

graubünden bringt Sie auf Touren.

*discover the adventure*

**Schweizer Mehrtage-  
Orientierungslauf 2011  
in Flims-Laax**

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

[www.swiss-o-week.ch](http://www.swiss-o-week.ch)



**SOW 2011**

SWISS ORIENTEERING WEEK  
30th JULY–6th AUGUST

**Willkommen  
Welcome**

Main Sponsors

**MIGROS**

**REPOWER**

on behalf of

**swiss  
orienteering**

# Swiss O Week, mache 2 Wochen Ferien! *Swiss o week two weeks holiday!*

Entdecke in der Vorwoche vom 24. bis 30. Juli 2011 die Bergwelt von Flims Laax Falera. River Rafting, Bike-Touren, Badeseen, Wanderungen, Klettersteig Pinut, Fauna- und Flora-Führungen, Konzerte, Partys ... Vielfältige touristische Möglichkeiten, interessante kulturelle Angebote und stimmungsvolle Events verbinden Ferien und Sport mit einer Prise Abenteuer, schon in der Vorwoche.

*Use the week from 24th to 29th July to discover the mountain scenery of the region. River rafting, mountain bike tours, lakes for swimming, mountain walks, via ferratta Pinut, guided fauna and flora tours... A wide range of tourist attractions, interesting culture and atmospheric social events combine holiday, sport and a hint of adventure, also in the week before the SOW.*

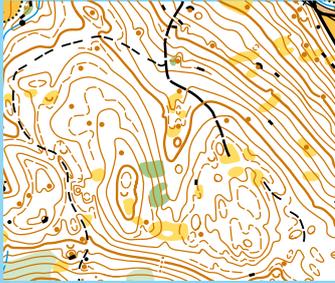


## OL-Training

Wir bieten dir in der ganzen Vorwoche vielfältige individuelle Trainings mit Postennetz oder organisierte Trainings mit Zeitmessung. Die sieben neu überarbeiteten OL-Karten (Stand Juni 2011) befinden sich 0–20 km vom SOW-Zentrum rocksresort entfernt. In den unterschiedlichen Geländetypen lassen sich für jede Familie, jeden Club und jedes Kader angepasste und interessante Trainingsstunden erleben.

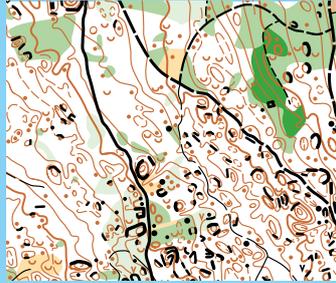
## O training

During the whole of the week before the SOW we offer a wide variety of training possibilities with set controls or even organised training with timing. The seven newly mapped (updated June 2011) training areas are between 0 to 20 km from the SOW Centre rocksresort. There is a wide variety of terrain with potential for interesting training for every family, club or team.



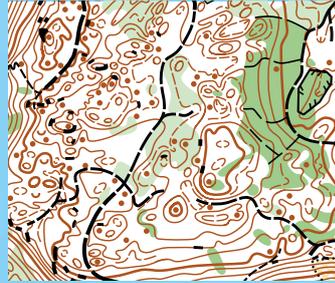
**T1 rocksresort**  
bei Laax-Murschetg (Postennetz)

**T1 rocksresort**  
near Laax-Murschetg (premarked controls)



**T2 Lag la Cresta**  
bei Flims/Trin (Postennetz)

**T2 Lag la Cresta**  
near Flims/Trin (premarked controls)



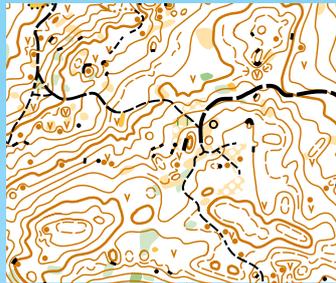
**T3 Bot Tschavir**  
bei Bonaduz (Postennetz)

**T3 Bot Tschavir**  
near Bonaduz (premarked controls)



**Dienstag, 26. Juli 2011**  
Postennetz auf der Karte Dreibündenstein mit Zeitmessung. Auf dieser Karte ist im Jahr 2013 ein nationaler OL geplant. Lass dir das OL-Erlebnis Dreibündenstein nicht entgehen!

**Tuesday 26th July, 2011**  
Premarked controls on the map Dreibündenstein, with timing. A national event is planned for 2013 on this map; don't miss the Dreibündenstein O experience!



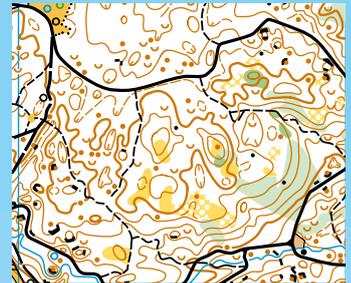
**Mittwoch, 27. Juli 2011**  
15.00 Uhr, gemischte OL-Stafel auf der Karte Ils Aults.

**Wednesday 27th July**  
15.00, mixed O relay on the map Ils Aults



**Freitag, 29. Juni 2011**  
19.00 Uhr, Sprint-OL auf der Karte Churer Altstadt.

**Friday 29th July, 2011**  
19.00, sprint in the old town of Chur



**Samstag, 30. Juli 2011**  
16.00 Uhr, SOW-Trainingslauf auf der Karte Flims Waldhaus.

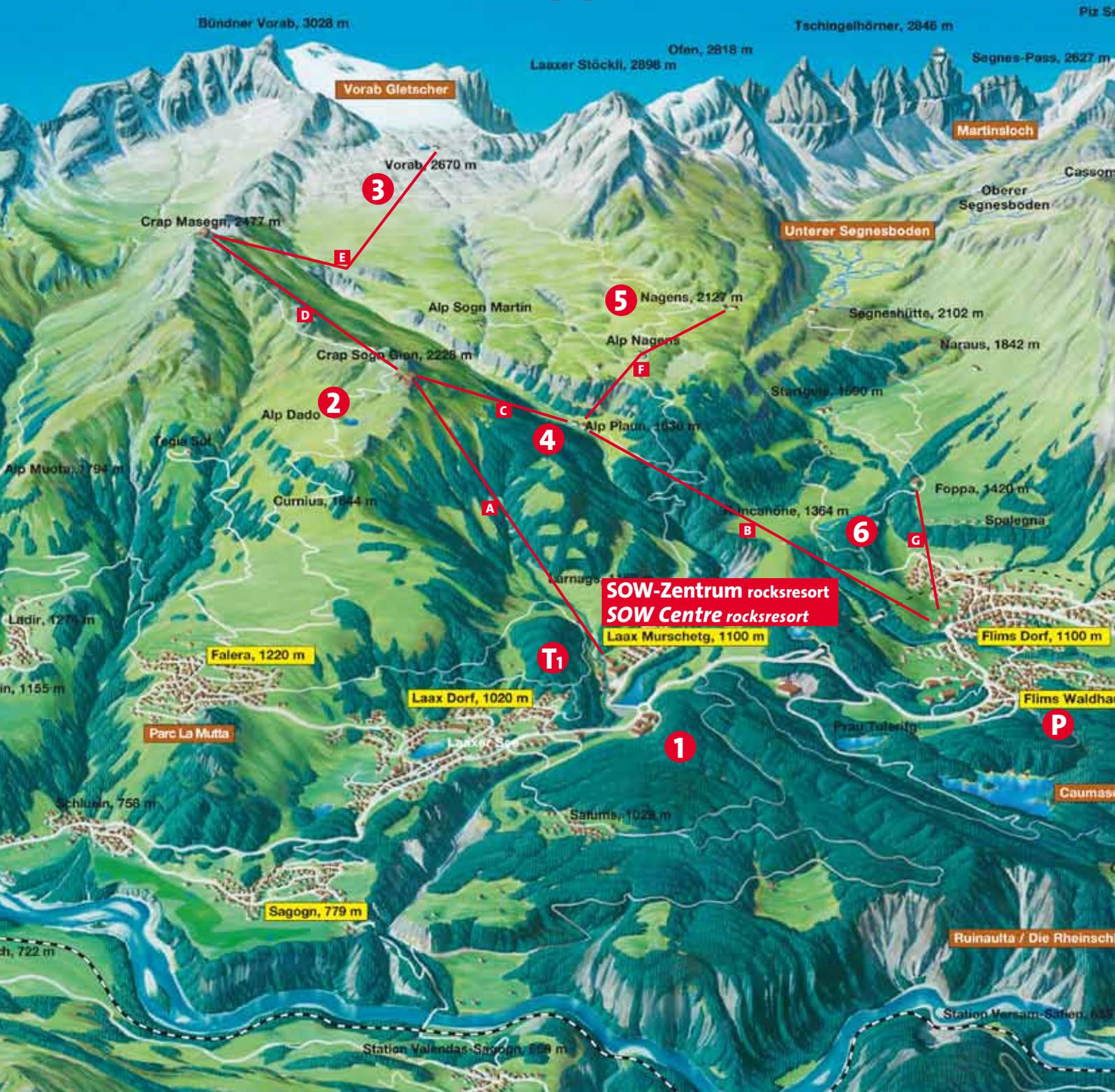
**Saturday 30th July, 2011**  
16.00, SOW training on the map Flims Waldhaus

Weitere Informationen unter  
More information on

**[www.swiss-o-week.ch](http://www.swiss-o-week.ch)**



# Swiss O Week – Etappen Races



30.07.2011

**Flims Waldhaus**

**P Prolog Prologue**

**Die Überdrehte**

Zur Overtüre laden wird dich zum Flanieren in den Flimserwald ein.

Eröffnungsfeier, Flims Waldhaus

**The overexcited day**

*As an overture we invite you to take a stroll through the Flimserwald.*

*Opening ceremony, Flims Waldhaus*

31.07.2011

**La Mutta**

**1 Etappe 1 Day 1**

**Die Legende**

Diese Etappe führt dich in den abenteuerlichen Märchenwald von Flims.

1. August-Party, Laax am See

**The legendary day**

*This day leads you into the fairy tale forest of Flims.*

*1st August party, Laax, at the lake*

01.08.2011

**Crap Sogn Gion**

**2 Etappe 2 Day 2**

**Die Panoramische**

Auf der ganzen Länge dieses Langdistanz-OLs präsentiert sich dir das ganze Panorama der Bündner Bergwelt.

Schweizer Nationalfeiertag

**The panoramic day**

*The wide mountain panorama will accompany you for the whole length of this long distance race.*

*Swiss national day*

02.08.2011

**Vorab**

**3 Etappe 3 Day 3**

**Die Eisgekühlte**

Die Königsetappe dieser Swiss O Week führt dich an den Fuss des Vorabgletschers (3028 m.ü.M.).

Après-OL und SOW-Disco

**The ice cold day**

*The highlight of this Swiss O Week takes at the foot of the Vorab glacier (3028m).*

*Après O and SOW disco*

# where orienteering meets the sky

Segnes, 3098 m Piz Sardona, 3056 m

Ringelspitz, 3247 m



- A** Laax-Crap Luftseilbahn Cablecar  
9 Min., 650 P/h
- B** Flims-Plaun Gondelbahn Gondola lift  
11 Min., 1800 P/h
- C** Plaun-Crap Sesselbahn Chairlift  
7 Min., 2600 P/h
- D** Crap-Masegn Luftseilbahn Cablecar  
7 Min., 890 P/h
- E** Masegn-Fuorcla-Vorab Gondelbahn Gondola lift  
19 Min., 1500 P/h
- F** Plaun-Nagens Gondelbahn Gondola lift  
6 Min., 2475 P/h
- G** Flims-Foppa Sesselbahn Chairlift  
7 Min., 1800 P/h

03.08.2011

## Ruhetag rest day

### Die Erholame

Erlebnis Rheinschlucht, das Event Highlight der Swiss O Week 2011!

Sommernacht Kino, Laax am See

### The rest day

The Rhine gorge experience, the highlight of the Swiss O Week 2011!

Summer night cinema, Laax

04.08.2011

## Plaun

### ④ Etappe 4 Day 4

### Die Vielschichtige

Diese Etappe führt dich durch das vielschichtige Gelände auf der Hochebene Plaun

Klassisches Konzert; Sommernacht Kino, Laax am See

### The varied day

Today's race takes you through the varied terrain of the Plaun plateau

Classical music concert; Summer night cinema, Laax

05.08.2011

## Nagens

### ⑤ Etappe 5 Day 5

### Die Trügerische

Das baumlose Gebiet entpuppt sich als detailreiche Gletscher-randzone.

Sommernacht Kino, Laax am See; Live Kozert rockresort

### The deceptive day

The treeless area turns out to be a detailed boundary zone of a glacier.

Summer night cinema, Laax; Live concert, rockresort

06.08.2011

## Foppa

### ⑥ Etappe 6 Day 6

### Die Rockige

Vor lauter Felsbrocken wirst du die Steine nicht mehr sehen.

SOW Schlussparty; Après-OL und SOW-Disco

### The hard rock day

You won't be able to see the stones because of the boulders!

SOW final party; Après O and SOW disco

# Swiss O Week – immer ein Erlebnis! *Swiss O Week – always an experience!*

Du schätzt abwechslungsreiche Laufgelände sowie eindruckliche Naturerlebnisse und suchst eine ganz spezielle sportliche Herausforderung vor einer einmaligen Bergkulisse? Dann bist du an der Swiss Orienteering Week 2011 in Flims-Laax genau richtig!

Sieben Laufgelände, wovon fünf erstmals kartiert, garantieren dir vom 30. Juli bis 6. August 2011 spannende Wettkämpfe: So warten auch ein Sprint als Prolog, ein alpiner Lauf am Fusse des Vorabgletschers sowie ein Mitteldistanzlauf im berühmt berüchtigten Flimser Bergsturzgebiet auf dich.

*You like interesting terrain in impressive natural surroundings and are looking for a really special sporting challenge in unique mountain scenery? Then the Swiss Orienteering Week 2011 in Flims-Laax is just right for you!*

*Seven race areas, five of them mapped for the first time, guarantee exciting competitions between 30th July and 6th August, 2011. A sprint as prologue, an alpine race at the foot of the Vorab glacier and a middle distance race in the notorious Flims landslide area await you.*



**30.07.2011**  
**Flims Waldhaus**  
**Prolog Prologue**

**31.07.2011**  
**La Mutta**  
**Etappe 1 Day 1**

**01.08.2011**  
**Crap Sogn Gion**  
**Etappe 2 Day 2**





«An der Swiss O Week treffen Weltmeister auf Nachwuchstalente, Jung auf Alt. Ein Anlass für alle. Die SOW 2011 darf man auf keinen Fall verpassen! Die Erinnerung an das Mitteldistanz-Rennen der OL-Weltmeisterschaften 2003 in Trin bei Flims ist bei mir noch sehr frisch und ich kann dieses Traumgelände jedem empfehlen.»

Simone Niggli-Luder, 15-fache OL-Weltmeisterin

*«The Swiss O Week is the meeting point for world champions, junior talents, the young and the old. An event for everyone. The SOW 2011 is not to be missed! My memories of the world championships middle distance race in 2003 in Trin near Flims are still very fresh and I can recommend this wonderful terrain to everyone.»*

*Simone Niggli-Luder, 15-times orienteering world champion*



02.08.2011  
Vorab  
Etappe 3 Day 3



04.08.2011  
Plaun  
Etappe 4 Day 4



05.08.2011  
Nagens  
Etappe 5 Day 5



06.08.2011  
Foppa  
Etappe 6 Day 6



graubünden bringt Sie auf Touren.

discover the adventure

Flims  
Flims Laax Falera

**SOW 2011**

SWISS ORIENTEERING WEEK  
30th JULY–6th AUGUST

### Anmeldung und Buchung

Anmeldung für die Swiss O Week und Buchung von Unterkünften sowie weitere Informationen unter [www.swiss-o-week.ch](http://www.swiss-o-week.ch).  
**Der Anmeldeschluss ist Dienstag, 31. Mai 2011.**

### Entry and booking

Entries for the Swiss O Week, booking of accommodation and further information on [www.swiss-o-week.ch](http://www.swiss-o-week.ch).  
**The closing date for entries is 31st May, 2011**



Die Destination Flims mit den Dörfern Flims, Laax und Falera liegt auf einer Sonnenterrasse über der wildromantischen Rheinschlucht auf rund 1100 m.ü.M. Der moderne Ferienort ist geprägt durch eine einmalige Landschaft mit zauberhaften Wäldern und idyllischen Bergseen. Naturwunder wie die Rheinschlucht (Swiss Grand Canyon) und die Tektonikarena Sardona mit der Glarner Hauptüberschiebung (UNESCO Weltnaturerbe) lassen das vielseitige Freizeitangebot in und rund um Flims einmalig werden.

*The resort of Flims, with the villages Flims, Laax and Falera, lies on a sheltered sunny terrace at about 1100 metres above sea level, high above the wild and romantic Rhine gorge. The modern holiday resort has a unique landscape with magical forests and idyllic mountain lakes. Natural wonders like the Rhine gorge (Swiss Grand Canyon) and the tectonic arena Sardona with the Glarus thrust (a major geological thrust fault and UNESCO world heritage site) make the extensive range of leisure activities around Flims into a unique natural experience.*

Main Sponsors

**MIGROS**

**REPOWER**

Sponsors

 **VICTORINOX**

**FLYER**  
Innovation in Mobility

Offizieller  
Ausrüstungspartner



on behalf of

**swiss**  
orienteering