

## 39. Engadiner Sommerlauf | Una corsa fra le montagne più belle delle Alpi



L'Engadiner Sommerlauf è la preparazione ideale a una maratona d'autunno – il paesaggio che la distingue ne fa anche il momento culmine della stagione. Questo percorso pianeggiante lungo 25 km è stato scelto di proposito, una distanza più lunga della mezza maratona. Il 19 agosto 2018 rappresenta la data ideale per testare la propria condizione fisica in vista di una delle classiche maratone d'autunno: in questo periodo inoltre si respira ancora aria di vacanze estive in montagna, o allenamento in altura. L'Engadiner Sommerlauf significa anche il momento culmine della stagione, grazie al suo percorso che si snoda intorno alle montagne più belle delle Alpi, lungo sei laghi alpini blu e attraverso villaggi di montagna ricchi di contrasti e boschi di larici – una vera gioia, tutta da godere.

Per chi predilige il corto: la **Muragl-Lauf** da Pontresina a Samedan, 11 km – per podisti e anche Nordic Walkers. Il percorso entra nella Val Roseg e permette la vista dello spettacolare omonimo ghiacciaio. Si tratta della giusta gara per chi si avvicina alla corsa e al Nordic Walking. Su en-

Presenting Sponsor:



Hauptsponsoren:





trambi i percorsi (25 o 11 km) è possibile iscriversi come squadra con 3 partecipanti, nella categoria Aziende & Team, per vivere lo spirito di squadra unito alla prestazione sportiva. Valgono per la classifica sia il piazzamento individuale che quello della somma dei tempi dei membri della squadra.

Per i piccoli: la **Kids Race** col percorso Fun, e anche le distanze da 750 m a 3 km che assicurano tanto divertimento e sfida, nell'area dell'arrivo al centro sportivo Promulins Arena di Samedan. Qui, alla fine si incontreranno tutti quanti al Sommerlauf Village, per festività e premiazioni.

### Informazioni su il 39. Engadiner Sommerlauf

Data: Domenica, 19 agosto 2018  
Distanza: 25 km, 200 m di dislivello  
Partenza: ore 10.00 a Sils  
Percorso: Sils - Samedan  
Inscrizione: nel sito [www.engadiner-sommerlauf.ch](http://www.engadiner-sommerlauf.ch)

Presenting Sponsor:



Hauptsponsoren:



## 2. Vertical Sommerlauf



Il 18 agosto 2018 la „caduta libera“ sarà l’evento culmine, sotto i riflettori del mondo dello sport. I podisti e le podiste dalla Vertical Sommerlauf affronteranno il versante ripido della montagna dal basso verso l’alto, con una pendenza che raggiunge il 45%. Col termine „caduta libera“ si definisce la più ripida partenza di tutte quante le discese libere maschili. D’inverno qui i discesisti praticamente si lanciano a picco nel vuoto e raggiungono in 6 secondi la velocità di quasi 140 km orari. La partenza della Vertical Sommerlauf sarà nel centro di St. Moritz Dorf. Il percorso proseguirà lungo una scalinata dal paese sino a Salastrains, da qui si prende il tracciato della libera maschile. Der Rücktransport mit der Bahn ist bis nach St. Moritz-Dorf ist im Startgeld inbegriffen. La chicca finale sarà proprio la „caduta libera“, percorsa in salita e che precede la piattaforma di arrivo della funivia che collega Corviglia al Piz Nair, a 2,480m s.l.m. In tal modo si raggiunge una distanza di 5,5 km con circa 1000 m di dislivello. All’arrivo i concorrenti saranno ripagati dallo spettacolare panorama sulla piana dei laghi dell’Engadina – che farà dimenticare loro ogni fatica. A ragione i finisher saranno orgogliosi di poter dire di aver percorso con le proprie sole forze la pista della libera maschile, in verticale: a conclusione si raggiungerà, direttamente dalla piattaforma di arrivo in quota, il Corviglia, località a 2,486m s.l.m. dove nell’omonimo ristorante si svolgeranno sia il ristoro che la premiazione. Il trasporto (dall’arrivo sino a St. Moritz villaggio) è compreso nel prezzo dell’iscrizione alla Vertical.

Presenting Sponsor:



Hauptponsoren:





## Informazioni su 2. Vertical Sommerlauf

Data: Sabato 18 agosto 2018  
Distanza: 5.5 km, 1000 m di dislivello, sino a 45% di pendenza  
Partenza: Ore 13.00 a St. Moritz Dorf (1,822m s.l.m)  
Percorso: Pista della discesa libera maschile dei mondiali di St. Moritz  
Arrivo: Sulla piattaforma della Caduta Libera (2,840m s.l.m), chiusura alle ore 16.00  
Iscrizione: [www.engadiner-sommerlauf.ch](http://www.engadiner-sommerlauf.ch)

## Contatto per i media

Engadiner Sommerlauf  
Claudia Vogt  
Postfach 287  
7503 Samedan  
[pr@engadiner-sommerlauf.ch](mailto:pr@engadiner-sommerlauf.ch)

## Materiale fotografico

Per scopi redazionali, le foto possono essere scaricate direttamente dal sito

[www.flickr.com/engadinersommerlauf](http://www.flickr.com/engadinersommerlauf)

## Video

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

Presenting Sponsor:



Hauptsponsoren:

