

Ämmelauf

Viktor Röthlin: «Ich verdiene Geld im Schlaf»

Am 14. Ämmelauf konnten sich die Läufer über einen besonderen Gast freuen: Viktor Röthlin stand Lehrlingen Red und Antwort.

Punkt 15 Uhr richtete Viktor Röthlin in Littau die Startschusspistole hoch und drückte ab. Und gleich nach dem lauten Knall rannten die Läufer des 14. Ämmelauf los. «Ich wünsche euch ganz viel Glück», gab Viktor den Läufern mit auf den Weg. Und während sich die Sportler auf der Strecke abmühten, beantwortete Europameister Röthlin geduldig Fragen von Raiffeisen- und Steg-Computer-Lehrlingen.

Ist es richtig, dass Sie die Autonummer 42195 haben?

Viktor Röthlin: «Das ist richtig. Ich habe die geschenkt bekommen. Die Zahl entspricht der genauen Marathonstanz.

Wie konnten Sie es schaffen, an der Europameisterschaft wie ein Schweizer Uhrwerk zu laufen?

Röthlin: Dafür muss man viel trainieren. Gerade beim Marathon geht es darum, seine Kräfte gut einzuteilen. Wenn man zu Beginn zu schnell losrennt, fehlen die Kräfte am Schluss.

Wie viel trainieren Sie in der Woche?

Röthlin: 25 Stunden. Jedoch muss man bedenken, dass für mich die Ruhephasen sehr wichtig sind. Also verdiene ich auch Geld im Schlaf. So komme ich insgesamt auf eine 42-Stunden-Woche.



Prominenter Gast am Ämmelauf: Europameister Viktor Röthlin gibt den Startschuss.

BILD PHILIPP SCHMIDLI

Was sind Ihre Ziele im Sport?

Röthlin: Mein nächstes Ziel ist der New York-Marathon. Ansonsten möchte ich an den nächsten Olympischen Spielen teilnehmen.

Welches sind Ihre Charakterzüge?

Röthlin: Ich bin sicher kein Haspli. Ich bin eher ein ruhiger Typ auf der Mar-

athonstrecke. Das kommt mir gelegen. Denn diese Ruhe brauchst du einfach auf der 42 Kilometer langen Strecke.

Welches Ereignis hat Sie in Ihrer Laufbahn am meisten geprägt?

Röthlin: Immer dann, wenn es mir nicht so gut ging, das hat mich geprägt. Es tut gut, wenn man an seine Grenzen

stösst. Deshalb: Freut euch, wenn es euch mal nicht so gut geht. Das ist eine gute Chance,

Haben Sie noch einen letzten Tipp für die Läuferinnen und Läufer?

Röthlin: Das ist jetzt ein wenig spät, da sie schon auf der Strecke sind. Es ist wichtig, nach einem Lauf viel zu trin-

nen. Am besten Wasser oder ein kohlenhydrathaltiges Getränk – natürlich ohne Alkohol.

ANDREAS BÄTTIG
andreas.baettig@neue-lz.ch



Rennen: Mehr auf www.zisch.ch/bilder