



FOTOS: ANDREAS GONSETH, ASICS INTERNATIONAL, MONTAGE: FIT FOR LIFE

# New York, New York

**Viktor Röthlin will am New York City Marathon ganz nach vorne laufen. Der schnellste Marathonläufer, den die Schweiz je hatte, beschreibt für uns seine Vorbereitung seit dem Greifensee-lauf und erzählt, warum er bei Plan C angelangt ist und verkehrt herum um die Bahn läuft.**

«Es ist der 17. September 2005, Samstagabend kurz vor Mitternacht, ich liege mit einem breiten Lachen auf meinen Lippen im Bett und mache mir wie immer vor dem Einschlafen noch einige Gedanken zum vergangenen Tag. In den letzten 24 Stunden passierten ganz besondere Dinge. Zuerst musste ich mein geplantes Trainingslager in Kenia kurzfristig umdisponieren, da es im Land der Läufer immer noch sehr starke Niederschläge hatte. Zudem konnte ich den Greifensee-

lauf gewinnen – dies erklärt das Lachen in meinem Gesicht.

Wie immer nach Wettkämpfen schlafe ich in der Regel nicht so viel. Zu hoch war kurze Zeit vorher mein Puls, um nur Stunden später ruhig schlafen zu können. Doch irgendwie gehört diese Nachwettkampfnacht mit wenig Schlaf dazu, so wie die Nervosität vor dem Startschuss. Ich lasse mir nochmals den letzten Kilometer durch den Kopf gehen. Wir waren zu Dritt, zwei Kenianer und ich. Viermal habe ich ange-

griffen, um schlussendlich jubeln zu können. Kurz habe ich noch an Markus Ryffel gedacht, er war der letzte männliche Schweizer Sieger um den Greifensee. Ihm, meinem Vorbild, wollte ich es gleichtun. Unglaublich, den letzten Kilometer bin ich in 2'42" gelaufen, Geschwindigkeiten, die ich in meiner Marathonvorbereitung für New York gar nie laufe. Ach ja, New York, was für ein Startschuss für die letzte wichtige Trainingsperiode vor meinem Saisonhöhepunkt 2005.

Sieben Wochen habe ich noch Zeit, um mein Marathonmosaik beisammen zu haben. Darum fahre ich jetzt für drei Wochen anstelle nach Kenia nochmals ins Engadin. Dort habe ich schon im August trainiert. Wie immer logiere ich im Berghotel Muottas Muragl. Dort oben ist nicht nur die fantastische Aussicht auf das Oberengadin ein Hit, nein, auch die Ruhe, die einkehrt, wenn der letzte Wanderer ins Tal gegangen ist, schätze ich sehr. Kommt dazu, dass die Küche im Hause sensationell ist. Was lei-



Tiefer Winter auf Muottas Muragl bereits Anfang Oktober: Viktor Röthlin musste auf Plan C umstellen.



der nicht nur positive Auswirkungen hat. Ich esse dann viel zu viel und muss via ein paar extra Kilometer wieder zum Idealgewicht kommen. Spass beiseite, gerade dies ist eines der Privilegien, die man hat, wenn man sich soviel bewegt, wie ich das tue. Diese Woche waren es 218 Kilometer, die ich gelaufen bin. Da kann ich so viel essen wie ich will, zunehmen tue ich dabei nicht.

Die ersten beiden Tage nach dem Greifensee lief ich nur locker. Am Dienstag nach dem Rennen durfte ich für einmal den Spieß umdrehen und machte meinem Edelhasen Daniel Brodard Tempo für sein Tempotraining. Normalerweise opfert er sich ja für mein Training, doch dieses Mal war ich der Pacemaker. Und so versuchte ich möglichst regelmässig, die von ihm gewünschten 3'30" pro Kilometer zu laufen. Nach den 50 Minuten waren wir dann beide glücklich über das Geleistete. Daniel, weil er 50 Minuten lang dieses Tempo laufen konnte und ich, dass ich mich scheinbar sehr gut vom Wettkampf am Samstag erholt hatte. Somit stand dem geplanten Longjog am nächsten Tag nichts mehr im Wege. Wie immer entscheide ich sehr intuitiv, wann ich was wieder vertragen kann. So lief ich am vierten Tag nach dem Greifensee mit Tesfaye Eticha, meinem äthiopischem Freund, der in Genf lebt, einen Dreissiger. Ehrlich gesagt, spürte ich dann doch noch etwas vom vergangenen Samstag, die letzten fünf Kilometer waren ziemlich hart. Nach 1h 47' 18" waren wir wieder zurück beim Ausgangspunkt, einer Zeit, die bei vorangegangenen langen Läufen auch schon besser war.

Es folgten zwei Tage mit ruhigen Trainings, bevor am Samstag dann die 4 x 5 km mit 4 Minuten Pausen anstanden. Diese Form von Intervalltraining gehört nicht zu meinen Favoriten. Somit konnte sich Daniel auf dem Velo schon einmal bereit machen, um mich kräftig anzutreiben. Der Flughafen Samaden lag anfangs noch im Nebel, doch genau zum Trainingsstart gewann die Sonne den Kampf gegen die Wolken. Da ich lieber in der Sonne trainiere, war dies natürlich genau das richtige Zeichen. Was dann folgte war schon fast Werbung für die Schweizer Uhrenindustrie:

15'27"-15'25"-15'23"-15'21". Ich glaube da ist allen Lesern klar, dass die nächsten zwei Tage nur langsame Trainings folgten.

### Die Natur verändert sich

In der sechsten Woche vor New York zeigte mir die Natur, was sie alles zu bieten hat. Das Wetter war wie im April; Sonne und Regen reichten sich ständig die Tür. Doch glücklicherweise passte es fast immer mit meinem Trainingsplan zusammen. Wunderschön goldgelb verfärbten sich nun auch die Lärchen. Immer wenn ich mit der Standseilbahn von Muottas Muragl herunter fuhr, hatte der Lärchenwald wieder etwas an grün eingebüsst. Es ist ein Traum, hier im Engadin einen Herbstmarathon vorbereiten zu können. Auch die Laubbäume zeigen an, dass der Winter langsam kommen wird. Zudem sieht man so viele Eichhörnchen wie sonst nie. Sie sind alle bestrebt, noch möglichst viel Nahrung für den Winter zu finden.

Da ich mich von den «Fünftausendern» sehr gut erholt hatte, stand am Dienstag eines meiner Lieblingstrainings an: 10 x 1000 m auf der Rundbahn in St. Moritz. Fritz Schmocker, mein Nationalmannschaftstrainer, war da, um die Zeiten zu stoppen. Zudem lief auch Tesfaye wieder mit und mit ihm sein Freund Kassa Tadesse, der in London lebt. Beim Einlaufen versuchte ich den beiden gebürtigen Äthiopiern zu erklären, dass ich gerne die Hälfte des Trainings «falsch», also nach rechts herum laufen würde. Das mache ich meiner Muskulatur zuliebe immer so, sofern es keine anderen Sportler auf der Rundbahn hat. Erstaunlicherweise war dies für die beiden ohne weiteres in Ordnung, andere Athleten musste ich von dieser Idee schon mehr überzeugen. Kurz vor dem Trainingsstart absolvierten wir noch unsere Steigerungsläufe. Als ich mich dann auf der falschen Seite beim 1000-m-Start auf die Bahn stellte, schauten mich beide komisch an. Wieder einmal habe ich mich gefragt, wie gut mein Englisch wirklich ist? Es brauchte dann doch noch mehr Überzeugungsarbeit, als ich zuerst gedacht hatte. Mit meinen «physiotherapeutischen» Argumenten konnte ich sie

# London Marathon

vom 21.–24. April 2006

Der London Marathon ist mit über 30000 Läuferinnen und Läufern der Marathon der Superlative in Europa. Reisen Sie bequem mit Kuoni und Ryffel Running in die pulsierende Themse Stadt.

- Sie werden professionell begleitet von Markus Ryffel und Dr. Thomas Wessinghage und erhalten viele wertvolle Tipps und Infos für den Marathon.
- Im Preis (Fr. 1450.–) inbegriffen sind Flug, Transfers, 3 Übernachtungen, Reisedokumentation, Startnummer und ein Erinnerungsgeschenk.
- Hotel in Zielnähe, Spezialtransfer an den Start.

Jetzt anmelden  
(beschränkte Teilnehmerzahl!)

Reisetechnische Auskünfte/Anmeldeunterlagen:

Kuoni Reisen AG, Gruppentreisezentrum,  
Bärenplatz 6-8, 3000 Bern 7  
Tel. 031 310 22 58, Fax 031 310 22 25  
brn-groups.k@kuoni.ch,  
www.kuoni.ch/bern-groups

Lauftechnische Auskünfte:  
marathon@ryffel.ch





FOTO: RYFFELRUNNING

Ein optimaler Start zur Marathonvorbereitung auf New York gelang Viktor Röthlin mit dem Sieg beim diesjährigen Greifenseelauf.

schlussendlich dazu bringen, «falsch herum zu laufen. Ich gebe ja zu; wenn man das noch nie gemacht hat, ist es schon etwas komisch. Doch wir liefen die ersten fünf Stück mit je 2'55" exakt im Schnitt. Die Pausenlängen betragen 90 Sekunden, während denen wir immer 200 m joggten. Nach der Hälfte durften Tesfaye und Kassa endlich wieder so laufen, wie sie es sich gewohnt waren. Kaum erstaunlich wurden die Zeiten immer schneller. Den letzten Tausender beendeten Tesfaye und ich Brust an Brust in 2'47". Wir freuten uns über ein weiteres gelungenes Training.

Nach einem ruhigen Tag am Mittwoch, folgte am Donnerstag der 35 km Longjog. Leider klappte es diesmal mit dem Regen-Sonnen-Rhythmus nicht so gut. Doch wie heisst es so schön, auch in New York kann es am 6. November regnen. So oder so ist der NYC-Marathon tagtäglich in meinen Gedanken. Er ist Motivator, 24 Stunden am Tag. Also liefen wir los und versuchten uns, mit Regen und Wind anzufreunden. Noch viel schlimmer als bei diesem Wetter zu laufen, ist es auf dem Rad zu sitzen. Also schaute ich immer wieder Fritz an, der sich aber nichts anmerken liess. Alle fünf Kilometer gab er uns die Zwischenzeiten durch und reichte uns die Trinkflaschen. Durst hatte ich eigentlich nie, doch ist es wichtig, auch das Trinken für den Marathon zu üben. Viele stellen sich vielleicht jetzt vor, wie Viktor am Freitagabend in einer Bar das Trinken übt, doch die Rea-

lität ist etwas anders. Nun gut, auch dieses Training ging gut zu Ende, und die letzten fünf Kilometer lief ich inklusive der Kamelbuckel (die Schlucht hoch von Celarina nach St. Moritz) in 16'48", bei einer Endzeit von 2h04'.

Tags danach folgte wieder ein ruhiger Tag, an dem ich neben etwas Laufen auch noch im Hallenbad in Pontresina war. Aquafit bzw. Deepwater Running und Schwimmen gehören zu meinem regelmässigen Trainingsprogramm. So gehe ich zwei bis dreimal pro Woche ins Schwimmbad. Am Samstag folgte dann ein Fahrspiel 25 x 1' schnell – 1' langsam. Ein Training, das ich aus Kenia nach Hause gebracht habe. Wobei die Minute langsam nicht wirklich langsam ist. Laufe ich doch während diesen 50 Minuten einen 3'20" – Schnitt pro Kilometer. Tesfaye war abgereist, da er Murten-Fribourg lief, doch Kassa blieb zum Glück noch eine Woche im Engadin, und somit hatte ich einen adäquaten Trainingspartner. Mit ihm wollte ich am Sonntag einen lockeren 25-km-Lauf machen, um damit die 221-Kilometerwoche abzuschliessen. Das Training musste ich leider alleine absolvieren, denn für Kassa hatte es definitiv zu viel Schnee auf den Strassen. Unglaublich, am Sonntag fielen innert Stunden 20 cm Neuschnee. Die weisse Pracht war ja anfangs noch motivierend, doch das Thermometer sank dadurch natürlich gewaltig.

**Plan C**

Das Engadin verwandelte sich innert Stunden in einen riesigen Kühlschrank. Etwas, was ich fünf Wochen vor New York natürlich gar nicht toll fand. Denn meistens, wenn es kalt wird, kriege ich Probleme mit meinen Atemwegen und somit hatte ich natürlich Angst vor einer Erkältung. Kurz vor dem Greifenseelauf musste ich mein geplantes Kenia-Trainingslager absagen und ging stattdessen mit Plan B ins Engadin. Jetzt war Plan C gefragt. Soll ich nach Italien fahren, wo es schön warm ist zum Trainieren, wo ich aber meine Höhenkette verliere? Oder gehe ich zurück nach Magglingen und verbringe noch einige Nächte im Höhenzimmer auf künstlichen 2500 m ü.M.? Ich entschied mich für die künstliche Alp und verliess am Dienstag Muottas Muragl. Jon Wehrin, der Spezialist für Höhentherapie am Bundesamt für Sport BASPO in Magglingen, hatte alles eingerichtet. Zum Glück habe ich schon mehrfach Erfahrungen gesammelt mit solchen Kammern, somit war es nichts Neues für mich.

Bevor ich mich aber für 12 Stunden von der Umwelt verabschiedete, absolvierte ich noch mein Marathontesttraining auf dem Laufband am Sportwissenschaftlichen Institut. Dies ist ein standardisiertes Training, das ich regelmässig absolviere, um meinen Formstand zu dokumentieren bzw. um herauszufinden, was ich bis zum 6. November noch zu tun habe. Die ersten 2 Minuten laufe ich mit 16,5 km pro Stunde, anschliessend wird alle 2 Minuten um einen Stundenkilometer die Geschwindigkeit gesteigert, bis das Tempo nach 6 Minuten auf 19,5 km/h liegt – meine Marathonzielgeschwindigkeit. Das entspricht im Durchschnitt meiner Bestzeit von 2h09'56", die ich am 4. April 2004 beim Zürich Marathon realisierte. Dann versuche ich mit dieser Geschwindigkeit möglichst lange auf dem Laufband zu bleiben. Während dem Test wird die Herzfrequenz von meiner Pulsuhr aufgezeichnet, und am Schluss wird der Laktatwert in meinem Blut gemessen. Diese beiden Parameter und die gelaufene Gesamtzeit geben mir dann die nötigen Hinweise, wo ich mit meinem Trainingsaufbau stehe. An diesem Abend schaffte ich 50 Minuten, was mich ziemlich glücklich machte und mich anschliessend im Höhenzimmer von New York träumen liess.

Das Positive beim künstlichen Äplerdasein war, dass ich schon früher als erwartet meine Post erledigen konnte, die sich in den letzten beiden Wochen in meinem Briefkasten angehäuft hatte. Es waren einige nette Glückwunschkarten für den Sieg in Uster dabei, doch überwogen die Briefe mit diesen komischen orangefarbenen Zettelchen dran. Leider kriegt man auch als Marathonläufer Einzahlungsscheine.

Apropos Einzahlungsscheine: Ganz einen netten, dieses Male aber in Rot, kriegte ich nach zwei ruhigen Trainingstagen von der Securitas von Biel geschenkt. Ich traf mich mit Fritz Schmocker beim Barkenhafen von Biel, um den «38iger» zu absolvieren. Und als wir nach 2h14' wieder bei meinem Auto zurück waren, klemmte eine nette Parkbusse unter meinem Scheibenwischer – das war ein teures Training. Ich glaube ich starte einmal eine Anfrage, ob die Securitas AG nicht Sponsor von mir werden möchte... Egal, Ordnung muss sein und die 40 Franken waren es mir allemal wert bei so einem guten Trainingslauf. Mit diesem dritten langen Lauf wurde ein weiterer Mikrozyklus abgeschlossen, bei dem ich die Gewissheit erhalten habe, dass ich in Sachen Stabilität etwa wieder so weit bin

# Bleiben Sie sichtbar

www.scotchlite.ch

**3M Scotchlite™**  
Reflective Material

Im Strassenverkehr sind Sie mit 3M Scotchlite von weitem besser sichtbar, und dies auf eine Distanz von bis zu 160 m.

www.scotchlite.ch

Jetzt breites Sortiment im Handel erhältlich.



FOTO: ANDREAS GONSETH

**New York: Die Traumdestination aller Marathonläufer. Auch für Viktor Röthlin soll der New York City Marathon zum Höhepunkt seiner bisherigen Karriere werden.**

wie vor meinem besten Marathon. Die Woche beendete ich noch mit zwei weiteren Nächten im Höhenhaus und ruhigen Trainings rund um Magglingen, wo der Herbst wunderbar mit seinen Farben spielt. Und man auf den 900 m ü.M. in der Regel oberhalb der Nebelgrenze liegt. 226 Kilometer bin ich in der Woche mit Plan C gelaufen und freue mich, endlich wieder in meinem Bett schlafen zu dürfen. Das heisst, ich darf das Höhenzimmer verlassen und habe nun auch den Mosaikstein «Höhentraining» perfekt auf den 6. November abgestimmt – 4 Wochen vor dem Marathon. Als Belohnung für die erfolgreichen letzten drei Wochen schaute ich mir im Kino den Film «Saint Ralph» an. Ein kleiner Junge will ein Wunder vollbringen und den Boston Marathon gewinnen. Geschafft hat er es zwar nicht, doch sehr viel für sich und sein Leben gelernt. Und das Wichtigste, er hat immer daran geglaubt, das vermeintlich Unmögliche wahr zu machen. Ich nehme mir den kleinen Ralph für New York als Vorbild.

### Der Countdown läuft

Die letzten vier Wochen laufen in meiner Marathonvorbereitung vom Training her immer ähnlich ab. Zuerst erfolgt die Rückanpassung von meinem Höhentrainingslager. Diese Phase liebe ich überhaupt nicht. Man fühlt sich ab dem dritten Tag, nachdem man aus der Höhe zurückgekehrt ist, dauernd müde. Ich glaube ich könnte 12 Stunden pro Nacht schlafen, es wäre nicht

genügend. Zudem sind die Hügel in Magglingen wieder viel steiler als sonst. Leider laufe ich aber in dieser Phase trotzdem immer noch hohe Umfänge, so zum Beispiel 205 Kilometer in der Woche 4 vor New York. Zudem ist auch die Qualität immer noch vorhanden. Am Montag lief ich 4 x 15'-Tempoläufe auf meiner «NY-Trainingsstrecke». Diese Asphaltstrecke ist sehr hügelig, analog zu dem Streckenprofil in New York, was natürlich kein Zufall ist. Alles was ich im Training geübt habe, kann am 6. November ein Vorteil sein. Zudem stand am Mittwoch nochmals mein 25 x 1'1/2'-Fahrtspiel auf dem Programm. Und immer waren die Beine schwer! Doch kenne ich dank meiner mehrjährigen Erfahrung mit Höhentraining diese Phase. Darum stresst mich dieses schlechte Gefühl nicht so sehr.

Drei Wochen vor New York absolviere ich nach Möglichkeit einen Halbmarathon. Leider fand mein Manager Hansruedi Schorno keinen geeigneten Wettkampf. Darum laufe ich diesen halt im Training. Daniel Brodard hat eine wellige 5-Kilometer-Runde herausgesucht und ich werde versuchen, dort zwischen 65 bis 66 Minuten zu laufen. Wenn ich mich gut von diesem Test erhole, steht Mitte der drittletzten Woche vor NY nochmals für 30 Minuten ein Marathon-Pacetraining auf dem Programm und 15 Tage vor dem Marathon der letzte wirklich lange Lauf über 30 Kilometer.

In den letzten beiden Wochen fange ich dann an zu träumen. Denn von da an wird New York sogar in der Nacht weitergelebt. Teilweise sind dies Träume, in denen ich den Startschuss verpasse, weil ich die Schuhe im Hotel vergessen habe... Oder ich sehe mir beim Wettkampf selber zu. 2004 hatte ich zweimal unglaubliche Träume in den Wochen vor den Marathons. Im Frühling vor Zürich habe ich geträumt, dass ich gewinne, konnte aber nie die Zeit erkennen, die ich erreichte. Wollte ich doch bei diesem Marathon die 2h10'-Marke knacken. Lustigerweise kam ich beim realen Rennen auf die Zielgerade in Führung liegend, konnte aber wegen der Brücke vor dem Zürcher Ziel lange Zeit die laufende Uhr nicht sehen. Und auch vor den Olympischen Spielen in Athen habe ich viel vom Marathon geträumt. Doch komischerweise habe ich mich nie ins Ziel laufen sehen. Sie wissen ja, dass ich das Ziel in Athen auch tatsächlich nie gesehen habe – faszinierend oder?

Ab der zweitletzten Woche vor dem Marathon reduziere ich mein Trainingspensum beträchtlich. Zuerst auf 150 Kilometer, und in der Marathonwoche selber laufe

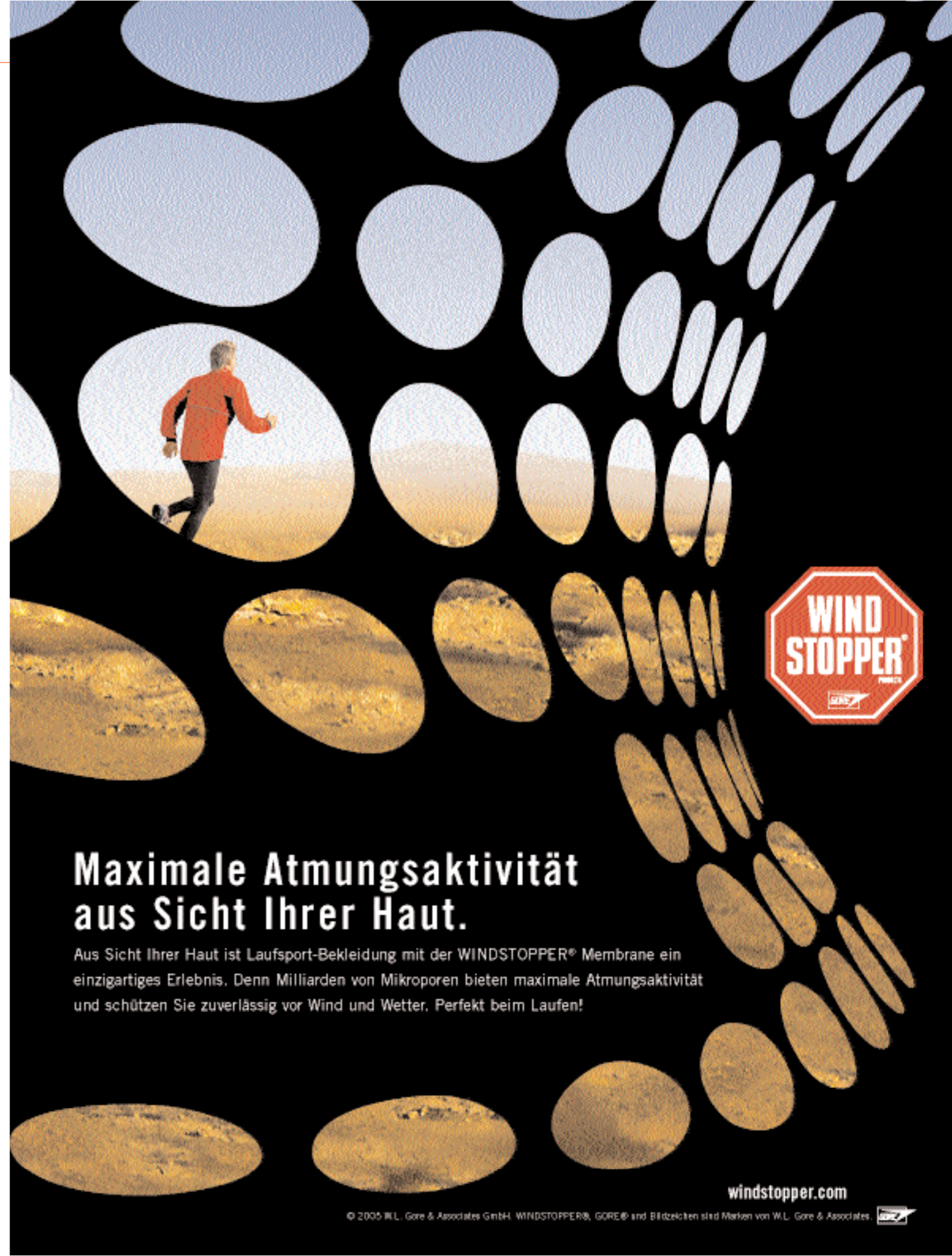
ich inklusive dem Marathon nur noch gute 100 Kilometer. In dieser letzten Phase vor einem Marathon werden meiner Meinung nach die meisten Anfängerfehler gemacht. Eigentlich kann man da gar nicht zu wenig trainieren. Zu viel kann aber tödlich für die ganze Vorbereitung sein! So laufe ich 12 Tage vorher nochmals 8 x 1000 m, aber nicht auf der Bahn, sondern auf der Strasse. Eine Woche vor dem 6. November laufe ich dann noch einen 10-Kilometer-Strassenlauf in Mailand. Dort wird auch Martin Lel am Start sein. Dieser ist Jahresschnellster im Marathon und somit einer der grossen Favoriten in New York. Bei ihm und seiner Trainingsgruppe trainiere ich in der Regel, wenn ich in Kenia bin.

### Rösti am Samstag

Bevor ich am 2. November nach Amerika fliege, absolviere ich am Montag noch meinen «Entleerungslauf», welcher über 1h40' geht und die anschliessende leichte Kohlenhydratdiät einläutet. Diese drei Tage mit wenig essen sind fast härter als der Marathon selber. Und am Dienstag findet mein eigentliches Abschlusstraining statt: 20' Marathonpace auf dem Laufband in Magglingen mit Herzfrequenz und Laktatmessung. Diesen Test mache ich aber nur, um für die nächste Marathonvorbereitung die richtigen Schlüsse ziehen zu können.

Mittwochs fliege ich dann mit meinem Physiotherapeuten Daniel Troxler sowie meinem Manager Hansruedi Schorno nach New York. Dani ist der Einzige, denn ich kurz vor dem Marathonstart noch an mich heranlasse. Er weiss genau, was er noch sagen darf und was er besser sein lässt. Zudem kennt er mich wie fast kein anderer auf dieser Welt. Mittwoch und Freitag werden Ruhetage sein. Am Donnerstag und Samstag laufe ich nur noch locker 60 bzw. 30 Minuten. Neben der Streckenbesichtigung und ein paar Gesprächen mit Schweizer Journalisten werde ich vor allem in meinem Hotelzimmer sein und mich mit dem neuen Harry Potter beschäftigen.

Ab Freitag stehen dann Kohlenhydrate im Überfluss auf der Speisekarte, und auf jeden Fall versuche ich am Samstagabend noch zu meiner Rösti zu kommen. Ein Vorwettbewerbritual, das einfach sein muss. Die letzten Nächte werden von Träumen geprägt sein und hoffentlich sehe ich mich darin, mit einem Lachen auf den Lippen, über die Ziellinie im Centralpark laufen. Denn nicht umsonst ist mein Lebensmotto: «If you can dream it, you can do it». New York – ich freue mich!» n



## Maximale Atmungsaktivität aus Sicht Ihrer Haut.

Aus Sicht Ihrer Haut ist Laufsport-Bekleidung mit der WINDSTOPPER® Membrane ein einzigartiges Erlebnis. Denn Milliarden von Mikroporen bieten maximale Atmungsaktivität und schützen Sie zuverlässig vor Wind und Wetter. Perfekt beim Laufen!

windstopper.com