

**SOW 2023**

SWISS ORIENTEERING WEEK  
15-22 JULY 2023

**Flims**

**LAAX**

Flims Laax Falera

# Swiss O Week

## Ausschreibung



Hauptsponsoren



Im Namen von



Partner





## Ausschreibung Swiss Orienteering Week 2023

Veranstalter	Verein Swiss O Week 2023 Flims Laax OK-Präsident: Marcel Schiess, Köniz	
Austragungsorte	Flims Laax Falera	
Austragungszeit	Sonntag, 16. bis Samstag, 22. Juli 2023	
Information	info@swiss-o-week.ch, www.swiss-o-week.ch	
SOW Event Zentrum	Eventhalle Flims Dorf, Koordinaten 46.8357, 9.2844 Check-In, Information, Rangverkündigungen, Abendunterhaltung, OL-Shops, Souvenirverkauf	
Wettkampfform	Mehrtage-OL mit 6 Etappen. Für WM-Schlachtenbummler ist es möglich, sich auch nur für die ersten 3 Etappen anzumelden.	
Wettkampfmodus	<p>In allen Kategorien ausser Holiday werden für die Gesamtwertung die Ergebnisse der einzelnen Etappen nach der Formel «Siegerzeit dividiert durch die eigene Zeit, multipliziert mit 1000» in Punkte umgerechnet. Für die Gesamtwertung zählt das Total der fünf besten Punktwerte. Es gibt keine spezielle Gesamtwertung für Teilnehmende, die nur die ersten drei Etappen laufen.</p> <p>In den Kategorien Holiday steht das OL-Erlebnis und nicht die Laufzeit im Vordergrund. Die Teilnehmenden werden auf der Tagesrangliste in alphabetischer Reihenfolge mit Zeitangabe aufgeführt. Eine Gesamtwertung wird nicht erstellt.</p>	
Programm	Die Swiss O Week 2023 Flims Laax findet überlappend mit der OL WM 2023 Flims Laax statt. Es besteht damit die Möglichkeit, die beiden Veranstaltungen miteinander als Zuschauer:in und als Läufer:in an der Swiss O Week zu kombinieren.	
	<b>Datum</b>	<b>Anlass</b> <b>Ort</b>
	Montag 10. Juli	SOW: Training      Flims-Laax-Trin
	Dienstag 11. Juli	SOW: Training      Flims-Laax-Trin
	Mittwoch 12. Juli	SOW: Training      Flims-Laax-Trin  <i>WM: Mitteldistanz Qualifikation</i>
	Donnerstag 13. Juli	SOW: Training SOW: Check-In <i>WM: Langdistanz Final</i> Flims-Laax-Trin Eventhalle Flims Dorf Flims Prau la Selva
	Freitag 14. Juli	SOW: Training SOW: Check-In      Flims-Laax-Trin Eventhalle Flims Dorf
	Samstag 15. Juli	SOW: Training SOW: Check-In <i>WM: Mitteldistanz Final</i> Flims-Laax-Trin Eventhalle Flims Dorf Flims Prau la Selva



Programm	Datum	Anlass	Ort
	Sonntag 16. Juli	SOW: Etappe 1 (Vormittag) WM: Staffel (Nachmittag)	Flims Prau la Selva Flims Prau la Selva
	Montag 17. Juli	SOW: Etappe 2	Crap Sogn Gion
	Dienstag 18. Juli	SOW: Etappe 3	Berghaus Vorab
	Mittwoch 19. Juli	Ruhetag	
	Donnerstag 20. Juli	SOW: Etappe 4	Berghaus Nagens
	Freitag 21. Juli	SOW: Etappe 5	Berghaus Nagens
	Samstag 22. Juli	SOW: Etappe 6	Flims Prau la Selva
Kontrollsystem	SPORTident inkl. SI-AIR+		
Bahnlegung	Chef Bahnlegung: Beat Okle, Pfäffikon ZH		
Laufgebiete (Wettkampfformat, Siegerzeiten, Höhe über Meer)	Etappe 1	Flims, Langdistanz, 80 % der WO-Richtzeiten 900 – 1'100 MüM Bahnleger Pat Denzler	
	Etappe 2	Crap Sogn Gion, Langdistanz, 90 % der WO-Richtzeiten, 2'000 – 2'400 MüM. Bahnleger Hansruedi Kohler, Käthi Kohler	
	Etappe 3	Vorab, Mitteldistanz, 100 % der WO-Richtzeiten, 2'300 – 2'700 MüM. Bahnleger Nik Moser, Florian Moser	
	Etappe 4	Nagens, Langdistanz, 100 % der WO-Richtzeiten, 2'000 – 2'400 MüM. Bahnleger Kurt Schmid	
	Etappe 5	Tektonikarena Sardona, Mitteldistanz, 100 % der WO-Richtzeiten, 2'100 – 2'500 MüM. Bahnleger Roland Ludwig, Thomas Geiges	
	Etappe 6	Laax, Mitteldistanz, 100 % der WO-Richtzeiten, 1'000 – 1'300 MüM. Bahnleger Stefan Jünger, Claudia Jünger	
Geländesperre	Siehe Website der Swiss O Week (ab Januar 2023)		
Techn. Delegierte	Stefan Schlatter, Weggis, und Christian Schneebeli, Wallisellen		
Karten	1:10'000 / 1:7'500 ab H/D50, Stand 2023, Format bis A3		
Aufnehmer	Urs Steiner, Guggisberg; Beat Imhof, Marbach SG; Flavio Poltera, Domat/Ems		
Leistungskategorien	Es werden alle Leistungskategorien gemäss Schweizer Wettkampfordnung (WO) geführt. Siehe dazu auch die Tabelle unten mit den Anforderungen in den einzelnen Kategorien. Zusätzlich werden folgende <b>Kurzkategorien</b> angeboten: D45K, D50K, D55K, D60K und H45K, H50K, H55K, H60K.		



Leistungskategorien	<p>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 Mutation der Anmeldung vorgenommen werden.</p> <p>Die Anmeldung in den Leistungskategorien ist für die ganze Swiss O Week wie auch nur für die ersten drei Etappen möglich.</p> <p>Die Leistungskategorien sind Einzel-Disziplinen. Eine Begleitung von Kindern ist nicht erlaubt und führt zur Disqualifikation des Kindes wie auch der Begleitperson.</p>				
Offen-Kategorien	<p>Challenge long, Challenge middle, Challenge short, Holiday long, Holiday short.</p> <p>In diesen Kategorien kann einzeln oder auch als Team gestartet werden. Kinder dürfen von einer erwachsenen Person begleitet werden. Startet die Begleitpersonen selbst, darf sie das Kind erst nach dem eigenen Lauf begleiten.</p> <p>Die Anmeldung in den Offen-Kategorien ist für die ganze Swiss O Week wie auch nur für die ersten drei Etappen möglich.</p>				
Anforderungen	<b>Kategorie</b>	<b>Schwierigkeit</b>	<b>Start</b>	<b>Mittel-distanz</b>	<b>Lang-distanz</b>
	H10	■	3	10-15'	10-20'
	H12	■■	2	15-20'	25-35'
	H14	■■■	2	20-25'	35-45'
	H16	■■■■	1	25-30'	45-55'
	H18	■■■■■	1	25-30'	55-65'
	H20	■■■■■■	1	30-35'	65-80'
	HE	■■■■■■■	1	30-35'	80-100'
	HAL	■■■■■■■	1	30-35'	65-80'
	HAM	■■■■■■■	1	25-30'	50-60'
	HAK	■■■■■■■	2	20-25'	30-40'
	HB	■■■	2	25-30'	45-55'
	H35	■■■■■■■	1	30-35'	50-60'
	H40	■■■■■■■	1	30-35'	50-60'
	H45	■■■■■■■	1	30-35'	50-60'
	H45K	■■■■■■■	3	25-30'	45-55'
	H50	■■■■■■■	2	30-35'	50-60'
	H50K	■■■■■■■	3	25-30'	45-55'
	H55	■■■■■■■	2	30-35'	50-60'
	H55K	■■■■■■■	3	25-30'	45-55'
	H60	■■■■■■■	2	30-35'	50-60'
	H60K	■■■■■■■	3	25-30'	45-55'
	H65	■■■■■■■	2	30-35'	50-60'
	H70	■■■■■■■	2	30-35'	50-60'
	H75	■■■■■■■	2	30-35'	45-55'
	H80	■■■■■■■	2	30-35'	40-50'



Anforderungen	Kategorie	Schwierigkeit	Start	Mittel- distanz	Lang- distanz
	D10	■	3	10-15'	10-20'
	D12	■■	2	15-20'	25-35'
	D14	■■■	2	20-25'	35-45'
	D16	■■■■	1	25-30'	45-55'
	D18	■■■■■	1	25-30'	50-60'
	D20	■■■■■■	1	30-35'	55-65'
	DE	■■■■■■■	1	30-35'	55-70'
	DAL	■■■■■■■	1	30-35'	55-70'
	DAM	■■■■■■■	1	25-30'	50-60'
	DAK	■■■■■■■	2	20-25'	30-40'
	DB	■■■	2	25-30'	40-50'
	D35	■■■■■■■	1	30-35'	45-55'
	D40	■■■■■■■	1	30-35'	45-55'
	D45	■■■■■■■	1	30-35'	45-55'
	D45K	■■■■■■■	3	25-30'	35-45'
	D50	■■■■■■■	2	30-35'	45-55'
	D50K	■■■■■■■	3	25-30'	35-45'
	D55	■■■■■■■	2	30-35'	45-55'
	D55K	■■■■■■■	3	25-30'	35-45'
	D60	■■■■■■■	2	30-35'	45-55'
	D60K	■■■■■■■	3	25-30'	35-45'
	D65	■■■■■■■	2	30-35'	45-55'
	D70	■■■■■	2	30-35'	40-50'
	D75	■■■■■	2	30-35'	40-50'
	Challenge short CS	■■■	3	20-25'	20-30'
	Challenge middle CM	■■■■	3	25-30'	30-40'
	Challenge long CL	■■■■■■	3	30-35'	40-50'
	Holiday short HS	■■	3	15-20'	20-30'
	Holiday long HL	■■	3	20-25'	25-35'
	■ = sehr einfach		■■■■■■■ = sehr schwierig		



Anmeldegebühr	Die Anmeldegebühr enthält das Startgeld, den SOW-Transportpass und ein umfassendes Event-Programm, inklusive der Eintritt zu allen WM-Veranstaltungen.		
	<b>Startgelder Leistungskategorien:</b>		
	Ganze SOW	vergünstigt bis 31.01.2023	normal bis 31.05.2023
	Jg. 2007 und jünger	CHF 120.-	CHF 135.-
	Jg. 2003 - 2006	CHF 175.-	CHF 195.-
	Jg. 2002 und älter	CHF 250.-	CHF 275.-
	Nur erste 3 Etappen	vergünstigt bis 31.01.2023	normal bis 31.05.2023
	Jg. 2007 und jünger	CHF 70.-	CHF 75.-
	Jg. 2003 - 2006	CHF 95.-	CHF 105.-
	Jg. 2002 und älter	CHF 135.-	CHF 145.-
	<b>Startgelder Holiday und Challenge-Kategorien:</b> Einzelläufer:in / älteste:r Läufer:in eines Teams		
	Ganze SOW	vergünstigt bis 31.01.2023	normal bis 31.05.2023
	Jg. 2007 und jünger	CHF 120.-	CHF 135.-
	Jg. 2003 - 2006	CHF 175.-	CHF 195.-
	Jg. 2002 und älter	CHF 250.-	CHF 275.-
	Nur erste 3 Etappen	vergünstigt bis 31.01.2023	normal bis 31.05.2023
	Jg. 2007 und jünger	CHF 70.-	CHF 75.-
	Jg. 2003 - 2006	CHF 95.-	CHF 105.-
	Jg. 2002 und älter	CHF 135.-	CHF 145.-
	<b>Startgelder Holiday und Challenge-Kategorien:</b> Zusatzläufer:in eines Teams, mit Karte		
	Ganze SOW	vergünstigt bis 31.01.2023	normal bis 31.05.2023
	Jg. 2018 und jünger	gratis	gratis
	Jg. 2007 bis 2017	CHF 60.-	CHF 65.-
	Jg. 2003 - 2006	CHF 65.-	CHF 70.-
	Jg. 2002 und älter	CHF 75.-	CHF 80.-
	Nur erste 3 Etappen	vergünstigt bis 31.01.2023	normal bis 31.05.2023
	Jg. 2018 und jünger	gratis	gratis
Jg. 2007 bis 2017	CHF 30.-	CHF 35.-	
Jg. 2003 - 2006	CHF 35.-	CHF 40.-	
Jg. 2002 und älter	CHF 40.-	CHF 45.-	
SOW-Transportpass	Der SOW-Transportpass gilt für die SOW-Teilnehmer:innen als Wochenpass auf allen offenen Transportanlagen vom Samstag 15.07. bis Freitag 21.07.2023.		



Anmeldung	<p>Nur über das Anmeldeportal <a href="http://www.swiss-o-week.ch/de/anmeldung">www.swiss-o-week.ch/de/anmeldung</a>. Wer kein Internet/E-Banking hat, meldet sich bei der Information (siehe oben) für weitere Instruktionen.</p> <p>Gruppen und Vereine können sich über die Gruppenanmeldung registrieren. Hier können durch eine verantwortliche Person mehrere Teilnehmende erfasst und bis zum 31.05.2023 editiert werden. Die Bezahlung des Startgeldes erfolgt summarisch durch die verantwortliche Person.</p>
Termine	<p>Anmeldung mit Frühbucherrabatt für alle Kategorien <b>31.01.2023</b>  Meldeschluss Leistungskategorien <b>31.05.2023</b>  Danach besteht für die Leistungskategorien keine Möglichkeit mehr von Anmeldungen.  Meldeschluss Kategorien Challenge und Holiday: <b>05.07.2023</b>  Ab dem 6. Juli 2023 sind in den Offen-Kategorien tageweise noch Anmeldungen möglich, Details siehe Abschnitt 'Tagesanmeldungen'.</p>
Teilnehmerbeschränkung	<p>Die Swiss O Week behält sich vor, ab einer hohen Teilnehmerzahl das Anmeldeportal zu schliessen.</p>
Bezahlung	<p>Zum Abschluss der Anmeldung ist eine Online-Zahlung mit VISA, Mastercard, Postcard, PayPal, Twint, Rechnung (ES; für Bezahlung innerhalb der Frist) oder eine internationale Bankzahlung möglich. Anmeldungen ohne Zahlungseingang des Teilnahmebeitrages werden innert 10 Tagen gelöscht.</p>
Annullationsversicherung	<p>All jene, welche keine eigene Annullationsversicherung haben, können gegen 5% des Meldegeldes eine Annullationsversicherung der Europäischen Reiseversicherung direkt im Online-Anmeldeprozess lösen.</p> <p>Die Annullationsversicherung deckt eine Nichtteilnahme aus Krankheitsgründen (Arztzeugnis erforderlich), Elementarschäden zu Hause oder Ausfällen der Transportmittel bei der Anreise. Die Versicherung deckt keine Fälle von höherer Gewalt (z.B. Pandemie).</p>
WM-Eintritt	<p>Der Eintritt zu allen WM-Veranstaltungen ist im Startgeld integriert. Für Begleitpersonen können die Tickets im normalen Vorverkauf erworben werden (<a href="https://woc2023.ch/">https://woc2023.ch/</a>)</p>
Startlisten	<p>In den Leistungskategorien erfolgt der Start grundsätzlich mit fix zugeteilten Startzeiten. Ausnahmen siehe nachfolgend.</p> <p>Die Startzeiten der Mitglieder eines Clubs werden so weit wie möglich angeglichen. Es erfolgt keine Auslosung nach Schweizer Regionen. Die Clubs werden in einen von sechs Startblöcken eingeteilt. Die Startblöcke verschieben sich von Tag zu Tag, so dass alle Clubs gleichmässig früh und spät im Startfeld starten. Jeder Club startet einmal in jedem der 6 Startzeitenblöcke.</p> <p>Die Startlisten werden spätestens ab dem 10. Juli 2023 auf der Website der Swiss O Week aufgeschaltet.</p>



<p>Fliegende Startliste</p>	<p>In folgenden Kategorien erfolgt der Start innerhalb eines vorgegebenen Zeitfensters ohne fix zugeteilte Startzeiten (fliegende Startliste): D10, D45K, D50K, D55K, D60K und H10, H45K, H50K, H55K, H60K. Challenge long, Challenge middle, Challenge short, Holiday long, Holiday short Die Details zum Buchen der Startzeiten werden in den Weisungen (Programmbuch) beschrieben.</p>
<p>Startzeitwünsche</p>	<p>Individuelle Startzeitwünsche werden in den Leistungskategorien nicht berücksichtigt. Wer mit einem Kind oder Partner:in zur gleichen Zeit starten will oder Personen, die wegen Kinder-Betreuung unterschiedliche Startzeiten benötigen, müssen in einer Kategorie mit fliegender Startliste starten.</p>
<p>Korrektur von Anmeldedaten (Mutationen)</p>	<p>Korrekturen an den Anmeldedaten können bis zum Meldeschluss selbständig und unentgeltlich online über das Anmeldeportal der Swiss O Week vorgenommen werden. Ein Kategorienwechsel ist nur bis zum 31. Mai 2023 möglich (Meldeschluss). Nach dem Meldeschluss können Änderungen an den Anmeldedaten – mit Ausnahme der Kategorie und Startplatzweitergabe – weiterhin kostenlos über die Mutationsfunktion im Anmeldeportal der Swiss O Week vorgenommen werden. Mutationen von SI-Cards sind immer unentgeltlich möglich.</p>
<p>Annullationen</p>	<p>Annullierung von Anmeldungen kosten bis 31. Mai 2023 (eintreffend) 10% plus allfällige Bankspesen, bis 5. Juli 2023 (eintreffend) 30% des Startgeldes (Basis 31. Mai 2023) plus allfällige Bankspesen. Nachher wird keine Annullierung von Anmeldungen mehr entgegengenommen.</p>
<p>Startplatz-Transfer</p>	<p>Die Weitergabe eines Startplatzes an andere Läufer:innen in der gleichen Kategorie ist erlaubt, muss aber an den Veranstalter der Swiss O Week gemeldet werden. Wer unter falschem Namen läuft, wird disqualifiziert. Ein Startplatz kann nur für die ganze Woche (resp. die ersten drei Etappen) übertragen werden. Bis zum Meldeschluss am 31. Mai 2023 können Startplatz-Transfers online selbständig und ohne Kostenfolge über das Anmeldeportal der Swiss O Week vorgenommen werden. In diesem Prozess wird sichergestellt, dass die Weitergabe von beiden Parteien akzeptiert wird. Ab dem 1. Juni 2023 bis zur Swiss O Week wird für die Weitergabe eines Startplatzes eine Gebühr von CHF 10.- erhoben. Bei einem Ausfall während der Swiss O Week kann der Startplatz nicht mehr weitergegeben werden.</p>



Tages- anmeldungen	Tagesanmeldungen sind ab dem 6. Juli 2023 möglich. Sie können nur in den Challenge- und Holiday-Kategorien gemacht werden. Die Anmeldungen für eine oder mehrere Etappen erfolgen nur über das Anmeldeportal der Swiss O Week und zwar jeweils bis Mitternacht vor dem gewünschten Start-Tag. Hier muss auch gleich das Startgeld online bezahlt werden und vor Ort muss nur noch die Startnummer abgeholt werden.				
	<b>Startgeld pro Etappe:</b> (es zählt die älteste teilnehmende Person eines Teams)			pro zusätzliche Person	
	Etappen 1 und 6				
	Jahrgang 2018 und jünger	gratis	gratis		
	Jahrgang 2007 bis 2017	CHF 15.-	CHF 5.-		
	Jahrgang 2003 bis 2006	CHF 20.-	CHF 5.-		
	Jahrgang 2002 und älter	CHF 30.-	CHF 5.-		
	Etappen 2, 3, 4 und 5, inkl. Bergbahn				
	Jahrgang 2018 und jünger	gratis	gratis		
	Jahrgang 2007 bis 2017	CHF 25.-	CHF 15.-		
	Jahrgang 2003 bis 2006	CHF 35.-	CHF 20.-		
	Jahrgang 2002 und älter	CHF 50.-	CHF 20.-		
	Bergbahn-Tickets	SOW-Transportpass für Begleitpersonen	Ganze Woche	Etappen 2, 4, 5, Ruhetag	Etappe 3
		Jahrgang 2018 und jünger	gratis	gratis	gratis
Jahrgang 2004 bis 2017		CHF 77.-	CHF 17.-	CHF 22.-	
Jahrgang 2003 und älter		CHF 107.-	CHF 32.-	CHF 42.-	
Zusatztageskarten für die offenen Transportanlagen		13. Juli 2022		14. Juli 2022	
Jahrgang 2018 und jünger		gratis	gratis		
Jahrgang 2004 bis 2017		CHF 12.-	CHF 12.-		
Jahrgang 2003 und älter	CHF 17.-	CHF 17.-			
Wettkampf- reglement	Mit der Anmeldung muss das Wettkampfreglement der Swiss O Week 2023 Flims Laax akzeptiert werden. Dieses findet sich auch auf der Website der Swiss O Week ( <a href="http://www.swiss-o-week.ch">www.swiss-o-week.ch</a> ). Die Ausnahmegewilligungen zur WO werden ebenfalls auf der Website der Swiss O Week publiziert ( <a href="http://www.swiss-o-week.ch">www.swiss-o-week.ch</a> ).				
Anti-Doping	Läufer:innen unterstellen sich mit der Teilnahme den aktuellen Anti-Doping-Regeln von Swiss Olympic. Es können in allen Kategorien Dopingkontrollen durchgeführt werden. In den Kategorien HE, DE, H20 und D20 darf nur starten, wer die Unterstellungserklärung zum Anti-Dopingstatut unterzeichnet hat. Information und Formular siehe <a href="http://www.swiss-orienteeing.ch">www.swiss-orienteeing.ch</a> > Ethik > Anti-Doping				
Weisungen	Werden ab Ende Juni 2023 auf der Website der Swiss O Week aufgeschaltet. Beim Check-In werden Programmbücher mit den Weisungen abgegeben.				



Kartenvorverkauf	Über den Webshop können die Wettkampfkarten der Swiss O Week 2011 bezogen werden. Sie zeigen die Laufgelände der Swiss O Week 2023; es fehlen Teile der Etappe 2 und die ganze Etappe 5.
Distanzen WKZ-Starts	Werden ab Ende Juni 2023 der Website der Swiss O Week aufgeschaltet. Sie werden etwa bis 2 km betragen.
Hinweise	Gehhilfen (z.B. Trekkingstöcke) sind nur in den Holiday-Kategorien zugelassen. Das Mitführen von Hunden ist (ab WKZ) nicht erlaubt. Hunde müssen im WKZ gehütet werden.
Abgabe der Laufunterlagen	Die Abgabe der Lauf-Unterlagen erfolgt am Check-In ab Donnerstag, 13. Juli 2023 im SOW Event Zentrum. Die Unterlagen werden nach Nachnamen sortiert abgegeben.
Miet-SI-Cards	Miet-SI-Cards können bei der Anmeldung vorreserviert und bezahlt werden. Die Miete für die Dauer der Swiss-O-Week beträgt CHF 8.-. Die vorreservierten Miet-SI-Cards werden zusammen mit den Lauf-Unterlagen ausgehändigt. Nach der letzten Etappe müssen sie am Infostand im Etappen-Wettkampfbüro zurückgegeben werden. SI-Cards können auch für einzelne Tagesetappen gemietet werden. Der Mietpreis pro Tag beträgt CHF 3.-. Die Miet-SI-Cards können am Infostand bezogen werden und müssen auch wieder dort zurückgegeben werden. Es wird keine Kautions für die Miet-SI-Cards verlangt. Nicht zurückgegebene SI-Cards werden mit CHF 60.- in Rechnung gestellt. Es werden keine SIAC vermietet.
Trainings	Es werden 4 bis 5 typische Trainingsgebiete angeboten. Die Trainings stehen bereits ab der Vorwoche zur Verfügung und die Karten können am Check-In oder bei Flims Laax Falera Tourismus bezogen werden.
Kinderhort	An jedem Wettkampftag wird ein Kinderhort angeboten. Die Kinder werden während des Wettkampfes der Eltern betreut. Der Kinderhort ist gratis. Die Anmeldung muss am Vortag bis spätestens um 20.00 Uhr über die Website der Swiss O Week erfolgen.
Kinder-OL	An allen 6 Wettkampftagen werden in den Wettkampfbüros je drei Angebote für 2- bis 6-jährige Kinder angeboten: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schnur-OL, um das Laufen im Gelände zu trainieren</li> <li>• Tier-OL</li> <li>• einfache Wettkämpfe mit einer richtigen OL-Karte</li> </ul> Diese Angebote sind kostenlos und brauchen keine Voranmeldung.



Kids O Week	<p>Kinder, welche die ganze Woche am Kinder-OL dabei sind, können sich für die <b>Kids O Week</b> anmelden. Sie erhalten für CHF 25.00 ein Kids O Week-Set (Funktionsshirt mit eigenem Namen, eine Startnummer und den offiziellen SOW-Erinnerungspreis).</p> <p>Die Anmeldung für die Kids O Week erfolgt als Option zur regulären Laufanmeldung im Anmeldeportal der Swiss O Week.</p>
OL-Kurs	<p>Erstmals wird zusätzlich ein <b>OL-Kurs</b> für etwa 7- bis 10-jährige Kinder angeboten. Erwachsene sind ebenfalls willkommen. Der Kurs dauert von Etappe 1 bis Etappe 6. Die Teilnehmenden erhalten für CHF 30.00 (für alle 6 Tage) eine OL-Karte sowie Leih-SI-Cards und -kompass.</p> <p>Programm: Einführung ins Kartenlesen, Postenstandorte und Symbole, OL-Regeln, einfache Trainings- und Wettkampf-Formen.</p> <p>Die Anmeldung für den OL-Kurs erfolgt als Option zur regulären Laufanmeldung im Anmeldeportal der Swiss O Week und an der SOW-Information.</p> <p>Die Kombination von Kids O Week und OL-Kurs ist möglich.</p>
Gesundheit	<p>Die Wettkämpfe finden in einer Höhenlage von 1'000 bis 2'700 MüM statt. Alle Teilnehmenden sorgen selber für einen ausreichenden Wetterschutz. Schnelle Wetter- und Temperaturumstürze, Sonne und Schnee sind im Sommer in den Alpen immer möglich.</p> <p>Man beachte auch die Belastung (Herz) durch die Meereshöhe und den raschen Transport über viele Höhenmeter.</p> <p>Wer sich vor oder während der Swiss O Week krank oder fiebrig fühlt, soll auf die Teilnahme verzichten.</p>
Versicherung	<p>Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.</p>
Haftung	<p>Der Veranstalter und seine Partner übernehmen keine Haftung für Risiken der Läufer:innen und Dritten aller Art, insbesondere gesundheitlicher Natur. Jede:r Läufer:in ist dafür verantwortlich, in gut trainiertem Zustand sowie körperlich gesund am Start zu erscheinen.</p> <p>Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für in den Wettkampfbereichen verwahrte Gegenstände (Etappen WKZ und zentrales WKZ).</p>
Laufabsage	<p>Kann die Swiss O Week 2023 Flims Laax wegen höherer Gewalt (z.B. Pandemie, ausserordentlichen Risiken oder behördlicher Anordnung) nicht oder nur teilweise durchgeführt werden, besteht im Grundsatz kein Anspruch auf vollständige oder teilweise Rückerstattung des Startgeldes (vorbehältlich WO Art. 156 Abs. 2).</p> <p>Der Veranstalter wird in einem solchen Fall ggf. eine allfällige Kulanzregelung kommunizieren.</p>
Unterkunft	<p>Die Destination Flims Laax Falera bietet ein breites Angebot an Unterkünften.</p> <p>Flims Laax Falera Tourismus steht allen Teilnehmenden und Begleitpersonen gerne mit Rat und Tat zur Verfügung (siehe auch <a href="http://www.flimslaax.com">www.flimslaax.com</a>).</p>



Camping	Der SOW-Campingplatz befindet sich in Trin Mulin, auf dem dortigen öffentlichen Campingplatz Trin. Die SOW konnte rund 100 Plätze für Zelte und Caravans vorreservieren. Ein Zeltplatz oder Camperstellplatz kann im Anmeldeportal nur zusammen mit einer Anmeldung an die SOW reserviert werden.
Öffentlicher Verkehr	Die Region Flims-Laax-Falera ist mit Postauto ab Bahnhof Chur und Ilanz/Glion bestens erreichbar. Der Shuttle-Bus zwischen Fidaz-Flims-Laax-Falera ist in der Gästekarte von Flims-Laax-Falera inbegriffen, nicht aber die Postautolinien Chur-Laax und Ilanz-Flims.
Fahrräder	An oder nahe bei den Etappen-Wettkampfbüros (Etappen 1 und 6) respektive bei den Talstationen der Bergbahnen (Etappen 2 bis 5) werden Parkplätze für Fahrräder eingerichtet.
Parkplätze	An den Etappen-Wettkampfbüros sind keine Swiss O Week-Parkplätze verfügbar. Die Anreise an die Etappen muss mit ÖV oder dem Fahrrad erfolgen. Die Parkhäuser bei den Talstationen der Bergbahnen sind regulär in Betrieb und werden entsprechend bewirtschaftet.
Freizeit	Auch 2023 werden täglich Ausflugstipps in der Region und Abendveranstaltungen angeboten werden.



# Erlebe die OL WM live!

## 11.-16. Juli 2023

Dienstag, 11. Juli	<b>Eröffnungsfeier</b>	rocksresort
Mittwoch, 12. Juli	Mitteldistanz Qualifikation	Flims Laax
Donnerstag, 13. Juli	<b>Langdistanz</b>	Prau la Selva / Flims Laax
Freitag, 14. Juli	Ruhetag	
Samstag, 15. Juli	<b>Mitteldistanz</b>	Prau la Selva / Flims Laax
Sonntag, 16. Juli	<b>Staffel Schlussfeier</b>	Prau la Selva / Flims Laax rocksresort



Mit Unterhaltung,  
Village und Fest-  
wirtschaft!

[www.woc2023.ch](http://www.woc2023.ch)



Presenting Partner

graubünden



Host City



Hauptsponsor



Host Broadcaster



Partner



**SOW 2023**

SWISS ORIENTEERING WEEK  
15-22 JULY 2023

**Flims**

**LAAX**

Flims Laax Falera

# Wir danken unseren Sponsoren und Partnern



## Hauptsponsoren



## Sponsoren



**AMMANN**

## Ausrüster



## Austragungsort



Flims Laax Falera



## Partner

**media** perret

**graubünden** Sport



**sw/SS**  
orienteering