

SKI CLUB INTERNATIONAL DE GENEVE

Section ski nordique

22^{ème} Frauenlauf Engadine/Grisons 2023

Déniv +99 -156m

Dimanche 5 mars 2023



<https://www.engadin-skimarathon.ch/en/>

<https://www.engadin-skimarathon.ch/en/races/engadin-womens-race/registration>

La course du Frauenlauf est une tradition ouverte aux femmes uniquement et elle se déroule dans une ambiance festive.

Elle parcourt 17km entre Samedan et S-Chanf. Les premiers départs sont à 10h. La course est officiellement close à 13h à S-Chanf.

Rendez-vous à partir de 9h au local de la course à Samedan où l'on va se regrouper pour aller au départ. Le départ est à 10h. D'abord les élites puis les autres. Nous arrivons en dernier dans la catégorie course populaire à 10h20

Chacune arrive par ses propres moyens et se loge par ses propres moyens. Ci-dessous quelques indications utiles :

Arriver en train :

Genève-Brig-Samedan avec le Glacier express c'est long mais très beau (durée env 8h30)

Genève-Zürich-Chur-Samedan, c'est plus court mais moins spectaculaire (durée env 6h10)

sauf entre Chur et Samedan avec le train rouge des Rhätische Bahn.

Un bon truc : une carte journalière le jour de l'aller et une carte journalière le jour du retour.

Où dormir bon marché:

- Pontresina : Youthhostel, pontresina@youthhostel.ch
- Sankt Moritz Bad : st.moritz@youthhostel.ch Tél 081 836 61 11
- Maloja : Hotel Cristallina, Malojastrasse 18 (parking gratuit)
- Samedan : Hotel Terminus info@terminus-samedan.ch Tél 081 852 53 36

Nota bene :

- 1) On va se rencontrer la veille de 16h à 18h lors du retrait des dossards à Samedan au local Promulins-Arena, Samedan et pour un apéro.
- 2) La course n'est ouverte qu'aux dames mais l'Engadine à tous. Les messieurs qui veulent rejoindre cette sortie et venir encourager les dames sont les bienvenus. Ils pourront skier avec Charles après le départ de la course.
- 3) A la fin de la course à S-Chanf à l'arrivée il y a une pasta party qui est offerte à toutes les participantes. Et payante pour les accompagnateurs.

S'inscrire par email auprès de moi dès que vous avez fait votre inscription à la Frauenlauf en ligne.

Attention: trouver l'hébergement avant l'inscription au « Frauenlauf ».

Pour les détentrices d'une Supercard Coop, il y a 10 frs de réduction

L'inscription avant le 31 décembre est de 60frs. Après elle est de 80frs.

Cheffe de course: Marika Jacquemart

Mob. 078 711 48 10

marika@genevaguide.ch

Taxe club : 5frs



MJ, 4.11.2022