

# Ein (virtueller) Flug über die SOW-Posten

An vier von sechs Etappen darfst du vor dem Lauf die Posten von oben betrachten, logisch, ohne Karte und ohne Kenntnis der Bahnanlage. Von oben sieht es einfach aus. Aber wenn du dann in den Steinen stehst oder in Alpenrosenfeldern, sieht es ganz anders aus und plötzlich siehst du nur noch Geländeformen. Tröstlich ist: Es geht allen so. Doch am Ziel bist du der Sieger.



Felice Büchi

Die Namenverbindung Arosa-Lenzerheide deutet es an, da liegt ein Gebirgsmassiv dazwischen und dieses fasziniert, auch die OL-Läuferinnen und -läufer. Natürlich nicht so sehr die Kletterwände als vielmehr die satten Alpen, die tiefblauen Seen, die kargen Steinlandschaften, die knorrigen Gebirgswälder – mit rasenähnlichen Waldböden – und auch die «urbanen» Ferienhäusersiedlungen.

Die beiden Landschaften verbinden Luftseilbahnen, die wir oft benützen werden. Damit das alles möglich wird, legen sich ganz viele ins Zeug. Schon lange am Werk sind die Bahnlegerteams. Sie geben dir heute gerne ein paar Blicke frei.

## Etappe 1 (Arosa Obersee):

### Die Rassage / Sprint

**Bahnleger (BL): Ursi Ruppenthal und Willi Müller**

*Ursi, was fasziniert dich nebst dem OL auch noch?*

Wenn ich nicht gerade am OL oder Ski-OL bin, dann trifft man mich mit dem Hund am Wandern, alleine am Langlaufen, geführt auf einer Skitour oder bei abenteuerlichen Bergerlebnissen. Und daneben versuche ich Haus, Gemüse-, Beeren- und Obstgarten in Schuss zu halten und genieße anschliessend gerne den Liegestuhl. Und: Seit 15 Jahren bin ich selbständige Masseurin.

*Und dich Willi?*

Ich gehe gerne «zBärg» und mache Skitouren und logisch: OL. Und beruflich bin ich Elektro-Ingenieur.

*Was könnt ihr sagen zu eurer Etappe?*

Sie ist abwechslungsreich, schnell und daher gefährlich: Waldgelände, Golfplatz und Urbanes wechseln sich ab.

*Welches ist der coolste Posten?*

Der auf dem Golfplatz oder, Halt: Da gibt es einen zwischen Felsen.

*Wo könnte man als SOW-Teilnehmer abgelenkt werden?*

Wenn dich eine Herde Eichhörnchen verfolgt oder ein Golfspieler ausholt.

*Was fasziniert euch an der Bahnlegung dieser Etappe?*

Wald – Golfplatz – Dorf interessant in 15 Minuten zu verpacken.

Und übrigens: Das Wettkampfbüro ist auf der OKEB beim Obersee in Arosa.

## Etappe 2 (Lenzerheide):

### Die Luftige / Langdistanz

**BL: Michael Huber und Patrik Thoma**

*Michael, was fasziniert dich nebst dem OL auch noch?*

Das sind Langlauf, Velo fahren und lesen. Und beruflich bin ich stellvertretender Leiter Diagnostik und Entwicklung am Institut für Medizinische Virologie der Universität Zürich. Im Moment beschäftige ich mich vor allem mit SARS-CoV-2...

*Und dich Patrik?*

Das sind windsurfen, biken und puzzeln. Und ich bin 50 Prozent OL-Trainer bei Göteborg Majorna OK und 50 Prozent selbständiger Bauingenieur.

*Was könnt ihr sagen zu eurer Etappe?*

Es ist steil, jedoch gut belaufbar, es hat nur wenige flache Abschnitte, meist auf Alpweiden, längere Bahnen auch durch Steinfelder; es ist eine kompakte Laufanlage.

*Welches ist der coolste Posten?*

Eine der vielen Mulden oberhalb der Alp Scharmoir – oder der Startposten.

*Wo könnte man als SOW-Teilnehmer abgelenkt werden?*

Vom Skiweltcup-Starthaus, von den vielen Bikern oder von der unglaublich schönen Aussicht auf den Heidsee.

*Was fasziniert euch an der Bahnlegung dieser Etappe?*

Es ist eher Herausforderung als Faszination: Das Tüfteln am Laufkonzept; eine Bahn zu legen, die nicht nur rauf und runter geht.

Und übrigens: Das Wettkampfbüro ist bei der Motta-Hütte mit Weitblick über Lenzerheide-Valbella.

## Etappe 3 (Hörnli):

### Die Rockige / Mitteldistanz

**Bahnleger: Andreas Herzog und Raffael Huber-Svensson**

*Andreas, was fasziniert dich nebst dem OL auch noch?*

Da hat kaum ein anderes Hobby Platz, da ich nicht nur gerne als Bahnleger amte, sondern auch seit Jahren als technischer Leiter in der OL-Gruppe und im Vorstand tätig bin. Aber die aktuelle Hauptbeschäftigung neben der Arbeit und dem OL ist mein kleiner Sohn, der meine totale Aufmerksamkeit benötigt. Ich versuche, so viel Zeit wie möglich mit ihm zu verbringen. Und beruflich arbeite ich im Reisebüro, was 2020 sicher nicht gerade der einfachste und lustigste Job ist. Die meiste Zeit verbringen wir mit annullieren und reorganisieren von Reisen.

*Und dich Raffael?*

Ich habe mich während 10 Jahren dem Spitzensport gewidmet und trainiere immer noch ausgiebig, allerdings sind andere Projekte auch wichtig geworden. Familie mit einer kleinen Tochter, eigenes Geschäft, wo wir versuchen, Sportarten wie OL zu mehr Aufmerksamkeit zu verhelfen mit Film- und Liveproduktionen. Zusätzlich bin ich als Coach bei IFK Mora (Schweden) festangestellt und engagiere mich in diversen Projekten als OK-Mitglied. Meine Lieblingsbeschäftigung neben OL ist ZSC-Spiele zu besuchen.

*Was könnt ihr sagen zu eurer Etappe?*

Es ist ein cooles, noch nie kartiertes Laufgebiet, welches sich super für eine Mitteldistanz eignet. Es hat verschiedene und teils technisch herausfordernde Geländekammern.

*Welches ist der coolste Posten?*

Die stehen in den Steinfeldern zwischen riesigen Felsblöcken, welche man nur sofort findet, wenn man sehr genau die detailreiche Karte liest.

*Wo könnte man als SOW-Teilnehmer abgelenkt werden?*

Die Teilnehmer können vom ständigen Grollen des Felssturzgebietes oder dem tiefen Blau/Grün des Urdensees oder der hin und her fahrenden Urdenbahn abgelenkt werden.

*Was fasziniert euch an der Bahnlegung dieser Etappe?*

Eine Downhill-Mitteldistanz in diesem Super-OL-Gelände mit stetem Blick auf den

## Kinder-OL und Kids O Week

Auch die Jüngsten finden an der Swiss O Week jeden Tag ein echtes OL-Erlebnis mit Karte, SI Badge, Startnummer und Zielverpflegung. In den Wettkampfbüros gibt es jeden Tag zwei Angebote für unterschiedliche Altersklassen: ein Schnur-OL für zwei- bis sechsjährige Kinder mit spielerischen Posten und ein Labyrinth-OL für ältere Kinder mit ersten Kenntnissen im Kartenlesen. Der Kinder-OL ist kostenlos und braucht keine Anmeldung.

Kinder, welche die ganze Woche dabei sind und OL-Luft schnuppern wollen, können sich für die Kids O Week anmelden. Für 25 Franken gibt es ein «Kids O Week Kit» mit personalisiertem T-Shirt und einer richtigen SOW-Startnummer. Die Kinder erhalten auch den gleichen SOW-Erinnerungspreis wie die Grossen.

türkisblauen Urdensee, was will man mehr als Bahnleger?

Und übrigens: Das Wettkampfszentrum ist auf dem Hörnli mit wunderbarer Rundschau.

#### **Etappe 4 (Weisshorn): Die Bärenstarke / Langdistanz BL: Kurt Schmid und Regula Müller**

*Regula, was fasziniert dich nebst dem OL auch noch?*

Turnverein, Berge und vor allem auch das After-Sport-Programm: Feierabendbier und gutes Nachtessen in gemütlicher Runde. Von Beruf bin ich Bauingenieurin.

*Und dich Kurt?*

Nebst dem Bahnenlegen mache ich als Ausgleich etwas Ausdauersport: OL, Laufen, Rennvelofahren, Langlaufen. Daneben habe ich Yoga als vielseitiges Training für mich entdeckt. Und ich bin beim kantonalen Steueramt Aargau tätig.

*Was könnt ihr sagen zu eurer Etappe?*

Schnell belaufbare Weiden, schöne Waldpartien auf längeren Strecken, ganz schön anstrengend.

*Welches ist der coolste Posten?*

Da gibt es doch ein paar mit Murmeltieren als Nachbarn.

*Wo könnte man als SOW-Teilnehmer abgelenkt werden?*

Lass dich nicht von den Bären im Bärenland erschrecken!

*Was fasziniert euch an der Bahnlegung dieser Etappe?*

Aus den Gegebenheiten (Natur, Behörden, Veranstalter, Anforderungen Teilnehmer) das Beste machen, so dass alle Teilnehmenden auf ihre Kosten und am besten mit einem Lachen im Gesicht ins Ziel kommen. Und übrigens: Das Wettkampfszentrum ist bei der Mittelstation, beim Bärenpark.

#### **Etappe 5 (Grüenseeli): Die Trickige / verlängerte Mitteldistanz BL: Nik Moser und Willi Müller**

*Nik, was fasziniert dich nebst dem OL auch noch?*

Also: Familie und Hausgarten, im Winter Langlauf und sonst Bergwandern und Berglauf, Velo und Lesen. Und beruflich befasse ich mich bei einem Hersteller von medizinischen Einwegprodukten mit Logistik und Business Process Management.

Willi ist auch bei Etappe 1 dabei.

*Was könnt ihr sagen zu eurer Etappe?*

Für viele wird es wenig Wegrouuten geben und viel lichten Bergwald mit guter Sicht und schönen Objekten.

*Welches ist der coolste Posten?*

Ein grosser Hügel im Hang.

*Wo könnte man als SOW-Teilnehmer abgelenkt werden?*



Von all den schönen Geländeformen ohne Posten und den Rindern.

*Was fasziniert euch an der Bahnlegung dieser Etappe?*

Sich intensiv mit einem Gelände und dem OL Sport auseinanderzusetzen, um für die Teilnehmer ein tolle, herausfordernde Aufgabenstellung zu kreieren.

Und übrigens: Das Wettkampfszentrum ist bei der Iselwiese an der Plessur.

#### **Etappe 6 (Schwellisee): Die Entscheidende / verkürzte Langdistanz**

**BL: Maja und Patrick Kunz**

*Maja, was fasziniert dich nebst dem OL auch noch?*

Mich draussen in der Natur bewegen, die persönliche Betreuung von OL-Athletinnen.

*Und beruflich?*

Im Winter mache ich Stellvertretungen als Handarbeit-, WAH- und Turnlehrerin und von Frühling bis Herbst die Führung von coldifiori-bnb.com

*Und dich Patrick?*

Ich bin immer für einen guten Film zu haben. Und beruflich versuche ich, künftigen Oberstufenlehrpersonen Biologie näher zu bringen.

*Was könnt ihr sagen zu eurer Etappe?*

In dieser Etappe gibt es zwei ganz verschiedene Geländetypen:

Einer schnell, steil runter, «saus schön», und der andere vom Wald auf die Weiden, auch «saus schön».

*Welches ist der coolste Posten?*

Cool sind alle Posten mit Panoramablick.

*Wo könnte man als SOW-Teilnehmer abgelenkt werden?*

Von den vielen Murmeltieren.

Und übrigens: Das Wettkampfszentrum ist bei der Hörnli-Talstation in Innerarosa.

Nicht zu vergessen: das ganze BL-Team wird von Irene Müller-Bucher geleitet, der Schweizer OL-Frau.

#### **Gut zu wissen:**

##### **SOW-Zentrum Arosa**

Die ganze Woche hindurch befindet sich das SOW-Zentrum auf dem Sportplatz Ochsenbühl beim Obersee. Dort findest du die OL-Shops, den Merchandising-Stand, und dort finden täglich die Rangverkündigungen statt, an welchen man dies und das über den nächsten Tag erfährt.

##### **Sommer und Winter**

Die Laufgebiete liegen zwischen 2500 und 1600m über Meer, also einer Höhenlage auf welcher sich für die einen oder anderen ein Angewöhnen lohnt. Und es kann natürlich auch im Sommer mal kurz Winter werden. Klar, das OK schaut die Wetterlagen im Voraus gut an – und muss dann im Notfall auch mal umdisponieren. Viele Varianten sind schon gedanklich vorbereitet.

##### **Trainings**

Eine seriöse Wettkampfvorbereitung braucht auch Trainings vor Ort. Dazu sind die OL-Gebiete Carmenna, Weisshorn, Unterwald und Medergen vorbereitet.

Noch nicht angemeldet? Dann gehe gleich auf [www.swiss-o-week.ch](http://www.swiss-o-week.ch)

**Unterwegs im Märchenwald: Marcel Ruppenthal im Gebiet der SOW 2021.**

*Rémy Steinegger*