

Viktor hat im Laufe seiner Karriere diverse Interviews beantwortet. Nachstehend findest du Viktors damalige Antworten zu ausgewählten Themen.

Lungenembolie

Die gesundheitlichen Probleme 2009

Nach den Olympischen Spielen 2008 in Peking hatten Sie noch zwei sportliche Ziele: Den Europarekord im Marathon zu brechen und 2010 Europameister in Barcelona zu werden. Doch dann kam alles anders. Was genau geschah im Trainingslager 2009 in Kenia?

In der Tat, nach meinem sensationellen Olympiamarathon, setzte ich mit diesen beiden Zielen meine Karriere fort. So fuhr ich, wie die Jahre zuvor, zur Saisonvorbereitung im Winter 2009 nach Kenia. Dort trainierte ich in der Trainingsgruppe von Claudio Berardelli, welcher unter anderem Weltklassemarathonläufer wie Martin Lel, Duncan Kibet oder James Kwambai trainiert. Den ersten Trainingsblock unterbrach ich dann für einen wettkampfmässigen Test am 20. März 2009 in RAK (Ras al Khaimah bei Dubai). Starker Durchfall zwang mich dazu, den Halbmarathon vorzeitig aufzugeben. Ohne Wettkampfergebnis flog ich also zurück nach Kenia, um den zweiten Trainingsblock in Angriff zu nehmen. Geplant war ja dann, im April den London Marathon zu laufen. Es kam aber alles anders. Am 12. März 2009 verspürte ich plötzlich Atemnot. Am nächsten Tag hustete ich Blut. Erste Abklärungen in einem Spital in Eldoret ergaben keine Befunde. So reiste ich nach Absprache mit meinen Ärzten in der Schweiz, mit Verdacht auf eine Lungenentzündung zurück in die Heimat. In der Schweiz wurde dann, zu unserer aller grossen Überraschung, eine Lungenembolie in meiner rechten Lunge diagnostiziert. Dies ist ein lebensgefährlicher Zustand und hat mir so ziemlich den Boden unter den Füßen weggezogen.

Anschliessend traten verschiedene Komplikationen auf. Hatten Sie nie Angst um Ihrer Sportlerkarriere?

Es war wirklich kaum zu glauben, mein Körper entglitt mir voll und ganz. Es entstanden verschiedene Komplikationen. So brach zum Beispiel auch noch der gefundene Restthrombus in meiner tiefen Beckenvene ab und verursachte eine zweite Lungenembolie auf der linken Seite. Dies brachte meinen Körper dann arg in Schwierigkeiten und ich verbrachte mehrere Tage auf der Intensivstation. In dieser Zeit hatte ich nie Angst um meine Sportlerkarriere, sondern um mein Leben. Ich fragte mich, ob ich jemals wieder auf einen Berg steigen kann, bzw. ob ich wieder einmal ein „normales“ bewegtes Leben führen könnte? Meine Karriere als Sportler, war zu diesem Zeitpunkt definitiv sekundär!

Zweifache Lungenembolie, Thrombosen, verschiedene Komplikationen, wie konnte so was passieren?

Das haben wir uns natürlich auch gefragt. Und so suchten wir nach den Ursachen für dieses entgleiten meines Körpers. Den Restthrombus lokalisierte man in meiner rechten Beckenvene. Ein klassischer Ort für eine Thrombosenbildung bei langem Sitzen (ab 3-4h). Dies passte zum Rückflug von Dubai nach Kenia. Zudem können Thrombosen bei Dehydrationszuständen (zu wenig Flüssigkeit im Körper) auftreten. Durch den Durchfall beim Halbmarathon in RAK war auch dieses Kriterium erfüllt. Weitere langwierige Abklärungen ergaben dann zudem, dass ich seit Geburt an einer genetisch bedingten Blutgerinnungsstörung leide. Diese führt zur verstärkten Bildung von Blutgerinnseln (Thrombosen). Die Bildung von derartigen Blutgerinnseln verursachten dann im März 2009 die lebensgefährlichen Verschlüsse von Blutgefässen in meiner Lunge (Lungenembolien). Auf Grund des Vorfalls im März 2009 wurde diese Anomalie überhaupt erst entdeckt.

Sie hatten also ziemliches Glück im Unglück, andere Menschen überleben ein solches Horrorszenerario nicht. Warum haben Sie anschliessend Ihre sportliche Karriere fortgesetzt? Forderten Sie das Schicksal dadurch nicht unnötig heraus?

Nein ich forderte das Schicksal nicht unnötig heraus. Wie es scheint, habe ich die ganze Geschichte nur überlebt, weil ich so gut trainiert war. Meine Ärzte meinten, hätte ich zum Zeitpunkt der Lungenembolie 20kg mehr auf den Rippen gehabt und wäre mein Herz weniger gut trainiert gewesen, dann gebe es mich jetzt wohl nicht mehr. Diese Blutgerinnungsstörung habe ich seit Geburt in mir. Und vielleicht ist dies gerade der Grund, warum ich Läufer geworden bin. Damit ich mit 35 Jahren das Ganze dann auch überleben konnte. Ich bin nicht bei einem Marathon oder bei einem Trainingslauf zusammen gebrochen, sondern das ganze passierte durch die Kombination von verschiedenen unglücklichen Umständen. Als Spitzensportler ist man sich bewusst, dass irgendwann mal die beste Zeit vorbei ist und die Karriere zu Ende geht. Das meine Karriere so zu Ende gehen würde, passte aber irgendwie nicht in mein Bild. Daher habe ich mich entschieden, ein Comeback zu versuchen. Ich wollte mir aber nicht mehrere Jahre dafür Zeit lassen. Sondern setzte mir das Ziel der

Europameisterschaft 2010 in Barcelona. Sollte ich es bis dahin nicht zurück an die Marathonstartlinie schaffen, dann hätte ich meine Karriere beendet. Ich hätte es aber zumindest versucht gehabt, zurück zu kommen. Es nicht zu versuchen, hätte in mir einen riesigen Frust ausgelöst. Ich wollte immer Antworten in meinem Leben. Wäre die Antwort Nein gewesen, hätte ich dies akzeptiert. Keine Antwort zu erhalten, wäre aber das Schlimmste für mich gewesen.

Zudem weiss ich nun, dass ich diesen Defekt in mir trage. Dies führt dazu, dass ich für gewisse Risikosituationen wie längeren Reisen (z.B. Langstreckenflüge), Immobilität irgendwelcher Art, internistischen Erkrankungen oder Phasen der Dehydration (wie z.B. nach einem Hitzemarathon) von meinen Ärzten ein Medikament verordnet bekommen habe. Dieses reduziert die Blutgerinnung und schützt mich dadurch vor erneuten gesundheitlichen Problemen

Nehmen Sie es mir nicht übel, aber da denkt man automatisch auch an Doping!

Bei einfacher Betrachtungsweise, oder auf Stammtischniveau nach ein paar Flaschen Bier, kann ich dies gut verstehen. Betrachtet man meine Situation etwas differenzierter, dann entsteht kein Zusammenhang mit Doping. Die Medikamente die ich einnehme verhindern die Blutgerinnung. Sprich verletze ich mich in dieser Zeit, ist der Selbstheilungsmechanismus herabgesetzt. D.h. ich erhole mich schlechter von einem Belastungsreiz. Kurz und gut, für meine Leistungsfähigkeit ist es eher kontraproduktiv, dass ich dieses Medikament nehmen muss. Zudem steht dieses Medikament nicht auf der Dopingliste. D.h. Viktor Röthlin benötigt für die Einnahme solcher Medikamente keine Ausnahmegewilligung. Bzw. jeder andere Sportler könnte dieses Medikament auch einnehmen. Nur bringen tut es definitiv nichts! Mich schützt es aber vor erneuten gesundheitlichen Problemen wie im März 2009.

Das war aber noch nicht alles im 2009. Ende November wurden Sie zudem an Ihrer Ferse operiert. Was genau war da der Grund?

Einmal abgesehen von meiner Hochzeit im Juni 2009, war dieses Jahr wirklich ein Jahr zum vergessen. Den Ende November wurde mir am Uni-Spital in Basel ein Stückchen Knochen an meiner rechten Ferse wegoperiert. Medizinisch korrekt nennt man dies „Haglundexostose“. Dieser Eingriff wurde nötig, weil ich seit ende 2008 wiederkehrende Schmerzen an meiner rechten Ferse hatte. Durch Trainingsreduktion und intensive Physiotherapie konnte ich diese Schmerzzustände zwar immer wieder kurzfristig beseitigen und einige Wochen schmerzfrei trainieren. Sobald ich die Belastung aber wieder steigerte, kamen auch die Schmerzen zurück. Durch die viel relevanteren gesundheitlichen Probleme im März, rückten meine Fersenprobleme im 2009 etwas ins Hintertreffen. Unter anderem trainierte ich in dieser Zeit ja auch nicht und hatte dementsprechend auch keine Schmerzen. Ende November war dann aber der letztmögliche Zeitpunkt für einen solchen Eingriff gekommen, um noch eine realistische Chance für die EM in Barcelona 2010 zu haben.

Doping

Sie sind ein Sportler ganz an der Weltspitze, wie erleben Sie das Thema Doping?

Doping ist ein gesellschaftspolitisches Problem. Hand aufs Herz, was machen sie wenn sie Kopfschmerzen haben? Hinlegen oder ein Aspirin? Meistens greifen wir zur Tablette! Wir Menschen nehmen gerne den einfacheren, bequemeren Weg.

So beobachtete ich zum Beispiel schon bei der Sekundaraufnahmeprüfung (dort ist man 12 Jahre alt!!), dass Eltern ihren Kindern Beruhigungstabletten gaben. Oder der Arzt, der 18 Stunden pro Tag arbeitet und dafür Medikamente missbraucht. Doch schlussendlich zählt auf dieser Welt vor allem die Leistung. Derjenige, der länger und mehr arbeiten kann, behält seinen Job, der Schwache bleibt auf der Strecke.

Im Sport ist dies nicht anders als im sonstigen Leben. Wir nehmen gerne den Weg mit weniger Widerstand. Dieser ganze Prozess ist aber sehr gefährlich, starben doch gerade in früheren Jahren zahlreiche Sportler, weil sie sich nicht über die Nebenwirkungen gewisser Medikamente im Klaren waren. Darum und auch wegen der Chancengleichheit braucht es unbedingt ein Dopingreglement. Dies ist ein Schutz für uns Sportler und macht unsere Leistung gegen außen auch sinnvoll. Nur hört für mich Doping nicht beim Sport auf, nein, wir sollten uns viel mehr im tagtäglichen Leben fragen, ob es vielleicht nicht besser wäre, sich bei Kopfweh etwas hinzulegen, anstatt eine Tablette zu schlucken.

Kann man ohne Doping an der Weltspitze noch mithalten?

Ich kann da nur für mich persönlich und meine Sportart Marathon sprechen und da kann ich versichern, dass man eine EM- und WM-Medaille gewinnen kann, ohne zu dopen.

Was halten Sie von der Ansicht, dass Doping in einer Sucht enden könnte?

Das kann ich mir gut vorstellen, wenn man einmal mit Doping Erfolg hatte, greift man sicher schneller wieder darauf zurück.

Wird unter Spitzensportlern über Doping gesprochen?

Ja.

Können Sie Verständnis aufbringen für Sportler die dopen?

Nein.

Was halten Sie von einer eventuellen Legalisierung von Doping?

Das wäre der Tod des Sports, wir würden völlig unglaubwürdig und das Ganze würde viele Sportler umbringen.

Wie könnte man Doping besser bekämpfen?

Wer erwischt wird, wird lebenslanglich gesperrt und muss eine enorm hohe Geldbusse bezahlen.

Haben Sie schon mal mit dem Gedanken gespielt Doping einzunehmen?

Nein.

Wurde Ihnen schon einmal Doping angeboten?

Nein.

Sie wurden schon unzählige Male getestet, wie läuft eine Dopingkontrolle ab?

Das alles kann man unter antidoping.ch nachlesen und dort gibt es auch Bilder dazu.

Mental

Betreiben Sie Mentaltraining?

Ja, aber ohne dafür einen Sportpsychologen oder Mentaltrainer zu haben.

Welche Form von mentalem Training üben Sie aus? Ist es verbales, verdecktes Wahrnehmungs- oder ideomotorisches Training? Was machen Sie, wenn Sie Mentaltraining betreiben? Wie sieht das aus?

Ich visualisiere und arbeite viel mit der Zielsetzung. Während einem Wettkampf lasse ich nur positive Gedanken zu.

Wie viel Zeit pro Woche investieren Sie ungefähr in das Mentaltraining? (einige Minuten, mehrere Stunden?)

Dies ist ein laufender Prozess, der sich im Training und auch sonst im Alltag abspielt und kann nicht in Minuten quantifiziert werden.

Üben Sie mentales Training schon seit Beginn ihrer Karriere aus oder haben Sie dies irgendwo z.B. in einem Seminar gelernt?

Mentales Training läuft immer ab, dafür braucht es keine speziellen Seminare. Außer man hat Blockaden oder Wettkampfangst, doch dies war bei mir nie der Fall und so lief das Ganze von Anfang an meiner Karriere einfach so mit.

Ist Ihrer Meinung nach Mentaltraining nötig, um im Spitzensport bestehen zu können? Warum?

Mentaltraining gehört zu den vielen Mosaiksteinen, die zusammengefügt werden müssen, um im Sport erfolgreich sein zu können.

Sind gewisse Erfolge von Ihnen, wie z.B. ein Meistertitel oder ein Rekord, auf das mentale Training zurückzuführen?

Nur wenn das ganze Mosaik stimmt, kann ich erfolgreich sein. Wenn ich nur Mentaltraining mache und z.B. das Ausdauertraining weglasse, dann gewinne ich sicherlich keine Medaillen.

Was spielt sich bei Ihnen mental ab während dem Marathon? Erreichen Sie auch nach einer gewissen Zeit einen Punkt, an dem Sie mit sich kämpfen müssen?

Irgendwann macht's beim Marathon einfach weh. Dies ist auch bei mir so, nur leider kommt dieser Punkt nie zur selben Zeit. Der erste Marathon ist von dem her gesehen der Einfachste, alles ist neu. Beim Zweiten meint man alles zu kennen und dann wird man plötzlich überrascht. Darum kann man festhalten, dass sich selten ein Marathonerlebnis wiederholt. Und somit wird auch der mentale Aspekt immer wieder neu erlebt.

Ernährung

Wie ernähren Sie sich spezifisch, nehmen sie auch zusätzliche Mineralien wie Magnesium, Calcium etc. zu sich?

Ich ernähre mich ausgewogen und vielseitig und muss vor allem darauf schauen, dass ich nicht abnehme. Denn durch das viele Training verbraucht man sehr viel Energie. Supplemente nehme ich zu mir in Form von Multivitaminen und Vitamin C. Diese basieren aber immer auf einer ausgewogenen Basisernährung und werden vom Spezialisten verschrieben.

Ich weiss, dass Sie lange Zeit vor dem Marathon nicht mehr alles essen dürfen. Was ist noch erlaubt? Müssen Sie auch auf die Menge achten?

Vor einem Marathon verzichte ich auf Süßigkeiten und esse dann vor allem kohlenhydratreiche Nahrung; d.h. Pasta, Rösti und Reis. Bei der Menge muss ich einfach darauf schauen, dass ich nicht an Gewicht zunehme.

Kenia

Wenn Sie in Kenia sind, absolvieren Sie dann das gesamte Trainingsprogramm mit den Kenianern? Warum oder warum nicht?

Nein, ich laufe die harten Einheiten mit den Kenianern. Die lockeren Dauerläufe, das Krafttraining und den Ergänzungssport mache ich alleine. Würde ich alle Trainings mit den Kenianern mitlaufen, wäre wohl meine Rückreise in die Schweiz mit der Regal!

Durch welche Massnahmen fördern Sie, bzw. die Kenianer, ihre Regeneration, kennen die Kenianer die Physiotherapie?

Auch in Kenia kennt man Massage, Physiotherapie usw. Von dem her unterscheiden sich Spitzenläufer aus Kenia nicht mit Spitzenläufern aus Europa. Jeder hat aber persönliche Vorlieben. Ich z.B. gehe selten in die Massage, dafür aber regelmäßig in die Sauna oder ins Solbad. Zudem gehört für mich auch ein Mittagsschlaf zur Regeneration dazu.

Warum verkraften die Kenianer höhere Wochenkilometerumfänge mit weniger Verletzungen als wir Weisse?

Wenn ich schaue, wie viele Kenianer in meiner Gruppe in Kenia immer verletzt sind erübrigt sich diese Frage. Ich glaube, dass sehr viele Kenianer immer wieder verletzt sind. Nur ist das Reservoir von Läufern in Kenia so groß, dass immer wieder neue Namen auf den Startlisten erscheinen. Und darum hat man von Außen her das Gefühl, die Kenianer sind nie verletzt. In der Realität ist dies aber nicht so!

Welche Vorteile (in Bezug auf VO₂max, Fettverbrennung, Muskelstruktur, Laktatproduktion,...) gibt es aus ihrer Sicht? Erläutern Sie diese bitte kurz.

Physiologische Vorteile sollen unter anderem sein:

- Hebelverhältnisse Oberschenkel zu Unterschenkel
- Erhöhtes Fersenbein (d.h. sie stehen von Natur wie in einem Schuh mit Absatz)
- Besserer Umgang mit Laktattoleranz
- Verfeinerte Kapillarisierung der Muskulatur

Training

Wie sieht eine typische Trainingswoche bei Ihnen aus?

200-230km verteilt auf 13 Trainingseinheiten bzw. 25 Trainingsstunden.

75% des Trainings ist unter meiner Marathonzielgeschwindigkeit, 15% ist Marathonspezifisch und 10% der Trainings werden mit schnelleren Geschwindigkeiten gelaufen als beim Marathon.

Wie sieht Ihr Tagesablauf aus?

Tageskilometer: 25-38

Training 1: Zwischen 6:30-8:30 Uhr wenn ich in Kenia bin, ansonsten 8-10 Uhr.

Training 2: Zwischen 16-18 Uhr

Darum herum erledige ich allen Papierkram, treffe mich mit Partnern und Sponsoren oder verbringe Zeit für die Regeneration (Massage, Solbad, Sauna usw.)

Was für Trainingsarten machen Sie

Ich laufe sehr viel, gehe aber auch regelmäßig in den Krafraum, mache mehrmals wöchentlich meine Rumpfkraftübungen, Fußgymnastik, Koordinationsübungen mit MFT und Laufsschulübungen. Dazu kommt alternatives Training auf dem Velo via Mountain-Bike, Strassenrad oder Spinning, sowie Deep Water Running und Schwimmen im Hallenbad.

Wie sieht Ihr Trainingsaufbau aus

Aufbau Trainingsfähigkeit nach Erholungsphase 4-6 Wochen

Aufbau Marathontrainingsfähigkeit 6-8 Wochen

Marathonvorbereitung 14 Wochen

Erholungsphase nach einem Marathon 6 Wochen

D.h. ich laufe max. zwei Marathons pro Jahr!

Was machen Sie spezifisch im Krafttraining für die Beine

Ich trainiere zweimal wöchentlich spezifisch die Kraft der Beine im Fitnesscenter. Dabei absolviere ich Übungen wie Squats beidbeinig/einbeinig; Wadenübungen, Gesäss-, Adduktoren- und Hamstringsübungen an den Maschinen.

Der Aufbau in meiner 14wöchigen Marathonvorbereitung ist folgendermaßen: 6 Wochen

Muskelaufbaumethode, 2 Wochen Kombinierte Methode, 4 Wochen Intramuskuläre Methode, 2

Wochen kein Krafttraining (Tapering), anschließend Marathon.

Wie wichtig ist Krafttraining für Sie als Bestandteil des Marathontrainings

Für einen Marathonlauf benötige ich ca. 26'000 Schritte, bei jedem dieser Schritte geht es darum, das Körpergewicht aufzufangen und wieder zu beschleunigen. Bei einer 60kg schweren Person wie mir, macht dies ca. 3'000 Tonnen an Gewicht aus, die bei einem Marathonlauf auf den Bewegungsapparat und die Schuhe einwirken. Somit sollte auch klar sein, wie wichtig Krafttraining für einen Marathonläufer ist!

Was machen Sie zwischen den Trainingseinheiten

Essen, Schlafen, Einkaufen, Lesen, Lernen, Interviews und Fragebögen beantworten usw.

Manchmal muss ich mich selber an der Nase nehmen, dass ich meinen Trainingsplan verfolge.

Woher nehmen Sie die Motivation und die Kraft um solch eine Leistung zu vollbringen?

In dem man nie sein Ziel aus den Augen verliert und immer mit Freude bei der Sache ist.

Europameisterschaften Barcelona 2010 - 1. Rang

Herzliche Gratulation Sie sind Europameister, wie fühlt sich das an?

Das fühlt sich sehr gut an! Vor dem Rennen fühlte ich mich wie vor meinem ersten Marathon. Denn nach all den gesundheitlichen Problemen im letzten Jahr, wusste ich überhaupt nicht wo ich stehe. Schlussendlich konnte ich mit dem Startschuss alle Unsicherheiten abwerfen und lief wohl das Rennen meines Lebens. Bei jedem Schritt den ich machte, war ich überzeugt dass es der Richtige war. Ich hatte während dem ganzen Marathon keine Krise, ich glaube das war wirklich das perfekte Rennen!

Es scheint, dass Sie als einziger mit der Hitze keine Probleme hatten. So liefen nur Sie die zweite Streckenhälfte schneller als die Erste. War es wirklich so leicht oder mussten auch Sie kämpfen?

Nein, die äusseren Bedingungen waren auch für mich sehr hart. Nur habe ich mich, im Unterschied zu meinen Konkurrenten, wohl vermehrt damit auseinandergesetzt. So trainierte ich in der Vorbereitung schon bewusst in der Hitze. Zudem hatte ich ein erprobtes Cooling-System am Wettkampftag. Ich habe meine ganze Erfahrung von den beiden Hitzemarathons in Osaka (WM 2007) und Peking (OS 2008) nun in Barcelona umgesetzt. So habe ich meine Körperkerntemperatur mit so genannten EM-Cool-Pads vor dem Start tief gehalten. Zudem startete ich mit einem frischen Set Pads direkt aus der Kühlbox zum Marathon. Diese warf ich dann kurz vor der 5 Kilometermarke weg. Weiter hatte ich für die ersten Minuten des Rennens noch in Liquid-Ice-getränkte Ärmlinge getragen. Und alle 5 Kilometer war an meine Isostar-Flasche bei der offiziellen Verpflegung zudem eine kleine Flasche mit „Flüssig-Eis“ geklebt. Dieses schüttete ich mir jeweils bevor ich trank über meinen Nacken und Oberkörper.

Den entscheidenden Angriff lancierten sie noch vor dem 28. Kilometer. Hatten Sie nie Angst, dass dies zu früh war?

Eigentlich wollte ich gar nicht so früh die Entscheidung herbeiführen. In dieser Rennphase merkte ich aber, dass „Chema“ Martinez ein wenig in Schwierigkeiten war. Da er der meistgenannte Favorit im Rennen war, versuchte ich ihm in dieser Phase des Rennens einfach ein bisschen weh zu tun und steigerte etwas das Tempo. Als ich mich dann umschaute, war eine deutliche Lücke entstanden. Von da an lief ich einfach zu, immer mit dem Gedanken im Kopf nicht zu „überpacen“, denn ich konnte selber nicht glauben, dass dieses Ding nun schon gelaufen war.

Das Ding war aber gelaufen und Ihr Vorsprung vergrösserte sich von Kilometer zu Kilometer. Wann haben auch Sie daran geglaubt, dass Sie am Schweizer Nationalfeiertag Europameister werden?

Bei der Pressekonferenz mit den Schweizer Medienleuten wurde ich am Freitag vor dem Rennen zu den Knackpunkten der Strecke befragt. Dort gab ich an, dass es sicherlich sehr speziell sein wird, bei Kilometer 40 am Ziel vorbei zu laufen, einen Kilometer raus zum Columbus Circle und dann wieder einen Kilometer zurück zum Ziel. Weil man dann genau sehen kann, wie weit weg oder eben voraus man gegenüber seinen Gegnern ist. Ein Journalist fragte mich dann, was ich bei Kilometer 40 am liebsten von meinem Betreuer hören möchte? Meine Antwort war: „Viktor genieße es, du hast eine Minute Vorsprung!“ Am 1. August 2010 rief mir mein Betreuer Daniel Brodard dann bei der 40 Kilometermarke folgendes zu: „Viktor genieße es, du hast zwei Minuten Vorsprung!“ Da wusste ich, jetzt wirst du Europameister.

Und zum Schluss, was ging Ihnen auf den letzten Metern des Rennens durch den Kopf?

Obwohl es doch ziemlich warm war an diesem Tag in Barcelona, lief es mir kalt den Rücken herunter. In meinem Kopf erschienen Bilder von der Intensivstation, und von den schwierigen Monaten während dem ganzen Wiederaufbau. Ein solches Happy End zu erleben, war einfach perfekt und belohnte mich und all die Menschen, welche nie aufgehört hatten an mich zu glauben. Und es scheint so, dass mir das Heiraten im 2009 gut getan hat ;-)

Olympische Spiele Peking 2008 - 6. Rang

Würden Sie heute noch einmal alles gleich machen oder würden Sie eine andere Taktik wählen?

Ich denke, dass ich ein optimales Rennen laufen konnte und wahrscheinlich noch einmal alles gleich machen würde. Der verrückte Rennverlauf lies es gar nicht zu, anders zu laufen. Hätte ich nicht nach 7 Kilometer entschieden mein eigenes Rennen zu laufen, wäre ich nie im „Birds nest“ (Olympiastadion) angekommen.

Kurz nach dem Zieleinlauf waren Sie wegen Platz 6 und knapp verpasster Medaille enttäuscht. Sind sie es noch immer?

Im ersten Moment war ich wirklich etwas im Lehren. Soll bzw. darf ich mich nun freuen oder nicht!? Hätte ich eine Medaille gewonnen oder wäre ich 36igster geworden, hätte sich mir diese Frage nicht gestellt! Darum konnte ich direkt nach dem Zieleinlauf meine Leistung gar nicht einstufen. Inzwischen schätze ich dieses Resultat allerdings höher ein als meine beiden letzten Meisterschaftsrennen. Ich war klar Bester Europäer und zudem der erste Weisse Läufer überhaupt im Ziel. Dieser Umstand hat in der Marathonwelt mehr Wellen geschlagen als EM-Silber oder WM-Bronze.

Welche Erinnerungen bleiben Ihnen von Peking?

Die unglaublich positive Stimmung innerhalb des Schweizer Teams. Die Freundlichkeit und Offenheit der Chinesen und natürlich mein Rennen mit dem Gewinn eines olympischen Diploms.

Weltmeisterschaften Osaka 2007 - 3. Rang

Sie haben in der Sportsendung Sportpanorama gesagt, dass Sie während dem WM Lauf 4mal gestorben sind. Sie sagten auch, dass es eine absolute Grenzbelastung sei und man sei auf einem ganz schmalen Grad! War der WM Lauf in Osaka so hart?

Ja, der WM-Marathon von Osaka war von der körperlichen Leidensbereitschaft her gesehen das Härteste, was ich je gemacht habe. Die ständigen Up's and Down's waren sehr speziell und auch etwas Neues für mich. Die Gratwanderung war enorm schmal und es hätte ganz schnell auch schlecht rauskommen können.

30° C, 65% Luftfeuchtigkeit in Osaka. Wie bereitet man sich speziell auf diese Verhältnisse vor?

An die Hitze kann man sich gewöhnen, an die hohe Luftfeuchtigkeit nicht. Darum spielte sich schlussendlich sehr viel im Kopf ab. Und in meinem Kopf war ich bereit, unter solch schweren äußeren Bedingungen zu laufen.

Wenn man so an die Grenze läuft, was geht da einem durch den Kopf?

Nicht mehr allzu viel, man versucht einfach so schnell wie möglich ins Ziel zu kommen. Dann hört die Tortur auf. Doch darf man den Kopf nie ganz ausschalten, denn über 42.195 km braucht es doch eine gewisse Einteilung der Kräfte.

Wo liegen bei Ihnen die Grenzen?

Keine Ahnung, ich hoffe das ich diese noch nicht ausgelotet habe. Doch weiß man dies meist immer erst im Nachhinein.