



Medienmitteilung

Nettolaufzeit und neue Staffelnung beim Startgeld

Trainings auf der Strecke des Engadiner Sommerlaufs

Samedan, 12. Mai 2015 – Am 27. Mai beginnt die Trainingsserie auf der Originalstrecke des Engadiner Sommerlaufs. Unter der Leitung von Anne-Marie Flammersfeld und dem Gut Training wird die Strecke in vier Abschnitten bis zur Austragung am 23. August abgelaufen. Die Laufexperten verraten dabei Tipps zu Training und Wettkampf. Datasport zeichnet sich ab der Austragung 2015 für die Zeitmessung verantwortlich. Im gleichen Zug wird die Nettozeitmessung eingeführt. Beim Startgeld wird eine 3er-Staffelung angeboten, so dass frühes Anmelden mit tieferem Startgeld belohnt wird.

Unter dem Motto „Fit werden für den Engadiner Sommerlauf“ sind alle Laufbegeisterten eingeladen sich auf den 36. Engadiner Sommerlauf vorzubereiten. Auf Grund des grossen Interesses und erfreulichen Teilnehmerzahlen an den Trainings im letzten Jahr wird das Angebot in dieser Saison weitergeführt. An den Abenden vom 27. Mai, 23. Juni, 22. Juli und 5. August werden die Strecken von Sils nach Surlej (Silvaplana), Surlej nach St. Moritz, St. Moritz nach Pontresina und Pontresina nach Samedan abgelaufen. Dabei geben die Laufexperten wie Annemarie Flammersfeld, Sascha Holsten und Erik Vliegen Ratschläge zu Lauf-ABC, Laufschule, Warm up, Trainingsplanung, Intervalltraining, Ernährung, Regeneration und Wettkampfplanung. Der Treffpunkt für die vier Trainings ist jeweils auf der Laufstrecke um 18.45 Uhr und die Trainings dauern zwischen 60 und 90 Minuten. Eine Anmeldung ist nicht nötig und die Teilnahme ist kostenlos. Die Details zu den einzelnen Trainings sind auf der Webseite www.engadiner-sommerlauf.ch unter Service/Lauf- und Höhenttraining aufgeführt.

Nettozeit wird einführt

Ab der kommenden Austragung übernimmt Datasport die Zeitmessung und führt die Nettozeitmessung ein. So wird jeder Teilnehmende beim Überqueren der Startlinie anhand des Chips erfasst und erhält im Ziel seine effektive Laufzeit. Bis anhin galt der Startschuss für alle als Startzeit und es bestand nur die Bruttozeit. Als weitere Neuerung werden am Start Blöcke ausgeschildet, damit sich die Teilnehmenden nach Leistungsvermögen einreihen können. Dadurch ist für die Teilnehmenden ein reibungsloses Startprozedere gegeben.

Presenting Sponsor:



Hauptsponsoren:





Neue Staffelung beim Startgeld

Um eine frühe Anmeldung zu fördern, stehen neu drei Staffellungen des Startgeldes zur Auswahl. Je früher die Anmeldung erfolgt desto tiefer ist das Startgeld. Die Anmeldung ist jederzeit online über www.engadiner-sommerlauf.ch möglich.

Startgeld 2015

Zeitspanne	Engadiner Sommerlauf 25km	Muragl-Lauf 11km	Kids Race Fun-Parcours oder 1-3km
Bis 30. Juni 2015	CHF 50.-	CHF 35.-	CHF 10.-
1. Juli bis 31. Juli 2015	CHF 60.-	CHF 45.-	CHF 10.-
1. August bis 23. August 2015	CHF 70.-	CHF 55.-	CHF 10.-

Medienkontakt

Engadiner Sommerlauf
 Gabriela Egli
 Quadratscha 18
 Postfach 287
 CH-7503 Samedan
 Tel: +41 81 850 04 06
pr@engadiner-sommerlauf.ch
www.engadiner-sommerlauf.ch

Über den Engadiner Sommerlauf - Der Engadiner Sommerlauf wird am 23. August 2015 bereits zum 36. Mal ausgetragen. Zur Auswahl stehen der Hauptlauf über 25 Kilometer, der Muragl-Lauf über 11 Kilometer und das Kids Race mit Fun-Parcours oder 1 bis 3 Kilometer-Runden. Die Strecke des Hauptlaufs startet in Sils, führt an sechs Seen vorbei und endet 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:

