

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

**Band:** 7 (2005)

**Heft:** 3

**Artikel:** Der Schwimmbadmarathon

**Autor:** Gautschi, Roland

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992236>

### **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:** 07.02.2026

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

## INTENSITÄT

### Weniger ist mehr

Das Lauftraining im tiefen Wasser kann eine sehr effiziente Trainingsmethode sein, bei der teilweise hohe Laktatwerte erzielt werden können. Die Aussage, dieses Training sei nicht so intensiv, kommt daher, dass der Puls, verglichen zu einem gleich intensiven Training an Land, tiefer ist. Je intensiver man jedoch im Wasser trainiert, desto mehr nähert sich der Pulswert an den an Land maximal möglichen an. Viktor Röthlin erreicht im Wasser maximal 190 Schläge pro Minute (Land 196). Bei einer lockeren Trainingseinheit zeigt sein Pulsgerät im Wasser 100 an, an Land entspricht dies jedoch 140 Schlägen pro Minute. Es besteht deshalb die Gefahr, dass als regenerative Trainingseinheit gedachte Einheiten zu intensiv ausgeführt werden und nicht den erwünschten Erholungseffekt zeigen.

## REGENERATION

### An Land wartet der Muskelkater

Als Viktor Röthlin in der Sportler-RS den Fuss brach, verlegte er nicht nur den Ort des Trainings, sondern auch seinen Trainingsplan ins Schwimmbad und absolvierte ein ähnliches Programm wie an Land. So konnte er früh wieder mit dem Training beginnen und war in Form, als er den Gang «zurück ans Ufer» in Angriff nahm. Dieser will jedoch sorgfältig geplant sein, da die exzentrischen Belastungen bei Abbremsbewegungen, die das Laufen an Land kennzeichnen, im Wasser nicht simuliert werden können. Die Bewegungen im Wasser sind, von der Zug- und Druckbeanspruchung her gesehen, eher mit dem runden Tritt beim Fahrradfahren vergleichbar. Seinen Patienten, die das Wasser wieder verlassen können, verschreibt Victor Röthlin anfangs MBT-Schuhe, um diese Abbremsbewegungen wieder sanft erleben zu lassen, oder lässt sie leichtes Sprungtraining mit dem Seil machen, bevor wieder mit dem Joggen begonnen wird. Der Muskelkater lässt sich auch dann nicht vermeiden.

## LAUFTECHNIK

### Ringen um die Position

In Buch «AquaFit» (siehe Besprechung Seite 45) werden fünf Schritt- und Laufformen beim Deep-Water Training beschrieben. Der Marathonläufer hat diese Schrittarten auf seine Bedürfnisse adaptiert und unterscheidet drei Fortbewegungsarten im Wasser: bergauf (kleine, kurze Schritte), geradeaus (runder Schritt) und bergab (überlanger Schritt). Diese Einteilung hat den Vorteil, dass damit ein Geländelauf nachempfunden und ein langes Training im Wasser abwechslungsreicher gestaltet werden kann. Bei all diesen Schrittformen fehlt der für den Läufer so wichtige Boden als Bezugs- und Referenzpunkt. Dies macht das Erlernen der richtigen Technik nicht einfacher. Viktor Röthlin braucht für die Laufbewegung im Wasser das Bild einer «offenen Kette». Von den Zug- und Druckbelastungen her gesehen gleicht die Bewegung eher dem Fahrrad fahren. Becken und Rumpf müssen sehr präzise stabilisiert werden, damit der Oberkörper in der richtigen, dem Laufen an Land ähnlichen Position gehalten werden kann.

## LAUFSTIL

### Rückmeldung ohne Worte

Im Wasser lässt sich der Laufstil verbessern. Man spürt die Widerstände, beispielsweise einen abgedrehten Arm oder einen Fuss, der beim nach vorne führen nicht angehoben, sondern einfach hängen gelassen wird. Diese «Vorspannphase» vor dem Aufsetzen des Fusses lässt sich gegen den Wasserwiderstand besser schulen. Im Gegensatz zum Laufen, wo mit einer guten Technik auch schneller gelaufen wird, ist der Effekt im Wasser umgekehrt: Je sauberer man läuft, desto weniger kommt man vorwärts. Die Distanz, die in einer Trainingseinheit zurückgelegt wird, kann deshalb keine Motivation sein. Referenzpunkte sind der Puls und die Intensität, die sich auch in der Frequenz der Bewegungen misst.

## TRAININGSPLAN

### Je spezifischer, desto trockener

In der Vorbereitungsphase ist das die Gelenke schonende Rennen im Wasser ein wesentlicher Teil des Trainings von Viktor Röthlin und erlaubt einen grösseren Trainingsumfang. Mindestens einmal pro Woche geht er ins Schwimmbad, wobei er die Wassertrainings ähnlich gestaltet wie jene an Land. Möglich sind Regenerations-, Grundlagen- und Intervalltrainings. Je näher der Hauptwettkampf rückt, desto seltener sieht man Viktor Röthlin im Wasser. In den letzten zwei Monaten vor einem Marathon bereitet er sich ausschliesslich auf der Strasse oder im Wald vor.



Viktor Röthlin

# Der Schwi

Laufen im Wasser mag seltsam aussehen.

Die positiven Effekte dieses sanften Trainings sind jedoch für den Breiten- und Spitzensport mehr als interessant. Dieser Ansicht ist auch Viktor Röthlin, Weltklasse-marathonläufer, Physiotherapeut und Wassertreter der ersten Stunde.

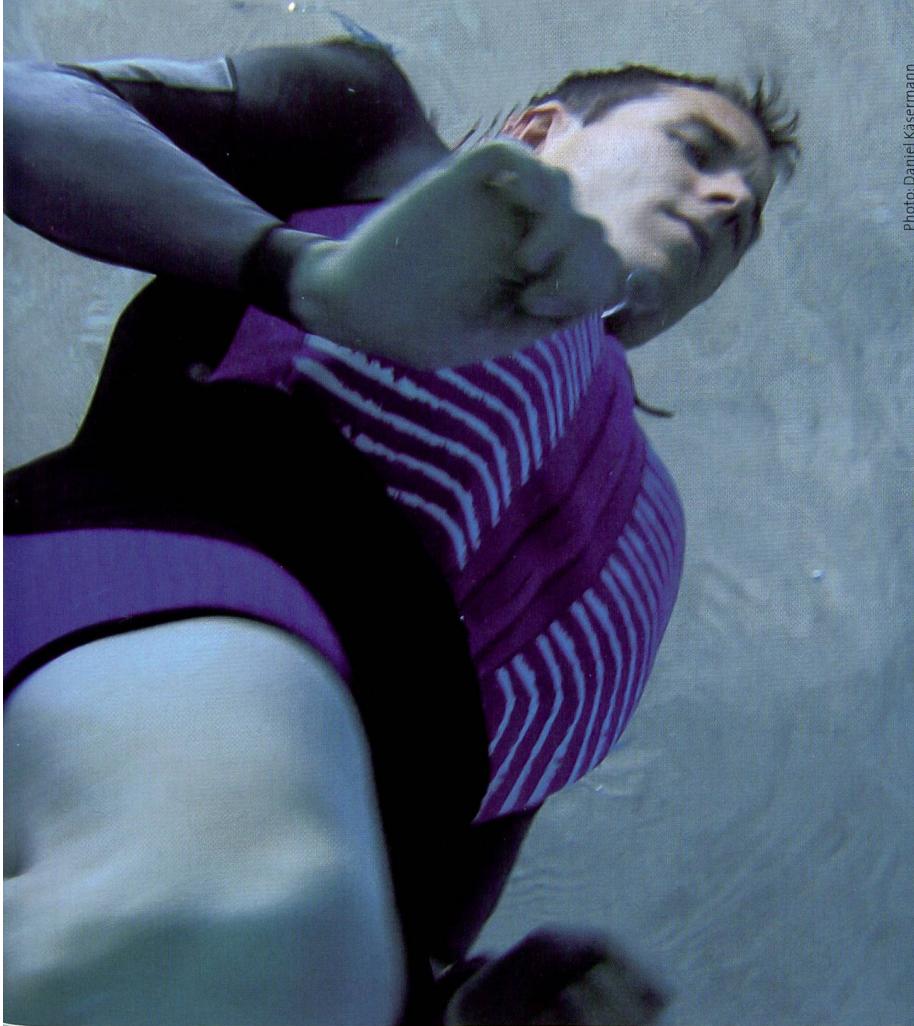
*Roland Gautschi*

«N

ein», sagt der beste Schweizer Marathonläufer und lacht, «Schwimmen brachte ich lange nicht mit Schweben oder Leichtigkeit in Verbindung. Das Hallenbad war in erster Linie ein Ort des Absinkens.» Wie so vielen anderen Läufern ging es Viktor Röthlin im Wasser darum, nicht unterzugehen und sich nahe am Beckenrand aufzuhalten. Auch die Rettungsschwimm-Prüfung während der Sportler-RS, wo 400 Meter am Stück geschwommen werden mussten, änderte wenig an seiner Einstellung. Nur so viel: Er schaffte es.

### Schräge Blicke zu Beginn

Trotzdem war Viktor Röthlin einer der ersten Läufer, der regelmässig ins Wasser stieg. Wenn auch nicht als Brust- oder



Was bei harten Trainingseinheiten an Land üblich ist, wird im Wasser schnell vergessen. Man ist sich nicht bewusst, dass man auch im Wasser schwitzt. Deshalb gehört die Trinkflasche immer an den Beckenrand.

# mbadmarathon

Kraulschwimmer, sondern als Wasserläufer. Sein erster und langjähriger Trainer Robi Haas war neuen Trainingsmethoden gegenüber sehr aufgeschlossen und integrierte das aus den USA kommende und von Markus Ryffel in die Schweiz gebrachte «Deep-Water-Running» in den Trainingsplan seines damals 13-jährigen Schützlings. Zu Beginn, so Röthlin, habe es noch Mut gebraucht, sich mit der «Wetwest» im Hallenbad zu zeigen: «Die Leute dachten, ich sei körperlich behindert, wenn sie mich durchs Wasser joggen sahen.»

## Bahn frei für Nichtschwimmer

Heute, siebzehn Jahre später, ist in vielen Schwimmbädern eine Bahn für die «Nichtschwimmer» reserviert und «See-durchquerungen» haben ihren festen Platz im Bewegungskalender von gesundheitsbewussten Breitensportlerinnen und -sportlern, wobei der Frauenanteil ganz klar überwiegt. Jährlich werden an mehreren hundert Orten tausende von Kursen in «Aqua-Fit», «Wassergymnastik», «Wasserjogging», «AquaJogGym» und anderem mehr angeboten und begeistert besucht. Darüber hinaus ist das Rennen im tiefen Wasser auch im Leistungsbereich für viele attraktiv geworden, nicht nur als Übergangslösung bei Verletzungen.

## Breiten- und Spitzensportler gleichauf

Physiotherapeut Viktor Röthlin untersuchte in seiner Diplomarbeit («AquaFit – ideales Herz-Kreislauf-Training oder nur Fitnessstrend?») die Auswirkungen von mehr oder weniger intensiven Trainingseinheiten auf verschiedene Messgrößen wie Puls oder Laktat. Die Erkenntnisse kann er heute in seiner Arbeit als Therapeut und für das persönliche Training nutzen. Als Gruppenleiter hat er auch den sozialen Aspekt schätzen gelernt, können doch Trainierte und Untrainierte, Breiten- und Spitzensportler in ihrem jeweiligen Intensitätsbereich nebeneinander trainieren. Wer also wäre besser geeignet, um die Vorteile und Besonderheiten dieser speziellen Trainingsform zu schildern. Auf der Seite 18 deshalb die wichtigsten Punkte beim Lauftraining im tiefen Wasser, die im Gespräch herausgeschält werden konnten.

Heute hat Viktor Röthlin auch in der Horizontalen ein entspannteres Verhältnis zum Wasser. Nachdem er sich vor einem Jahr, an den Olympischen Spielen in Athen, eine Adduktorenverletzung zugezogen hatte, begann er wieder regelmässig zu schwimmen und feilte sogar etwas an seiner Kraultechnik. Mittlerweile geht er einmal in der Woche schwimmen – auch in einiger Entfernung vom Beckenrand!

m