

Orientierungswandern : Simone Niggli-Luder und der Seniorensport

Autor(en): **Sprecher, Heiri**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): - **(2004)**

Heft 2

PDF erstellt am: **14.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-819254>

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.

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