



Der Weg zum Erfolg

Simone Niggli-Luder

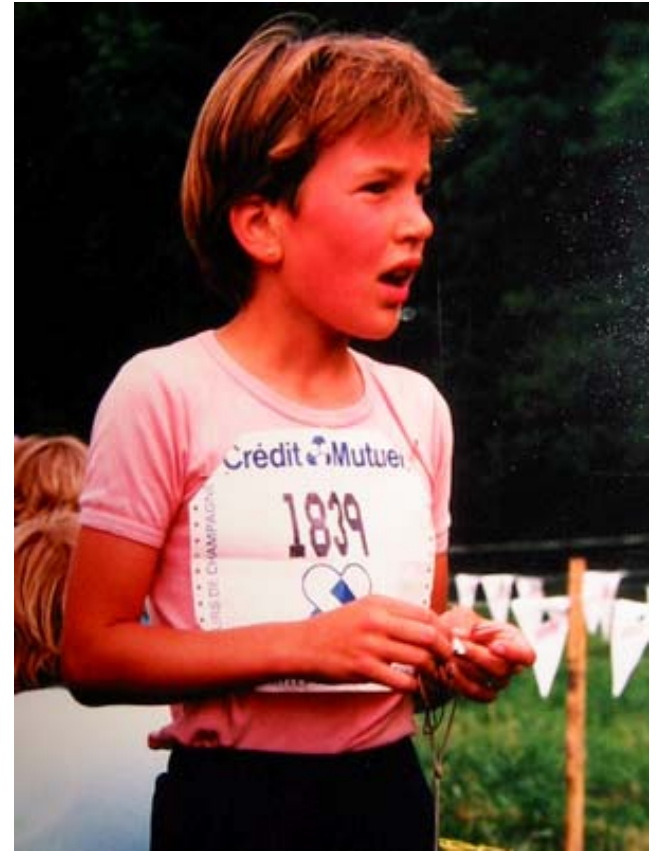
Bern, 8. November 2003

Simone Niggli-Luder

geboren am 9.1.1978



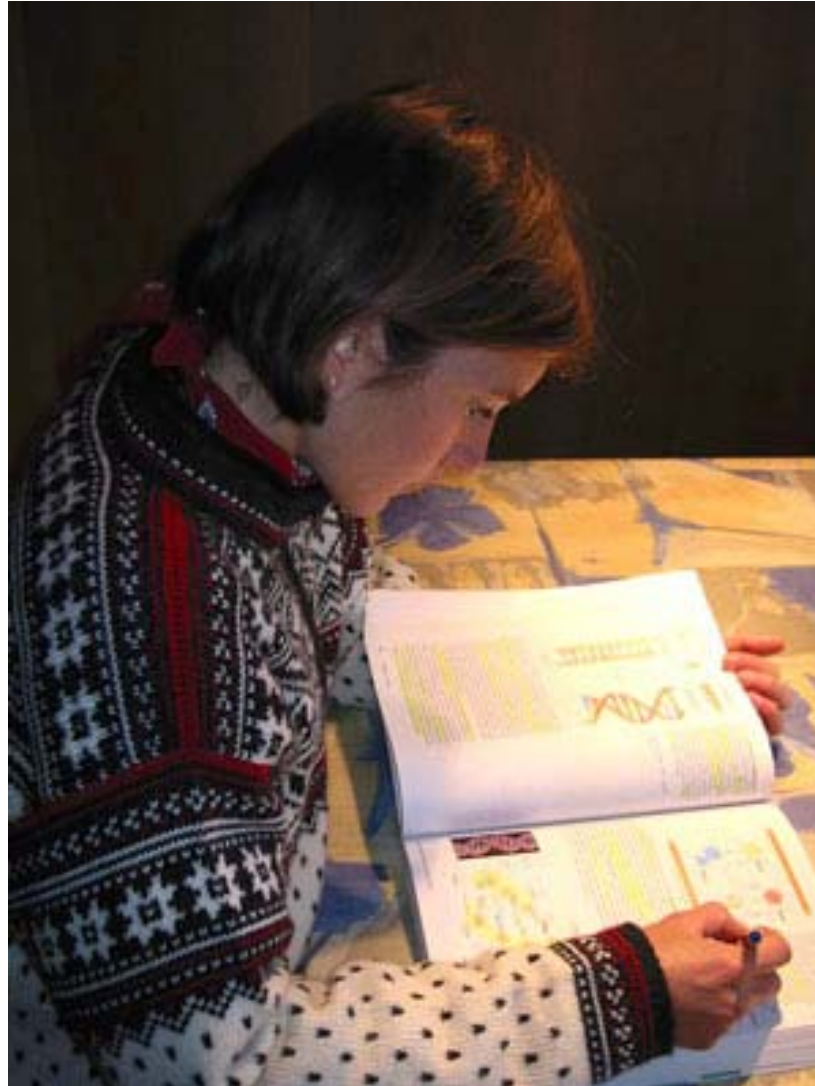
erste OL-Versuche 1988



vielseitig interessiert...



Diplomierte Biologin



Simone Niggli-Luder

9. Januar 1978

diplomierte Biologin

5-fache Weltmeisterin

Europameisterin

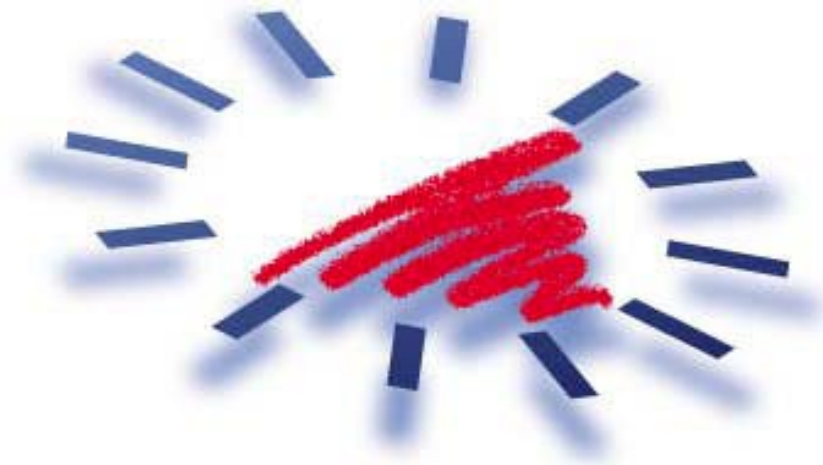
Weltcupsiegerin

Welt-Nr. 1

mehrfache Schweizermeisterin



das Ziel - der Weg - die WM: Rapperswil 2003



OL WM 2003
RAPPERSWIL/JONA 
3-9 AUGUST

das Ziel - der Weg - die WM: Rapperswil 2003



das Ziel - der Weg - die WM: Rapperswil 2003

**Man kann viel,
wenn man sich nur viel zutraut.**

- Verteidigung WM-Titel**
- Staffelmedaille**

das Ziel - **der Weg** - die WM: Rapperswil 2003

- **physisches Training**
- **technisches Training**
- **mentales Training**
- **die Erfolgsfaktoren**

das Ziel - der Weg - die WM: Rapperswil 2003

SIMATH

		Sais onpl anung 2003																																														
		Dezember					Januar				Februar			März				April			Ma i		Juni			Juli			August			September			Oktober													
		48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
Mo tto																																																
Pha se																																																
IL	Anlä sse																																															
Be ginn	T																																															
Aufbau I	H																																															
Aufbau I	H																																															
Aufbau I	T																																															
Aufbau I	H																																															
Umsetzung I	H																																															
Aufbau I	T																																															
Aufbau I	M																																															
Aufbau I	M																																															
Aufbau I	M																																															
Aufbau I	M																																															
Aufbau I	H																																															
Umsetzung II	H																																															
Umsetzung II	H																																															
Vorwettkampfl	T																																															
Vorwettkampfl	M																																															
Vorwettkampfl	H																																															
Vorwettkampfl	H																																															
Vorwettkampfl	M																																															
We ttkampfl	M																																															
We ttkampfl	T																																															
We ttkampfl	H																																															
We ttkampfl	W																																															
Erholung	T																																															
Aufbau II	M																																															
Aufbau II	H																																															
Aufbau II	H																																															
Vorwettkampfl	T																																															
Vorwettkampfl	M																																															
Vorwettkampfl	H																																															
Vorwettkampfl	H																																															
Vorwettkampfl	H																																															
Vorwettkampfl	M																																															
We ttkampfl	M																																															
We ttkampfl	M																																															
We ttkampfl	T																																															
We ttkampfl	W																																															
Erholung	T																																															
Aufbau III	M																																															
Aufbau III	H																																															
Vorwettkampfl	T																																															
Vorwettkampfl	M																																															
Vorwettkampfl	H																																															
We ttkampfl	T																																															
We ttkampfl	W																																															
Abschluss																																																
Abschluss																																																

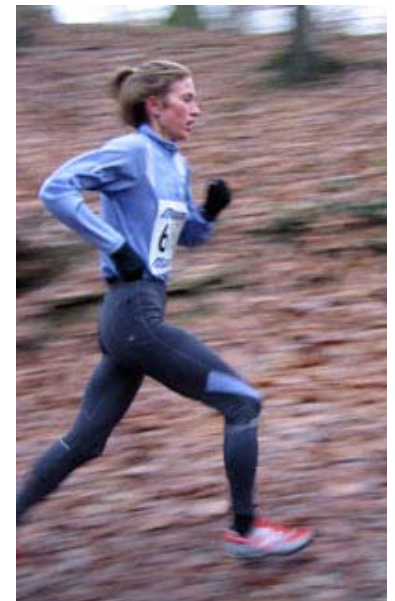
das Ziel - der Weg - die WM: Rapperswil 2003

Trainingstagebuch 2003						Trainingstagebuch 2003					
Simone Luder						Simone Luder					
Datum	Wetter	Ort/Strasse	Zeit	Art	Beurteilung	Datum	Wetter	Ort/Strasse	Zeit	Art	Beurteilung
11.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10	12.01	☉	Wädenswil	11:00	1000-1	10
12.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10	13.01	☉	Wädenswil	11:00	1000-1	10
13.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10	14.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10
14.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10	15.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10
15.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10	16.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10
16.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10	17.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10
17.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10	18.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10
18.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10	19.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10
19.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10	20.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10
20.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10	21.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10
21.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10	22.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10
22.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10	23.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10
23.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10	24.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10
24.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10	25.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10
25.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10	26.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10
26.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10	27.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10
27.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10	28.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10
28.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10	29.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10
29.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10	30.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10
30.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10	31.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10
Total	Wochen		1-31		31	Total	Wochen		1-31		31
	Gesamt		11-42		11-42		Gesamt		11-42		11-42

Datum	Wetter	Ort/Strasse	Zeit	Art	Beurteilung	Datum	Wetter	Ort/Strasse	Zeit	Art	Beurteilung
11.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10	12.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10
13.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10	14.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10
15.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10	16.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10
17.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10	18.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10
19.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10	20.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10
21.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10	22.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10
23.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10	24.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10
25.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10	26.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10
27.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10	28.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10
29.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10	30.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10
31.01	☉	Näfels	11:00	1000-1	10						
Total	Wochen		1-31		31	Total	Wochen		1-31		31
	Gesamt		11-42		11-42		Gesamt		11-42		11-42

- täglich 1-2 Trainingseinheiten
- 10-15 Trainingsstunden/Woche

das Ziel - der Weg - die WM: Rapperswil 2003



das Ziel - **der Weg** - die WM:
Rapperswil 2003

**50 Trainingstage 2001-2003 in
WM-relevantem Gelände**



das Ziel - der Weg - die WM: Rapperswil 2003



- **visualisieren des Geländes**
- **vorstellen von möglichen Laufsituationen**

Die Erfolgsfaktoren

- **Talent**
- **Organisation**
- **Disziplin**
- **Verzicht**

das Ziel - **der Weg** - die WM:
Rapperswil 2003

...gemeinsam stark



das Ziel - der Weg - die WM: Rapperswil 2003

Das Resultat:

