

# Das erfolgreichste Navi der Welt

von Claudius Lüder

**Simone Niggli** würde sich ohne Kompass und Karte im Wald nicht verlaufen. Aber mit macht es ihr einfach mehr Spaß. Und das seit über 20 Jahren. Angesteckt von Waldläufen mit den Eltern startete die Schweizerin bereits im Alter von zehn Jahren zu ihrem ersten eigenen Orientierungslauf. Mit 15 lief sie im regionalen Nachwuchskader mit 18 im Schweizer Juniorenkader. Ab da wurde es ernst. „Ich hab mich dann voll auf den Orientierungslauf konzentriert, während ich vorher auch noch andere Sportarten betrieben habe“, erzählt die inzwischen 27-fache Schweizer Meisterin, die seither als Seriensiegerin die Titelkämpfe dominiert. Bis zum Start der diesjährigen Weltmeisterschaften (WM) in der Schweiz summiert sich ihre Trophäensammlung auf 17 WM-Titel, 7 Weltcup Siege und 10 Europameister-Titel. Fast überflüssig zu erwähnen, dass Simone Niggli die Nr. 1 der Weltrangliste ist.



**T**rail-Läufer genießen die Herausforderung, die die Natur mit all ihren Überraschungen und Unwägbarkeiten bietet. Beim Orientierungslauf erhöht sich der Schwierigkeitsgrad noch um zwei weitere Komponenten: die Navigation und die Koordination. „Das Naturerlebnis ist einfach großartig und daneben gilt es, die Orientierung in einem völlig fremden Gelände zu behalten und den schnellsten Weg herauszufinden“, sagt Niggli. Erst kurz vor Wettkampfstart erhalten die Orientierungsläufer eine kleine Karte, auf der sich mehrere Streckenposten und das Ziel befinden. Die Karte gibt zudem Auskunft über die Beschaffenheit des Geländes, Verpflegungspunkte und eventuelle Pflichtstrecken. Von normalen topografischen Karten unterscheidet sie sich durch eine wesentlich höhere Genauigkeit. Der Athlet muss sich nun unter Berücksichtigung des Geländes für den kürzesten Weg entscheiden und in der vorgegebenen Reihenfolge alle Streckenposten passieren, was auf elektronischem Wege kontrolliert wird. Gestartet wird bei den Einzeldisziplinen mit Zeitabstand zwischen den Athleten, um ein Hinterherlaufen zu verhindern. Zudem darf das Wettkampfgelände zuvor von den Läufern nicht betreten oder gar inspiziert werden.

Wichtigstes Utensil neben den Streckenkarten ist ein kleiner Kompass, der auf den Daumen gesteckt wird. „Das hat den Vorteil gegenüber einer Kompassuhr, dass ich immer Karte und Kompass zusammen im Blick habe und mich schneller orientieren kann“, erörtert Niggli. Daneben schätzt die studierte Biologin ab, welcher Streckenführung wohl läuferisch am schnellsten zu bewältigen ist. „So gesehen bringen Crossläufer sicher schon einmal eine gute physische Grundlage mit. Weil es beim Orientierungslauf quer durch den Wald geht, muss man aber auch koordinativ fit sein und neben dem schnellen Rennen auch schnell Karten lesen können. Diese technische Fähigkeit ist genauso wichtig“, bringt Niggli die Herausforderungen ihrer Sportart auf den Punkt. In der Regel absolviert Simone Niggli zwei Trainingseinheiten täglich, dazu kommen Physiotherapie,

## Tipps zum Trail-Running von Simone Niggli

### Schrittlänge:

Geht es bergauf und bergab, sollte man möglichst kleine Schritte machen und ruhig auch mal eine Pause einlegen, wenn es zu steil wird.

### Schuhwerk:

Die richtigen Schuhe sind sehr wichtig, vor allem muss man sich sicher damit fühlen. Je nach Untergrund muss das Profil entsprechend ausgeprägt sein.

### Kleidung:

Im Wald sollte man vollständig eingekleidet sein, also lange Hose und langes Shirt beziehungsweise Jacke. Ansonsten kann man sich schnell an Ästen oder Dornen verletzen.

### Mit der Bahn hin, zu Fuß zurück:

Was ich persönlich gern mache: Mit dem Zug oder Bus irgendwo hinfahren und dann querfeldein nach Hause laufen. Da entdeckt man seine Umgebung ganz neu.



laufende Hunde seien mitunter unberechenbarer.

2012 scheint Simone Niggli besser denn je zu sein. Bei der Europameisterschaft im schwedischen Falun holte sie im Mai die Titel in allen drei Disziplinen: Sprint, Mitteldistanz

und Langdistanz. Dass sie trotz der Babypausen 2008 und im letzten Jahr so gut ist, sei auch das Ergebnis ihres kontinuierlichen und vielseitigen Trainings, das sie über die Jahre aufbaute. Zudem habe sie zu Jahresbeginn ihr Training etwas umgestellt und damit neue Impulse gesetzt. Das große Ziel 2012 ist natürlich die Weltmeisterschaft in der Schweiz vom 14. bis 21.07.2012. Die Ergebnisse standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

Krafttraining und Ausgleichssportarten wie Aqua-Jogging, Fahrradfahren oder im Winter Langlauf. Ihre Trainingsläufe sind bis zu 20 Kilometer lang, dass sie aber auch einen Marathon in Weltklassezeit absolvieren kann, demonstrierte die Münsingerin bereits zweimal beim Jungfrau Marathon: 2006 wurde sie in 3:34:59 Stunden Dritte, 2010 in 3:34:29 Stunden Zweite.

Kritische Stimmen zum Orientierungslaufen gibt es zuweilen von Naturschützern, die befürchten, dass Flora und Fauna einen Schaden davontragen könnten. Simone Niggli kann dies nicht nachvollziehen: „Ich bin da anderer Meinung und kann nur auf eine Studie unseres Verbandes hinweisen, welche die Auswirkungen auf den Wald untersucht hat. Dabei sind keinerlei längerfristige Schäden beobachtet worden und es ist ja auch so, dass die Organisatoren von OL-Wettkämpfen im Voraus den Kontakt mit den Waldbesitzern, den Wildhütern und den Förstern suchen.“ Hierbei werden beispielsweise die Routen so gelegt, dass Ruhezeiten von Tieren berücksichtigt werden. Speziell in den nord-europäischen Ländern, wo der Orientierungslauf besonders populär ist, kann es im Wald aber durchaus auch zu besonderen Begegnungen kommen. „Ich stand einmal praktisch einem Elche gegenüber, wir sind dann aber beide unserer Wege gegangen“, erzählt die 34-Jährige. Angst hätte sie keine gehabt, frei-

### Steckbrief Simone Niggli

**Geburtsdatum:** 09.01.1978  
**Beruf:** Diplom-Biologin  
**Familienstand:** verheiratet, drei Kinder  
**Wohnort:** Münsingen (Schweiz)  
**Erfolge:** 17-fache OL-Weltmeisterin, 7-fache Weltcupgesamtsiegerin, 10-fache Europameisterin, 27-fache OL-Schweizermeisterin Elite  
**Weltrangliste:** Nr. 1  
**Schweizer Sportler des Jahres:** 2003, 2005, 2007  
**Homepage:** [www.simoneniggli.ch](http://www.simoneniggli.ch)