

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

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2004)

**Heft:** 2

**Artikel:** Orientierungswandern : Simone Niggli-Luder und der Seniorensport

**Autor:** Sprecher, Heiri

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-819254>

### **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:** 08.01.2026

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

Orientierungswandern

# Simone Niggli-Luder und der Seniorensport

Die Weltmeisterschaften im Orientierungslauf gehören der Vergangenheit an. Sportliche Ereignisse sind für gewöhnlich bald einmal vergessen. Die OL-Weltmeisterschaften im Sommer 2003 werden aber in bester Erinnerung bleiben. Die Wettkämpfe waren in jeder Hinsicht heiß. Die Neuerungen in dieser Sportart sind interessant und wegweisend. Die Resultate der Schweizerinnen und Schweizer hervorragend. Dass dabei die Königin der Woche gleich vier Goldmedaillen holte, ist einer grossartigen Sportlerin – Simone Niggli-Luder – zu verdanken.

Kartenlesen in der Gruppe macht Spass und hält das Gehirn in Schwung!  
Foto: Heiri Sprecher

Sie werden sich nun fragen, was wir mit Simone Luder gemeinsam haben. Auch wir Seniorinnen und Senioren wandern mit Karte und Kompass durch die Wälder. Auch unser Ziel ist es, das Kartenbild mit der vor uns liegenden Landschaft zu vergleichen, in Einklang zu bringen und gezielt unseren Weg zu gehen. Dann gibt es aber noch ein paar «kleine» Unterschiede. Während Simone in einem regelmässigen und hohen Tempo durch den Wald prescht und keinen Meter verschenkt, nehmen wir es gemütlich. Eine Verschnaufpause und ein Viertelstündchen Plaudern liegen während der rund zweistündigen Wanderung allemal drin. Im Gegensatz zu uns muss Simone darauf verzichten. Sie trinkt ihren Becher Wasser im Laufen und giesst sich den Rest auf den Nacken.

Orientierungswandern ist eine empfehlenswerte Kombination von körperlichem und geistigem Training. Es fördert die Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Gehirns. Dies wiederum begünstigt die Wahrnehmungs- und Denkleistung. Von dem, was Simone Niggli-Luder in höchster Perfektion, mit Talent und jugendlicher Kraft erreicht, benötigen wir einen kleinen Teil, um unser tägliches Leben mit Freude zu meistern, selbständig zu bleiben und Werte wie Arbeit, Kultur und Sport zu geniessen.

Heiri Sprecher, Seniorensportleiter



## Neue Angebote Orientierungswandern und Orientierungsfahren

Immer mehr setzt sich im Seniorensport die Erkenntnis durch, Denken und Bewegen zu verbinden. Bewegung fördert die Durchblutung der Gehirnzellen und unterstützt damit die geistige Fitness. Seit zwei Jahren bietet deshalb Pro Senectute Kanton Zürich vom Frühling bis zum Herbst Orientierungswandern an. Seniorensportleiter/innen mit grosser OL-Erfahrung leiten diese Wanderungen.

Angeregt durch diesen Erfolg ist ein ähnliches Angebot für Velofahrer/innen geplant. Angesprochen sind Personen, welche nach der Karte neue Velorouten entdecken möchten. Sich ohne Zeitdruck mit der Karte in der Natur zu bewegen, ist ein ausgezeichnetes Gedächtnistraining.

Auskunft erteilt Pro Senectute Kanton Zürich, Kompetenzzentrum Bewegung & Sport, Telefon 01 421 51 51