

# Wenn aus dem Wald lauter Bäume werden

Autor(en): **Sakobielski, Janina**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **7 (2005)**

Heft 2

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-992227>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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

**S**eit 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 spannende 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-

## 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 Geländeform-

# 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](http://www.simattu.ch)