

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 7 (2005)
Heft: 2

Artikel: Wenn aus dem Wald lauter Bäume werden
Autor: Sakobielski, Janina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992227>

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: 06.02.2026

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

Wo bin ich und wohin will ich?

Was in anderen Sportarten eine philosophische oder allenfalls methodische Frage ist, wird beim Orientierungslaufen existenziell. Wer könnte besser darüber Auskunft geben als die sechsfache Weltmeisterin Simone Niggli-Luder?

Janina Sakobielski

Seit den Weltmeisterschaften im eigenen Land und der Wahl zur Sportlerin des Jahres 2003 ist Simone Niggli-Luder wohl jeder Schweizerin und jedem Schweizer bekannt. Wir haben mit ihr ein Gespräch über den Stellenwert der Orientierungsfähigkeit in ihrer Sportart geführt und einige spannenden Aspekte entdeckt.

«mobile»: Was hat Sie zur Sportart OL hingezogen: Die Lust an der Orientierung oder die Lust am Laufen? Simone Niggli-Luder: Da meine Eltern und älteren Schwestern alle sehr begeisterte OL-Läuferinnen und -Läufer waren und sind, bin ich sehr früh mit dieser Sportart in Kontakt gekommen. Wir haben damals oft Familienausflüge in den Wald unternommen, wo wir uns spielerisch mit OL auseinander gesetzt haben und dabei vor allem die Natur genossen und erkundet haben. Später habe ich dann unter anderem Leichtathletik-Mehrkampf trainiert und Volleyball gespielt. Warum mich der OL dann doch voll in seinen Bann gezogen hat, liegt wohl daran, dass mich die Kombination von Ausdauer, dem Laufen in der freien Natur, und der Kopfarbeit, der Orientierung, fasziniert.

«Einen fehlerfreien Lauf gibt es vielleicht nur einmal im Leben.»

Laufen und sich Orientieren – wie beeinflussen sich diese beiden Komponenten? Es ist ein Suchen und Ausloten der Grenzen. Die Frage ist: Wie schnell kann ich laufen, damit ich die Posten noch finde? Man muss ein Gleichgewicht zwischen den beiden Komponenten Laufen und sich Orientieren – dem Kartenlesen – finden. Physiologisch muss immer genug Sauerstoff zum Denken vorhanden sein. Das merkt man beispielsweise dann, wenn man einen steilen Hügel bewältigt hat und oben wieder klare Gedanken fassen sollte. Das ist manchmal gar nicht so einfach. Wie schnell ich unterwegs sein darf, hängt darum auch von der Schwierigkeit des Geländes ab. Wird das Gelände unübersichtlich, muss ich das Tempo reduzieren, um mich mehr aufs Kartenlesen konzentrieren zu können.

Ist Erfolg eher von der Lauf- oder von der Orientierungskompetenz abhängig? Grundsätzlich sind natürlich beide Kompetenzen wichtig. Ob mehr die eine oder andere Kompetenz zum Zuge kommt, ist ebenfalls eine Frage des Geländes. In der Schweiz beispielsweise, wo es viele Wege gibt und das Gelände eher einfach ist, sind vor allem läuferische Qualitäten gefragt. In Skandinavien hingegen ist das Gelände oft schwieriger, und es gibt weniger Anhaltspunkte auf der Karte. Gefragt ist hier eine sehr gute Ori-

Orientierungslauf

Wenn aus dem



entierungsfähigkeit. Man muss den Kopf bei der Sache haben und sich viel mehr aufs Kartenlesen konzentrieren. Wer aber ganz vorne mithalten möchte, muss sicher in beiden Bereichen top sein.

Ihre Trainingseinheiten unterteilen sich in Orientierungs- und Lauftraining. Können Sie uns eine Trainingseinheit zum Thema Orientierung beschreiben? Trainingseinheiten, die sich schwerpunktmässig auf die Orientierung ausrichten, finden vor allem in den Trainingslagern statt, da das Gelände rund um die gewohnte Umgebung zuhause zu vertraut ist. Die Trainer setzen die Posten je nachdem, welche Fähigkeit trainiert werden soll. Geht es vor allem um die Routenwahl, liegen die Posten sehr weit auseinander. Sollen eher die schnellen Richtungswechsel und das Verhalten am Posten trainiert werden, sind verhältnismässig viele Posten gesetzt. Manchmal sind wir auch zu zweit unterwegs und trennen uns an selbst gewählten Schlüsselstellen, um herauszufinden, welche Route die schnellere ist. Mit der heutigen Computertechnik sind die Karten aber auch entsprechend manipulierbar, und wir üben mit Karten, in denen beispielsweise die Wege fehlen oder nur die Höhenkurven zu sehen sind. So werden die Wahrnehmung und die Sensibilität für bestimmte Geländefor-

Wald lauter Bäume werden



men geschult. Ein gutes Vorstellungsvermögen unterstützt die Orientierungsfähigkeit. Zum Training dieses «inneren Auges» nehme ich darum immer wieder alte Karten zur Hand und stelle mir das Gelände mental vor.

Angenommen, Sie haben grosse Schwierigkeiten einen Posten zu finden. Wie reagieren und handeln Sie dann? In solchen Situationen ist es ganz wichtig, einem Konzept folgen zu können, das man sich vorher zurechtgelegt hat. Wenn es mir passiert, dass ich nicht mehr genau weiss, wo ich bin, verhalte ich mich wie folgt: Ich überlege mir, wo ich das letzte Mal ganz sicher gewusst habe, wo ich mich befinde. Dann versuche ich zu rekonstruieren, was seither passiert ist, und wo ich aufgrund der Geschehnisse nun sein könnte. Ich versuche nun, meinen neuen Standort auszumachen, indem ich mindestens zwei Punkte oder Objekte, die ich sehe, auf der Karte erkennen kann. Entscheidend ist in diesen Situationen, die Nervosität im Griff zu haben und cool zu bleiben. Mein Konzept gibt mir jedoch Sicherheit. Und: Im OL macht man immer Fehler. Einen fehlerfreien Lauf gibt es vielleicht nur einmal im Leben.

In welchen Situationen (im Alltag oder in anderen Sportarten) verlieren auch Sie die Orientierung? Es kann vorkommen, dass

ich im übertragenen Sinne vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr sehe. Stehe ich vor einem Berg von Dingen, die erledigt werden sollten, und weiss nicht mehr, wo ich anfangen soll, kann es schon sein, dass ich für einen Moment die Orientierung verliere. Ein Training ist dann eigentlich die beste Medizin. Ausserdem hat mir auch in diesen Situationen das Konzept, das ich im Sport verwende, schon wertvolle Dienste geleistet: Wo habe ich zuletzt gewusst, wo ich stehe? Was ist seither passiert? Und wo könnte ich aufgrund der Geschehnisse nun sein? Was für den Sport gilt, gilt oft auch fürs Leben.

Ich habe übrigens auch gerne einen Stadtplan dabei, wenn ich neue und mir noch fremde Städte besuche. Ich bin als OL-Läuferin allerdings gewohnt, den kürzesten Weg zu nehmen. Das kann zum Verhängnis werden, wenn ich mich im Auto vor einer Einbahnstrasse wiederfinde ...

m

Die grössten Erfolge

Sechsfache Weltmeisterin

Zweifache Weltcupgesamtsiegerin

Dreifache Europameisterin

Schweizer Sportlerin des Jahres 2003

Weitere Informationen: www.simattu.ch

Foto: Keystone/Regina Kuehne