

RUNNERS' GUIDE

4. und 5. Juli 2025

 **BERNINA
ULTRAS**



Liebe Athlet*innen,

Willkommen bei den Bernina Ultraks 2025!

Bitte den Runners' Guide sorgfältig durchlesen.

Sollten Fragen entstehen, meldet Euch gerne per Direktnachricht bei Instagram oder per Mail an bernina@ultraks.com .

Wir sehen uns gleich an der Startlinie!

Euer Ultraks Team

Willkommen in Pontresina!



Beginn Läuferbriefing

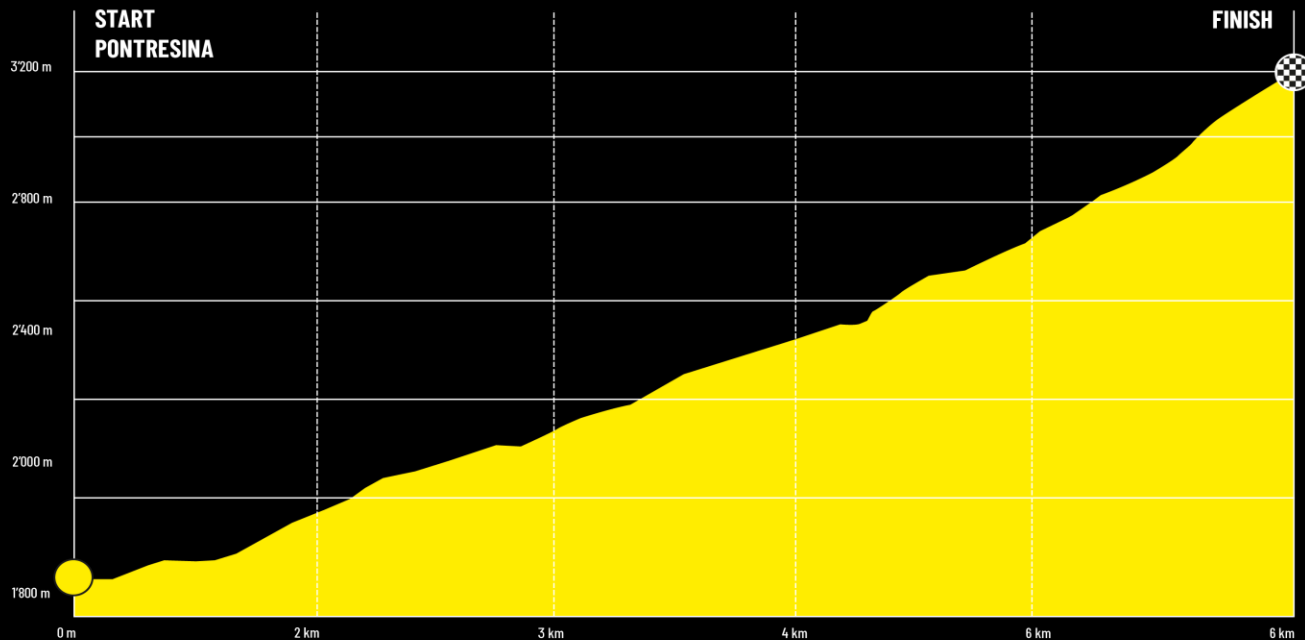
Das Läuferbriefing findet am Freitag gegen 17:30 Uhr im **Sela Arrabella** im [Rondo](#) statt.



STRECKEN

«*GOVERTICAL*»

6,5 km | 1'400 m[⤴]







„GOVERTICAL“

6,5 km | 1'400 m⁺

Der „GoVertical“ eröffnet das Bernina Ultraks-Wochenende am Freitag.

Von der Ultraks Zone in Pontresina führt die Strecke 6,5 km und 1.400 hm hinauf durch das Steinbockgebiet bis auf den Piz Languard (3.200 m).

Der als T3 klassifizierte Bergpfad passiert die Alp Languard und bietet beeindruckende Ausblicke auf die Berninagruppe.

Oben angekommen, erwartet die Finisher eine wohlverdiente Erfrischung in **Georgy's Hütte** – der höchstgelegenen Berghütte in Graubünden.

Gepäck-Transport:

Am Freitag kann **bis 14 Uhr** Gepäck und Material **im Rondo Kulturzentrum** abgegeben werden, das anschließend zur Georgy-Hütte transportiert wird. Aufgrund der Wetterlage kann der Flug allerdings nicht mit absoluter Sicherheit garantiert werden. Den Gepäcktransport kann man über das Time2Win-Profil gegen 10 CHF als Shopartikel nachbuchen.

Sessellift-Service:

Von 19.30 bis 21:00 Uhr (ab 20:30 Uhr in Gruppen) findet eine Talfahrt mit dem Sessellift von der Alp Languard für alle Athlet*innen statt. Die Kosten betragen 6,80 CHF pro Person. Gäste, die das Ticket "Bergbahnen inklusive" nutzen (erhältlich bei teilnehmenden Hotels ab der 2. Übernachtung) können kostenlos fahren.

Wichtig: Die reguläre Gästekarte berechtigt nicht zur kostenlosen Nutzung des Lifts.

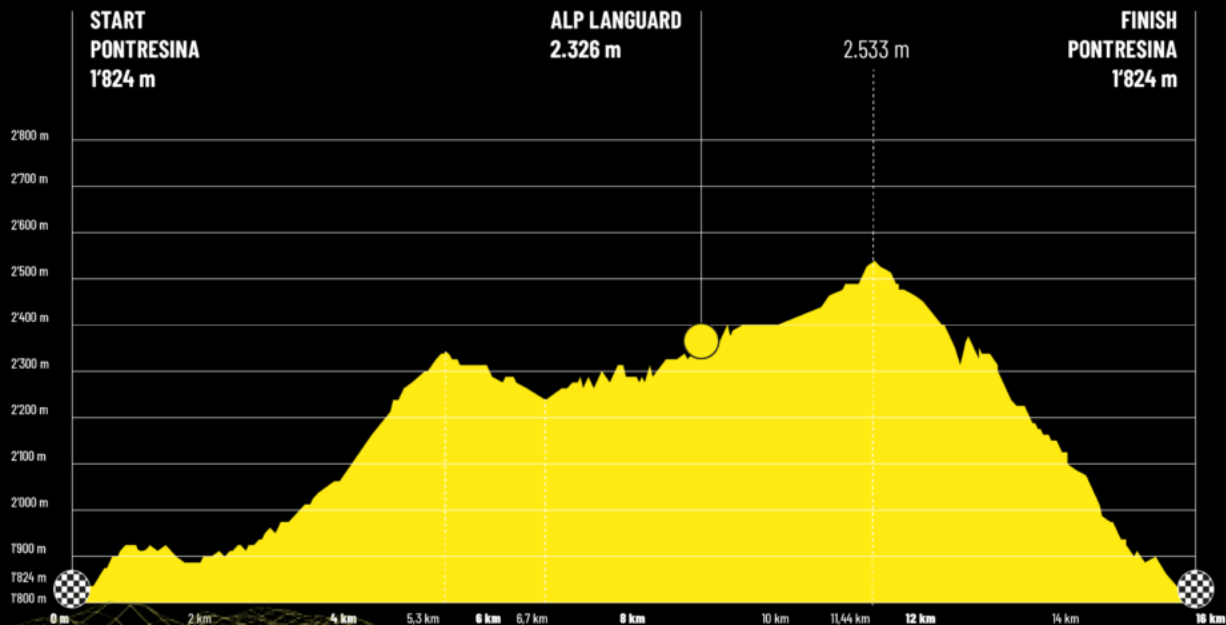
Genau nachlesen kann man das auf der Website der Bergbahnen unter <https://www.engadin.ch/de/guide/berge-bahnen/bergbahn-tarife/bergbahn-sommertarife/bergbahnen-inklusive-und-bergbahnen-all-inclusive>

iTRA

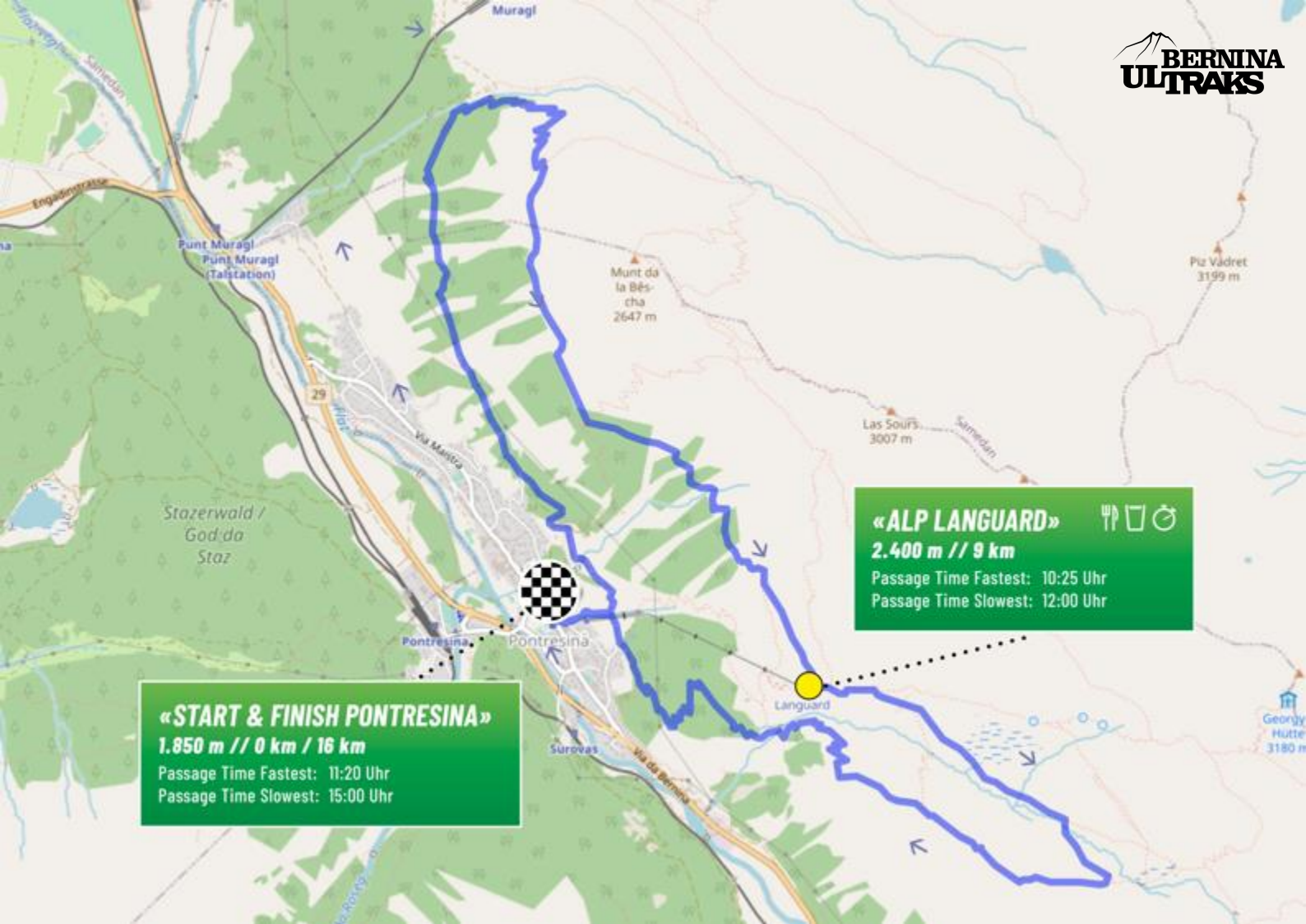
1

«STEINBOCK»

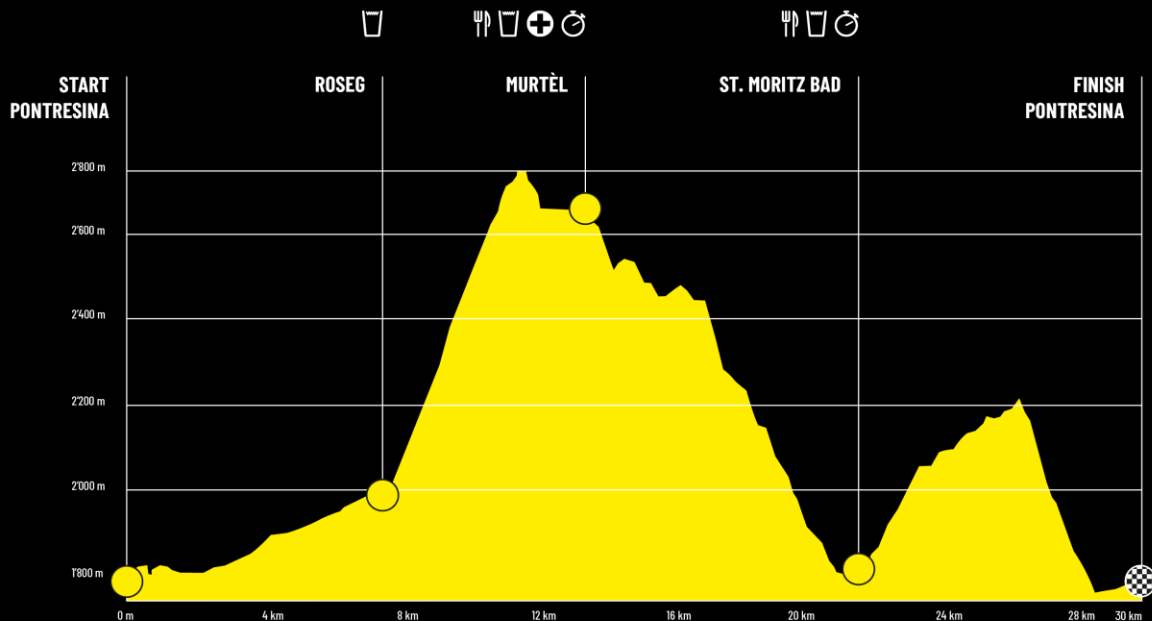
16,3 km | 870 m⁺







«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

«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

«START & FINISH PONTRESINA»

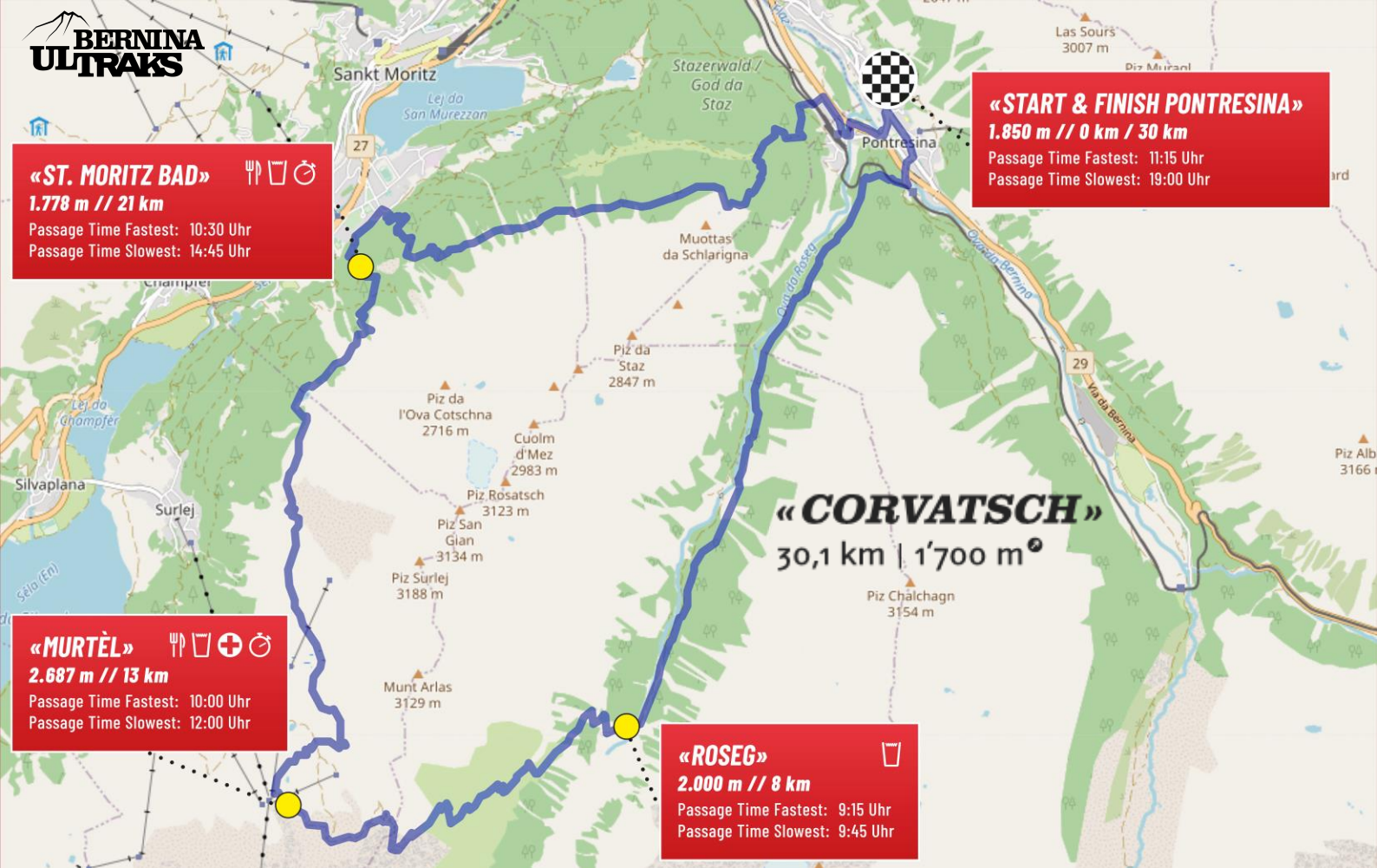
1.850 m // 0 km / 30 km

Passage Time Fastest: 11:15 Uhr

Passage Time Slowest: 19:00 Uhr

«CORVATSCH»

30,1 km | 1'700 m[±]



Bitte beachte: Du befindest dich in hochalpinem Gelände. Auf der «Corvatsch»-Strecke können selbst im Juli noch Schneefelder sein – dieses Jahr sieht es aber so aus, dass der Großteil der Strecke wohl schneefrei ist.

FAHRRAD-RENNEN IN ST. MORITZ BAD

Am Samstag findet ein Fahrradrennen in St. Moritz Bad statt.
Ab ca 13 Uhr erwarten wir erhöhten Radverkehr.



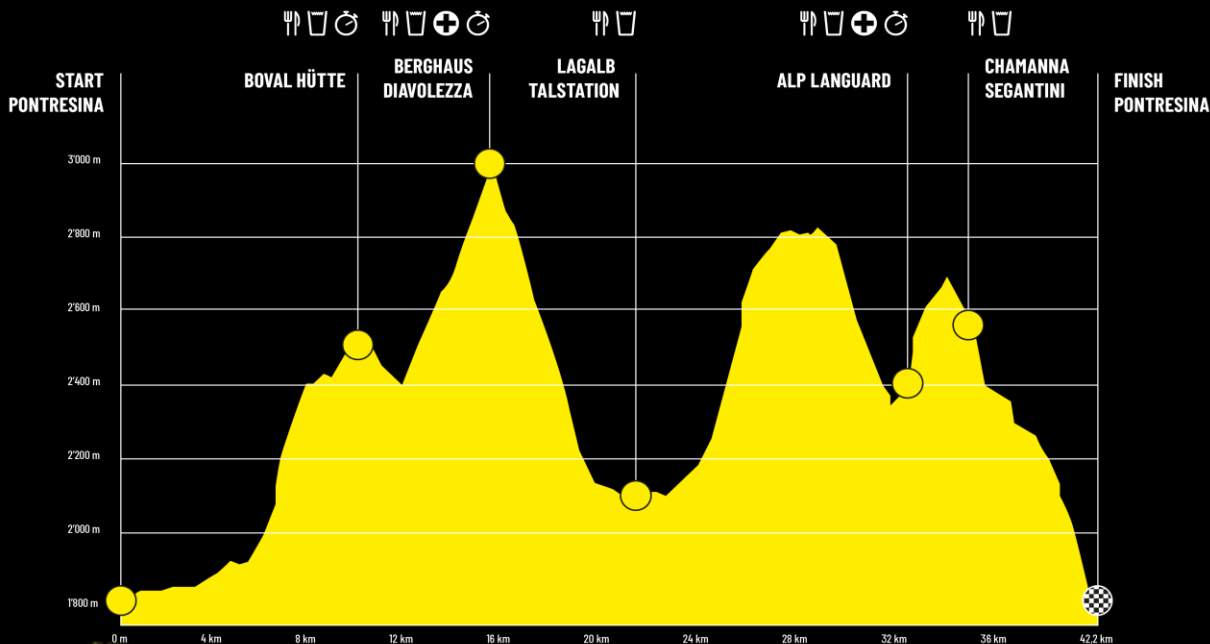
Unbedingt die orangenen Wegmarkierungen beachten!

ZUSATZ INFORMATIONEN BERNINA GLETSCHER MARATHON



«BGM»

42,2 km | 2'600 m[⬆]



Laufen auf Eis: *Morteratsch & Pers Glaciers*

Zwei legendäre Gletscher
warten auf Dich:
Vadret da Morteratsch und
Vadret Pers

Über 2500m Seehöhe, dünne Luft,
unberechenbares Wetter- hier
herrschen echte
Hochgebirgsbedingungen

Gletschereis, Schneefelder,
Gletscherspalten; die Strecke
ist wild und technisch
anspruchsvoll

Die Route ist klar markiert-
**bitte bleib jederzeit auf dem
gekehlten Pfad!**



Minimaler Eingriff. Maximale Rücksicht.



Streckenmarkierungen nur temporär:

Alle Schilder, Bänder und
--> Fahnen werden direkt nach
dem Rennen wieder entfernt



Nur geführt über den Gletscher:

--> In Zusammenarbeit mit
erfahrenen Bergführern



Striktes no-waste-Prinzip:

--> kein Müll oder Material
bleibt in der Natur zurück



Keine dauerhaften Installationen:

Der Gletscher wird
--> durchquert, ohne Spuren
zu hinterlassen



«CHAMANNA SEGANTINI»

2.731 m // 35,5 km

Passage Time Fastest: 11:25 Uhr

Passage Time Slowest: 17:30 Uhr



«START & FINISH PONTRESINA»

1.850 m // 0 km / 42 km

Passage Time Fastest: 11:55 Uhr

Passage Time Slowest: 19:00 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»

2.118 m // 22 km

Passage Time Fastest: 09:50 Uhr

Passage Time Slowest: 13:15 Uhr

Cut-Off Time: 13:15 Uhr



«BGM»

42,2 km | 2'600 m

«BOVAL HÜTTE»

2.494 m // 10 km

Passage Time Fastest: 8:35 Uhr

Passage Time Slowest: 10:00 Uhr



«BERGHAUS DIAVOLEZZA»

3.000 m // 15,7 km

Passage Time Fastest: 9:20 Uhr

Passage Time Slowest: 11:30 Uhr



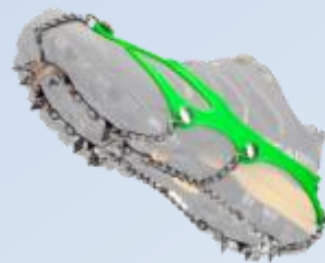
ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN BGM

Ab Kilometer 11: Die Überquerung des Morteratsch-Gletscher beginnt und führt über Gletschereis und zwischen Gletscherspalten hindurch. Der Weg ist durch ausgebildetes Personal abgesichert.

Wichtig: Spikes (Pflichtausstattung!) anziehen und auf dem gekennzeichneten Weg bleiben!

Vor dem Start wird die Pflichtausstattung überprüft.

Nur bei vollständiger Pflichtausstattung darf gestartet werden.



*Spikes können nach voriger Buchung über Dein Time2Win Profil gegen eine Gebühr von 10 CHF bei der Startnummernausgabe abgeholt werden.

PFLICHTAUSSTATTUNG

Für alle Strecken:

- Handy mit der Notfallnummer **eingespeichert**:
+41 79 889 2533

Auf der Strecke «**Bernina Gletscher Marathon**» muss folgendes mitgeführt werden:

- Spikes für die Gletscherüberquerung
- Rettungsdecke
- Regen- oder Windjacke
- Flüssigkeitsbehälter min. 0.5l

Wir überprüfen die Ausrüstung beim Betreten der Startzone.

Ohne vollständige Pflichtausrüstung ist eine Teilnahme nicht möglich.

EMPFOHLENE AUSRÜSTUNG

Für alle Strecken:

- Trekking-/Laufstöcke
- Kopfbedeckung
- Sonnenbrille
- Rega App

Für den «**Corvatsch**» und den «**Steinbock**» empfehlen wir außerdem eine **Rettungsdecke**

Für den «**Bernina Gletscher Marathon**» empfehlen wir **Handschuhe**

UPDATE PERS-GLETSCHER (VOM 27.06.2025)



Wettervorhersage Pontresina

DI 01.07.  22° / 10° Wenig Sonne, vereinzelt leichter Regen und Gewitter möglich 40 % ☀ 4h ♥ gefühlt 23° / 11°	MI 02.07.  23° / 10° Wolkig 0 % ☀ 6h ♥ gefühlt 24° / 11°	DO 03.07.  23° / 10° Überwiegend wolkig 0 % ☀ 8h ♥ gefühlt 24° / 10°	FR 04.07.  20° / 9° Wolkig und windig 0 % ☀ 6h ♥ gefühlt 20° / 9°
SA 05.07.  20° / 9° Wolkig und windig 0 % ☀ 7h ♥ gefühlt 20° / 9°	SO 06.07.  19° / 8° Wolkig und windig 0 % ☀ 6h ♥ gefühlt 19° / 8°	MO 07.07.  17° / 9° Sonnig 0 % ☀ 14h ♥ gefühlt 17° / 7°	DI 08.07.  18° / 11° Sonnig 0 % ☀ 14h ♥ gefühlt 18° / 9°



PROGRAMM

FREITAG, 04. JULI

WANN	WAS	WO
13:30 – 14:00	Gepäckannahme «GoVertical»	RONDO
13:30 – 16:30	Startnummernausgabe und Pay n' Run – «GoVertical»	RONDO
15:00 – 20:00	Startnummernausgabe alle Strecken	RONDO
17:00	Start «GoVertical»	ULTRAKS ZONE
17:30	Runner's Briefing Q&A	RONDO (SELA ARABELLA)
20:00	Zielschluss	PIZ LANGUARD

SAMSTAG, 05. JULI

WANN	WAS	WO
06:30	Startnummernausgabe und Pay n' Run – Registrierung (bis 30 Min vor dem jeweiligen Rennen)	RONDO
07:00	Öffnung der „Ultraks Zone“	ULTRA KS ZONE
07:30	Start «Bernina Gletschermarathon»	ULTRA KS ZONE
08:20	Start «Corvatsch»	ULTRA KS ZONE
09:30	Start «Steinbock»	ULTRA KS ZONE
09:45	Start «Mini-Ultraks»	ULTRA KS ZONE
ab 11:15	Runners Meal	ULTRA KS ZONE
15:30	Siegerehrung	ULTRA KS ZONE
19:00	Zielschluss	ULTRA KS ZONE

Programmänderungen vorbehalten





WICHTIGE INFORMATIONEN

STRECKEN-MARKIERUNGEN



Orangene Fahnen markieren euren Weg. Sie sind die wichtigsten Streckenmarkierungen und dienen zur Orientierung, in der Regel ist alle 30-50 Meter eine Fahne- auf geraden Abschnitten kann der Abstand etwas größer sein. Grundsätzlich sind alle Fahnen in Sichtweite.

DISTANZ-FLAGGEN



«STEINBOCK»

«CORVATSCH»

«BGM»

Alle 5-10km zeigen sie die bisher gelaufene Distanz, jeweils in der Farbe der entsprechenden Strecke.

“TO GO” FLAGGEN

Stehen jeweils 1km vor dem Ziel.



BAHNÜBERGANG

NUR RELEVANT FÜR «BERNINA GLETSCHER MARATHON» UND «CORVATSCH»



Beide Strecken führen über einen Bahnübergang, ca **900m nach dem Start**.
Achtung, **hier fahren Züge**! Der Übergang auf der Corvatsch-Strecke hat **keine** Schranke, BGM hat eine Schranke. Bitte befolgt unbedingt die Anweisungen der Streckenhelfer!

 **BERNINA
ULTRAKS**



SAMARITER

Die Samariter sind für die Sicherheit entlang der Strecke verantwortlich. Sie sind an folgenden Orten stationiert:

- Start & Ziel in Pontresina
- Murtèl
- Lagalb Talstation

Zusätzliche Verbandsmaterialien für die grundlegende Erstversorgung gibt es an den Verpflegungsstationen. Umfassendere Erste-Hilfe-Ausstattung befindet sich bei der Bergstation Diavolezza.

Im Verletzungsfall bitte folgende Nummer kontaktieren:

+41 79 889 2533

ALLGEMEINES VERHALTEN

- Alle Teilnehmer werden gebeten, jederzeit der Beschilderung und Streckenmarkierung zu folgen.
- Wenn jemand in Gefahr ist oder einen Unfall hatte, zählen wir auf alle Teilnehmer, Hilfe zu leisten und sofort telefonisch die Rennleitung zu informieren oder den nächstgelegenen Streckenposten (orangene Weste) zu benachrichtigen.
- Aus Sicherheitsgründen müssen Teilnehmer das Rennen aufgeben, wenn sie dazu vom Rennpersonal aufgefordert werden.
- Bitte behandelt die Natur mit Sorgfalt & Respekt.

FOOD STATIONS

Unbedingt eigenen Soft-Cup
mitbringen!



FOODSTATIONS

ROSEG	MURTEL	ST. MORITZ BAD	BOVAL HÜTTE	ALP LANGUARD	DIAVOLEZZA	LAGALB TALSTATION	CHAMANNA SEGANTINI	PONTRESINA (FINISH)
-------	--------	----------------	-------------	--------------	------------	-------------------	--------------------	---------------------

Feste Nahrung

MNSTRY Energy Bar		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
Kekse / Cookie		X			X	X		X	
Gummibärchen / Gummy bears					X	X	X	X	
Nuts & Raisins / Nüsse & Rosinen		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			X

Flüssig (eigenen Softcup mitbringen!)

MNSTRY Energy Bar			X		X	X	X	X	
Vegetable Broth / Gemüsebrühe		X			X	X	X	X	
Isotonisches Getränk / Isotonic drink		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

MNSTRY

OFFICIAL NUTRITION PARTNER



ZEIT LIMITS

Zeitlimits für den «Bernina Gletscher Marathon».

Lagalb Talstation @ **13:15**

km	22
Höhe	2.100m
Zeit seit Start	5h 45min

Alp Languard @ **15:30**

km	33
Höhe	2.400m
Zeit seit Start	8h

Zielschluss

Das Ziel in Pontresina schließt um **19:00**.

STRECKENÄNDERUNGEN/ UNTERBRECHUNGEN

Die Veranstalter behalten sich das Recht vor, bei widrigen Wetterbedingungen die Strecke anzupassen oder das Rennen zu unterbrechen.

AUSSTEIGSVERFAHREN (DNF)

1. Melden

Informiere bitte sofort das Rennbüro per SMS oder Whatsapp an **+41 79 889 2533** und gib folgendes an:

- Deine Startnummer
- Deine Namen
- Deinen Standort

Alternativ: Informiere einen Streckenhelfer entlang der Strecke.

2. Startnummerabnehmen

Um Verwechslungen zu vermeiden, nimm nach dem Aussteigen bitte deine Startnummer ab und behalte sie (nicht sichtbar), z.B. in der Tasche.

SLEEP CLOSE TO HEAVEN

Berghaus Diavolezza | www.diavolezza.ch

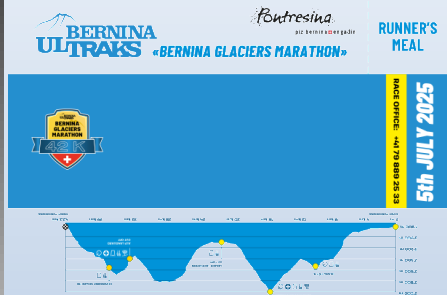


Diavolezza 2978

Corvatsch  Lagalb

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

BIBS



VOUCHER

Teil der Startnummer ist ein Voucher für das Runner's Meal.
Bitte bring deine Startnummer mit zur Essensausgabe.

Vouchers für Familie/Freunde können für 15 CHF erworben werden.



LAST MINUTE INFORMATIONEN

Last minute Infos gibt es im Rennbüro im Rondo, auf unseren Social Media Kanälen und auf unserer Website <https://bernina.ultraks.com/>

SOCIAL MEDIA

Markiert uns gerne auf Instagram unter **@berninaultraks** und nutzt den Hashtag **#BerninaUltraks**, um eure Beiträge rund um das Event zu teilen!



SPORTOGRAF

- ❖ Unser offizieller Fotopartner www.sportograf.com ist beim Bernina Ultraks 2025 für euch im Einsatz und hält eure besten Momente fest.
- ❖ Nach dem Rennen könnt ihr eure persönlichen Bilder anhand eurer Startnummer zu einem fairen Preis erwerben.
- ❖ Deine Bilder findest Du direkt nach dem Event unter <https://www.sportograf.com/de/event/13878> oder auf unserer Website.



Vielen Dank, dass du Teil des Bernina
Ultraks bist!

Wir wünschen dir ein großartiges Rennen
und freuen uns darauf, dich im Ziel zu
empfangen.

Und das Wichtigste: **Viel Spaß!**





supported by



SWISSLOS



 **BERNINA
ULTRA**

