

Trainingseinheit mit Viktor Röthlin

06.07.2014 Sonntagmorgen 0730 Uhr, zwei LSG'ler, Patrick Flückiger und Jan Pascal Tschudy, sind bereits auf dem Weg nach Sarnen. Viktor Röthlin schrieb ein Gratis-Training aus, bei dem wir einen Abschnitt der Originalstrecke des „Switzerland Marathon light“ ablaufen und sonst noch ein paar Tipps und Tricks zu hören bekommen.

Dort angekommen, zogen wir uns im Clubhaus des FC Sarnen um und prompt trafen wir auch schon auf Viktor! - Was für ein Highlight! – Es folgte ein kurzes Bekanntmachen und ein paar Worte wurden austauschen. Mein erster Eindruck von Viktor: Er ist ein Mensch so wie du und ich. Sehr „down-to-earth“, offen und freundlich verpackt mit einem vernünftigen Mass an Humor.

Was Patrick sofort entdeckt hat, war die neue GPS-Uhr von tomtom, die sich an Viktors Handgelenk befand. Wieso diese und keine andere? Wurde sofort in die Runde geworfen. „Weil sie eine sehr intuitive Benutzerführung hat und sich nur auf die Grundfunktionalitäten beschränkt“. (Ähnlich der Nike+ Sportwatch von tomtom, aber ein neueres Modell.)

Wieder draussen, stellten wir fest, dass es doch nicht ganz so viele Nasen sind, wie wir es erwartet hätten. Insgesamt belief sich die Anzahl Teilnehmer gegen die ~35 Personen. Umso besser, so stieg die Chance sich noch weiter mit Viktor zu unterhalten.

Das Training fand zunächst auf der 400m Bahn statt. Wir hatten Glück, die Sonne schien in vollen Zügen. Viktor, welcher ein Mikrofon trug, gefolgt von einem Verstärker der sich in einem Kinderwagen befand, machte ein kurzes auflockern an Ort und Stelle mit uns(ja kein statisches Stretching wurde uns empfohlen), gefolgt von ein paar hundert Metern Laufschule auf der Bahn. So ging es dann weiter auf einen Teil der Originalstrecke des „Switzerland Marathon light“. Es war ein gemütliches Tempo, dass wir in der Gruppe anschlugen und die meisten unter uns unterhielten sich miteinander.

Meine Frage an Viktor lautet: Was stellst du dir mental bei einem Lauf vor? Viktor: „Ich konzentriere mich ganz auf das Ziel, nebenbei halte ich Ausschau auf meine Mitstreiter die sich in meinem Radius befinden und auf den nächsten Verpflegungsposten“. Also nicht auf die Form oder Atmung, sondern auf das Rennen selbst.

Dazwischen hatte er uns noch während kurzen Pausen das Start und Zielgelände vorgestellt und ein paar Worte über die Entstehung seiner kommenden Veranstaltung verloren.

Nach der Besichtigung des Starts, des sml, ging es auch schon weiter in Richtung Ziellinie, welcher sich wieder auf der 400m Bahn befindet.

Dort stellte uns Viktor die Frage wievielmals er 400m rennen muss, um einen Marathon zu bestreiten? Ziemlich genau 105.5 Mal! Und in welche Zeit für eine 400m Runde? 72 Sekunden, das entspricht einem pace von 3:00 oder 20km/h... Eine wirklich unglaubliche Leistung!

Wir wurden daraufhin alle gebeten einmal 400m so schnell wie möglich zu laufen... Gestartet sind alle miteinander, Viktor blieb aber stehen, behielt die Uhr im Auge und verlas die Zeit bei der wir ins Ziel gerannt sind.

Ein tolles Experiment, welches sich nicht nur für Nichtläufer, sondern auch für Läufer eignet, um zu demonstrieren was für eine Geschwindigkeit Viktor einmal gehalten hat über 105.5 Runden! (und wieder wird?)

Nach diesem Sprint haben wir noch ein paar Bauchübungen gemacht und sind von Isostar Drinks und Snacks verpflegt worden.

Das war es auch schon. Ein kurzer aber sehr eindrucksvoller Vormittag in Sarnen mit Viktor Röthlin. Besten Dank an Viktor und seinem Team, dazu viel Erfolg an der EM!

Zur Veranstaltung „Switzerland Marathon light“: Sie findet am 07.09.2014 um 12:00, für 21,1km und 10km, statt. Die Strecke führt rund um den Sarnersee mit einem kurzen Abstecher nach Sarnen. Ein Highlight auf der Strecke: Seppli Rast ist auch dort und spielt den Läufern auf dem Dudelsack schottische Melodien vor. Einige von euch kennen ihn bereits vom Jungfrau-Marathon.

Weitere Infos unter: <http://www.switzerland-marathon-light.ch/>

Tipps von Viktor:

- Kein statisches Dehnen. Sondern vor dem Laufen ein dynamisches eindehnen machen.
- Beim Laufen vor allem auf die Arme achten, dass sich ein Dreieck bildet und sie nicht wie wild durch die Gegend fliegen. (Auch Läuferdreieck genannt.)
 - Das ist ein wichtiger Punkt, denn die Bewegung der Arme hat auch Einfluss auf die Geschwindigkeit!
- Bauch-, Rücken-, (Core-) Training verknüpft mit Stabilisationsübungen mehrmals die Woche über eine Dauer von 30 Minuten pro Einheit.
- Vorder-/Mittelfussläufer sind besser dran. Ganz einfach: Hüpf mal auf dem Vorder/Mittelfussbereich, und nun auf den Fersen. Was geht besser?
 - Ausser Bergab sei es besser auf dem Fersen aufzukommen weil so die abrollbewegung schöner ist.
- Uvm.

Nichts, dass nicht schon jeder mal gehört hat, aber immerhin eine weitere Bestätigung!

Bericht verfasst von: Jan Pascal Tschudy