

Erster Anmeldeschluss, SOW-Camping, neue Distanzen und mehr Flexibilität



In wenigen Wochen ist Anmeldeschluss für alle, die den Frühbucherrabatt für die Swiss O Week nutzen wollen. Für die SOW-Ausgabe 2023 sind verschiedene Neuerungen geplant – inzwischen kann auch ein Campingplatz für die Swiss O Week reserviert werden. Um euch «glustig» auf den nächsten Sommer zu machen, stellen wir euch hier die Angebote genauer vor.

Elena Schuler

elena.schuler@swiss-o-week.ch

Die Swiss O Week 2023 in Flims Laax bietet verschiedene Startmöglichkeiten an. So ist es möglich, ganz klassisch alle sechs Etappen zu laufen. Man kann sich aber auch nur für die ersten drei Etappen anmelden, wenn man primär als WM-Schlachtenbummler in Flims Laax unterwegs ist, aber dennoch ein paar OL-Leckerbissen selber geniessen will. Schliesslich wird es auch möglich sein, sich vor Ort für einzelne Tagesetappen anzumelden.

Die Auswahl an Kategorien wird im Sommer 2023 erweitert. Bei den Senior*innen sind verschiedene Kurzkategorien zusätzlich im Angebot. Sie haben den gleichen Schwierigkeitsgrad wie die Originalkategorie, sind aber in der Streckenlänge angepasst. In den Senior*innen-Kurzkategorien kann die Startzeit zudem frei gewählt werden. Man begibt sich einfach an den Start und reiht sich dort für die nächste freie Startzeit ein. Falls in der Saison 2023 auf nationaler Stufe die Kategorien D80 und H85 eingeführt werden, so wird die Swiss O Week diese beiden Kategorien auch führen.

Freie Startzeitwahl gibt es zudem wie gewohnt auch für die H/D10 und Offen-Kategorien Holiday und Challenge. Diese werden wie gewohnt in verschiedenen Längen und Schwierigkeiten angeboten.

Neben dem klassischen Kinder-OL und der Kids O Week wird neu auch ein Kurs für Einsteiger*innen organisiert. Das Ziel dieses Kurses ist es, eine Einführung ins Kartenlesen und Orientieren im Gelände zu bieten. Im Kurs sind alle willkommen – junge Läu-



Der Flimserwald hat seine Tücken – ist aber ein Bijou.

Rémy Steinegger

ferinnen und Läufer, Begleitpersonen oder andere «Gwundrige». Die Anmeldung geschieht über das Anmeldeportal der Swiss O Week.

Erste Anmeldefrist am 31. Januar 2023

Die Tage werden kürzer und kälter. Es ist eine gute Zeit, um sich gedanklich in den nächsten Sommer zu versetzen und sich als WM-Fan und Swiss-O-Week-Teilnehmer*in warmzulaufen. Stichtag für die Anmeldung mit Frühbucher-Rabatt ist der 31. Januar 2023, der definitive Anmeldeschluss folgt am 31. Mai 2023. Tagesanmeldungen sind aber auch später möglich.

Und was bietet die Swiss O Week 2023 Flims Laax in Sachen OL?

Etappe 1 – Die Klassische

Den Auftakt zur Swiss O Week bildet die erste Etappe im Flimserwald. Berührt für das technisch schwierige, fein coupierete Gelände, geliebt für seine verzaubernde Schönheit. Im ganzen Wald wechseln sich Felsen mit Kuppen und Mulden ab. Das

SOW-Campingplatz in Trin

In Trin Mulin sind auf dem öffentlichen Campingplatz für Teilnehmende der Swiss O Week rund 100 Plätze vorreserviert. Die Anlage bietet alle gewohnten Einrichtungen. Von Trin Mulin aus verkehrt mindestens stündlich ein Postauto nach Flims Laax und zurück. Diese Postautoverbindung ist nicht im SOW-Startgeld inbegriffen. Mit ihr gelangt man direkt zum SOW-Event-Zentrum in Flims, zu den Etappen-WKZ E1 und E6 und zu den Bergbahnen in Flims (Ausgangspunkt für die Etappen E2, E3, E4 und E5).

Stellflächen für Zelte und Caravans sind nur in Verbindung mit einer Anmeldung für die Swiss O Week buchbar. Die Buchung erfolgt während dem Anmeldeprozess. Personen, die bereits angemeldet sind und nachträglich einen Campingplatz reservieren möchten, melden sich bitte unter der Adresse camping@swiss-o-week.ch. Weitere Informationen sind auf der Webseite der Swiss O Week verfügbar.

Bahndaten / D80 / H85

Auf der Webseite sind seit Anfang Dezember die provisorischen Bahndaten aller Etappen aufgeschaltet.

Falls in der Saison 2023 auf nationaler Stufe die Kategorien D80 und H85 eingeführt werden, so wird die Swiss O Week diese Kategorien ebenfalls führen. Die Umteilung von angemeldeten und für diese Kategorien berechtigten Personen müssen von diesen selber über eine (kostenlose) Mutation im Anmeldeportal vorgenommen werden.

«Bermudadreieck» ist berühmt und manchmal zum Verzweifeln. Entscheidend wird sein, während dem Lauf Fehler zu vermeiden. Klare Leitlinien und gute Attack Points setzen, wird die Erfolgsstrategie sein – ganz so, wie das die Elite-Athlet*innen gleichentags und die Tage zuvor vorgemacht haben.

Etappe 2 – Die Panoramische

Als Kontrast zum Flimserwald wird die zweite Etappe auf dem Crap Sogn Gion offene Alpweiden und einen weiten Überblick bieten. Die Langdistanz verbindet grossartiges Panorama mit technischen Herausforderungen und Routenwahlaufgaben. Nicht nur das Gelände unterscheidet sich stark von demjenigen der ersten Etappe, es liegt auch rund 1200 Höhenmeter höher. Sorgfältige Feinorientierung, geschickte Routenwahlen und eine gute Höhenkontrolle sind hier der Schlüssel.

Etappe 3 – Die Coole

Das Gelände am Fusse des Vorabgletschers gibt nach der Swiss O Week 2011 im Jahr 2023 ein Comeback. Das einzigartige Gletschervorfeld bildet das perfekte Gelände für einen anspruchsvollen Mitteldistanzlauf. Die vielen Senken, Kuppen, Steine, Felsen und Schneefelder machen es schwierig, die Richtung zu halten und beim Anlaufen der Posten den Überblick nicht zu verlieren. Im Gegensatz zur Vorgängertappe sind hier Geduld, Präzision und Spontanität gefordert, um schnell durch die «Coole» zu kommen.

Etappe 4 – Die Trügerische

Erholt vom Ruhetag steht in der vierten Etappe eine Langdistanz auf dem Programm. Das Gelände rund um die Alp Nagens ist offen und gut belaufbar. Aber das schnelle Laufgebiet täuscht. Die technischen Schwierigkeiten des fein coupiereten Geländes mit unzähligen Mulden, Kuppen und Felsen sind nicht zu unterschätzen. Während dem Lauf vorausschauen, aber nicht zu weit vorausdenken, wird wichtig sein, um die Konzentration hoch halten zu können – auch wenn die Landschaft und der umwerfende Ausblick ständig für Ablenkung sorgen.

Die Legenden des Bermudadreiecks und mehr im Video

«Vor 10 000 Jahren schuf ein gigantischer Bergsturz das heutige OL-Gelände der Spitzenklasse im Flimserwald. In den 1960-er Jahren wagten sich die ersten Orientierungsläufer in den mystischen Wald. Und bald folgten weitere in deren Fussstapfen. Auch sie wollten die sagenhafte Schönheit des Waldes kennenlernen. Das Gelände forderte schon früh seine Opfer und bald waren die Legenden des Bermudadreiecks im Uaul Grond geboren...» Mit diesen Worten beginnt das Vorschaudio der Swiss O Week 2023. Es ist auf der Einstiegsseite der Swiss O Week (www.swiss-o-week.ch) abrufbar. Lass dich überraschen und animieren!

Etappe 5 – Die Tektonische

Die fünfte Etappe der Swiss O Week bringt die Teilnehmer*innen erneut nach Nagens. Dieses Mal jedoch führen die Wettkämpfe auf die andere Seite des Bergrückens. Das Sardona-Gebiet bildet an diesem Tag die grossartige Arena. Als UNESCO-Weltnaturerbe ist dieses Laufgebiet ein bedeutendes Zeugnis der Erdgeschichte (siehe auch Swiss Orienteering Magazine 10/2022). Das Gelände ist wieder von unüberschaubar vielen Kuppen, Mulden und Felsen geprägt und doch schnell belaufbar. Der Mitteldistanzlauf endet mit einem rasanten Zieleinlauf.

Etappe 6 – Die Genussvolle

Als krönender Abschluss findet die letzte Etappe, wie die erste, in WM-Gelände statt. Diesmal wird ein anderer Teil des Flimserwalds zu entdecken sein, mit mehrheitlich nicht ganz so rauen Geländekammern. Das bedeutet aber nicht, dass das Gebiet nicht auch seine Challenges haben wird. Überschaubare, schnelle Teilstrecken wechseln sich mit technischen Abschnitten ab. Den Übergang von den lichten Waldpartien zu den felsig-hügeligen Teilen souverän zu meistern, wird zentrales Element eines erfolgreichen Laufs sein. Der Wettkampf über die Mitteldistanz wird der genussvolle Abschluss der Swiss O Week sein.

Und falls aus irgendwelchen Gründen eine Bergetappe nicht durchgeführt werden kann, so ist eine Ersatzetappe am Crestasee bereits vorbereitet.



ZV-News 11/2022

Budget 2023

Der Zentralvorstand hat das Budget 2023, welches von der Geschäftsleitung erarbeitet worden ist, verabschiedet. Es sieht einen Gewinn im tiefen fünfstelligen Bereich vor. Mit der WM und der Swiss O Week in Flims Laax steht dem OL-Sport ein besonderes Jahr bevor, welches auch Swiss Orienteering mit einigen besonderen Verbandsaktivitäten nutzen möchte. Solche Aktivitäten sind ebenfalls im Budget berücksichtigt. Dazu gehören beispielsweise die Lancierung der sCOOL-Talentbox oder die inhaltliche und gestalterische Überarbeitung des Swiss Orienteering Magazine.

Verbandsstrategie 2023-2026

Eine Arbeitsgruppe bestehend aus einem ZV-Ausschuss und der Geschäftsleitung beschäftigt sich derzeit mit der Ausarbeitung der Verbandsstrategie für die Jahre 2023 bis 2026. Die Ergebnisse der Arbeitsgruppe beschäftigt den Gesamt-ZV bereits an zwei

Sitzungen, ein erster Entwurf der neuen Strategie wurde an der Präsidentenkonferenz den Vereinen vorgestellt. Die Erkenntnisse aus den zahlreichen Diskussionen werden nun weiterverarbeitet und im März der Delegiertenversammlung zur Genehmigung vorgelegt.


Den Ski-OL unterstützen


Die Eine oder der Andere dürfte sich bereits mit dem Kauf des Schweizer Langlaufpasses auseinandergesetzt haben. Beim Erwerb des Langlaufpasses für die Saison 2022/2023 bietet sich erneut die Gelegenheit, direkt den Ski-OL zu unterstützen.


Es gibt dabei drei Möglichkeiten den Langlaufpass zu bestellen:

Variante 1: Direkte Bestellung über die Langlaufpass-App. Wichtig: Beim Bestellprozess am Anfang unbedingt die «Lenzerheide» als Heimloipe auswählen.

Variante 2: Über nachfolgenden Link auf den Langlaufpass-Verkaufshop der Len-

zerheide zugreifen und hier den digitalen Langlaufpass bestellen: <https://lenzerheide.langlaufpass.ch/de/?tid=f238361c> 

Variante 3: Gleicher Einstieg über den Shop der Lenzerheide und anschliessend den Schweizer Langlaufpass auswählen. 

Wichtig: Nach dem Bestellprozess muss bei allen Varianten dieses Formular ausgefüllt werden: Bestellformular Ski-OL (<https://www.biathlon-arena-lenzerheide.ch/de/langlaufpass-ski-ol>)  Nur so kann der Kauf des Langlaufpasses dem Ski-OL zugeordnet und damit die Unterstützung ausgelöst werden.

Hintergrund der Aktion ist der Aufbau eines regionalen Ski-OL-Leistungszentrums auf der Lenzerheide. Wichtiger Bestandteil davon ist eine Zusammenarbeit mit der Biathlon Arena Lenzerheide, die künftig unter anderem die Erstellung und Aufrechterhaltung eines Scooter-Spurennetzes für die Ski-OL-Athlet*innen sicherstellen wird.



 1



 2