

# Engadin. Süd

Corvatsch, Diavolezza, Muottas Muragl



## Bergbahnen Saisonzeiten

Mountain railways operating dates

### Corvatsch

- A** Sils-Furtschellas  
Ende Juni – Mitte Oktober  
End of June – Middle of October
- B** Surlej – Corvatsch  
Mitte Juni – Mitte Oktober  
Middle of June – Middle of October

### Corviglia

- C** St. Moritz Bad – Signal  
Anfang Juni – Mitte Oktober  
Beginning of June – Middle of October
- D** St. Moritz Dorf – Corviglia\*  
Ende Juni – Mitte Oktober  
End of June – Middle of October
- E** Corviglia – Piz Nair\*  
Ende Juni – Mitte Oktober  
End of June – Middle of October
- F** Celerina – Marguns  
Ende Juni – Mitte Oktober  
End of June – Middle of October
- G** Marguns – Corviglia  
Mitte Juli – Ende August  
Middle of July – End of August  
nur an den Wochenenden bei gutem Wetter  
only on weekends if weather conditions are good
- H** Suvretta – Randolins  
Ende Juni – Ende September  
End of June – End of September

### Muottas Muragl / Alp Languard

- I** Punt Muragl – Muottas Muragl  
Anfang Juni – Mitte Oktober  
Beginning of June – Middle of October
- J** Pontresina – Alp Languard  
Anfang Juni – Mitte Oktober  
Beginning of June – Middle of October

### Diavolezza

- K** Diavolezza\*  
Mitte Mai – Ende Oktober  
Middle of May – End of October

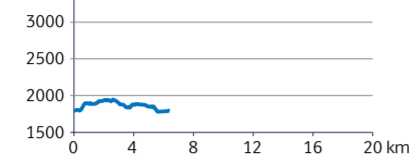
\*Gepäcktransport möglich / Luggage transfer available

Mehr Informationen zu den Bergbahnen.  
Änderung der Betriebszeiten vorbehalten.  
More information about mountain railways.  
Dates subject to change.

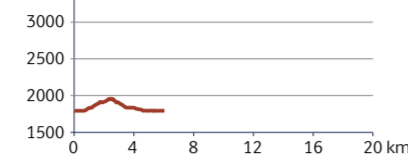
Mehr Informationen zu den aktuellen  
Bergbahn Preisen.  
More information about the current  
mountain railway prices.



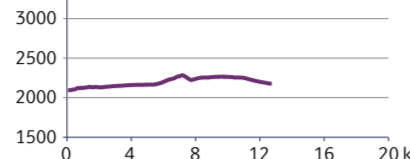
**14 Stazerwald Runde**  
⌚ 45 min ⌚ 67 m  
→ 6,2 km ⌚ 67 m  
Schwierigkeit: einfach / Level: easy  
📍 OVAVERVA Hallenbad & Spa, St. Moritz Bad  
🏠 OVAVERVA Hallenbad & Spa, St. Moritz Bad



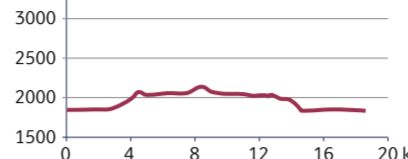
**15 Celerina Runde**  
⌚ 50 min ⌚ 212 m  
→ 6,2 km ⌚ 212 m  
Schwierigkeit: einfach / Level: easy  
📍 Celerina San Gian  
🏠 Celerina San Gian



**16 Morteratsch**  
⌚ 1h 30 min ⌚ 345 m  
→ 12,1 km ⌚ 222 m  
Schwierigkeit: einfach / Level: easy  
📍 Bikezentrum Cuntschett, Pontresina  
🏠 Morteratsch, Pontresina



**17 Val Fedoz**  
⌚ 2h 30 min ⌚ 329 m  
→ 18,7 km ⌚ 329 m  
Schwierigkeit: mittel / Level: intermediate  
📍 Turnhalle / Schweizerhaus / Post, Maloja  
🏠 Turnhalle / Schweizerhaus / Post, Maloja



## Orientierungslauf

Orienteering courses

Wie kaum ein anderer Laufsport fordert der Orientierungslauf (OL) Geschwindigkeit und Grips im Doppelpack. Immer auf der Suche nach dem nächsten Wegposten. Natürlich auch im Engadin, wo zahlreiche OL-Strecken für alpines Laufvergnügen sorgen. Like no other running sport, orienteering requires both speed and brains. They are always in search of the next control point – which they will find in the Engadin, where several orienteering courses offer alpine running fun.

Mehr Informationen zu OL.  
More information about orienteering courses.

## Vita Parcours

Fitness trails

Gratis und rund um die Uhr geöffnet - und dank einer festen Trägerschaft immer tiptop in Schuss! Sechs Vita Parcours bieten im Engadin Lauf- und Fitness-Spass unter freiem Himmel bzw. unter Baumwipfeln. Open round the clock, free to use, and in top condition thanks to a solid sponsorship arrangement. In the Engadin, six of these fitness trails offer an atmospheric exercise opportunity in the open air and under the treetops.

Mehr Informationen zu Vita Parcours.  
More information about fitness trails.

## Events

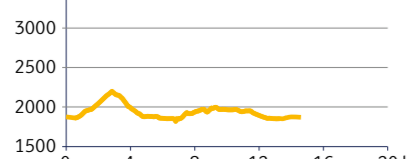
Events

- Anfang Juli / Beginning of July  
Bernina Ultraks  
www.berninaultraks.com/de
- Mitte Juli / Middle of July  
Engadin Ultra Trail  
www.engadinultra.ch
- Mitte August / Middle of August  
St. Moritz Running Festival  
www.stmoritzrunningfestival.ch
- Mitte September / Middle of September  
Maloja Seelauf  
www.bregaglia.ch

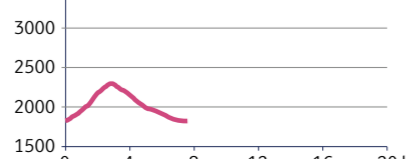
Mehr Informationen zu Events.  
More information about events.



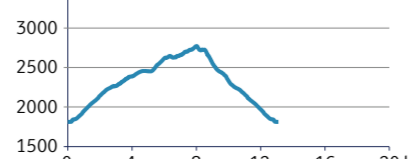
**18 Cavloc**  
⌚ 2h 15 min ⌚ 621 m  
→ 15,2 km ⌚ 621 m  
Schwierigkeit: mittel / Level: intermediate  
📍 Turnhalle / Schweizerhaus / Post, Maloja  
🏠 Turnhalle / Schweizerhaus / Post, Maloja



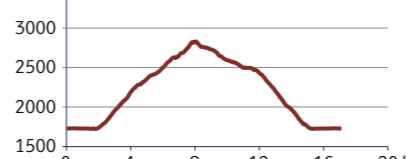
**19 Senda Muottas da Scharligna (804 / Signalisierte Route)**  
⌚ 1h 15 min ⌚ 533 m  
→ 7,9 km ⌚ 535 m  
Schwierigkeit: mittel / Level: intermediate  
📍 Bahnhof Pontresina  
🏠 OVAVERVA Hallenbad & Spa, St. Moritz Bad



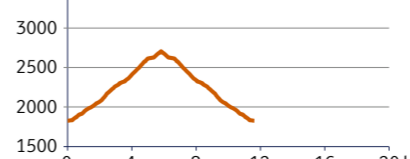
**20 Furtschellas\***  
⌚ 2h 20 min ⌚ 1034 m  
→ 13,2 km ⌚ 1034 m  
Schwierigkeit: mittel / Level: intermediate  
📍 Muot Marias, Sils Maria  
🏠 Muot Marias, Sils Maria



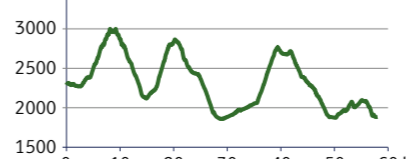
**21 Fuorcia Val Champagna**  
⌚ 2h 50 min ⌚ 1129 m  
→ 16,8 km ⌚ 1129 m  
Schwierigkeit: mittel / Level: intermediate  
📍 Promulins Arena, Samedan  
🏠 Promulins Arena, Samedan



**22 Ova Cotschna Vertical**  
⌚ 2h ⌚ 938 m  
→ 11,7 km ⌚ 938 m  
Schwierigkeit: anspruchsvoll / Level: challenging  
📍 OVAVERVA Hallenbad & Spa, St. Moritz Bad  
🏠 OVAVERVA Hallenbad & Spa, St. Moritz Bad



**23 Bernina-Tour (Mehrtagestour)\***  
→ 58,1 km ⌚ 3368 m  
→ 380,4 km  
Schwierigkeit: anspruchsvoll / Level: challenging  
📍 Ospizio Bernina  
🏠 Turnhalle / Schweizerhaus / Post, Maloja



## Mehrtagestour Bernina-Tour

Long distance tour Bernina-Tour

Zwischen dem Bernina- und Malojajass warten einige der spektakulärsten Trails der Alpen darauf entdeckt zu werden. Bei dieser anspruchsvollen Trailrunning Tour rund um die Bernina-Gruppe ist jeder Kilometer ein Erlebnis. Between Bernina Pass and Maloja Pass, runners will discover some of the most spectacular Alpine trails. Every kilometer on this trail running tour around the Bernina range is a real treat, and runners will get their money's worth here.

Mehr Informationen zur Bernina-Tour.  
More information about the Bernina-Tour.

## Berg- und Ausflugsrestaurants

Mountain and excursion restaurants

- 1 Panoramarestaurant Muottas Muragl +41 81 842 83 22
- 2 Alp Muottas +41 79 770 24 77
- 3 Chamanna Segantini +41 79 681 35 57
- 4 Unterer Schafberg +41 79 793 06 80
- 5 Alp Languard +41 79 719 78 10
- 6 Chamanna Paradis +41 78 670 95 79
- 7 Berghaus Diavolezza +41 81 839 39 00
- 8 Restaurant Lej da Staz +41 81 833 60 50
- 9 Corvatsch Mittelstation Murtèl +41 81 838 73 83
- 10 Berghaus Fuorcia Surlej +41 79 791 48 84
- 11 Hotel Restaurant Roség Gletscher +41 81 842 64 45
- 12 Restaurant Morteratsch +41 81 842 63 13
- 13 Alp Schaukääerei +41 81 842 62 73
- 14 Restaurant Lagrev +41 81 824 35 91
- 15 Restaurant Cuvocciro +41 79 438 92 82
- 16 Alp Pet Preir +41 79 708 83 21
- 17 Alpèta +41 79 828 86 50

## Legende

Legend

- 📍 Tourist Information / Tourist Information
- 🚉 Bahnhof, Haltestelle / Railway station, train stop
- 🚌 Bushaltestelle / Bus stop
- P Parkplatz / Parking
- 🅓 Parkhaus / Indoor parking
- 🚠 Standselbahn / Funicular
- 🚡 Gondelbahn / Gondola
- 🪑 Sesselbahn / Chair lift
- 🏃 Vita Parcours / Fitness trail
- 📍 Orientierungslauf mit fixen Posten  
Orienteering courses with fix control posts
- 🏠 Öffentliche Bäder und Spa / Public baths and spa
- 🛀 Mineralbad & Spa Samedan  
Mineral bath and spa Samedan
- 🏊 Badensee / Swimming lake
- 🚢 Schifffahrt / Ship route
- 🍽️ Berg- und Ausflugsrestaurant  
Mountain and excursion restaurants
- 🍷 Trinkbrunnen / Drinking fountain
- 🏠 Berghütte mit Verpflegung / Mountain hut with meals
- 📍 Top Aussichtspunkte / Top view points
- 🏥 Spital / Klinik / Hospital / Clinic
- 🚧 Baustelle Albulatunnel / Construction site Albulatunnel
- 🚚 Hub / Hub

\* Bergbahnen als Auf- / oder Abstiegshilfe.  
\* Mountain railways can be used for ascent or descent.

Bitte beachten Sie, dass der Handyempfang in den Seitentälern nicht überall gewährleistet werden kann. / Please note that in the side valleys, mobile phone reception is not always available.

## Hub

Hub

Die sogenannten Hubs sind zentrale Knotenpunkte und dienen als Ausgangs- und Treffpunkt verschiedener Sportarten. Sie tragen zum sportlichen wie auch sozialen Austausch bei und bieten Gästen und Einheimischen verschiedene Dienstleistungen. Die Hubs sind mit Sternen klassiert. Je nachdem welche Infrastruktur der jeweilige Hub anbietet, wird er mit ein bis vier Sternen ausgezeichnet. The Hubs serve as starting and meeting points for various sports. They contribute to the crossover between different sports, foster social interaction, and offer guests and locals various services. The Hubs are classified with stars. Depending on the infrastructure the respective Hub offers, it is rated one to four stars.

Mehr Informationen zu den Hubs.  
More information about the Hubs.



# Trailrunning



Engadin. Diese Berge, diese Seen, dieses Licht.

## Weiterführendes Kartenmaterial

Additional maps

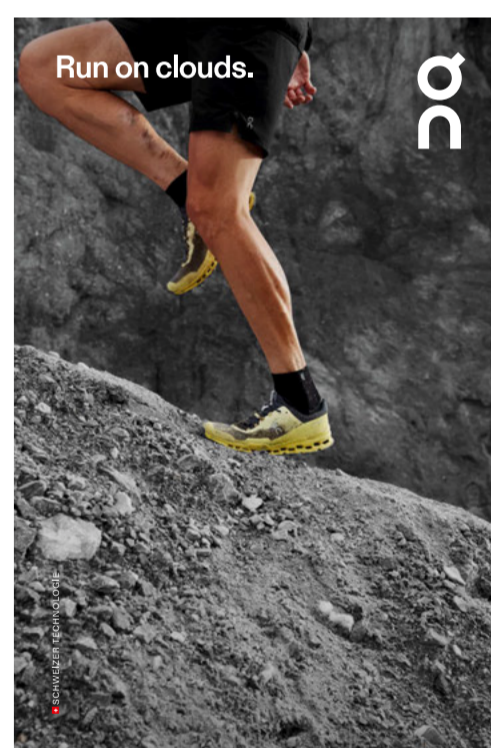
Ausgewählte topografische Karten sind bei den Tourist Informationen erhältlich.  
Panoramakarten: Wandern, Bike, Familien  
Selected topographic maps are available at the tourist information.  
Panoramic maps: Wandern, Bike, Familien

Tourenportal Running.  
Tour portal running.

## Nützliche Links

Useful links

- Trailrunning Hotels.  
Trail running hotels.
- Verhaltenstips in der Engadiner Natur.  
Safety guidelines and other tips for respecting nature.
- Buchen Sie Ihre Running-Erlebnisse im Engadin im Experience Shop.  
Book your running adventures in the Engadin in the Experience Shop.



## Kontakt

Contact information

Engadin Tourism AG  
7500 St. Moritz  
T +41 81 830 00 01  
allegre@engadin.ch  
www.engadin.ch

## Notrufnummern

Emergency numbers

Internationaler Notruf International emergency number	112
Sanitätsnotruf / Ambulance	144
Polizei / Police	117
REGA - Rettungsflugwacht REGA - Swiss Air Rescue	1414
Spital Oberengadin Samedan Upper Engadin Hospital, Samedan	+41 81 851 81 11
Klinik Gut St. Moritz Cut Clinic, St. Moritz	+41 81 836 34 34



# Engadin. Nord

Corviglia, Piz Nair

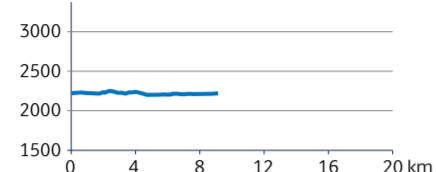
## Allegra liebe Gäste!

Dear guests, welcome!

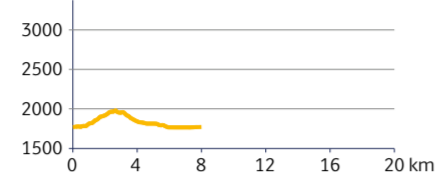
Leichtfüßig über gepflegte Waldwege rennen, auf rauem Schotter und verwilderten Wiesenpfaden entlang oder im Zickzack an Felsen vorbei – wer Trailrunning liebt, genießt den Lauf durch natürliches Gelände. Ein Glück, dass es davon im Engadin mehr als genug gibt.

Through shady woodland, over rough gravel, across wild meadows or past towering cliffs, along flowing trails, up zig-zag ascents, over soft forest paths: trail runners love natural terrain. Happily, the Engadin has plenty to suit all tastes.

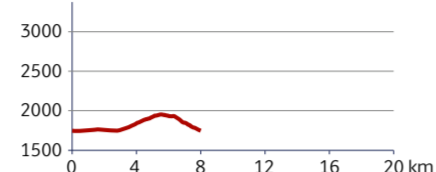
**1 Rundton La Punt – Zuoz**  
 1h 77m  
 9.1 km 77m  
 Schwierigkeit: einfach / Level: easy  
 La Punt Tourist Information  
 La Punt Tourist Information



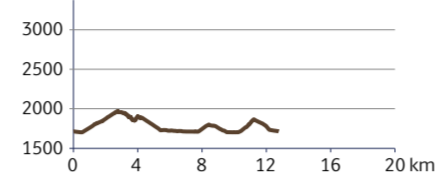
**2 Alp Staz**  
 1h 186m  
 8 km 186m  
 Schwierigkeit: einfach / Level: easy  
 OVAVERVA Hallenbad & Spa, St. Moritz Bad  
 OVAVERVA Hallenbad & Spa, St. Moritz Bad



**3 Burgruine Guardaival**  
 1h 309m  
 8.0 km 309m  
 Schwierigkeit: mittel / Level: intermediate  
 Madulain Bahnhof  
 Madulain Bahnhof



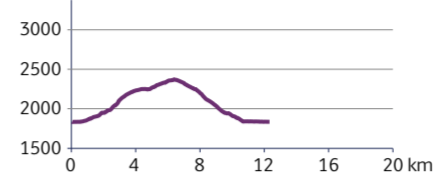
**4 Belvoir**  
 2h 40min 718m  
 19.4 km 716m  
 Schwierigkeit: einfach / Level: easy  
 La Punt Tourist Information  
 La Punt Tourist Information



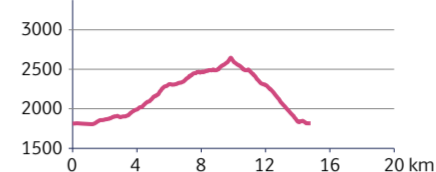
**5 Zuoz – Alp Griatschouls**  
 1h 50min 629m  
 12.6 km 629m  
 Schwierigkeit: mittel / Level: intermediate  
 Zuoz Dorfplatz  
 Zuoz Dorfplatz



**6 Alp Clavadatsch**  
 1h 35min 628m  
 10.1 km 628m  
 Schwierigkeit: mittel / Level: intermediate  
 Promulins Arena, Samedan  
 Promulins Arena, Samedan



**7 Grevaslvas**  
 2h 20min 969m  
 14.8 km 969m  
 Schwierigkeit: mittel / Level: intermediate  
 Sportzentrum Muot Marias, Sils Maria  
 Turnhalle / Schweizerhaus / Post, Maloja



## Berg- und Ausflugsrestaurants

- 1 Hotel Restaurant Salastrains +41 81 830 07 07
- 2 Bar Finale +41 81 833 69 68
- 3 Chantarella Bar +41 81 833 76 76
- 4 Alpina Hütte +41 81 833 40 80
- 5 quattro BAR +41 81 833 76 80
- 6 Restaurant Chadafo +41 81 839 80 20
- 7 Alp Beizil Laret +41 81 830 00 11
- 8 Alp Muntatsch +41 81 851 00 60
- 9 Gasthaus Spinass +41 81 851 19 20
- 10 Alp Es-cha Dadour +41 78 952 04 79
- 11 Alp Arpiglia +41 79 419 26 35
- 12 Restaurant Trutz +41 81 833 70 30

Mehr Informationen zu den Berg- und Ausflugsrestaurants.  
 More information about mountain and excursion restaurants.



## Mehrtagestour Via Grischuna

Long distance tour Via Grischuna  
 Eine der besten Trailrunning-Destinationen der Alpen ist die Region Graubünden. Die Via Grischuna verbindet in sieben Etappen Davos Klosters mit St. Moritz und führt dabei durch Trailrunning freundliches Terrain. The Graubünden region is one of the Alps premier trail running destinations. The Via Grischuna connects Davos Klosters with St. Moritz in seven stages and passes through friendly trail running terrain.

**13a Bergün – Spinass**  
 → 18 km 1102m  
 656m

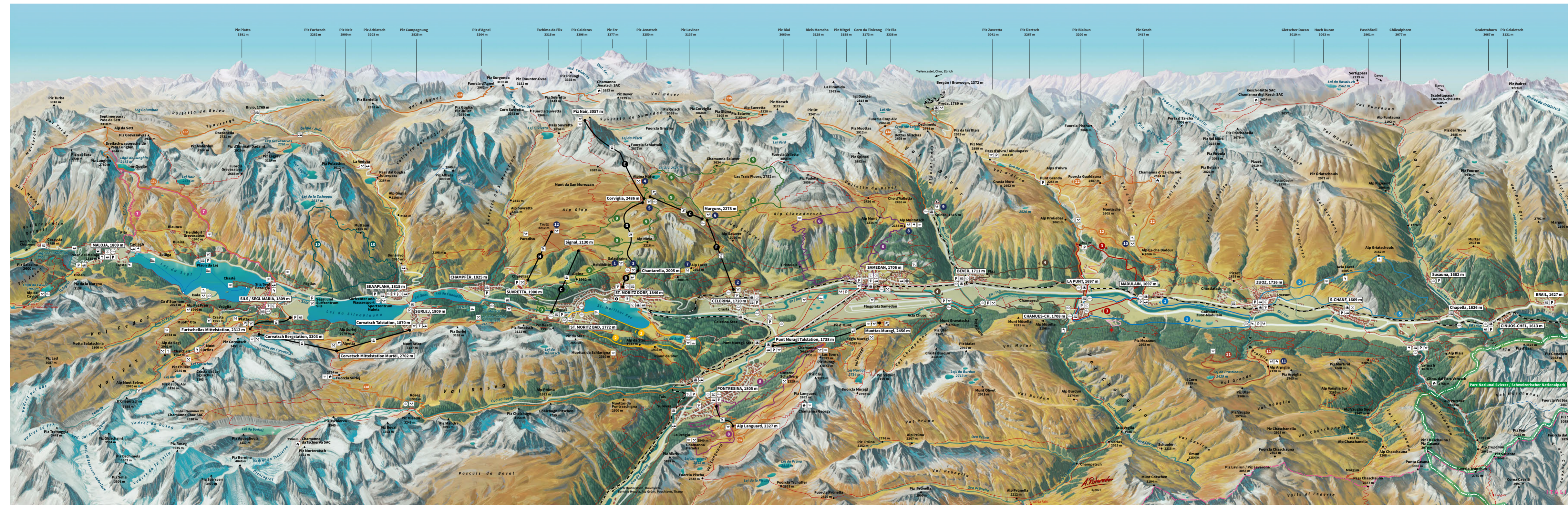
**13b Spinass – Bivio**  
 → 27.5 km 1388m  
 1434m

**13c Bivio – Sils Maria**  
 → 21.2 km 1223m  
 1185m

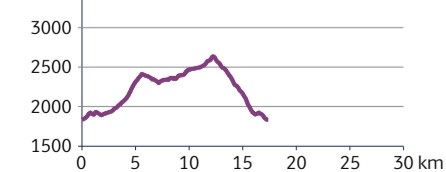
**13d Sils Maria – Pontresina**  
 → 24 km 1072m  
 1104m

**13e Pontresina – St. Moritz**  
 → 23.5 km 1128m  
 1125m

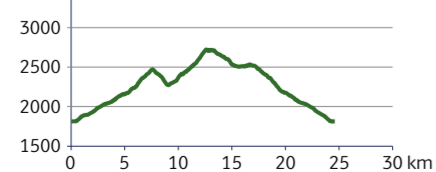
Mehr Informationen zur Via Grischuna.  
 More information about Via Grischuna.



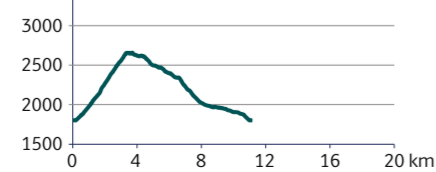
**8 Steinbock Trail**  
 2h 30min 877m  
 16.3 km 877m  
 Schwierigkeit: mittel / Level: intermediate  
 Gemeinde- und Kongresszentrum, Pontresina  
 Gemeinde- und Kongresszentrum, Pontresina



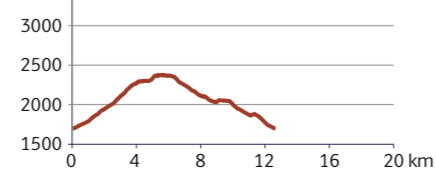
**9 Corviglia Attack\***  
 3h 45min 1357m  
 25.3 km 1357m  
 Schwierigkeit: anspruchsvoll / Level: challenging  
 OVAVERVA Hallenbad & Spa, St. Moritz Bad  
 OVAVERVA Hallenbad & Spa, St. Moritz Bad



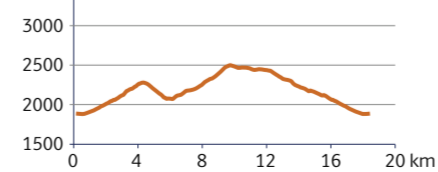
**10 Lej da la Tscheppa**  
 2h 838m  
 11.5 km 838m  
 Schwierigkeit: anspruchsvoll / Level: challenging  
 Beach Club, Sils Maria  
 Beach Club, Sils Maria



**11 Arpiglia**  
 2h 810m  
 12.7 km 810m  
 Schwierigkeit: anspruchsvoll / Level: challenging  
 Resgia, Zuoz  
 Resgia, Zuoz



**12 Es-cha**  
 3h 1216m  
 18.6 km 1170m  
 Schwierigkeit: anspruchsvoll / Level: challenging  
 La Punt Tourist Information  
 La Punt Tourist Information



Run on clouds.

Mehr Informationen zu Trailtreff und Trailtrophy.  
 More information about Trailtreff and Trailtrophy.

## Trailtreff und Trailtrophy

**Trailtreff:** Gemeinsam laufen bei einem der wöchentlich stattfindenden Trailtreffs in La Punt oder Maloja.  
**Trailtreff:** Run together at one of the weekly Trailtreff in La Punt or Maloja.

**Trailtrophy:** Miss dich mit der Trailrunning-Community und bestimme dabei den Rhythmus, die Startzeit und den Tag selbst.  
**Trailtrophy:** Compete with the trail running community and set your own pace, start time and day.



## Trailrunning Parcours

Der Trailrunning Parcours in La Punt Chamues-ch bereitet Läuferinnen und Läufer optimal auf die Herausforderungen auf den Trails vor. Verschiedene Übungen auf einer 1km langen Runde fördern Lauftechnik, Koordination und Kraft auf spielerische Art und Weise. The trail running course in La Punt Chamues-ch prepares runners optimally for the challenges on the trails. Various exercises on a 1km loop improve running technique, coordination and strength in a fun way.

Mehr Informationen zu Trailrunning Parcours.  
 More information about Trailrunning course.

