



## Medienmitteilung

Fit werden für den Engadiner Sommerlauf

### 1. Training auf der Originalstrecke am 8. Juni

Samedan, 27. Mai 2016 – Am Mittwoch, 8. Juni findet das erste Training zu „Fit werden für den Engadiner Sommerlauf“ statt. Alle Laufbegeisterte – unabhängig von Alter und Niveau – sind eingeladen um 18.45 Uhr sich beim Schulhaus in Sils einzufinden. Gemeinsam wird der Streckenabschnitt zwischen Sils und Silvaplana abgelaufen und dabei erhalten die Teilnehmenden wertvolle Tipps von Profis.

Ab Juni bietet das OK des Engadiner Sommerlaufs jeden Monat bis zum 21. August ein Training auf der Originalstrecke über die 25 Kilometer an. Wie die letzten zwei Jahre können sich Einheimische und Gäste einen Vorteil verschaffen, indem sie die Strecke kennenlernen und Trainingstipps von Trainer aus dem Team rund um Anne-Marie Flammersfeld (OK-Präsidentin und Ultratrailläuferin) und dem Gut Training erhalten. Während des Trainings werden Themen rund ums Laufen wie Laufstil, Ernährung, Laufschuhe und mentales Training angesprochen. Die Trainings finden an den folgenden Daten jeweils um 18.45 Uhr statt:

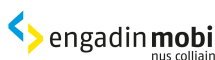
- 8. Juni: von Sils nach Silvaplana, Treffpunkt bei Schulhaus Sils
- 5. Juli: in St. Moritz auf der 400m-Bahn, Treffpunkt Laufbahn St. Moritz
- 10. August: von Pontresina nach Samedan, Treffpunkt Rondo Pontresina

Die Trainings dauern zwischen 60 und 90 Minuten. Die Anfahrt erfolgt individuell, die Rückkehr zum Ausgangspunkt können die Teilnehmenden entweder joggend oder mit dem öffentlichen Bus selber organisieren. Eine Anmeldung ist nicht nötig und die Teilnahme ist kostenlos. Die Details zu den einzelnen Trainings sind auf der Webseite [www.engadiner-sommerlauf.ch](http://www.engadiner-sommerlauf.ch) unter Service/Lauf- und Höhenttraining aufgeführt.

Presenting Sponsor:



Hauptsponsoren:





## Medienkontakt

Engadiner Sommerlauf  
Gabriela Egli  
Quadratscha 18  
Postfach 287  
CH-7503 Samedan  
Tel: +41 79 288 99 33  
[pr@engadiner-sommerlauf.ch](mailto:pr@engadiner-sommerlauf.ch)  
[www.engadiner-sommerlauf.ch](http://www.engadiner-sommerlauf.ch)

## Bildmaterial

Bilder zur redaktionellen Verwendung finden Sie auf unserer Webseite unter [Pressebilder](#) oder auf [www.flickr.com/engadinersommerlauf](http://www.flickr.com/engadinersommerlauf)

**Über den Engadiner Sommerlauf** - Der Engadiner Sommerlauf wird am 21. August 2016 zum 37. Mal ausgetragen. Zur Auswahl stehen der Hauptlauf über 25 Kilometer, der Muragl-Lauf über 11 Kilometer und das Kids Race mit Fun-Parcours und Distanzen von 750 Meter bis 3 Kilometer. Die Strecke des Hauptlaufs startete in Sils, führte an sechs Seen vorbei und endete in Samedan. Die mehrheitlich flache Strecke auf 1800 m ü. M. ist in die kontrastreiche Seen- und Gletscher-Landschaft des Oberengadins eingebettet und bietet ein einmaliges Lauferlebnis. Und natürlich eignet sich der Engadiner Sommerlauf auch als ideale Höhen-Vorbereitung für einen Herbstmarathon.

Presenting Sponsor:



Hauptsponsoren:

