

39. Engadiner Sommerlauf | Ein flacher Lauf in einer atemberaubenden Natur



Der Engadiner Sommerlauf ist die ideale Vorbereitung auf einen Herbstmarathon - oder auf Grund der Landschaft der Saisonhöhepunkt. Die flache Strecke von 25 Kilometern ist bewusst etwas länger als die Halbmarathon-Distanz gewählt. Mit dem Austragungsdatum am 19. August 2018 eignet sich der Engadiner Sommerlauf bestens als Vorbereitungswettkampf für einen Herbstmarathon. Der Start lässt sich zudem mit Urlaub in den Bergen oder einem Höhentraining verbinden. Der Engadiner Sommerlauf kann aber auch den Saisonhöhepunkt bedeuten, denn die Strecke vor einmaliger Alpenkulisse, entlang von sechs tiefblauen Seen, und durch kontrastreiche Bergdörfer sowie Lärchenwälder ist ein Genuss für sich.

Presenting Sponsor:



Hauptsponsoren:





Als kürzere Option bietet sich die 11-km-Distanz des **Muragl-Laufs** von Pontresina nach Samedan an – als Läufer oder Nordic-Walker. Die Strecke führt ein Stück ins Roseg-Tal und bietet einen eindrücklichen Blick auf den Roseg-Gletscher. Es ist der ideale Einstieg für Hobbyläufer und Nordic Walker. 3er-Teams können sich auf beiden Distanzen 25 Kilometer und 11 Kilometer in der Kategorie Firmen & Teams anmelden und erleben dabei Teamspirit verbunden mit sportlicher Leistung. Für die Wertung werden die Laufzeiten der drei Teammitglieder zusammengezählt.

Für die Jüngsten sorgt das **Kids-Race** mit Fun-Parcours sowie Strecken von 750 Metern bis 3 Kilometern für viel Spass und Herausforderung im Zielgelände des Sportzentrums Promulins Arena in Samedan. Hier treffen sich zum Abschluss alle wieder im Sommerlauf-Village, in der Festwirtschaft und zur Siegerehrung.

Eckdaten zum 39. Engadiner Sommerlauf

Datum: Sonntag, 19. August 2018
Distanz: 25 km, 200 Höhenmeter
Start: 10.00 Uhr in Sils
Strecke: Sils - Samedan
Anmeldung: www.engadiner-sommerlauf.ch

Presenting Sponsor:



Hauptsponsoren:



2. Vertical Sommerlauf | Freier Fall inklusive



Am 18. August 2018 steht der „Freie Fall“ als sportliches Highlight im Fokus der Sportwelt. Teilnehmende des Vertical Sommerlaufs bezwingen den Steilhang mit bis zu 45 Prozent Neigung von unten nach oben. Beim „Freien Fall“ handelt es sich um den steilsten Start aller Herrenskiabfahrten. Im Winter stürzen sich hier die Abfahrer praktisch senkrecht in die Tiefe und beschleunigen in sechs Sekunden auf bis zu 140 Kilometer pro Stunde. Der Start des Vertical Sommerlaufs findet in St. Moritz Dorf statt. Die Strecke führt anschliessend über die Treppen aus dem Dorf Richtung Salastrains, wo auf die Strecke der Herrenabfahrt gewechselt wird. Als Leckerbissen macht der „Freie Fall“ auf 2'840 m ü. M. den Abschluss der Strecke, bevor die Plattform entlang der Seilbahn von der Corviglia auf den Piz Nair erreicht wird. Auf diese Weise kommt die Distanz von 5,5 Kilometer mit rund 1000 Höhenmetern zusammen. Im Ziel werden die Teilnehmenden mit dem herrlichen Blick über die Engadiner Seenlandschaft belohnt – dieser Blick lässt die Anstrengung vergessen. Zu Recht werden die Finisher mit Stolz erfüllt, wenn sie sagen können, dass sie die Herrenabfahrts-Piste aus eigener Kraft vertikal erlaufen haben. Nach der Anstrengung sind alle Teilnehmende zu einem "Get together"-Essen mit Siegerehrung im Restaurant auf Corviglia (2'486 m ü. M.) eingeladen. Der Rücktransport mit der Bahn ist bis nach St. Moritz-Dorf im Startgeld inbegriffen.

Presenting Sponsor:



Hauptsponsoren:





Eckdaten zum 2. Vertical Sommerlauf

Datum: Samstag, 18. August 2018
Distanz: 5.5 Kilometer, 980 Höhenmeter, bis 45 Grad Neigung
Start: 13.00 Uhr in St. Moritz-Dorf, 1'822 m ü. M.
Strecke: Herrenabfahrtspiste der Ski WM in St. Moritz
Ziel: Auf der Plattform des Freien Falls (2'840 m ü. M.), Zielschluss um 16.00 Uhr
Anmeldung: www.engadiner-sommerlauf.ch

Medienkontakt

Engadiner Sommerlauf
Claudia Vogt
Postfach 287
CH-7503 Samedan
pr@engadiner-sommerlauf.ch

Bildmaterial

Bilder zur redaktionellen Verwendung finden Sie zum Download auf www.flickr.com/engadinersommerlauf

Video

- [Trailer Engadiner Sommerlauf](#)
- [Trailer Vertical Sommerlauf](#)

Presenting Sponsor:



Hauptsponsoren:

