



19. **SWISS** snow  
walk & run  
*Arosa*

**GO  
FOR IT**

# «WEISSHORN SPEED RUN»

...und vier weitere spektakuläre Laufstrecken

**SAMSTAG**  
21. Januar 2023



Exklusiver Snowrunning Kurs mit  
Michela & Shelly



Swiss  
Runners  
Ticket

Kostenlose Anreise mit dem ÖV

Hauptsponsor

**MIGROS**

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

# EVENTPROGRAMM



## 1. Tag – Freitag, 20. Januar 2023

14.30–16.00 Uhr

Kostenloser Nordic Walking Kurs

16.15–18.45 Uhr

Fitness- und Gesundheitsforum im Hotel The Excelsior

## 2. Tag – Samstag, 21. Januar 2023

09.15 Uhr

Eröffnung des Sponsoren-Village (Eissporthalle)

10.25 Uhr

Warm-Up im Startgelände

ab 10.35 Uhr

Starts der verschiedenen Kategorien

### LIEBE LAUFSPORTFANS

Die Migros wird sich weiterhin als Partnerin beim SSWR Arosa engagieren. Damit macht sich die Migros für Bewegungslust, Spass am Sport und dadurch für die Gesundheit der Bevölkerung stark. Zum Beispiel ermöglicht sie allen Kindern gratis beim Kidslauf zu starten.

Vom Engagement der Migros in Arosa profitieren aber nicht nur Läuferinnen und Läufer, sondern auch Zuschauende. So lädt sie alle in das gut sichtbare Migros-Zelt beim Start-Gelände ein und offeriert dort eine schmackhafte Gerstensuppe – «es hät solangs hät!»

Ein grosses Dankeschön an dieser Stelle auch noch an die zahlreichen Helferinnen und Helfer rund um die gesamte Veranstaltung, denn ohne diese treuen Volontäre wäre ein solcher Anlass kaum durchführbar. Danke!

Ich wünsche allen Teilnehmenden und Zuschauenden ein spannendes und schönes Lauferlebnis und ein tolles Lauffest.

Rahel Bachmann  
Projektleiterin Sponsoring Migros Ostschweiz



## ANMELDEINFOS

### ONLINE-ANMELDUNG

Ab dem **21. November 2022** ist die Online-Anmeldung geöffnet unter [www.snowwalkrun.ch](http://www.snowwalkrun.ch).



Nordic-Walker bei Maran.

### IHR SWISS RUNNER-LÄUFERTICKET



#### Dein persönliches Swiss Runner LäuferTicket (SBB)



Alle Teilnehmenden profitieren von einer kostenlosen Fahrt mit dem ÖV! Circa eine Woche vor Deinem Start, erhältst du per Post ein Schreiben mit allen SSWR-NEWS samt persönlicher Startnummer zugestellt. Sobald TrackMaxx deine Zahlung für die Anmeldung verbucht hat, werden dir zwei persönliche Promo-Codes zum Bezug der Hin-/Rückfahrt-Tickets im SBB-Ticketshop ([sbb.ch/ticketshop](http://sbb.ch/ticketshop)) mit der Zahlungsbestätigung zugestellt.

#### Anmeldungen «Ausland» sowie «Nachmeldungen»

Gemeldeten nach dem **16.01.2023 bis zum 20.01.2023** und Startenden aus dem Ausland wird die Startnummer nicht per Post versandt. Diese erhalten mit der Bezahlung des Startgeldes per Mail eine Zahlungsbestätigung mitsamt den persönlichen Promo-Codes zum Bezug der Hin-/Rückfahrt-Tickets im SBB-Ticketshop.

#### Gültigkeit LäuferTicket

Die Hin- beziehungsweise Rückreise kann bis zu sechs Tage vor beziehungsweise nach dem Veranstaltungstag erfolgen.

### IM STARTGELD SIND FOLGENDE LEISTUNGEN INBEGRIFFEN

- Swiss Runners-LäuferTicket, 2. Klasse hin & retour, (ganze Schweiz)
- 1 kostenlose Fahrt mit der ABB Luftseilbahn (gültig am Eventtag von der Talstation bis zur Mittelstation)
- Startnummer mit Einweg-Transponder (Chip)
- Persönliches Online-Diplom
- Zwischen- und Endverpflegung
- Kostenloser Massagedienst
- Finishergeschenk
- Vergünstigter Pastateller (auf Vorbestellung)

#### Infos für:

- Ausschreibungen
- Blockeinteilung
- Anmeldungen
- Startnummer
- Einzahlungen

#### TrackMaxx GmbH

Postfach 2334 ▪ 3001 Bern  
T 031 537 17 60 ▪ [info@trackmaxx.ch](mailto:info@trackmaxx.ch)



#### Hauptsponsor

**MIGROS**

#### Co-Sponsoren



**SWISSLOS**



#### Medienpartner

**FIT for LIFE**

**RUNNERS**



# ALLGEMEINE INFOS




**Freitag, 20.1.2023 im Hotel The Excelsior**

**Programm**

14.30 – 16.00 Uhr	Nordic Walking Technik Fresh-UP mit Nordic Fitness Vital Coach (Start Arosa Tourismus)
16.15–17.15 Uhr	Sportvortrag mit Tipps zur optimalen Ernährung vor, während und nach dem Training/Wettkampf
17.45–18.45 Uhr	Bewegungs- und Sportwissenschaften-Vortrag: Zels, Spital Thuisus mit Monika Brandt, Stv. Leiterin Leistungsdiagnostik

Kategorie	Startzeit	Startgeld	Laufzeit
<b>Short 6.1 km</b>			
(Nordic-) Walking	11.40	50.–	70 Min
Running	11.30	50.–	40 Min
Schneeschuhlaufen	11.45	50.–	70 Min
<b>Long 12 km</b>			
(Nordic-) Walking	11.20	55.–	120 Min
Running	11.10	55.–	75 Min
Schneeschuhlaufen	11.45	55.–	120 Min
<b>«10 Meilen»-Weisshorn Snow Trail</b>			
Running	10.35	70.–	120 Min
<b>Weisshorn Speed 11 km</b>			
(Nordic-) Walking	10.50	70.–	170 Min
Running	10.40	70.–	120 Min
<b>Halbmarathon 21.1 km</b>			
Running	10.45	65.–	130 Min
<b>Kids Oberseelauf ca. 1 km</b>			
Running	13.30	14.– (kostenlos)	

Die Migros übernimmt das Startgeld beim SSWR «Kids Oberseelauf» für die ersten 250 angemeldeten Kids unter 16 Jahren.

## VORBEREITUNGSTAGE

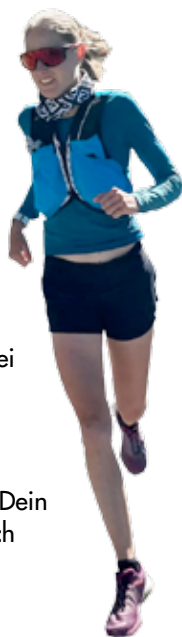
### SPANNENDE & LEHRREICHE SNOW RUN TAGE

Liebe Laufbegeisterte

Wir freuen uns auf tolle Vorbereitungstage im schönen und sonnigen Arosa. Wir möchten Dir unser Wissen weitergeben und Dich optimal auf den Swiss Snow Run vorbereiten. Ein abwechslungsreiches und sportliches Programm sowie Zeit für Erholung und Entspannung wartet auf dich.

Wir freuen uns, dich in Arosa zu begrüßen.

Shelly & Michela



**Kurskosten** CHF 150 pro Person  
(Eine Absage des Kurses bleibt vorbehalten bei weniger als 10 Teilnehmenden) Durchführung ab 8 Teilnehmer.

#### Startplatz und Anfahrt kostenlos:

Bei einer Übernachtung im Hotel Excelsior ist Dein Startplatz am SSWR sowie Deine Anfahrt nach Arosa mit der SBB kostenlos.

### Kurshotel-Angebote:

Bei einer Hotelbuchung in unseren offiziellen Kurshotels ist Dein SSWR Startplatz sowie Deine Bahnreise inbegriffen.

#### 4\* Hotel The Excelsior

3 Nächte (Do–So) ab CHF 480 pro Person oder 2 Nächte (Do–Sa) CHF 320 pro Person inkl. Frühstücksbuffet im Standard- oder Einzelzimmer

Aufpreis Halbpension: CHF 48 p.P. & Nacht

Aufpreis nächsthöhere Zimmerkategorie: CHF 10 p.P. & Nacht

Verlängerungsnacht ab CHF 160

Die Preise pro Person, inkl. SPA-Nutzung, Abholung am Bahnhof, exkl. Parkplatz & Taxen

#### 5\* Arosa Kulm Hotel und Spa

Einzelzimmer Nord pro Nacht CHF 300 pro Person inkl.

Frühstücksbuffet

Doppelzimmer Süd für zwei Person pro Nacht CHF 450 inkl.

Frühstücksbuffet

Aufpreis Dine Around (Halbpension) CHF 75 pro Person und Nacht

Verlängerungsnacht auf Anfrage möglich

#### Weitere Hotelinfos und Kursanmeldung:

Hotel The Excelsior Tel. 081 378 47 47

info@the-excelsior.ch – www.the-excelsior.ch

Arosa Kulm Hotel und Spa Tel. 081 378 88 88

reservation@arosakulm.ch – www.arosakulm.ch



### Supporter



# UNSERE PARTNERHOTELS



## Arosa Kulm Hotel & Alpin Spa ★★★★★

Tel. +41 (0)81 378 88 88 ■ [www.arosakulm.ch](http://www.arosakulm.ch) ■ [info@arosakulm.ch](mailto:info@arosakulm.ch)

### Wintersaison-Spezialangebot:

4 für 3 – Geniessen Sie 4 Nächte und bezahlen Sie nur 3:

18.12.–23.12.2022

05.01.–26.01.2023

12.03.–10.04.2023

Preise im EZ ab CHF 1430.00 im DZ ab CHF 1015.00 pro Person pro Package.



## Waldhotel Arosa ★★★★★

Tel. +41 (0)81 378 55 55 ■ [www.waldhotel.ch](http://www.waldhotel.ch) ■ [info@waldhotel.ch](mailto:info@waldhotel.ch)

### Spezialangebot für 1–2 Übernachtungen:

■ Einzelzimmer pro Nacht/Person ab CHF 270

■ Doppelzimmer pro Nacht/Person ab CHF 265

■ Preise inkl. Halbpension, Eintritt in den SPA mit 1800 m<sup>2</sup>



## Golf- & Sporthotel Hof Maran ★★★★★

Tel. +41 (0)81 378 51 51 ■ [www.hofmaran.ch](http://www.hofmaran.ch) ■ [hotel@hofmaran.ch](mailto:hotel@hofmaran.ch)

### Spezialangebot für 2 Übernachtungen:

■ 20.–22. Januar 2023

■ Preise ab CHF 204 pro Person und Nacht, inkl. Kurtaxen



## Hotel The Excelsior ★★★★★

Tel. +41 (0)81 378 47 47 ■ [www.the-excelsior.ch](http://www.the-excelsior.ch) ■ [info@the-excelsior.ch](mailto:info@the-excelsior.ch)

**2 Übernachtungen** CHF 320.00 pro Person inkl. Frühstücksbuffet

Standardzimmer (Doppelbelegung) oder Einzelzimmer

Aufpreis Halbpension: CHF 48.00 pro Person & Nacht

Preise pro Person, inkl. Wellnessbenutzung, Abholung am Bahnhof, etc.



## Sunstar Hotel Arosa ★★★★★

Tel. +41 (0)81 378 77 77 ■ [www.arosa.sunstar.ch](http://www.arosa.sunstar.ch) ■ [arosa@sunstar.ch](mailto:arosa@sunstar.ch)

### Spezialangebot für 2 Übernachtungen:

(10% auf die untenstehenden Preise für SSWR Teilnehmer)

EZ Standard Balkon ab CHF 715 inkl. Kulinarik am Abend, ohne Skipass

DZ Standard Balkon ab CHF 1031 und 2 Personen inkl. Kulinarik am

Abend, ohne Skipass

Detaillierte Hotelinformationen finden Sie auf unserer Website unter «Service».



Rund um den Obersee.



Marco Chiudinelli, Benjamin Steffen, Maria und Stephan Weiler, André Reithebuch



Steiler Anstieg – dem Ziel entgegen