

Schweizer Mehrtage-  
Orientierungslauf 2011  
in Flims-Laax

*Swiss multi-day  
orienteering event 2011  
in Flims-Laax*

*discover the adventure*

*Flims*

Flims Laax Falera

**SOW 2011**

SWISS ORIENTEERING WEEK  
30th JULY–6th AUGUST



# where orienteering meets the sky

Die Swiss Orienteering Week ist ein internationaler Mehr-tage-Orientierungslauf, der Ferien mit Sport und einer Prise Abenteuer verbindet. Swiss Orienteering Week bedeutet seit 1996: OL auf hohem technischen Niveau, vielfältige touristische Möglichkeiten, interessante kulturelle Angebote und stimmungsvolle Events.

Swiss Orienteering Week 2011 in Flims-Laax – der bedeutendste Schweizer Orientierungslauf-Event des Jahres.

## Herausfordernd: Das Laufkonzept

Sieben Laufgebiete, wovon fünf erstmals kartiert, garantieren spannende Wettkämpfe: ein Sprint als Prolog, ein alpiner Langstrecken-OL, vier anforderungsreiche Läufe im voralpinen-alpinen Gelände und am Schluss ein Mitteldistanz-OL im Flimser Bergsturzgebiet. Die Swiss Orienteering Week 2011 richtet sich an Orientierungsläuferinnen und Orientierungsläufer, die abwechslungsreiche Laufgelände sowie eindruckliche Naturerlebnisse schätzen und eine ganz spezielle sportliche Herausforderung suchen.

## Zeitgemäss: Das Transportkonzept

Das Laufzentrum in Flims ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar. Zwischen den Ortschaften Flims, Laax und Falera werden während der Swiss O Week Shuttlebusse eingesetzt, für die Läuferinnen und Läufer gratis. Der Prolog, die erste und letzte Etappe sind unmittelbar bei Flims und Laax. Für die restlichen vier Etappen werden die Bergbahnen der Weissen Arena AG, die sonst nur im Winter fahren, extra für den Transport an die Etappen der Swiss O Week geöffnet. Die Swiss Orienteering Week wird ausschliesslich mit öffentlichen Verkehrsmitteln durchgeführt.

## Unwiderstehlich: Das Freizeitangebot

Die Destination Flims mit den Dörfern Flims, Laax und Falera ist ein moderner Ferienort für Sommer und Winter. Er bietet Ferienwohnungen und Hotels aller Klassen sowie ein umfassendes Freizeitangebot: Baden am Caumasee, am Crestasee oder am Laaxersee, 15 Kinderspielplätze, 250 km markierte Wanderwege mit Spiel- und Grillplätzen (z.B. zum Martinsloch, durch die Rheinschlucht, Flimserwald), 330 km beschilderte Mountainbike-Routen, 20 Ausflugs- und Bergrestaurants mit Sonnenterrassen, Naturwunder wie die Rheinschlucht (Swiss Grand Canyon) und die Tektonikarena Sardona (UNESCO Weltnaturerbe), Bergsteigen, Familienklettergarten, Riverrafting und Kanufahren durch die Rheinschlucht, Gleitschirmfliegen, Tennis In- und Outdoor, 6 Wellness-Anlagen, 4 Fitness-Center, 18-Loch Golfplatz, öffentliche Sportzentren, Sternwarte Mirasteilas, 5 Museen und Galerien, Shopping, Gourmetrestaurants, Sommernacht-Open-Air-Kino, klassische Sommerkonzerte Falera, Shopping, Nightlife (Bars, Clubs) ... und jeden Abend ein Swiss O Week-Fest im SOW-Zentrum mit SOW-Video, Live-Music, Disco und Events!

*The Swiss Orienteering Week is an international multi-day orienteering event that combines holiday, sport and a hint of adventure. Founded in 1996, the Swiss O Week stands for top quality orienteering coupled with a wide range of tourist attractions, interesting culture and atmospheric social events.*

*Swiss Orienteering Week 2011 Flims-Laax – once again an unforgettable orienteering and holiday experience!*

## Challenging: the race concept

*Seven areas, five of them mapped for the first time, are your guarantee for exciting competitions: a sprint as prologue, an alpine long distance race, four demanding races in pre-alpine terrain and, as the finale, a middle distance race in the Flims rock fall area. The Swiss O Week 2011 is aimed at orienteers that appreciate varied terrain in an impressive natural environment and are looking for a special challenge.*

## Modern: the transport concept

*The event centre in Flims-Laax is easy to reach by public transport. During the Swiss O Week, shuttle busses running between the villages of Flims, Laax and Falera will be free of charge for the participants. The prologue, day 1 and day 6 are right next to Laax and Flims. The cable cars of the White Arena, which normally run only in winter, will be opened specially to transport the runners to the race areas. The Swiss Orienteering Week will take place using public transport only.*

## Irresistible: the leisure and tourist attractions

*The holiday destination of Flims, with the villages Flims, Laax and Falera, is a modern summer and winter resort. There are holiday flats and hotels of all standards and an extensive range of leisure activities: Swimming in the Caumasee, Crestasee or Laaxersee, 15 playgrounds for children, 250km of marked walking paths (e.g. to the Martinsloch, the Rhine gorge, Flimserwald) with playgrounds and grilling places, 330km of signposted mountain bike routes, 20 mountain restaurants with terraces, natural wonders like the Rhine gorge (Swiss Grand Canyon) and the tectonic arena Sardona (UNESCO world heritage site), mountain climbing, family rock climbing, river rafting and canoeing through the Rhine gorge, paragliding, indoor and outdoor tennis, 6 wellness facilities, 4 fitness centres, 18 hole golf course, public sport centres, astronomical observatory Mirasteilas, 5 museums and art galleries, shopping, gourmet restaurants, open air cinema on summer nights, summer series of classical concerts in Falera, night life (bars, clubs) ... and every evening a Swiss O Week celebration in the SOW Centre with SOW video, live music, disco and events!*



discover the adventure



**SOW 2011**  
SWISS ORIENTEERING WEEK  
30th JULY–6th AUGUST

Contact address/secretariat:

Swiss O Week 2011 Flims-Laax, Dammweg 1b 6414 Oberarth,

Tel. +41 41 855 61 65, Fax +41 41 855 61 66

info@swiss-o-week.ch, www.swiss-o-week.ch