



DISCOVER NEW TRAILS

Engadinultratrail

14.-16. Juli 2023



www.engadinultratrail.ch

follow us www.instagram.com/engadinultratrail/

Engadin Ultra Trail 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.



**JETZT
ANMELDEN!**

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'Escha.

Immer wieder gibt es faszinierende Panorama-Rundblicke über die Weite des Engadins zu bestaunen. Die Läuferinnen können an vielen Stellen

einen Grossteil der Strecke übersehen 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 Strecke verfügen über eine Mobilfunkverbindung.

Wir freuen uns auf euch!

Renneinteilung & Streckenprofil DISCOVER THE TRAILS

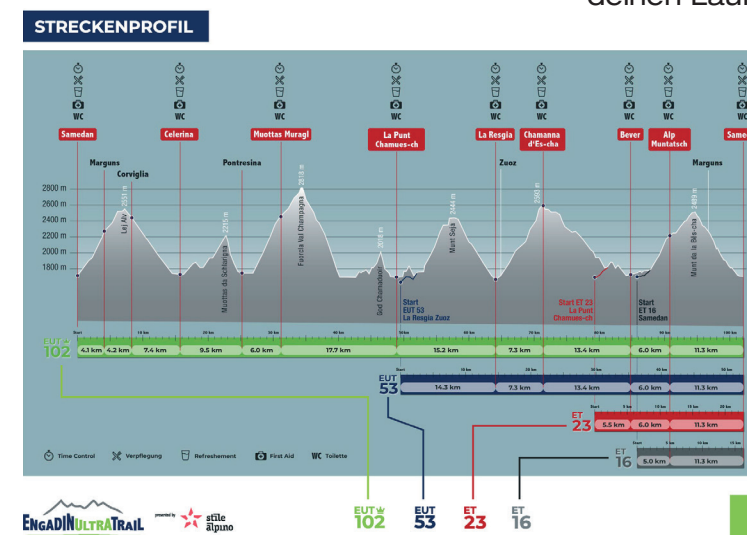
Wie sehen die ersten Kilometer aus? Sind sie flach, beginnt der Lauf mit einer Steigung, geht die Strecke zuerst bergunter? Wie willst du starten: wirst du auf den ersten Kilometern rennen oder gehen? Ich empfehle dir, dich langsam einzulassen: der Körper muss erst verstehen, dass du etwas von ihm verlangst.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





ET16

Samedan - Samedan

Der Einstieg in die Trailrunning-Welt
Für alle Sportbegeisterten und Berg-
liebhaber

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 Mun-
tatsch geht es über die Alp Munt, auf
dem Panoramatrail unterhalb des Piz
Padella in Richtung Marguns. Danach
geht es bergab über Cristolais durch
den historischen Dorfkern Samedans
über den Zielstrich in der Promulins
Arena Samedan.

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

Hike & Run Wettbewerb

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

Informationen zum ET16

Anforderungen

Die ET16 Strecke ist genau das Rich-
tige 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 Nachmit-
tag Zeit das traumhafte Panorama zu
geniessen.

Verpflegungsposten

Alp Muntatsch

Start

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

Zielschluss

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

Maximale Teilnehmerzahl

200 Teilnehmer

Zwischenzeiten

keine

Streckeneigenschaften

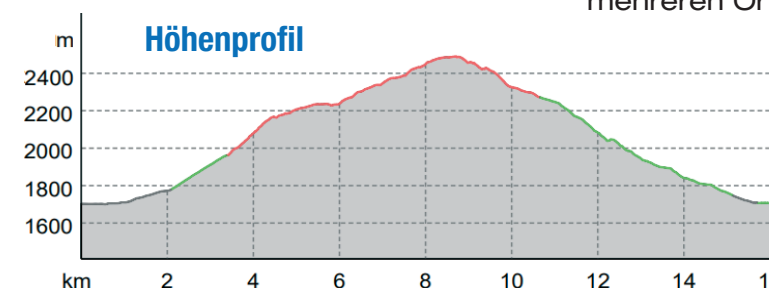
Streckenlänge: 16.3 km
Höhendifferenz: +791m / - 791 m
Höchster Punkt: 2490 m.ü.M
Niedrigster Punkt: 1700 m.ü.M
43% (7.3 km) Trails
38% (6.3 km) Naturweg
17% (2.8 km) Asphalt
Start: Promulins Arena, Samedan

Zeitlimiten

21:00 Uhr Samedan (Ziel)
Die Läufer müssen vor der Zeitlimite
das Ziel erreicht haben.

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 Be-treuer an
mehreren Orten den Läufer unterstüt-





ET23 La Punt- Samedan

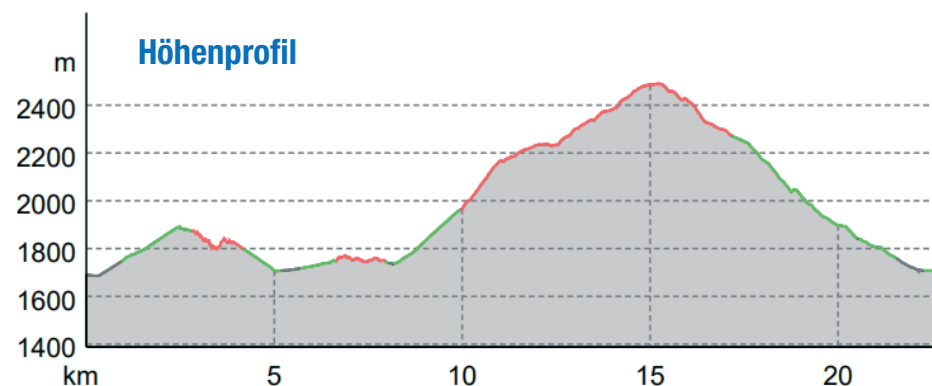
Halbe Distanz, volles Naturerlebnis
Die Halbmarathon-Distanz für Trailrunning Neulinge
Das Rennen wird im historischen Dorfkern von La Punt gestartet. Die Strecke führt über die Hauptstrasse in Richtung Albula Pass, bis zum God Arvins. Dort mündet die Strecke auf der Via Engiadina in die Strecke des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

Auf einem atemberaubenden Trail geht es Richtung Bever, wo der erste Verpflegungsposten wartet. Gestärkt geht es in den finalen Aufstieg zur Alp Muntatsch und weiter über den Padella Panoramatrail mit seiner einmaligen Aussicht, in Richtung Bernina-

massiv, nach Marguns.

Ab Marguns folgt der Abstieg in Richtung Samedan, wo sich das wohlverdiente Ziel in der Promulins Arena befindet.

Der ET23 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 Wettkampfbeglement dabei.



Informationen zum ET23

Verpflegungsposten

Schulhaus, Bever – Alp Muntatsch

Anforderungen

Eine gute körperliche Verfassung ist Voraussetzung für die Bewältigung der Strecke ET23.

Zudem muss jeder Teilnehmer fähig sein, die Strecke gemäss der Etik im Trail Running in einer teilweisen Autonomie absolvieren zu können.

Start

15. Juli 2023 12.00 Uhr (Massenstart alle Kategorien)

Zielschluss

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

Maximale Teilnehmerzahl

200 Teilnehmer

Zwischenzeit

Bever (Verpflegungsposten)

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, Samedan

Zeitlimiten

14:30 Uhr Bever, Verpflegungsposten

21:00 Uhr Samedan (Ziel)

Die Läufer müssen vor der Zeitlimite den Posten verlassen - dies unabhängig von der Ankunftszeit.

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.



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'Alvra hinunter Richtung La Punt. Dort mündet die Strecke in die Via Engiadina, einem wunder-schönen 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 Wettkampfreglement dabei.

Informationen zum EUT53

Anforderungen

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

Verpflegungsposten

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

Start

15. Juli 2023 08.00 Uhr (Massenstart alle Kategorien)

Zielschluss

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

Maximale Teilnehmerzahl

200 Teilnehmer

Zwischenzeiten

Zuoz (Verpflegungsposten)
Bever (Verpflegungsposten)

Zeitlimiten

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

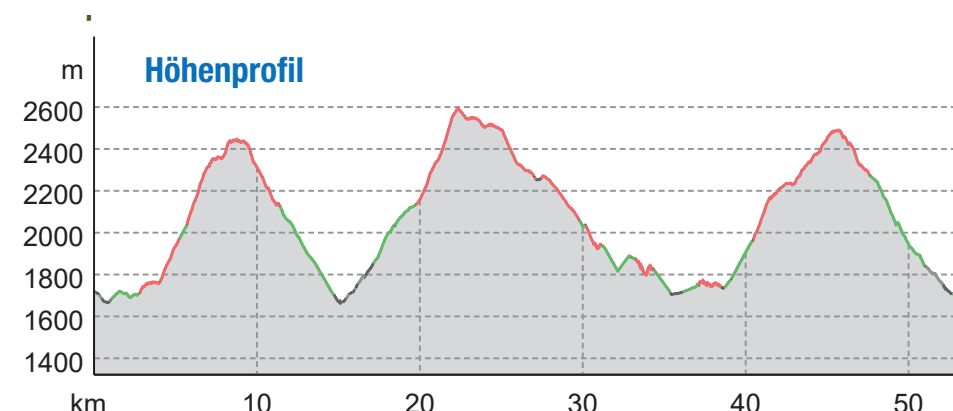
Die Läufer müssen vor der Zeitlimite den Posten verlassen - dies unabhängig von der Ankunftszeit.

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

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.





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 Champagne, wo die Läufer zugleich den höchsten Punkt der Strecke (2818 M.ü.M) erreichen.

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

Nach der Passage La Punt-Chamuesch, 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.

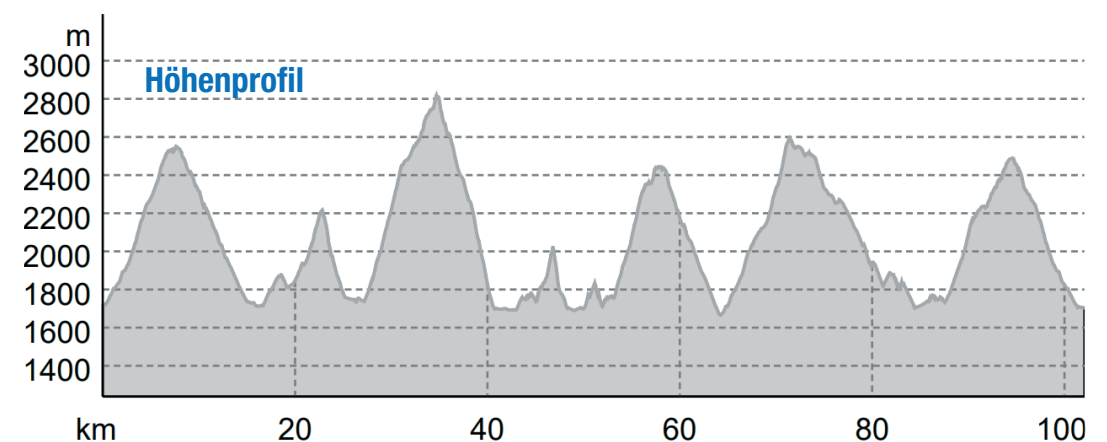
Über Lej da Prastinaun und Alp Arpiglia geht es talwärts zum Verpflegungsposten in Zuoz, La Resgia. Da-nach passiert die Strecke den historischen Dorfkern von Zuoz, den wohl schönsten im ganzen Engadin. Schon im Dorf beginnt der harte Aufstieg zur Chamanna d'Es-cha, sodass nur kurze Zeit zum Geniessen 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 wunder-schönen Trail Richtung Bever, wo ein weiterer Verpflegungsposten wartet.

Frisch gestärkt geht es in den finalen Aufstieg zur Alp Muntatsch und weiter

über den Padella Panoramat-rail 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 Wettkampfbefehl dabei.





Informationen zum EUT102

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.

Verpflegungsposten

Bar Finale, Celerina – Muottas Muragl – Schulhaus, La Punt-Chamues-ch (Bag Drop) – La Resgia, Zuoz – Chammanna d'Es-cha – Schulhaus, Bever – Alp Muntatsch

Start

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

Zielschluss

16. Juli 2023 08.00 Uhr (Zeitlimite 26 Stunden)

Maximale Teilnehmerzahl

200 Teilnehmer

Zwischenzeiten

Zuoz (Verpflegungsposten)
Bever (Verpflegungsposten)

Streckeneigenschaften

Streckenlänge: 101.9 km
Höhendifferenz: + 5677 m / - 5698 m
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

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)
Die Läufer müssen vor der Zeitlimite den Posten verlassen – dies unabhängig von der Ankunftszeit.

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 Marschtablette kann ein Betreuer an mehreren Orten den Läufer unterstützen.

Programm

Freitag, 14. Juli 2023

18:00 bis 20:00

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

Sonntag, 17. Juli 2022

08.00 Uhr

Promulins Arena Samedan
Zielschluss EUT102

Samstag, 15. Juli 2022

04:45 bis 05:45

Promulins Arena Samedan
EUT102 Startnummernausgabe und Effektenabgabe (keine "Walk in"-Registrierung!)

06.00 Uhr

Chesa Planta Platz, Samedan
Start EUT102

06.30-07.30 Uhr

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

08.00 Uhr

Dorfzentrum Zuoz
Start EUT53

09.30-10.30 Uhr

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

12.00 Uhr

Dorfzentrum La Punt Chamues-ch
Start EUT23

11.30-12.30 Uhr

Promulins Arena Samedan
ET16 Startnummernausgabe und "Walk in"-Registrierung Effektenabgabe

13.00 Uhr

Promulins Arena Samedan
Start EUT16

ab ca. 13.30 Uhr

Promulins Arena Samedan
Zieleinlauf EUT53

ab ca. 14.45 Uhr

Promulins Arena Samedan
Zieleinlauf ET23

16.00 Uhr

Promulins Arena Samedan
Siegerehrungen EUT53, ET23 und ET16

ab ca. 18.00 Uhr

Promulins Arena Samedan
Zieleinlauf EUT102

21.00 Uhr

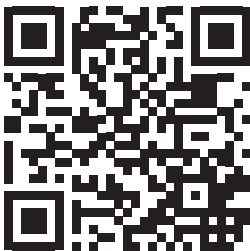
Promulins Arena Samedan
Zielschluss EUT53, ET23 und ET16

21.00 Uhr

Promulins Arena Samedan
Siegerehrung EUT102

Anmelden

Bi allen vier Trails beträgt die maximale Teilnehmerzahl 200 Läufer.



Teilnahme Gebühren

	Bis 31.01.2023	Bis 30.06.2023	Bis 12.07.2023	Walk In	Junior/innen 2005 - 2008
ET 16 Start 13:00	CHF 40	CHF 50	CHF 70	CHF 100	CHF 30.50
ET 23 Start 12:00	CHF 80	CHF 90	CHF 110	CHF200	/
ET 53 Start 8:00	CHF 110	CHF120	CHF 140	CHF 200	/
ET 102 Start 6:00	CHF 150	CHF 160	CHF 180	CHF 200	/

Preise

Sachpreise für die Sieger der Kategorien 18+, 30+, 40+, 50+, 60+ Männer & Frauen
Spezialpreis für den ältesten Finisher, älteste Finisherin

Leistungen

Streckeninfrastruktur, Zeitmessung, Zwischenzeiten, Erinnerungsgeschenk, Sicherheitsdispositiv, Sanitäts- und Massagedienst, Organisationsbeitrag, Laufverpflegung, Pasta-Party, Teilnehmer-Shirt, Finisher-Medaille. ET102 zusätzlich: Bag Drop - Kleiderttransport 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

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.



Presenting Sponsor



Hauptsponsoren



Verpflegungssponsor



Medienpartner



Sponsoren



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



E-Mail: info@engadinultratrail.ch
Tel. +4181 8510747