

*In Bewegung mit dem EWO*

# Ein Obwaldner Bub, der läuft und läuft

Im August läuft Viktor «Vik» Röthlin bei den Europameisterschaften in Zürich sein letztes Rennen als Profi. Am 7. September 2014 gibt er bei der ersten Auflage seines «Switzerland Marathon light» in Sarnen den Abschied. Wir blicken mit dem Ausnahmeathleten zurück auf ein bewegtes Leben.



«Eigentlich bin ich ja schon lange auf der Ehrenrunde.»

Viktor Röthlin, Marathonläufer



Vorbereitung ist alles: Viktor Röthlin beim Training in Sarnen.

Vik läuft – schon als kleiner Bub: Zuhause veranstaltet Viktor Röthlin, den alle nur Vik nennen, Rennen rund um sein Elternhaus in Kerns. Natürlich träumt er anfangs wie jeder Bub von einer Karriere als Fussballer, doch Viktor realisiert schon bald: Er ist beim Torechiessen nicht so gut wie die anderen – «dafür hatte ich beim Rennen länger Energie», wie er im Rückblick sagt. Mit 13 Jahren gewinnt er den Obwaldner Schülercross und beginnt ein richtiges Training beim STV Alpnach. Zuerst läuft er – weil es nicht anders möglich ist – über kürzere Distanzen. Doch schon bald ist Viktor Röthlin klar: Der Marathon muss es sein, die längste olympische Laufdistanz.

#### Lehre beim Elektrizitätswerk Obwalden

Vik läuft – nur nicht in der Lehre: Beim Elektrizitätswerk Obwalden sitzt der junge Viktor als Elektrozeichner im Büro und hilft mit, Trafostationen zu planen. «Eine intensive Lebensphase», sagt Röthlin, «ich ging als schüchterner Bursche rein und kam als junger Erwachsener raus.» Beim EWO lernte er viel über Energie – Nachhaltigkeit und Energieeffizienz sind ihm, der zuhause Erdwärme nutzt, bis heute wichtig. Am Zeichenpult beim EWO legte sich der Lehrling Viktor zwar ins Zeug – seine körperlichen Kräfte aber schonte er, um in der Freizeit umso mehr zu laufen.

Vik läuft – auch wenn es hart ist: Neben seiner Ausbildung beim EWO und einer Zweitausbildung zum Physiotherapeuten setzt Viktor Röthlin alles auf den Laufsport. Die Distanzen werden länger – und das Training härter. «Jeder Mensch will an seine Grenzen gehen», sagt er und berichtet von spezieller Ernährung und abgestimmten Trainingseinheiten. Und davon, wie der Marathon den Körper jedes Mal ein Stück weit kaputt macht: Ohne wochenlange Regenerationsphasen und monatelange Wiederaufbauphasen geht es ▶

#### Lauf Tipps vom Profi



#### So laufen Sie richtig

Wer einen (Halb-)Marathon laufen will, muss seine Kondition langsam aufbauen. Viktor Röthlin gibt dazu folgende Lauf Tipps:

- **Fitnessaufbau braucht Geduld:** Forcieren Sie Ihr Training nicht zu sehr, sondern planen Sie dafür die nötige Zeit ein.
- **Häufigkeit vor Dauer vor Intensität:** Laufen Sie lieber öfter kleinere Einheiten als selten lange Einheiten und steigern Sie dabei die Laufdauer kontinuierlich. Das Tempo kommt erst an letzter Stelle.
- **Orientieren Sie sich am Ampelprinzip:** Laufen Sie beim Trainieren meist im «grünen» Bereich, bei dem Sie noch genügend Atem für ein Gespräch haben. Schalten Sie aber auch «gelbe» Phasen mit gesteigertem Tempo ein. Zwischendurch können Sie auch mal richtig «Guzzi» geben und kurzzeitig im «roten» Bereich laufen.
- **Achten Sie auf eine gute Ausrüstung:** Laufen Sie mit guten Laufschuhen und -socken und schonen Sie so Ihre Gelenke.

- ▷ nicht; mehr als zwei Marathons pro Jahr liegen nicht drin. Doch in all den Jahren, auf all den Laufstrecken zweifelt Röthlin nicht: «Laufen ist die Urform der Bewegung», sagt er, «beim Laufen bin ich am nächsten bei mir selber.»

### Niederlagen gehören dazu

Vik läuft – bis es nicht mehr geht: Schon bei seinem zweiten Marathon in Berlin macht Viktor Röthlin die frustrierende Erfahrung, dass auch Aufgeben beim Laufen dazugehört. Doch: «Wenn man merkt, dass es gefährlich wird, muss man vernünftig sein.» Scheitern ist ein Teil des Ganzen, wenn man sich weiterentwickeln will. «Aus den Niederlagen lernt man am meisten», sagt Röthlin. Und doch gibt es Momente, die einem nicht nur sportlich den Boden unter den Füßen wegziehen: Nach zwei Lungenembolien 2009 liegt Viktor Röthlin auf der Intensivstation und hat Angst um die Rückkehr ins Leben. Nur dank seiner körperlichen Fitness schafft er es, sich langsam zurückzukämpfen. Und wie: Ein Jahr später läuft er in Barcelona als Erster über die Ziellinie – als Marathon-Europameister.

Vik läuft – und alle laufen mit: Auch wenn Viktor Röthlin alleine auf der Strecke ist, sein Erfolg ist immer auch Teamwork. «Ohne professionellen Support schafft es im Sport kaum jemand an die Spitze», sagt er, der sich als Perfektionist bezeichnet. «Der Austausch mit meinen Trainingspartnern, Therapeuten, Ärzten und anderen Spezialisten ist mir sehr wichtig.» Durch seine Erfolge wird aber auch seine Fan-Gemeinde ausserhalb des Teams immer grösser. Bleibt da noch genügend Privatsphäre? «Durchaus», sagt Röh-

*«Wenn ich in Sarnen am See stehe, fühle ich mich ganz speziell wohl.»*

Viktor Röthlin, Marathonläufer

lin, «die Schweizer sind ja meist zurückhaltend.» Für ihn ist die öffentliche Wertschätzung auch eine Belohnung für die Entbehrenungen beim langen Laufen.

### Rückschau auf grosse Erfolge

Vik läuft – auch wenn es emotional wird: 26-mal ist der Obwaldner mittlerweile über die 42,195 Kilometer gelaufen und hat dabei vier Gold-, zwei Silber- und zwei Bronzemedailien errungen. Viermal hat Viktor Röthlin an Olympischen Spielen teilgenommen, hat schöne Momente erlebt und auch schwierige. Wie hört man da auf? «Eigentlich bin ich ja schon lange auf der Ehrenrunde», sagt Röthlin und fügt an: «Aufhören hat auch etwas Positives.» Die Ankündigung, bei den Europameisterschaften in Zürich im August vor einheimischem Publikum seinen 27. und letzten Marathon als

Profi zu laufen, gibt ihm Gelegenheit, zurückzublicken und bewusst Rückschau zu halten auf seine Karriere.

Vik läuft – in seiner Heimat Obwalden: Viktor Röthlin ist in den letzten 15 Jahren auf allen Kontinenten Marathons gelaufen, seine Wurzeln hat er aber nie vergessen. «Wenn ich in Sarnen am See stehe, fühle ich mich einfach ganz speziell wohl», sagt er. «Heimat ist für mich sehr wichtig.» Deshalb ist es auch kein Zufall, dass der «Switzerland Marathon light», den Röthlin bei seinem Abschied vom Spitzensport ins Leben ruft, rund um den Sarnersee führen wird (siehe Text rechts). Künftig wird er in Obwalden und darüber hinaus vermehrt als Organisator, Trainer, Coach oder Redner auftreten und wieder mehr Zeit haben für seine Familie. Dem Sport wird er aber treu bleiben: «Beim Rennen bin ich immer noch der kleine Bub von damals», sagt Viktor Röthlin. Und jeder versteht: Vik kann nicht anders – als laufen. ○ Patrick Steinemann

## Verlosung

# GEWINNEN SIE EIN LAUFTRAINING MIT VIKTOR RÖTHLIN!



Binden Sie Ihre Laufschuhe und trainieren Sie mit Viktor Röthlin.

**Viktor Röthlin veranstaltet 2014 an vier Terminen ein Lauftechnik-Training. Gewinnen Sie 3 x 1 Startplatz für diese exklusive Laufschule mit dem Marathon-Europameister: Schicken Sie ein E-Mail mit dem Betreff «Switzerland Marathon light» an [barbara.rohrer@ewo.ch](mailto:barbara.rohrer@ewo.ch) oder eine Postkarte an: Elektrizitätswerk Obwalden, Barbara Rohrer, Stanserstrasse 8, Postfach 547, 6064 Kerns. Wichtig: Notieren Sie Ihren Vornamen und Namen, Ihre Adresse und Telefonnummer. Zusätzlich zu den drei Lauftechnik-Trainings werden sieben EWO-Laufshirts verlost. Mitmachen lohnt sich!**

Switzerland Marathon light am 7. September 2014

# Lauf-Event und Abschiedsparty in Obwalden



Den Traum, einen eigenen Lauf zu kreieren, hatte Viktor Röhlin schon lange. Nun fällt der Startschuss zur ersten Ausgabe des «Switzerland Marathon light» rund um den Sarnersee zusammen mit Röhlin's «Abschiedsparty» am 7. September 2014. Viktor Röhlin's Karriereende als Profiläufer ist so auch ein Neustart, denn der Lauf-Event «soll auch in den nächsten zwanzig Jahren stattfinden», wie OK-Vizepräsident Röhlin sagt. Er betreut beim Event das Ressort Marketing/Sponsoring und sorgt dafür, dass genügend Geld zusammenkommt für den Lauf – ein gar nicht so einfaches Unterfangen in Zeiten gekürzter (Firmen-)Budgets. Viktor Röhlin findet seinen Organisationsjob aber dennoch spannend und freut sich, einen neuen, nachhaltigen Laufanlass auf die Beine zu stellen: So wird etwa der ganze Event mit «EWO NaturStrom» versorgt, und der Transport der Kurzdistanzläufer erfolgt mit der Zentralbahn.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des «Switzerland Marathon light» laufen die Halbmarathon-Distanz von 21,1 Kilometern von Sarnen aus im Uhrzeigersinn um den Sarnersee. Wer nur über 10 Kilometer starten will, läuft von Sarnen über Sachseln nach Giswil (siehe Karte). Die ganze Strecke führt über Asphaltbeläge. Die Läufer werden für beide Distanzen in je 14 Alterskategorien eingeteilt. Das Mindestalter beträgt 12 Jahre (10 km) resp. 16 Jahre (21,1 km).

Für die 1. bis 6. Klassen der Obwaldner Schulen findet ebenfalls am 7. September das «Viktor Röhlin Klassenduell» statt. Die Schulen werden durch Viktor Röhlin persönlich dazu eingeladen.

Nach den Rennen und den Siegerehrungen findet dann ab 15 Uhr im Festzelt in Sarnen Viktor Röhlin's Abschiedsparty mit Überraschungsgästen und Band statt.

Weitere Informationen zum «Switzerland Marathon light» finden Sie im Internet. Auf der Website können Sie sich sowohl als Teilnehmer wie auch als Helfer für den Anlass registrieren:

[www.switzerland-marathon-light.ch](http://www.switzerland-marathon-light.ch)

