

ATHLETES GUIDE

SILVAPLANA

SGRAIL78

SWIM GRAVEL TRAIL





Liebe Athlet:innen

Willkommen in Silvaplana und beim SGRAIL78!

Wir freuen uns riesig: Die zweite Austragung steht an, und unser Angebot wächst – mit dem SGRAIL78 LITE, einer kürzeren Variante, und dem SGRAIL78 TEAM.

Dieses Wochenende dreht sich nicht um Platzierungen oder Zeiten – es geht um das gemeinsame Abenteuer, um die Freude, draussen unterwegs zu sein, um neue Freundschaften, gutes Essen und guten Kaffee.

Ob im Silvaplanersee, auf dem Gravelbike oder auf den Trails: nehmt euch die Zeit, die Natur zu geniessen, Rücksicht zu nehmen und Spass zu haben. Genau darum geht es beim SGRAIL78.

Dieses Playbook soll euch dabei helfen, entspannt in das SGRAIL Wochenende zu starten. Es enthält alle wichtigen Infos, damit ihr euch voll auf das Erlebnis konzentrieren könnt.

Ein grosses Dankeschön gilt unseren Partnern, Sponsoren und vor allem den Voluntary, die mit Herzblut dafür sorgen, dass alles klappt – und dass ihr unterwegs bestens versorgt seid.

Wir wünschen euch ein unvergessliches Wochenende voller Abenteuer, guter Stimmung, feinem Essen und starkem Kaffee!

EVER OK SGRAIL78 SILVAPLANA



ALLGEMEINES

Der SGRail78 führt dich mitten in die beeindruckende Kulisse der Schweizer Berge. Die Strecke verlangt nicht nur sportliche Stärke, sondern auch Anpassungsfähigkeit an die Natur – vom erfrischendem Silvaplannersee zu sonnigen Höhenwegen.

Bitte denke daher unbedingt an ausreichende Kleidung für alle Temperaturen und Wetterlagen. In den Bergen kann es schnell von warm und sonnig zu windig, nass oder kühl wechseln. Mehrschichtige Kleidung, Regen- und Windschutz sowie Ersatzbekleidung gehört zur Wettkampfbekleidung. So bist du bestens vorbereitet, um das Abenteuer SGRail78 oder SGRail Lite sicher und mit Freude zu meistern.

Euer Host ist die Gemeinde SILVAPLANA. Hier könnt Ihr euch über SILVAPLANA und das Engadin informieren:

www.silvaplana.ch.

ZEITPLAN

FREITAG

14:45–15:30 | RYZON Warm-up Run inkl.
KEEN Schuhtest
[Dorfzentrum Silvaplana](#)

15:30–16:00 | Coffee & Cake
[Dorfzentrum Silvaplana](#)

17:00–18:30 | Registration & Pizokel Plausch
[Eventgelände am See](#)

SAMSTAG

08:30–14:00 | Regio League & SGRail Kids Duathlon

09:00–10:00 | sailfish SWIM
[Eventgelände am See](#)

11:00–13:00 | Gravel Warm-up Ride + Coffee & Nusstorte
Start [Dorfzentrum Silvaplana](#)
Finish in [St. Moritz Hotel Hauser](#)

16:30 | Briefing, Talk&Fun & Aperero
[Eventgelände am See](#)

15:00–17:30 | Registration

SONNTAG

07:30–09:00 | Check-in alle Formate inkl. Team

09:30 | START SGRAIL78 & TEAM
Am See, Restaurant PappaLòu

09:30 | START SGRAIL LITE
Am Strand, Campingplatz

ca. 12:35 | Erster Zieleinlauf SGRAIL78 LITE

ca. 13:45 | Erster Zieleinlauf SGRAIL78

15:00–18:30 | Check-out

18:30 | Zielschluss & Award Ceremony
Eventgelände am See



DEIN SGRail WOCHENENDE

Der SGRail78 Silvaplana ist weit mehr als ein einzelner Wettkampftag – es ist ein ganzes Wochenende voller gemeinsamer Erlebnisse. Schon ab Freitag könnt ihr beim Warm-up Run, dem Pizokel Plausch oder dem Warm-up Swim andere Athlet:innen kennenlernen, euch akklimatisieren und die einzigartige Kulisse des Engadins genießen. Wer früh anreist, verpasst nichts von der besonderen Stimmung, die dieses Wochenende ausmacht.



RYZON

Warm-up Run & Coffee

Freitag, 14:45 – 16:00



Pizokel Plausch

Freitag, 17:00 – 18:30



Warm-up Swim

Samstag, 09:00 – 10:00



CANYON

Warm-up Ride & Coffee

Samstag, 11:00 – 13:00



Briefing & ApEro

Samstag, 16:30



EVENTGELÄNDE & ANREISE

Das Eventgelände befindet sich beim Sportzentrum Mulets, Via Mulets 9, 7513 Silvaplana.

Anreise

Wir empfehlen die Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder mit dem Velo. Direkt beim Eventgelände stehen keine Parkplätze zur Verfügung. Für Autos sind in Silvaplana und Umgebung Parkplätze vorhanden.

Zusätzlich gibt es den [Parkplatz Surlej, Foppas](#) von wo aus ihr bequem mit dem Velo zum Eventgelände fahren könnt. Ein kostenloser Shuttle-Bus verbindet den Parkplatz mit der Gemeinde Silvaplana. Bitte beachtet: die Mitnahme von Velos im Bus ist nur sehr begrenzt möglich.

Bike Doctor

Reparaturen können am Samstag während der regulären Öffnungszeiten kostenlos beim Skiservice Kovac durchgeführt werden: Via dal Corvatsch 29, 7513 Silvaplana-Surlej.

SCHWIMMEN SGRAIL78 & TEAM

Distanz: 1,5 km (1 Runde im Silvaplanersee)

Start: Wasserstart vor dem Restaurant PappaLoù. Drei Minuten vor dem Start gehen alle Athlet:innen ins Wasser, dann fällt der Startschuss. Der Startbereich ist abgetrennt, alle Athlet:innen müssen die Zeitmessmatte unter dem Startbogen passieren.

Australian Exit: Nach 750 m kurzer Landgang, bevor die zweite Hälfte der Runde geschwommen wird.

Einschwimmen: Bis 10 Minuten vor dem Start möglich, kein separater Bereich.

Bojen: weisse Bojen = Wendebojen, **kleine rote Bojen** = Orientierungsbojen

Es besteht Neoprenpflicht. Zusätzlich sind Neopren-Hauben, Socken und Handschuhe **erlaubt**.

Temperatur: Die erwartete Wassertemperatur liegt zwischen **16 und 18 °C**.



SCHWIMMEN SGRAILITE

Distanz: 750 (1 Runde im Silvaplanersee)

Start: Landstart am Strand beim Australian Exit. Der Startbereich ist abgetrennt, alle Athlet:innen müssen die Zeitmessmatte passieren.

Einschwimmen: Bis 10 Minuten vor dem Start zwischen Australian Exit und Schwimmausstieg möglich.

Bojen: weisse Bojen = Wendebojen, **kleine rote Bojen** = Orientierungsbojen

Es **besteht Neoprenpflicht**. Zusätzlich sind Neopren-Hauben, Socken und Handschuhe **erlaubt**.

Temperatur: Die erwartete Wassertemperatur liegt zwischen **16 und 18 °C**.



NON SWIM OPTION

Kein Schwimmen? Das geht auch.

Wenn du du Schwimmenstrecke nicht absolvieren möchtest, ist das kein Problem – dann startest du einfach mit dem Gravel in dein SGRAIL78 Abenteuer.

- Wer nicht schwimmt, absolviert Gravel und Trailrun Start um 10:30 Uhr, gemeinsam, direkt beim Volleyballfeld an der Wechselzone
- Du kannst dies schon bei der Startnummernausgabe angeben – du kannst aber auch spontan entscheiden
- Einchecken deines Velos und deines Laufbeutels ist bis 09:00 Uhr erforderlich



GRAVELSGRAIL78 & TEAM

Distanz: 64 km / 1'190 Hm (1 Runde)

Navigation: Die Strecke ist **nicht vollständig** ausgeschildert

– bitte nutzt den **GPS-Track** (Download:

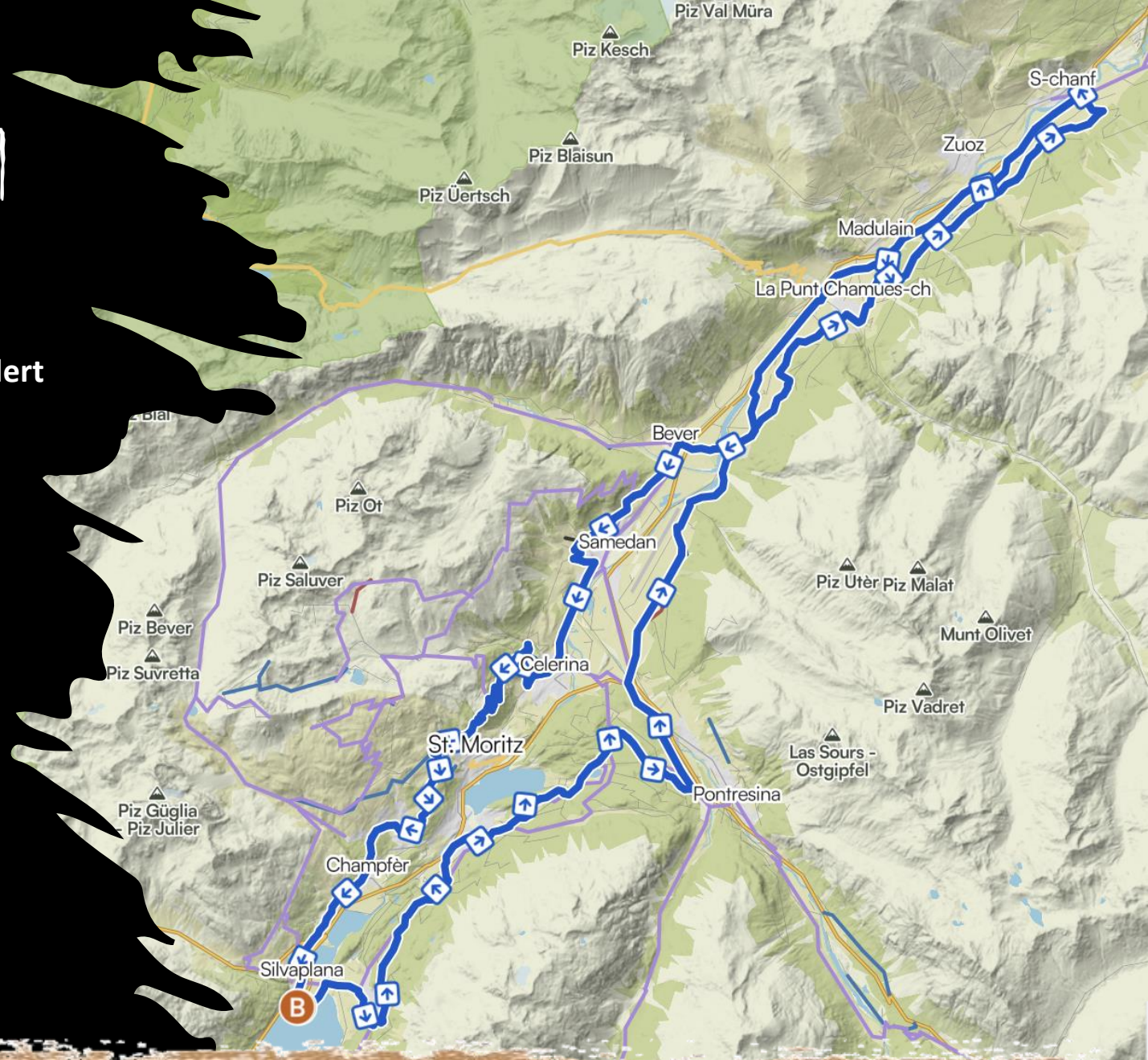
<https://www.sgrail.country/silvaplane/sgrail78-gravel-triathlon/>)

Verpflegungsposten:

- **VP2 bei km 23 in Bever**

Achtung: Im Anschluss ca. 500 m Strasse mit
Gegenverkehr. Rechts fahren!

- **VP3 bei km 46**
- **VP4 bei km 56**



GRAVEL SGRAILITE

Distanz: 41 km / 950 Hm (1 Runde)

Navigation: Die Strecke ist **nicht vollständig** ausgeschildert

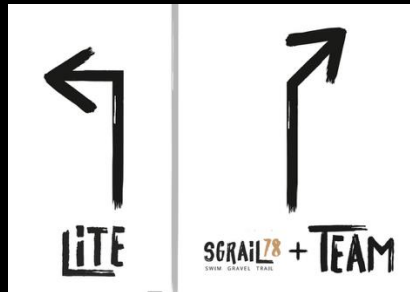
– bitte nutzt den **GPS-Track** (Download:

<https://www.sgrail.country/silvaplane/triathlon-lite/>)

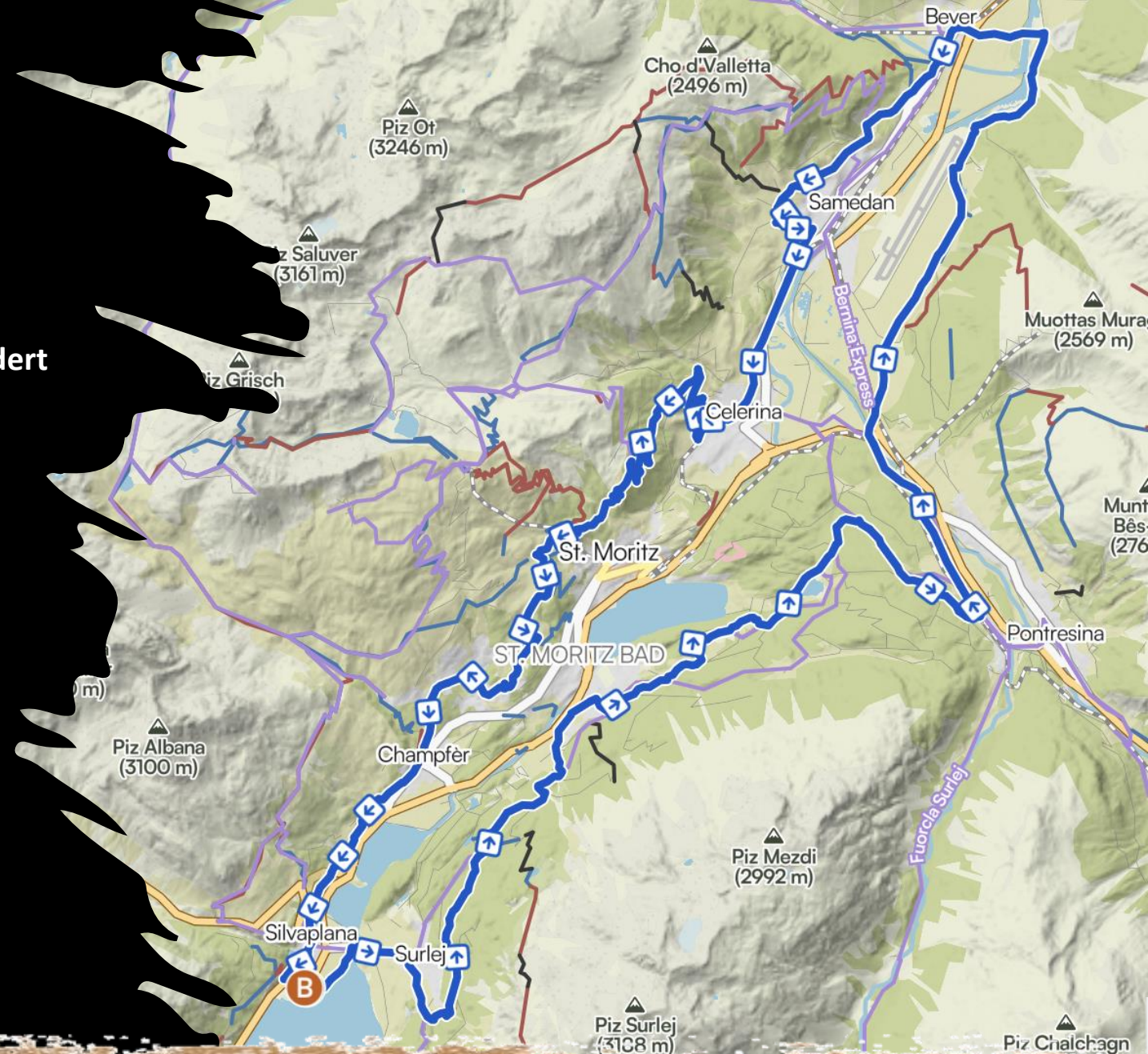
ACHTUNG! Abzweigung
bei Bever beachten:

Verpflegungsposten:

- VP3 bei km 24
- VP4 bei km 33



MAURTEN



GRAVEL



Die Strecke ist **nicht gesperrt** – ihr teilt sie mit anderen Velofahrer:innen, Wander:innen & Passant:innen.

Um dich auf den engen Abschnitten der Strecke bemerkbar zu machen, ist es von Vorteil, eine **Radklingel am Velo** zu montieren. So kannst du andere Teilnehmende oder Wanderer frühzeitig auf dich aufmerksam machen und trägst zu einem sicheren und respektvollen Miteinander auf der Strecke bei. Mehr Infos:

Allgemein gilt: bitte nehmt Rücksicht auf andere Velofahrer:innen, Wander:innen & Passant:innen!

Auf der Gravelstrecke gibt es einige anspruchsvolle Abfahrten, diese und andere Gefahrenstellen sind mit Schildern markiert: SLOW DOWN!

DANGER

➔ SLOW
DOWN ➔

SILVAPLANA
SGRAIL78
SWIM GRAVEL TRAIL

GRAVEL

Besonders beachten

- Nach der Verpflegung bei Kilometer 22 gibt es ein kurzes Teilstück (500m) mit Gegenverkehr. Bitte rechts fahren!
- Bei Kilometer 55 gibt es einen Single Trail mit vier engen Haarnadelkurven (180°). Bitte riskiert hier nichts und steigt ggf. ab.

Strassenquerungen sind durch **Personen der Guardia Civil** abgesichert. Bitte fahrt dennoch vorausschauend und achtet auf den Strassenverkehr.

Es kann mit Kühen auf der Strecke gerechnet werden. Einfach Abstand halten, ruhig bleiben und langsam passieren.

Windschattenfahren ist erlaubt. Dauerhafte Lutscher werden jedoch am Abend namentlich genannt :-)

Du kannst am SGRail78 auch mit dem MTB starten.



TRAILSGRAIL78 & TEAM

Distanz: 12,5 km mit 300 hm (1 Runde)

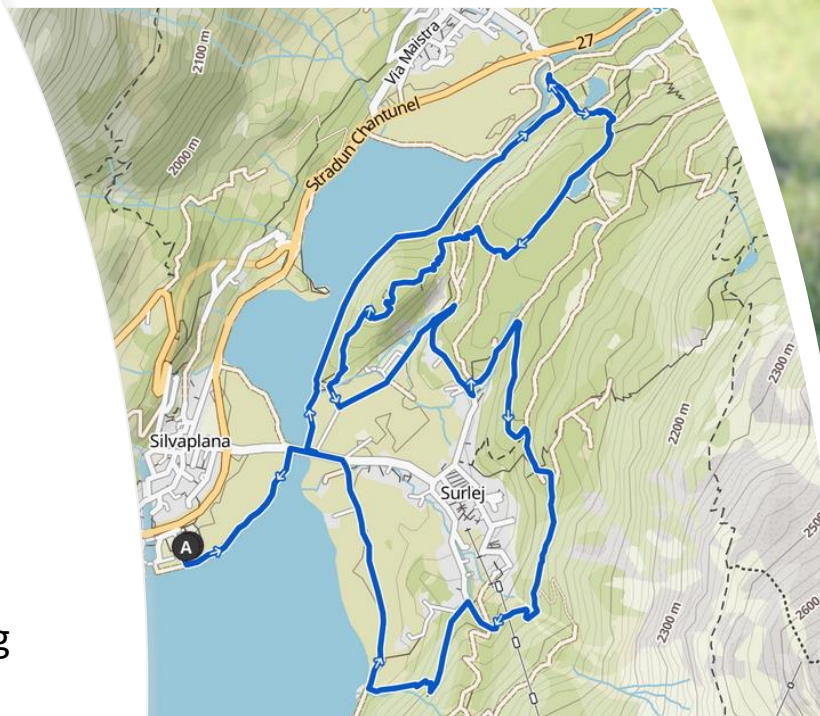
Signalisation

Die Strecke ist **durchgehend und vollständig ausgeschildert**. **Orange Fähnchen** markieren regelmässig den Weg. **Pfeile** kennzeichnen alle Richtungswechsel.

Verpflegung

- Ein Verpflegungsposten 1 ist bei **km 5**
- Ein Verpflegungsposten 2 ist bei **km 9**

Die Strecke ist **nicht gesperrt** – Wanderer:innen und andere Sportler:innen können unterwegs sein. Bitte nehmt Rücksicht.



TRAILSGRAILITE

Distanz: 7,5 km mit 130 hm (1 Runde)

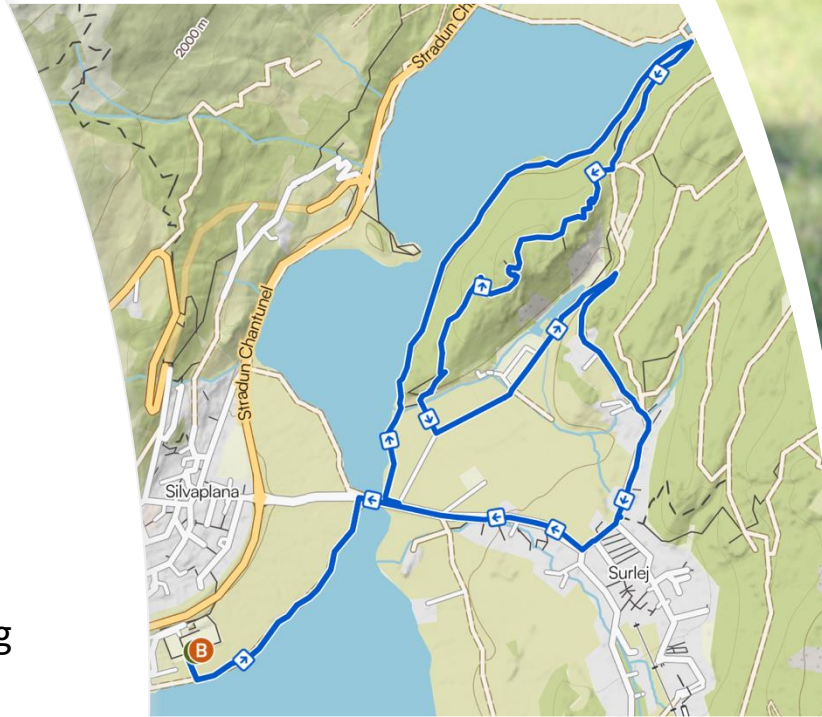
Signalisation

Die Strecke ist **durchgehend und vollständig ausgeschildert**. **Orange Fähnchen** markieren regelmässig den Weg. **Pfeile** kennzeichnen alle Richtungswechsel.

Verpflegung

- Ein Verpflegungsposten 1 ist bei **km 5 (Via da las Palüds, Nähe Hof Lej Ovis Chel)**

Die Strecke ist **nicht gesperrt** – Wanderer:innen und andere Sportler:innen können unterwegs sein. Bitte nehmt Rücksicht.



WECHSELZONE

Check-in: 07:30 – 09:00 Uhr

Check-out: ab ca. 15:00 Uhr (nach Absprache, sobald alle Teilnehmer:innen auf der Laufstrecke sind) – 19 Uhr

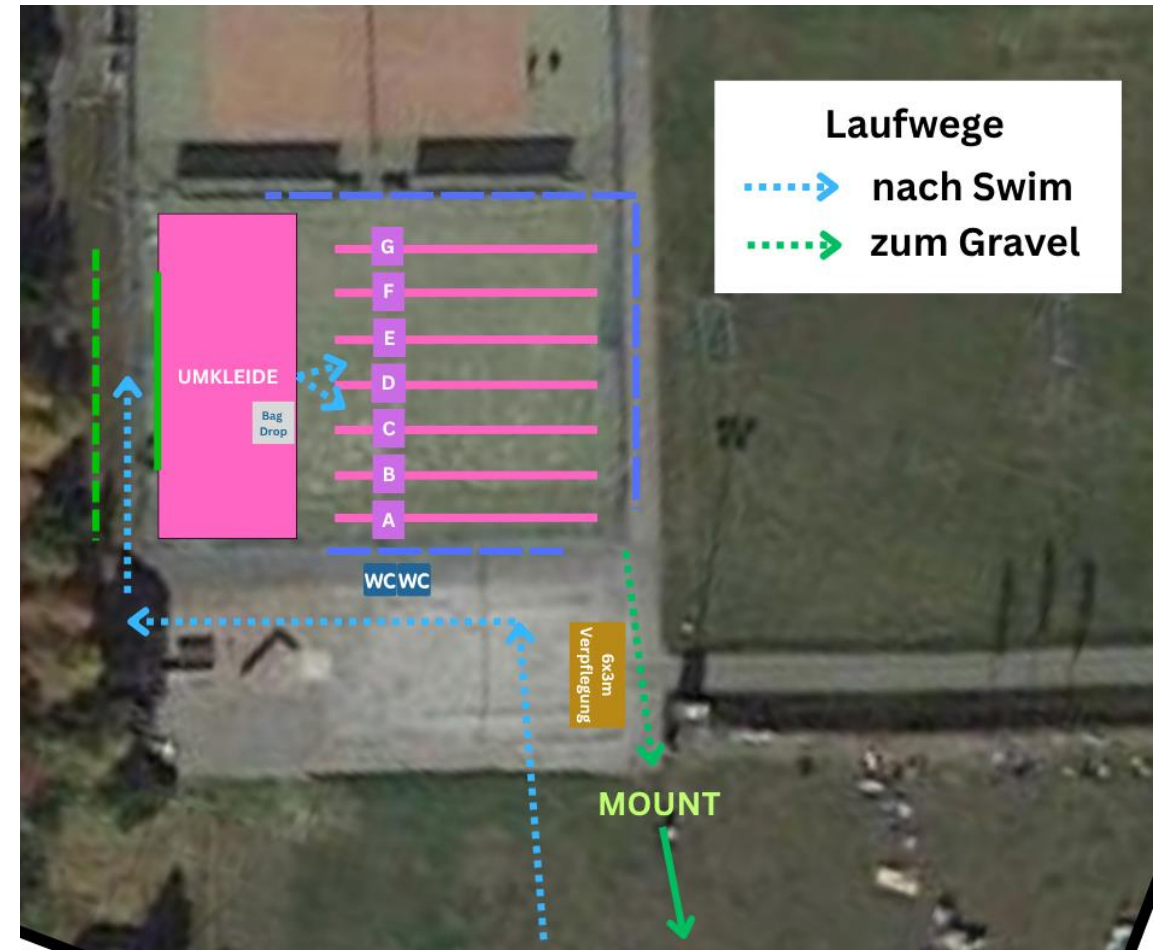
Jede:r Athlet:in erhält einen fixen Platz für Velo und Beutel (Plätze sind nummeriert). **Alle Kategorien inkl. Staffel müssen ihre Velos einchecken!**

Wechselbeutel

- **Farbe Gravel:** weiss
- **Farbe Laufen:** schwarz

Beide Beutel hängen am **gleichen Haken**.

Nach dem Umziehen in den Pavillons werden die Beutel in den **Drop-off Bereich** des Zelts geworfen. Unsere Voluntari bringen eure Bags während des Rennens zu euren Velos, so dass ihr nach dem Rennen alles dort abholen könnt.



WECHSELZONE

Parc Fermé (nach Gravel)

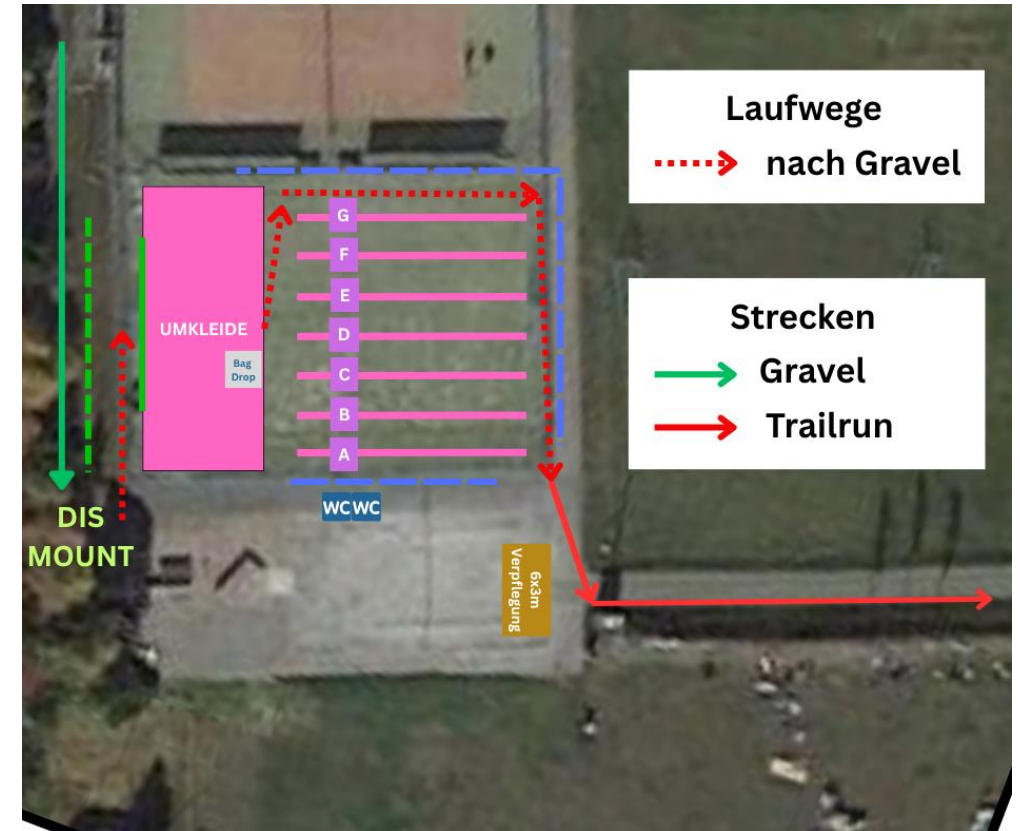
- Der zweite Wechsel funktioniert folgt einem Parc Fermé Prinzip
- Nach der Rückkehr vom Gravel-Ride nehmen Voluntari euch das Velo ab und parkieren es am jeweiligen Platz

Finisher Bag

Vor dem Start kannst du den **Finisher Bag** bei der Registration abgeben. Dort kannst du ihn nach dem Rennen bis 19 Uhr auch wieder abholen.

Verpflegung

Der **Verpflegungsposten** an der Wechselzone kann nach dem Schwimmen und vor dem Laufen genutzt werden.

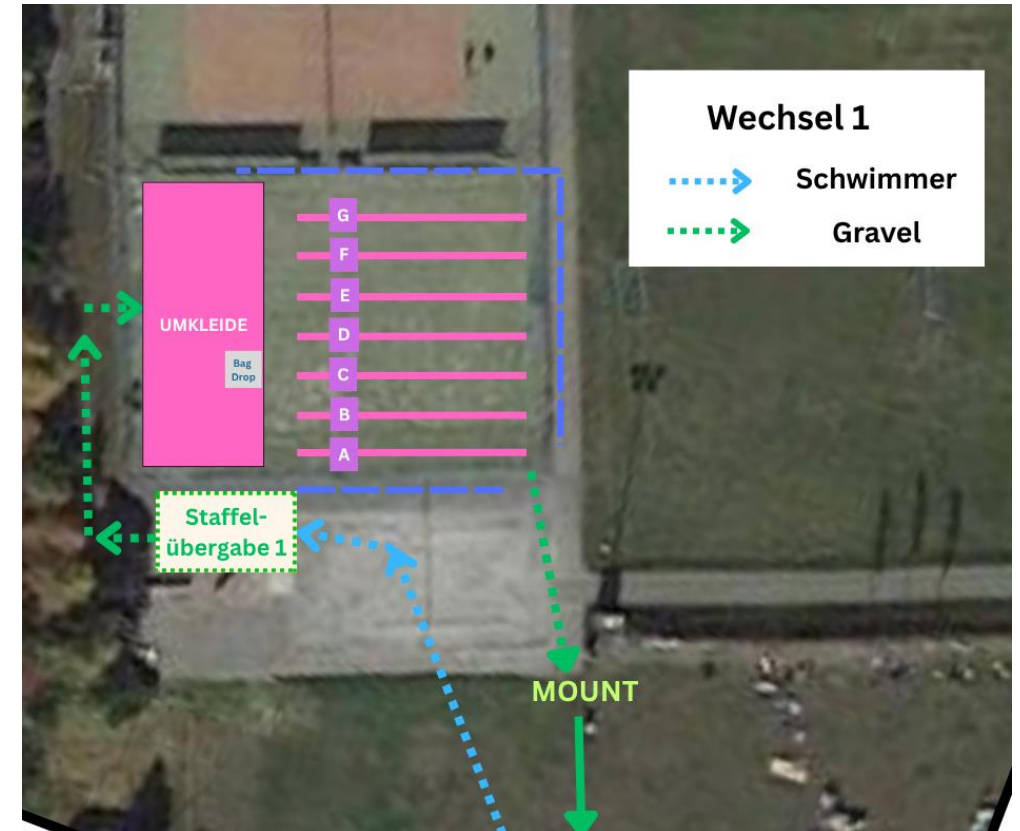


TEAMS

Staffelübergabe Swim to Gravel

- Schwimmer:in läuft nach dem Ausstieg bis zur Übergabezone unterhalb des Padel Courts
- Übergabe des Transponders wie ein Staffelstab an den/die Gravel-Fahrer:in
- Gravel-Fahrer:in läuft durch den Padel Court zum Velo
- Weiter bis zur Mount-Linie
- Ab dort Start der Gravelstrecke

Wichtiger Hinweis: Das Velo muss eingeecheckt werden.

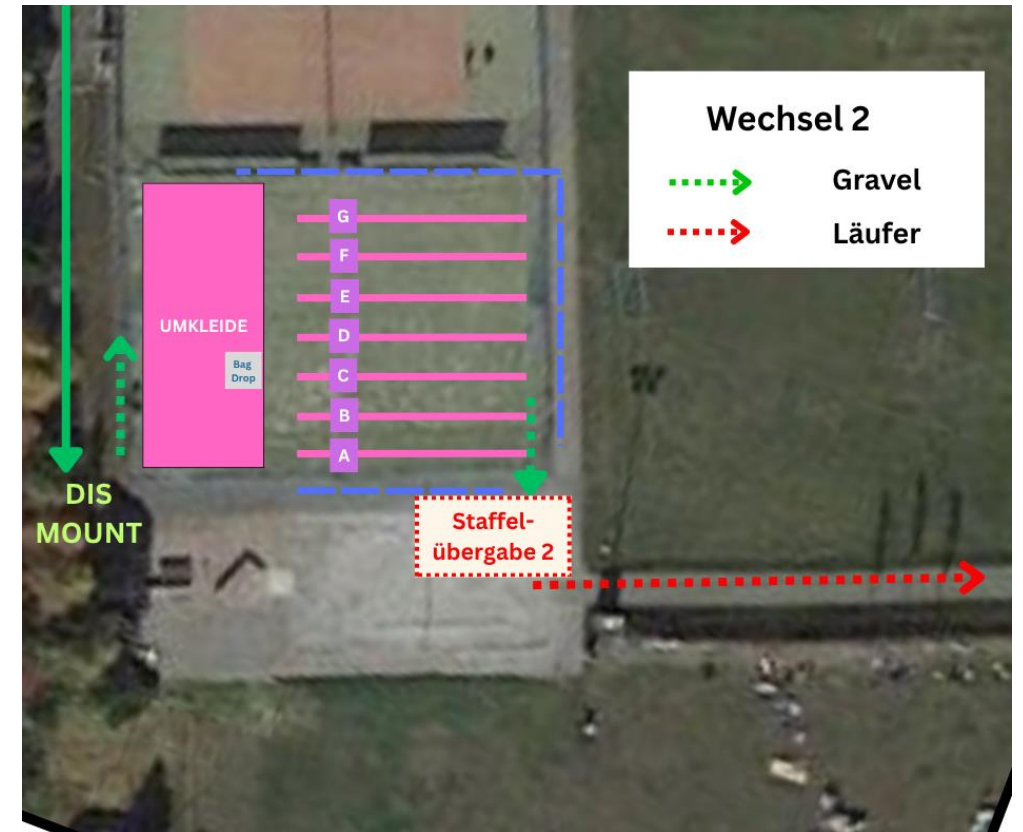


TEAMS

Staffelübergabe Gravel to Run

- Gravel-Fahrer:in steigt ab und gibt das Velo ab
- Lläuft durch den Padel Court, durch die Wechselzone
- Übergabe an den/die Lläufer:in am Ausgang der Wechselzone im Staffelübergabe-Bereich 2

Natürlich erhalten im Ziel alle Teilnehmer:innen einen **Holy SGRAIL** und eine **Finisher-Mahlzeit**.



KIDS DUATHLON

Duathlon Schüler:innen (2015/2016; 2013/2014)

Distanzen: 500 m Laufen – 1600 m Radfahren – 500 m Laufen

Duathlon Kids (2017/2019)

Distanzen: 500 m Laufen – 800 m Radfahren – 500 m Laufen

Duathlon Kids (2020 und jünger)

Distanzen: 200 m Laufen – 800 m Radfahren – 200 m Laufen

Strecken

Die genauen Streckenpläne können vor Ort bei der Startnummernausgabe eingesehen werden. Die Strecken führen um das Eventgelände auf der Mulets Wiese.



SAMSTAG

09:00 | Briefing, Registration & Check-in

09:40 | Start Kids Duathlon M7-9/F7-9

10:05 | Start Kids Duathlon M12-13/F12-13/M10-11/F10-11

10:30 | Start Kids Duathlon M6 und jünger/F6 und jünger

10:30–11:00 | Check-out

14:00 | Rangverkündigung

ZEITPLAN KIDS DUATHLON



KIDS DUATHLON – WEITERE INFOS

Verpflegung

Im Ziel können sich die Kinder verpflegen. Es werden Getränke und Snacks angeboten.

Garderoben, WC

Es stehen Garderoben, Duschen und WCs im Sportzentrum Mulets zur Verfügung.

Velo und Wechselzone

Es wird ein geländetaugliches und sicherheitstechnisch einwandfreies Velo (MTB, Trekking-Bike, Schulvelo, etc.) vorausgesetzt. Der Start mit dem Rennvelo ist aus Sicherheitsgründen nicht erlaubt, da die Velostrecke teilweise auf Feldwegen und Wiesen verläuft. Lenkeraufbauten z.B. Triathlonaufsätze oder Lenkerhörnchen sind aus Sicherheitsgründen nicht erlaubt. In der Wechselzone haben ausschliesslich Athleten Zutritt. Zugewiesene Voluntari betreuen die Athleten in der Wechselzone. Es steht dieses Jahr kein Bike Doctor auf Platz zur Verfügung. Wer kurzfristig eine Reüeratur benötigt kann sich an den Ski-Service Corvatsch in Surlej (Tel.: +41 81 838 77 77) wenden.

Kein Check-in ohne verkehrssicheres Velo!

SILVAPLANA
ENGADIN - CORVATSCH

R Y Z O N

CANNON

**8 EIGHT
SLEEP**

 **tomorrow
people**

 *St. Moritz*
TOP OF THE WORLD

 Engadin


sailfish

