

SKI CLUB INTERNATIONAL DE GENEVE

Information : Section ski nordique

23^{ème} Frauenlauf Engadine/Grisons 2024

Déniv +99 -156m

Dimanche 3 mars 2024



<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

L'AN DERNIER 2 PERSONNES M'ONT ACCOMPAGNEE DANS CETTE FABULEUSE COURSE. Elles sont restées 2 nuits à Samedan. Le 1er soir nous avons fait une visite du joli village historique de Samedan et le lendemain de la course nous avons fait une partie du Bernina express et marché dans la vallée du glacier de Morteratsch.

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
- Samedan : Hotel Terminus info@terminus-samedan.ch Tél 081 852 53 36

- 1) On peut 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.
- 4) Le lendemain il y a la journée avant de reprendre le train en fin d'après-midi pour Genève pour profiter de la région et de skier

Me notifier par email dès que vous avez fait votre inscription à la Frauenlauf en ligne. Attention: trouver l'hébergement avant l'inscription au « Frauenlauf ».

L'inscription se fait sur Data sport jusqu'au 1^{er} mars. Avant le 16 février c'est 60frs. Après elle est de 80fr.

Cheffe de course: Marika Jacquemart

Mob. 078 711 48 10

marika@genevaquide.ch

Pas de taxe club (la cheffe de course renonce à son indemnité)

