Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 9 (2007)
Heft: 1

Artikel: "Ein Mosaikstein unter vielen"
Autor: Röthlin, Viktor
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991816

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

«Ein Mosaikstein unter vielen»

Viktor Röthlin // Der erfolgreichste Schweizer Marathonläufer profitiert seit Jahren von der dünnen Luft der Berge. Aufenthalte in hohen Lagen gehören zu den Vorbereitungen auf seine Laufsaison. Doch für ihn zählen auch andere Aspekte.

Francesco Di Potenza

▶ Eldoret, Rift Valley, Kenia, rund 2000 m ü.M. Eine Gruppe von 30 Männern läuft in hohem Tempo über die Hochebene. Unter ihnen Viktor Röthlin. Wer ihn im Januar oder Februar treffen will, muss ihn in dieser Region im Nordwesten Kenias suchen. Dort bereitet er sich jeweils auf die Saison vor. Dort, wo die besten Läufer der Welt herkommen. Viktor Röthlin drückt das so aus: «Im Fussball kursiert der Spruch: Es spielen 22 Leute gegeneinander, und am Schluss gewinnen die Deutschen. In meiner Sportart ist das ähnlich. Nur heisst es: Es laufen ein paar Leute gegeneinander, und am Schluss gewinnt ein Afrikaner.»

Die Stärke der «Muzungus»

Klischees kommen ja nicht von ungefähr. Doch der Ausdauerathlet weiss auch, dass sich europäische Läufer vor der afrikanischen Übermacht nicht zu verstecken brauchen: «Der Olympiasieger im Marathon ist ja schliesslich auch ein Italiener.» Eine Erklärung: Bei 5000 oder 10 000 Metern ist die körperliche Performance ausschlaggebend, beim Marathon hingegen ist der Kopf an Sieg oder an Niederlage wesentlich beteiligt. «Die ganze Trainingslehre, die Feinabstimmung sind extrem wichtig. Und diesbezüglich leisten wir in Europa wertvolle Arbeit, sind daher vielleicht etwas im Vorteil.» Nichtsdestotrotz: Wer als Weisser in Kenia trainieren will, muss sich das zuerst verdienen. «Dort herrschen klare Gesetze, da kann nicht einfach jeder mitmachen», erzählt Röthlin. Zu Beginn wurde er lediglich als Tourist angesehen. «Muzungu» – zu Deutsch «Weisser Mann» – nennen ihn die Kids auf den Strassen Eldorets. Dort ist er einfach ein Weisser. Und solche sind in dieser Region Kenias nur selten anzutreffen.

Viktor wer? Viktor Baldini!

Für Röthlin wiederum ein positiver Aspekt: «Ausser dem Coach der Trainingsequipe kennen mich die Leute nicht. Der weiss, dass ich diese Silbermedaille in Göteborg gewonnen habe. Der Rest der Truppe weiss das nicht. Dadurch entsteht für mich in praktisch jedem Training eine Wettkampfsituation. Da denkt der Kenianer: ‹Den Muzungu da lasse ich bestimmt nicht durch.' Wenn ich ihn dann trotzdem überhole, kommt er wieder. Das Spiel wiederholt sich drei, vier Mal, bis es ihn ‹verbläst'. Und beim nächsten Trainingspartner fängt es wieder von vorne an.» Meistens realisieren seine Trainingspartner nach einem Monat, dass «der Weisse da laufen kann». Dass der ja gar nicht so schlecht ist. «Wenn ich diesen Respekt fühle, der mir entgegengebracht wird, ist das immer wieder eine Genugtuung.»

Dass er in Kenia ein unbeschriebenes Blatt ist, zeigt sich auch so: Es ist bereits für einen Nicht-Deutschsprachigen nicht ganz einfach, den Namen Röthlin über Lippen und Zunge zu bringen. Ein Italiener würde ihn Rodlin, der Engländer Riuslin oder ähnlich, aussprechen. Wie würde das also bei einem Kenianer tönen? Doch die Frage stellt sich schon gar nicht: «Sie nennen mich dort einfach Viktor Baldini», lacht der Kernser. «Meinen Namen können sie wohl nicht aussprechen oder ihn sich merken.» Egal. Was er in Ostafrika hat, ist weit wertvoller, als das richtige Aussprechen seines Namens: «Im Januar mit kurzen Hosen trainieren, der Höhentrainingseffekt im Winter bei angenehmen Temperaturen und mit hervorragenden Läufern als Sparring-Partner. Das ist wie ein Sechser im Lotto!»

Sommer in der Schweiz

Was Kenia im Winter, ist für den Innerschweizer das Engadin im Sommer. Dorthin – auf den Muottas Muragl, ob dem Läufermekka St. Moritz – zieht er sich jeweils im Juli und August während fünf bis sechs Wochen zurück. Wenn er an sein Karriereende denkt, weiss Röthlin jetzt schon: Er wird diese Trainingslager in St. Moritz vermissen. «Mit einem normalen Job kann man es sich schliesslich nicht leisten, fünf, sechs Wochen weg zu sein. Aber ans Zurücktreten denke ich noch nicht. Sicher nicht bis Peking 2008. Danach sehen wir weiter.»

Vorerst gehen die sommerlichen Vorbereitungen im Engadin also weiter: Der 32-Jährige lebt auf dem Berg auf 2450 m, trainiert im Tal auf 1777 m. Ganz nach dem

Fotos: Rolf Neeser

Trainingsprinzip «Live high – train low» (siehe S. 36). Und die Tage dort sind – wie es sich für einen Top-Athleten gehört – durchstrukturiert. Tagwacht ist um sieben, und nach einem Frühstück geht es runter ins Tal. Dort wird belastet: «Am Morgen findet die qualitative Einheit statt, die etwa zwei Stunden dauert. Nach diesem ersten Training fahre ich direkt wieder auf den Berg, esse zu Mittag und schlafe ein wenig.» Danach verbringt er Zeit mit Schreiben, Lesen und Lernen: «Im Frühjahr will ich den Sport-Physiotherapeuten-Abschluss machen. Und dafür muss ich eben auch arbeiten.» Und so geht auch der Nachmittag relativ schnell vorbei. Dann, gegen vier

Fotos: Rolf Neeser

Viktor Röthlin beim Training in Kenia: Praktisch jeder Lauf eine Wettkampfsituation.

oder fünf Uhr, geht es wieder ins Tal für eine eher lockere Einheit. Meistens eine Laufeinheit, kombiniert mit einem Technik- oder Krafttraining.

Insgesamt trainiert Viktor Röthlin etwa 25 Stunden pro Woche, läuft bis zu 230 km, also über 30 km täglich. Dann gibt es noch den «Long-Jogg-Tag», wie er das nennt. Meistens am Sonntagmorgen läuft er eine lange Distanz, die er über die Gesamtdauer des Trainingslagers langsam aufbaut: Er beginnt mit 30 km, steigert bis auf 38 km und dann wieder zurück auf 30 km. «Die ganze Marathondistanz lief ich nur zu Beginn meiner Marathonkarriere. Aus mentalen Gründen.» Heute, als alter Profi im Geschäft, braucht er das nicht mehr. «38 km sind genug. Die restlichen vier schaffe ich im Wettkampf sicher.»

Alleinsein als Genuss

Viktor Röthlin geniesst die Zeit in einem Höhentrainingslager bis zur letzten Minute, auch wenn er viel alleine ist. «Wenn ich nicht in einem Trainingslager bin, muss ich vielen Verpflichtungen nachkommen: Ich gebe hier ein Interview, leite dort ein Jugendtraining, habe Sponsorenanlässe und vieles mehr.» In einem Höhentrainingslager ist er weg vom Trubel, darf sich voll aufs Training konzentrieren. In St. Moritz etwas weniger als in Kenia. «Im Engadin finden sich andere Spitzensportler und auch sehr viele Breitensportler ein. Da herrscht auf der Bahn ein Kommen und Gehen, von dem ich mich zumeist abgrenze, um konzentriert und effizient trainieren zu können. Ganz anders in Afrika: Dort bin ich fast nicht erreichbar, nicht einmal auf dem Handy.»

Aber auch so: Viel freie Zeit – um «einfach ein bisschen zu sein», denn das ist Viktor Röthlin ebenfalls sehr wichtig – bleibt ihm gar nicht: Auch die Erholung verlangt nach Aufmerksamkeit. «Ich gehe wöchentlich einmal in die Massage, in die Sauna oder in ein Solbad. Wenn keins vorhanden ist, steige ich eben in die Badewanne. Das sind zeitintensive Angelegenheiten, die wichtig und auch gut für den Geist sind.»

Kulinarische Zeitfresser

Dem Essen widmet er besonders viel Zeit. «Das ist ebenfalls ein wichtiger Mosaikstein. Ich mache zwar keine Religion daraus und esse grundsätzlich alles, was gut ist.» Aber: «Es muss ausgewogen, vielseitig und vor allem ausreichend sein. Denn ich darf auf keinen Fall Gewicht verlieren. Im Höhentraining muss ich mehr essen und mehr trinken, wegen der hohen Belastung und der trockenen Luft.» Einkaufen, Kochen und Essen, das beansprucht täglich zwei bis drei Stunden. Wenn er in Kenia ist, lässt sich das Viktor Röthlin nicht von irgendjemandem besorgen: Er macht alles selbst.

Und seine kulinarischen Präferenzen? Da steht er nicht unbedingt alleine da: «Als Ausdauersportler bevorzuge ich natürlich auch die italienische Küche mit Pasta und allem Drum und Dran. Dennoch: Ich bin ein Kartoffelfan! Ich mag sehr gerne Rösti», betont der Obwaldner. Und auch Fleisch gehört zu seinem festen Menüplan: «Das esse ich fünf Mal pro Woche, wobei für mich Fisch, Weiss- oder Rotfleisch unter dem Überbegriff Fleisch läuft.» Während der Trainingslager in Kenia isst er deutlich weniger Fleisch. «Es macht mich nicht besonders an, Fleisch zu kaufen, wenn ich es drei, vier Wochen draussen hängen sehe, umschwärmt von Fliegen.»

Die Bedeutung Göteborgs

Was das Höhentraining vor der EM im vergangenen Sommer betrifft, hat Viktor Röthlin nicht anders gearbeitet als sonst. Einzige Ausnahme: «Ich blieb eine Woche länger in St. Moritz, kam erst drei statt vier Wochen vor dem Wettkampf ins Tal. Das hatte aber weniger mit dem Höhentraining an sich zu tun. Im Tal war es einfach immer noch brutal heiss.» Deshalb wollte er lieber noch von den perfekten Trainingskonditionen in den Bergen profitieren. Die Silbermedaille an der EM in Göteborg ist für ihn der Lohn aus jahrelanger Arbeit: «Es war ja nicht so, dass ich niemand war und plötzlich war ich Vize-Europameister. Ich wusste ja schon vorher, das Potenzial

ist da, um international mitlaufen zu können. Und auch der Schweizer Rekord von 2:09:56 aus dem Jahr 2004 hat es mir gezeigt.» An den Olympischen Spielen in Athen im gleichen Jahr hatte es noch nicht eingeschlagen. «So ist der Sport», sinniert Viktor Röthlin und ergänzt bescheiden: «In Göteborg hat es ja vielleicht auch nur geklappt, weil die Afrikaner nicht anwesend waren.»

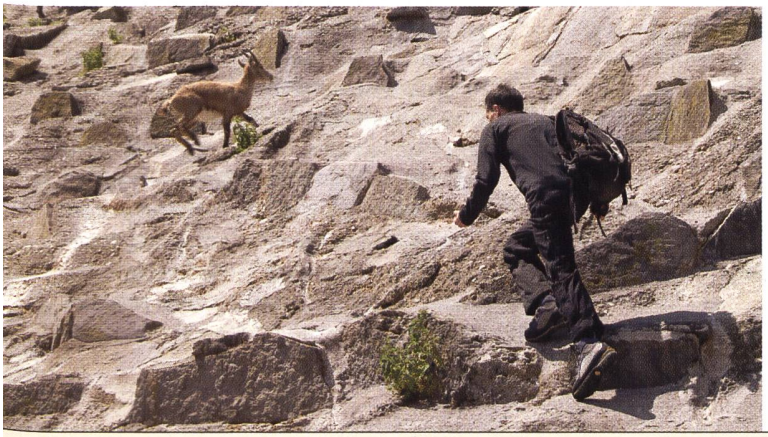
Nur das Beste ist gut genug

Viktor Röthlin verfolgt seit je die Philosophie: Will ich besser werden, muss ich dorthin gehen, wo die Besten sind. Und von ihnen lernen. Das war so, als er begann sich alleine zu trainieren: Er führte Interviews mit Top-Athleten und deren Coachs. Das war auch in seinem Beruf als Physiotherapeut so: Er arbeitete beim BASPO als Physiotherapeut, weil er dort in Sachen Sport-Physiotherapie am meisten lernen konnte. Er trainiert in der Höhe, weil es für ihn nachweislich die beste Methode zur Leistungsoptimierung ist. Dennoch: Hätte er den gleichen Effekt auf Meereshöhe, würde er vielleicht darauf verzichten.

Das Höhentraining ist einer der Mosaiksteine, die ihn zu seinem Ziel führen. Es sind aber viele solcher Mosaiksteine, die zählen: Ernährung, erholungsfördernde Massnahmen, Verletzungsfreiheit, mentale Bereitschaft usw. «Mit dem Höhentraining kann ich meine Leistung optimieren, dadurch vielleicht diese Lücke zu den Top-Läufern aus Afrika schliessen. Ich versuche immer weiter zu kommen und Neues auszuprobieren, um all das, was ich beeinflussen kann, auf dem höchsten Level zu halten. Weit entfernt von der Einnahme irgendwelcher unerlaubter Substanzen.» //

› *Kontakt: www.viktor-roethlin.ch*

Das Höhentraining ist einer der Mosaiksteine, die ihn zu seinem Ziel führen. Es sind aber viele solcher Mosaiksteine, die zählen.



Wort für Wort mit Viktor Röthlin

▶ **Höhentraining:** Ich liebe es, mich in der Natur zu sammeln und mich auf wichtige Anlässe vorzubereiten. Mit dem positiven Nebeneffekt der Leistungssteigerung. Mir sind gute Trainingspartner und schöne Umgebungen wichtiger als irgendwelche gesteigerten Blutmengen und -werte. Nach meinen ersten Höhentrainingslagern sagte man mir, meine Hämatokritwerte gingen runter, das sei nicht gut. Doch ich fühlte mich bestens. Und das ist es, was zählt.

Auswirkung: Zurück aus der Höhe im Tal nach einem Höhentrainingslager wird es zuerst einmal ganz schön hart. Die Rückanpassung dauert in der Regel zwei bis drei Wochen. In dieser Zeit ist jede Steigung steiler, jeder Schritt härter. Nach der Angewöhnung ist es ein Genuss, wenn es einfach so läuft. Wahrhaftig: Nur fliegen kann schöner sein.

Blutwerte: Diese Werte will ich natürlich kennen. Denn nebst den Naturerlebnissen sind es die physiologischen Aspekte, die mich am Höhentraining am meisten interessieren. Aber wie gesagt: Das Gefühl muss auch stimmen.

Höhenkammer: Das habe ich ausprobiert. Psychisch und emotional ist das so hart, alles zu Hause in einer Kammer zu machen. Die Naturerlebnisse fehlen mir. Das ist nur für jemanden, dem ausschliesslich die messbaren Werte wichtig sind. Oder keine Zeit für ein längeres Höhentrainingslager hat.

One-man-Show: Man weiss von einem Roger Federer, dass er sich lange selbst trainiert hat. Das mache ich seit Sydney 2000 ebenfalls, ich halte aber zusätzlich noch den medizinischen Dialog, durch den Physiotherapeuten in mir. Das ist sicher eine einzigartige Konstellation, macht das Ganze aber manchmal schwierig. Weil ich in gewissen Phasen relativ schnell realisiere: Achtung! Es könnte dieses oder jenes Problem daraus entstehen oder sogar ein Langzeitschaden. Ein anderer Sportler, der gar keinen oder wenig Bezug zu diesen medizinischen Aspekten hat, würde vielleicht einfach weitertrainieren. Andrerseits hat mich diese Eigenschaft auch vor grösseren Verletzungen bewahrt.

Anfang: Das war noch mit dem Leichtathletik-Verband. Er organisierte ein einwöchiges Nachwuchslager in der Jugendherberge in St. Moritz. Damals, ich war etwa 15 Jahre alt, kam ich zum ersten Mal ins Engadin. Das war ein Riesenerlebnis! Doch ich wusste damals schon: Eigentlich ist nur eine Woche ein Blödsinn. Und ich habe auch alles falsch gemacht, was man in einem Höhentraining alles falsch machen kann: zu wenig geschlafen, nicht richtig gegessen, nicht richtig trainiert. Die Folge: Wir hatten alle eine Riesenangst vor dem Abschlusstraining von Maloya nach St. Moritz.

Erfolg: Ich stehe in der Sonne, aber auch im Regen. Sport hat mir eine gute Lebensgrundlage gegeben. Ich habe in jungen Jahren viel gelernt, als ich z.B. von Journalisten hochgejubelt wurde, um dann wieder in die Pfanne gehauen zu werden. Mit der Zeit habe ich mir eine dicke Haut zugelegt. Sie machen ihren Job. Und ich meinen, nämlich schnell rennen. //