

**Zeitschrift:** Panorama suizo : revista para los Suizos en el extranjero  
**Herausgeber:** Organización de los Suizos en el extranjero  
**Band:** 39 (2012)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Una estrella sin poses  
**Autor:** Lettau, Marc  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-908546>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Una estrella sin poses

Corre con un mapa y una brújula por bosques que desconoce y siempre encuentra el camino más rápido con una enorme precisión: hablamos, naturalmente, de Simone Niggli-Luder. En el Mundial de Orientación de 2012, celebrado en julio en Lausana, esta deportista de élite volvió a demostrar que es la mejor corredora de orientación del mundo.

Por Marc Lettau

Las carreras de orientación funcionan más o menos así: las corredoras se dirigen a la salida. Se las deja pasar de una en una. Cuando suena la señal de salida, la corredora coge su mapa ya listo y se lanza a la carrera. Cartografiado está un bosque que ella no conoce y en el que no estaban permitidos los entrenamientos. Con la única ayuda de una brújula y el mapa, busca lo más rápidamente posible los puntos de control marcados en el mapa. El camino no está indicado. Unas veces, la corredora corre por todo el bosque, otras se decide por el rodeo más largo pero más rápido, a través de senderos y caminitos forestales. Un último punto de control y todo recto hacia el trayecto final hasta la meta. La competición ha terminado – una vez más se le cuelga la medalla de oro a Simone Niggli-Luder.

Esta mujer de 34 años natural de Münsingen gana una y otra vez con una constancia que deja perplejas a sus rivales. Su número de triunfos es tan elevado que hasta sus admiradores ya sólo cuentan sus títulos de campeona mundial, si no también ellos perderían la visión de conjunto. Tras la pausa por maternidad del año pasado, su ritmo es aún más frenético que antes: en el Mundial de Lausana, Simone Niggli-Luder subió tres veces al podio para ocupar el lugar más desta-

cado. Triunfó en el sprint, en la carrera a larga distancia y dominó, junto con Judith Wyder e Ines Brodmann, en la competición por relevos. Esta excepcional deportista ha sido ya veinte veces campeona del mundo.

### Tres veces deportista del año

Parece que Münsingen, el municipio donde reside, se ha acostumbrado al éxito de su famosa habitante y ya antes del Mundial organizó un homenaje a Niggli-Luder. Las autoridades afirmaron que tras el nacimiento de sus gemelos esta deportista sigue siendo «tan brillante como siempre». En caso de necesidad, Münsingen habría celebrado las tres medallas de oro ganadas por Simone Niggli-Luder unos meses antes, ese mismo año, en los Campeonatos de Europa en Suecia, porque algo así tampoco pasa todos los días.

Pero lo que el público aprecia tanto en la mejor del mundo en carreras de orientación queda claro cuando empieza la recepción en Münsingen. La homenajeada no llega en una limusina. Tampoco se ensilla un caballo para ella ni se engalana un coche de caballos. Simone Niggli-Luder y su marido llegan en bicicleta, su hija de tres años, Malin, y los dos gemelos, Anja y Lars, en el remolque de la bicicleta. La familia se traslada como si fuera

a comprar al pueblo. Esta deportista de élite, que cosecha un triunfo tras otro en el ruedo natural del bosque, se mueve en su vida cotidiana con una absoluta naturalidad.

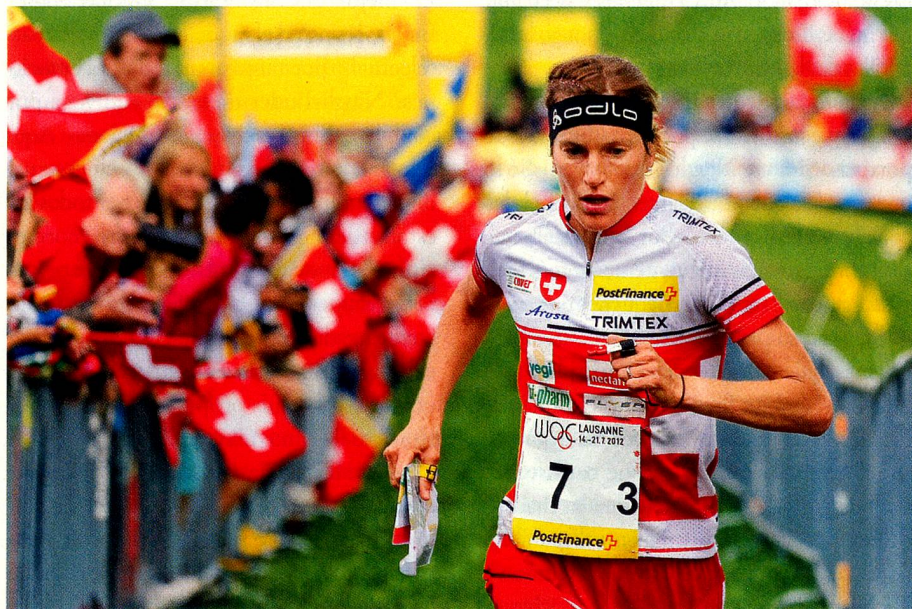
El público la aplaude sin reservas, porque quiere triunfar pero no se duerme en sus laureles ni presume de nada. Se considera a Simone Niggli-Luder una persona concienzuda, ambiciosa, natural, realista y nada presumida. «Realmente no hay ningún indicio de que esto sólo sea una farsa», dice Marcel Schiess, el Presidente de la Federación Suiza de Orientación: «Ella es así».

Simone Niggli-Luder fue deportista suiza del año en 2003, 2005 y 2007. Goza de un gran reconocimiento porque transmite una simpatía tangible más allá de sus logros deportivos. Sus estudios de biología han dejado una profunda huella que influye enormemente en su vida actual. No le gusta sólo hablar de la armonía natural y sensible de la naturaleza, sino que se exige a sí misma pruebas efectivas en lo relativo a la protección medioambiental. Por eso, los Niggli viven con sus tres hijos en una casa de energía – construida según estrictos criterios ecológicos, que produce más energía de la que necesitan. Asimismo colabora muy activamente en proyectos de ayuda en África – donde también es una embajadora digna de confianza. Ella misma estudió muy de cerca el escarabajo de la remolacha cuando estudiaba Biología: ese escarabajo al que le gusta sobre todo comer cardos y por eso podría una vez utilizarse para quitar naturalmente las malas hierbas. Así que no es de extrañar que, como «figura esperanzadora», en primavera se le concediera el prestigioso premio a la sostenibilidad «Prix Nature».

### Compaginar todo

Los triunfos de Niggli casi nos hacen olvidar que la orientación es un deporte marginal en Suiza. Unos 10.000 suizos son considerados corredores activos de orientación, si bien la cifra va en aumento gracias al «efecto Niggli», como confirman diversos entrenadores de jóvenes. Aumenta el interés de los jóvenes por este deporte – y entre los novatos llama la atención la fuerte presencia

Llegado a la meta en el Campeonato del Mundo en Lausana







Con su marido y sus hijos en la recepción de Münsingen, tras el Campeonato del Mundo

de las chicas. Por otra parte es lógico: Niggli-Luder impresiona a muchas porque al parecer logra compaginar sus múltiples responsabilidades como deportista, modelo para muchos, madre y escrupulosa bióloga. Ella misma relativiza esta creencia: «Las apariencias engañan, yo no estaba siempre segura, y sigo sin estarlo». Ya el simple hecho de ser deportista de élite y madre es un duro reto, opina: «Con tres niños pequeños, también nosotros estamos a veces desbordados. Dormir bien regularmente es muy importante para una deportista de élite». Y explica que recuperó las fuerzas necesarias para entrenar poco tiempo después del parto. «Los entrenamientos no quitan fuerza, más bien la dan. Son oasis cotidianos, momentos ideales para desconectar». Pero asegura que la dificultad decisiva sigue siendo, «separar el papel de deportista del de madre». Y añade que sigue lo mejor posible el consejo de separar am-

bos papeles: «Quiero dedicarme de verdad a los niños cuando estoy con ellos y perseguir mis metas deportivas cuando me pongo las zapatillas de deporte».

Cuando las madres triunfan en el deporte, tienen que justificarse por sus ambiciones deportivas. Simone Niggli-Luder dice: «Sé lo que es tener que justificarse, también el desconcierto que produce.» Por eso quisiera que se la considere más frecuentemente más bien «una madre de tres niños pequeños en vez de reducirla a su papel de deportista de élite». Además, quiere mantener su integridad, también en el ámbito familiar: «No estaría satisfecha limitándome a mi papel de madre. Y por supuesto me pregunto en qué consiste ser buena madre. La imagen de que las madres deberían estar permanentemente disponibles para atender a sus hijos es omnipresente en nuestra sociedad – a pesar de que muchas sa-

ben por experiencia que una está más relajada y equilibrada cuando de vez en cuando hace algo para sí misma. Y esto beneficia también al niño».

### Tenaz, rápida y sesuda

El público y el mundo de los medios aplauden los éxitos sin preocuparse de esos conflictos. Animado por los rendimientos de la «Golden Girl», el diario zuriqués «Tages-Anzeiger» incluso afirmó exultante, que se había encontrado un nuevo deporte nacional suizo, y que la orientación corresponde muy bien al carácter de los suizos, porque mientras la lucha libre (o «schwingen») es una pelea premoderna entre matones, las carreras de orientación cumplen todos los requisitos de las proyecciones que se hacen del suizo perfecto: «Los que las practican son tenaces, se mueven con rapidez pero no irreflexivamente. Al contrario, combinan perfectamente la condición física ideal con la inteligencia, que aquí se demuestra usando un producto de calidad suizo – los mapas». Son personas que trabajan «disciplinadamente y con muchas ambiciones, pero siempre correctamente, abriéndose paso a través de la jungla del mundo moderno».

La descripción no es infundada. La carrera de Niggli-Luder es brillante, pero a este deporte a veces se le considera más bien insulso y carente de glamour: otros deportistas dicen en broma que los corredores de orientación son intelectuales tristes, un tanto ascéticos, que pasean por el bosque, deportistas algo excéntricos inmersos en un sociotopo bastante hermético.

### Todos los estados de ánimo

Lo mejor es consultarlo. Simone Niggli-Luder, ¿es usted el modelo de un deporte intelectual y por tanto aburrido y sin emociones? Niggli-Luder dice: «Se equivoca por completo. Sin emociones no funciona». Aquí uno anda por el bosque con los cinco sentidos: «Durante una carrera paso por todos los estados de ánimo imaginables, sufro enormes altibajos emocionales. Uno hace errores – y debe recuperarse. O sea que tengo que seguir concentradísima y al mismo tiempo intentar evitar las impresiones destructivas, tengo que controlar mis propios pensamientos.» Con ello llegamos al meollo de este deporte, a eso que la entusiasma: «La singularidad de este deporte radica en que hay que superar tanto desafíos físicos como psíquicos – correr lo más deprisa posible y al mismo tiempo orientarse en un terreno desconocido. Otra



peculiaridad es que uno tiene que tomar decisiones continuamente. Nunca resulta aburrido».

Ni siquiera ella logra corregir completamente la imagen, y reconoce que a veces este mundillo les pone las cosas difíciles a los novatos hasta que encuentran su camino. Por cierto, la Universidad de Lucerna ha analizado este año el «sociotopo de la orientación», demostrando que la imagen de esta gentecilla un tanto elitista que corre por el bosque no es totalmente infundada: un 64 % de los que practican este deporte tiene un título universitario o un diploma superior, un 50 % es propietario de una vivienda, y un 30 % (porcentaje superior a la media) utiliza los transportes públicos. Según este estudio, lo que motiva especialmente a participar en este deporte es disfrutar de la naturaleza, estar en contacto con los compañeros – y entre otras cosas también el hecho de que durante la competición uno corre solo por el bosque y sin ayuda.

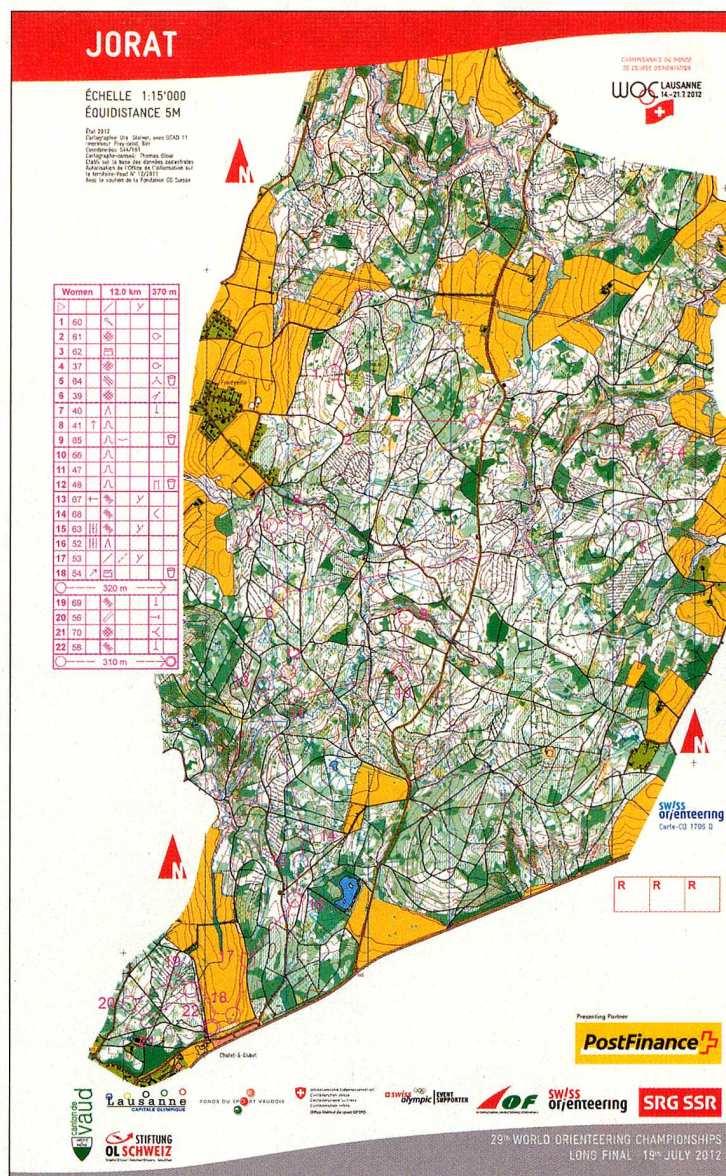
### El mapa perfecto

Volvamos al deporte y a esta deportista excepcional. Lo que a todos los que no tienen talento, los desorientados y los adeptos a los GPS, les gustaría saber es si esta campeona del mundo tiene una receta mágica. ¿Se orienta en un terreno desconocido gracias a su milagrosa intuición? Niggli-Luder: «Hay momentos en los que una presiente que hay un punto de control donde efectivamente hay uno. Pero mucho más decisivas son la experiencia y la rutina». En las competiciones hay efectivamente unos últimos metros antes de llegar al punto de control en los que efectivamente cuenta la «intuición»: «En esos momentos siento una especie de hormigueo» – por puro nerviosismo. Resumiendo: «Yo necesito un mapa exacto. La intuición no es lo mío.» Y añade que en su vida cotidiana su imaginación se limita a localizar el norte y el sur: «Nada más.»

### Aplauso para el quinto puesto

Esto consuela a la mayoría de los que no tienen talento, así como el hecho de que Simone

Un mapa de los Campeonatos del Mundo en Lausana



Niggli-Luder gane a menudo, pero no siempre. En el Mundial de 2012 sólo ganó tres de las cuatro medallas de oro posibles. En una disciplina – carrera de media distancia, muy difícil desde el punto de vista técnico – fracasó totalmente. Pero luchó contra un retraso irrecuperable hasta reincorporarse a la carrera y consiguió llegar quinta. Aun así, no la aplaudieron menos de lo acostumbrado: dio la impresión de que de vez en cuando hace falta un fallo para soportar mejor los constantes triunfos de esta casi infalible

atleta. Incluso en la recepción de Münsingen le agradecieron el error y le dijeron que fue muy edificante, porque demostró que coleccionar medallas de oro no es la cosa más natural del mundo ni siquiera para ella; porque su lucha para reincorporarse a la carrera fue admirable; porque gracias a ese fallo está menos alejada de los dilettantes para los que cometer errores es algo cotidiano: equivocarse le hace a uno más humano.

A Niggli-Luder le sorprendieron las reacciones y dijo que en plena derrota recibió mucho apoyo y reconocimiento: «Efectivamente, la derrota te hace ver más claramente que también hay que ganarse los triunfos, y así los propios rendimientos se hacen más visibles.» Quien busca errores en Simone Niggli-Luder prácticamente se desespera: incluso cuando se equivoca, lo hace a la perfección.

MARC LETTAU es redactor de «Panorama Suizo»

### RAÍCES ESCANDINAVAS

La carrera de orientación se consolidó como disciplina deportiva a principios del siglo XX en Escandinavia. Si bien las carreras de orientación

son más populares en Escandinavia, en los campeonatos mundiales, los corredores suizos están a la vanguardia desde hace años. En el marco del proyecto de promoción de

las carreras de orientación «Scool», que existe desde hace diez años, alrededor de 250.000 alumnos han aprendido el arte de manejar un mapa y una brújula.