

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2004)

**Heft:** 2

**Artikel:** "Auch mal nach links oder rechts schauen!" : Interview mit Simone Niggli-Luder, der Schweizer Sportlerin des Jahres

**Autor:** Niggli-Luder, Simone / Weetering, Senta van de

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-819253>

#### 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:** 12.01.2026

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

# «Auch mal nach links oder rechts schauen!»

Interview mit Simone Niggli-Luder, der Schweizer Sportlerin des Jahres

Simone Niggli-Luder ist fünffache Weltmeisterin und 15-fache Schweizermeisterin im Orientierungslauf. Darüber hinaus wurde sie zur Schweizer Sportlerin des Jahres 2003 gewählt. Sie sagt über ihre Leidenschaft: Das Spannende an meinem Sport ist das Zusammenspiel von klarem Kopf und schnellen Beinen.



«visit»: Wie wurde die Freude am Orientierungslauf bei Ihnen geweckt?

Simone Niggli-Luder: Ich bin durch meine Eltern zum OL-Sport gekommen. Zusammen mit meinen zwei älteren Schwestern unternahmen wir jeweils am Sonntag einen Familienausflug an die regionalen Wettkämpfe. Wir starteten alle zusammen in der Kategorie Familie und ich kann mich noch erinnern, dass ich auf den Schultern meines Vaters durch den Wald getragen wurde. Anfangs stand so das Gemeinschafts- und Naturerlebnis im Vordergrund. Mit zehn Jahren habe ich mich dann zum ersten Mal alleine an einen Orientierungslauf gewagt.

Muss man für OL einen guten Orientierungssinn mitbringen, oder ist das lernbar?

Sich mit einer Karte zu orientieren ist sicher lernbar. Ein bestimmtes Vorstellungsvermögen ist aber dennoch notwendig, damit man die zweidimensionale Karte interpretieren kann, aber alles andere ist sicher keine Hexerei!

Sie sagen auf Ihrer Website, die Parallelen zwischen OL und Alltag seien zahlreich. Bedeutet dies, dass man beim OL oder auch beim Orientierungswandern für den Alltag lernt? Und wenn ja, wovon profitieren Sie davon selber am meisten?

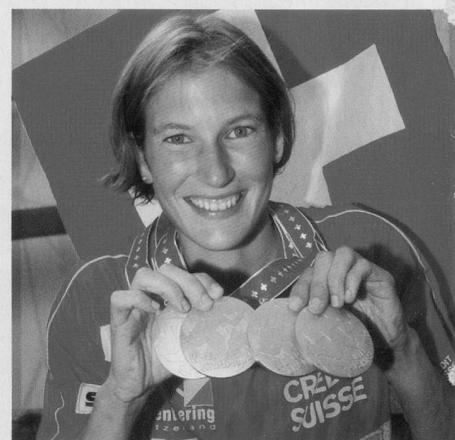
Als OL-Läuferin lasse ich, vielseitige Entscheide zu fällen. Ich muss die unterschiedlichen Routenmöglichkeiten gegeneinander abwägen und mich dann für die beste entscheiden. Auch beim Querlaufen durch den Wald muss ich mich stets entscheiden, wo ich den nächsten Fuß hinsetze. Durch den Spitzensport habe

ich gelernt, mich zu organisieren. Sport, Studium und Privatleben müssen aneinander vorbeigebracht werden. Es braucht einiges an Organisation und Disziplin, damit alle Bereiche zufriedenstellend bewältigt werden können.

Haben Sie einen Rat für Menschen, die anfangen wollen, Sport zu treiben – und die mit diesem Vorsatz vielleicht schon dreimal gescheitert sind?

Lieber kurze Trainings, dafür regelmässig! Als Anfängerin oder Anfänger kann man versuchen, drei Mal pro Woche eine halbe Stunde etwas zu tun. Wer nicht joggen oder Velo fahren mag, kann auch einfach mit schnellem Gehen beginnen. Schon bald merkt man erste Fortschritte, und das bringt neue Motivation. Der Sport in der freien Natur gibt mir immer wieder faszinierende Eindrücke, stets entdecke ich Neues. Also nicht nur stur auf den Weg, sondern auch einmal rechts und links schauen!

Interview: Senta van de Weetering



Simone Luder ist glückliche Gewinnerin der letzten OL-Weltmeisterschaften.

Fotos: swiss-image, Remy Steinegger