

Viktor Röthlins Läuferleben unter der Lupe

# EINE LAUFKARRIERE IM ZEITRAFFER

Am Beispiel des früheren Spitzen-Marathonläufers Viktor Röthlin wird deutlich, was eine umsichtig geplante Karriere alles ausmacht.

TEXT: MONIKA BRANDT UND ANDREAS GONSETH

**A**ussergewöhnliche sportliche Karrieren im Ausdauersport beginnen selten mit einem Knalleffekt, so auch nicht die von Viktor Röthlin. Der 10-jährige Bub, der sich zwar gerne bewegt, aber als Fussballer eher etwas ungenau auf dem Platz herumstolpert, kommt erst dann langsam in Fahrt, wenn die anderen müde werden. Zudem nervt es ihn, wenn einer einem Flugzeug nachschaut und sein Team dadurch ein Gegentor kassiert. Doch als er während der Olympischen Spielen 1984 mit grossen Augen zusammen mit seinem Vater vor dem Fernseher sitzt und sieht, wie Markus Ryffel beim 5000-m-Lauf zur Silbermedaille stürmt, hat er seine Berufung gefunden: Viktor Röthlin will Läufer werden.

Dreissig Jahre später ist der Obwaldner dreieinhalb Mal um die Welt gelaufen. Seine Marathon-Karriere ist gespickt mit beeindruckenden Erfolgen: Siebter beim New York-Marathon 2005, EM-Silber 2006 in Göteborg, WM-Bronze 2007 in Osaka, Sechster an den Olympischen Spielen in Peking 2008, Europameister 2010 in Barcelona und zum Abschluss der Karriere ein feiner 5. Rang in Zürich an der EM 2014 im eigenen Land. Pikantes Detail am Rand: Als der kleine Viktor 1984 seinen Berufswunsch definierte, lag der Marathon-Weltrekord bei einer Zeit von 2:08:19 h, Viktor Röthlins aktuell noch bestehender Schweizer Rekord (erzielt 2008 in Tokio) liegt bei 2:07:23 h...

Für einen Schweizer ein wahrlich aussergewöhnlicher Lebenslauf, wortwörtlich genommen. Welche Entwicklung und wie viel Arbeit hinter einer derart langen Sportkarriere stecken, wissen die wenigsten, kann aber rückblickend analysiert werden. Denn wie viele Marathonläufer oder

überhaupt Ausdauersportler ist auch Viktor Röthlin auf der ständigen Suche nach seiner persönlichen Weiterentwicklung all die Jahre sehr systematisch vorgegangen und hat seine Gewohnheiten akribisch protokolliert, um Leistungsfortschritte zu erkennen und Sackgassen zu vermeiden. Er hat alles aufgeschrieben über jedes einzelne Training, jeden schweisstreibenden Kilometer, die Entwicklung seines Trainingsumfanges und das Protokoll seiner Trainingsinhalte geführt. Seine Aufzeichnungen geben seiner sportlichen Entwicklung ein Gesicht und zeigen, wie viel Beharrlichkeit und Geduld es braucht, bis Spitzenleistungen möglich sind. Wir haben die entscheidenden Momente seiner Karriere unter die Lupe genommen.

## KONTINUITÄT VON BEGINN WEG

Lanciert wird Viktor Röthlins Karriere als 12-Jähriger mit einem Sieg bei den Obwaldner Schülercross-Meisterschaften. Bereits seine erste Entscheidung erweist sich nachträglich als eine der wichtigsten: Er tritt dem STV Alpnach bei und bekommt mit Robi Haas für die kommenden zehn Jahre einen umsichtigen Trainer, der ihn behutsam aufbaut und gleichzeitig zur Selbstständigkeit erzieht. Röthlin ist kein Senkrechtstarter und Überflieger, sondern ein fleissiger Arbeiter, der sich ständig verbessert. Er schliesst eine Lehre als Elektrozeichner ab und trainiert als 18-Jähriger noch bescheidene sieben Stunden pro Woche.

Die ersten Jahre unter Robi Haas prägen sich ein in Röthlins Erinnerungen: «Ich erlernte das Laufen von Grund auf. Die Lauftechnik war in jedem Training ein wichtiger Bestandteil, dazu kamen verschiedenste Circuit-Formen als Vorbereitung für das spätere Krafttraining und Crossläufe im Winter, mit denen wir die Grundlagen für die



FOTO: KEYSTONE

27 Jahre Training, rund 140 000 gelaufene Kilometer – imposante Eckpunkte eines erfolgreichen Läuferlebens.

## MEILENSTEINE IN VIKTOR RÖTHLINS LAUFBAHN

### 1993: KARRIERESPRUNG

Mit 19 Jahren knackt Röthlin den Schweizer Juniorenrekord über 10 000 Meter und läuft schneller als sein damaliges Idol Markus Ryffel.

### 1994: OPERATION

In der drittletzten RS-Woche bricht sich Röthlin den Fuss. Nach einer Operation wissen die Ärzte nicht, ob der Fuss jemals wieder so belastbar sein wird wie vorher. Aber die Heilung verläuft gut und der Nachwuchsathlet kann sein Training wieder aufnehmen.

### 1998: WEGGABELUNG

Nach dem enttäuschenden letzten Platz an der Europameisterschaft in Budapest über 10 000 Meter fällt der Entscheid, auf die Marathondistanz zu setzen. Der 24-Jährige setzt gleichzeitig alles auf die Karte Spitzensport.

### 2004–2005: KENIAN WAY

Im Winter 2004 kommt eine grosse Veränderung in Viktor Röthlins Trainingsmethodik, er trainiert nach dem «Kenian Way» und macht dank dieser Umstellung in der folgenden Saison in New York den Knopf auf. Er trainiert jetzt konsequent nüchtern und bringt mehr Intensität in die Longjogs.

### 2006: WENDEPUNKT

Gewinn der Silbermedaille an der EM in Göteborg. Die erste internationale Medaille ist Belohnung und Genugtuung für Röthlins immensen Aufwand, und fortan tritt er viel lockerer und entspannter auf, was auch sein nächstes Umfeld spürt. Es folgt 2007 WM-Bronze in Osaka.

### 2008: PERSÖNLICHE BESTLEISTUNG

Mit 34 Jahren unterbietet Röthlin am Tokyo Marathon im Februar 2008 seinen eigenen Schweizer Rekord und gewinnt das Rennen in einer persönlichen Bestzeit von 2:07:23. Im gleichen Jahr folgt der starke Olympia-Marathon in Peking (Rang 6).

### 2009: TIEFSCHLAG

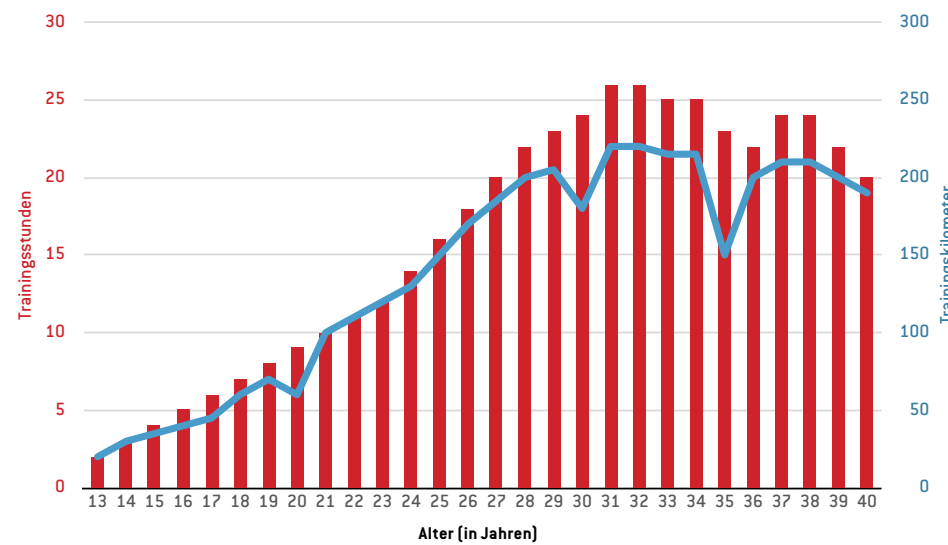
Eine genetisch bedingte Blutgerinnungsstörung führt im März 2009, nach einem Langstreckenflug von einem Testwettkampf zurück ins Trainingslager nach Kenia, zu einer Lungenembolie. Nur dank einer komplexen Analytik und einer kompletten ärztlichen Untersuchung kann die Ursache festgestellt werden. Röthlin bangt auf der Intensivstation um sein Leben und kämpft sich danach erfolgreich zurück.

### 2014: KARRIEREABSCHLUSS

Nach der Lungenembolie folgt die triumphale Rückkehr mit dem EM-Gewinn, dennoch spürt Viktor Röthlin zunehmend die Zeichen der Zeit und weiss lange nicht, ob er noch bis zu den Europameisterschaften im eigenen Land weitermachen soll. Mit viel Willen, Erfahrung und Konsequenz erarbeitet er sich mit Rang 5 einen würdigen Karriereschluss.

Viktor Röthlins wöchentlicher Kilometerumfang und Trainingsstunden von 13- bis 40-jährig

## 17 JAHRE ENTWICKLUNG, 10 JAHRE FEINTUNING



Die langjährige Entwicklung des von Viktor Röthlin durchschnittlich pro Woche geleisteten Trainingsumfangs (Rot) wie auch die der gelaufenen Kilometer (Blau) zeigt, wie sich während vieler Jahre beide Parameter zuerst kontinuierlich nach oben entwickeln, bis der Aufwand Röthlins (im Alter von 31/32 Jahren) ein Plafond erreicht. Mit der Routine und zusätzlich nötiger Regenerationszeit nehmen sowohl Kilometerumfang wie auch Trainingsstunden in den letzten neun Jahren seiner Karriere eher wieder etwas ab, und Röthlin versucht, mit qualitativen Inhaltsveränderungen seine Leistung zu optimieren. Deutlich sichtbar sind auch der leichte Trainingseinbruch nach der Hüftverletzung 2004 (30-jährig) und der massive Knick nach der Lungenembolie 2009 (35-jährig).

kommende Saison legten.» Trainer Robi Haas erlebt Viktor als gelehrigen Schüler: «Er war immer sehr geduldig und setzte exakt das um, was man von ihm verlangte. Es war einfach, ihn zu motivieren.» Gleichzeitig ist für Haas ganz wichtig, «nicht alle Systeme zu früh auszureizen, sonst wäre mit 20 Jahren Schluss gewesen».

### NEURIENTIERUNG NACH MISSEFOLG

Der umsichtige Trainer denkt in den ersten Jahren noch kaum an eine Spitzensportkarriere Röthlins, vielmehr ist es ihm wichtig, «dass Viktor seine Selbstständigkeit bewahrt und an einen Wettkampf auch alleine gehen konnte». Als 19-Jähriger schafft Röthlin ein sportlich wegweisendes Erlebnis, als er mitten im Lehrabschluss über 10000 Meter den Schweizer Juniorenrekord seines damaligen Idols Markus Ryffel bricht. Haas staunt: «Ich war beeindruckt, wie Viktor alles zusammen managen konnte.» Und Röthlin realisiert: «Wenn ich schneller laufen kann als Markus Ryffel, dann kann ich es auch bis ganz nach oben schaffen.»

Diese Zuversicht zahlt sich vorerst allerdings nur zögerlich aus, und erst ein Negativerlebnis einige Jahre später gibt seiner Sportkarriere die entscheidende Richtung: 1998 landet Viktor Röthlin bei den EM in Budapest über 10000 Meter weit abgeschlagen auf Rang 19 und wird vom Leichtathletik-Verband sanft auf einen neuen Kurs gebracht. Die Verbandsverantwortlichen bescheiden ihm, er solle es

doch besser mit der Marathondistanz versuchen. Für Röthlin ist dies zwar eine schmerzhaft Einsicht («total happy war ich zuerst nicht»), aber durchaus ein folgerichtiger Entscheidung, da ihm offensichtlich die Grundschnelligkeit für kürzere Distanzen fehlt.

Haas und Röthlin müssen umdenken und beginnen sich mit anderen Marathonläufern auszutauschen. Details werden wichtig. So machen sie sich intensive Gedanken über die Verpflegung, und sie holen sich Rat beim Ernährungsexperten Christof Mannhart. Neu stehen Long Jogs über zwei Stunden auf dem Trainingsplan und die Intervall- sowie Crescendo-Trainings, bei denen das Tempo gegen den Schluss hin gesteigert wird, werden länger und länger. «Marathonpace» kommt neu in Röthlins Wortschatz.

### SCHRITT FÜR SCHRITT SEIN EIGENER TRAINER

Das eingespielte Duo Haas und Röthlin bespricht die Trainingspläne in Zusammenarbeit, Röthlin emanzipiert sich Schritt für Schritt und lernt seine Reaktionen auf die einzelnen Reize immer besser kennen. Als sich Haas im Jahr 2000 schliesslich als Trainer zurückzieht, sucht Röthlin zunächst zwar noch einen Nachfolger, doch als er niemanden findet, beginnt er kurz entschlossen, sich selber zu trainieren, und dies mit Erfolg. Kontinuierlich verbessert er seine Zeiten über die lange Distanz von 2:13:36 h (Hamburg 1999) über Berlin 2001 (erstmaliger Schweizer Rekord in 2:10:54 h) bis Zürich 2004 (2:09:56 h).

Viktor Röthlin saugt alles auf, was mit Laufen und Leistung zu tun hat. Parallel zum Spitzensport absolviert er eine Ausbildung zum Physiotherapeuten, dazu liest er zahllose sportphysiologische und medizinische Studien und diskutiert wenn immer möglich mit erfolgreichen Athleten und Trainern. Vieles zeitigt Erfolg, aber nicht alles. Eine Zeit lang experimentiert er mit drei Trainingseinheiten pro Tag – und zieht sich 2001 prompt ein Logensyndrom zu.

Röthlins Training entwickelt sich in den ersten Jahren kontinuierlich. Sein wöchentlicher Trainingsumfang als 19-Jähriger (1994) beträgt noch bescheidene acht Stunden

Ab 1998 gehört neu das Wort «Marathonpace» zu Viktor Röthlins Wortschatz.



Ein Tiefpunkt in Röthlins Karriere war der Olympia-Marathon 2004 in Athen.

FOTO: KEYSTONE

**Was hätte Viktor Röthlin anders gemacht? «ICH HABE NIE GEZIELT EINEN HALBMARATHON VORBEREITET»**

Grundsätzlich: «Ich würde wohl die Marathon-Unterdistanzen mehr ausreizen. Wenn ich meine persönlichen Bestzeiten über 5000 Meter, 10000 Meter und im Halbmarathon anschauere, stehen diese in einem Missverhältnis zum Marathon. Ich habe mich mit 24 Jahren entschieden, Marathon zu laufen, und mich fortan nicht mehr darum gekümmert, was auf andern Strecken möglich gewesen wäre. Das beste Beispiel: In meiner ganzen langen Karriere habe ich nie gezielt einen Halbmarathon vorbereitet, sondern bin immer nur einen Halbmarathon gelaufen, um den nächsten Marathon vorzubereiten. Meine Bestzeit von 62:16 ist viel zu langsam für meine Bestzeit im Marathon. Da hätte ich bestimmt noch Potenzial gehabt.»

Beckenverletzung 2004: «Nach dem Zürich Marathon 2004 machte mir das Becken zu schaffen. Ich trainierte aber weiter und startete noch im gleichen Jahr beim Olympia-Marathon in Athen.» Nach 32 Kilometern muss Röthlin den Wettkampf aufgeben und erleidet einen kompletten Beckenschaden. «Damals hat mir der Orthopäde empfohlen, das Becken zu verschrauben. Gott sei Dank bin ich diesem Rat nicht gefolgt und hat die alternative Behandlung mit Osteopathie, Biomechanik und Physiotherapie gut funktioniert.»

Lungenembolie 2009: Die Geschichte mit der Lungenembolie im 2009 wirft nicht nur grosse Wellen in den Medien, sondern auch in der Krankengeschichte seiner Familie. Komplexe Untersuchungen waren nötig, um die Ursache zu finden. «Eine frühere Diagnose war nicht möglich, da es nie einen solchen Fall in meiner Familie gegeben hat.» Wenn Röthlin früher von seinem genetischen Defekt gewusst hätte, wären Veränderungen zwingend geworden: Business- statt Economy-Flüge und Medikamente zur Hemmung der Blutgerinnung vor jedem Flug. «2007 flog ich nach dem Halbmarathon in New York in der Economyclass ohne solche Medikamente nach Japan, dies ist der längste Direktflug, den es gibt – das würde ich nie wieder so machen».

New York Marathon 2010: «Nach der EM-Goldmedaille in Barcelona nur ein paar Wochen später nach New York zu gehen, war falsch, aber der finanzielle Anreiz war stärker als die Vernunft.»

pro Woche, als 26-Jähriger leistet er um die Jahrtausendwende aber bereits ein stattliches Pensum. Da läuft Röthlin in seiner Marathonvorbereitung durchschnittlich 170 Kilometer und kommt auf 18 Trainingsstunden pro Woche (inkl. Stretching, Ein- und Auslaufen; vergleiche Grafik S. 62).

Verantwortlich für die kontinuierliche Leistungssteigerung macht Röthlin rückblickend verschiedene Aspekte: «2001 bis 2005 lebte ich in Magglingen und konnte dort zu 50 Prozent als Physiotherapeut arbeiten. Dies bot mir das perfekte Sportumfeld. Trainingsanlagen, Leistungsdiagnostik, medizinische Betreuung und Zugang zu Massage waren perfekt. Zudem rannte ich viel in den Hügeln um Magglingen und absolvierte beim Bergablaufen viel Exzentrik-Training, was für den Marathon auf den letzten Kilometern sehr wichtig ist. In Magglingen besass ich 100 Prozent Flexibilität, was meine Arbeitszeit und Trainingslagerplanung anging, und zu guter Letzt hat Magglingen mit seinem Spirit, als Sportler ernst genommen und als Sportler leben zu dürfen, auch mental enorm dazu beigetragen, dass ich immer mehr Freude am Leben als Spitzensportler fand.»

**KONTINUIERLICHE STEIGERUNG**

Plötzlich geht es Schlag auf Schlag. Es folgen weitere Meilensteine mit EM-Silber 2006 in Göteborg und neuem Schweizer Rekord in Zürich 2007 (2:08:20 h). Nach dem EM-Erfolg wird Röthlin nicht mehr belächelt, wenn er auf die Frage nach seinem Beruf mit «Läufer» antwortet. Vorher haben alle immer reagiert, «ah cool – und wie verdienst du dein Geld?»

Entscheidend vorwärts bringen den Laufprofi die regelmässigen Trainingslager in Kenia. Dabei ist er nicht nur erstaunt, wie physisch hart die Kenianer trainieren, sondern er wird auch mental enorm gefordert: «In Kenia muss man sich mit jedem Training den Respekt erarbeiten bzw. erlaufen und beweisen, dass man auch als Weissler etwas kann.» Aus zahllosen Gesprächen mit dem in Kenia arbeitenden italienischen Coach Claudio Berardelli findet Röthlin die für ihn langfristig wichtigsten drei Schlüsselpunkte für seine Trainingsphilosophie:

- Das Training mit leerem Magen. «So wird das Fettverbrennungssystem besser trainiert.»
- Lang und hart: «Die langen Trainings sind nicht langsam, sondern hoch intensiv bis hin zum Marathon-Wettkampftempo; sie beginnen in einem mässigen Tempo und werden dann immer schneller.»
- Mentale Stärke: «Ich musste aufhören, wie ein Europäer zu denken. In einem Rennen darf man sich keine Barrieren setzen, so wie das Europäer meist tun. Kenianer gehen viel unbelasteter zur Sache.»

**RUHEZEITEN ENTSCHEIDEND**

Um allen Aspekten Rechnung zu tragen, schreibt sich Röthlin jeweils zwei Trainingspläne. Dass sich das System von Belastung und Erholung schlussendlich ausgleichen muss, ist ihm durch seine Ausbildung als Physiotherapeut immer klarer geworden. Dieses Dual-System dient ihm zur

**Drei Vorbereitungswochen im Vergleich**

**DER UNTERSCHIED LIEGT IM DETAIL**

Viktor Röthlins Originalprotokolle der jeweils fünftletzten Woche in der Vorbereitung auf die drei EM-Marathons in Göteborg (2006), Barcelona (2010) und Zürich (2014) zeigen, dass er die grundsätzlichen Schwerpunkte beibehält und vor allem am Feintuning der einzelnen Wocheninhalte schraubte, um nicht im gleichen Fahrwasser zu bleiben. Ein Longrun (35–38 km) gehörte jeweils immer dazu (Röthlin teilte ihn immer in 5-km-Abschnitte auf), allerdings absolvierte er den Longrun 2014 deutlich schneller als noch 2006

(durchschnittlich 3:26 min/km gegenüber 3:40 min/km). Dazu imitierte er 2010 und 2014 mit Intervallen im Anschluss an den Longrun die harte Schlussphase eines Marathons. Auch eine eigenständige harte Intervalleinheit (die sich aber ebenfalls allesamt leicht unterscheiden) war in der fünftletzten Woche vor dem Wettkampf Standard. Auffallend zudem, wie konsequent Röthlin auch Begleitmassnahmen wie Rumpfstabilisation oder Stretching ausführte.

**5 Wochen vor Göteborg 2006**

Woche 28	1. Einheit	2. Einheit	Trainings h	Regeneration	Umfang km
Montag	38km Longrun locker in 2h19'43"/3'40"pro km		2.5	1.5	39
Dienstag	1h20'DL1-S	50'DL1-RS+Krafttraining	3.25	1	30
Mittwoch	25'EL-50'Marathonpace-30'AL-S		2	1.5	27
Donnerstag	1h16'DL1-S	61'DL reg.-RS	2.75	1	30
Freitag	20'EL-10x1000m/90"-20'AL-S	45'DL reg.-S	2.75	1.5	30
Samstag	1h25'DL reg.-S	50'DL1-RS+Krafttraining	3.25	1	30
Sonntag	1h20'DL reg.-S	52'DL reg.-S	2.5	1	30
<b>Total</b>			<b>19</b>	<b>8.5</b>	<b>216</b>
M0: 20'18"-18'43"-18'27"-17'54"-18'01"-18'17"-17'49"-10'11"-2h19'43" MI: 16.23km = 3'04"pro km FR: 2'50"-2'49"-2'48"-2'49"-2'49"-2'49"-2'48"-2'48"-2'49"-2'44"					

**5 Wochen vor Barcelona 2010**

Woche 26	1. Einheit	2. Einheit	Training h	Regeneration	Umfang km
Montag	20'EL-25x1'/1'-20'AL-S	48'DL reg.-FG/RS-S	3	1.5	34.5
Dienstag	1h11'DL1-4x100m St.-L.-S	49'DL reg.-RS-Krafttraining IK 4 Serien	3	0.5	29.5
Mittwoch	35km Longrun-3x1000m-AL-S		2.5	2	39.5
Donnerstag	65'DL1-4x100m St.-L.-S	50'DL reg.-S	2	0.5	24.5
Freitag	20'EL-3x5 km 1x2km-4'TP-20'AL-S	30'WetVest	2.5	1.5	29
Samstag	1h15'DL1-4x100m St.-L.-S	48'DL reg.-RS-Krafttraining IK 4 Serien	2.5	1.5	29.5
Sonntag	1h40'DL reg.-4x100m St.-L.-S-RS		2	0.5	25.5
<b>Total</b>			<b>17.5</b>	<b>8</b>	<b>212</b>
M0: 15.50 km 3'14"/km FR: 15'08"/15'10"/15'03"/5'49" MI: 1h59'30"/3'25"/km Split's: 16'50"/17'00"/17'05"/17'24"/17'10"/16'58"/16'57">3'05"/2'58"/2'59"					

**5 Wochen vor Zürich 2014**

Woche 29	1. Einheit	2. Einheit	Training h	Regeneration	Umfang km
Montag	20'EL-5x800m/1'000m/1'200m/90"TP-20'AL-S		2	1.5	27
Dienstag	1h18'DL1-4x100m St.-L.-S	45'DL reg.-RS/Seilspringen	2.5	0.5	28.5
Mittwoch	35km Longrun mit 3x1000m		2.5	0.5	39.5
Donnerstag	65'DL1-4x100 m St.-L.-S	45'DL reg.-RS/Seilspringen-Kraft IK 4 Serien	3	0.5	25.5
Freitag	45'DL reg.-4x100m St.-L.-S	<b>Ägeriseelauf 14km 4. Rang in 43'39"</b>	3	0.5	33
Samstag	65'DL1-4x100m St.-L.-S	45'DL reg.-RS/Seilspringen	2.5	2	25.5
Sonntag	1h30'DL1 mit 3 km Endbelastung in 9'24"		1.75	1	21
<b>Total</b>			<b>17.25</b>	<b>6.5</b>	<b>200</b>
M0: 2'15"/2'55"/3'34"/2'18"/2'57"/3'36"/2'21"/2'57"/3'37"/2'20"/2'57"/3'34"/2'21"/2'56"/3'35" MI: 17'38"/16'54"/17'10"/17'08"/17'11"/17'14"/16'59"=2h00'10">3'26"/km 3'04"/2'59"					

**Zeichenerklärung**

- EL = Einlaufen
- DL1-S = Dauerlauf 1 – Stretching
- AL-S = Auslaufen – Stretching
- reg.-S = Dauerlauf regenerativ – Stretching
- RS = Rumpfstabi
- FG/RS-S = Fussgymnastik und Rumpfstabi/Stretching
- St.-L.-S = Steigerungsläufe – Stretching
- St.-L.-S-RS = Steigerungsläufe – Stretching/Rumpfstabi
- Kraft IK = Krafttraining nach der intramuskulären Methode (hohe Gewichte/wenig Wiederholungen)
- 4'TP-20'AL-S = 4 Minuten Trabpause – 20' Auslaufen/Stretching

QUELLE: ORIGINAL-PROTOKOLLE VIKTOR RÖTHLINS



Fertig, Schluss! Überwältigt von den Emotionen benötigt Viktor Röthlin nach dem Zieleinlauf an der EM 2014 einen Moment für sich alleine.

FOTO: KEYSTONE

Selbstkontrolle, damit er sich die nötigen Pausen gönnen kann, die sein Körper verlangt. Je nach Phase kommt so auf hohe Trainingsumfänge oder intensive Einheiten eine entsprechende Anzahl passiver Erholungsstunden. Diese bestehen aus Massage, Schlaf, Stretching oder Wasserbad.

Der grosse Vorteil des Sich-selber-Trainierens sieht Viktor Röthlin im Rückblick darin, dass er Anpassungen unmittelbar und flexibel vornehmen konnte. «Ich trainierte mich zeitweise bewusst in den Keller ohne die nötige Erholung, da im Spitzensport auch vorermüdete Trainings wichtig sind.» Während seiner Karriere bestreitet er 27 Marathons und versucht immer wieder neue Reize zu setzen (vergleiche Grafik S. 65). Laufend kommen neue Intervall-Trainingsformen dazu, ab und zu baut er Hügel- und Bergläufe anstelle von Krafttraining ein, aber auch die Dauerläufe variiert er immer mal wieder bezüglich Tempo oder baut Endbeschleunigungen ein. «Ich gestaltete jede Wettkampfvorbereitung anders, nur die Schlüsseleinheiten blieben stets die gleichen.» Durch die stete Suche nach neuen Reizen reift eine weitere entscheidende Erkenntnis: «DEN richtigen Trainingsplan gibt es nicht, den muss man sich immer wieder anpassen.»

#### HÖHENFLUG 2008

Mit 34 Jahren sieht sich Viktor Röthlin 2008 in Topform und auf dem Höhepunkt seiner Karriere. Er läuft in seiner Marathonvorbereitung durchschnittlich 215 Kilometer und kommt auf 25 Trainingsstunden pro Woche (inkl. Stretching, Ein- und Auslaufen).

Auf seiner stetigen Suche nach Optimierungen überlässt der Perfektionist nichts dem Zufall. Röthlin macht sich Gedanken über jedes beeinflussbare Detail. Das Pre-Cooling in Osaka oder Peking, die richtigen Schuhe für den entsprechenden Strassenbelag – alle noch so kleinen Puzzlesteine sind wichtig. In der Olympiavorbereitung vor Peking 2008 realisiert er seine besten Trainingsresultate, es ist auch das Jahr, in dem er in Tokio den Schweizer Rekord auf 2:07:23 h senkt. Beim Olympia-Marathon gelingt ihm sein Meisterstück, auch wenn es zunächst nicht so wahrgenommen wird. «Der Marathon in Peking war mein bester Marathon meiner gesamten Karriere. Ich war schon früh auf mich alleine gestellt und musste mich solo durchbeissen. Als ich im Vogelneest als Sechster einlief, war ich mir noch nicht bewusst, welche Leistung ich erbracht hatte. Doch die

Reaktionen aus Amerika und dem marathonverrückten Japan zeigten mir schnell, welchen Stellenwert es hat, bei Olympischen Spielen als erster weisser Läufer ins Ziel zu laufen.»

2008 passt vieles zusammen. Nach WM-Bronze in Osaka besitzt er die nötige Lockerheit und muss im Vorfeld keine Olympialimite laufen. Doch wie nahe Top und Flop im Spitzensport zusammenliegen, zeigt sich bereits einige Monate nach dem Höhenflug in Peking. Im März 2009 erleidet Röthlin nach einem Langstreckenflug zwei lebensbedrohliche Lungenembolien, was einen mehrwöchigen Spitalaufenthalt mit sich bringt. Ende November muss er sich zudem an der rechten Ferse operieren lassen. Dennoch wird er 2010 überraschend Europameister, weil er sich auf die vorherrschenden extremen Hitzeverhältnisse am cleveren vorbereitet. Trotz dieses Triumphs fühlt er sich weit weg von seiner besten Form. Heute ist Röthlin überzeugt: «Ohne die Lungenembolie im 2009 hätte der damalige Höhenflug noch bis ins Jahr 2010 anhalten können.»

So wird 2011 zu einem Jahr zum Vergessen. Ein Jahr später schafft er zwar als Fünfter in Tokio die beste Zeit seit 2008, doch Körper und Geist spüren die Zeichen der Zeit und brauchen immer mehr Regenerationspausen. Röthlin bereitet sich noch einmal mit ganzem Engagement auf den «Final Countdown» vor, den EM-Marathon 2014 im eigenen Land, wo er mit einem starken 5. Rang einen glücklichen Karriereabschluss feiern kann.

Das Finale macht ihn stolz und lässt die Zweifel der letzten Monate vergessen: «In den beiden letzten Saisons vor Zürich gab es immer wieder Momente, wo ich mir die Frage stellte, ob ich nun wegen dieser zwei Jahre Spitzensport mehr meine Gesundheit langfristig aufs Spiel setzen würde. Zudem hatte ich während mehrerer Wochen nie mehr das Gefühl von Flow, wo beim Training einfach alles rund läuft und das Leben als Marathonläufer noch viel mehr Spass macht. Ich wurde Vater von Luna und ab April 2014 auch noch Vater von Ben. Damit wurde es immer schwieriger, längere Zeit weg von zu Hause und von meiner Familie zu sein, weil ich ständig Angst hatte, etwas zu verpassen. Meine Frau Renate hat mir in dieser Zeit den Rücken total frei gehalten, ihre eigenen Bedürfnisse kamen in dieser Zeit aber ganz sicher zu kurz. Das versuche ich seit meinem Rücktritt auszugleichen.»

f

Main Sponsor

**MIGROS**

Main Partner



**straLugano**

26-27 SEPTEMBER 2016

**10**  
EDITION

30KM PANORAMIC | RELAY 3 X 10KM | 10KM CITY | KIDS RUN | HAND BIKE | FLUO RUN



**RUN & FUN!**



«Rennen, sich hochkämpfen, leiden, schwitzen, bluten... Nur die Berge können derart hohe aber befriedigende Gefühle auslösen!» Marco De Gasperi, Sechsfacher Berglauf Weltmeister

