



Seit über zehn Jahren feilt Viktor Röthlin im Winter in Kenia an seiner Form.

«ZUERST WURDE ICH BELÄCHELT»

Viktor Röthlin über seine Trainingsjahre in Kenia

26

1998 wars, als ich das erste Mal für etwa zehn Tage nach Kenia reiste. Meine Devise lautete: Wenn man zu den Besten gehören will, muss man von den Besten lernen. Ich wollte mit eigenen Augen sehen, was die Kenianer machen. Ein Jahr später trainierte ich bereits mehrere Wochen mit ihnen in der Kazi Mingi Farm von Kip Keino, dem zweifachen Olympiasieger und Nationalhelden Kenias. Die einheimischen Läufer belächelten mich, sahen in mir einen Weissen, der nicht laufen kann, und sie zeigten mir das mit harten Ellbogenkämpfen in den Trainings. Den Respekt musste ich mir über viele Jahre abverdienen. Einerseits mit steigenden Leistungen, aber auch dadurch, dass ich immer wieder nach Kenia reiste und nicht locker liess. Meine Hartnäckigkeit machte Eindruck.

Die ersten Jahre trainierte ich entweder auf der Kazi Mingi Farm, lebte beim Schweizer Journalisten Jürg Wirz oder im Kaptagat-Hotel. Dort schloss ich mich der Trainingsgruppe von Patrick Sang an. Die Organisation war oft chaotisch, Handys gab es damals in Kenia noch keine. Wenn sich die Trainingszeiten aus irgendwelchen Gründen änderten, habe ich das meist als Letzter mitbekommen. So habe ich einige Male frühmorgens irgendwo im Dunkeln am Strassenrand gewartet, die Gruppe ist dann aber erst eine Stunde später aufgetaucht.

Ab 2005 begann meine Zusammenarbeit mit Trainer Claudio Berardelli. Er betreut die Gruppe um Leader Martin Lel, den Sieger des London- und des New York City Marathons. Auch in Berardellis Gruppe gab es zuerst Ellbogenkämpfe und wenig Respekt. Selbst nach meinem Vize-Europameistertitel in Göteborg 2006 dachten sich wohl die meisten Kenianer, was ist denn schon eine Euro-

pameisterschaft? Der Wandel kam erst 2007 mit meiner Bronzemedaille an den Weltmeisterschaften in Osaka hinter zwei Afrikanern, da stieg meine Wertschätzung deutlich an. Das zeigte sich auch darin, dass der Fahrer von Martin Lel sein Kind Viktor taufte.

Was mich an Kenia fasziniert, ist die Leidenschaft fürs Laufen. Das ganze Land ist begeistert davon. Es passiert immer wieder, dass ich während eines Trainings am Anschlag laufe, und plötzlich taucht neben mir einer mit einer Regenjacke, langen Hosen und Sandalen auf und läuft zwei drei Kilometer mit, einfach so, bis er dann irgendwo abbiegt, weil er nach Hause muss. Die Kinder laufen sowieso immer mit, solange sie es schaffen. Läufer werden in Kenia respektiert, Laufen ist ein angesehener Beruf und nicht eine sinnlose Freizeitbeschäftigung. In der Schweiz hingegen ruft ab und zu jemand aus dem Auto, ob man nichts Gescheiteres zu tun habe und doch besser arbeiten gehen solle.

Die Kenianer haben mich gelehrt, dass man auch ohne optimale Bedingungen ausgezeichnet trainieren kann. Der Untergrund der Strassen lässt stark zu wünschen übrig und es erstaunt daher kaum, dass Kenia eine der grossen Crosslaufnationen ist. Es ist unglaublich, wie hart die Kenianer trainieren. Trainings in Kenia sind härter als manch ein Strassenlauf in der Schweiz. Die Kenianer haben das Laufen im Blut. Manchmal beginnt ein Training im lockeren 7-Minuten-Schnitt. Aber dann, ohne vorgängige Steigerungsläufe, folgt «Achtung, fertig, los» ein Intervalltraining 10x1000m., und der erste Kilometer wird in 2:50 Minuten gelaufen, der nächste noch schneller, da verreisst es mir fast die Muskulatur. Beim Cooldown hingegen schleichen

dann die meisten davon, sie haben ja trainiert, also ist das Training fertig, denken sie.

Mit Berardelli ist allerdings europäisches Denken in die Gruppe gekommen. Zweimal die Woche wird Gymnastik und Rumpfstabilisation gemacht. Auch haben Pulsuhren und GPS Einzug in die Trainingsgruppe gefunden. Berardelli sagt immer, wenn die Kenianer meine Konsequenz und Zielstrebigkeit hätten, würden sie Weltrekord laufen. Auf der anderen Seite versuche ich, die Lockerheit der Kenianer und ihre Unerschütterlichkeit zu übernehmen. Sie wollen alle den Marathon in 2:04 Stunden laufen, das ist ihr Ziel, obwohl sie sich gar nicht bewusst sind, wie schnell das ist. Und auch wenn es nicht alle schaffen können, finde ich diese Grundeinstellung und den Optimismus bewundernswert. Wir Europäer sollten viel weniger rechnen und denken, dafür umso schneller laufen! **F**

Aufgezeichnet von Andreas Gonseth

VIKTOR RÖTHLIN

ist mit einer Bestzeit von 2:07:23 der schnellste Schweizer Marathonläufer der Geschichte. Seine wichtigsten Erfolge sind der EM-Titel 2010 in Barcelona, WM-Bronze 2007 in Osaka und Rang 6 bei den Olympischen Spielen 2008 in Peking. In seiner neuen FIT for LIFE-Kolumne «Vik Inside» erzählt er über seine Erlebnisse und Einsichten als Marathonläufer. Momentan befindet er sich nach einem längeren Kenia-Aufenthalt in der Schlussphase seiner Vorbereitung auf den London-Marathon, den er am 17. April bestreiten wird. Mit seiner Firma Vik-MOTION bietet Viktor Röthlin unter anderem Laufseminare und Vorbereitungswochen an. www.vikmotion.ch