

DISCOVER NEW TRAILS

Engadinultratrail
14. - 16. Juli 2023

www.engadinultratrail.ch

Instagram: [@engadinultratrail.ch](https://www.instagram.com/engadinultratrail.ch)





ENGADIN ULTRA TRAILS

Discover The Story

Ganz neu ist für einige Trailrunner der Engadin Ultra Trail nicht. Bereits drei Mal wurde auf Teilen der Strecke der Swissalpine Irontrail als Prolog des bekannten und erfolgreichen Swissalpine Davos ausgetragen. 2019 entschloss sich der Swissalpine Davos neue Wege bzw. Trails zu gehen.

Das Team um Reto Franziscus und Oliver Wertmann, welches in den Vorjahren die Austragung des Swissalpine Irontrail im Engadin unterstützt hat, beschloss die Trailrunning-Geschichte im Engadin fortzusetzen.

Die angepassten Strecken verlaufen durch den unteren, immer noch weniger bekannten, aber nicht weniger schönen Teil des Oberengadins von Zuoz bis Celerina. Es ist der ruhigere Teil des einmaligen Hochtals am Inn und nicht so stark touristisch frequentiert wie die Region rund um St. Moritz.

Die abwechslungsreichen Trails führen durch fünf sehenswerte historische Dorfkerne und dann wieder hoch hinauf in die Berge mit spektakulären Aussichtspunkten und klanghaften Namen wie Corviglia, Muottas da Schlarigna, Muottas Muragl, Munt Seja, dem Padella Panoramatrail und Chamanna d'Es-cha.

Immer wieder gibt es faszinierende Panorama-Rundblicke über die Weite des Engadins zu bestaunen. Die Läuferinnen können an vielen Stellen einen Grossteil der Strecke überschauen und haben so immer wieder die nächsten Passagen im Blick.

Der Wechsel von Berg- und Talabschnitten macht die Strecken nicht nur attraktiv, sondern auch die Betreuung der Läufer ist einfacher.

Die Läufe EUT102, EUT53 und ET23 sind ITRA und UMTB Qualifikationsrennen.

Neben herausfordernden Trails und malerischen Aussichten wird grosser Wert auf die Sicherheit gelegt. Für jeden Streckenabschnitt in alpiner Höhe gibt es eine Ausweichstrecke als Schlechtwetter-Variante. Weite Teile der Strecke können auf Forststrassen und Wegen mit Fahrzeugen erreicht werden. 97% der der Strecke verfügen über eine Mobilfunkverbindung.

Wir freuen uns auf euch!

Renneinteilung & Streckenprofil

DISCOVER THE TRAILS

Wie sehen die ersten Kilometer aus? Sind sie flach, beginnt der Lauf mit einer Steigung, geht die Strecke zuerst bergunter? Wie willst du starten: wirst du auf den ersten Kilometern rennen oder gehen? Ich empfehle dir, dich langsam einzulassen: der Körper muss erst verstehen, dass du etwas von ihm verlangst. Aufwärmübungen vor dem Start helfen, ihn auf Betriebstemperatur zu bringen.

Schau dir auch ganz genau an, wie die Steigungen aussehen: kurz, lang, coupiert? Je nachdem wirst du mit einem anderen Tempo in die Steigung hineingehen müssen. Bei langen Steigungen lohnt es sich, vorher etwas zu essen. Studiere auch, wo die Verpflegungsstellen liegen und was sie anbieten. Nicht an jeder Verpflegungsstelle gibt es das gleiche Angebot. Und nimm etwas Lieblingsnahrung mit: hast du mal eine Krise, wird sie dich «aufpeppen». Gehe vom «worst case» aus: unterwegs kannst du Krisen haben, lege deshalb bereits im Vorfeld fest, welche Strategie du anwenden kannst, zum Beispiel das Visualisieren deines erfolgreichen Zieleinlaufs!

Teile die Strecke in Abschnitten auf und fokussiere jeweils auf das nächste Zwischenziel: das kann das Ende einer Steigung, eine Ortschaft, eine Verpflegungsstelle, das Treffen mit Freunden oder Familienangehörigen usw. sein. Plane, auf welchen Streckenabschnitten du etwas schneller laufen, auf welchen du dich erholen kannst.

Fahre jetzt etwas runter bis zu deinem hoffentlich genussreichen Tag im Engadin: übertreibe nicht im Training, verpasste Einheiten kannst du nicht mehr aufholen. Und prüfe nochmals die Liste der Pflichtausrüstung, checke dein Material und freue dich auf deinen Lauf!



Teilnahmegebühren				
31.1.23	40.-	80.-	110.-	150.-
30.6.23	50.-	90.-	120.-	160.-
12.7.23	70.-	110.-	140.-	180.-
Walk-In	100.-	200.-	200.-	200.-

Elite Athleten

Elite Athletinnen und Athleten können von folgenden Gratis-Angeboten profitieren.

Massgebend für die Unterstützung ist der aktuelle, persönliche ITRA-Performance Index.

Teilnahme / Startnummer + Anteil an Übernachtungsspesen Athleten mit einem ITRA-Index über 800 (für Herren) und über 700 (für Frauen) haben die Möglichkeit eine gratis Teilnahme / Startnummer und einen Beitrag an die Übernachtung zu bekommen.

Leistungen

Streckeninfrastruktur, Zeitmessung, Zwischenzeiten, Erinnerungsgeschenk, Sicherheitsdispositiv, Sanitäts- und Massagedienst, Organisationsbeitrag, Laufverpflegung, Pasta-Party, Teilnehmer-Shirt, Finisher-Medaille.

ET102 zusätzlich: Bag Drop - Kleidertransport zu Km 50, Material- und Effektendepot im Eventgelände.

Kategorien

18+ Damen & Herren mit Jahrgang 1993 bis 2004
30+ Damen & Herren mit Jahrgang 1983 Bis 1992
40+ Damen & Herren mit Jahrgang 1973 bis 1982
50+ Damen & Herren mit Jahrgang 1963 bis 1972
60+ Damen & Herren mit Jahrgang 1962 und älter

Preise

Sachpreise für die Sieger der Kategorien 18+, 30+, 40+, 50+, 60+ Männer & Frauen

Spezialpreis für den ältesten Finisher, älteste Finisherin.

Teilnehmer

Bei allen vier Trails beträgt die maximale Teilnehmerzahl 200 Läufer



Anmeldung

www.engadinultratrail.ch/anmeldung

ANMELDEN

*ET16 ET23 ET53 ET120
* Juniorinnen und Junioren
Jahrgang 2005 - 2008
CHF 30,50

ET16

Samedan - Samedan

Der Einstieg in die Trailrunning-Welt

Für alle Sportbegeisterten und Bergliebhaber

Von der Promulins Arena geht es durch den Dorfkern von Samedan in Richtung Alp Muntatsch. Schon bevor man die Alp erreicht, erblickt man die wunderschöne Aussicht zum Bernina-Massiv und über St. Moritz zum Piz Margna. Von der Alp Muntatsch geht es über die Alp Munt, auf dem Panoramatrail unterhalb des Piz Pa-della in Richtung Marguns. Danach geht es bergab über Cristolais durch den historischen Dorfkern Same-dans über den Zielstrich in der Promulins Arena Samedan.

Der ET16 ist unser Hike & Run Wettbewerb, bei dem man wandern oder rennen kann. Die Zeitlimite ist sehr grosszügig. Die Teilnehmer haben eine Verpflegungsmöglichkeit auf der Alp Muntatsch.

Anforderungen

Die ET16 Strecke ist genau das Richtige für Kurzstrecken-Spezialisten und Genuss Trailer oder solche die es gerne werden möchten. Während das Rennen für die Spitze ein Sprint von rund 90 Minuten Dauer ist, haben die Geniesser den ganzen Nachmittag Zeit das traumhafte Panorama zu geniessen.

Zeitlimiten

21:00 Uhr Samedan (Ziel)

Zwischenzeit

Keine

Betreuer

Bei sämtlichen Verpflegungsposten ist eine Zone für Betreuer vorgesehen. Mit Bergbahnen, Bus oder Zug sind die Standorte einfach zu erreichen. Dank den Verbindungen und je nach Marschtabelle kann ein Betreuer an mehreren Orten den Läufer unterstützen.

Start

15. Juli 2023, 13.00 Uhr
(Massenstart alle Kategorien)

Zielschluss

15. Juli 2023, 21.00 Uhr
(Zeitlimite 8 Stunden)

Maximale Teilnehmerzahl

200 Teilnehmer

Verpflegungsposten

Alp Muntatsch

Streckeneigenschaften

Streckenlänge:
22,8 km

Höhendifferenz:
+ 1064 m / - 1051 m

Höchster Punkt:
2490 m.ü.M

Niedrigster Punkt:
1686 m.ü.M

43.5% (9.9 km) Trails
46% (10.5 km) Naturweg
10.5 % (2.4 km) Asphalt

Start: Dorfkern, La Punt-Chamues-ch
Ziel: Promulins Arena, Samed

Hike & Run Wettbewerb

Diese Strecke ist genau das Richtige für Kurzstrecken-Spezialisten und Genuss Trailer oder solche die es gerne werden möchten.

ET

16

ET23

Start

15. Juli 2023 12.00 Uhr (Massenstart alle Kategorie)

Zielschluss

15. Juli 2023, 21.00 Uhr (Zeitlimite 10 Stunden)

Maximale Teilnehmerzahl

200 Teilnehme

Verpflegungsposten

Schulhaus, Bever – Alp Muntatsch

Streckeneigenschaften

Streckenlänge	22,8 km
Höhendifferenz	+ 1064 m / - 1051 m
Höchster Punkt	2490 m.ü.M
Niedrigster Punkt	1686 m.ü.M

43.5% (9.9 km) Trails
46% (10.5 km) Naturweg
10.5 % (2.4 km) Asphalt

Start: Dorfkern, La Punt-Chamues-ch
Ziel: Promulins Arena, Samed

ET23

La Punt - Samedan

Halbe Distanz, volles Naturerlebnis

Die Halbmarathon-Distanz für Trailrunning Neu-linge

Das Rennen wird im historischen Dorfkern von La Punt gestartet. Die Strecke führt über die Hauptstrasse in Richtung Albula Pass, bis zum God Arvins. Dort mündet die Strecke auf der Via Engiadina in die Strecke des EUT102 und EUT53.

Auf einem atemberaubenden Trail geht es Richtung Bever, wo der erste Verpflegungsposten wartet. Ge-stärkt geht es in den finalen Aufstieg zur Alp Muntatsch und weiter über den Padel-la Panoramatrail mit sei-ner einmaligen Aus-sicht, in Richtung Berninamassiv, nach Marguns.

Ab Marguns folgt der Abstieg in Richtung Same-dan, wo sich das wohlverdiente Ziel in der Pro-mulins Arena befindet.

Der ET23 wird im Prinzip der teilweisen Selbst-versorgung absolviert. Die Teilnehmer verpflegen sich zwi-schen den Posten eigenständig und ha-ben auf der gesamten Strecke das obligatorische Material gemäss dem Wettkampfglement dabei.

Anforderungen

Eine gute körperliche Verfassung ist Vorausset-zung für die Bewältigung der Strecke ET23. Zu-dem muss jeder Teilnehmer fähig sein, die Stre-cke gemäss der Ehtik im Trail Running in einer teilweisen Autonomie absolvieren zu können.

Zeitlimiten

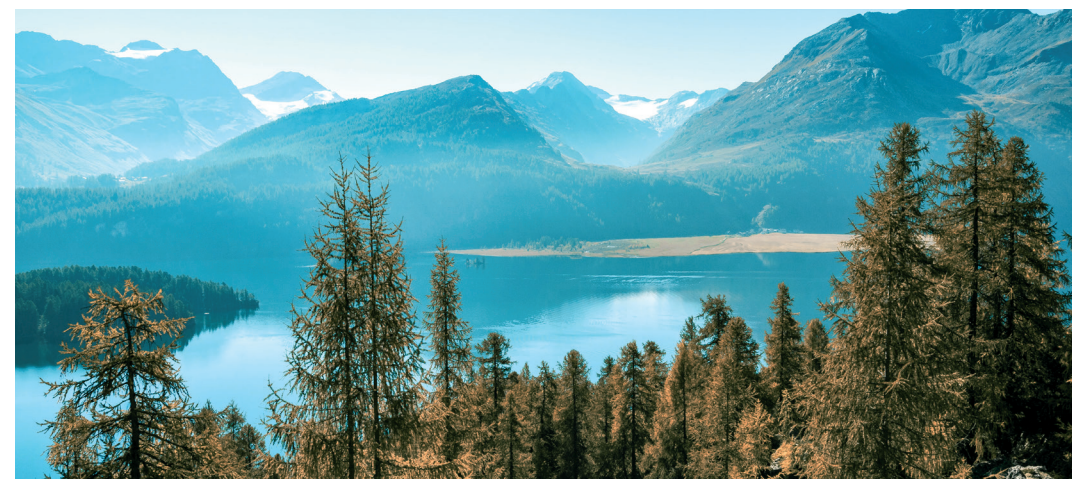
14:30 Uhr Bever, Verpflegungsposten
21:00 Uhr Samedan (Ziel)

Zwischenzeit

Bever (Verpflegungsposten)

Betreuer

Bei sämtlichen Verpflegungsposten ist eine Zone für Betreuer vorgesehen. Mit Bergbahnen, Bus oder Zug sind die Standorte einfach zu erreichen. Dank den Verbindungen und je nach Marschta-belle kann ein Betreuer an mehreren Orten den Läufer unterstützen.



EUT53

Zuoz - Samedan

Die etwas längere Marathondistanz

inclusive Panoramastrecke per excellence

Der Start dieses Rennens befindet sich im historischen Dorfkern von Zuoz. Über La Resgia folgt die Strecke dem Golfplatz in Richtung Madulain und mündet schon bald in die Strecke des EUT102 ein.

Dann beginnt der steile Aufstieg auf den Munt Seja wo man von einem atemberaubenden Panorama mit Sicht bis nach Zerneß überrascht wird. Über Lej da Prastinaun und Alp Arpiglia geht es talwärts zum Verpflegungsposten in Zuoz, La Resgia. Danach passiert die Strecke wieder den historischen Dorfkern von Zuoz, den wohl schönsten im ganzen Engadin.

Schon im Dorf beginnt der harte Aufstieg zur Chamanna d'Escha, dem höchsten Punkt dieser Strecke. Von der Chamanna d'Escha aus hat man eine wunderschöne Sicht auf das Berninamassiv. Frisch verpflegt folgt man dem Höhenweg unter der Flanke des Piz Kesch entlang zur Fuorcla Gualdauna und über die Val d'Al-vra hinunter Richtung La Punt. Dort mündet die Strecke in die Via Engiadina, einem wunderschönen Trail Richtung Bever, wo der nächste Verpflegungsposten wartet.

Gestärkt geht es in den finalen Aufstieg zur Alp Muntatsch und weiter über den Padella Panoramatrail mit seiner einmaligen Aussicht, abermals in Richtung Berninamassiv, nach Marguns. Ab Marguns folgt der Abstieg in Richtung Samedan, wo sich das wohlverdiente Ziel in der Promulins Arena befindet.

Der EUT53 wird im Prinzip der teilweisen Selbstversorgung absolviert. Die Teilnehmer verpflegen sich zwischen den Posten eigenständig und haben auf der gesamten Strecke das obligatorische Material gemäss dem Wettkampfbegleitmaterial dabei.

Anforderungen

Jeder Teilnehmer muss fähig sein, die Strecke gemäss der Ethik im Trail Running in einer teilweisen Autonomie absolvieren zu können. Der Veranstalter behält sich das Recht vor Personen von der Teilnahme auszu-schliessen.

Zeitlimiten

11:15 Uhr Zuoz, Verpflegungsposten
16:30 Uhr Bever, Verpflegungsposten
21:00 Uhr Samedan (Ziel)

Zwischenzeiten

Zuoz (Verpflegungsposten)
Bever (Verpflegungsposten)

Betreuer

Bei sämtlichen Verpflegungsposten ist eine Zone für Betreuer vorgesehen. Mit Bergbahnen, Bus oder Zug sind die Standorte einfach zu erreichen. Dank den Verbindungen und je nach Marschta-belle kann ein Be-treuer an mehreren Orten den Läufer unterstützen.



53 EUT

Start

15. Juli 2023 08.00 Uhr
(Massenstart alle Kategorien)W

Zielschluss

15. Juli 2023, 21.00 Uhr
(Zeitlimite 13 Stunden)

Maximale Teilnehmerzahl

200 Teilnehme

Verpflegungsposten

La Resgia, Zuoz – Chamanna d'Escha – Schulhaus,
Bever – Alp Muntatsch

Streckeneigenschaften

Streckenlänge	53,3 km
Höhendifferenz	+ 2639 m / - 2603 m
Höchster Punkt	2603 m.ü.M
Niedrigster Punkt	1665 m.ü.M

54 % (28.6 km) Trails
34 % (18.3 km) Naturweg
12 % (6.4 km) Asphalt

Start: Dorfkern, Zuoz
Ziel: Promulins Arena Samedan

EUT102

Samedan - Samedan

Die Engadiner Königsdisziplin

auf den atemberaubend schönen
Panorama-Trails

Die LäuferInnen starten vor der Chesa Planta in Samedan zu ihrem grossen Abenteuer. Im ersten Aufstieg nach Marguns kann bereits die finale Taktik geplant werden, da dieser Teil der Strecke identisch mit dem Schlussabschnitt ist.

Vorbei am Lej Alv und Corviglia bewegen sich die TeilnehmerInnen auf den Trails bei Sass Runzöl, mit einer fantastischen Aussicht auf St. Moritz und das gesamte Oberengadin. Danach folgt der erste Abstieg zum ersten Verpflegungsposten nach Celerina.

Weiter von Celerina über den Stazerwald und die Alp Staz führt die Strecke danach zum zweiten Aufstieg auf Muottas da Schlarigna. Nach einem sehr technischen Abstieg erreichen die LäuferInnen wieder den Talboden.

An Pontresina vorbei, geht es nach Punt Muragl. Von da aus folgt die Strecke der altherwürdigen Standseilbahn, hinauf nach Muottas Muragl, dem wohl beliebtesten Aussichtspunkt des Engadins. Der längste Aufstieg des Wettkampfes endet jedoch erst weiter oben auf der Fuorcla Val Champagna, wo die Läufer zugleich den höchsten Punkt der Strecke (2818 M.ü.M) erreichen.

Der anschliessende Abstieg durch die Val Champagna ist äusserst anspruchsvoll und die AthletInnen wer-den nichts dagegen haben, in Richtung La Punt eine etwas flachere Strecke vorzufinden.

Nach der Passage La Punt-Chamues-ch, wo sich bei Streckenhälfte der grösste Verpflegungsposten befindet, führt die Strecke in Richtung Zuoz und auf den Munt Seja, wo man von einem weiteren atemberaubenden Panorama mit Sicht bis nach Zernez überrascht wird.

Über Lej da Prastinaun und Alp Arpiglia geht es talwärts zum Verpflegungsposten in Zuoz, La

Resgia. Da-nach passiert die Strecke den historischen Dorfkern von Zuoz, den wohl schönsten im ganzen Engadin. Schon im Dorf beginnt der harte Aufstieg zur Chamanna d'Es-cha, sodass nur kurze Zeit zum Geniessen bleibt.

Von der Chamanna d'Es-cha aus hat man eine wunderschöne Sicht auf das Berninamassiv. Frisch verpflegt folgt man dem Höhenweg unter der Flanke des Piz Kesch entlang zur Fuorcla Gualdauna und über die Val d'Alvra hinunter Richtung La Punt. Dort mündet die Strecke in die Via Engiadina, einem wunderschönen Trail Richtung Bever, wo ein weiterer Verpflegungsposten wartet.

Frisch gestärkt geht es in den finalen Aufstieg zur Alp Muntatsch und weiter über den Padel-la Panoramatrail mit seiner malerischen Aussicht, abermals in Richtung Berninamassiv, nach Marguns. Ab Marguns folgt der Abstieg in Richtung Samedan, wo sich das wohlverdiente Ziel in der Promulins Arena befindet.

Der EUT102 wird im Prinzip der teilweisen Selbstversorgung absolviert. Die Teilnehmer verpflegen sich zwischen den Posten eigenständig und haben auf der gesamten Strecke das obligatorische Material gemäss dem Wettkampfglement dabei.

Anforderungen

Eine gute körperliche Verfassung und Erfahrung im Trail Running ist Voraussetzung für die Bewältigung der Strecke EUT102. Zudem muss jeder Teilnehmer fähig sein, die Strecke gemäss der Ethik im Trail Running in einer teilweisen Autonomie absolvieren zu können. Der Veranstalter behält sich das Recht vor Personen von der Teilnahme auszuschliessen.

Zwischenzeiten

Zuoz (Verpflegungsposten)
Bever (Verpflegungsposten)

Zeitlimiten

Sa. 18.30 Uhr La Punt-Chamues-ch,
Verpflegungsposten
Sa. 21:00 Uhr Zuoz, Verpflegungsposten
So. 03:00 Uhr Bever, Verpflegungsposten
So. 08:00 Uhr Samedan (Ziel)

Betreuer

Bei sämtlichen Verpflegungsposten ist eine Zone für Betreuer vorgesehen. Mit Bergbahnen, Bus oder Zug sind die Standorte einfach zu erreichen. Dank den Verbindungen und je nach Marschtabelle kann ein Betreuer an mehreren Orten den Läufer unterstützen.

Streckeneigenschaften

Streckenlänge 101.9 km
Höhendifferenz + 5677 m / - 5698
Höchster Punkt 2818 m.ü.M
Niedrigster Punkt 1665 m.ü.M

47% (47.9 km) Trails
43 % (43.8 km) Naturweg
10 % (10.2 km) Asphalt

Start: Chesa Planta Platz, Samedan
Ziel: Promulins Arena, Samedan

Start

15. Juli 2023, 06.00 Uhr
(Massenstart alle Kategorien)

Zielschluss

15. Juli 2023, 21.00 Uhr
(Zeitlimite 13 Stunden)

Maximale Teilnehmerzahl

200 Teilnehme

Verpflegungsposten

La Resgia, Zuoz – Chamanna d'Es-cha –
Schulhaus, Bever – Alp Muntatsch

EUT

102

Freitag

14.07.23

Uhrzeit

Promulins Arena Samedan
Alle Kategorien: Startnummernausgabe und
"Walk in"-Registrierung

18.00 -
20.00

Samstag

15.07.23

Promulins Arena Samedan
EUT102 Startnummernausgabe und Effekten-
abgabe (keine «Walk in»-Registrierung!)

04.45 -
05.45

Chesa Planta Platz, Samedan

6.00

Dorfzentrum Zuoz
EUT53 Startnummernausgabe und
"Walk in"-Registrierung Effektenabgabe

6.30 -
7.30

Dorfzentrum Zuoz
Start EUT5

8.00

Schulhaus La Punt Chamues-ch
ET23 Startnummernausgabe und «Walk in»-
Registrierung Effektenabgabe

9.30 -
10.30

Dorfzentrum La Punt Chamues-ch
Start EUT23

12.00

Promulins Arena Samedan
ET16 Startnummernausgabe und «Walk in»-
Registrierung Effektenabgabe

11.30 -
12.30

Promulins Arena Samedan
Start EUT16

13.00

Promulins Arena Samedan
Zieleinlauf EUT53

ab 13.30

Promulins Arena Samedan
Zieleinlauf ET23

ab 14.45

Promulins Arena Samedan
Siegerehrungen EUT53, ET23 und ET1

16.00

Promulins Arena Samedan
Zieleinlauf EUT102

18.00

PROGRAMM

21.00

Promulins Arena Samedan
Zielschluss EUT53, ET23 und ET16

21.00

Promulins Arena Samedan
Siegerehrung EUT102

16.07.23

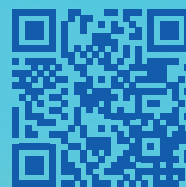
Sonntag

8.00

Promulins Arena Samedan
Zielschluss EUT102



OK Engadin Ultra Trail
Verein Trail Sport Samedan
Promulins Arena
7503 Samedan



www.engadinultratrail.ch

E-Mail: info@engadinultratrail.ch
Tel. +41 81 851 07 47

Follow us on Instagram
[@engadinultratrail](https://www.instagram.com/engadinultratrail)

Presenting Sponsor



Hauptsponsoren



Medienpartner

Engadiner Post
POSTA LADINA

Verpflegungssponsor



Sponsoren

SWISSLOS

 **SCARPA**

graubünden **SPORT**

REPOWER

