EngadinUltraTrail

Vier Trailläufe auf abwechslungsreichen Strecken

16 km–23 km–53 km–102 km

Engadin Ultra Trail

15.–17. Juli 2024

Follow us

www.engadinultratrail.ch
www.instagram.com/engadinultratrail

Discover your Power



DISCOVER THE STORY

Engadin Ultra Trail

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.

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 Strecke verfügen über eine Mobilfunkverbindung.

Wir freuen uns auf euch!

DISCOVER THE TRAILS

Renneinteilung & Streckenprofil

Wie sehen die ersten Kilometer aus? Sind sie flach, beginnt der Lauf mit einer Steigung, geht die Strecke zuerst bergrunter? Wie willst du starten: wirst du auf den ersten Kilometern rennen oder gehen? Ich empfehle dir, dich langsam einzulaufen: 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!

JETZT ANMELDEN



Anmeldung

Teilnahme Gebühren

Bei allen vier Trails beträgt die maximale Teilnehmerzahl 200 Läufer.

ET 16	Juniorinnen und Junioren Jahrgang 2005 bis 2008 CHF 30.50
bis 31.1.2024	CHF 50
bis 30.06.2024	CHF 60
bis 14.7.2024	CHF 80
Walk in	CHF 100
ET 23	
bis 31.1.2024	CHF 80
bis 30.06.2024	CHF 90
bis 14.7.2024	CHF 110
Walk in	CHF 130
ET 53	
bis 31.1.2024	CHF 110
bis 30.06.2024	CHF 120
bis 14.7.2024	CHF 140
Walk in	CHF 160
ET 102	
bis 31.1.2024	CHF 150
bis 30.06.2024	CHF 160
bis 14.7.2024	CHF 180
Walk in	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 - 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

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.

Engadin Trail 16 km

Samedan – Samedan / ET16

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 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 Wettbewerb, bei dem man wandern oder rennen kann. Die Zeitlimite ist sehr grosszügig. Die Teilnehmer haben eine Verpflegemöglichkeit auf der Alp Muntatsch.

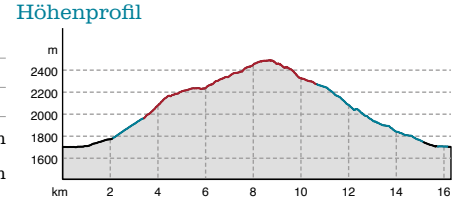


Die ET16 Strecke ist genau das Richtige für Kurzstrecken-Spezialisten und Genuss Trailer oder solche die es gerne werden möchten.

Wegeart

Asphalt	2,8 km
Weg	6,2 km
Pfad	7,3 km
	2.490 m
	1.700 m

Höhenprofil



Tourdaten

Trailrunning

Strecke	16,3 km
Dauer	3.15 h
Aufstieg	791 m
Abstieg	791 m

Verpflegungsposten

Alp Muntatsch

Anforderungen

Die ET16 Strecke ist genau das Richtige für Kurzstrecken-Spezialisten und Genusstrailer 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.

Start

16. Juli 2024, 13.00 Uhr (Massenstart alle Kategorien)

Zielschluss

16. Juli 2024, 21.00 Uhr (Zeitlimite 8 Stunden)

Maximale Teilnehmerzahl

200 Teilnehmer

Zeitlimiten

21.00 Uhr Samedan (Ziel)

Die Läufer müssen vor der Zeitlimite das Ziel erreicht haben.

ET 16	
bis 31.1.2024	CHF 50
bis 30.06.2024	CHF 60
bis 14.7.2024	CHF 80
Walk in	CHF 80

Juniorinnen und Junioren Jahrgang 2005 bis 2008 CHF 30.50

Zwischenzeiten

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.

Engadin Trail 23 km

La Punt-Chamues-ch – Samedan / ET 23

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 Berninamassiv, nach Marguns.

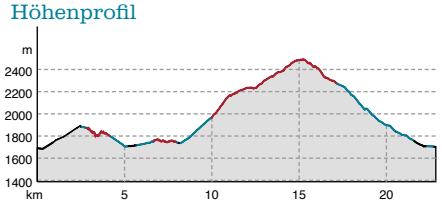
Ab Marguns folgt der Abstieg in Richtung Samedan, wo sich das wohlverdiente Ziel in der Promulins Arena befindet.

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 Wettkampfreglement dabei.

Wegeart

Asphalt	2,4 km
Weg	10,5 km
Pfad	9,9 km
	2.490 m
	1.686 m

Höhenprofil



Tourdaten

Trailrunning

Strecke	22,8km
Dauer	4:30h
Aufstieg	1064m
Abstieg	1051m

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 Ethik im Trail Running in einer teilweisen Autonomie absolvieren zu können.

Start

16. Juli 2024, 11.00 Uhr (Massenstart alle Kategorien)

Zielschluss

16. Juli 2024, 21.00 Uhr (Zeitlimite 10 Stunden)

Maximale Teilnehmerzahl

200 Teilnehmer

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.

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 Marschtabelle kann ein Betreuer an mehreren Orten den Läufer unterstützen.

ET 23	
bis 31.1.2024	CHF 80
bis 30.06.2024	CHF 90
bis 14.7.2024	CHF 110
Walk in	CHF 130

Engadin Trail 53 km

Zuoz – Samedan

Die etwas längere Marathondistanz inklusive 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 Zernez 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'Es-cha, dem höchsten Punkt dieser Strecke. 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 der nächste Verpflegungsposten wartet.

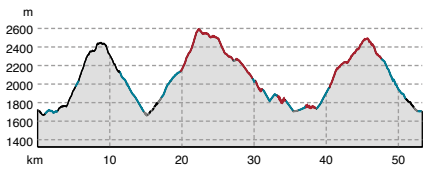
Gestärkt geht es in den finalen Aufstieg zur Alp Muntatsch und weiter über den Padella Panoramatrail mit seiner einmaligen Aussicht, abermals in Richtung Berninamassiv, nach Marguns. Ab Marguns folgt der Abstieg in Richtung Samedan, wo sich das wohlverdiente Ziel in der Promulins Arena befindet.

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.

Wegeart

Strasse	3,9 km
Asphalt	2,5 km
Weg	18,3 km
Pfad	28,6 km
	2.593 m
	1.665 m

Höhenprofil



Tourdaten

Trailrunning

Strecke	53,3	km
Dauer	10:50	h
Aufstieg	2670	m
Abstieg	2687	m



Verpflegungsposten

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

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 auszuschliessen.

Start

16. Juli 2024, 08.00 Uhr (Massenstart alle Kategorien)

Zielschluss

16. Juli 2024, 21.00 Uhr (Zeitlimite 13 Stunden)

Maximale Teilnehmerzahl

200 Teilnehmer

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.

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 Marschtabelle kann ein Betreuer an mehreren Orten den Läufer unterstützen.

Startgeld

CHF 110	bis 31.1.2024
CHF 120	bis 30.06.2024
CHF 140	bis 14.7.2024
CHF 160	Walk in

Engadin Trail 102 km

Samedan – Samedan / EUT102

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 altehrwürdigen 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 werden nichts dagegen haben, in Richtung La Punt eine etwas flachere Strecke vorzufinden.

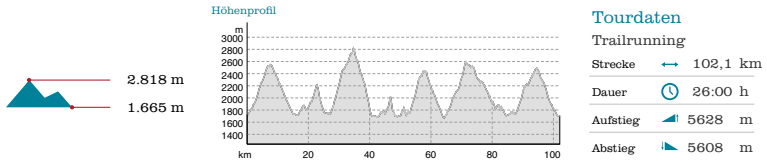
Nach der Passage La Punt-Chamues-ch, wo sich bei Streckenhälfte der grösste Verpflegungsposten befindet, führt die Strecke in Richtung Zuoz und auf den Munt Seja, wo man von einem weiteren atemberaubenden Panorama mit Sicht bis nach Zernez überrascht wird.

Über Lej da Prastinaun und Alp Arpiglia geht es talwärts zum Verpflegungsposten in Zuoz, La Resgia. Danach 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 Padella 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 Wettkampfreglement dabei.



Tourdaten
Trailrunning

Strecke	102,1	km
Dauer	26:00	h
Aufstieg	5628	m
Abstieg	5608	m

Verpflegungsposten

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

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.

Start

16. Juli 2024, 06.00 Uhr (Massenstart alle Kategorien)

Zielschluss

17. Juli 2024, 08.00 Uhr (Zeitlimite 26 Stunden)

Maximale Teilnehmerzahl

200 Teilnehmer

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.

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 Marschtabelle kann ein Betreuer an mehreren Orten den Läufer unterstützen.

Startgeld

bis 31.1.2024	CHF 150
bis 30.06.2024	CHF 160
bis 14.7.2024	CHF 180
Walk in	CHF 200

PROGRAMM

Freitag, 15. Juli 2024

18.00 bis 20.00

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

Samstag, 16. Juli 2024

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

11.00 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

Sonntag, 17. Juli 2024

08.00 Uhr

Promulins Arena Samedan
Zielschluss EUT102



EngadinUltraTrail

Telefonnummer

+41 81 851 07 47

E-Mail

info@engadinultratrail.ch

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

Follow us

Sponsoren

SWISSLOS

SCARPA

graubünden SPORT

REPOWER

Presenting Sponsor

stile alpino

Hauptsponsoren

COROS

EVENT SPONSOR

Verpflegungs-sponsoren

coop

Medienpartner

Engadiner Post

KARPOS