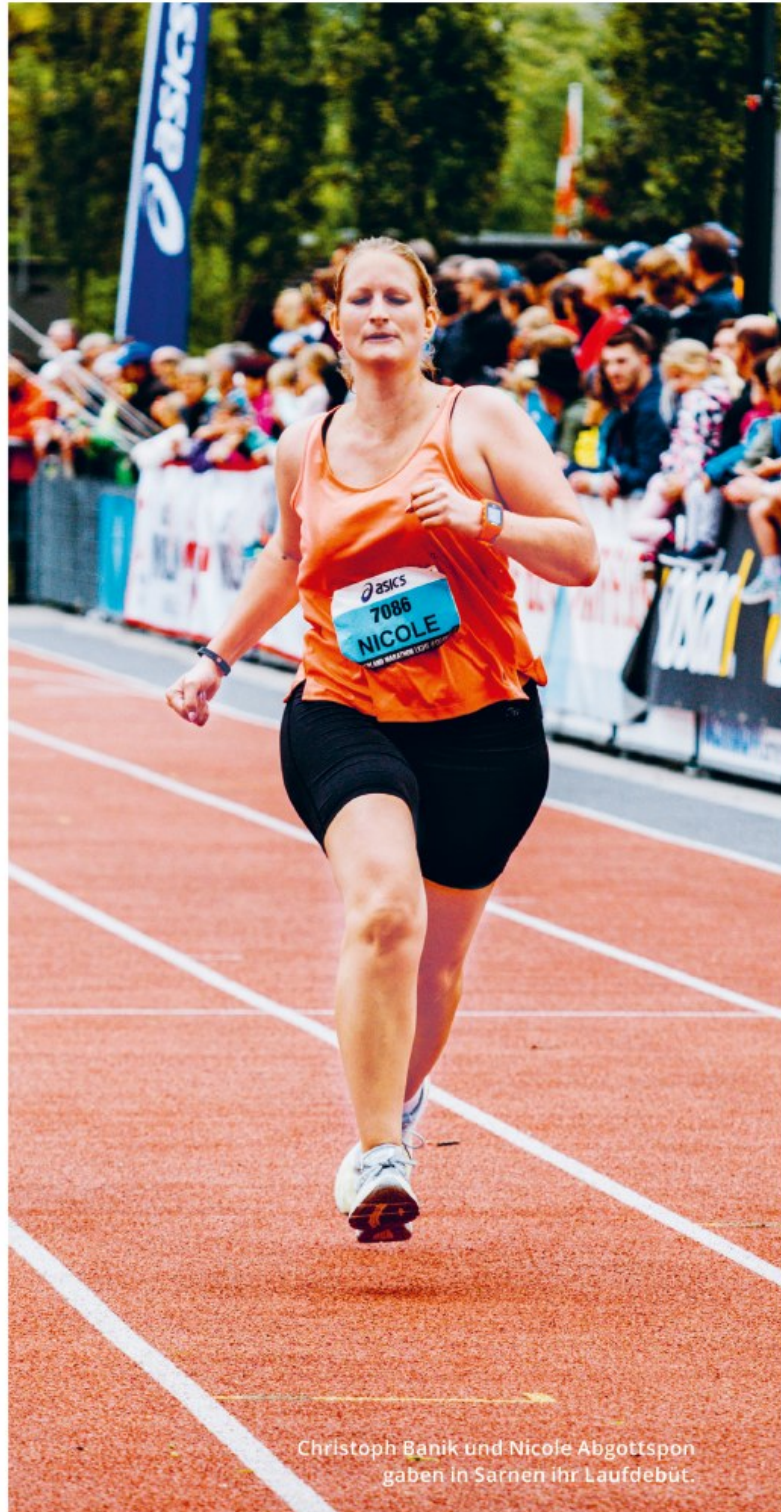



# Auf der Zielgeraden



Christoph Banik und Nicole Abgottspon gaben in Sarnen ihr Laufdebüt.



## Ende Juli starteten die Laufanfänger Nicole Abgottspon und Christoph Banik mit dem Sanitas Laufcoaching. Ihr Ziel, die 10-km-Strecke am Zürcher Silvesterlauf, rückt immer näher. Sind die beiden auf Kurs? Ein Zwischenbericht von der Zielgeraden.

Text: Clau Isenring | Fotos: Sebastian Doerk

«Gute Zwischenziele sind das A und O», schärfte Coach Viktor Röthlin seinen zwei Schützlingen schon beim ersten Treffen ein, «sie zeigen euch, was ihr schon erreicht habt und wo euer Verbesserungspotenzial liegt.» Ein wichtiges Zwischenziel für Nicole Abgottspon und Christoph Banik war der Switzerland Marathon light in Sarnen Anfang September. Nach sechs Wochen Laufcoaching war die 4-km-Strecke nicht nur ein tolles Lauferlebnis, sondern auch ein erster Gradmesser. Nicole, die auch öfter mal um 4 Uhr 30 morgens oder mitten in der Nacht die Laufschuhe schnürt, damit die Trainings in ihren prallvollen Alltag passen, war mit ihrem Resultat in Sarnen sehr zufrieden: «Ich hatte mir drei Ziele gesetzt und alle erreicht: nicht als Letzte ins Ziel kommen, unter 30 Minuten laufen und die ganze Strecke durchjoggen.» Christoph, der mit 21:04 ebenfalls eine Superzeit ablieferte, war von der Atmosphäre begeistert: «Kurz vor dem Start gab ein Panflötenspieler sogar noch den Schweizer Psalm zum Besten und das Publikum entlang der Strecke war toll.»

### In kleinen Schritten vorwärts

Nach dem Lauf in Sarnen war eine Woche Laufpause, doch heute sind Nicole und Christoph längst wieder im Trainingsmodus. Bis kurz vor dem Silvesterlauf

**«Es ist nicht einfach, das Training in den Alltag einzubauen, aber es lohnt sich! Ich fühle mich fitter und habe mehr Energie für alles.»**

**Nicole Abgottspon, 34**

bekommen die beiden jede Woche einen neuen, individuellen Trainingsplan von Viktor Röthlin. Dranbleiben und durchbeissen heisst die Devise, denn die Distanzen werden immer länger. «Die Steigerung von vier auf zehn Kilometer ist viel schwieriger», stellt der Marathon-Europameister 2010 klar, «denn es geht nur noch in kleinen Schritten vorwärts.»

### Tabata-Training im «Chärwald»

Am Sonntag, 23. September, trafen Nicole und Christoph ihren Laufcoach in Kerns, Obwalden, zum zweiten Lauftraining. Ein kurzes Aufwärmen und schon ging es los: Viktor Röthlin führte die zwei im Laufschritt zu seinem Lieblingsplatz mitten im Kernwald. «Hier habe ich schon als Kind gespielt», erzählte er. Doch für Nicole und Christoph wurde es kein Kinderspiel: Ihr Coach überraschte sie mit einem hochintensiven Tabata-Training (siehe Glossar-Box): Kniebeugen, Skipping, Dips, Rudern, Burpees und «der Schwimmer» brachten die Kandidaten ordentlich ins Schwitzen.

«Je stärker das «Chassis», desto geringer die Verletzungsgefahr», begründete Viktor Röthlin den anstrengenden Auftakt. Wer einmal wöchentlich eine Tabata-Einheit ins Lauftraining einbaut, verbessert seine Kraft und Ausdauer sehr effizient. Angenehmer Nebeneffekt: Die Fettverbrennung wird durch die hohe Intensität kräftig angekurbelt. Zum Abschluss bekamen Zehen-, Fuss- und Unterschenkelmuskulatur noch eine Portion Fussgymnastik. «Wenn es anfängt zu brennen und zu ziehen, machen wir noch zehn Sekunden weiter», spornete Coach Röthlin »»



#### Kleines Fitness-Glossar

##### Tabata-Work-out

Tabata ist ein hochintensives Kraft-Ausdauer-Training. Ein Tabata-Intervall dauert 20 Sekunden, gefolgt von zehn Sekunden Pause. Ein klassisches Training hat acht Intervalle und dauert vier Minuten. Die Tabata-Übungen von Nicole und Christoph finden Sie auf: [sanitas.com/laufcoaching](https://sanitas.com/laufcoaching)

die zwei Laufkandidaten an, «denn es sind genau diese letzten zehn Sekunden, die bei solchen Übungen den wahren Trainingseffekt bringen.»

#### Zwölf Minuten Vollgas

Nach einer kurzen Trinkpause stand die Standortbestimmung auf der 400-Meter-Bahn am Sarnersee auf dem Programm. «Wow, super gemacht!», lobte Viktor Röthlin die beiden Laufkandidaten, als sie nach zwölf Minuten ausgepowert ins Ziel kamen. Nicole schaffte beim 12-Minuten-Lauf (Cooper-Test) 2000 Meter, Christoph 2400 Meter. Damit schnitten sie in ihrer

lernten, wie sie sich mit autogenem Training entspannen und gleichzeitig so auf ihr Ziel fokussieren, dass sie am Silvesterlauf ihre maximale Leistung abrufen können. Ängste und Zweifel wurden angesprochen und geklärt und die beiden Laufkandidaten erarbeiteten mit Viktor Röthlin viele kleine «Schubladen» mit Lösungen und positiven Erinnerungen, die sie jederzeit ziehen können. «Alles nur Kopfsache», hatte Röthlin seinen Schützlingen bereits beim ersten Training erklärt. «An diesen Satz habe ich mich oft erinnert, wenn ich zwischendurch Mühe hatte, mich fürs Training zu motivieren», lachte Nicole Abgottspon.

### «Das Sanitas Laufcoaching ist im wahrsten Sinne des Wortes **«aufbauend»** – körperlich und mental.»

**Christoph Banik, 37**

jeweiligen Kategorie beide mit einem «Gut» ab. Klar, dass die zusätzlichen Schritte auf der Bahn auch sofort in der Sanitas Active App registriert wurden (mehr zur Sanitas Active App und wie Sie damit profitieren gibt's auf [sanitas.com/activeapp](https://sanitas.com/activeapp)).

#### Alles Kopfsache

Wie überall im Leben ist der Kopf auch beim Laufen entscheidend. «Wer nur den Bewegungsapparat forciert, wird nicht zum Ziel kommen», weiss Viktor Röthlin aus eigener Erfahrung. Deshalb stand das dritte Coaching-Treffen am 11. November ganz im Zeichen der mentalen Stärke. Nicole und Christoph

#### Gut unterwegs

Ab November meldet sich auch der «innere Schweinehund» gerne wieder. Es ist früh dunkel, oft regnerisch, viel kühler und es kostet einiges mehr Überwindung, das Lauftraining durchzuziehen. Was Nicole und Christoph in den letzten Wochen bis zum Silvesterlauf brauchen, sind gute Funktionsbekleidung nach dem Zwiebelprinzip, viel Biss und Support von ihren Coaches. Doch für Viktor Röthlin ist klar: «Die zwei sind gut unterwegs und ich bin überzeugt, dass sie die zehn Kilometer am 16. Dezember packen werden.»



Richtig essen, richtig trinken  
Sanitas Gesundheitscoach Sandra Johnson sorgt dafür, dass sich Nicole und Christoph optimal ernähren. Was hat auf ihrem Speisezettel nichts zu suchen? Was wirkt Wunder nach dem Training und vor einem Wettkampf? Tipps rund ums richtige Essen und Trinken gibt's auf: [sanitas.com/laufcoaching](https://sanitas.com/laufcoaching)



Das von einem japanischen Sportwissenschaftler entwickelte Tabata-Training brachte Christoph und Nicole im Kernwald ordentlich ins Schwitzen.

## Verfolgen Sie das Laufcoaching

Videobeiträge zu den Trainings, Kurzinterviews mit den Kandidaten, spannende Informationen von den Coaches sowie Tipps rund um den Laufsport gibt's regelmässig auf [sanitas.com/laufcoaching](https://sanitas.com/laufcoaching) und auf unseren Social-Media-Kanälen. Und hier erfahren Sie natürlich auch, wie unsere Kandidaten am Zürcher Silvesterlauf abschneiden!



Hier können Sie die Sanitas Active App herunterladen:  
[sanitas.com/activeapp](https://sanitas.com/activeapp)

