

Simone Niggli-Luder: «Die Leistung muss nicht im Vordergrund stehen»

Simone Niggli-Luder ist das Aushängeschild des ersten Snow Run von morgen Samstag in Arosa. «Ich möchte den Lauf mit einem Lächeln auf den Lippen bestreiten», sagt die 15-fache Orientierungslauf-Weltmeisterin.

■ Mit Simone Niggli-Luder sprach Anita Fuchs

Der Snow Run gilt als europaweit einzigartig. Wie stellen Sie sich auf diese Premiere ein?

Simone Niggli-Luder: Ich lasse mich überraschen und gehe ohne spezielle Erwartungen nach Arosa. Ich freue mich sehr auf diese Premiere.

Worin liegt der Reiz des Snow Run?

Ich finde es wunderbar, an einem Wintertag draussen rennen zu gehen. Die verschneite Landschaft hat ihren besonderen Reiz, und auch das Rennen auf dem Schnee ist speziell. Zudem ist natürlich das gemeinsame Erlebnis der Teilnehmerinnen und Teilnehmer einmalig.

Beim Testlauf vor Jahresfrist lobten die Gestarteten unter anderem die einzigartige Atmosphäre. Worauf sind Sie am meisten gespannt?

Ich freue mich sehr aufs gemeinschaftliche Laufen und bin überzeugt, dass nicht unbedingt nur die Leistung im Vordergrund stehen muss. Ich bin gespannt, wie sich die Strecke präsentieren und wie anstrengend es sein wird, die 19,2 Kilometer und 695 Höhenmeter auf Schnee zu bewältigen.

Was erachten Sie auf der Königsdistanz als grösste Tücken?

Wenn es tiefen Schnee hat, so wird es sicher doppelt anstrengend. Ich werde versuchen, das Rennen gut einzuteilen, so dass ich auch am Schluss noch mit Freude rennen kann.

Kommt Ihnen als Orientierungsläuferin die kupperte Strecke mit den vielen Höhenmetern entgegen?

Grundsätzlich denke ich schon. Allerdings geht es im OL immer auf und ab, in Arosa verlaufen die ganze Steigung und der Abstieg an einem Stück.

Betrachten Sie die Teilnahme als willkommene Trainingsalternative oder nehmen Sie die Crazy Snow Distance ambitioniert und mit Siegesabsichten in Angriff?

Ich habe keine Siegesabsichten. Ich möchte diesen Lauf mit einem Lächeln auf den Lip-

pen bestreiten und nutze ihn natürlich als super Training.

Ihr Mann Matthias absolviert dieselbe Strecke. Laufen Sie zusammen?

Das haben wir noch nicht besprochen. Wenn er ebenfalls nicht auf Zeit laufen will, so werden wir wahrscheinlich zusammen laufen.

Und wer hütet die gemeinsame Tochter Malin?

Die Direktions-Ehefrau des «Arosa Kulm Hotel», in dem wir übernachten.

Wie gelingt es Ihnen eigentlich, Spitzensport und Familie unter einen Hut zu bringen?

Das ist eine Frage von guter Organisation. Ich war schon immer gerne bestens organisiert, doch nun ist noch einiges mehr dazu gekommen. Mit meinem Mann sowie meinen Eltern und Schwiegereltern habe ich ein optimales Umfeld, das mir hilft, das Training und die Betreuung von Malin unter einen Hut zu bringen. Ich versuche, dass ich in beiden Teilen zufrieden sein kann.

Wie präsentiert sich denn Ihr sportliches Programm in der kühleren Jahreszeit?

Es stehen viele Ausdauerseinheiten auf dem Programm. So Lauf- und wöchentlich ein bis zwei spezifische OL-Trainings. Zudem verbringe ich recht viel Zeit im Krafraum sowie mit Aqua Jogging und Spinning. Vom Umfang her ist dies eigentlich die aufwendigste Zeit.



Die Weltklasse-Orientierungsläuferin Simone Niggli-Luder wird morgen Samstag am ersten Swiss Snow Walk & Run in Arosa am Start sein.

Bestreiten Sie im Winter noch weitere Wettkämpfe abseits der Wälder?

Im Januar und Februar beteilige ich mich sehr wahrscheinlich noch an einem oder zwei Crossläufen.

Nach welchen Kriterien wählen Sie die Veranstaltungen aus?

Sie sollten in mein Programm passen und mich reizen.

Zurück zum Snow Run. Können Sie sich vorstellen, dass er sich zu einem fixen Bestandteil in Ihrem winterlichen Programm entwickelt?

Sehr gut sogar, denn ich erachte ihn als überaus reizvoll.

Wie schätzen Sie seine Zukunft ein?

Ich kann mir gut vorstellen, dass er einen festen Platz im Läuferprogramm finden wird. Gerade in diesem Bereich gibt es noch nicht viele Veranstaltungen.

■ DISTANZEN FÜR ALLE LEISTUNGSVERMÖGEN

Während der Snow Run am Samstag seine Premiere feiert, gelangt der Swiss Snow Walking Event bereits zum sechsten Mal zur Austragung. Die beiden Veranstaltungen treten unter der Bezeichnung Swiss Snow Walk & Run auf und warten mit einem illustren Teilnehmerfeld auf. So mischt sich der amtierende Mister Schweiz André Reithbuch beispielsweise unter die Walker (Starts ab 10.50 Uhr). Und neben der Weltklasse-Orientierungsläuferin Simone Niggli-Luder messen sich auch der aktuelle Duathlon-Europameister Andy Sutz sowie die vielseitige Ausdauersportlerin Jasmin Nunige mit den Läufern (Starts ab 10.15 Uhr). Die Liste der Prominenten ergänzen unter anderen die Nationalrätin Ruth Humbel und Vincens Nold, seines Zeichens Bundesstaatsanwalt des Eidgenössischen Justiz- und Polizeidepartements.

Ihnen wie den anderen erwarteten 1500 (Nordic-)Walkern und (Schneeschu-)Läufern stehen drei unterschiedlich anspruchsvolle Strecken (6,3/12,0/19,2 Kilometer) zur Auswahl. Wer sich kurzfristig zu einer Teilnahme am Swiss Snow Walk & Run und seiner Snow-Afternoon-Party mit den Stimmungsmachern «PopAlpin» entschliesst, kann sich am Veranstaltungstag bis spätestens 9.45 (Läufer) beziehungsweise 10.15 Uhr (Walker) nachmelden.

Vorgängig zum Swiss Snow Walk & Run findet am Freitag in Arosa das sechste Fitness- und Gesundheitsforum statt. Im Zentrum stehen die Themen Snow-Walking und -Running, Schneeschuhslaufen sowie optimales Training und die Regeneration. (af)

Infos und Anmeldungen www.swissnowwalking.ch und www.snowrun.ch

KMU-RATGEBER

KMU und Kommunikation – Worauf es heute ankommt

Wer seine Produkte und Dienstleistungen heute erfolgreich an den Mann oder die Frau bringen will, braucht eine KMU-gerechte und zeitgemässe Kommunikationstechnik.

«KMU-gerecht» bedeutet, dass die Kommunikationstechnik effizient und effektiv sein muss, denn den allermeisten KMUs in der Schweiz fehlt es an Zeit und Geld für ausschweifende Kommunikationsarbeit. «Zeitgemäss» meint die Betrachtungsweise, dass in der Kommunikation schlicht die Wahrnehmung zählt. Punkt. Es geht heute darum, mit eigenständigen, klaren und wahren Botschaften Kundinnen und Kunden sowie Mitarbeitende immer wieder vom eigenen Unternehmen zu überzeugen – oder es wenn nötig auch in der Öffentlichkeit wirkungsvoll zu verteidigen.

Von wirkungsvollen Einzelauftritten

Denken Sie an Ihre tägliche Kommunikation. Gewiss, es gibt unzählige Kommunikationsdisziplinen. Aber Hand aufs Herz: Im Kern können Sie als Firma nur auf drei Arten auftreten: Sie können «reden», «schreiben» oder – via Website/Medien – «veröffentlichen».

In allen drei Bereichen bewirkt eine konsequent angewendete Statementtechnik wahre Wunder in der Praxis. Botschaften werden klar, erhalten damit die Chance, durchzudringen und anzukommen – eine Grundvoraussetzung für jeden Kommunikationserfolg.

Zum eigenständigen Gesamteindruck

Wie entsteht Ihr Firmen-Image? Der Gesamteindruck eines Unternehmens entsteht – intern und extern – durch die Summe obiger Einzelauftritte. Punkt. Sie können diesen Eindruck «zufällig» entstehen lassen oder versuchen, mit jedem Einzelauftritt gezielt ein ganz bestimmtes Firmen-Image zu erzielen. Damit stellen sich die zwei entscheidenden Fragen: Weshalb soll ein Kunde eigentlich zu Ihnen kommen (und nicht zur Konkurrenz gehen)? Und welche Einzelauftritte sind nötig und passend, um dies erfolgreich zu vermitteln? Profis sprechen von Markenführung. In der Praxis entscheidend ist eine



Hans-Peter Rest ist eidgenössisch diplomierter PR-Berater und Leiter Unternehmenskommunikation der GKB.

klare Positionierungs- und Konzeptionstechnik.

Praxisgerechte Planung und Organisation

Mit KMU-gerechter Konzeptionstechnik lässt sich heute jedes Kommunikationsvorhaben auf einer A4-Seite planen. Langatmige, theoretische und statische Kommunikationskonzepte sind in der KMU-Welt von heute schlicht nicht mehr anwendbar. Gefragt sind dynamische Planungsmethoden und die geschickte Zusammenarbeit mit starken Agenturen. Allein in Graubünden stehen über 70 Kommunikations-Agenturen bei Bedarf entlastend zur Seite. Zugreifen!

Wer zeitgemässe Statementtechnik (Abba), Positionierungstechnik (Tams) oder Konzeptionstechnik (Lars) für sich nutzen will, findet auf der Website www.aufoderabtretten.ch im Downloadbereich wertvolle Vorlagen. Auch das Praxis-Handbuch «Als Firma auf- oder abtreten» lässt sich auf der Seite bestellen.