

RUNNER'S GUIDE

05. – 06. Juli 2024

 **BERNINA
ULTRAS**





BERNINA ULTRA

supported by

Pontresina

piz bernina  engadin



SWISSLOS



Graubündner
Kantonalbank

graubünden  SPORT



Natürliche Energie aus Honig



Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

Schön, dass Ihr bei den Bernina Ultraks 2024 am Start seid!

Bitte lest Euch den Runners' Guide gut durch. Er enthält eine Vielzahl von Updates und weiterführenden Informationen zum Rennen und zur Rennvorbereitung.

Bei Fragen könnt Ihr Euch gerne jederzeit per Direktnachricht über Instagram oder per Mail an bernina@ultraks.com wenden.

Wir sehen uns an der Startlinie!
Euer Ultraks Team



ABLAUF RUNNER'S BRIEFING

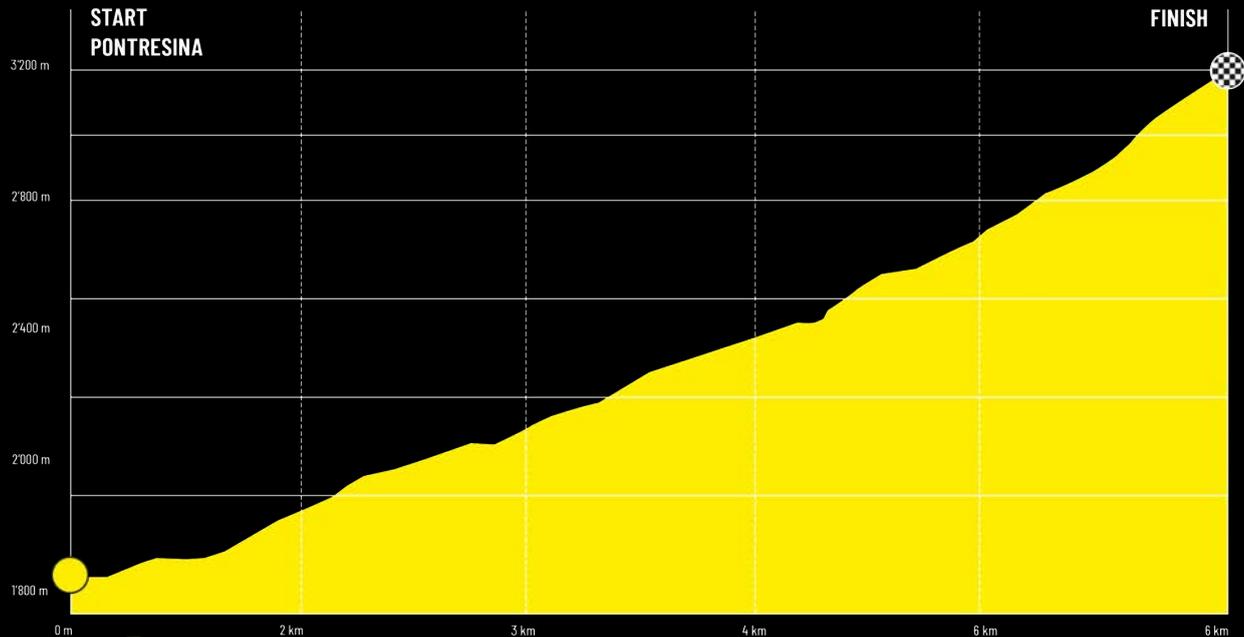
- Das Runner's Briefing findet am Freitag um 17:30 Uhr auf der Bühne in der Ultraks Zone (Parkplatz Bella Vita) statt.
- Bei schlechtem Wetter findet das Runner's Briefing im Sela Arrabella im Rondo statt.
- Zusätzlich wird es einen Livestream auf Instagram geben.



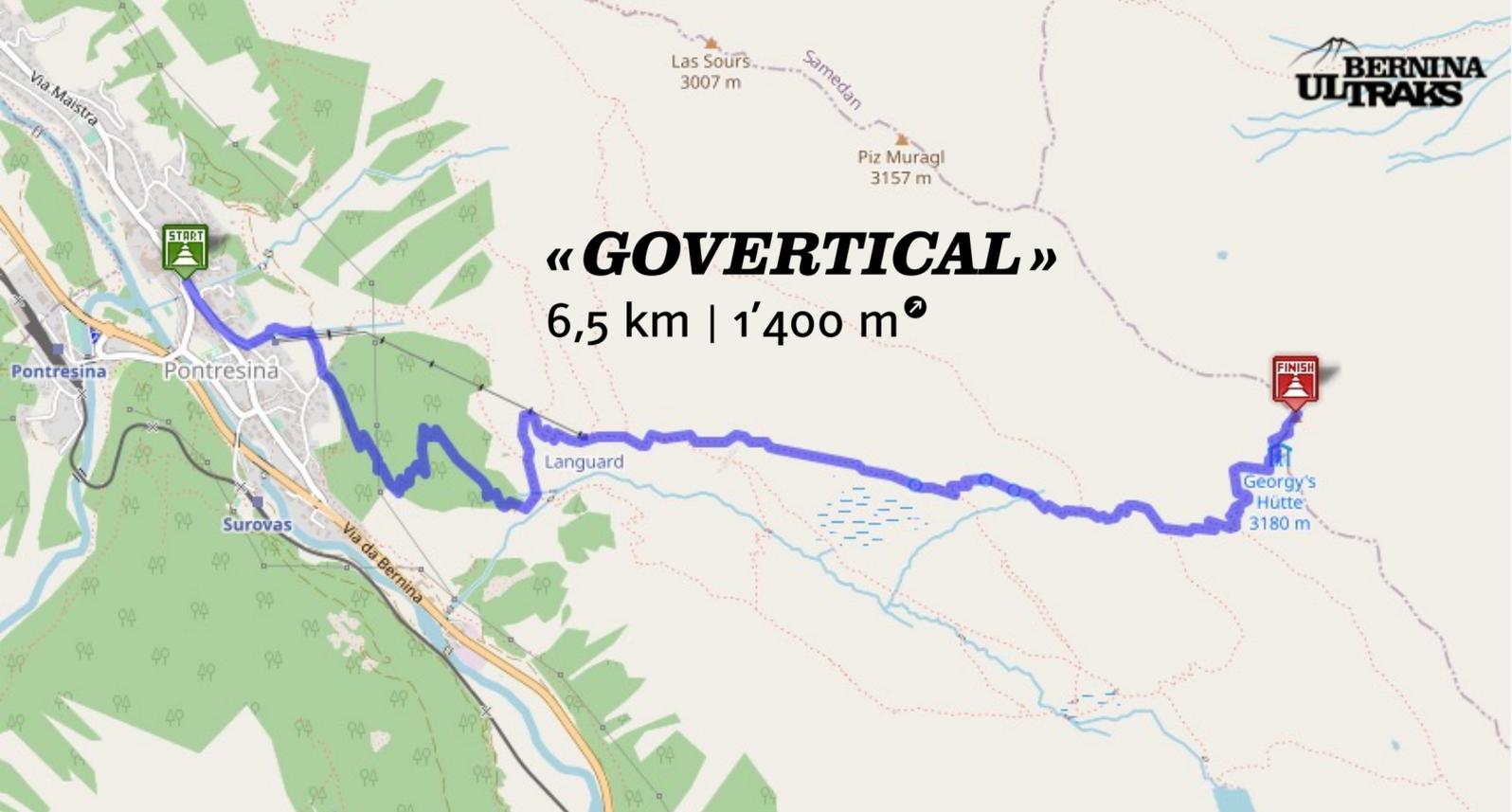
STRECKEN

«*GOVERTICAL*»

6,5 km | 1'400 m[↗]







«*GOVERTICAL*»

6,5 km | 1'400 m[Ⓜ]

Der «GoVertical» bildet am Freitag den Auftakt in das spektakuläre Bernina Ultraks Wochenende. Nach dem Start in der Ultraks Zone läuft ihr direkt in das Steinbock Paradies. Der Vertical führt an der Bergstation Alp Languard vorbei ins Bergmassiv der Livigno-Alpen weiter zum Piz Languard auf über 3.200 m. Insgesamt legt ihr 6,5 km und 1.400 hm bis zum Gipfel zurück und verdient Euch damit den unglaublichen Ausblick auf die Bernina-Gruppe. Bitte beachtet, dass es sich um eine T3 Bergtour handelt. Die Strecke ist ein anspruchsvoller Bergweg mit entsprechenden Steigungen. Nach Erreichen des Gipfels wartet nach einem kurzen Abstieg zu Georgy's Hütte, der höchstgelegenen Berghütte in Graubünden, auf alle Finisher die wohlverdiente Erfrischung.

«GOVERTICAL» SERVICE FÜR LÄUFERINNEN

Gepäcktransport:

am Kulturzentrum Rondo gibt es **am Freitag bis 14 Uhr** die Möglichkeit zur Abgabe von Materialien und Effekten der Teilnehmenden, die zu Georgy's Hütte transportiert werden. Der Materialtransport ist mit einem Aufpreis von 10 CHF verbunden. Wetterbedingt kann der Transportflug allerdings nicht zweifelsfrei garantiert werden.

Buchung des Gepäcktransports per Mail an: bernina@ultraks.com.

Sessellift Service:

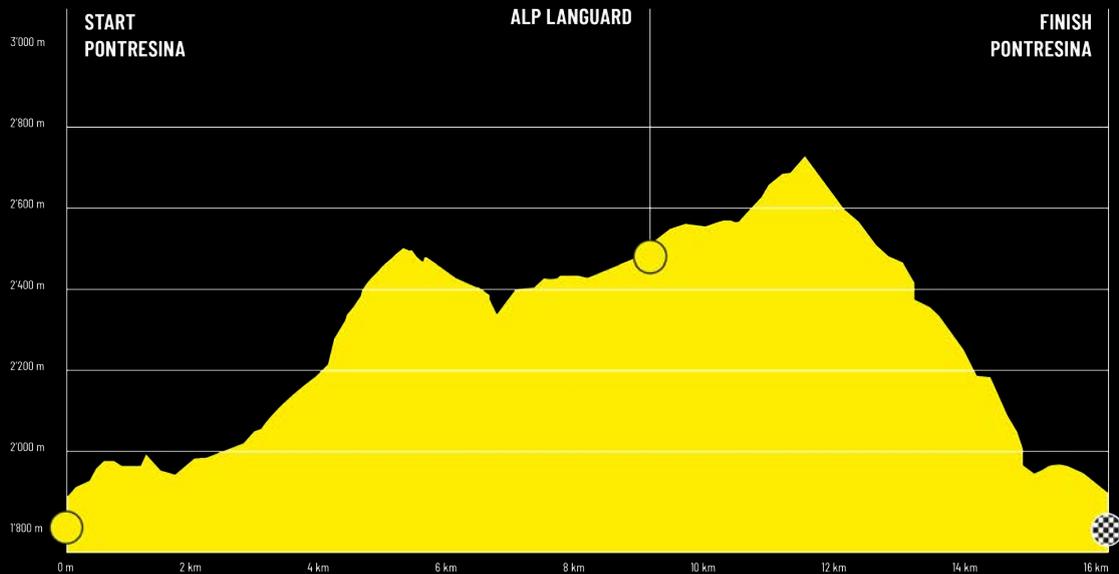
von 19:30 -21:00 Uhr (ab 20:30 Uhr in Gruppen) wird für alle AthletInnen eine Talfahrt mit dem Sessellift von der Alp Languard angeboten.

iTRA

1

«STEINBOCK»

16,3 km | 870 m[⬆]



BERNINA
ULTRAKS



«START & FINISH PONTRESINA»

1.850 m // 0 km / 16 km

Passage Time Fastest: 11:20 Uhr

Passage Time Slowest: 15:00 Uhr

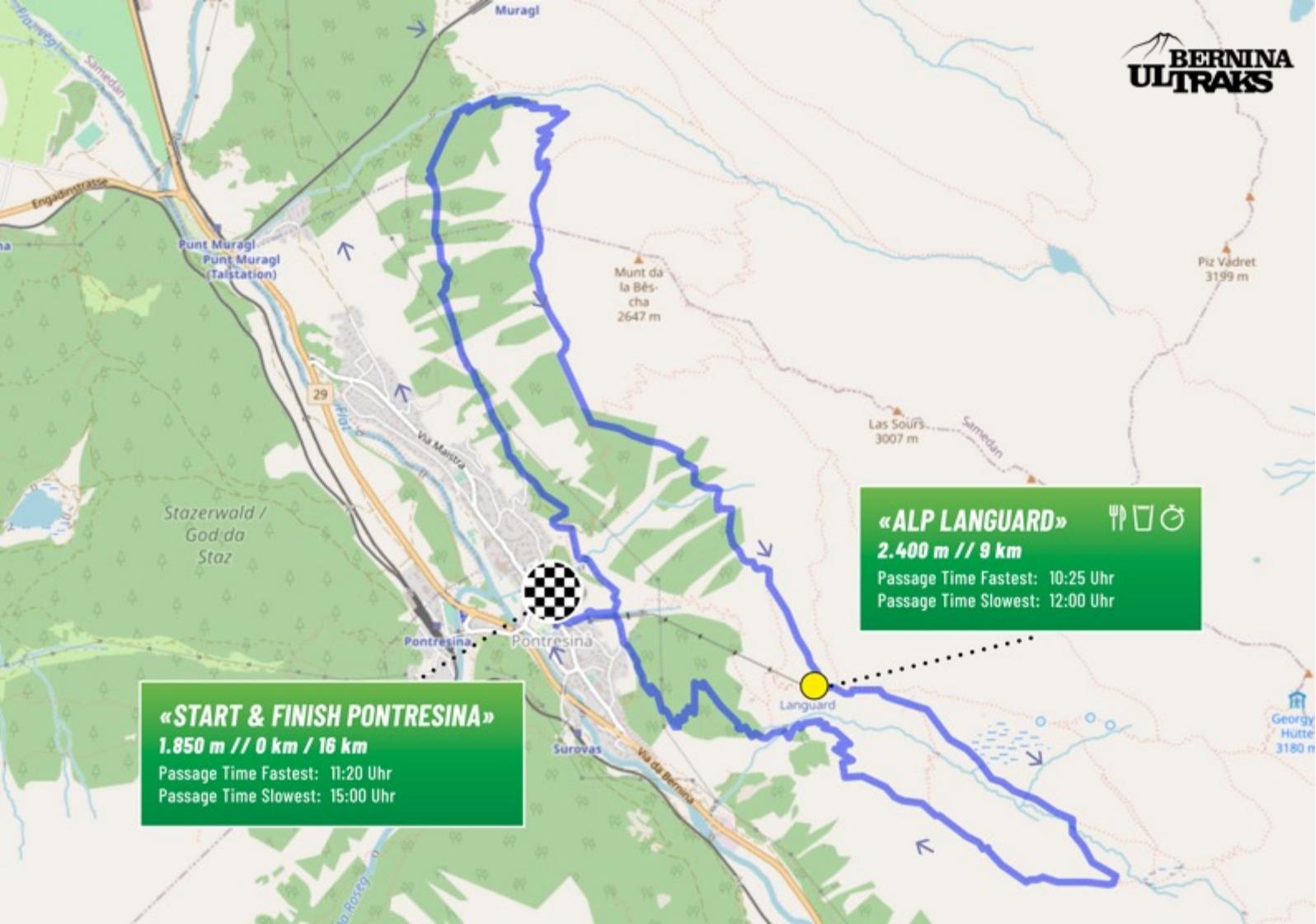
«ALP LANGUARD»



2.400 m // 9 km

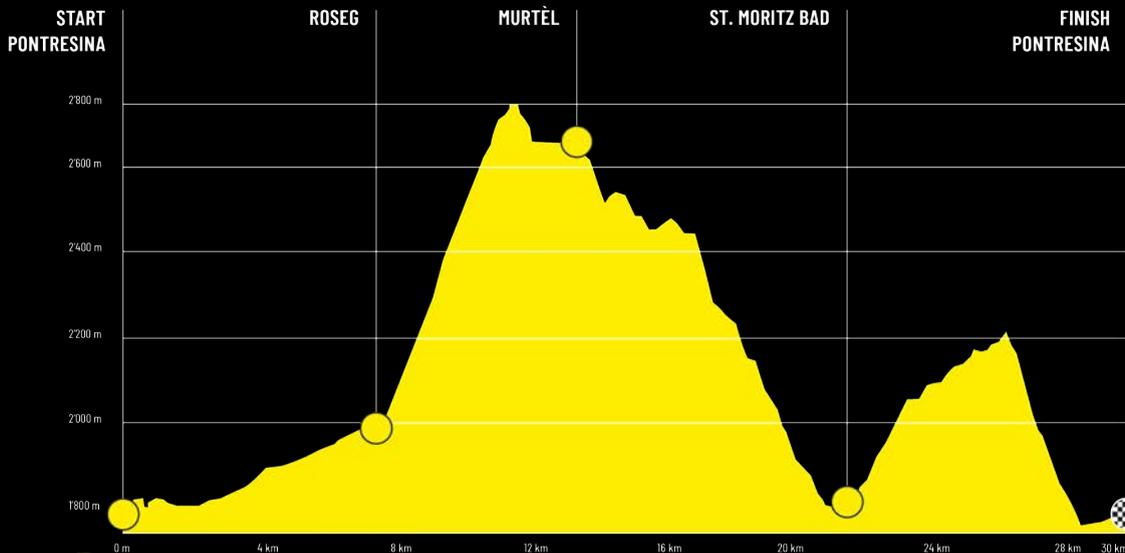
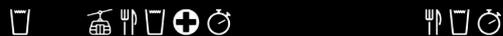
Passage Time Fastest: 10:25 Uhr

Passage Time Slowest: 12:00 Uhr



«CORVATSCH»

30,1 km | 1'800 m[⬆]





«ST. MORITZ BAD»



1.778 m // 21 km

Passage Time Fastest: 10:30 Uhr

Passage Time Slowest: 14:45 Uhr

«START & FINISH PONTRESINA»

1.850 m // 0 km / 30 km

Passage Time Fastest: 11:15 Uhr

Passage Time Slowest: 19:00 Uhr

«CORVATSCH»

30,1 km | 1'700 m[±]

«MURTEL»



2.687 m // 13 km

Passage Time Fastest: 10:00 Uhr

Passage Time Slowest: 12:00 Uhr

«ROSEG»



2.000 m // 8 km

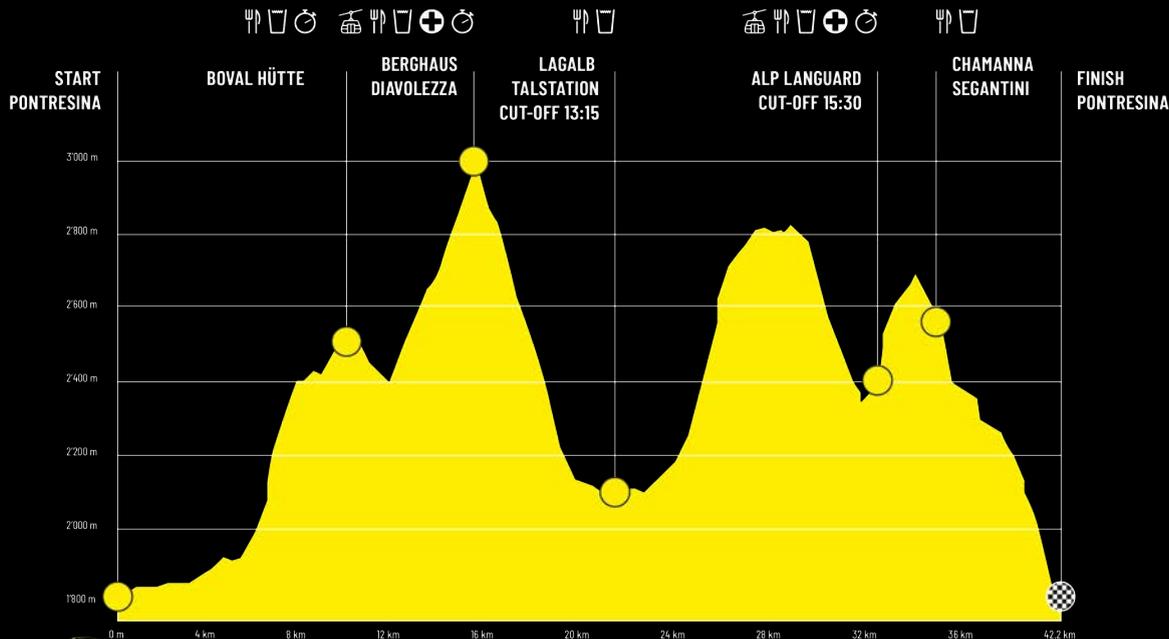
Passage Time Fastest: 9:15 Uhr

Passage Time Slowest: 9:45 Uhr

Bitte beachten: Ihr befindet euch in hochalpiner Umgebung, wo auf der «Corvatsch» Strecke im Juli noch mit Schneefeldern im Bereich der Fuorcla Surlej sowie im Bereich der Mittelstation Murtèl Richtung Hahnensee zu rechnen ist.

«BGM»

42,2 km | 2'600 m 





«START & FINISH PONTRESINA»
1.850 m // 0 km / 42 km
Passage Time Fastest: 11:55 Uhr
Passage Time Slowest: 19:00 Uhr

«CHAMANNA SEGANTINI» 🍴🗺️
2.731 m // 35,5 km
Passage Time Fastest: 11:25 Uhr
Passage Time Slowest: 17:30 Uhr

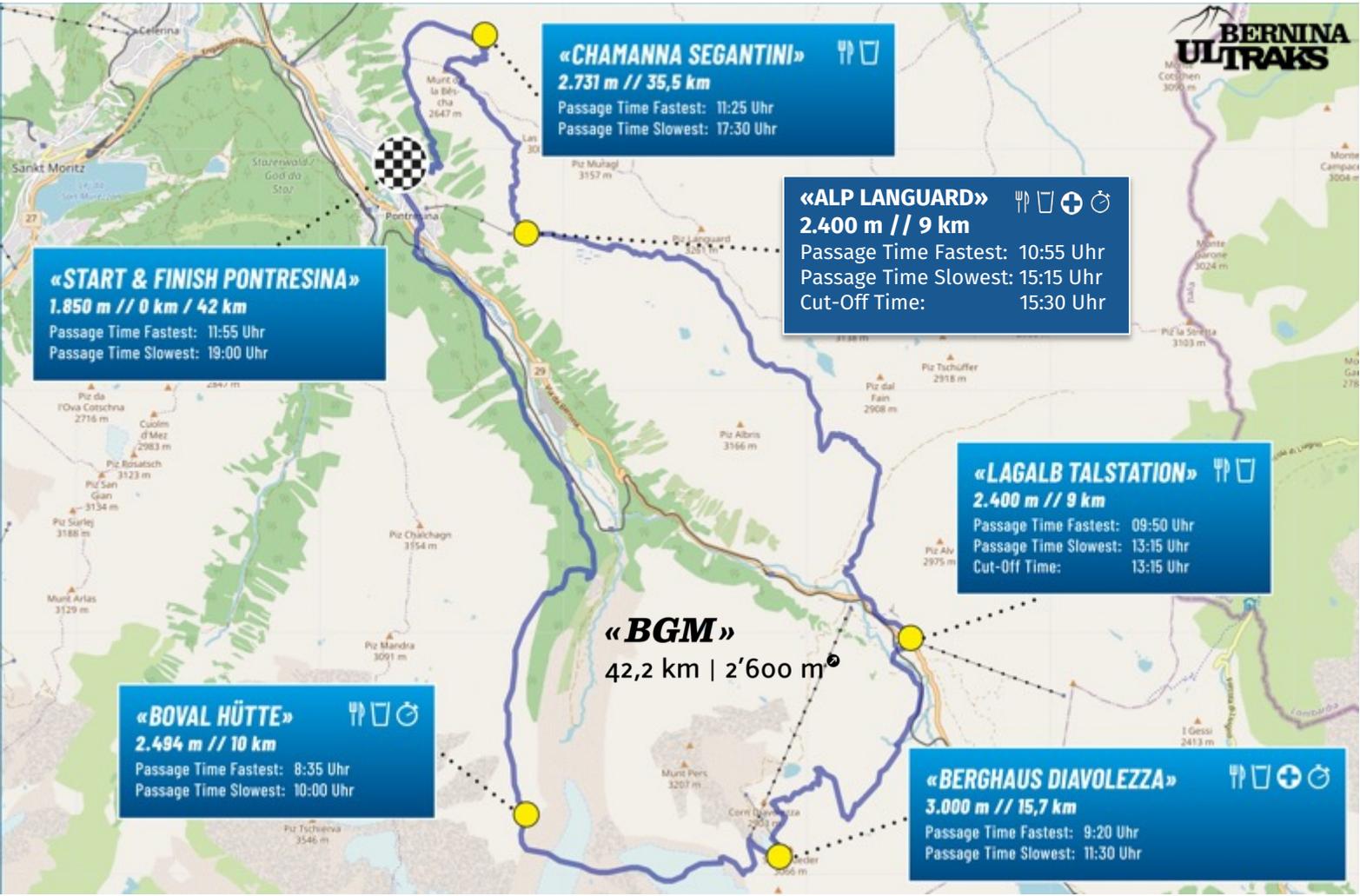
«ALP LANGUARD» 🍴🗺️🕒🕒
2.400 m // 9 km
Passage Time Fastest: 10:55 Uhr
Passage Time Slowest: 15:15 Uhr
Cut-Off Time: 15:30 Uhr

«LAGALB TALSTATION» 🍴🗺️
2.400 m // 9 km
Passage Time Fastest: 09:50 Uhr
Passage Time Slowest: 13:15 Uhr
Cut-Off Time: 13:15 Uhr

«BOVAL HÜTTE» 🍴🗺️🕒
2.494 m // 10 km
Passage Time Fastest: 8:35 Uhr
Passage Time Slowest: 10:00 Uhr

«BGM»
42,2 km | 2'600 m

«BERGHAUS DIAVOLEZZA» 🍴🗺️🕒🕒
3.000 m // 15,7 km
Passage Time Fastest: 9:20 Uhr
Passage Time Slowest: 11:30 Uhr



WICHTIGE INFORMATIONEN BGM

KM 11: startet Ihr mit der Querung des Morteratsch-Gletschers. Ihr lauft dabei über Gletschereis und zwischen den Spalten hindurch. Der Weg ist von geschultem Personal der Bergsteigerschule Pontresina gesichert.

Wichtig: Spikes anziehen (die Pflichtausrüstung sind) und nicht den markierten Weg verlassen.

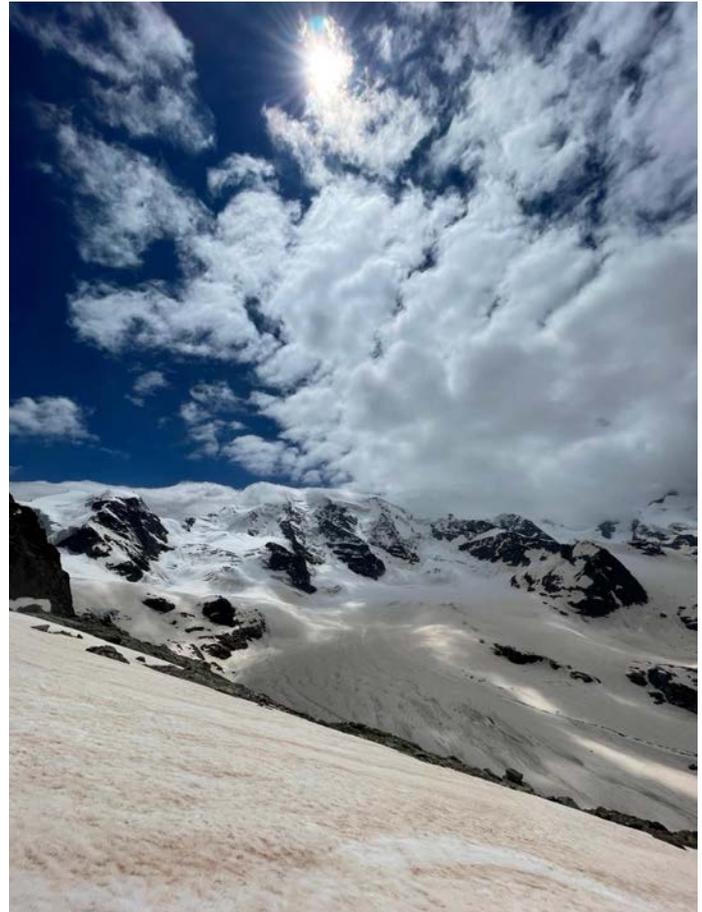
Die Pflichtausrüstung wird vor dem Start kontrolliert.

Ohne Pflichtausrüstung ist eine Teilnahme ausgeschlossen.



*Spikes können vor Ort bei der Startnummernausgabe für 10CHF ausgeliehen werden.

STRECKEN-STATUS: GLETSCHER/DIAVOLEZZA (27.06.24)



KM 28:

hier lauft ihr für ca. 1,5km über ein Schneefeld. Dieses ist gespurt und stark markiert. Die Strecke nicht verlassen!



STRECKEN-STATUS: SEGANTINI HÜTTE (27.06.24)





PROGRAMM

FREITAG, 05. JULI

15:00 – 20:00 Uhr

Startnummernausgabe &
Pay n' Run Registrierung @ Rondo

NOTIZ: Registrierung bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Startbeginn

17:00 Uhr

START «GOVERTICAL»

17:30 Uhr

Runner's Briefing auf der Bühne
@ Ultraks Zone*

19:00 Uhr

Flower Ceremony @ Ultraks Zone

20:00 Uhr

Zielschluss

**Sofern nicht anders angegeben, finden alle Aktivitäten in der Ultraks Zone (Parkplatz Bella Vita) statt.
Runner's Briefing bei schlechtem Wetter findet im Sela Arrabella im Rondo statt.*

SAMSTAG, 06. JULI

06:30 – 09:15 Uhr

Startnummernausgabe &
Pay n' Run Registrierung @ Rondo

NOTIZ: Registrierung bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Startbeginn

07:00 – 19:00 Uhr

Ultraks Zone @ Parkplatz Bellavita*

07:30 Uhr

START «BERNINA GLETSCHERMARATHON»

08:20 Uhr

START «CORVATSCH»

09:30 Uhr

START «STEINBOCK»

09:45 Uhr

START DER MINI-ULTRAKS

ab 11:15 Uhr

Runner's Meal

15:30 Uhr

Siegerehrung

19:00 Uhr

Zielschluss

**Sofern nicht anders angegeben, finden alle Aktivitäten in der Ultraks Zone (Parkplatz Bellavita) statt.*

Bitte seit 15 Minuten vor Eurer Startzeit bereit. Runners Meal und Siegerehrung bei schlechtem Wetter im Sela Arrabella im Rondo.





WICHTIGE INFORMATIONEN

STRECKENMARKIERUNGEN



Orangene Flaggen markieren Euch den Weg. Sie sind unsere wesentlichen Streckenmarkierungen und dienen als Orientierungshilfe! Typischerweise setzen wir alle 30-50 Meter eine Flagge. Auf geraden Strecken kann sich die Distanz verlängern. Grundsätzlich sind alle Flaggen in Sichtweite gesetzt.

DISTANZ FLAGGEN



«STEINBOCK»



«CORVATSCH»



«BGM»

Platziert alle fünf bis zehn Kilometer, zeigen sie in den Farben der jeweiligen Strecke die zurückgelegte Distanz an.

“TO GO” FLAGS



Geben die Entfernung zur Ziellinie an.
Sie werden 1 km vor dem Ziel aufgestellt.

BAHNÜBERGANG

NUR FÜR «BENINA GLETSCHER MARATHON» UND «CORVATSCH»



Es gibt auf beiden Strecken einen Bahnübergang, jeweils ca. 900m nach dem Start. ACHTUNG, HIER FAHREN ZÜGE! Der Bahnübergang Corvatsch ist unbeschränkt, BGM ist beschränkt. Bitte die Anweisungen der Helfer unbedingt befolgen!

PFLICHTAUSRÜSTUNG

Für alle Strecken:

- Mobiltelefon mit gespeicherter Notfallnummer:
+41 79 889 2533

Für den «Bernina Gletschermarathon» sind verpflichtend mitzuführen:

- Spikes für die Überquerung des Gletschers
- Rettungsdecke
- Regen- oder Windjacke
- Getränkebehältnis von min 0,5l

Der Veranstalter behält sich vor, je nach Wetterlage, zusätzliches Pflichtmaterial vorzuschreiben.

Der Veranstalter kontrolliert das Equipment kurz vor dem Start. Ohne, dass die Pflichtausrüstung vollzählig vorgezeigt wird, kann keine Ausgabe der Startnummer erfolgen.

EMPFOHLENE AUSRÜSTUNG

Für ALLE Strecken:

- Stöcke
- Kopfbedeckung
- Sonnenbrille

Für den «**Corvatsch**» und «**Steinbock**» empfehlen wir zudem:

- das Mitführen einer Rettungsdecke

Für den «**Bernina Gletschermarathon**» empfehlen wir:

- Handschuhe

WETTERBERICHT

Den Teilnehmenden aller Strecken wird dringend empfohlen, den Wetterbericht zu studieren, um den meteorologischen Gegebenheiten entsprechend an den Start zu gehen.

Der Wetterbericht wird am Abend vor dem Rennen publiziert.

Wetter Pontresina:

<https://www.meteoswiss.admin.ch/local-forecasts/pontresina/7504.html#forecast-tab=detail-view>



**BERNINA
ULTRAKS**



SAMARITER

Die Samariter sind für die Sicherheit entlang der Strecken verantwortlich. Ihre festen Standpunkte befinden sich hier:

- Start & Finish Pontresina
- Murtèl
- Lagalb Talstation

An den Foodstations gibt es zusätzlich Verbandsmaterial für eine erste Notversorgung. Auch die Bergstation Diavolezza verfügt über erste Hilfe Materialien.

Im Falle einer Verletzung wendet Euch bitte an unser Notfalltelefon:

+41 79 889 2533

GENERELLES VERHALTEN

- Jeder Teilnehmer muss die Beschilderung / Kursmarkierung beachten
- Die Teilnehmer sind verpflichtet, jede Person, die in Gefahr oder Opfer eines Unfalls ist, unverzüglich zu unterstützen und die Wettkampfleitung telefonisch über den Unfall zu informieren oder sich an einen Streckenposten (orangene Weste) zu wenden
- Ein Teilnehmer muss aufgeben, wenn er dazu aufgefordert wird
- Alle Teilnehmer respektieren die Umwelt.

VERPFLEGUNG

*denkt an euren Softcup!





AEROBEE – Das Honig Energie Gel

Volle Energie durch 100% natürliche Inhaltsstoffe



*Hochwertiger Honig aus Europa
als Energielieferant*



*Salz und Mineralien aus der Ostsee
als Elektrolytquelle*



*Ca. 300kcal/100g pure Energie
zur Leistungsmaximierung*



*Ohne künstliche Zusatz-
und Konservierungsstoffe*



AEROBEE REWILD UG
Buschheckenweg 11
D 24229 Schwedeneck



Follow us on Instagram
[Aerobee_Energy](#)



www.aerobee.de
Info@aerobee.de



Follow us on Facebook
[Aerobee Energy Gel](#)

Für Ultraks Teilnehmer mit 15% Rabatt

Rabatt

15% Rabatt auf alle AEROBEE Produkte

Code

AEROBEE@Bernina15

Shop

www.aerobee.de

Gültigkeit

Gültig bis **4 Wochen** nach Event



Auch für unsere neuen **ENERGY BARS**

FOODSTATIONS

	ROSEG	MURTËL	ST. MORITZ BAD	BOVAL HÜTTE	ALP LANGUARD	DIAVOLEZZA	LAGALB TALSTATION	CHAMANNA SEGANTINI	PONTRESINA (FINISH)
SOLID									
AEROBEE Energy Bar (Honey-Peanut-Cacao/Cranberry)		X		X	X	X	X		
Oranges / Orangen		X			X	X	X		X
Bananas / Bananen		X	X	X	X	X	X	X	X
Watermelon / Wassermelone		X	X			X	X		X
Cucumbers / Gurken		X	X	X	X	X	X		X
Chocolate / Schokolade		X	X	X	X		X	X	X
Nuts & Raisins / Nüsse & Rosinen		X	X	X	X	X	X	X	X
TUC biscuits / TUC Kekse		X	X	X	X	X	X	X	X
Salt sticks / Salzstangen		X	X	X	X	X	X		X
Cake / Kuchen						X			X
LIQUID (no cup policy - denkt an euren Softcup!)									
AEROBEE Liquid Honey & Salt Energy Gel (Maracuja/Peanut-Cacao-Guarana/Ingwer/Ginger)			X		X	X	X	X	
Vegetable Broth / Gemüsebrühe		X			X	X	X	X	
PowerBar ISOACTIVE (Orange)		X	X	X	X	X	X	X	
Water / Wasser	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Coca Cola	X	X	X	X	X	X	X	X	X

ZEITLIMITS

Zeitlimits wurden für die Strecke «Bernina Gletschermarathon» festgelegt.

Logalb Talstation @ **13:15 Uhr**

KM	22
Höhe	2.100m
vergangene Zeit seit Start	5h 45min

Alp Languard @ **15:30 Uhr**

KM	33
Höhe	2.400m
vergangene Zeit seit Start	8h 00min

ZIELSCHLUSS

Die Ziellinie in Pontresina schließt um **19:00 Uhr**.

STRECKENÄNDERUNGEN

Die Veranstalter haben das Recht, die Strecke zu ändern oder das Rennen bei ungünstigen Wetterbedingungen abubrechen.

VORGEHEN BEI RENNAUFGABE

1. INFORMIEREN

Informiere sofort das Race Office per SMS oder per WhatsApp über +41 79 889 2533 mit folgenden Angaben:

- deiner Startnummer
- deinem Namen
- deiner Position

oder informiere einen Streckenposten (orangene Weste)

2. ABNEHMEN DER STARTNUMMER

Damit keine Fehler auftreten ist es wichtig, dass Du nachdem Du das Rennen aufgegeben hast, Deine Startnummer abnimmst und in der Tasche verstaust.

SLEEP CLOSE TO HEAVEN

Berghaus Diavolezza | www.diavolezza.ch



Diavolezza 2978

Corvatsch  Lagalb

Berghaus Diavolezza | Tel. +41 81 839 39 00 | berghaus@diavolezza.ch

STARTNUMMERN

BERNINA ULTRAKS «BERNINA GLACIERS MARATHON»
Fontresina
RUNNER'S MEAL
GIAN
500
6th JULY 2024
RACE OFFICE: +41 79 889 25 33

Map showing the route of the Bernina Glaciers Marathon with elevation markers.

BERNINA ULTRAKS «CORVATSCH»
Fontresina
RUNNER'S MEAL
GIAN
4003
6th JULY 2024
RACE OFFICE: +41 79 889 25 33

BERNINA ULTRAKS «STEINBOCK»
Fontresina
RUNNER'S MEAL
GIAN
4003
6th JULY 2024
RACE OFFICE: +41 79 889 25 33

BERNINA ULTRAKS «GOVERTICAL»
Fontresina
GIAN
4003
5th JULY 2024
RACE OFFICE: +41 79 889 25 33

BERNINA ULTRAKS «MINI-ULTRAKS»
Fontresina
GIAN
4003
6th JULY 2024

VOUCHER

Auf Eurer Startnummer findet Ihr einen Voucher für das Runner's Meal, das wir Euch in der Ultraks Zone (Parkplatz Bellavita) nach dem Rennen anbieten. Diesen bitte bei der Ausgabe vorzeigen.

Voucher für Begleitungen/Familie/Freunde können auf für 15,- CHF hinzugekauft werden.



EVENT T-SHIRT



Das Eventshirt kann für 45 CHF (49 CHF Bernina Glaciers Eventshirt) am Samstag am Merchandise Stand in der ULTRAKS Zone erworben werden (in 4 verschiedenen Farben erhältlich).

ACHTUNG: Limitierte Auflage, nur wenige Mengen verfügbar.
Keine Nachbestellungen möglich.

LAST MINUTE INFORMATION

„Last Minute“ - Informationen werden vom Race Office im Rondo, auf unseren Social Media Kanälen sowie unserer Website <https://bernina.ultraks.com/> gepostet.

SOCIAL MEDIA

Nutzt gerne unseren Hashtag #BerninaUltraks, um eure Social Media Posts rund um die Bernina Ultraks zu teilen!



SPORTOGRAF

- Als offizieller Fotopartner steht euch www.sportograf.com zur Verfügung. Sie halten für euch die besten Erinnerungen an die Bernina Ultraks 2024 fest.
- Ihr könnt eure individuellen Bilder anhand eurer Startnummer kostengünstig nach dem Lauf erwerben.
- Ihr findet alle Fotos zügig nach dem Event unter: sportograf.com/de/event/11958 oder auf unserer Website.



Danke, dass Ihr Teil der Bernina Ultraks seid!

Wir wünschen Euch einen erfolgreichen Lauf und
eine gute Zeit in Pontresina!



 **BERNINA
ULTRAKS**

