

NEUE FRICKTALER ZEITUNG

D O N N E R S T A G | F R E I T A G

Existenz aufgebaut

Von Vietnam nach Rheinfelden: die Geschichte des Ehepaars Huynh.

Seite 2



Aus Frank wird Knecht

Frank-Angestellte eröffnen eigenes Schuhgeschäft in Frick. *Seite 5*

Grenzenlose Weihnachten

An der Altstadtweihnacht in Laufenburg werden viele Besucher erwartet.

Seite 9

Eine Grenzerfahrung der besonderen Art

2000 Kilometer in zwei Monaten

Roland Gröflin aus Rheinfelden hat sich viel vorgenommen: Im kommenden Jahr will er in zwei Monaten die Schweiz rennend umrunden. Er möchte damit andere inspirieren.

Valentin Zumsteg

FRICKTAL. «Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt» – so lautet der Leitspruch von Roland Gröflin aus Rheinfelden. Der 55-jährige enthusiastische Läufer hat noch viele Schritte vor sich. Vom 1. Mai bis 30. Juni 2020 will er die Schweiz rennend umrunden. Insgesamt sind das 2000 Kilometer. «Für mich ist das Leben ein Projekt. Ich brauche immer wieder Herausforderungen. Ich glaube nicht, dass ich in der Midlife-Crisis stecke. Das ist aber selber immer schwierig zu beurteilen», erklärt Gröflin mit einem Lachen.

«So viele schöne Orte»

Vor drei Jahren hat er das Buch «Ich bin dann mal weg» von Hape Kerkeling gelesen, darin beschreibt der deutsche Komiker seine Erfahrungen als Wanderer auf dem Jakobsweg. «Das hat mich angesprochen. Ich wollte aber nicht den Jakobsweg machen, sondern ein eigenes Projekt in der Schweiz umsetzen. Unser Land hat so viele schöne Orte», sagt Gröflin. So kam er auf die Idee, sich zwei Monate frei zu nehmen und die Schweiz rennend zu umrunden. Familiär und beruflich ist das möglich: «Ich habe es mit meiner Familie und mit meinem Team besprochen. Sie tragen es mit», schildert Gröflin, der bei der Gemeinde Stein als Leiter Bau und Planung arbeitet. Sein Projekt nennt er «RUDS 22», das steht für «Rund um die Schweiz, 2000 Kilometer in 2 Monaten» und soll auch ein bisschen an die «Route 66» erinnern.

Der Sport ist ein wichtiger Teil seines Lebens. Gröflin hat während



«Der Weg ist das Ziel», sagt Roland Gröflin. Sein Weg ist weit.

Foto: zVg

Jahrzehnten Fussball gespielt. Seit fünf Jahren läuft er intensiv; verschiedene Bergmarathons konnte er bereits erfolgreich absolvieren. Derzeit ist er daran, sein Betreuungsteam für das Projekt zusammenzu-

«Mut machen»

Die genaue Routen- und Tagesplanung hat ebenfalls schon begonnen. «Ich werde grenznah laufen, aber nicht klettern. Das hat zur Folge, dass ich in den Bergen teilweise Um-

10 bis 18 Stunden trainiert er wöchentlich, wobei ihn derzeit eine leichte Verletzung der Achillessehne etwas bremst. «Eine Herausforderung wird sein, mit Rückschlägen umzugehen. Wichtig ist auch, dass mein Körper möglichst schnell regeneriert.» Die ersten beiden Tagesetappen hat er schon probeweise gelaufen.

«Ich möchte mit diesem Projekt andere Leute inspirieren und ihnen Mut machen, etwas Neues anzupacken. Mit 55 Jahren gehört man heute nicht zum alten Eisen.» Gröflin freut sich auf die sportliche und mentale Herausforderung, aber auch auf viele Begegnungen und Erlebnisse. Er will die Umrundung der Schweiz genießen. «Der Weg ist das Ziel», sagt er. Es soll eine Grenzerfahrung der besonderen Art werden.

www.ruds22.info

«Ich möchte Mut machen, etwas Neues anzupacken»

stellen. Ein Freund aus der Laufgruppe wird ihn während der zwei Monate mit einem Camper begleiten. Darin wird geschlafen und gekocht. Weitere Freunde und Bekannte stossen während jeweils mindestens drei Tagen dazu, um ihn zu unterstützen.

wege oder Abkürzungen wählen muss.» Pro Tag will er zwischen fünf und sechs Stunden laufen und so – je nach Route und Gelände – jeweils zwischen 30 und 40 Kilometer zurücklegen. «Eine Tagesetappe im Wallis wird aber wahrscheinlich acht Stunden dauern.»

Neue Fricktaler Zeitung AG
061 835 00 35 und 062 865 35 70



9 771661 366002 4 0050