

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 5 (2003)
Heft: 4

Artikel: Viktor Röthlin : correttezza innanzitutto
Autor: Rentsch, Bernhard
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001752>

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: 11.02.2026

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

Progetto «Sport di punta senza doping»

Viktor Röthlin: correttezza innanzitutto

Come ha lui stesso ribadito, Viktor Röthlin, maratoneta di livello mondiale, non vuole certo fare il missionario, ma si impegna a fondo per la realizzazione dei principi alla base del progetto «Sport di punta senza doping», convinto che prestazioni di alto livello possano essere ottenute anche senza sostanze proibite.

Bernhard Rentsch

Viktor Röthlin, 28 anni, pratica sport ai massimi livelli senza piegarsi a compromessi di sorta. La sua occupazione principale – accanto all'attività di fisioterapista a Macolin – è la corsa: «mi alleno circa 25 ore alla settimana. Per compensare, oltre all'allenamento della forza, il programma prevede inoltre nuoto, bicicletta o pattini inline.»

Scoprire i propri limiti naturali

Dato che partecipa a due competizioni all'anno ai massimi livelli, Viktor Röthlin nella preparazione non può lasciare nulla al caso; è chiaro che si tratta di raggiungere traguardi ottimali in vari ambiti, ma sempre nel rispetto di principi basilari. «Già come giovane atleta sono approdato allo sport di punta con chiari propositi: giungere il più lontano possibile con mezzi leciti. Mi stimola scoprire i miei limiti.» Si è occupato anche della tematica relativa al doping, che reputa oltre che eticamente e moralmente condannabile, estremamente dannoso per la salute: «non vorrei un giorno dover raccontare ai miei figli che soffro di problemi fisici per via di qualche assurdo esperimento pseudo scientifico.»

In quota in una stanza

Nonostante ciò, Viktor fa naturalmente uso di tutti i mezzi leciti a sua disposizione per migliorare le prestazioni sportive, ad esempio preparandosi ad appuntamenti importanti oltre che con allenamenti in quota anche con permanenze nella «stanza in quota» predisposta a

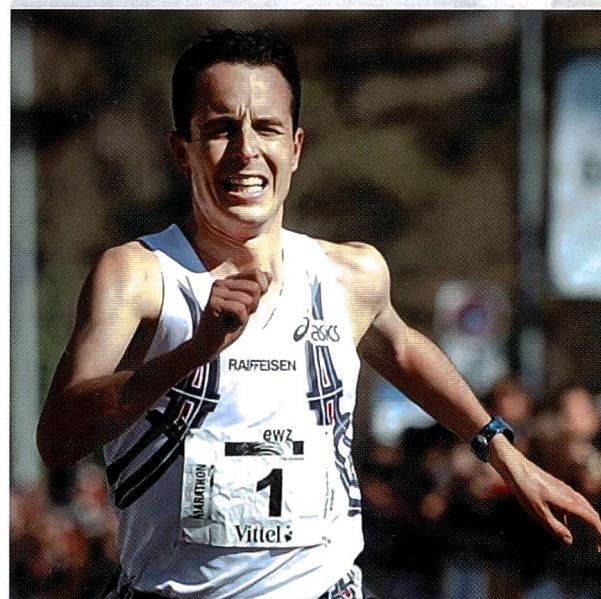
Macolin per applicare nella pratica il principio: allenamento a bassa quota, riposo ad alta quota. I risultati ottenuti ai mondiali di cross e alla maratona di Zurigo sembrano dargli ragione, anche se si tratta di uno solo dei vari elementi del successo. «La permanenza nella stanza che riproduce la pressione atmosferica delle alte quote era solo uno dei numerosi elementi, che non voglio quindi sopravvalutare.» Dal punto di vista etico il ricorso a tali sistemi non gli crea problemi, in quanto «non mi sembra scorretto né dannoso per la salute. Chiunque ha l'opportunità di prepararsi alla gara in tal modo, si tratta semplicemente di una possibilità per ottimizzare le prestazioni.»

L'onestà è cosa personale

Viktor Röthlin insieme a vari altri atleti ha aderito spontaneamente all'iniziativa per uno sport di punta senza doping, ma non vuole essere considerato un apostolo. «Ogni atleta deve e può porsi dei limiti personali. Lungi da me l'idea di presentarmi in pubblico con un qualche messaggio di tipo missionario.» L'unica condizione che ha posto per l'esecuzione dei test era che si facessero anche a sorpresa. Perché «con controlli pianificati a seconda delle circostanze chiunque potrebbe riuscire a farla franca.»

L'importante sono gli obiettivi, innanzitutto gli obiettivi personali

Vari sono per Viktor Röthlin gli elementi che fanno il fascino della maratona: arrivare ai propri limiti, prepararsi per lungo tempo ad un'unica gara dove dare il me-



glio di sé. Non ha bisogno di conferme regolari e si misura innanzitutto con sé stesso e con i tempi fatti in allenamento. «Prima o poi voglio correre sotto 2:10 e ci sto lavorando.» Poco conta il fatto che anche nel suo sport si viene giudicati sulla base dei successi ottenuti: «per le qualifiche debbo raggiungere risultati dati, anche se non sempre ciò corrisponde alla mia filosofia.» Da vero professionista tutto ciò non gli crea soverchi problemi, si tratta solo di un aspetto della sua professione. **m**

Per maggiori informazioni sul progetto «Sport di punta senza doping» consultare il sito www.dopinginfo.ch