

Event-Informationen

Swissalpine Flims 18.-19. Juli 2026

11.05.2026

Veranstalter:

Tuffli Events AG
Gäuggelistrasse 20
7000 Chur
Schweiz

info@swissalpine.ch
www.swissalpine.ch

Inhaltsverzeichnis

1. Allgemeines	2
2. Datum	2
3. Streckenführung.....	2
4. Running-Formate.....	2
5. Hiking-Formate.....	4
6. Anmeldung.....	5
7. Teamkategorie	7
8. Startermail und Startnummernausgabe	7
9. Zeitmessung	8
10. Hin- / Rückreise mit ÖV	8
11. ÖV innerhalb Laufregion.....	9
12. Übernachtung	10
13. Laufgepäck	10
14. Verpflegung	10
15. Garderoben, Toiletten und Duschen.....	10
16. Fundgegenstände.....	10
17. Preise.....	11
18. Rahmenprogramm.....	11
19. Programm für Begleitende / Zuschauende.....	11
20. Integration Cuors da Flem (CdF).....	11

1. Allgemeines

Die Dokumente «Event-Informationen» sowie «Event-Reglement» sind integrale Bestandteile des Vertrages zwischen den Teilnehmenden und dem Veranstalter. Der Veranstalter behält sich das Recht vor, Anpassungen und Ergänzungen laufend zu machen. Die Dokumente sind ausschliesslich online über **Swissalpine** aufrufbar.

Der Swissalpine in Flims ist der offizielle Nachfolger des Swissalpine, welcher von 1986 bis 2021 in Davos stattfand. Historie, Statistik und Resultate werden ab 2025 / 37. Austragung im Rahmen des Swissalpine in Flims fortgeschrieben.

Im Zuge der Nachfolgereglung des äusserst beliebten Cuors da Flem, wird dieser ab 2026 in den Swissalpine Flims integriert.

Der Swissalpine bietet Formate an in den Disziplinen «Running» und «Hiking». Ab 2026 finden auch die legendären Subbrands K78 und K42 auf äusserst attraktiven und abwechslungsreichen Strecken in Flims ihre Fortsetzung.

2. Datum

Der Swissalpine Flims findet vom 18.-19. Juli 2026 statt.

3. Streckenführung

Aufgrund von Erfahrungen und Feedbacks seitens der Teilnehmenden von 2025 wurden folgende Streckenoptimierungen vorgenommen:

- Verzicht auf die Schlaufe vom Cassonsgrat über La Siala / Las Palas (Verkürzung Distanz zwischen den Verpflegungsposten Bargis und Segnes).
- Ab der Bergstation Masegn über Plaun und Runca nach Flims (Verkürzung des Anteils über Strassen bzw. durch Wintersportanlagen zu Gunsten von Singletrails).
- Der K42 wird neu über den Cassonsgrat geführt, dem Top-Highlight und höchsten Punkt des Swissalpine (2675 müM) mit einer spektakulären Rundschau.
- Mit dem K/H23 bekommt der Swissalpine eine Laufperle durch eine traumhafte Landschaft mit Rheinschlucht, Flimserwald und Caumasee.
- Mit K78 Four wird ab 2026 eine Kategorie für Teams angeboten.

Mit diesen Anpassungen und Optimierungen wird der Entwicklungsprozess abgeschlossen und die Strecken in einen dauerhaften Bestand überführt.

4. Running-Formate

4.1. Streckendaten

K78	78.2km, +/- 4`624m, Start/Ziel in Flims
K42	42.1km, +/- 2`609m, Start/Ziel in Flims
K23	23.2km, +/- 923m, Start/Ziel in Flims
K12	12.5km, +/- 421m, Start/Ziel in Flims

4.2. Teamkategorie K78 Four

Die Strecke wird wie folgt aufgeteilt:

- Flims – Trin Digg: 19.7km, +712m/-959m
- Trin Digg – Bargis: 18.1km, +1`644m/-924m
- Bargis – Segnes: 12.0km, +1`223m/-671m
- Segnes – Flims: 28.4km, +932m/-1`963m

Zusammensetzung: 2 Frauen und 2 Männer

4.3. Start- und Maximalzeiten

K78¹⁾ Start Samstag 05:00 Uhr, Maximalzeit 22 Stunden

K42 Start Samstag 09:30 Uhr, Maximalzeit 11.5 Stunden

K23 Start Samstag 10:30 Uhr, Maximalzeit 9.5 Stunden

K12 Start Samstag 10:45 Uhr, Maximalzeit 4 Stunden

¹⁾ inkl. Teamkategorie

4.4. Cut-Off und Durchlaufzeiten K78

Posten	Erwartete Zeit	Cut-Off	Km	Km to go	Next post	Verpflegung
Flims Prau la Selva	Sa 05:00		0	78,2	9,8	
Au (Valendas)	Sa 05:45 - 07:00		9,8	68,4	9,9	x
Trin Digg	Sa 06:35 - 09:00	Sa 09:00	19,7	58,5	8,0	x
Tegia Sut	Sa 07:35 - 11:30		27,7	50,5	10,1	x
Bargis	Sa 08:50 - 14:45	Sa 14:45	37,8	40,4	2,0	x
Tegia Gronda	Sa 09:10 - 15:30		39,8	38,4	10,0	Wasser
Segnes	Sa 10:20 - 18:30	Sa 18:30	49,8	28,4	4,3	x
Plaun Cumin	Sa 10:50 - 19:45		54,1	24,1	11,4	Wasser
Plaun	Sa 12:15 - 23:15	Sa 23:15	65,5	12,7	6,8	x
Stenna Center	Sa 13:00 - So 01:15		72,3	5,9	5,9	x
Prau la Selva	Sa 13:45-So 03:00	So 03:00	78,2	0		x

4.5. Cut-Off und Durchlaufzeiten K42

Posten	Erwartete Zeit	Cut-Off	Km	Km to go	Next post	Verpflegung
Flims Prau la Selva	Sa 09:30		0	42,1	4,3	
Foppa	Sa 09:55 - 10:45		4,3	37,8	9,4	x
Segneshütte	Sa 10:55 - 13:30	Sa 13:30	13,7	28,4	4,3	x
Plaun Cumin	Sa 11:25 - 14:45		18	24,1	11,4	Wasser
Plaun	Sa 12:30 - 18:00	Sa 18:00	29,4	12,7	6,8	x
Stenna Center	Sa 12:30 - 18:00		36,2	5,9	5,9	x
Prau la Selva	Sa 13:00 - 19:30	Sa 21:00	42,1	0		x

4.6. Cut-Off und Durchlaufzeiten K/H23

Posten	Erwartete Zeit	Cut-Off	Km	Km to go	Next post	Verpflegung
Flims Prau la Selva	Sa 10:30		0	23,2	9,8	
Au (Valendas)	Sa 11:10 - 14:25		9,8	13,4	8,3	x
Conn	Sa 11:45 - 17:45		18,1	5,1	5,1	x
Prau la Selva	Sa 12:15 - 20:00	Sa 20:00	32,2	0		x

4.7. Cut-Off und Durchlaufzeiten K/H12

Posten	Erwartete Zeit	Cut-Off	Km	Km to go	Next post	Verpflegung
Flims Prau la Selva	Sa 10:45		0	7,4	7,4	
Conn	Sa 11:20 - 13:10		7,4	5,1	5,1	x
Prau la Selva	Sa 11:45 - 14:45	Sa 14:45	12,5	0		x

5. Hiking-Formate

5.1. Streckendaten

- H23 23.2km, +/-923m, Start/Ziel in Flims
H12 12.5km, +/- 421m, Start/Ziel in Flims

5.2. Start- und Maximalzeiten

- H23 Gruppenstart Samstag 10:30 Uhr
Individueller Start Samstag 10:30 Uhr – 11:00 Uhr
Maximalzeit 9.5 Stunden

H12 Gruppenstart Samstag 10:45 Uhr
Individueller Start Samstag 10:45 Uhr – 11:15 Uhr
Maximalzeit 4 Stunden

5.3. Familien-Kategorie

Der H12 kann als Familie (mind. 1 erwachsene Person, Kinder aus gleicher Familie) absolviert werden.

6. Anmeldung

6.1. Anmeldung und Startgeld

Die Anmeldung erfolgt online auf www.swissalpine.ch. Das gesamte Anmeldeprozedere geschieht durch Datasport. Es gibt keine Teilnehmerlimite. Für Jugendliche (U18) gilt das Startgeld in Klammer.

Anmeldungen bis zum 31.12.2025 (Phase 1)

K78	CHF 140.00
K78 Four	CHF 400.00
K42	CHF 100.00
K23	CHF 80.00 (70.00)
K12	CHF 70.00 (60.00)

H23	CHF 80.00 (70.00)
H12	CHF 70.00 (60.00)
	Familien mit 1 erwachsenen Person CHF 100.00
	2 erwachsenen Personen CHF 150.00

Anmeldungen vom 01.01 - 31.03.2026 (Phase 2)

K78	CHF 170.00
K78 Four	CHF 460.00
K42	CHF 130.00
K23	CHF 100.00 (90.00)
K12	CHF 80.00 (70.00)

H23	CHF 100.00 (90.00)
H12	CHF 80.00 (70.00)
	Familien mit 1 erwachsenen Person CHF 120.00
	2 erwachsenen Personen CHF 170.00

Anmeldungen vom 01.04 – 17.07.2026 (Phase 3)

K78	CHF 200.00
K78 Four	CHF 520.00
K42	CHF 160.00
K23	CHF 120.00 (110.00)
K12	CHF 90.00 (80.00)

H23	CHF 120.00 (110.00)
H12	CHF 90.00 (80.00)
	Familien mit 1 erwachsenen Person CHF 140.00
	2 erwachsenen Personen CHF 190.00

6.2. Rabatt für bisherige Swissalpinis

Hast du bereits am früheren Swissalpine in Davos teilgenommen? Dann bekommst du eine Belohnung mit einem reduzierten Startgeld bis 31.12.2025 :

20 und mehr Teilnahmen	30%
10 bis 19 Teilnahmen	20%
Bis 9 Teilnahmen	10%

6.3. Anmeldungen vor Ort

Um- und Nachmeldungen vor Ort bei der Startnummernausgabe sind gegen einen Zuschlag von CHF 20.00 möglich. Solche können ausschliesslich in bar oder mit TWINT in CHF oder Euro (Kurs 1:1) beglichen werden. Es werden keine Debit- / Kreditkarten angenommen.

6.4. Inbegriffene Leistungen

Im Startgeld inbegriffen sind folgende Leistungen:

- Startnummer
- Startermail
- Starterbag
- Swiss Runners Ticket für alle Teilnehmenden ¹⁾
- Zwischen- und Zielverpflegung
- Depot Laufgepäck
- Sanitätsdienst
- Zeitmessung mit Passiv-Transponder
- Start- und Rangliste mit Zwischenzeiten (nur online als Download)
- Diplom (nur online als Download)
- Geschenk
- Organisationsbeitrag & MwSt.

¹⁾inkl. Kategorien K78 Four und H12 Familien mit Kindern.

6.5. Annullierung der Anmeldung

Bei einer Startverhinderung infolge Krankheit/Unfall oder anderen Gründen kann das Startgeld nicht zurückbezahlt und nicht auf das nächste Jahr übertragen werden.

Es wird den Teilnehmenden empfohlen, bei der Anmeldung eine Annullations-Versicherung des Veranstalters abzuschliessen. Diese ermöglicht die Rückerstattung des Startgeldes bei Unfällen und Krankheit. Die Prämie beträgt 10% des Startgeldes.

6.6. Übertragung / Ummeldung in eine andere Kategorie & Nachmeldung

Eine Übertragung des Startplatzes sowie eine Ummeldung auf eine andere Person oder eine andere Distanz können die Teilnehmende bis zum 12. Juli 2026 (Mitternacht) selbständig online gegen eine Gebühr von CHF 20.00 vornehmen. Nach dem 13. Juli ist eine Übertragung auf eine andere Person nicht mehr möglich.

Bei einer Ummeldung auf eine kürzere Distanz wird die Differenz des Startgeldes nicht zurückerstattet. Bei einer Ummeldung auf eine längere Distanz ist die Differenz zu begleichen.

6.7. Anmeldeschluss

Online-Anmeldungen mit personalisierten Startnummern sind möglich bis 12. Juli 2026, ohne personalisierte Startnummern bis 17. Juli 2026 (Mitternacht).

6.8. Nachwuchs 5-iber

Der Nachwuchs-Fünfliber von Swiss Athletics hilft jungen Lauftalenten dabei ihr Training besser in ihren Alltag zu integrieren und den Weg Richtung internationale Spitze zu verfolgen.

Swiss Running, sowie zahlreiche Laufveranstaltungen in der ganzen Schweiz unterstützen den Nachwuchs-Fünfliber. Als Läufer:in kannst du bei der Anmeldung 5 Franken spenden und so den Traum der Nachwuchstalente unterstützen.

7. Teamkategorie

Die Teilnehmenden vom K78 Four sind selber verantwortlich für:

- a) die rechtzeitigen Übergaben an den Wechselstandorten;
- b) den Transport der Teilnehmenden mit dem ÖV zu den Wechselstandorten (hin und zurück);
- c) den Transport des Gepäcks der Teilnehmenden.

Die Wechselstandorte sind mit ÖV sowie Bergbahnen gut erreichbar (siehe Ziff.11)

8. Startermail und Startnummernausgabe

8.1. Startermail

Das Startermail beinhaltet folgende Informationen:

- Persönliche Startnummer
- Promocode Swiss Runners Ticket
- Wichtigste Informationen (Startnummernausgabe, Gepäckdepot, Startzeiten, etc.)

8.2. Startnummernausgabe / Abholung

Die Startnummer ist persönlich und muss während des gesamten Laufes gut sichtbar auf Brust, Bauch oder Bein getragen werden. Sie berechtigt zum Zutritt zu Verpflegung, Sanität und Gepäckabgabe. Eine Weitergabe der persönlichen Startnummer an eine andere Person ist untersagt (siehe Annullierung).

Freitag, 17.07.2026 (Prau la Selva)

13:00 – 18:00 Uhr Alle Formate

Samstag, 18.07.2026 (Prau la Selva)

03:45 – 04:45 Uhr K78

08:15 – 09:15 Uhr K42

09:15 – 10:30 Uhr K/H23, K/H12

9. Zeitmessung

9.1. Passiv-Transponder

Die Zeitmessung wird durch unseren Partner «Datasport» durchgeführt. Um eine exakte Zeitmessung zu gewährleisten, erhalten die Teilnehmenden eine Startnummer mit einem integrierten Zeitmess-Chip, welcher nicht zurückgegeben werden muss.

9.2. Kategorien

In den Ranglisten von K78 / K42 / K23 / K12 werden je für Frauen und Männer folgende Alterskategorien geführt:

W8 / M8 (8-11) nur für K23, K12
W11 / M11 (11-14) nur für K23, K12
W14 / M14 (14-17) nur für K23, K12
W18 / M18 (18-19)
W20 / M20 (20-29)
W30 / M30 (30-39)
W40 / M40 (40-49)
W50 / M50 (50-59)
W60 / M60 (60-69)
W70 / M70 (70-79)
W80+ / M80+ (ab 80)

9.3. Spezialwertungen

Beim K78 werden bei vorzeitiger Rennaufgabe folgende Spezialwertungen geführt:

K78 bis Trin Digg (20km)
K78 bis Bargis (40km)
K78 bis Segnes (50km)
K78 bis Plaun (66km)

Beim K42 werden bei vorzeitiger Rennaufgabe folgende Spezialwertungen geführt:

K42 bis Segnes (13km)
K42 bis Plaun (29km)

Für die Spezialwertungen gibt es keine Spezialpreise und Siegerehrungen.

9.4. Finisherliste

Bei H23/H12 wird eine Finisherliste in alphabetischer Reihenfolge ohne Alterskategorie nach Singles und Familien (H12) geführt.

10. Hin- / Rückreise mit ÖV

Aus ökologischen Gründen wird wärmstens empfohlen, den öffentlichen Verkehr zu benutzen. Dies macht auch die Hin- und Rückreise sowie die Fahrten in der Laufregion zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Alle Teilnehmenden (inkl. Kinder der Kategorie H12 Familien sowie K78 Four) profitieren von einer kostenlosen Fahrt mit dem öffentlichen Verkehr vom Wohnort, Schweizer Grenzbahnhof oder Flughafen zum Veranstaltungsort und zurück via GA-Bereichsstrecken über den üblichen Weg in 2. Klasse.

Mit persönlichen Promocodes kann jeweils auf **swissrunners** ein kostenloses ÖV-Billet für die Hinfahrt und eines für die Rückfahrt (gültig jeweils 1 Kalendertag) in der 2. Klasse ausgedruckt werden. Die Hinfahrt ist vom 14. – 18.07.2026, die Rückfahrt vom 18. – 22.07.2026 möglich.

Die Hinreise an den Start des K42 (09:30 Uhr) ist wie folgt möglich: Zürich ab 06:38, Bern ab 05:29, Basel ab 05:33, St.Gallen ab 06:25, Flims Waldhaus Camping an 08:37.

Bitte aktuellen **Fahrplan** konsultieren.

11. ÖV innerhalb Laufregion

Die Destination Flims Laax und gesamte Laufregion ist mit Ortsbus, RhB, Postauto und Bergbahnen hervorragend erschlossen. Die Zufahrten zu den Strecken- Hotspots bzw. Wechselstandorten für die Teilnehmenden von K78 Four sowie für Begleitende und Zuschauende sind wie folgt möglich:

- Foppa (K42/km 4):
Mit FlemX ab Talstation Flims.
- Versam-Safien Bahnhof (K78/km 14, K23/km 14):
mit Postauto und RhB über Ilanz oder Reichenau.
- Trin Digg (K78/km 20, Teamwechsel):
Mit Postauto ab Flims bis Trin Porclis (alle 30min.).
- Tegia Sut (K78/km 29):
mit Ortsbus ab Trin bis Purcs. Fahrplan aufgrund Nachfrage, Reservation erforderlich. Ab dort zu Fuss bis Tegia Sut (1,0km, 20Min.).
- Bargis (K78/km 40, Teamwechsel):
mit Postauto ab Flims (alle 30min.) .
- Tegia Gronda / Flimserstein (K78/km 41):
mit Ortsbus bis Fidaz, dann mit Bergbahn bis Tegia Gronda (2054müM). Datum der Inbetriebnahme ist noch offen. Fahrplan wird später bekannt gegeben.
- Bergstation Cassonsgrat (K78/km 48, K42/km 12):
mit FlemX ab Talstation Flims.
- Segnes (K78/km 50, K42/km 14):
mit FlemX ab Talstation Flims oder Ortsbus ab Laax Bergbahnen bis Alp Nagens (alle 30min), ab dort zu Fuss zur Segneshütte (1,4km, 30Min.).
- Crest la Siala (K78/km 62, K42/km 26):
mit Bergbahn auf den Crap Sogn Gion (Alle 30 Min.), ab dort zu Fuss (1,6km, 30Min.).
- Plaun (K78/km 66, K42/km 30):
mit Ortsbus ab Laax Bergbahnen bis Abzweigung Plaun (alle 30 Min.), ab dort zu Fuss zur Alp Plaun (1,2km, 20 Min.).
- Stenna Center (K78/km 72, K42/Km 36):
mit Ortsbus / Postauto bis Flims Bergbahnen.

- Caumasee (alle Formate):
zu Fuss ab Waldhaus (1,0km, 20 Min.).

Bitte aktuellen **Fahrplan** konsultieren.

12. Übernachtung

Die Destination bietet verschiedene Unterkunftsmöglichkeiten an. Da der Event in der Hochsaison stattfindet, empfehlen wir frühzeitig zu buchen.

- Hotels
- Ferienwohnungen
- Campingplätze

Übersicht Unterkünfte

13. Laufgepäck

Das Laufgepäck muss für alle Läufe mit mindestens der Startnummer angeschrieben werden. Gepäcketiketten werden bei der Startnummernausgabe zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmenden sind verantwortlich, ihr Gepäck selber abzuholen (auch bei Rennabbruch usw.). Das abgegebene Gepäck kann nicht nachgesendet werden. Die Teilnehmenden können ihr Laufgepäck vor dem Start abgeben.

Abgabe Samstag, 18.07.2026 (Prau la Selva)

03:45 – 04:45 Uhr	K78
08:15 – 09:15 Uhr	K42
09:15 – 10:30 Uhr	K/H23, K/H12

14. Verpflegung

Die Abstände zwischen den Posten werden im Durchschnitt 10km betragen. Die Teilnehmenden müssen sich daher mit Flasche/Becher ausrüsten und sich zwischen den Posten selbst verpflegen.

Aufgrund der gemachten Erfahrungen von 2025 wird das Verpflegungsangebot bezüglich Postenanzahl und Produkte wesentlich ausgebaut.

Der Verpflegungsplan findest du **hier**.

15. Garderoben, Toiletten und Duschen

Garderoben, Duschen und Toiletten befinden sich in der Prau la Selva.

16. Fundgegenstände

Fundgegenstände sind an den Lauftagen im Ziel abzugeben oder abzuholen. Sie können nicht aufbewahrt bzw. nachgesandt werden.

17. Preise

Alle Teilnehmenden erhalten ein Erinnerungsgeschenk. Es werden keine Geschenke nachträglich oder bei Nichtantreten des Laufes zugesendet. Die Erstklassierten der Running-Formate (Ränge 1-3 Frauen und Männer) erhalten Naturalpreise.

18. Rahmenprogramm

Es soll schrittweise ein attraktives und abwechslungsreiches Rahmenprogramm für Teilnehmende und Begleitende entwickelt und angeboten werden. Dazu gehören u.a. Kidsrun (Freitagnachmittag), Expo, Fachreferate, Streckenbesichtigungen, Exkursionen u.a. in der UNESCO Weltnaturerbe Sardonaarena, Konzerte. Über das Rahmenprogramm wird laufend informiert.

19. Programm für Begleitende / Zuschauende

Die Destination Flims Laax und gesamte Laufregion ist mit Ortsbus, RhB, Postauto und Bergbahnen hervorragend erschlossen. Die Laufstrecken sind so ausgelegt, dass sie an vielen Stellen mit dem ÖV erreichbar sind. Zu den Hotspots gehören u.a.: Versam-Safien Bahnhof, Trin Digg, Alp Mora, Bargis, Tegia Gronda (Flimserstein), Bergstation Cassonsgrat, Segnes, Crest la Siala, Plaun und Caumasee.

Der FlemX ist eine Weltneuheit. Er funktioniert vollautomatisch wie ein Lift. Statt mit dem Fahrstuhl wird mit einer Gondel den Berg hoch- und runtergefahren.

Die Fernsicht ab dem Cassonsgrat (2675 müM) von Osten über Süden nach Westen sowie in die Sardonaarena mit der Glarner Hauptüberschiebung ist absolut einzigartig. Es lohnt sich daher, diesen Aussichtspunkt sowie das Rennengeschehen auf dem höchsten Punkt aus nächster Nähe zu verfolgen. So etwas gibt es nirgendwo.

Verbindungen mit ÖV siehe Ziff. 11.

20. Integration Cuors da Flem (CdF)

Der CdF wurde im 2015 durch Patrik Minuscoli ins Leben gerufen und seither – bis auf die Coronajahre 2021 und 2022 – jeweils anfangs Juni erfolgreich und mit grossem Charm durchgeführt. Mit zwei Strecken über 21 und 12km im wunderschönen Flimserwald war der Cuors da Flem ein äusserst beliebter Event.

Vor dem Hintergrund der Nachfolgeregelung sowie zur Nutzung von Synergien wird ab 2026 das Programm des CdF im Rahmen des Swissalpine Flims angeboten. Wir danken Patrik Minuscoli herzlich für seinen langjährigen Einsatz für den Laufsport und freuen uns auf die Weiterentwicklung des CdF im Rahmen des Swissalpine.

Aufgrund der Abstimmung auf die übrigen Strecken mussten die bisherigen Formate angepasst werden. Der neue Halbmarathon (K/H23) führt neu durch die einzigartige Ruinaulta.