

KLOSTERS
2025 MASTERS
WORLD CUP

MASTERS WORLD CUP MAGAZIN



Partner: **Pinotti**



Host Destination: **graubünden**



graubünden

Life-Work-Balance.

graubünden ist Innovation, Vielfalt und ideale Life-Work-Balance. Entdecken Sie neue Facetten Graubündens, die auch abseits der Loipe zum Höhenflug einladen.



graubünden – überraschend vielfältig,
voller Kontraste: naturmetropole.ch

INHALTSVERZEICHNIS

4	Grussworte	21	Schlussfeier
6	Gastgeberregion Davos Klosters	22	Medaillen
8	Mondänes Davos / Idyllisches Klosters	24	Tipps Vorbereitung
9	Sommerangebot	25	Tipps Erholung
10	WMA	27	Engadin Skimarathon
11	Eröffnungsfeier	28	Übernachten
12	Loipenpräparation	29	Gastronomie
15	Champion's Race	30	Helfer
16	Sicherheit	32	Organisationskomitee
17	Situationsplan	34	Vorschau 2026
18	Programm	34	Impressum
20	Rennstrecken		

HERZLICH WILLKOMMEN IN KLOSTERS

Die Bevölkerung und die politischen Behörden von Klosters und Umgebung, freuen sich ausserordentlich, Sie in unserer schönen Gemeinde zur Austragung des MWC 2025 begrüßen zu dürfen. Klosters ist mit dem einzigartigen und anspruchsvollen Loipennetz sowie der tollen Gesamtinfrastruktur hervorragend für die Durchführung dieses Wettbewerbs geeignet. Unsere Gemeinde sichert der Austragung dieses Grossanlasses vorbehaltlose und aktive Unterstützung zu.

Wir freuen uns sehr, Sie in unserer einzigartigen Wintersport-Destination herzlich willkommen zu heissen.

Hansueli Roth
Gemeindepräsident Klosters



LANGLAUF LEIDENSCHAFT LEBENSFREUDE



Wir heissen alle Langlaufbegeisterten sowie Gäste des Masters World Cup 2025 ganz herzlich in unserer traditionsreichen Wintersport-Destination willkommen. Klosters, eingebettet in eine atemberaubende alpine Landschaft, bietet ein hervorragendes Loipennetz, welches den hohen Anforderungen der Veranstaltung mehr als gerecht wird.

Es ist uns eine grosse Freude und Ehre, Gastgeber für diesen internationalen Anlass zu sein. Mit viel Engagement und Herzblut möchten wir dazu beitragen, dass Ihre Tage in Klosters zu einem unvergesslichen Erlebnis werden. Wir wünschen Ihnen erfolgreiche Wettkämpfe und wunderbare Momente inmitten unserer einzigartigen Bergwelt.

Dominik Heeb
Leiter Tourismus Klosters / OK Präsident MWC 2025

**SPORTS
UNLIMITED®**



WILLKOMMEN IN KLOSTERS

Die Destination Davos Klosters begrüsst die Masters World Cup Familie herzlich und wünscht erfolgreiche Wettkämpfe.

davos.ch
klosters.ch



GASTGEBERREGION DAVOS KLOSTERS

Die Region Davos Klosters gehört zu den bekanntesten Feriendestinationen der Welt und begeistert mit einem kompletten Sport-, Ferien- und Meetingangebot in schönster Bergkulisse. Nur gerade mal 15 Autominuten trennen die mondäne Bergstadt Davos und das idyllische Klosters voneinander. Beide Orte verbindet eine faszinierende Bergnatur, ein veritables Eldorado für Wintersportler und Schneefans.

Die Tourismusdestination Davos Klosters bietet das ganze Jahr eine herausragende Vielfalt an Sport- und Unterhaltungsmöglichkeiten, die Aktivurlauber und Familien gleichermaßen begeistern. Ob klassische Winteraktivitäten wie Skifahren, Langlauf und Schlittschuhlaufen oder trendige Alternativen wie Fatbiking und Heliskiing – Davos Klosters hat für jeden Winterfan das passende Angebot.



Die Region ist auch ein interessanter Standort für Wissenschaft und Forschung, bedeutende Institute wie das Schweizerische Institut für Schnee- und Lawinenforschung (SLF) oder das World Radiation Center liefern wichtige Ergebnisse. Schliesslich ist die Region auch jährlicher Schauplatz des World Economic Forum (WEF), wo globale Entscheidungsträger auf Wissenschaftler und Experten treffen, um Lösungen für die Herausforderungen der Zukunft zu erörtern. Davos Klosters vereint alpine Idylle, moderne Forschung und ein unglaubliches Kultur- und Sportangebot zu einer Region mit globaler Strahlkraft.



MONDÄNES DAVOS

Auf rund 1.560 Metern über Meer gelegen, bietet die höchstgelegene Stadt Europas nicht nur erstklassige Sportmöglichkeiten, auch als Veranstaltungs- und Tagungsort hat sich Davos einen Weltnamen gemacht. Mit seinen Museen und einem spannenden Kulturangebot sorgt der ehemalige Luftkurort für kosmopolitisches Flair.

Thomas Mann, einer der bedeutendsten deutschen Schriftsteller, wurde hier zu seinem berühmten Roman Der Zauberberg (1924) inspiriert und machte damit den Ort weltweit bekannt als Symbol für heilsamen Rückzug und Reflexion.



IDYLLISCHES KLOSTERS

Das charmante Bergdorf im hinteren Prättigau hat sich vom kleinen Bauerndorf zum Tourismusziel mit Weltruhm entwickelt. Schon vor mehr als 100 Jahren wurde Klosters als Winter- und Sommerferienort bekannt, führte doch bereits die erste Strecke der Rhätischen Bahn von Landquart nach Klosters. Die Eröffnung der ersten Skilifte in den 1930er legte den Grundstein für seine Entwicklung zum stilvollen Ferienklassiker für Connaisseurs. Weltstars wie Greta Garbo, Audrey Hepburn oder Yul Brynner entdeck-

ten in den 50er Jahren des letzten Jahrhunderts das idyllische Hideaway in den Bergen. Sie machten es zum grossen winterlichen Stelldichein der amerikanischen und britischen Film-, Musik- und Theaterszene und brachten ihm den Übernamen «Hollywood on the Rocks» ein. Klosters hat sich seitdem als exklusives, jedoch bodenständiges Urlaubsziel für Wintersport und Sommererholung etabliert.

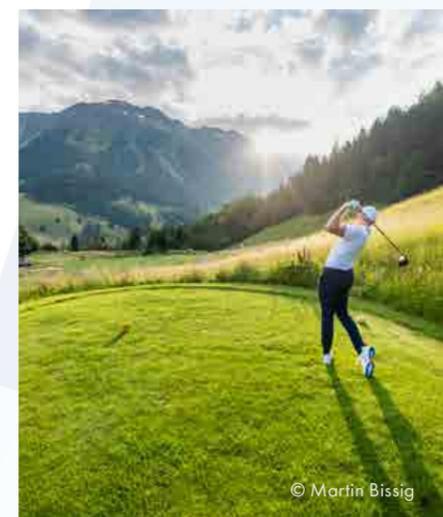
AUCH IM SOMMER EINE REISE WERT ...

Davos Klosters bietet im Sommer ein sportliches und abwechslungsreiches Outdoor-Programm für Naturliebhaber, Familien und Aktivurlauber. Ob am Berg, im Wasser oder in der Luft – die Region ist ein Paradies für alle, die die Natur aktiv erleben möchten.

Mehr als 700 Kilometer Wanderwege führen durch schönste Bergwelten und bieten von Spaziergängen bis hin zu anspruchsvollen Klettertouren für jede Ansprüche das Passende.

Davos Klosters ist auch ein Mekka für Mountainbiker mit einem gut ausgebauten Netz von Trails, von flowigen Abfahrten über Singletrails bis hin zu anspruchsvollen Anstiegen. Für Kletterfreunde gibt es mehrere Klettersteige und Felswände in der Region. Die Gipfel und Täler bieten zudem ideale Bedingungen für Gleitschirmflieger.

Natürlich darf auch das Golferlebnis nicht fehlen: der 18-Loch-Golfplatz Davos bietet als einer der höchstgelegenen Plätze in Europa eine spektakuläre Kulisse, auch in Klosters gibt es einen 9-Loch-Golfplatz.



WMA: VEREINIGUNG ALLER MASTERSKILANGLÄUFER



Die WMA wurde im Februar 1982 als weltweite Vereinigung aller Masterskilangläufer gegründet. Angesprochen werden nicht nur Spitzensportler, die auch im Alter noch den Ehrgeiz besitzen, grosse Leistungen zu erzielen, sondern auch Freizeitsportler, bei denen die Gesundheit und der Drang nach Bewegung im Vordergrund stehen und für die die Platzierung keine Rolle spielt.

Der Masters World Cup im Langlauf ist ein jährlich stattfindender, internationaler Skiwettkampf und gilt als die inoffizielle Weltmeisterschaft für Amateursportler:innen im Langlauf. Der jährlich stattfindende Grossanlass tourt durch die ganze Welt und bietet Langlauf-Enthusiasten Wettkämpfe im Laufstil klassisch oder Freistil über Streckenlängen von 5, 7.5, 10, 15, 20 und 30 km. Der Grossanlass bietet beste Gelegenheit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und neue Freundschaften zu knüpfen.



ERÖFFNUNGSZEREMONIE

ZUSCHAUER-
MAGNET
FÜR GÄSTE UND
EINHEIMISCHE

Endlich ist es soweit, das grosse Langlauffest in Klosters beginnt. Mit einem fröhlichen Winterfest werden die Spiele im Herzen von Klosters feierlich eröffnet.

Die offizielle Eröffnungszeremonie des Masters World Cup findet am **Sonntag, den 9. März 2025, um 17.30 Uhr auf dem Bahnhofplatz in Klosters** statt.

Freuen Sie sich auf musikalische Darbietungen lokaler Gruppen sowie auf den Einzug der Klosterser Schulkinder mit den Fahnen der teilnehmenden Nationen. Zudem werden verschiedene Reden gehalten.

Die Eröffnungsfeier bildet den festlichen Auftakt der Rennwoche und gewährt den Sportler:innen und Besucher:innen einen Einblick in die facettenreiche Tradition und Kultur der Region.

Die einheimische Bevölkerung und das Organisationskomitee freuen sich auf viele herzliche Begegnungen mit Besucher:innen und Sportler:innen.

**Sonntag, 9. März 2025,
17.30 Uhr
Bahnhofplatz Klosters**



LOIPENPRÄPARATION

Kurz-Interview mit Daniel Klucker, Loipenchef Klosters



Was ist für Dich das schönste am Pistenmaschinen fahren?

Wenn wir nach intensiven Schneefällen (mindestens ½ m) bei schönem Wetter durch die unberührte Natur fahren können, kommen regelrecht Glücksgefühle auf und die Landschaft begeistert mich nach mehreren Jahrzehnten immer wieder aufs Neue.



Unterscheidet sich die Präparierung der MWC Rennloipen von den «normalen Loipen»?

Im Loipenaufbau selbst besteht kein grosser Unterschied zum normalen Loipennetz. Speziell ist in Klosters sicherlich die hohe «Präparations-Intensität», ich meine wir fahren und präparieren jeden Abend das gesamte Loipennetz. Nun kommen im März 2025 noch die Rennloipen dazu für das Masters. Glücklicherweise haben wir in dieser intensiven Zeit ein drittes Fahrzeug von Prinoth zur Verfügung.

Was ist die grösste Herausforderung beim Pistenmaschinen fahren?

Unser Ziel ist immer mit den vorhandenen und teilweise sehr verschiedenen Schneebedingungen, Temperaturen und Witterungen die bestmögliche Loipe zu präparieren. Zusammen mit der technischen Be-

schneigung wird das noch komplexer. Hier hat die Gemeinde Klosters in den letzten Jahren viel Erfahrung sammeln können, was viel Wert ist für uns und schlussendlich auch für alle Nutzer der Loipe.

Inwiefern hat sich das Pistenmaschinen fahren in den letzten 10-20 Jahren entwickelt?

Ganz früher waren unsere Vorgänger noch mit Handwalzen unterwegs. Und heute sitzen wir in top-modernen Pistenmaschinen mit allem Drum und Dran. Die Schneebedingungen und Witterungseinflüsse sind grundsätzlich noch die gleichen, wobei sich natürlich bei der Technik sehr viel weiterentwickelt hat, zu unseren Gunsten und vor allem zu Gunsten der Loipenbenutzer. Die Maschinen sind deutlich komfortabler, besser, leiser und verbrauchsärmer als früher.



Warum Prinoth und was machen diese Maschinen so gut?

Wir arbeiten seit mehreren Jahren mit Prinoth zusammen und haben immer sehr gute Erfahrungen gemacht. Mir persönlich hilft der freie Ausblick aus dem Cockpit auf die Loipe sehr, da dank seitlichen Bedienelementen die Sicht nach vorne frei ist.

Prinoth Husky

Länge, Breite

L 8.5m, Br. 2.8m

Leistung

231Ps (170kw) 950Nm Drehmoment

Motor

4 Zylinder 5.1lt Hubraum

Investitionskosten bei der Anschaffung

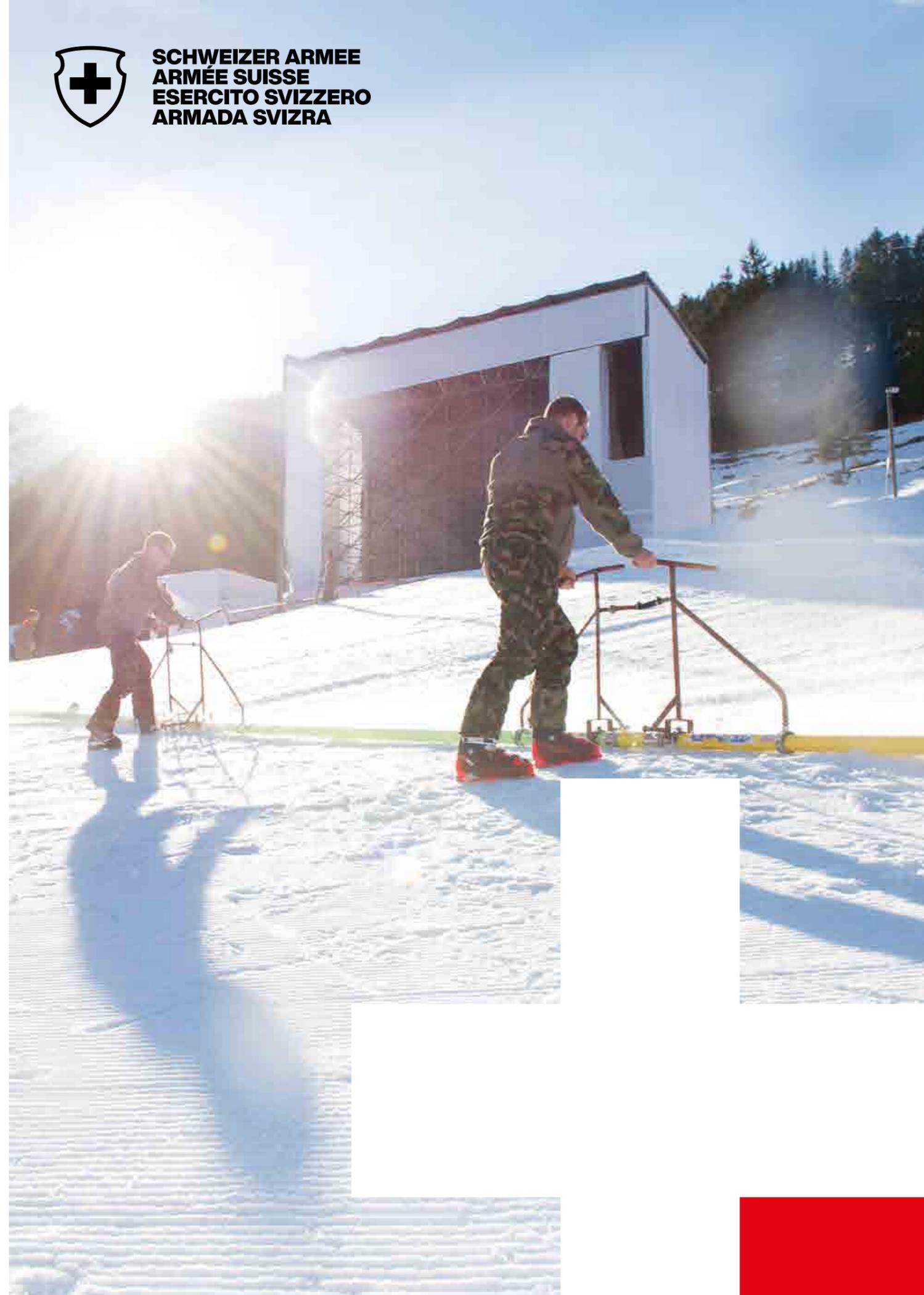
je über CHF 300'000 pro Fahrzeug

Spezialität, die man hervorheben könnte?

Speziell sind unsere Track Triller unmittelbar vor den Spurplatten welche bei sehr harten Loipen die klassische Spur sehr fein fräsen und eine tolle Spur ergeben. So ersparen wir uns zusätzliche Fahrten.



SCHWEIZER ARMEE
ARMÉE SUISSE
ESERCITO SVIZZERO
ARMADA SVIZRA



HUSKY E-MOTION



Perfekte Loipen ohne Emissionen

Für Langlaufbegeisterte, die sich auf die Masters World Cup 2025 vorbereiten, ist die Qualität der Loipen entscheidend für ein unvergessliches Erlebnis. Und mit dem Prinoth Husky E-Motion werden diese perfekten Pisten mit 0 Emissionen präpariert.

Seit seiner Markteinführung im Jahr 2022 sorgt der Husky E-Motion weltweit für die nachhaltige Pflege von Langlaufloipen. Dank seines leistungsstarken Elektromotors und einer Laufzeit von bis zu drei Stunden bereitet der Husky E-Motion sowohl Loipen für das Skating als auch für den klassischen Stil vor: Spurplatten und Fräse folgen dem Fahrzeug automatisch und garantieren damit eine perfekte Spur, selbst auf kurvenreichen Strecken. Ob Sie also im Wettkampf antreten oder einen entspannten Skitag genießen, Sie werden die besten Bedingungen vorfinden.

Mit dem Prinoth Husky E-Motion können Sie sicher sein, dass die Loipen nicht nur perfekt präpariert, sondern auch umweltfreundlich gestaltet sind. Genießen Sie jeden Schwung auf den besten Pisten, die die Natur zu bieten hat.

Perfect Trails Without Emissions

For cross-country skiing enthusiasts preparing for the Masters World Cup 2025, trail quality is key to an unforgettable experience. With the Prinoth Husky E-Motion, those perfect trails are groomed with zero emissions.

Since its launch in 2022, the Husky E-Motion has been revolutionizing trail grooming worldwide, offering sustainable solutions for both classic and skate skiing. Powered by a robust electric motor with up to three hours of runtime, the Husky E-Motion ensures perfectly groomed tracks on any terrain. Its track setters and tiller automatically follow the vehicle, even on winding routes, delivering consistent, pristine conditions whether you're racing competitively or enjoying a leisurely ski day.

With the Prinoth Husky E-Motion, you can be confident that your trails are not only expertly groomed but also environmentally friendly—ensuring that every turn is enjoyed on the best conditions nature has to offer.

CHAMPION'S RACE 2025

Ein Abend voller Sport, Teamgeist und Geselligkeit

Am Champion's Race messen sich Persönlichkeiten aus Sport, Politik und Kultur in einem Biathlon-Wettkampf (Schiessen und Langlaufen).

In 3er-Teams starten die Teams gemeinsam in den Wettkampf. Ein Teammitglied übernimmt die Schiessdisziplin, die beiden anderen Mitglieder absolvieren eine kleine Langlaufrunde beziehungsweise die Sportler laufen eine grosse Runde, mit eventuellen Strafrunden. Das Plauschrennen am **Mittwoch, 12. März 2025 um 18.00 Uhr**, ist ein absoluter Publikumsmagnet und lockt viele Besucherinnen und Besucher auf die Wiese «Christlich».



**12. März 2025,
18.00 Uhr
Vis-a-vis
Arena Klosters**





WICHTIGE INFORMATIONEN

SICHERHEIT – FÜR DEN FALL DER FÄLLE

- Spitäler: Schiers, Davos, Chur, Samedan
- Schweizerische Rettungsflugwacht (REGA) in 15 Minuten von Ort
- Sanitätsnotanruf in 20 Minuten vor Ort
- 12 Ärzte in der Region Davos Klosters
- 24-Stunden-Bereitschaftsdienst für Notfälle und medizinische Konsultationen
- Grosses Know-how und Erfahrung in der Sport- und Unfallmedizin
- Die Spitäler Davos und Schiers verfügen über erprobte Gesamtkonzepte für sportliche Grossveranstaltungen



1414 REGA	Rufnummer Schweizerische Rettungsflugwacht
144 RETTUNG	Sanitätsnotruf
+41 79 900 61 43	Nofallnummer Sanität auf Platz



Aktuelle / wichtige Informationen bezüglich Wetter, Rennprogramm, etc.

Sicherheit vor Ort

Sanitätsposten auf Platz, dieser befindet sich im Start- und Zielbereich

SITUATIONSPLAN



Bahnhof Klosters Platz

- Eröffnungsfeier

Arena Klosters

- Medaillen Zeremonien
- Mittagessen
- MWC-Village
- Schlussfeier

Start/Ziel

- Stadion
- Wax-Zelt
- Garderobenzelt
- Sanität
- keine Parkplätze verfügbar



Online Loipenbericht
Davos Klosters



Loipenplan Klosters
zum Download

PROGRAMM

Das Rennprogramm des Masters World Cup 2025 verspricht Spannung und eine ereignisreiche Rennwoche! Wenn sich rund 1000 Athlet:innen aus 25 Nationen auf dem Klosterser Loipennetz messen, sollte man sich das nicht entgehen lassen!

SA 8 MÄRZ		Anreisetag
	09.00 – 12.00 Uhr	Registrierung
	09.00 – 18.00 Uhr	freies Training Startnummernausgabe, Arena Klosters

SO 9 MÄRZ	09.00 – 16.00 Uhr	Startnummernausgabe, Arena Klosters
	09.00 – 12.00 Uhr	Offizielles Training
	16.30 Uhr	Team Captains Meeting
	17.30 Uhr	Eröffnungszereemonie
		Bahnhofplatz Klosters SPECIAL ENGADIN SKIMARATHON

MO 10 MÄRZ	ab 08.30 Uhr	5 / 10 km Klassisch
	ab 12.30 Uhr	5 / 10 km Freistil (Distanzen sind Kategorien abhängig)
	16.30 Uhr	Team Captains Meeting
	18.00 Uhr	Medaillen-Zeremonie, Arena Klosters

DI 11 MÄRZ	ab 08.30 Uhr	10 / 15 / 20 km Klassisch
	ab 13.00 Uhr	10 / 15 / 20 km Freistil (Distanzen sind Kategorien abhängig)
	18.00 Uhr	Medaillen-Zeremonie, Arena Klosters

MI 12 MÄRZ		RUHETAG
	16.30 Uhr	WMA Treffen
	ab 18.00 Uhr	Team Captains Meeting Champion's Race Wiese vis-a-vis, Arena Klosters

DO 13 MÄRZ	ab 08.30 Uhr	Staffel 4x 5km Läufer 1&2 Klassische Technik Läufer 3&4 Freie Technik
	16.30 Uhr	Team Captains Meeting
	18.00 Uhr	Medaillen-Zeremonie
		Arena Klosters

FR 14 MÄRZ	ab 08.30 Uhr	15 / 20 / 30 km Freistil (Distanzen sind Kategorien abhängig)
	16.30 Uhr	Team Captains Meeting
	18.00 Uhr	Medaillen-Zeremonie, Arena Klosters

SA 15 MÄRZ	ab 08.30 Uhr	15 / 20 / 30 km Klassisch (Distanzen sind Kategorien abhängig)
	17.00 Uhr	Medaillen-Zeremonie, Arena Klosters
	18.00 Uhr	Schlussfeier / Bankett, Arena Klosters

*Programmänderungen jederzeit vorbehalten



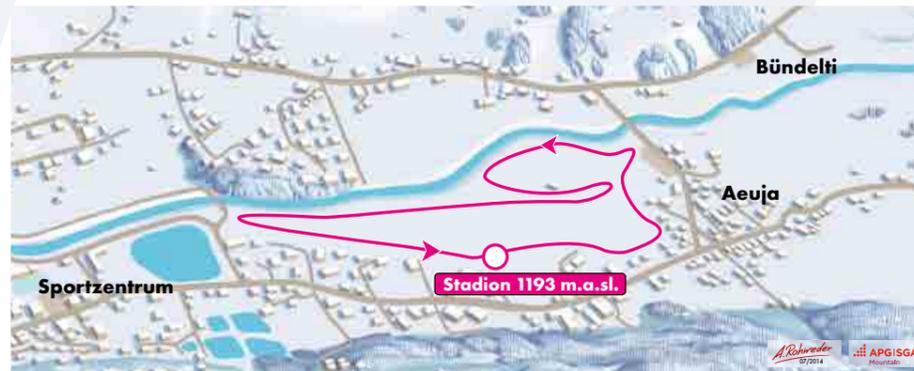
www.mwc2025.com



STRECKEN

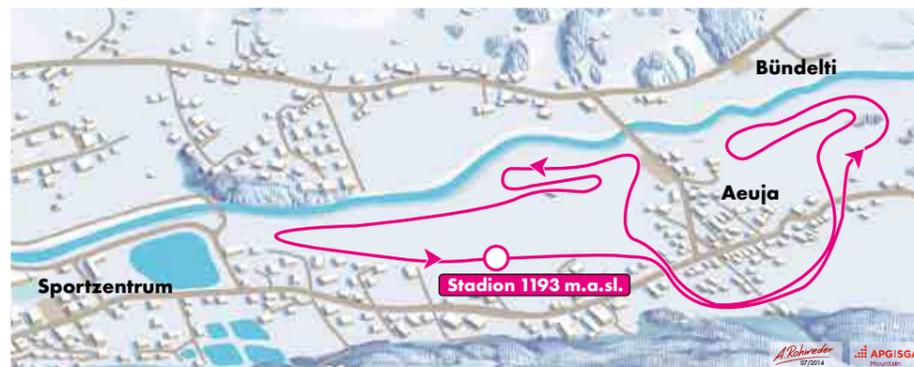
2.5 k – Rütland light

Höhendifferenz
17m
niedrigster Punkt
1193 m ü. M.
max. Steigung
11m
höchster Punkt
1210 m ü. M.
Gesamtanstieg
28m



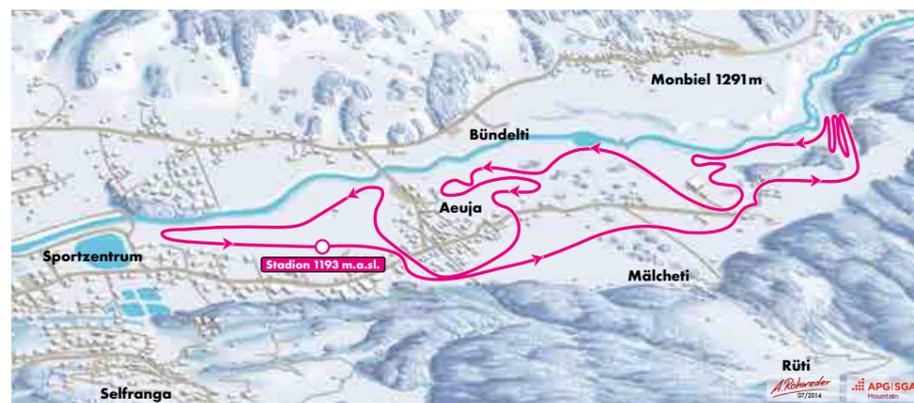
5 k – Rütland

Höhendifferenz
52m
niedrigster Punkt
1193 m ü. M.
max. Steigung
38m
höchster Punkt
1245 m ü. M.
Gesamtanstieg
98m



7.5 k – Schaffrongg

Höhendifferenz
73m
niedrigster Punkt
1193 m ü. M.
max. Steigung
51m
höchster Punkt
1266 m ü. M.
Gesamtanstieg
152m



10 k – Schindelboden

Höhendifferenz
108m
niedrigster Punkt
1193 m ü. M.
max. Steigung
51m
höchster Punkt
1301 m ü. M.
Gesamtanstieg
196m



EIN WÜRDIGER ABSCHLUSS DES KLOSTERS MASTERS WORLD CUP

Die Schlussfeier des Masters World Cup findet am **Samstag, den 15. März 2025, um 18.00 Uhr in der Arena in Klosters** statt und bildet den festlichen Abschluss der Rennwoche. Die Schlussfeier ist nur für Teilnehmende der Rennwoche zugänglich und nicht öffentlich.

Der Abend beginnt mit einem gemeinsamen Abendessen, begleitet von Ansprachen, die die besonderen Momente der vergangenen Tage würdigen. Ein Höhepunkt der Feier ist die feierliche Übergabe der

Masters-Fahne an den nächsten Austragungsort, Sappada, Italien. Ausserdem wird das OK-Team für seine grossartige Arbeit gewürdigt, bevor die Rennwoche offiziell beendet wird.

Zum Ausklang sorgt die mitreissende Partyband Jet-Lag mit ihren druckvollen und knackigen Covers aus dem Pop- Rock- Funk- und Soulbereich für beste Unterhaltung, sodass Teilnehmer:innen und Besucher:innen gemeinsam auf eine erfolgreiche und unvergessliche Woche anstossen können.





VUR ARBES

HANDGEFERTIGTE MEDAILLEN

Bereits 2017 begeisterte die ARBES mit ihren Steinmedaillen für den MWC Klosters sowohl die Organisatoren als auch die Athletinnen und Athleten, die Wertschätzung war sehr gross und Feedback überwältigend. Auch für die Austragung 2025 konnte die ARBES erneut gewonnen werden. Für die neue Serie an Medaillen wurde eine andere Gesteinsart gewählt: Der «Calanca Gneiss» aus dem südbündnerischen Calancatal. Der wunderschön dunkelgrau schimmernde Gneiss wurde komplett in Handarbeit bearbeitet und in verschiedenen Arbeitsschritten wurden aus den Felsbrocken Steinscheiben herausgearbeitet. Das Logo wurde prominent mittig in den Stein eingestrahlt und anschliessen ausgefärbt. Mit Metallfolien in gold, silber und bronze wurde die Rahmung gemacht. Selbst die Medaillenbänder sind in Handarbeit durch die ARBES hergestellt, über 600 Meter Stoff wurden zugeschnitten und vernäht. Die Masters World Cup 2025 Medaillen sind regional – sozial – nachhaltig – fair.



Arbes

Die ARBES ist die geschützte Werkstätte der Psychiatrischen Dienste Graubünden und bietet erwachsenen Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung Arbeitsplätze und Tagesstruktur. Ihr Ziel ist eine bestmögliche, individuelle und ressourcenorientierte Eingliederung der Klienten in den Arbeitsprozess. An den Standorten Chur, Rothenbrunnen und Roveredo begleitet sie über 250 Personen mit handicap. In den ARBES-Werkstätten entstehen hochwertige Dienst-

leistungen und Produkte. Neben der Steinbearbeitung und Textilwerkstätte, welche für die Medaillenherstellung zuständig waren, bietet die ARBES Produkte und Dienstleistungen aus den Bereichen Schreinerei, Druckerei, Ausrüsterei, Montage, Floristik, Logistik, Gärtnerei und Landschaftsgärtnerei an.



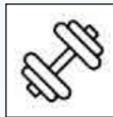
TIPPS FÜR DIE VORBEREITUNG

Skilanglauf ist ein anspruchsvoller, aber lohnender Wintersport, der Ausdauer, Technik und eine gewisse Vorbereitung erfordert, um die Loipen voll genießen zu können. Hier sind die besten Tipps zur Vorbereitung:



Konditionstraining

Eine gute Kondition ist matchentscheidend. Velofahren, wandern oder laufen eignen sich sehr gut fürs Ausdauertraining. Ein Intervalltraining ist eine gute Vorbereitung auf die beim Langlauf typischen, wechselnden Intensitäten.



Krafttraining für den ganzen Körper

Langlaufen erfordert nicht nur starke Arme und Beine, auch eine kräftige Rumpfmuskulatur ist enorm wichtig, um das Gleichgewicht zu halten. Darum: Ein Auge haben aufs Core-Training. Übungen wie Liegestütze, Rumpfheben und Plank sind ideal. Kniebeugen und Ausfallschritte stärken die Beine und Übungen auf instabilem Untergrund verbessern das Gleichgewicht.



Immer dranbleiben

Das spezifische Training im Schnee in den Wochen vor dem Rennen ist natürlich Pflicht. Je öfter die Langlaufski angeschnallt werden, umso mehr werden Stabilität, Sicherheit und mentale Stärke trainiert. Die Trainingstage sollten wenn möglich gleichmässig auf die Wochen vor den Renntagen verteilt werden.



Technik

Wer an seiner Schnelligkeit arbeiten will, sollte sich auf die Grundlagen konzentrieren. Ein spezifisches Techniktraining kann helfen, Fehler aufzuzeigen, die ausbremsen. Kleine Anpassungen in diesen Bereichen helfen nicht nur, Verletzungen vorzubeugen, sie verbessern beispielsweise auch die Gleittechnik und erhöhen die Schnelligkeit.

Vor dem Rennen

Mentale Stärke aufbauen

Ein Langlaufrennen ist mental ebenso anstrengend wie körperlich. Damit man das Rennen auch genießen kann, sollte man sich vor dem Start in eine gute mentale Stimmung versetzen. Musik, Visualisierungen oder Meditation helfen, zur Ruhe zu kommen.



Wenn du Inspiration für Trainingsimpulse brauchst

Tipps von Olympiasieger Dario Cologna

TIPPS ERHOLUNG

Die richtige Erholung nach dem Sport fördert die Regeneration, beugt Verletzungen vor und steigert die Leistungsfähigkeit.



Direkt nach dem Sport: Locker auslaufen und dehnen, um den Körper herunterzufahren und die Durchblutung zu fördern.



In der «anabolen Phase», rund 30 Minuten nach dem Sport, kann der Körper Nährstoffe besonders gut aufnehmen. Eine Kombination aus Kohlenhydraten und Proteinen füllt den Glykogenspeicher und repariert die Muskeln.



Plane nach dem Training Entspannung ein. Wärme fördert die Durchblutung und lockert die Muskulatur (Sauna, warmes Bad), Kälte beugt Entzündungen und Schwellungen vor (Eisbad, kaltes Duschen). Massagen lösen Verspannungen und Verklebungen im Gewebe.



Ausreichend Schlaf unterstützt den Körper in der Regeneration, Techniken wie Meditation oder Atemübungen helfen, Druck und Stress abzubauen

DATASPORT

Official timekeeper of Masters World Cup Klosters 2025



Highlights im Doppelpack:

ENGADIN SKIMARATHON



Der Engadin Skimarathon ist einer der bekanntesten und mit über 14 000 Teilnehmer:innen auch einer der grössten Volkslanglauf-Events weltweit. Jeweils Anfang März zieht er unzählige Langlaufbegeisterte aus über 60 Nationen ins Bündner Hochtal. Das Grossereignis ist offen für alle, sowohl für Freizeitläufer als auch für Profis, und bietet neben der klassischen Marathondistanz auch kürzere Strecken an. Die 42 km lange Marathonstrecke von Maloja nach S-chanf ist bekannt für ihre Streckenführung durch spektakuläre Landschaft, über zugefrorene Seen, durch schneebedeckte Täler und vorbei an typischen Engadiner Dörfern.



Always one step ahead
in the service of sport for 40 years

DATASPORT 



KULINARIK

Genuss für jeden Geschmack

Ob traditionelle Bündner Gerichte, gehobene Gourmetküche oder internationale Spezialitäten – Klosters bietet für jeden Gaumen und Hunger das Richtige.

Traditionelle Gerichte

Was gibt es gemütlicheres, als ein klassisches Käsefondue oder Raclette? Die berühmte, nahrhafte Bündner Gerstensuppe sollte man unbedingt auch einmal probiert haben. Ein typisches Prättigauer Gericht sind die «Prättiger Knödli mit Stampf», traditionelle Fleischbällchen mit Kartoffelstock. Oft stammen die Zutaten direkt aus der Region – von würzigem Alpkäse bis zum heimischen Wild.

International

Wie international Klosters geprägt ist, zeigt sich auch am vielseitigen Angebot. Italienische Klassiker wie hausgemachte Pasta und Steinofenpizza finden sich ebenso wie asiatische oder klassisch französische Küche. Viele Restaurants pflegen einen spannenden Mix mit international inspirierten Gerichten, die sich lohnen, probiert zu werden.

Nachhaltigkeit und regionale Zutaten

Viele Restaurants in Klosters legen grossen Wert auf Nachhaltigkeit. Lokale Produzenten und frische, saisonale Zutaten stehen im Mittelpunkt. Auf keinen Fall sollte man versäumen, den einheimischen Alpkäse zu probieren. Er wird von den Sennen im Sommer aus der frischen Alpmilch meist noch in Handarbeit hergestellt. Prättigauer Alpkäse ist weit über das Tal hinaus bekannt.

UNTERKÜNFTE

Die Region Davos Klosters verfügt über rund 19'000 Gästebetten.

Die Ferienregion Davos Klosters bietet für jede Komfortkategorie ein breites Angebot. Von einfachen Pensionen mit günstigen Konditionen bis hin zu den elegantesten Häusern im 5*-Segment: Mit insgesamt 74 Häusern lässt das Hotelangebot in Davos Klosters keine Wünsche offen. Ob mit fantastischem Panoramablick, grosser Wellnessanlage oder hoteleigenem Gourmetlokal, ob vornehm abgelegen oder mitten im pulsierenden Leben: Für jeden Gusto findet sich

das passende temporäre Dach über dem Kopf. Daneben bieten 38 Lagerhäuser und Jugendherbergen Unterkünfte für Gruppenreisende und es stehen rund 2300 Ferienwohnungen bereit für schönste Ferienerlebnisse.

Viele der Unterkünfte befinden sich in nur 15-20 Minuten Fussdistanz zum Wettkampf-Areal und in nächster Nähe zu den Busverbindungen.





KEIN LANGLAUFFEST OHNE VOLUNTEERS

Ein Grossanlass wie der Masters World Cup ist eine Herkulesaufgabe und hält unzählige «Mitarbeitende» auf Trab. Über 300 freiwillige Helfer sind eine ganze Woche lang im Einsatz, damit wir den Langlauffans aus aller Welt ein unvergessliches Erlebnis bieten können. Ohne die vielen helfenden Hände wäre ein Anlass wie dieser nicht möglich. An dieser Stelle darum: Tosender Applaus!!! Und ein riesiges Dankeschön.

Du möchtest auch mit dabei und mittendrin sein? Dann melde DICH, wir suchen noch Volunteers für verschiedene, spannende Einsätze. Du findest auf der Plattform «Swiss Volunteers» alle noch freien Einsätze.

Was erwartet dich?

- Spannende Einblicke hinter die Kulissen eines grossen Sportevents
- Die Möglichkeit, Teil eines motivierten Teams zu sein
- Wertvolle Erfahrungen und neue Kontakte
- Verpflegung während des Events
- Ein kleines Dankeschön als Anerkennung deiner Unterstützung
- Ein gemeinsames Helferfest am Mittwoch, 12. März 2025

Deine möglichen Aufgabenbereiche

- Unterstützung bei der Organisation und dem Auf-/Abbau
- Betreuung von Teilnehmern oder Besuchern
- Unterstützung an Verpflegungsstationen
- Streckenposten zur Sicherheit der Sportler
- Hilfe bei der Technik oder im Eventbüro



Gemeinsam geht's!

Ob die Förderung der Freiwilligenarbeit oder der nachhaltige Umbau des Energiesystems: Beides schaffen wir nur, wenn wir gemeinsam an einem Strick ziehen. Deswegen unterstützt der Verband der Schweizerischen Gasindustrie auch Swiss Volunteers, ohne deren Helferinnen und Helfer viele Anlässe nicht stattfinden könnten. So werden sich die beiden Organisationen auch in Zukunft mit viel Herz und Engagement diesen gesellschaftlichen Herausforderungen stellen. Weil wir gemeinsam etwas verändern wollen. Erfahren Sie mehr auf gazenergie.ch und swissvolunteers.ch



Scanne den folgenden QR Code um Dich als Helfer anzumelden. Wir freuen uns auf Dich!



DAS ORGANISATIONSKOMITEE



Dominik Heeb

OK Präsident MWC 2025

«Eine Top-Veranstaltung, welche ein Internationales Teilnehmerfeld mit unserer Gastfreundschaft und unserer einzigartigen Bergwelt vereint.»



Heini Boner

Stadionchef

«Gerne bringe ich meine Erfahrung bei der Organisation dieses Top-Events ein und freue mich sehr auf die Internationale Langläuferschar.»



Norbert Gruber

Wettkampfchef

«Ich freue mich wenn die Wettkämpfe reibungslos ablaufen und sowohl die Teilnehmer als auch die Zuschauer zufrieden und mit bleibenden Erinnerungen an den MWC 2025 in Klosters zurückdenken.»



Stefan Bardill

Finanzen

«Eine tolle Veranstaltung inmitten der herrlichen Bergwelt von Klosters – was will man mehr.»



René Guler

Startchef

«Ich freue mich, auf spannende und interessante Begegnungen mit Läufer und Läuferinnen aus der ganzen Welt.»



Daniel Klucker

Loipenchef

«Ich und mein Loipenteam freuen uns auf gute Schneebedingungen damit wir allen Athleten und Athletinnen tolle Rennen in Klosters bieten können.»



Monika Baumgartner-Bebi

Race-Office

«Es ist toll für Klosters, dass dieser wunderbare, internationale Langlaufevent ein weiteres Mal hier ausgetragen wird.»



Andri Fasser

Gastro/Catering

«Das MWC ist ein Event, welcher auf eindruckliche Weise beweist, dass wir gemeinsam in Klosters extrem viel bewirken und einen Anlass auf Top-Niveau auf die Beine stellen können.»



Hubert Schöpfer

Chef Gemeindepolizei

«Das ganze Jahr über im Dienst zur Sicherheit der Bevölkerung und der Gäste, ob auf der Strasse im Verkehr oder im Gelände bis zu den Alpen – und natürlich auch während dem Masters World Cup 2025»



Ueli Marugg

Bauten

«Den schönsten Sport am schönsten Ort der Welt gemeinsam am Masters 2025 geniessen.»



Sabrina Liesch

Kommunikation/Marketing

«Ich freue mich auf eine abwechslungsreiche und spannende Rennwoche mit vielen glücklichen Gesichtern»



Esther Hanselmann

Volunteers

«Das Masters verbindet Leute aus unterschiedlichen Ecken und Kreisen und schafft ein Zusammengehörigkeitsgefühl. Ich bin stolz darauf ein Teil davon sein zu dürfen.»



Manuela Reichenwallner

Accommodation/Volunteers

«Ich freue mich darauf, in der Rennwoche die Begeisterung der Teilnehmenden hautnah mitzerleben und mit dem gesamten OK ein grossartiges Erlebnis für alle zu schaffen.»



SAVE THE DATE

Masters World Cup 2026

29. Januar bis 6. Februar, Sappada/ITA, Dolomiten

Das malerische Bergdorf Sappada liegt in den Dolomiten im norditalienischen Venetien, nahe der Grenze zu Österreich. Das bekannte Langlaufzentrum begeistert mit seinen hervorragenden Loipen und der unvergleichlichen Kulisse Langlauffans aus ganz Europa. Mit dem rund 25km langen Loipennetz und abwechslungsreichen Strecken bietet die Region sowohl für Anfänger als auch erfahrene Langläufer beste Voraussetzungen für spannende Renntage.

Sappada vereint Naturschönheit und professionell präparierte Loipen mit entspannter Atmosphäre und bietet ideale Bedingungen. Der mehrfache Olympiasieger und Weltmeister Silvio Fauner als OK Präsident und Pietro Piller Cottrer als Rennleiter freuen sich auf viele Teilnehmer:innen.

Impressum

Herausgeber Verein Klosters Masters World Cup
c/o Destination Davos Klosters

Auflage Deutsch 5'500 Exemplare / Englisch 2'500 Exemplare

Druck Druckerei Landquart

Papier Offset hochweiss, holzfrei

Redaktion Sabrina Liesch, Domenica Flütsch

Kontakt Verein Klosters Masters World Cup, Alte Bahnhofstrasse 6, CH-7250 Klosters



Siehe für weiterführende Informationen

www.mwc2025.com

HERZLICHEN DANK

an die zahlreichen Sponsoren, Unterstützer und Gönner

Partner:



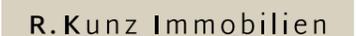
Host Destination:



Association Partners:



Official Timekeeper:





Partner: **Pinotti**  **SCHWEIZER ARMEE**

Host Destination: **graubünden**

 **DAVOS KLOSTERS**