



Medienmitteilung Engadiner Sommerlauf

#wirsindsommerlauf – Feiern Sie mit uns die Jubiläumsausgabe des Engadiner Sommerlaufs

40 Jahre jung und erfrischender als der Malojawind – am 18. August 2019 findet die Jubiläumsausgabe des Engadiner Sommerlaufs statt. Was ursprünglich mit 240 Teilnehmern angefangen hat ist heute ein beliebter Laufanlass mit rund 2'500 Teilnehmenden.

Seit der ersten Austragung des Engadiner Sommerlaufes vor 40 Jahren hat sich einiges getan – der Hauptlauf über 25 Kilometer von Sils bis nach Samedan ist nicht nur stark gewachsen, es sind auch einige weitere Läufe hinzugekommen die das Laufwochenende im Engadin zu einem beliebten Anlass für gross und klein gemacht haben. #wirsindsommerlauf – ob der traditionelle Engadiner Sommerlauf, der kürzere Muragl-Lauf, die Kids-Races in Samedan oder der Vertical Sommerlauf mit seinen 1000 Höhenmetern – es ist für alle etwas dabei.

Tipps der Ultraläuferin und Engadiner Sommerlauf Präsidentin Anne-Marie Flammersfeld

Eines ist über die Jahre aber gleich geblieben: das Laufen vor einer atemberaubenden Bergkulisse und einer einmaligen Landschaft. Auch wenn der Hauptlauf meist auf flacher Strecke verläuft – es gilt ein Höhenunterschied von 200 Metern zu absolvieren - befinden sich die Läufer und Läuferinnen auf über 1'800 Höhenmetern. Ein entsprechendes Sommertraining und das richtige Verhalten während dem Lauf sind deshalb matchentscheidend für einen neuen persönlichen Laufrekord. Die bekannte Ultraläuferin und Engadiner Sommerlauf Präsidentin Anne-Marie Flammersfeld gibt deshalb gerne einige Tipps mit auf den Weg. „Das wichtigste bei einem Lauf in den Bergen ist das Akklimatisieren. Um beim Engadiner Sommerlauf ein gutes Resultat zu erzielen empfiehlt es sich deshalb bereits einige Tage im Vorfeld anzureisen“ empfiehlt Anne-Marie Flammersfeld, welche für zahlreiche Läufe auf der ganzen Welt bekannt ist. „Da die Luft im Engadin sehr trocken ist, ist es zudem unglaublich wichtig viel zu trinken. Vor aber auch während dem Lauf“ ergänzt sie. Viele weitere Tricks und Tipps verrät Anne-Marie Flammersfeld in der online Ausschreibung des Engadiner Sommerlaufs: https://issuu.com/engadiner-sommerlauf/docs/esl_ausschreibung_2019_de_1.0_small



Höhentrainingsmekka St. Moritz

Dank der Höhenlage und dem sonnigen Klima hat sich St. Moritz über die Jahre zu einem Höhentrainingsmekka entwickelt. Zahlreiche Sportler und Sportlerinnen aus nah und fern verbringen die Sommermonate in St. Moritz und bereiten sich auf die wichtigen Läufe im Herbst vor. In diesem Jahr wird hier der letzte Schliff für die Leichtathletik Weltmeisterschaften in Doha geholt. Diesem Umstand ist es auch zu verdanken, dass jeweils einige Spitzenläufer am Engadiner Sommerlauf teilnehmen und so für viel Tempo und Action auf den 25 Kilometern sorgen.

Zahlreiche Anmeldungen für den Jubiläumslauf

Die 40. Ausgabe des Engadiner Sommerlaufs am 18. August 2019 sieht vielversprechend aus. Bereits sind zahlreiche Anmeldungen für die diversen Läufe eingegangen. Der Vertical Sommerlauf wird am Samstag, 17. August 2019 ausgetragen. Am Sonntag um 09.30 Uhr startet zunächst der Muragl-Lauf in Pontresina, der Startschuss für den Engadiner Sommerlauf fällt um 10.00 Uhr in Sils. Ab 13.00 Uhr werden im Village in der Promulins Arena in Samedan die Sieger und Siegerinnen der jeweiligen Läufe geehrt.

Einladung für Medienschaffende

Wir freuen uns sehr über redaktionelle Berichte zum Engadiner Sommerlauf und möchten Sie deshalb gerne einladen unseren Anlass im Engadin zu besuchen. Informationen bezüglich Akkreditierung finden Sie auf unserer Webseite: <https://www.engadiner-sommerlauf.ch/?id=80>

Medienkontakt:

Engadiner Sommerlauf / Claudia Vogt

+41 79 943 90 23 / pr@engadiner-sommerlauf.ch

Bilder zur redaktionellen Verwendung finden Sie zum Download auf

www.flickr.com/engadinersommerlauf

Video

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