

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 9 (2007)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Un pezzo del mosaico  
**Autor:** Di Potenza, Francesco / Aeberhard, Christin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001288>

### **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>**



» Nelle corse dei 5000 e 10 000 metri è la prestazione fisica ad essere determinante, mentre in una maratona è la componente mentale che influisce in modo determinante sulla vittoria o la sconfitta. «



# Un pezzo del mosaico

**Viktor Röthlin** // Da alcuni anni a questa parte, il maratoneta svizzero approfitta dell'aria fine di montagna. Durante la fase di preparazione della sua stagione agonistica, soggiorna due volte all'anno ad alta quota per completare il mosaico di elementi che compongono il suo allenamento.

Francesco Di Potenza

► Eldoret, Rift Valley, Kenia, 2000 m.s.m. Un gruppo di 30 persone corre a ritmo sostenuto sull'altipiano. Fra di loro c'è anche Viktor Röthlin. Chi lo volesse incontrare in gennaio o febbraio deve recarsi in questa regione nord-occidentale del Kenia. È lì, dove convergono i migliori corridori al mondo, che Röthlin si prepara ogni anno per affrontare al meglio la sua stagione agonistica. «Nel calcio si suol dire che quando 22 giocatori si affrontano su un campo alla fine vincono i tedeschi. Nella mia disciplina invece si sostiene che quando un paio di persone corrono una contro l'altra alla fine vince sempre un africano.»

## La forza del «muzungu»

In realtà i cliché non nascono per caso, tuttavia Röthlin è sicuro che ormai gli atleti europei non devono più trincerarsi dietro la superiorità africana. «In fondo il campione olimpico nella maratona è un italiano.» Per quanto riguarda le gare di fondo, va sottolineato che nelle corse dei 5000 e 10 000 metri è la prestazione fisica ad essere determinante, mentre in una maratona è la componente mentale che influisce in modo decisivo sulla vittoria o la sconfitta. «La preparazione che seguono gli atleti in Europa, basata sulla teoria dell'allenamento e sulla sintonizzazione, è validissima, spiega il maratoneta rossocrociato. Ciononostante quando «un bianco» vuole recarsi in Kenia per allenarsi deve dapprima meritarsi tale opportunità. «Laggiù, vigono leggi molto chiare che non permettono a chiunque di fare questa esperienza». All'inizio anche lui era considerato un semplice turista e ancora oggi i bambini che lo incontrano per le strade di Eldoret lo chiamano «muzungu» (che significa uomo bianco). Ma è più che comprensibile, dato che in questa regione le persone di pelle bianca sono «merce assai rara».

## Viktor Röthlin? No, Viktor Baldini!

Röthlin, comunque, considera tuttocì un vantaggio. «Al di fuori dell'allenatore della squadra, nessuno sa chi io sia. Solo lui è a conoscenza della medaglia d'argento che ho vinto a Göteborg, il resto del gruppo lo ignora. Questo mi permette di trasformare ogni allenamento in una situazione di gara, perché i miei partner keniani solita-

mente non intendono assolutamente farsi superare dal «muzungu» e quando succede reagiscono prontamente. Il gioco si ripete tre, quattro volte fino a quando uno di loro cede e mi lascia passare. Ma tutto ricomincia da capo con il partner successivo.» Il più delle volte, dopo un mese i suoi compagni di allenamento realizzano finalmente che «il bianco sa correre davvero bene e che non è poi così male». «Nel momento in cui sento crescere questo rispetto nei miei confronti provo sempre un'immensa soddisfazione», confessa Röthlin.

Il fatto di essere uno sconosciuto in Kenia, lo dimostrano anche le difficoltà che incontrano gli autoctoni a pronunciare il suo cognome. Mentre un italofono lo articola «Rodlin» e un anglofono «Riuslin», la variante keniana risulta alquanto stupefacente. «Per la gente del posto sono semplicemente Viktor Baldini, perché proprio non riescono a pronunciare Röthlin», spiega ridendo il maratoneta di Kernser, nel canton Obwald. Ma per lui è indifferente. L'Africa gli regala qualcosa di ben più prezioso della pronuncia esatta del suo cognome. «Potersi allenare in gennaio indossando i pantaloncini corti, godere dell'effetto dell'allenamento in altitudine in inverno con temperature gradevoli e con partner eccezionali è come vincere alla lotteria!»

## L'estate in Svizzera

L'Engadina in estate equivale, per lui, al Kenia in inverno. Sul Muottas Muragl, montagna che sovrasta San Moritz (la mecca dei corridori), il maratoneta si ritira ogni anno in luglio ed agosto per circa cinque-sei settimane. Quando pensa alla fine della sua carriera agonistica, egli sa già che questo campo di allenamento engadinese gli mancherà molto. «Con un lavoro normale è praticamente impossibile prendersi cinque o sei settimane di congedo. Ma per il momento non penso proprio a ritirarmi o almeno non prima di Pechino 2008. Poi si vedrà...»

Per ora, la sua preparazione estiva in Engadina prevede l'alloggio a 2450 metri di quota e gli allenamenti a 1777 m, conformemente al principio «Live high – train low» (v. articolo a pag. 36). Ogni giornata è pianificata accuratamente. Il risveglio è alle sette, seguito da una colazione e dalla discesa a valle, dove Röthlin si concentra totalmente sul suo allenamento. «La seduta mattutina

dura due ore ed è all'insegna della qualità. Dopo questo primo allenamento salgo direttamente a casa, dove cucino, mangio e mi riposo un po'». Dopodiché trascorre qualche ora a scrivere, leggere o a studiare. «Devo preparare l'esame finale di fisioterapista sportivo previsto in primavera». Così, anche il pomeriggio passa relativamente velocemente e verso le 16.00 o le 17.00 ridiscende al «piano» per una seduta di allenamento piuttosto rilassante che, nella maggior parte dei casi, consiste in una corsa associata ad un allenamento della tecnica o della forza. Complessivamente, Röthlin si allena circa 25



Ogni seduta di allenamento è simile ad una gara. I kenioti non amano lasciar vincere il «muzungu» elvetico.

ore alla settimana, percorrendo fino a 230 km (ovvero oltre 30 km al giorno). Ma oltre a questo introduce anche un giorno di «jogging più lungo», come lo definisce lui. Un appuntamento che solitamente cade la domenica mattina, giorno in cui corre su una lunga distanza e che prepara progressivamente durante tutta la durata del campo di allenamento. Comincia con 30 km per poi passare a 38 e scendere in seguito nuovamente a quota 30. «Solo all'inizio della mia carriera sportiva percorrevo l'intera distanza della maratona, per lo più per motivi mentali. Oggi non ne ho più bisogno e ritengo che 38 km siano più che sufficienti. In ogni caso, sono sicuro che durante la gara riuscirò a percorrere anche i quattro rimanenti.»

#### Felice in solitudine

Viktor Röthlin apprezza ogni momento del campo di allenamento in altitudine, sebbene si tratti di un soggiorno all'insegna della solitudine. «Quando non sono impegnato in un campo di allenamento devo far fronte

a molti impegni, come interviste, allenamenti con giovani sportivi, eventi con sponsor e altro ancora.» Ad alta quota, invece, vive lontano dalla confusione e può concentrarsi esclusivamente sulla sua preparazione. Anche se a San Moritz non è così facile come quando si trova in Kenia. «L'Engadina è la tappa favorita anche di altri sportivi di punta e degli adepti dello sport di massa. Sulla strada c'è un via vai di gente impressionante, dal quale cerco comunque di tenermi alla larga per concentrarmi meglio sulle mie sedute di allenamento. In Africa, invece, vivo in tutt'altro modo. Non sono praticamente mai raggiungibile e non utilizzo mai il cellulare.»

E per quanto riguarda il tempo libero? Röthlin non ne ha molto a disposizione e, in ogni caso, anche nei momenti di recupero rimane sempre molto concentrato. «Ogni settimana vado a farmi massaggiare, in sauna oppure in una piscina con acqua riscaldata. Se non ce ne sono nelle vicinanze mi accontento della vasca da bagno. Sono momenti molto importanti, da cui anche il mio spirito trae beneficio.»

#### Un vero buongustaio

Al cibo, Röthlin dedica molto tempo. «Si tratta di un pezzo molto importante dell'intero mosaico. Non seleziono gli alimenti, mangio praticamente tutto ciò che è buono.» Ma c'è anche un ma. «Peso gli alimenti, li diversifico e cerco di mangiare a sufficienza poiché non devo assolutamente perdere peso. Durante gli allenamenti in altitudine devo nutrirmi e bere di più a causa del carico elevato e dell'aria più secca.» Fare la spesa, cucinare e mangiare sono attività che giornalmente richiedono dalle due alle tre ore e alle quali il maratoneta non si sottrae mai.

Ma quali sono le sue preferenze gastronomiche? «Come ogni sportivo di resistenza prediligo la cucina italiana, quindi pasta e cose del genere, ma sono anche un amante delle patate, vado matto ad esempio per i rösti.» Anche la carne fa parte dei suoi menù. «Ne mangio cinque volte alla settimana, ma per me il concetto di carne comprende quella bianca, quella rossa e il pesce.» In Kenia, tuttavia, preferisce evitarla... «Laggiù non mi piace molto comprarla perché solitamente viene esposta all'aperto per tre o quattro settimane ed è avvolta da un nugolo di mosche...»

#### Il significato di Göteborg

L'allenamento estivo in altitudine che aveva preceduto i campionati europei lo aveva impostato come al solito, con un'unica differenza. «Rimasi una settimana in più a San Moritz e scesi a valle solo tre settimane prima della gara, e non quattro com'era previsto. Fu una decisione dettata più che altro da fattori meteorologici. Infatti, al piano, faceva terribilmente caldo e preferii approfittare ancora delle perfette condizioni di allenamento che mi offriva la montagna.» Per Röthlin, l'argento conquistato agli Europei di Göteborg equivale ad una meritata ricompensa dopo anni di duro lavoro. «Non è che prima non fossi nessuno e che all'improvviso quel giorno sono

diventato vice campione europeo. Sapevo già prima di avere il potenziale per riuscire a competere a livello internazionale e lo avevo dimostrato anche battendo il record svizzero nel 2004 (2.09.56).» Lo stesso anno, tuttavia, ai Giochi olimpici il successo non arrivò. «È così lo sport», afferma Röthlin, aggiungendo con modestia, «a Göteborg forse ha giocato un ruolo anche il fatto che non fossero presenti gli africani.»

### Il meglio di sé

Da sempre, il maratoneta rossocrociato segue questa filosofia: per migliorare devo andare dove ci sono i migliori e imparare da loro. Fece proprio così quando iniziò ad allenarsi da solo: intervistò sportivi di punta e i loro allenatori. Anche dal profilo professionale procedette in questo modo, esercitando il mestiere di fisioterapista sportivo all'UFSPÖ, ovvero nel luogo in cui avrebbe potuto imparare maggiormente dai professionisti di questo ramo.

Si allena ad alta quota perché per lui si tratta del metodo migliore per migliorare la propria prestazione. Ciononostante se allenarsi a livello del mare avesse gli stessi effetti positivi forse rinunciarebbe alla montagna. L'allenamento in altitudine è solo uno dei tanti pezzi del mosaico che lo aiutano a raggiungere i suoi obiettivi. Alimentazione, misure di recupero fisico, assenza di infortuni e disponibilità mentale sono fattori altrettanto fondamentali nella sua preparazione. «Questo tipo di allenamento mi permette di ottimizzare le mie prestazioni e forse anche di colmare il baratro che mi separa dai maratoneti africani. Cerco di progredire sempre e di provare tutte le novità per mantenere ai massimi livelli tutti i fattori sui quali posso influire. E tutto questo senza ricorrere a sostanze proibite!» //

➤ Contatto: [www.viktor-roethlin.ch](http://www.viktor-roethlin.ch)

**L'allenamento in altitudine è solo uno dei tanti pezzi del mosaico che aiutano Viktor Röthlin a raggiungere i suoi obiettivi.**



## Le parole che contano

**Allenamento in altitudine:** mi piace stare in mezzo alla natura per prepararmi ai grandi appuntamenti sportivi e godere degli effetti collaterali del miglioramento progressivo della prestazione. Per me i compagni di allenamento e l'ambiente circostante sono molto più importanti rispetto all'aumento della quantità di sangue e dei relativi valori. Dopo il mio primo campo di allenamento ad alta quota mi fu detto che i miei ematocriti diminuivano e che non andava bene. Nonostante questo, io mi sentivo in forma e credo sia quello che conta.

**Effetto:** dopo un campo di allenamento in altitudine, lasciare la montagna è molto duro. Il periodo di adattamento dura dai due ai dieci giorni e in questo lasso di tempo ogni pendenza diventa più ripida, ogni passo più faticoso. Una volta terminato il processo di adattamento è comunque un vero piacere constatare come tutto diventi più facile. Solo volare può suscitare sensazioni più belle!

**Valori del sangue:** naturalmente m'interessa conoscerli. Gli aspetti fisiologici sono, accanto alle sensazioni che mi regala la natura, gli aspetti più interessanti dell'allenamento ad alta quota. Ma come ho già detto, anche le sensazioni sono molto importanti.

**Camera iperbarica:** l'ho provata. Dal punto di vista fisico ed emotivo è molto duro fare tutto a casa propria rinchiusi in una camera iperbarica. Mi mancano troppo gli elementi naturali. Secondo me, è adatta alle persone che considerano molto importanti i valori misurabili o che non hanno tempo per i campi di allenamento in altitudine.

**One-man-show:** tutti sanno che Roger Federer si è allenato per lungo tempo da solo. Anch'io lo faccio da Sydney 2000, cercando comunque di mantenere un dialogo dal profilo medico con il fisioterapista che c'è in me. Si tratta di una costellazione unica, incomparabile, che a volte può rendere il tutto più difficile. Infatti, in determinate fasi dell'allenamento, mi capita di realizzare improvvisamente che devo prestare particolare attenzione a questo o a quel fattore per evitare l'insorgere di eventuali problemi di leggera o grave entità. Un altro sportivo, che non disponesse di conoscenze dal punto di vista medico, continuerebbe invece ad allenarsi tranquillamente. D'altra parte sono sicuro che questa mia caratteristica mi ha permesso di evitare gravi infortuni.

**Esordio:** ho iniziato con un campo di allenamento di una settimana che la federazione di atletica leggera aveva organizzato a San Moritz (all'ostello della gioventù, per la precisione) per le giovani speranze. Fu una grande esperienza anche se mi rendevo conto che una sola settimana non aveva molto senso. E poi devo ammettere di aver affrontato questo campo di allenamento nel modo peggiore: dormii pochissimo, mangiai in modo scorretto e non mi allenai come avrei dovuto. Risultato: alla fine della settimana eravamo tutti terrorizzati all'idea di partecipare alla corsa Maloja-San Moritz.

**Successi:** sto volentieri al sole ma anche sotto la pioggia. Lo sport mi ha offerto delle buone basi su cui impostare la mia vita. Da giovane ho imparato molto; mi ricordo ad esempio quando i giornalisti mi lodavano per poi strapazzarmi dopo poco tempo. Con gli anni mi sono fatto una solida corazza e ora penso semplicemente che fanno il loro mestiere e io il mio, vale a dire correre velocemente. //