

# Starker Lauf durchs Bienenhaus

FOTO: KEYSTONE



**Viktor Röthlin zeigte bei seiner ersten New York-Teilnahme mit dem 7. Rang eine herausragende Leistung. Im zweiten Teil seines Erlebnisberichtes erzählt er von seinem Lauf und warum er ein Trendsetter ist.**

« Als ich in New York ankam, wurde ich als Erstes sehr positiv überrascht, hatte ich mich doch auf endloses Schlangestehen bei der Einreise eingestellt. Am Flughafen Newark ging es ähnlich zu und her wie am Flughafen Bern-Belp. Der etwas unmotivierte Polizist wollte bei der Passkontrolle lediglich den Grund meiner Einreise wissen und wann ich wieder abreisen würde. Er nahm meine Fingerabdrücke und knipste ein Foto. Auch an der Gepäckkontrolle wurde nichts kontrolliert. Da war ich mir von meinen Reisen nach Kanada und Australien anderes gewohnt.

Mit einem Bus des New York Roadrunnersclubs ging es dann los Richtung Manhattan. Etwa eine Stunde später trafen wir

bereits im Sheraton-Hotel ein und bezogen unsere Zimmer. Ich meldete mich im Athleten-Office bei David Monti, dem Race-Direktor. Er war es, der mich nach New York einlud – nun stand er also vor mir. Monti überreichte mir die Startnummer 10 und meinte, dass ich all meine Wünsche ihm anvertrauen solle. Überhaupt war das ganze Team ausserordentlich aufmerksam und interessiert. So verging die Zeit rasch. Wir waren alle durch die Zeitverschiebung recht müde und gingen noch kurz zu einem Italiener essen. Um 20 Uhr waren wir im Bett.

## Zeitumstellung im Schlaf

Mein Physiotherapeut Daniel Troxler und ich hatten kein Problem mit der Umstellung. Wir schliefen tief und fest bis mor-

gens um sechs, somit hatte ich die Zeitumstellung bereits realisiert. Beim Frühstück herrschte dieselbe Hektik um uns herum, die mir schon am Vortag aufgefallen war. In New York hat man ständig das Gefühl, in einem Bienenhaus zu sitzen. Gefrühstückt wird meist im Stehen, unglaublich. Kaum war unsere Kaffeetasse leer getrunken, wurde sie schon wieder weggeräumt und uns zu verstehen gegeben, dass wir unsere Plätze frei machen sollten. Der nächste Gast wartete schon.

**«Gefrühstückt wird meist im Stehen, unglaublich.»**

Zum Glück durfte ich dann eine Stunde laufen gehen. Im direkt neben dem Hotel gelegenen Central Park empfand ich das erste Mal so etwas wie ein Wohlgefühl. Zwar waren auch dort relativ viele Menschen sportlich unterwegs, doch zumindest habe ich sie überholt... Den Freitag verbrachte ich entweder mit Journalisten oder im Bett. Zuerst drehten wir die Vor-

schau für SF DRS und anschliessend traf ich mich mit anderen Schweizer Journalisten. Da trainingsmässig ein Ruhetag anstand, lag ich sonst nur herum und las, Harry Potter. Eine Streckenbesichtigung gab es leider keine, dies wurde mir schnell klar, als ich den Verkehr in dieser Stadt sah. Ich denke, bei der Streckenführung des New York Marathons wären wir den ganzen Tag im Bus gesessen.

Am Samstag lief ich noch einmal 30 Minuten im Central Park. Dieser war gefüllt mit all den Marathonläuferinnen und -läufern, die aus der ganzen Welt angereist waren. Kurz vor dem technischen Meeting um 16 Uhr musste ich meine persönlichen Getränke abgeben. Meine Flasche war auf Tisch 2, zusammen mit vier anderen Flaschen. Ein System, wie es an grossen Meisterschaften angewendet wird. New York ist absolut vergleichbar mit einem Olympia-marathon. David Monti erklärte uns am technischen Meeting den ganzen Ablauf vom Sonntag. Zudem wurde das Pacemaking definiert. Die erste Gruppe sollte in 64 Minuten auf den Halbmarathon anlaufen, Gruppe zwei würde mit 66 Minuten folgen.

Da beim Marathon die Suppe selten so heiss gegessen wie gekocht wird, entschied ich mich, in der ersten Gruppe mitzulaufen. Anschliessend war wieder Essen angesagt. Mein Physiotherapeut Daniel Troxler machte in Form einer Selbsterfahrung mein Carboloadung geduldig mit und meinte, dass er nun langsam genügend Pasta gegessen habe.

Die Nacht auf den Sonntag war dann alles andere als ruhig. «I slept like a pancake!» Auf Deutsch: Ich habe mich andauernd vom Bauch auf den Rücken gedreht und wieder zurück. Doch die schlechte Nacht vor dem Wettkampf gehört zur Marathonvorbereitung dazu wie die vielen Longjogs, die ich auf dem Weg nach New York absolvierte.

## Gänsehaut mit der Masse im Rücken

Zum Frühstück am Wettkampftag gab es ein Novum. Das erste Mal stand Pasta beim Frühstückbuffet bereit. Diesen Wunsch hatte ich bei David Monti deponiert und er war anfänglich etwas überrascht. Als er dann aber beim Frühstück sah, wie viele Läuferinnen und Läufer das italienische Frühstück genossen, kam er zu mir und meinte, ich sei ein «Trendsetter». Er habe etwas Wichtiges gelernt und fortan gebe es bei jedem NYC-Marathon Pasta zum Frühstück.

Von der Polizei eskortiert, fuhren wir dann Richtung Start, wo wir zwei Stunden



**Optimismus vor dem Start (links), Freude nach dem Lauf auf dem Weg ins Pressecenter.**

vor dem Startschuss ankamen. In einem Clubhaus konnten wir die letzten Vorbereitungen absolvieren und uns draussen warm laufen. Für mich am eindrücklichsten war, dass in dieser Phase nie Hektik entstand. Ganz ruhig wurden wir exakt auf die Minute genau zum Start geführt. Dort bekam ich Gänsehaut, standen doch 37'000 oder noch mehr Menschen in meinem Rücken.

Nach der amerikanischen Hymne begrüsst uns die Präsidentin des NYC-Marathons mit den Worten: «Are you ready to run?» Auf diese folgte ein riesiger Kanonenknall. Und wir rannten los, die Verrazano-Narrows Bridge empor. Ungefähr nach einer Meile ist man auf dem höchsten

**«Wird bei Schweizer Läufen fest in die Hände geklatscht, schreien hier einfach alle wild drauf los.»**

Punkt der Brücke angelangt. Die ganze Brücke vibriert von den Abertausenden von Füßen auf ihr. Ich versuchte sofort einen guten Rhythmus zu finden, obschon das Feld sehr hektisch war.

Von der Brücke runter kamen wir nach Brooklyn. Dort wurde mir klar, warum der New York Marathon so etwas Spezielles ist. Unzählige Zuschauer säumen den Strassenrand. Und wird bei Schweizer Läufen fest in die Hände geklatscht,

schreien hier einfach alle wild drauf los. Ab und zu war ich später im Rennen froh, wenn wir eine Brücke überquerten, auf der aus Sicherheitsgründen keine Zuschauer standen. So konnten sich meine Ohren etwas erholen. Das Rennen verlief bis nach Queens sehr rhythmisch und die Spitzengruppe passierte die Halbmarathonmarke knapp unter 65 Minuten. Ich lag also richtig mit meiner Vermutung, dass tendenziell immer etwas langsamer angelaufen wird als vorher besprochen.

## «Tödliche» Tempoverschärfung

Kurz bevor wir auf die Queensboro Bridge einbogen, griff der Italiener Di Cecco an. Dieser war im Frühling 2:08:02 gelaufen und wollte scheinbar etwas versuchen. Die Favoriten gingen sofort mit, doch ich merkte, dass diese Tempoverschärfung für mich den Tod bedeuten könnte. Also lief ich ab Kilometer 25 mein eigenes Rennen. Und kam an 13. Stelle liegend, alleine auf die First Avenue. Fünf Kilometer geht es auf dieser schnurgerade aus Richtung Bronx. Im Kopf folgte nun der härteste Teil meines ersten New York City Marathons.

Ich versuchte absolut am Limit zu laufen, aber trotzdem nicht zu überpacen. Es standen immer noch Tausende von Zuschauern an der Strasse, doch ich nahm diese in dieser Rennphase fast nicht mehr wahr. Einzig die immer wieder auftauchenden Schweizer Fahnen am Strassenrand liessen mich etwas aus meiner Welt heraustreten. Daniel stand kurz vor Kilometer 30 und rief mir Rang 10 hinein. Dies waren natürlich Good News, eine Top-Ten-Plat-

zierung mein grosses Ziel. Auf den letzten 12 Kilometern versank ich immer mehr in meine eigene Welt. Und bekam somit von aussen her nicht mehr viel mit. Ich kann mich noch erinnern, dass ich ein paar Kenianer überholt habe, doch ansonsten weiss ich keine Details mehr. Ich rannte einfach so schnell ich konnte Richtung Ziel.

Der letzte, wellige Teil im Central Park war für meine Beine kein Problem. Im Gegenteil, ich glaube, dieser kam meinen müden Muskeln eher entgegen. Auf der letzten Meile hatte ich Di Cecco sogar wieder in Sichtnähe. Ich versuchte nochmals alles, um an ihn heranzukommen. Doch dieser wehrte sich erfolgreich und wurde somit bester Europäer. Auf den letzten Metern war ich froh, dass ich nicht mehr um meinen Platz spuren musste, war ich doch ganz nahe an Krampferscheinungen.

### Emotionen nicht in Worte zu fassen

Den Schritt über die Ziellinie genoss ich sehr und ich freute mich riesig über ein wirklich gelungenes Rennen. Emotional sind solche Momente schwierig in Worte zu fassen, lag doch eine so lange Zeit der Vorbereitung hinter mir, bei der mir viele Menschen geholfen haben. Und alle sind jetzt mit mir happy – und auch stolz. Vor diesem Rennen haben fast alle Mosaiksteine zusammengesetzt, nun konnte ich ernten.

Bin ich während eines Marathons praktisch auf mich alleine gestellt, kam nach dem Zieleinlauf wieder die Arbeit meines Teams zum Tragen. Peter Minder musste möglichst schnell das Zielinterview im



FOTO: PRIVAT

Sightseeing im Helikopter als Belohnung nach dem erfolgreichen Marathon.

ANZEIGE

Kasten haben, damit das Ganze noch in der bereits angelaufenen Sendung Sportpanorama zu Hause gezeigt werden konnte. Auch die Printmedien hatten etwas Stress, da die Schweiz ja sechs Stunden voraus ist. Mein Manager Hansruedi führte mich aber gekonnt von A nach B, bis schlussendlich alle zufrieden waren. Ein Novum setzte es

«Ich hatte die ganze Zeit Angst, dass der Lift ausfallen würde.»

auf dem Weg zum Pressecenter ab: Wurden wir doch per Velotaxi zu dritt ins Pressecenter gefahren. Stellen Sie sich einmal vor, Daniel Troxler, Hansruedi Schorno und ich auf einem Veloanhänger sitzend, mitten in New York. Das war wirklich ein lustiges Bild!

### Endlich keine Pasta mehr

Nun hatte ich also endlich Ferien, doch ehrlich gesagt ist es nicht gerade toll, seine Ferien mit solch schmerzenden Beinen zu beginnen. Dani versuchte zwar noch alles, um meine Beine zu lockern, doch die Treppen hinunter ins Copacabana, wo die Abschlussparty stattfand, waren doch eher eine Qual. Es folgte ein gemütlicher Abend und endlich gab es auch wieder einmal etwas anderes als Pasta. Nicht nur ich, sondern vor allem Dani war darüber hoch erfreut.

Nach einer weiteren «Pancake-Nacht» genoss ich das erste wirkliche amerikanische Frühstück. Dieses bestand ausschliesslich aus Donuts. Anschliessend ging es schon bald zum Botschaftsempfang. Raymond Loretan, Generalkonsul der Schweiz in New York, lud uns zu einem Aftermarathonlunch ein. Er selber war auch den Marathon gerannt und darum gab es nicht wie üblicherweise an solchen Anlässen ein Stehbuffet, sondern wir durften alle sitzen. Dieses Mittagessen war sehr bereichernd und das Dessertbuffet ein kulinarischer Höhepunkt. Den Nachmittag verbrachte ich dann wieder

im Bett und konnte endlich etwas nachschlafen.

Auch zwei Tage nach dem Marathon mied ich immer noch alle Treppen. Ich war aber zumindest fähig, etwas Sightseeing zu unternehmen. Zusammen mit Daniel fuhr ich ins Financial District ganz unten in Manhattan. Dort schauten wir uns von weitem die Freiheitsstatue an und gingen zu Ground Zero. Diese bedrückende Stimmung, am Ort, wo das Unfassbare geschehen war – wirklich eindrücklich. Kurz vor dem Eindunkeln nahmen wir den Fahrstuhl hinauf auf das Empire State Building. Oben auf der Terrasse war es zwar wunderschön, doch ich hatte die ganze Zeit Angst, dass der Lift ausfallen würde. Bei meinen Treppensteigfähigkeiten vom 102. Stock hinunterlaufen zu müssen – welche schreckliche Vorstellung. Zum Glück ging es dann aber wieder mit dem Lift hinunter.

In den restlichen Ferientagen genoss ich einen Helikopterflug über New York, ich besuchte ein Basketballspiel der «New York Nets» und ich schaute mir die Musicals Mamma Mia und Chicago an. Dazu kaufte ich schon all meine Weihnachtsgeschenke ein, bevor ich dann am 12. November mit vielen guten Erinnerungen nach Hause in die schöne Schweiz flog. Wo alles wieder etwas weniger hektisch ist! »

## Marathon-Vorbereitungswoche mit Viktor Röthlin

Wollen Sie die Saison 2006 am Strand in Portugal starten? Dann ist die Marathon-Laufwoche in den Algarven vom 19. – 26. März 2006 genau das Richtige für Sie. Es warten tägliches vielfältiges Lauftraining in unterschiedlichen Leistungsgruppen sowie Ausgleichs- und Krafttraining auf Sie. Dazu gibt es Vorträge zu Trainingsplanung und Marathonvorbereitung. Im Preis ab 1890 Franken inbegriffen sind Flüge/Transfers/7 Übernachtungen mit Halbpension im 4-Sterne-Hotel Alfamar an der Praia da Falesia sowie Betreuung durch Viktor Röthlin und die beiden Sportlehrer Valentin Belz und Thomas Mullis vom Ryffel Running Team. Infos und Anmeldungen unter: [www.ryffel.ch/marathon](http://www.ryffel.ch/marathon), [marathon@ryffel.ch](mailto:marathon@ryffel.ch), Tel. 031 952 75 52

# Schnupfen?



Ohne Konservierungsmittel

## Xylo-Mepha® Befreit in Minuten – für Stunden

### Der Nasenspray von Mepha:

- ▶ mit dem innovativen Sprühsystem
- ▶ ohne Konservierungsmittel – gut verträglich
- ▶ bis zu 12 Monate haltbar nach Anbruch
- ▶ zum auffallend günstigen Preis

- ▶ Für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren
- ▶ Für Kinder ab 2 Jahren



Neu

Dies ist ein Heilmittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Erhältlich in Apotheken.

Die mit dem Regenbogen

mepha

LAUFEN AUF  
HÖCHSTEM NIVEAU.



Trainingspartner:  
VIKTOR RÖTHLIN  
bester Marathonläufer der Schweiz und der neue POLAR Laufcomputer S625X



Der Laufcomputer S625X optimiert das Training. Ihr neuer Trainingspartner verwandelt Informationen in Erfolg: Laufgeschwindigkeit und Kilometer, OwnOptimizer™ (Unter- und Übertrainingstest), Höhe, Temperatur und Herzfrequenz. Nach dem Training die schnelle Auswertung direkt am Nokia 5140 Mobiltelefon. Daten übertragen, speichern, anzeigen und per SMS oder Email verschicken. Umfassende Leistungsanalyse am PC. Der S625X bringt Ihre Leistung auf höheres Niveau.

[www.polar.ch](http://www.polar.ch)

POLAR®

Weitere Informationen erhalten Sie unter: 01 877 84 84

LMT Leuenberger Medizintechnik  
Industriestrasse 19, CH-8304 Wallisellen  
[www.polar.ch](http://www.polar.ch)

## Ein Muss für Athleten!

daum electronic  
best for your fitness

Ergometer • Ellipter • Laufbänder



Spitzensportler machten Daum Fitnessgeräte zu Sportmaschinen:  
- fertige od. definierbare Trainings nach Puls, Watt, Kraft, Höhe, RPM  
- Leistungstests, echte Strecken  
- perfekte Rennsimulation  
- Datenspeicherung, PC-Interface  
- mit Coaching Trainings-Motivator  
- Professional-Technik und Qualität  
- sanfter, leiser Lauf mit SRS



Frage Deinen Fachhändler!  
Für mehr Info: GTSM Magglingen, Zürich  
☎ 044 461 11 30 [gtsm@bluewin.ch](mailto:gtsm@bluewin.ch)