FOTO: KEYSTONE

1996 befand sich der damals 22-jährige Viktor Röthlin noch unter der Obhut seines langjährigen Trainers Robi Haas, der ihn sorgfältig an den Langstreckenlauf heranführte.

Viktor Röthlin über die Entwicklung seiner Trainingsphilosophie

«EINE RENNVORBEREITUNG SOLLTE MAN NIE WIEDERHOLEN»

«Als Achtjähriger hatte ich einfach Freude am Laufen und nahm am Obwaldner Schülercrosslauf in Sarnen teil. Zuerst noch ohne Vorbereitung und ohne Training. Das erste Lauftraining erhielt ich dann von Silvio Herzog, einem drei Jahre älteren Nachbarsjungen, der schon mehrmals am Schülercross teilgenommen hatte und regelmässig eine Trainingsrunde lief. Er nahm mich mit und zeigte mir, dass es zum Laufen nicht nur die Beine, sondern auch die Arme braucht. In ein offizielles Training ging ich aber erst mit 13, im STV Alpnach bekam ich mit Robi Haas meinen ersten richtigen Trainer. Wir waren eine Gruppe von begeisterten Jungs und wussten, der Robi Haas, der weiss Bescheid. Wir standen mit offenen Mündern da und haben exakt das gemacht, was er uns befahl. Doch auch die erste Ernüchterung folgte schnell in Form eines ein Jahr älteren Mädchens, das jeweils die Laufübungen vorzeigen durfte, bei denen wir ungelenken Jungs schon vom Zuschauen Knöpfe in die Beine kriegten.

Doch wir lernten. Und Robi Haas führte uns umsichtig, motivierend und vor allem auch vorausschauend. So weitsichtig wie er waren wir zu Beginn natürlich nicht, seine langfristige Planung war gleichzeitig unsere erste grosse Prüfung, denn wir waren ungeduldig und wollten möglichst rasch schneller werden. Aber wir hörten auf unseren Trainer. Unser Ziel war es, irgendwann an Olympischen Spielen teilzunehmen, und nach ein paar Jahren war auch festgelegt, welche es sein sollten: die Spiele in Sydney 2000. Es folgte ein langer Weg mit vielen kleinen und manchmal auch grösseren Schritten. Robi Haas ermutigte uns schon früh zu Eigenverantwortung und je älter ich wurde, desto mehr begann ich, mein Training auch selber zu gestalten. In den letzten Jahren vor Sydney übernahm er noch die Rolle des Supervisors, aber eigentlich war schon da klar, dass ich nach Sydney auf meinen eigenen Beinen stehen sollte, es war eine logische Entwicklung. Mit den ersten Olympischen Spielen wurde mein Bubentraum wahr, gleichzeitig war ich aber auch etwas orientierungslos ohne Trainer. Dennoch hat es dann ganz gut funktioniert, ein Jahr nach Sydney lief ich meinen ersten Schweizer Rekord. Dies gab mir die Gewissheit, dass ich als mein eigener Trainer gar nicht mal so schlecht war.

Der Austausch mit anderen Athleten und Trainern blieb aber weiterhin enorm wichtig. Nach Sydney habe ich rund 25 Factsheets von anderen Athleten erstellt, die ich nach ihren Trainingsmethoden befragte. Darunter Weltklasseathleten wie der Australier Steve Moneghetti, den Deutschen Dieter Baumann und Stephane Franke und natürlich viele Kenianer. Ich realisierte, dass gewisse Dinge von allen ähnlich gemacht werden, andere Sachen aber auch sehr individuell sind. So habe ich mir über die Jahre eine Trainingsphilosophie mit Input aus kenianischen, australischen, deutschen und schweizerischen Elementen zusammengebastelt.

Die wichtigsten Kernpunkte meiner Philosophie? Von Dieter Baumann lernte ich, dass man nie eine erfolgreiche Trainingsvorbereitung für ein nächstes Rennen kopieren sollte, auch wenn diese – wie ihm in Barcelona – den Olympiasieg brachte. Auch bei mir sehen die letzten 14 Wochen vor einem Marathon immer anders aus. Im Sport sind neue Reize enorm wichtig, denn wenn der Körper die Reize bereits kennt, passt er sich nicht mehr an. Eine weitere Erkenntnis war, die Longruns nicht einfach nur lang zu halten, sondern auch schnell durchzuführen, das habe ich bei den Australiern und Kenianern abgeschaut.

Rückblickend muss ich sagen, dass ich sehr viel Glück gehabt habe. Natürlich habe ich ab und zu negative Erfahrungen gemacht, war manchmal zu früh zu ungeduldig nach einer Verletzung oder habe ein Training auf Biegen und Brechen durchgezogen, auch wenn es nichts mehr brachte, aber im Grossen und Ganzen habe ich wenig falsch gemacht und ein Optimum herausgeholt. Und heute bin ich derjenige, der von anderen Athleten über mein Training ausgefragt wird. Erstaunlicherweise aber vor allem von ausländischen Athleten und kaum von Schweizern. Hier wurde ich zwar schon fünfmal zum Schweizer Leichtathlet des Jahres gewählt, aber noch nie zum Trainer des Jahres…» **F**

Aufgezeichnet von Andreas Gonseth

VIKTOR RÖTHLIN

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 der FIT for LIFE-Kolumne «Vik Inside» erzählt er über seine Erlebnisse und Erfahrungen als Marathonläufer. Nach seinem 3. Rang am Greifenseelauf bereitet er sich aktuell auf den New York Marathon vom 6. November vor. Mit seiner Firma Vik-MOTION bietet Viktor Röthlin unter anderem Laufseminare und Vorbereitungswochen an. *www.vikmotion.ch*