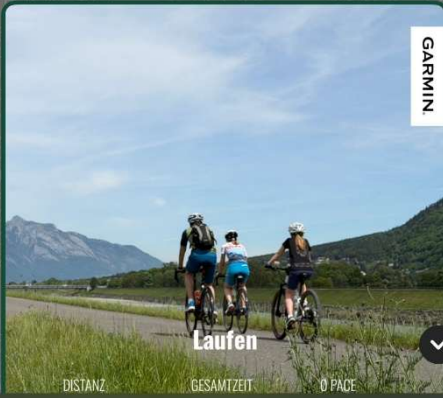
18:41 72

Lauftagebuch - Re... 51 Follower*innen



...auch Teil der offiziellen slowUp-Strecke:
 Energiebrücke Buchs - Schaan...

13:55 ✓



Laufen

DISTANZ GESAMTZEIT PACE

+

18:41 72

Lauftagebuch - Re... 51 Follower*innen

DISTANZ	GESAMTZEIT	PACE
22.76 km	1:59:36	5:15 /km

...so fertig slowUp für 2026 - es war fantastisch:
 44'000 Teilnehmende. Wow. Am 2. Mai 2027 feiern wir die 20. Ausgabe...

Ich habe die Südrunde gemacht - somit einen Halbmarathon+ gelaufen... und dann ab ins Büro; Debriefing, Medienarbeit, Website, Materialrückfuhr organisieren, Feedback einholen usw... super war es heute 🙌 🙌 🙌

Bearbeitet 20:35 ✓

www.wundo.ch
<https://www.wundo.ch/artikel/slow-up-mit-neuem-rekord-es-stimmte-einfach-alles/>

Grad noch gesehen: <https://www.wundo.ch/artikel/slow-up-mit-neuem-rekord-es-stimmte-einfach-alles/>

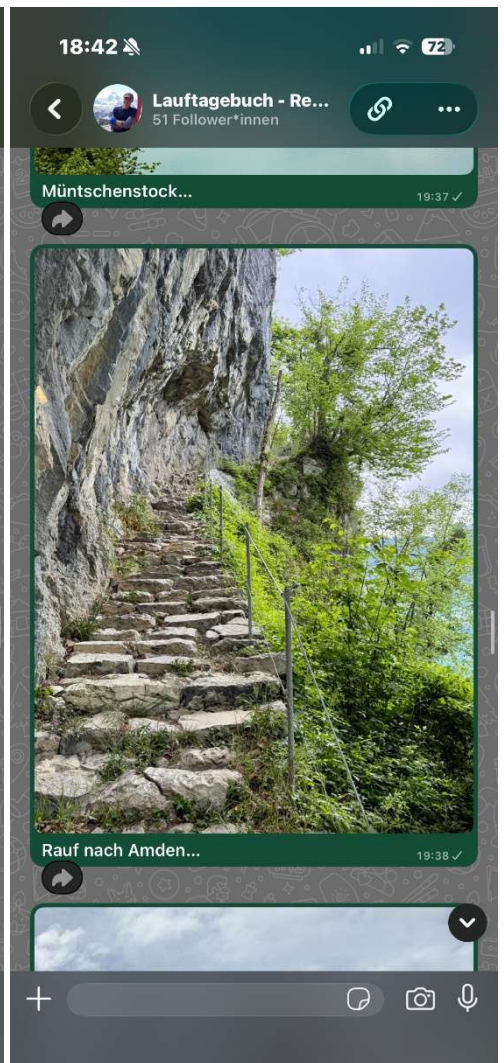
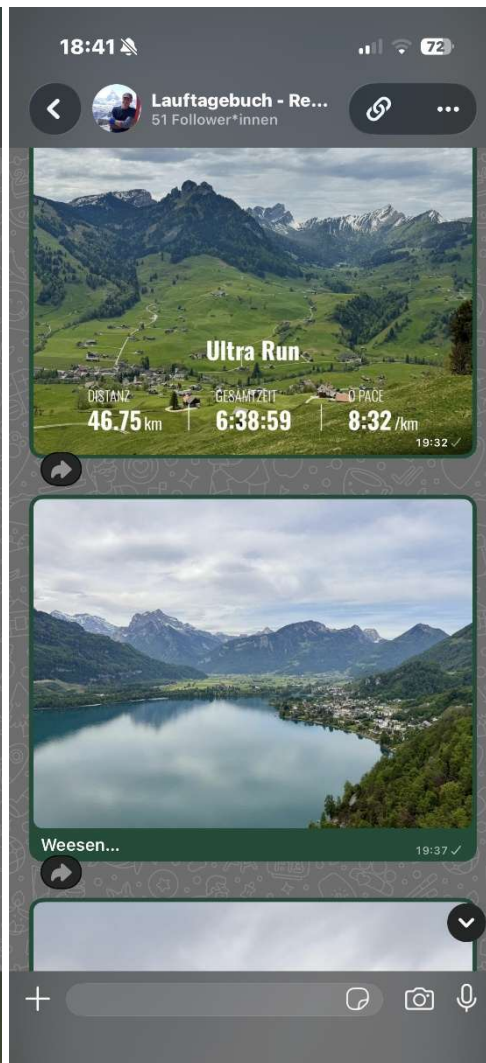
20:41 ✓

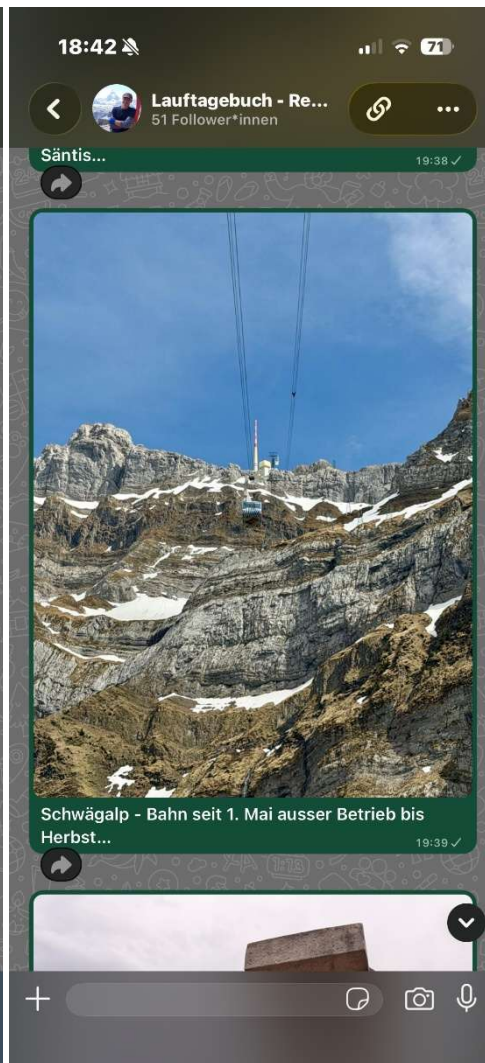
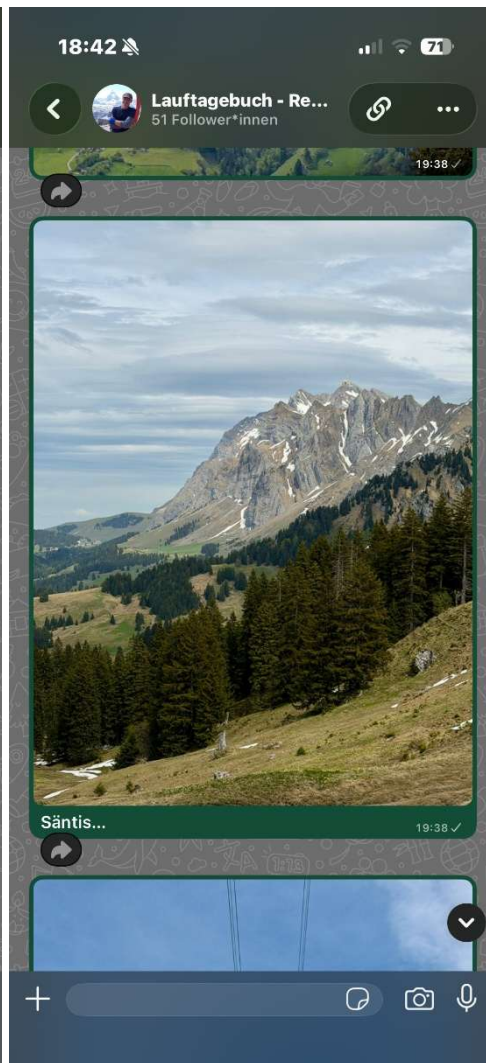
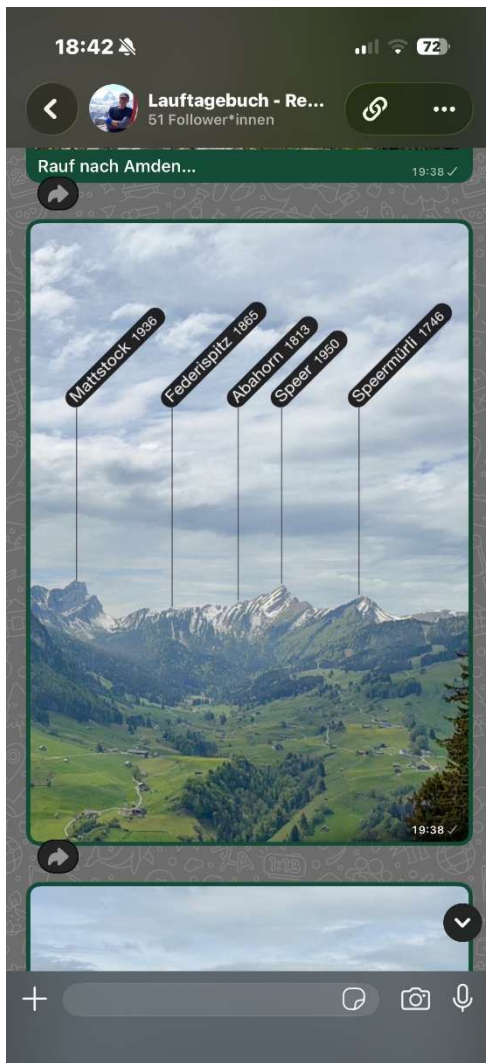
Spannweite zwischen 5000 und 30'000: Wie beim Slow-up gezählt wird
 Wie viele Leute sich für den Slow-up Wer...

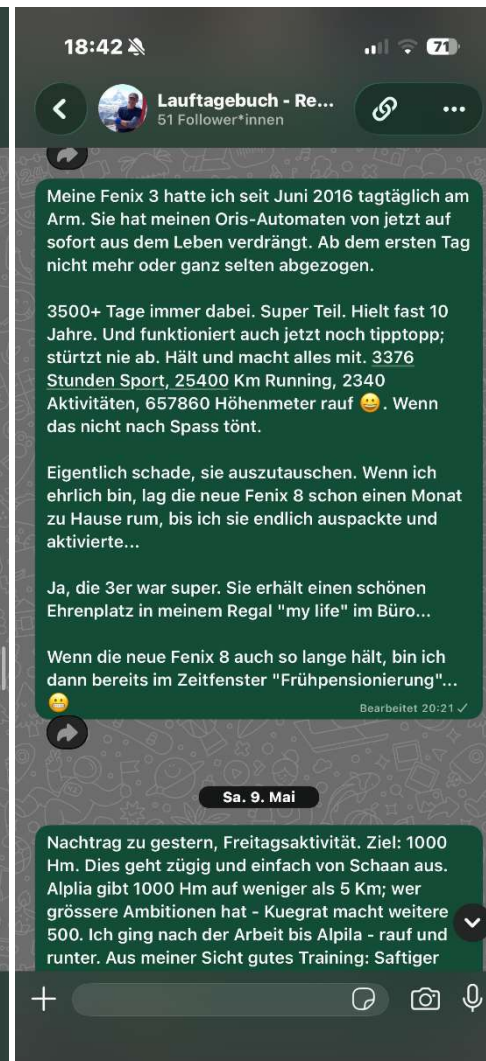
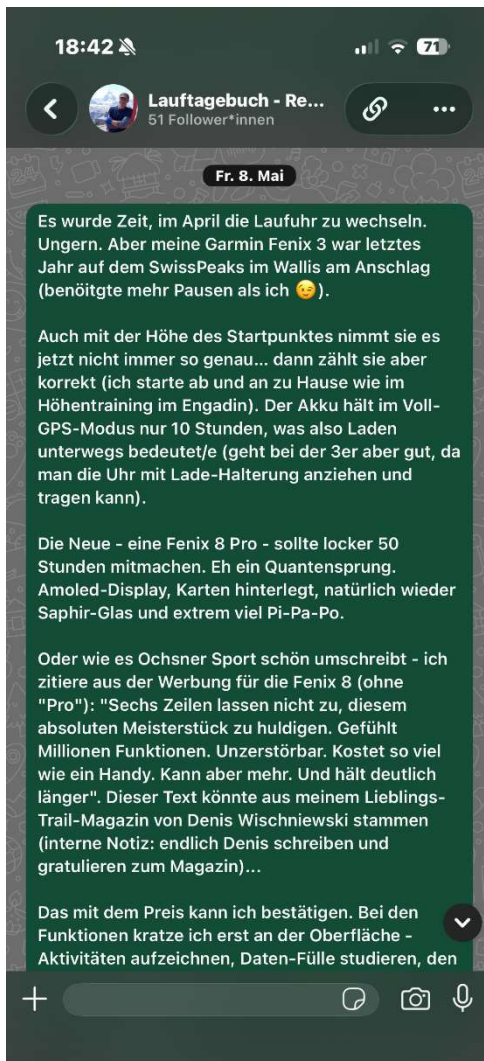
Und wer wissen möchte, wie gezählt wird - hier: <https://www.wundo.ch/artikel/spannweite-zwischen-5000-und-30-000-wie-beim-slow-up-gezaehlt-wird/>

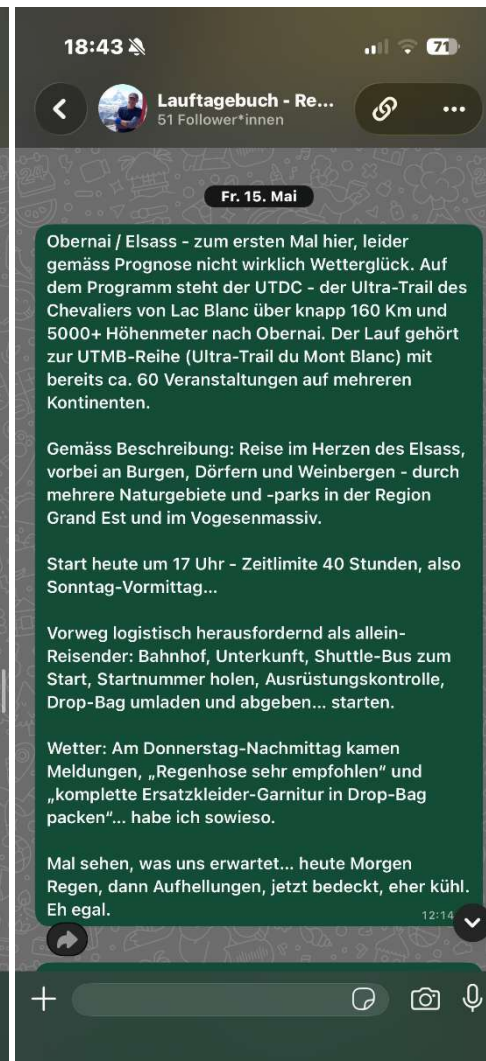
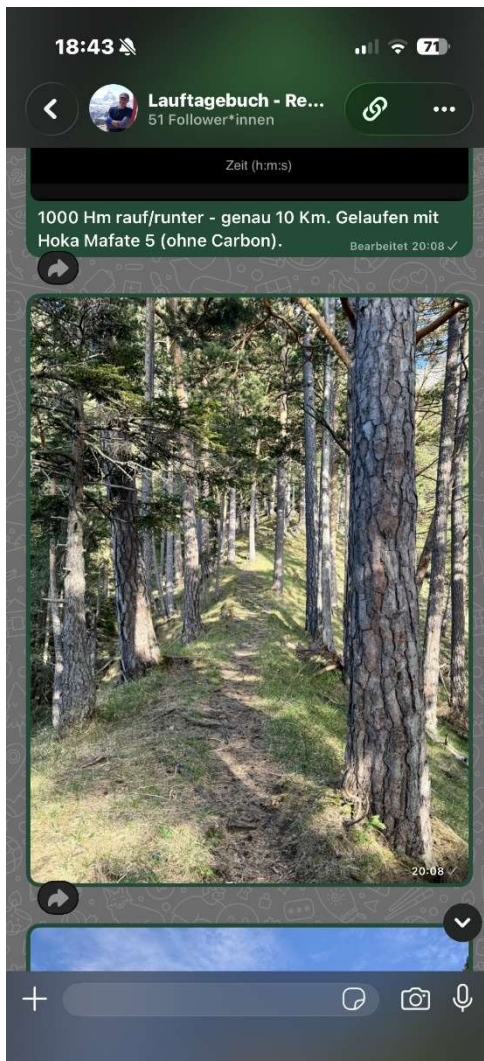
20:46 ✓

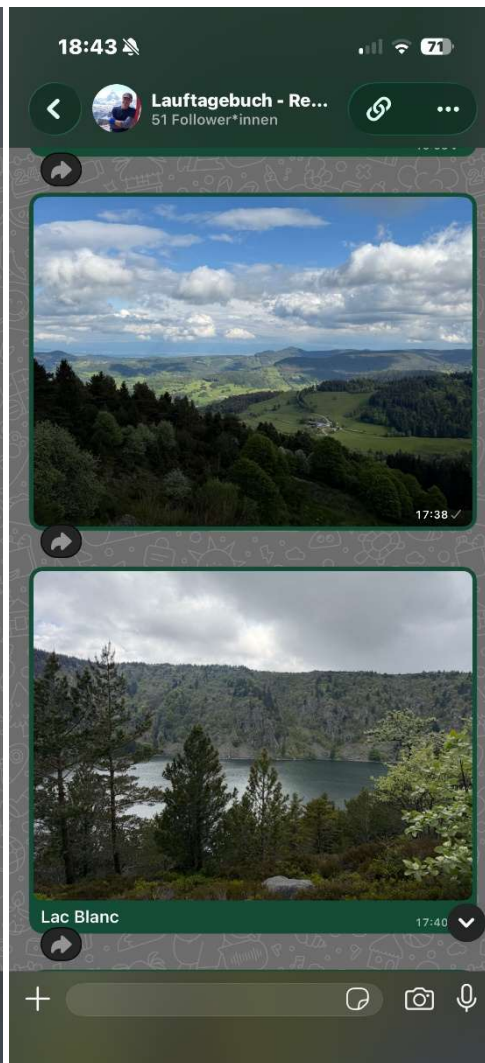
+

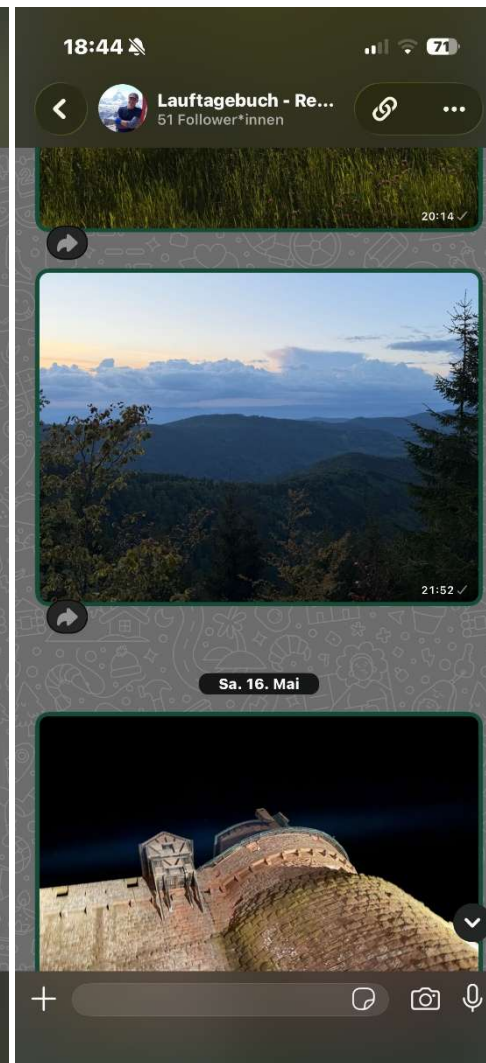


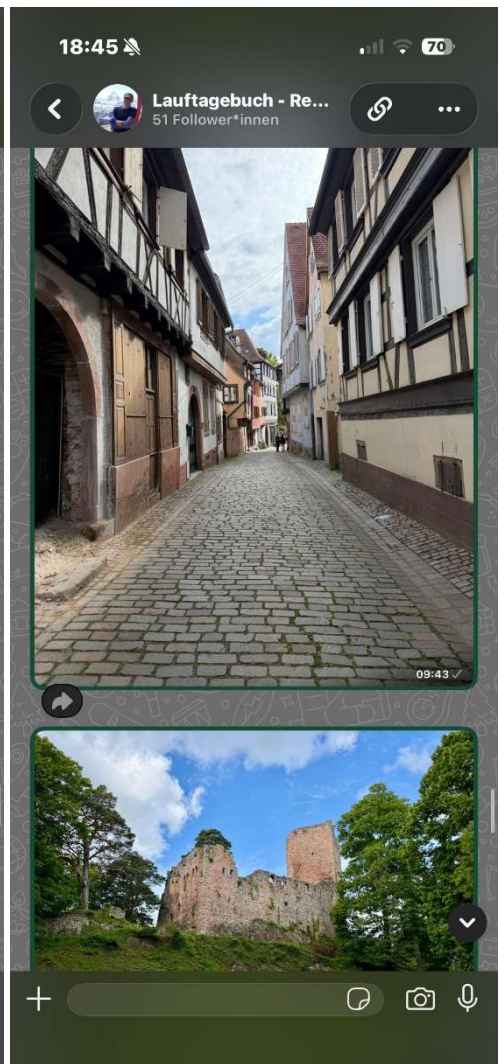
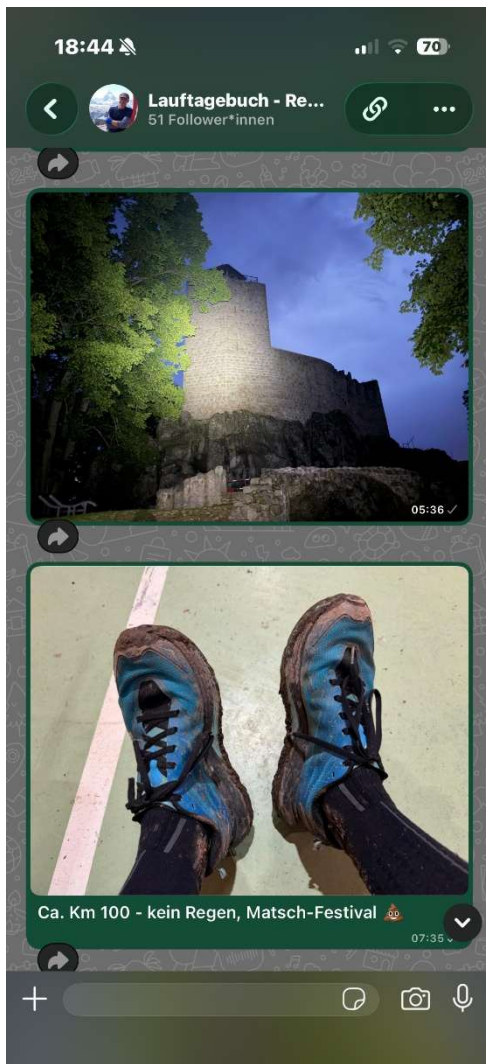


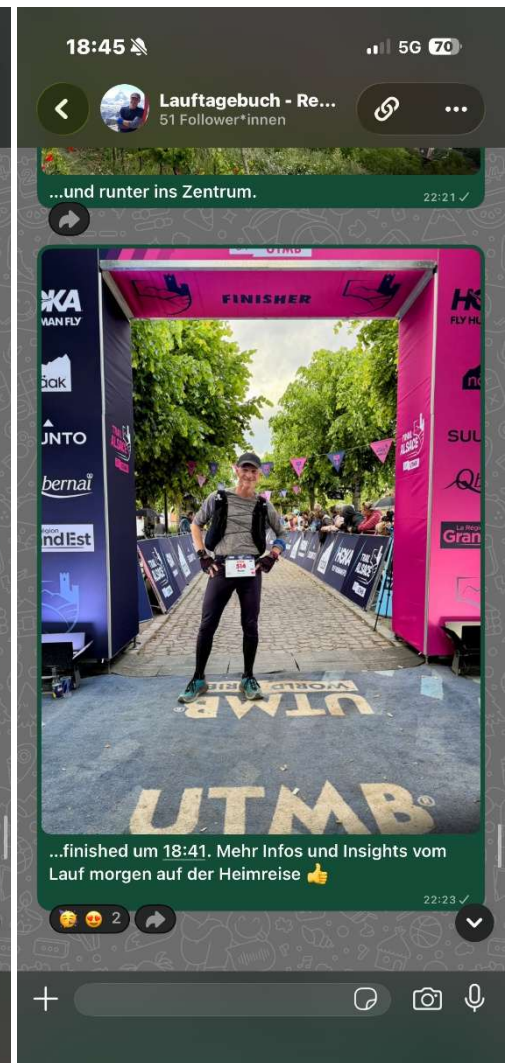
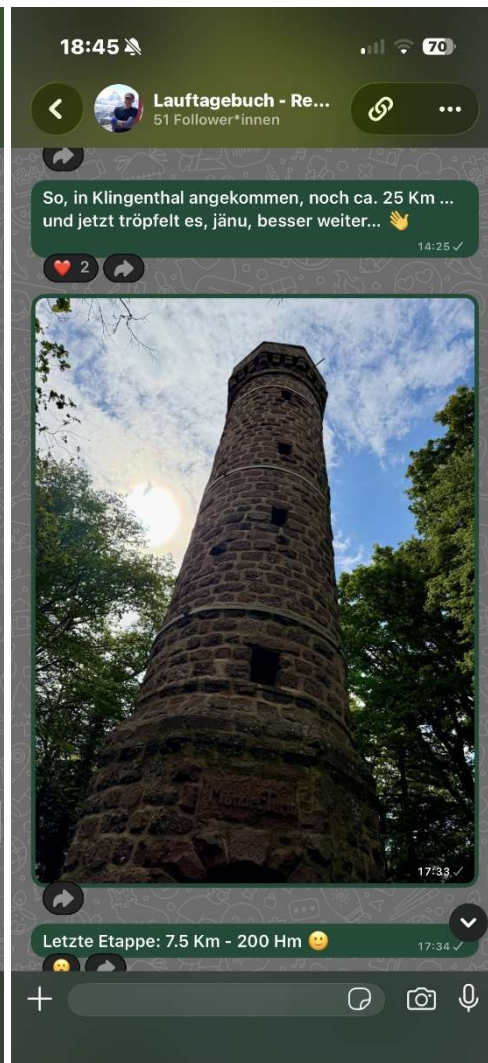
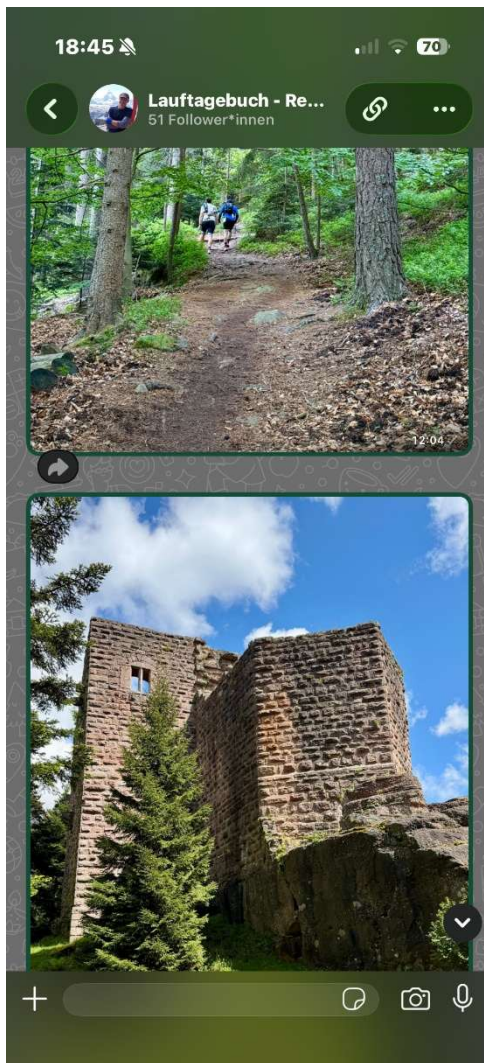












18:46   

 **Laufstagebuch - 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. Obenai 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

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

18:46   

 **Laufstagebuch - 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/514>

18:46   

 **Laufstagebuch - Re...**
51 Follower*innen

  14:39 ✓

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 ✓





14:43 ✓

Nach den Tests der letzten Wochen nun zum ersten Mal selber gemacht und im Langzeiteinsatz. Braucht ein wenig Zeit, als Pingel, aber „verhebt“

18:46
70

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

Nach den Tests der letzten Wochen nun zum ersten Mal selber gemacht und im Langzeiteinsatz. Braucht ein wenig Zeit, als Pingel, aber „verhebt“ 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...

18:46
70

Lauftagebuch - 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/verjubeeln/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 ✓

RANGLISTE	NAME
-	STATION DU LAC BLANC
440	AUBERGE DU LAC NOIR

18:46
70

Lauftagebuch - 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	CHATENOIS
249 +4	DAMBACH-LA-VILLE
235 -14	ANDLAU
223 -12	BARR
212 -11	ABBAYE DE NIEDERMUNSTER
216 +4	KLINGENTHAL
218 +2	ROSHEIM
210	DREBNAL

21:11 ✓

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

21:12 ✓

18:47
70

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

21:12 ✓

Und am Ende noch das Filml mit Bezeichnung von Orten/Burgen:

Bearbeitet 21:13 ✓

18:47    69

  **Lauftagebuch - Re...**
51 Follower*innen  

Und am Ende noch das Filml 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 ✓

   3 

Donnerstag



18:47    69

  **Lauftagebuch - Re...**
51 Follower*innen  

   3 21:17 ✓

Donnerstag



 19:32 ✓

..da es mehrere Nachfragen betreffend "Füsse tapen" gab - hänge ich es gleich hier rein (siehe Bild oben): Das blaue Tape ist ein Kinesiology 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

18:47    69

  **Lauftagebuch - Re...**
51 Follower*innen  

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 Schweiz aber nicht lieferbar) - geachtet auf: Trägermaterial/Tape aus grösstenteils Textil-/Baumwollfasern sowie Acrylkleberschicht. Ein Vorteil ist, dass sie mehrtägig getragen werden können und auch Duschen usw. kein Problem ist. Dies kann ich bestätigen - am SwissPeaks hielten sie mehrere Tage inkl. Dusche. Habe diese "Leukotape K" nun auch vor zwei Wochen mal 5 Tage und 3 Trainings drangelassen - tipptopp.

Zwischenzeitlich erhielt ich bereits Rückmeldungen, dass K-Tapes nicht halten... meine musste ich am Samstag in Obernai regelrecht runter-reissen. Unter dem Fuss habe ich mit Tensoplast "gebastelt" - dies ist weicher und angenehmer/dämpfender - klebt sehr stark. Ziel hierbei war, dass die Fusssohlen bei nassen Schuhen/Socken nicht aufweichen - es war aber ja nicht wirklich nass, zum Glück. Das Tensoplast-Tape unter dem Fuss ist sehr angenehm zu tragen.

Vorausgesetzt, sauber platziert und verklebt - man will ja nicht auf "Rümpfen/Falten" rumtreten. Die beiden Tapes lassen sich gut anlegen, da dehnbar. Schwieriger wird es, eine kniehoch Kompressions-Socke darüber zu ziehen... und sich das Tape gerne zurückrollt usw. ... ein Gewürge, dafür hält die Socke im Anschluss alles beisammen. Und durch die Körperwärme "verschmilzt"/aktiviert/verstärkt sich (gemäss Hersteller) der Klebstoff auf/mit der Haut.

18:47    69

  **Lauftagebuch - Re...**
51 Follower*innen  

Wie ausgeführt - bei mir hat es im Wallis letztes Jahr von Mittwoch bis Samstag gut gehalten - letztes Wochenende ebenso (siehe Bild vom Sonntag).

Was ich ebenso getestet - aber wieder verworfen habe, sind Kletter-/Fingertapes (die Rolle auf dem Bild). Gegen Blasen an den Fingern (Stöcke) tape ich teils Stellen. Die Klettertapes lösen sich ab, wenn sie nass werden. Hier setze ich auf die "good old Stoffpflasterli" und habe auch im Elsass wieder positive Erfahrungen gemacht.

Ich habe im Grundsatz wenig Probleme mit Blasen an den Füßen - bin auch pingelig mit gut sitzende... Mehr lesen Bearbeitet 19:38 ✓



Ah - noch zum Tapen und darüber Socken anziehen... Tipp der Podologen im Wallis: Auf die Tapes NOK-Salbe schmieren, dann "flutschen" sie besser in die Socken (habe ich aber nicht gemacht). Und die Königsklasse sei: Den Schuh innen "einfetten" mit NOK-Salbe 😊😊😊 ... hier ist dann aber definitiv zu viel des Guten für mich. Bearbeitet 19:38 ✓



Wenn ich hier schon Produkte abbilde: NOK-Salbe für jede Ritze und Spalte! Diese Salbe gegen scheuern ist wirklich gut. Ausführlich/mehrtägig getestet und für obersuper empfunden - klare Empfehlung 👍👍👍 gegen 🦋 und speziell für 🍓 sowie 🍓 usw. ... 😊 ... ich habe ein Lager an NOK

18:47

Lauftagebuch - Re...

51 Follower*innen

Wenn ich hier schon Produkte abbilde: NOK-Salbe für jede Ritze und Spalte! Diese Salbe gegen scheuern ist wirklich gut. Ausführlich/mehrtägig getestet und für obersuper empfunden - klare Empfehlung 👍👍👍 gegen 🍌 und speziell für 🍌 sowie usw. ... 😊 ... ich habe ein Lager an NOK zu Hause.



Auch ein Tipp statt K-Tape erhalten: Hypafix ist ein flexibles, hautfreundliches Klebe-Polyestervlies, das mit einem hautfreundlichen Polyacrylatkleber beschichtet und latexfrei ist, wodurch es auch für empfindliche Haut geeignet ist... wäre auszuprobieren. Ich bleibe aber derzeit bei K-Tape und Tensoplast - bei mir klappt es. Und "never chance a winning team" 😊

18:47

Lauftagebuch - Re...

51 Follower*innen

NACHKLANG vom Wochenende - seitens Veranstalter/UTMB geteilte Medien...



Trail Alsace by UTMB 2026 | Au cœur des paysages alsaciens, entre effort et passion

Offizieller Best-Of-Trailer nach der Veranstaltung:
https://www.youtube.com/watch?v=mPxGI2tYQ4A&utm_campaign=410337492-TAGE%20NL%20J2%202026&utm_medium=email&_hsenc=p2ANqtz-8LQjSgZ7mhL6SZ0-kzMI8GPye69b-Sjo_Dr2P79LrAnfUAjdTOZ4Jdo3ScnB0dRCfyDn-TecZ2ptOPrBSIKJAPJzeKbgmva1fmScF1bXEzfdU-K7WBs&_hsmi=136230741&utm_content=136230741&utm_source=hs_email

18:48

Lauftagebuch - Re...

51 Follower*innen





Mein persönlicher Alsace-Video - erstellt aus den fixen Live-Cams seitens UTMB...

18:48

Lauftagebuch - Re...

51 Follower*innen

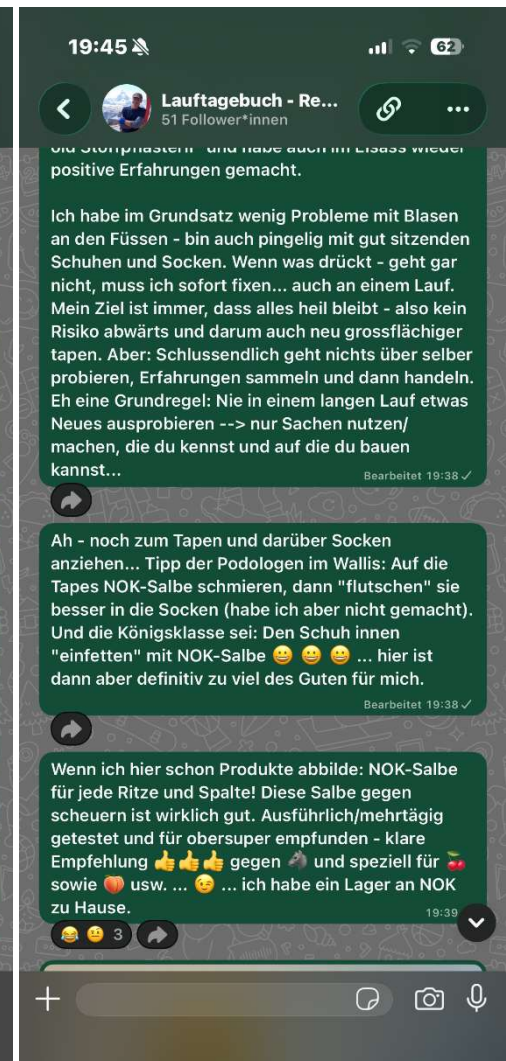
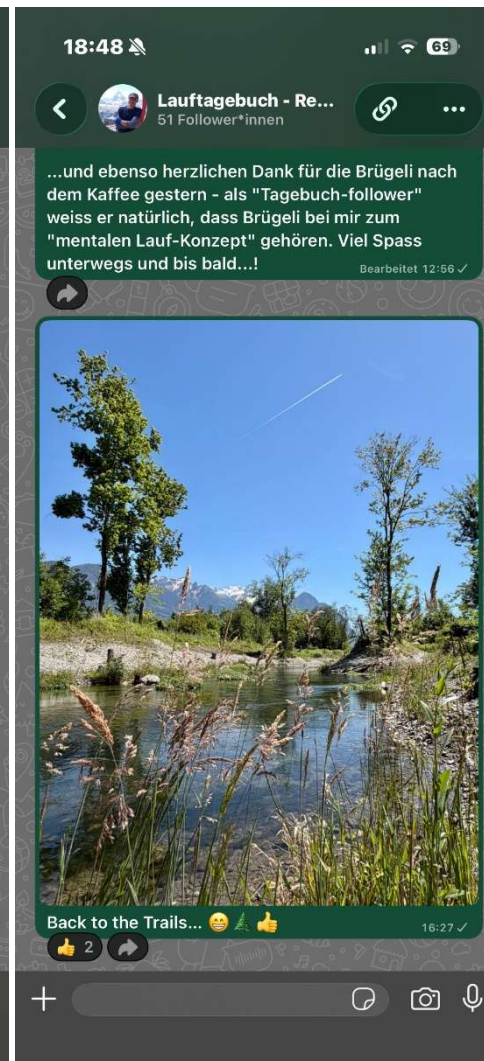
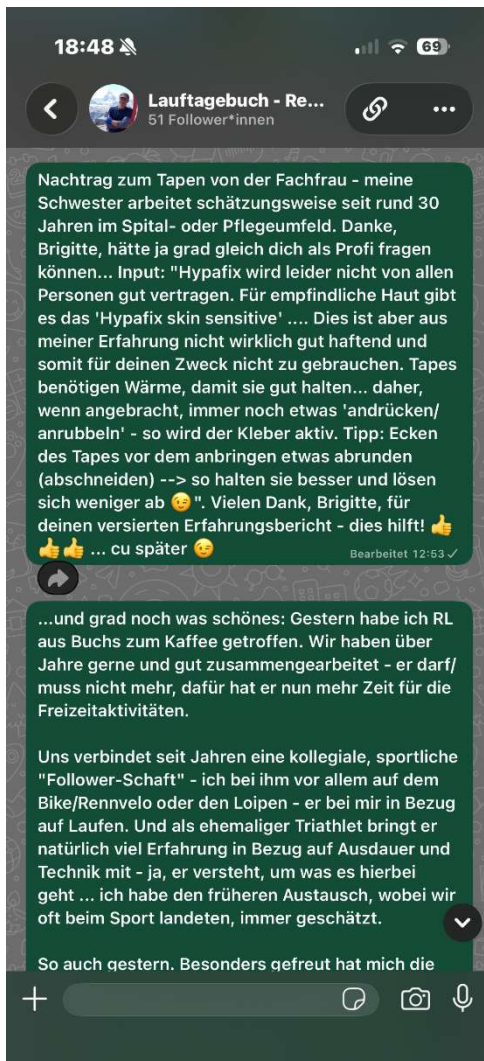
Mein persönlicher Alsace-Video - erstellt aus den fixen Live-Cams seitens UTMB...

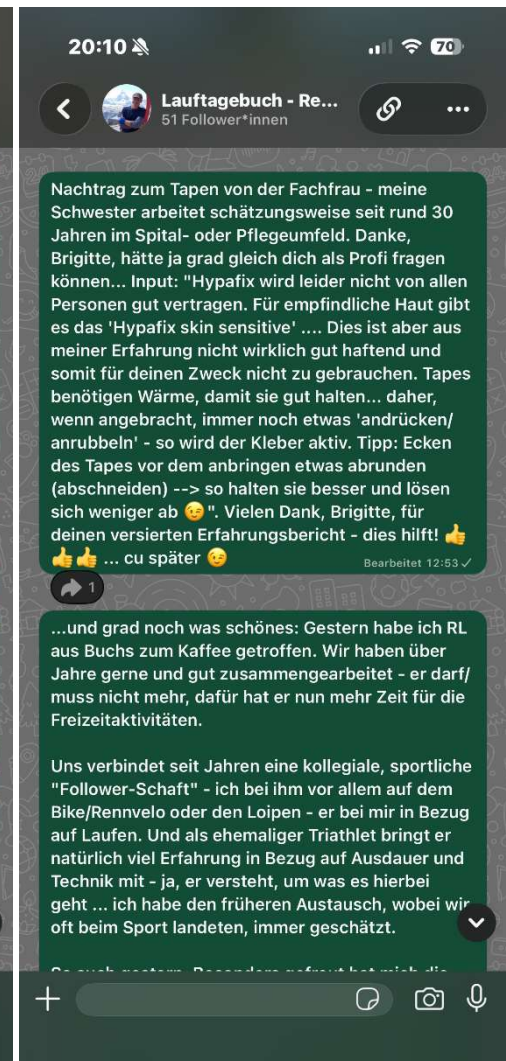
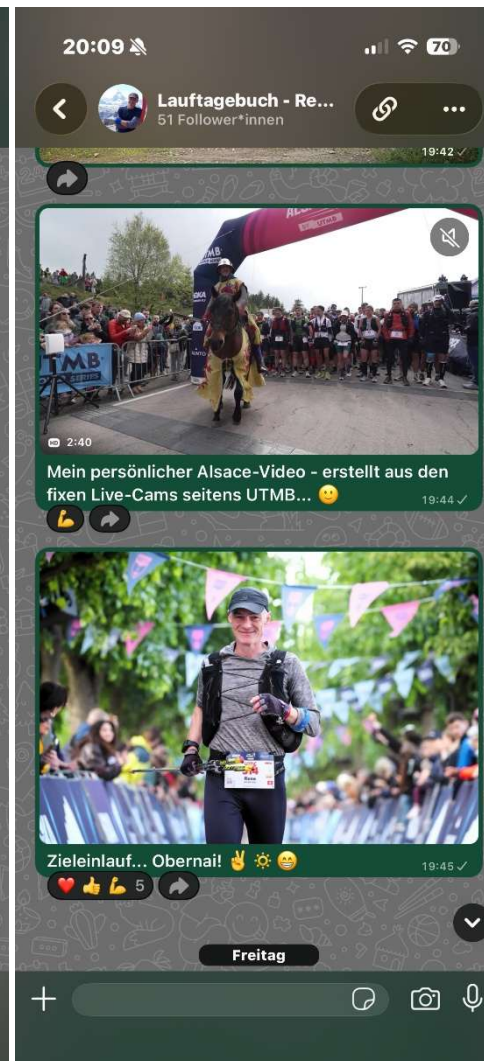
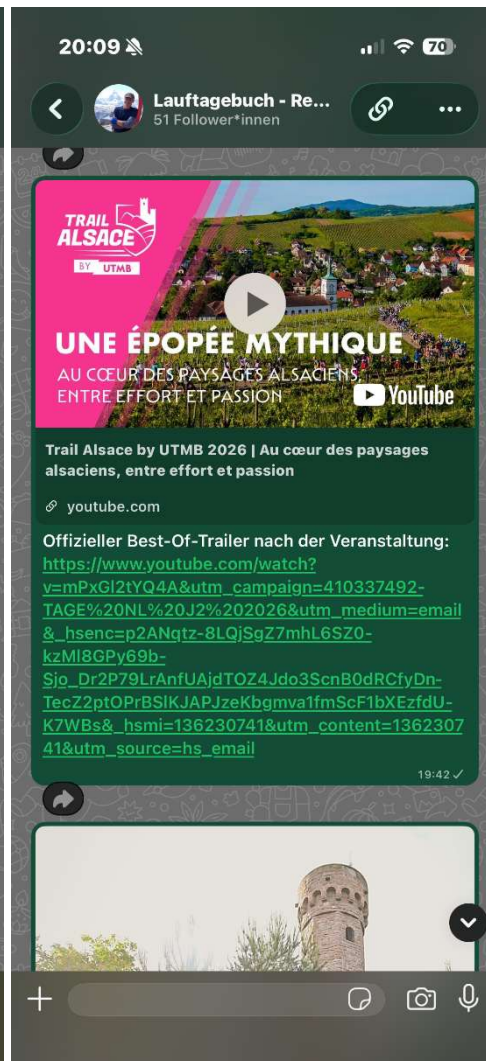


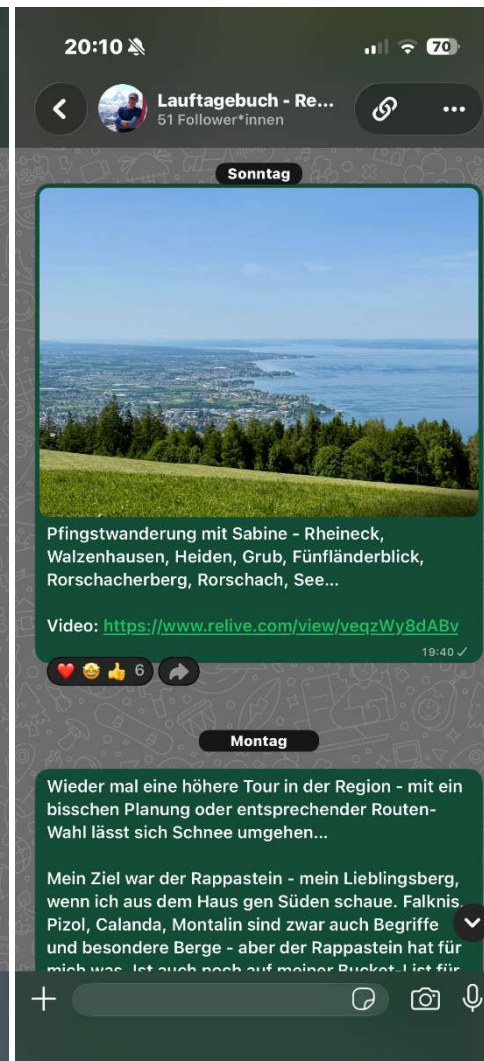
Zieleinlauf... Obernail! 🙌🌞😊

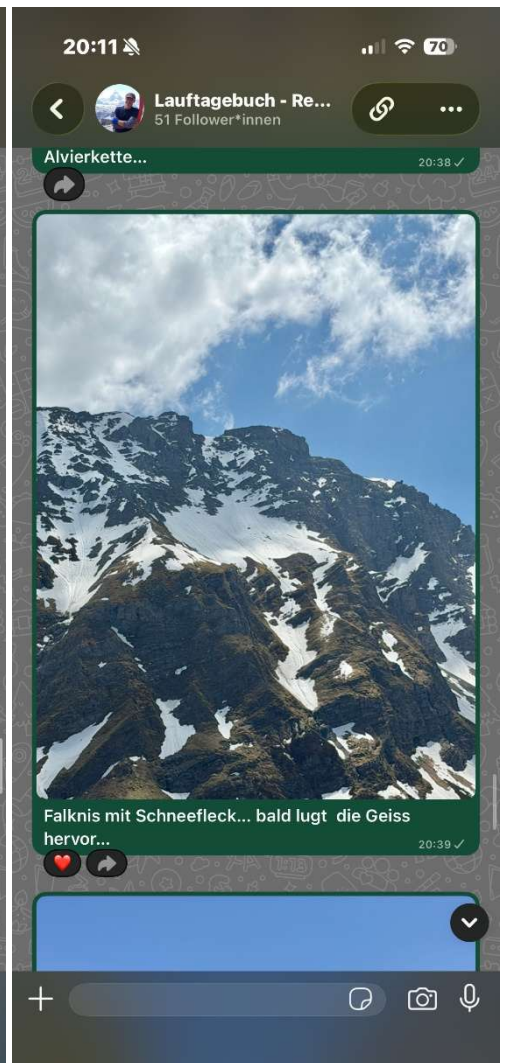
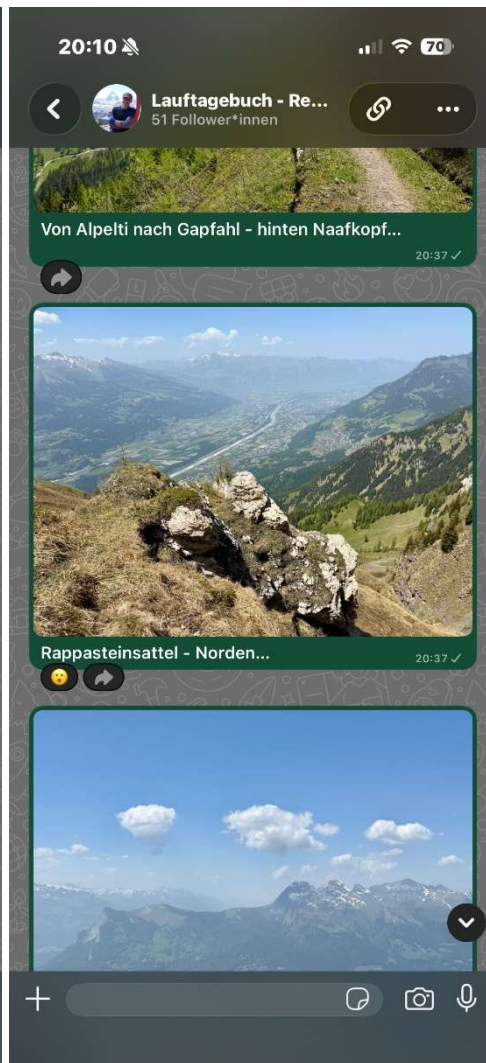
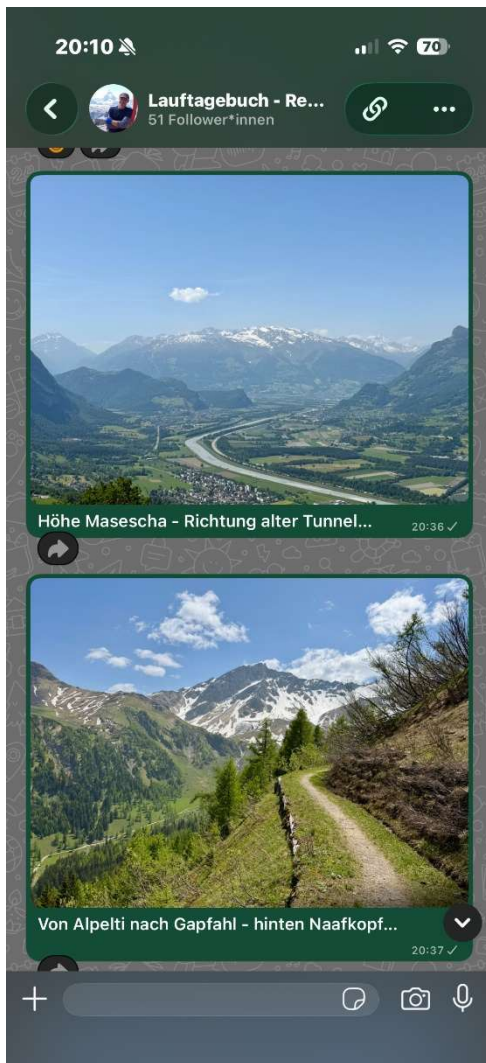
Freitag

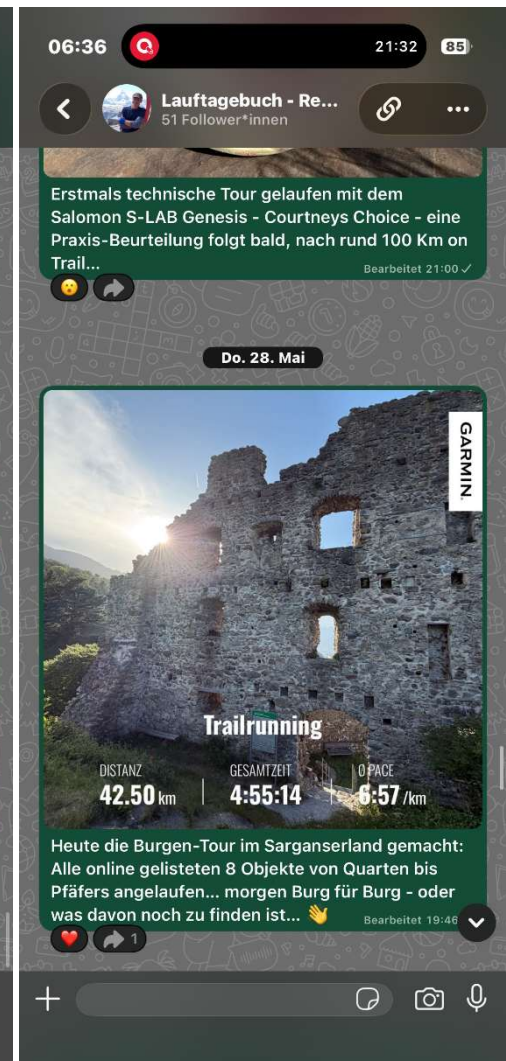
Nachtrag zum Tapan von der Fachfrau - meine Schwester arbeitet schätzungsweise seit rund 30 Jahren im Spital- oder Pflegeumfeld. Danke, Brigitte, hätte ja grad gleich dich als Profi fragen können... Input: "Hypafix wird leider nicht von allen Personen gut vertragen. Für empfindliche Haut gibt es das 'Hypafix skin sensitive' Dies ist aber aus meiner Erfahrung nicht wirklich gut haftend und somit für deinen Zweck nicht zu gebrauchen. Tape benötigen Wärme, damit sie gut halten... daher, wenn gebracht, immer noch etwas landrücken!











06:36
21:41
85

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

Nach der Burgen-Tour "Werdenberg-Liechtenstein" vom Ostermontag (14 Burgen auf 77 Kilometern) stand noch die "Tour Sarganserland" auf meiner Liste...

Da ich mich gestern persönlich beim Gemeindepräsidenten von Quarten verabschiedete – er geht heute in Pension und war mit Unterbruch seit 2009 im Regionsvorstand dabei – ergab sich die Gelegenheit, die Burgen vom Walensee her aufzurollen.

Werdenberg und Liechtenstein kenne ich laufend sehr gut – im Sarganserland gab es für mich mehr "Suchen und Finden". Aber so lernt man auch Gemeinden und Gegend kennen. Ich mag zudem neue Strecken, Abschnitte und mögliche Lauf-Ideen.

Start somit nach dem Mittag beim Rathaus in Unterterzen. Und gleich rüber zum "Marina" am Walensee... wunderbares Laufwetter, wenn auch eher heiss/durstig...

13:48 ✓

06:36
21:47
85

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

13:48 ✓

Der Bommerstein zwischen Walenstadt und Mols

sarganserland-walensee.ch

Zum Start die grösste Knacknuss: Burg Bommerstein, zwischen Mols und Walenstadt, am südöstlichen Seeufer. Der Name sagt vielleicht auch öV- oder Strassenfreaks was. Der alte, einspurige Eisenbahntunnel wäre wohl noch zugänglich, die Strasse wurde in den Fels gehauen usw. ... ich empfehle diese Seite hierzu: <https://www.sarganserland-walensee.ch/lokalgeschichte/bommerstein/bommerstein.htm>

Von der Burg fand ich nichts. 1440 im Zürichkrieg zerstört, im 19. Jahrhundert wurde die Turmuine abgebrochen... Der Turm müsste wohl hier in den Bäumen links gestanden haben:

13:50 ✓

06:36
21:52
85

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

13:50 ✓

13:50 ✓

13:51 ✓

Dafür erstrahlt das ehemalige Hotel Bommerstein 'frischem Glanz...

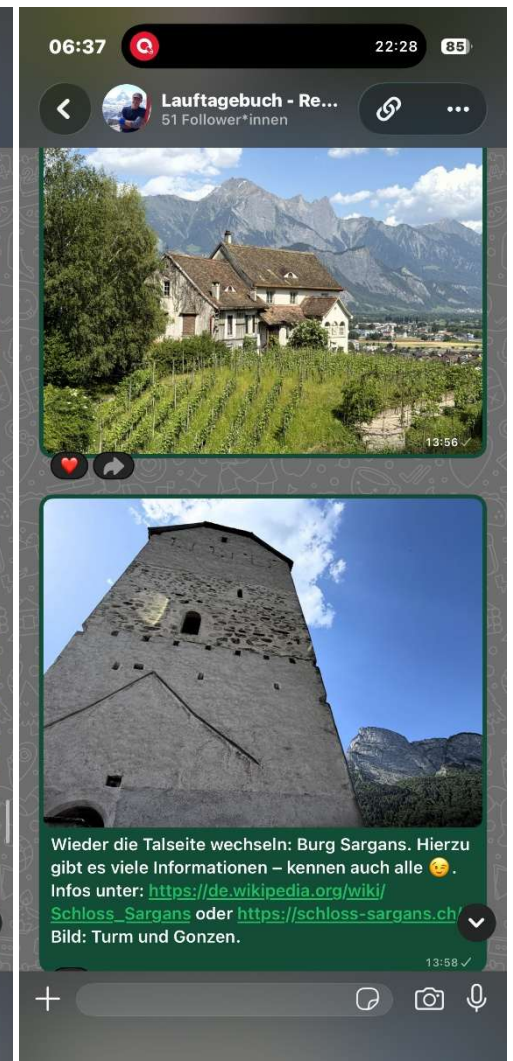
06:37
21:59
85

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

Die historische Stadtbefestigung Walenstadt lasse ich aus (das Paxmal ebenso) und gehe weiter Richtung Flums – zur Burg Gräpplang. Gelegen und gut sichtbar auf einem felsigen Geländesporn im Seetal. Gräpplang von "crap long" = "langer Felsen". Ebenso 1440 zerstört, seit 1923 im Besitz der Gemeinde Flums.

13:52 ✓

13:52 ✓



06:37
22:37
85

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen



Und wieder südwestwärts sowie die Verkehrsachsen queren. Bad Ragaz mit zwei Objekten: Castel Cuneo oder Burg Spilberg, auf dem Bühl nordwestlich der Ruine Freudenberg – vermutlich eine kleine hochmittelalterliche Anlage, als Vorwerk von Freudenberg erbaut.

Nach Burg oder Ruine sieht es heute nicht mehr aus. Das Schössli Büel ist in Privatbesitz, ein gehobenes Restaurant - jetzt aber wohl geschlossen...

Bearbeitet 13:59 ✓



06:37
22:53
85

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen



Einen Katzensprung weiter ist die Burg Freudenberg – eine ausgedehnte Anlage mit mächtigem Bergfried, Grundmauern eines einst mehrgeschossigen Wohntrakts sowie Vorburg mit Rundturm. Kennen viele vom jahrzehntealten Quellrock Openair. Hier: Bergfried mit u.a. Mazonkopf, Falknis und Glegghorn im Hintergrund...

14:00 ✓



...sowie der Rundturm.

14:01 ✓

06:38
23:00
85

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

...sowie der Rundturm.

14:01 ✓



Zum Schluss noch eine Bergetappe: Vom Casino Bad Ragaz rauf zur Burg Wartenstein, um 1200 erbaut als Stützpunkt und Schutzburg des Klosters Pfäfers. 1665 weitgehend abgebrochen – Verwendung der Steine beim Wiederaufbau des bei einem Brand beschädigten Klosters.

Jetzt stehen noch Mauern des viergeschossigen Wohnturms – Besitzerin ist das Grand Resort Bad Ragaz (wie beim Schloss Wartenstein nebenan).

Bearbeitet 14:02 ✓

Eindrücklich sind die Ausblicke gen Norden (Bad Ragaz, Sarganserland) sowie Süden (Bündner Herrschaft):

14:02 ✓

06:38
23:08
85

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen



14:03 ✓

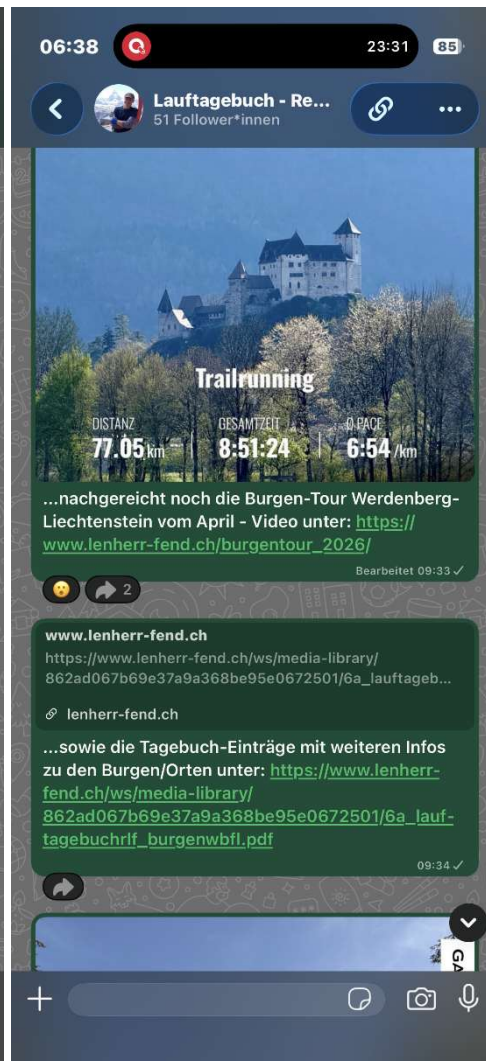
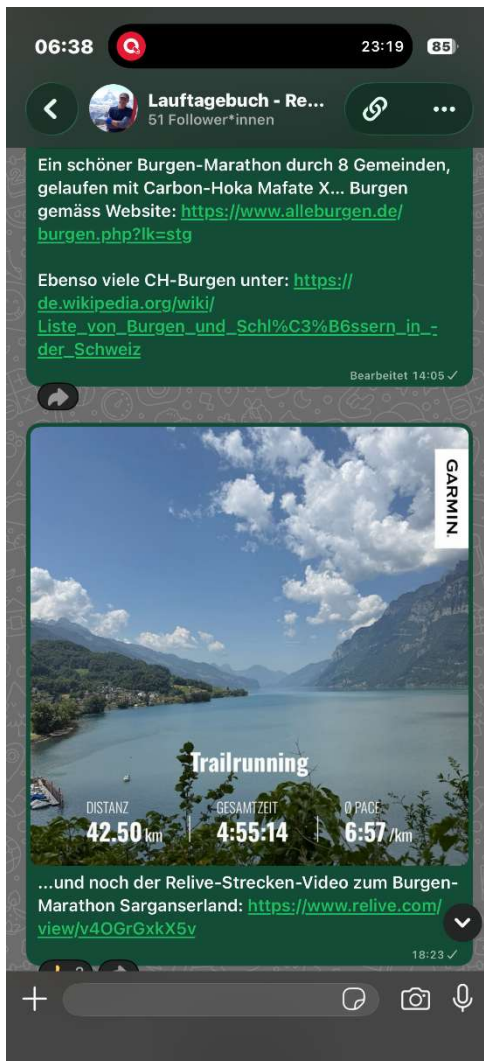


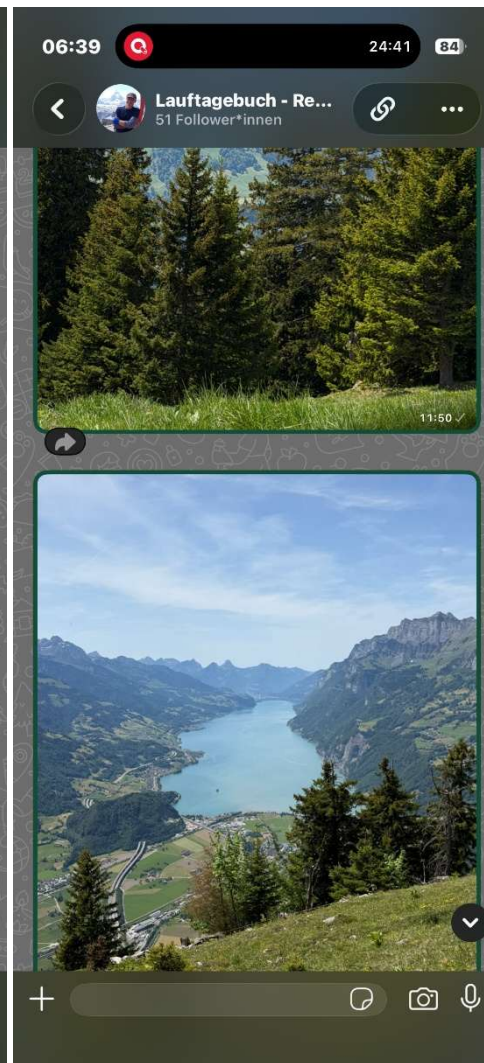
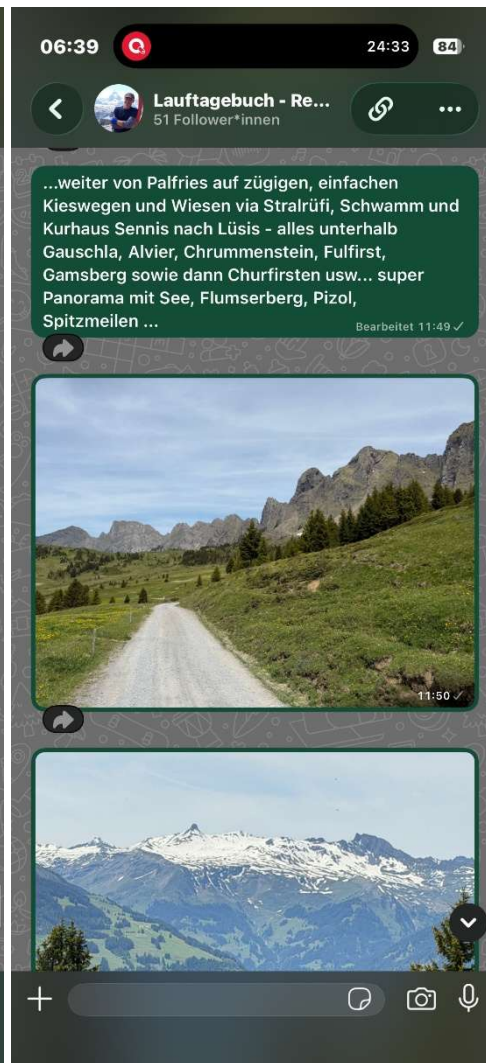
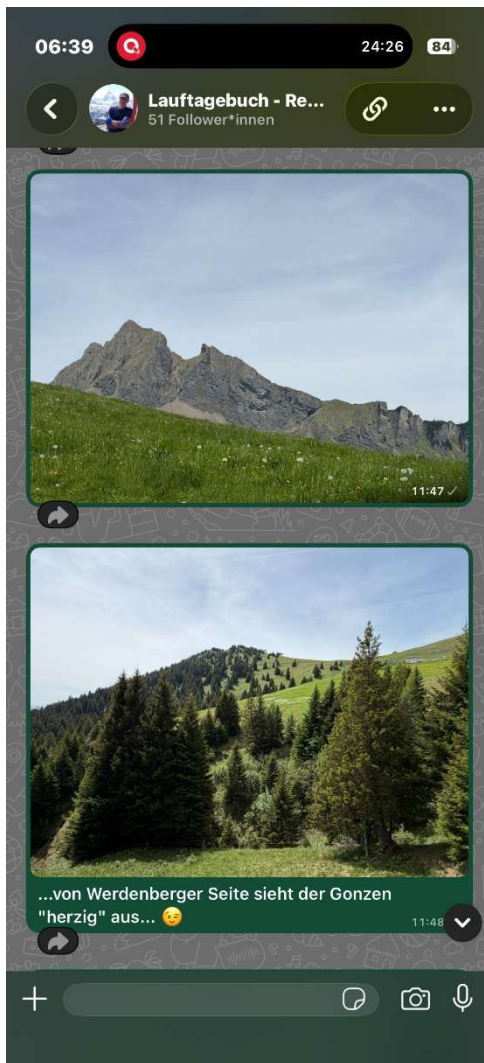
14:03 ✓

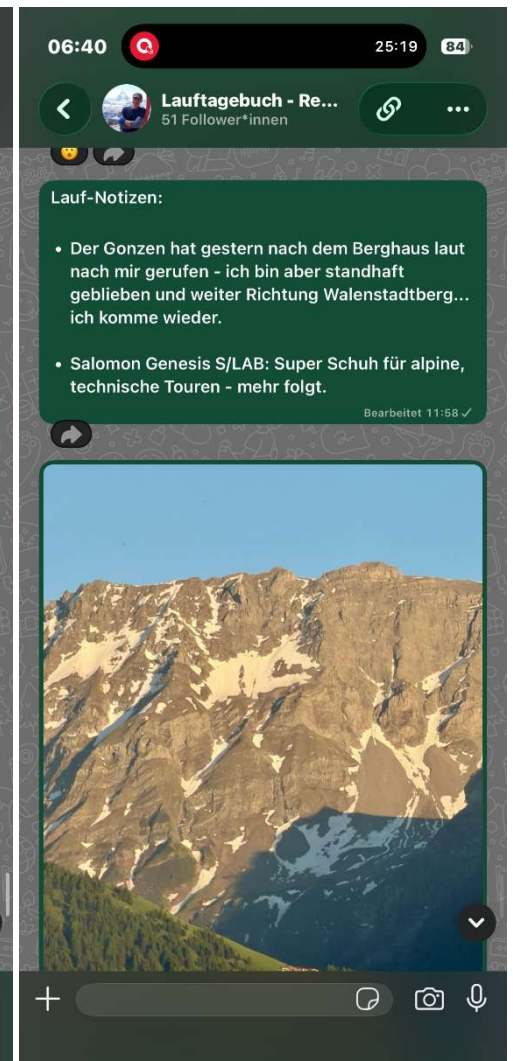
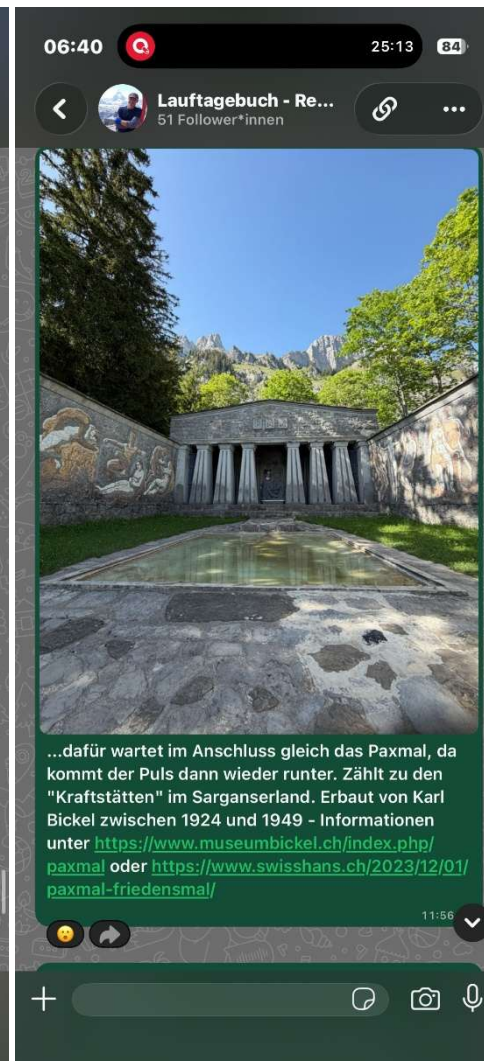
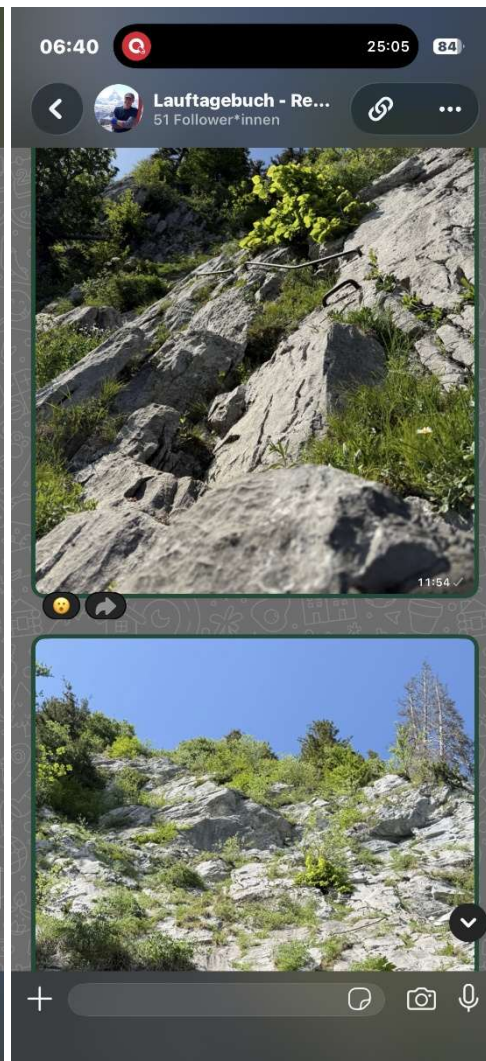
Burgen, Schlösser, Adelssitze im Kanton St. Gallen
Burgen, Schlösser, Adelssitze im Kanton St. Gallen

alleburgen.de

Ein schöner Burgen-Marathon durch 8 Gemeinden,







06:40
25:25
84

<
Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen



...und grad noch die Schnee-Geiss (wir nennen sie hier Schnee-Wildsau) unterhalb des Falknis - aufgenommen am Freitag-Abend... 🙌

11:59 ✓



...und noch der Relive-Video zur Paxmal-Tour vom Samstag: <https://www.relive.com/de/view/vWgBpMQpnQO>

Bearbeitet 20:36 ✓

+

06:40
25:36
84

<
Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

Fr. 5. Juni


...wunderbare 15 Km zum sich "frei-laufen" nach einer emsigen Woche mit vielen Terminen. Mal wieder gelaufen ohne Vorbereitung auf irgendwas oder um was Neues auszuprobieren. Einfach gelaufen und genossen. Via Mühleholz/Vaduz rauf zum Wildschloss und via Fürst nach Vaduz/ Zentrum. Trail, Wald und ich – runter Sonne im Gesicht 🌞🌲👤

21:06 ✓



+

06:40
25:41
84

<
Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen



...gelaufen mit dem New Balance Hierro V9. Empfiehlt sich als Zweit- oder Ersatzschuh im Drop-Bag für lange Läufe. Noch ein «richtiger» Schuh. Grundsätzlich – hält, was er verspricht. Gute Dämpfung, aber nicht zu weich (der NB-FreshFoam ist top). Stabil, guter Zehenschutz, Vibram-Sohle und somit Grip, genaue Passform und bequemer Innenschuh oder z.B. eine «Zunge», die «gepolstert» ist und somit den Druck der Schnürung reduziert (was sie ja sollte - nicht, wie die neuen Hoka mit einem Plastik-Lappen als «Zunge»...) – der New Balance hat noch Material am Fuss, das Vertrauen schafft. War ein spontaner Griff heute. Der NB-Schuh hat definitiv ebenso zum Spass beigetragen... 👍

21:18 ✓

+

06:40
25:52
83

<
Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen



...übrigens noch ein Bild von heute Morgen: Rappastein angezuckert; die Falknis-Schnee-Geiss rechts hat sich temporär wieder verabschiedet...

Bearbeitet 21:20 ✓

Sa. 6. Juni

Ich habe heuer nach Jahren wieder Mal einen Salomon Trail-Schuh ausprobiert. Ausschlaggebend war eigentlich der SwissPeaks letzten September im Wallis. Viele französische Trail-Runner setzten auf den Salomon S/LAB Genesis.

Als ich auf Trails startete, war mein erster Schuh ein Salomon Speedcross. Gibt es immer noch und sieht im Grundsatz wie früher aus – aktuell in der sechsten Generation. Salomon war früh beim Trail-Running am Start und prägte/förderte den Sport massgebend.

+

06:41

25:57

83



Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen





Mit dem Erfolg und der Bekanntheit der neuen Running-Sparte gab es auch einen Schub an Produkten und Marken, welche hier aktiv wurden und aufsprangen. Etablierte aber auch neue Anbieter wie Hoka (von ehemaligen Salomon-Mitarbeitenden gegründet) entwickelten mit.

Mit den längeren Ultra-Distanzen stieg ich dann auf Dynafit und zunehmend auf die boomende Marke Hoka um, welche auf Rocker-Sohlen und mehr Dämpfung baute. Salomon blieb hier aus meiner Sicht längere Zeit ihrer Linie treu – der Speedcross ist ein Schuh, der Spass macht, aber nicht für längere Distanzen gebaut ist, da eher hart. Auch ihr Top-Modell S/LAB Ultra 2 hatte im Vergleich zu Hoka wenig Dämpfung/Sohle.

Der S/LAB Genesis fiel mir dann 2025 am SwissPeaks auf – ich hatte den Eindruck, dass er nun ebenso voluminöser aufbaut. Ein Besuch auf der Salomon-Website bestätigte die Annahme: Die Ultra-Modelle haben nun ebenso wuchtigere Schaummischungen/Sohlen.

Wie bereits angekündigt, eine Einschätzung zum Salomon S/LAB Genesis nach nun über 100 Kilometern: Ich gehe im Moment davon aus, dass dies neu mein Hauptschuh für die technischen, langen Ultras wird (weg vom Hoka Mafate 5). Der Salomon überzeugt mich:



09:04 ✓

06:41

26:04

83



Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen





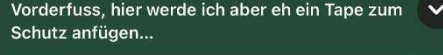


09:05 ✓

1

Hatte ihn letztes Wochenende auch auf dem Weg runter zum Paxmal in schwierigem Gelände am Fuss. Ein paar Laufnotizen/-eindrücke: Ein sehr ausgeklügelter Schuh, raffinierte Details, moderne Materialien – gemacht von Profis für ambitionierte Läufer. Der Schuh ist extrem leicht – die Gewebe sind dünn, aber robust (Obermaterial mit Kevlar verstärkt); der Fersenbereich fühlt sich aussen nach «Gummi» und weich an – spannend. Im Einsatz ein super Schuh.

Im Vergleich zum Hoka ist der Salomon-Schuh wie ein feiner, schnittiger Massanzug. Die Passform ist genau; der Genesis trägt sich wie eine Socke oder Haut, hält super am Fuss – kein Rutschen im Schuh, auch an der Ferse wie angegossen. Schmerzen mich ab und an im Hoka die grossen Zehen (Druckstellen), passt bis jetzt die Salomon Zehenbox besser. Ich weiss (noch) nicht, wie sich der Schuh bei Nässe verhält – z.B. in Bezug auf den Vorderfuss, hier werde ich aber eh ein Tape zum Schutz anfügen...



09:05 ✓

06:41

26:11

83



Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen





Beim Umstieg vom Hoka zum Salomon fühlte sich das Laufen anders an – ich gewöhnte mich nun aber zügig an den Salomon. Die 40 Kilometer letzten Samstag waren eine Freude damit. Hat der Hoka eine rundere Rocker-/Schaukelstuhl-Sohle, bietet der Salomon gefühlt mehr Drop/Sprengung zwischen Ferse und Vorderfuss (erinnert mich von der Geometrie an den alten Speedcross). Der Hoka baut rundum eine dicke Sohle von bis zu 40+ mm; der Salomon ist spürbar filigraner – vorne 26 mm / hinten 34 mm.

Der Schuh ist somit weniger wuchtig, was in technischen Bereichen von Vorteil ist. Zudem sitzt er sehr gut, was wiederum hilft. Die Sohle ist eine Salomon-Entwicklung – hält, bis jetzt nur auf trockenen Steinen/Trails getestet, echt stark.

Ebenso sehr gut: Das Schnürsystem, mit einem dünnen, drahtartigen Bündel, der in einem Zug festgezogen und versorgt werden kann (hiermit kann man sehr einfach die Schnürung anpassen; die Zunge ist an der richtigen Stelle gepolstert). Ich war skeptisch, aber top: Der Schuh hat wie eine integrierte Socke/Gamasche, die den Fuss oberhalb des Knöchels umschliesst – geht nichts rein, ist angenehm zu tragen. Auch die beiden schwarzen Stützelemente bewähren sich – der Fuss fühlt sich «gut geführt» im Schuh an, sie stützen definitiv.

Hier sieht man Schnürsystem und Gamaschen, ebenso die schwarzen Stützelemente seitlich am Mittel-/Hinterfuss-Bereich:



Bearbeitet 09:05 ✓

06:41

26:16

83



Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen





Mittel-/Hinterfuss-Bereich:



09:05 ✓



09:05 ✓



S/LAB GENESIS Trailrunning Schuhe

09:05 ✓

06:41

26:22

83

Lauftagebuch - Re...

51 Follower*innen

salomon.com

Ein Top-Produkt. Für «Freaks like me» – hier die Details: <https://www.salomon.com/de-ch/product/s-lab-genesis-lg9299> (ebenso «Merkmale und Gewebe» anwählen/aufklappen!).

Es ist kein Schuh für Asphalt (die Hokus verzeihen hier mehr) – der Genesis fühlt sich aber super an, sobald es ins Gelände und vor allem in steinige Trails geht.

Ich hatte ja bereits mal geschrieben, dass der Schuh «Courtneys Choice» ist. Hier bezog ich mich auf die Amerikanerin Courtney Dauwalter, welche mit dem Genesis S/LAB von Salomon läuft – es gibt auch eine «Courtney Limited Edition». Ich habe mich aber für die klassische Version «Vanilla / Chocolate» entschieden – mag ich beides...

Courtney ist eine Trail-Legende – mehr vielleicht mal später. Wir waren beide 2023 am UTMB um den Mont Blanc in Chamonix; klingt cool und stimmt auch. Als sie als Siegerin mit 23 Stunden und 29 Minuten im Ziel war, hängte ich noch in La Fouly rum (Km 114 von 173).

Courtney läuft also in anderen Galaxien als ich. Unterschiedlich ist auch unser Verhalten, wenn wir eine Verpflegungsstation verlassen: Ich esse immer ein Brüggeli auf den Weg – Courtney putzt sich die Zähne und weiter geht's... auch kein Witz, kann man nach-googeln.

1

06:41

26:29

83

Lauftagebuch - Re...

51 Follower*innen



...definiert und agil wie ein italienischer Sportwagen... 🤔

1

Bearbeitet 09:06 ✓

...bin grad im Zug und habe Zeit: Gestern beim Büro-Aufräumen gefunden... der Dude, der stolz ist, in 7 Tagen, 7 Marathons auf 7 Kontinenten gelaufen zu sein. Hierfür habe ich kein Verständnis. Schätze, dass ich auch 7 in 7 schaffe - seinen Transfer-Blödsinn beurteile ich als intensiver als die sportliche Leistung. Hier der Bericht...

Bearbeitet 14:22 ✓

MyDrive - Ihr Schweizer Cloud-Speicher

 mydrive.ch

Bearbeitet 14:23 ✓

06:41

26:34

83

Lauftagebuch - Re...

51 Follower*innen

...da gibt es wahre Sportler - Beispiel: Trail-Legende Kilian Jornet, der innerhalb von nur 19 Tagen alle 82 Viertausender der Alpen bestiegen und die Distanzen zwischen ihnen ausschliesslich mit menschlicher Kraft bewältigt hat (Velo usw.).... machte er auch im Nordamerika mit allen 4000ern in 31 Tagen. Infos:

Bearbeitet 14:25 ✓

2



Kilian Jornet Burgada
Kilian Jornet is regarded as one of the greatest mountain athletes in the world....
kilianjornet.cat

Bearbeitet 14:28 ✓

Oder Sange Sherpa, welcher letztes Jahr im Wallis den 700er SwissPeaks gewann - hin- und zurück - und dann mit Velo, Zelt und Schlafsack zum nächsten Rennen eine Woche später im Aosta-Tal fuhr und dort wieder bei den Schnellsten mitmischte... 🙌🙌🙌🙌🙌 ... Sange online:

Bearbeitet 14:29 ✓

Sange Sherpa About
Sange Sherpa About
sangesherpa.com
<https://sangesherpa.com/sh/about.html>

Bearbeitet 14:29 ✓

06:41

26:40

83

Lauftagebuch - Re...

51 Follower*innen

...so, angekommen: Kurzsentschlossen wieder im Elsass - morgen findet der slowUp d'Alsace statt. Bin dabei - natürlich zu Fuss... heute: Strasbourg mit Sabine 🤗🤗🤗🤗

Bearbeitet 14:34 ✓

3



2

Bearbeitet 23:58 ✓

06:41
26:47
83

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

23:58

2

So. 7. Juni

Mal einen slowUp ohne Arbeit und Verantwortung genossen.

Beim Schreiben unseres slowUp-Schlussberichts bemerkt, dass es im Elsass ja auch einen slowUp gibt - zwischen Colmar und Strasbourg, in der selben Region wie der UTMB-Lauf vor drei Wochen...

Somit grosser Reiz, nochmals die schmucken Dörfer zwischen den Rebhängen und -feldern zu belaufen.

+

06:41
26:52
83

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

Schönes Wetter, viele Teilnehmende, Verpflegungsstellen mit Elsass-Produkten, sehr gute Signalisation, eher weniger Programm und Animationen - dafür Rivella auf Promo-Tour (bei uns nicht mehr Partner)...

Vor allem wollte ich nochmals auf die Haut Koenigsbourg - der Lauf ging mitten durch die grosse Anlage, bei mir um 1 Uhr. Somit leider nicht viel gesehen. Also heute von Kintzheim einen Abstecher rauf und dann wieder runter nach Bergheim und auf die slowUp-Strecke.

Gestartet in Dambach-la-Ville, auf den Zug und Schluss in Sélestat. Sympathischer slowUp, reizvolle Gegend...

18:55
18:56

+ 5

+

06:42
26:58
83

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

Die Koenigsbourg ist der Wahnsinn, zwei Mal zerstört worden - beim zweiten Mal von den Schweden, spannend - muss ich mal nach-googeln...

... nachts um halb 3 am Elsass-UTDC über ein Gewässer gelaufen und geschmunzelt... heute wieder über die selbe Brücke - dieses Mal hab ich das Schild als Bild mitgenommen...

+

06:42
27:11
83

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

20:27

Mo. 8. Juni

Nun bin ich schlauer - die Schweden waren wirklich aktiv beteiligt am dreissigjährigen Krieg (1618 bis 1648). Den Krieg hatten wir in der zweiten Sek bei Herrn Schönenberger behandelt, aber die Schweden sind bei mir nicht hängengeblieben...

+

06:42
27:19
83

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

Schweden spielte gemäss GPT-Kollege eine entscheidende Rolle im 30-jährigen Krieg: Der schwedische König sah die Ausbreitung der Rekatholisierung im norddeutschen Raum als Bedrohung für die protestantische Sache und die schwedische Vormachtstellung in der Ostsee. Deshalb Kriegseintritt 1630 auf der Insel Usedom und schnelle militärische Erfolge mit der Kontrolle über Norddeutschland.

Nach Siegeszug in Süddeutschland rückten schwedische Truppen ins Elsass vor. Die Region war strategisch wichtig, weil sie am Rhein lag und als Durchgangsraum zwischen Deutschland, Frankreich und der Schweiz diente.

1632/33 besetzten schwedische Truppen mehrere elsässische Städte und Gebiete. Besonders wichtig war Strassbourg. Auch Orte wie Colmar oder Sélestat gerieten in den Einflussbereich. Ebenso Haut Koenigsbourg: Im September 1633, nach 52 Tagen schwedischer Belagerung, Plünderung und anschliessendem Brand, blieb die zerstörte Burg für mehr als zwei Jahrhunderte verlassen zurück.

Im Jahr 1865 wurden die Ruinen von der nahegelegenen Stadt Sélestat erworben. Nach dem Elsass-Anschluss an Deutschland schenkte die Stadt 1899 die Burg dem Kaiser Wilhelm II., der unter anderem daran interessiert war, die germanische Zugehörigkeit der Region zu betonen. Sein Ziel war es, mit der Koenigsbourg die Westgrenze seines Reiches symbolisch zu markieren. Er entschied sich für eine vollständige Restaurierung ab 1901. Voilà.

+

06:42
27:26
83

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen



...Kaiser Wilhelm ist auch am Eingang in Stein verewigt (ganz unten).

slowUp d'Alsace 2006 | Relive
Trail Running | 7. Juni 2026
relive.com

...und noch der Relive-Video zum slowUp-Besuch im Elsass: <https://www.relive.com/de/view/vevWzXd5jyq>

+

06:42
27:31
83

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

Ich hatte heute einen "Lauf-/Sport-Termin" in Glarus - und diesen grad auch verbunden mit einer Runde ab Glarus. Auf der "Via Suworow" von Glarus ins Klöntal.

Nach dem See überlegt, ob ich in Schwändeli den Längeneggpass vom Klöntalersee zum Obersee nehme und nach Näfels gehe. Habe mich dann aber dagegen entschieden - hatte eher knapp Ausrüstung dabei für über 1800 Meter, zudem wechselhaftes Wetter...

Somit halt den Klöntalersee ganz umrundet und runter nach Netstal... durchwegs schöne, steinige und waldige Trails, zudem wild auf der Südseite des Sees. Gut laufbare, easy Tour!



+

06:42
27:40
83

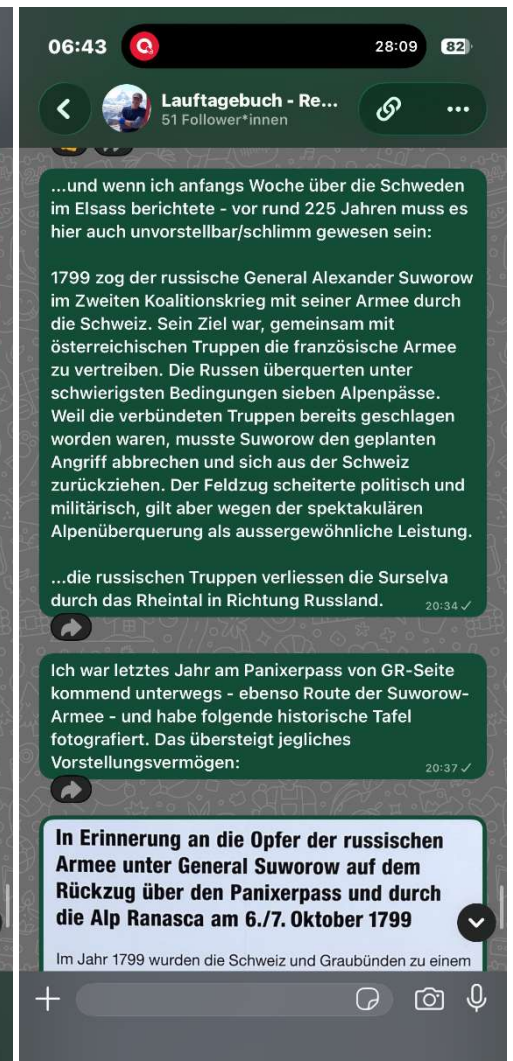
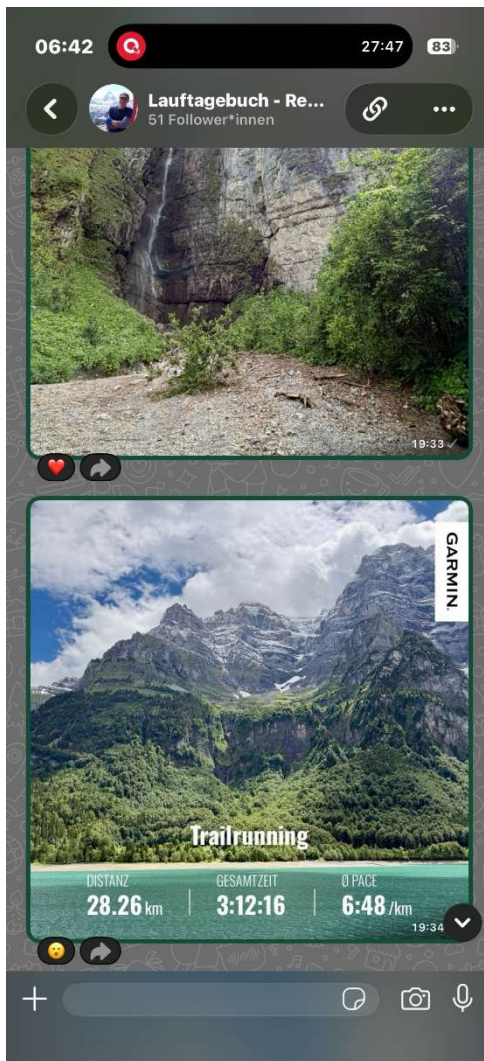
Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

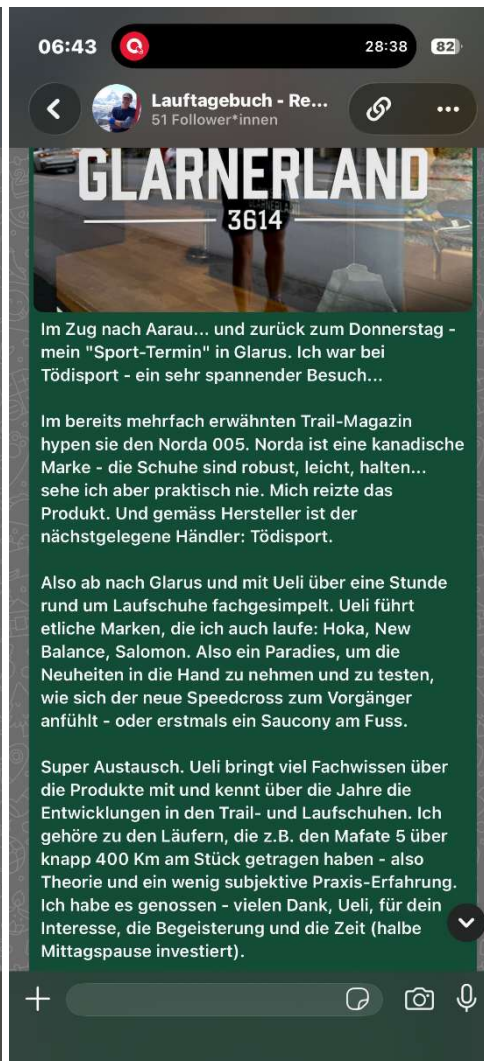


...dieses Schild finde ich immer spannend. Und was jetzt?! Es kam heute aber wirklich was runter, echt. Unangenehm...



+





06:44

28:58

82

<

 **Lauftagebuch - Re...**
51 Follower*innen







 2 

20:45 ✓



20:49 ✓

+







06:44

29:04

82

<

 **Lauftagebuch - Re...**
51 Follower*innen





Wer nicht schlafen kann - hier sollten die Runden live gezählt werden - meine Nummer ist 44: <https://my.raceresult.com/390272/participants>



20:49 ✓



21:42 ✓

+







06:44

29:11

82

<

 **Lauftagebuch - Re...**
51 Follower*innen





So. 14. Juni

Im Zürichsee glitzert die Sonne. Sie ist aufgegangen und unser Solstice Ultra somit zu Ende...

Wie war's?

Gibt nicht viel zu erzählen. Wir starteten und liefen. Nach rund 3 Stunden wurde es ein wenig zäh - ab ca. Halbzeit besser, die Uhr zählte endlich retour.

Sonst Kopf abschalten und laufen. Habe keine Musik gehört, weiss gar nicht, was ich studiert habe. Nix.

Ausser: Mir kam es vor wie bei Indy 500 in Indianapolis. Im Kreis heizen und überrunden/überholen. Rein in die Boxengasse und nach dem Tanken wieder raus auf den Loop...

ah, „silent Disco“ habe ich ab 3 Uhr für 10 Runden gehört. Es kam Rave, was meine Rundenzeiten nicht positiv beeinflusste - habe dann die Kopfhörer gerne wieder abgegeben...



Bearbeitet 08:06 ✓

Zur im Lauf entwickelten und umgesetzten Rennstrategie: 2 Stunden konstant durchgelaufen, dann alle 5 bis 7.5 Km eine kurze Pause von ca. 2.5 bis 3 Minuten. Absitzen, essen, 2 Becher trinken und raus auf den Track.

Klappte bei mir gut. Gegessen, wie immer: Heller Toast, Kartoffeln, Schoggi, Wasser. Keine Gels und so, keine Elektrolyte. 1 Banane, fast vergessen.



+







06:44

29:17

82

<

 **Lauftagebuch - Re...**
51 Follower*innen





Mir kommen lange Läufe entgegen. Bin alle Runden relativ konstant gelaufen - nie marschiert, was viele machten. Die letzten 75 Minuten nochmals forciert und keine Pause mehr. Ziel: Abstand zum Nächsten ausbauen und dann Lauf gegen die Uhr - wollte die 80 Km knacken. Meine neue, genaue Uhr zeigt 80.75 Km.

Zum Schluss also noch ein wenig Racing... 🏃💨🏃

  2 

08:08 ✓

War nie müde - keine Schmerzen oder Probleme. Gelaufen mit Carbon-Hoka Mafate X, also einem eigentlichen Trail-Schuh...



08:10 ✓





+







06:44
29:23
82

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

Mo. 15. Juni

...noch ein wenig Statistik und ein paar Gedanken/Notizen zum Nachtlauf in Aarau:

- Unfassbar schnell und konstant unterwegs war Jan Helfenstein; ab Start legte er ein immenses Tempo vor - und hielt es auch durch... ich kannte bereits das Geräusch seines Schuhs, wenn er von hinten angelaufen kam und überholte - zig Mal. Letztendlich überrundete er mich während den 495 Minuten genau 83 Mal. Am Schluss stand Jan da - und grinste. Er sah fit aus, die Zeit war aber abgelaufen. Inklusive Pausen zog er einen konstanten Schnitt von 4:29 pro Kilometer durch...
- Mein Schnitt liegt gemäss Race Result bei 6:25 - Jan war somit pro Kilometer rund 2 Minuten schneller als ich auf dem Loop - dies sind Welten.
- Am zweitmeisten Runden machte Beatrice Odermatt, 65 Jahre jung, mit 206, was einem 6er-Schnitt entspricht.
- Ich wurde over-all 5. mit 192 Runden, vor mir 198 Runden, hinter mir 184.
- Mein schnellster Kilometer war der 80. ... die schnellste Runde muss die 191. gewesen sein.
- ...und ich kannte am Ende der Dunkelheit wirklich die meisten der Mitlaufenden am Laufstil und an den Laufsuh-Geräuschen...

Bearbeitet 19:33 ✓

06:44
29:34
82

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen



Ultra Run

DISTANZ 80.75 km | GESAMTZEIT 8:14:18 | Ø PACE 6:07 /km

19:34 ✓



06:44
29:40
82

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

...und so sehen 80 Km auf der Bahn aus der Vogelperspektive aus - beim grünen Strich habe ich nicht "die Kurve nicht erwisch" - es war die Pinkelpause... 🤔

19:35 ✓

Mi. 17. Juni

Feierabend-Runde: Schluchtenweg, Gemsli, Räfiserhalde 🌲☀️🌧️...

22:11 ✓



22:11 ✓ 22:11 ✓ 22:12 ✓ 22:12 ✓

06:44
29:46
82

Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen

Heute von Trübbach nach Hause via Gonzen und Alvier. Ja, ich weiss - hohe Temperaturen... aber - ich gehe davon aus, es war über 1500 Höhenmetern angenehmer als im Tal 😊 ... Ziel heute: Höhenmeter/satte Aufstiege und nicht langweilige Abstiege 🙌🌞💪

Bearbeitet 20:52 ✓



20:53 ✓

06:44

29:54

82

<



Lauftagebuch - Re...

51 Follower*innen

🔗

⋮



Heute mal einen Aebi im Aufstieg überholt... 😊

20:54 ✓



Gonzen - heute war der Lockruf zu stark - also kurzer Abstecher rauf - Blick zum nächsten Ziel: Gauschla/Alvier...

20:56 ✓

+

💬

📷

🎤

06:45

30:00

82

<



Lauftagebuch - Re...

51 Follower*innen

🔗

⋮



Gonzen - Blick Bündnerland...

Bearbeitet 20:58 ✓



...da geht es runter über die Gonzenwand zum Raum Pizol (Sargans, Mels, Vilters-Wangs). An der Gonzenwand war übrigens am Montag-Abend ein Fels-Abbruch...

Bearbeitet 20:59 ✓

+

💬

📷

🎤

06:45

30:20

82

<



Lauftagebuch - Re...

51 Follower*innen

🔗

⋮



...über Palfries in den Sonnen-ausgesetzten Alvier-Aufstieg... schöne, erfrischende Brise vor dem „Chämmi“...

21:02 ✓



21:03 ✓

+

💬

📷

🎤

06:45

30:25

81

<



Lauftagebuch - Re...

51 Follower*innen

🔗

⋮



Gauschla, war ich noch nie oben, gibt keinen offiziellen Wanderweg rauf...

21:03 ✓



...der Alvier-Barren, kommt glaub vom TV Weite... hinten sähe/sieht man den Spitzmeilen...

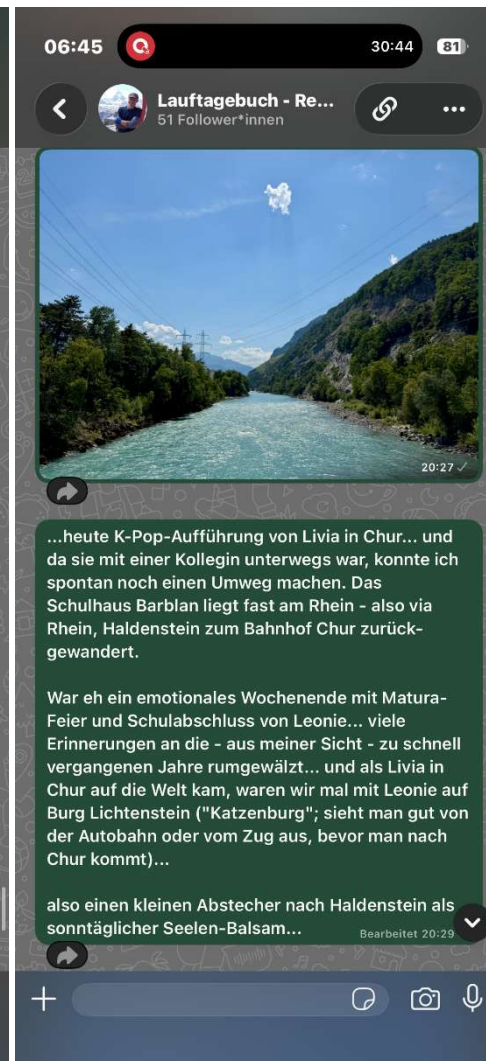
21:06 ✓

+

💬

📷

🎤





06:46

31:25

81



Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen







22:18 ✓

22:18 ✓

...dann alles in den Laufrucksack und via Voralpsee-Runde über Chalchofen und Ivelspus ins Buchser Malbun sowie Bike-Downhill ab Hüseren runter. Sehr trocken im Wald - natürlich heiss im Tal. Und ab ins Büro ans Protokoll... Work-Lauf-Balance, wie ich es mag... 😊

22:19 ✓

Fr. 26. Juni



+









06:46

31:33

81



Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen







Zum Abschluss einer strengen Woche: Rollout eines neuen Laufschuhs - erste 10 Kilometer zum Fürstenhaus und zurück. Fazit: 😊👍👍👍👍👍

Bearbeitet 22:08 ✓

So. 28. Juni

Heute locker schwitzen 😊 ... mit Fokus „Gamser Alpen“ - schöne Erinnerungen, schöne Waldabschnitte, angenehm laufbar. Via Schloss Werdenberg und Simmi zum Rotenberg sowie über Chueweid, Loch, Obedweid. Dann runter über Chaltenbrunnen, Bruggen, Schneggen zur Oberhub - Nana's Haus. Und Ziel mit Glacé, Kuchen und Kaffee im Gasenzen. Ein tipptopper Sonntags-Halbmarathon... 👍

Bearbeitet 20:16 ✓



+









06:46

31:42

81



Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen







Alvierkette von der Chueweid aus...

20:17 ✓



2



Alp Loch - Blick nach Hause...

20:18 ✓



2

+









06:46

31:48

81



Lauftagebuch - Re...
51 Follower*innen







Bettern, Mutschen, rechts Kreuzberge... kurz vor Obedweid...

Bearbeitet 20:20 ✓



2



Innehalten in der Oberhub, Gams - viele schöne Kindheitserinnerungen... ❤️😊

Bearbeitet 20:23 ✓



3

+









06:47

32:34

81

Lauftagebuch - R...
51 Follower*innen

Kindheitserinnerungen... ❤️😄

Bearbeitet 20:23 ✓

DISTANZ
23.36 km

GESAMTZEIT
2:46:14

Ø PACE
7:07 /km

Buchs Trailrunning
Juni 28 2026, 14:02 @ Buchs

20:28 ✓

❤️ 2

06:47

32:46

81

Lauftagebuch - R...
51 Follower*innen

Meine Lieblingsdisziplin: Biker am Rotenberg entdeckt...

21:39 ✓

...anpirschen, ansaugen, aus dem Windschatten überholen und Tempo verschärfen... sorry - nicht sehr erwachsen, aber 🤪🤪🤪

Bearbeitet 21:40 ✓

👍😄 3

06:48

33:16

80

Lauftagebuch - R...
51 Follower*innen

Di. 30. Juni

... ein paar easy Hoka-Kilometer - fitter angekommen, als losgelaufen... 😊

Bearbeitet 21:03 ✓

👍👍

Freitag

06:48

33:52

80

Lauftagebuch - R...
51 Follower*innen

... ein paar easy Hoka-Kilometer - fitter angekommen, als losgelaufen... 😊

Bearbeitet 21:03 ✓

👍👍

Freitag

...heute nicht gelaufen, aber mit Leonie zur professionellen Fuss-Analyse in Glarus. Danke, Ueli, war ein spannender Austausch... zum Bild: Wall of Fun @ Tödisport 🤪👍👍 ... www.3614.ch

21:18 ✓