

Spendenprojekt

Der Rheinfelder Roland Gröflin will einmal um die ganze Schweiz laufen



Von **Heinz Vollmar**

So, 02. August 2020 um 17:58 Uhr

Rheinfelden / Schweiz

BZ-Plus | Der 55-Jährige will sich zu Fuß auf die 2000 Kilometer lange Tour machen. Die Freude an der Natur, die Freude an Leistung, die Freude an Begegnungen sowie die Freude, Neues zu erleben treibe ihn an, sagt er.



Auf los geht's los: Roland Gröflin beim Start seines 2000-Kilometer-Laufs Foto: Heinz und Monika Vollmar

Rund um die Schweiz, 2000 Kilometer in zwei Monaten – das ist das Motto einer besonderen Tour, die am Samstag im schweizerischen Rheinfelden begann.

Roland Gröflin, der als Leiter des Bau- und Planungsamtes im schweizerischen Stein arbeitet und in Rheinfelden/Schweiz lebt, beschäftigt sich schon seit längerer Zeit mit der Idee, einmal die gesamte Schweiz zu umrunden. "Die Freude an der Natur, die Freude an Leistung, die Freude an Begegnungen sowie die Freude, Neues zu erleben", umriss der 55-jährige Sportler kurz vor dem Start seine Motivation.

Gröflin ist mit Leib und Seele Sportler. Nachdem er über 40 Jahre hinweg Fußball spielte, widmet er sich seit mehr als fünf Jahren intensiv dem Laufsport und trainiert grenzüberschreitend auch in einem deutschen Lauf-Club. Als Finisher bei diversen Bergmarathons sowie anderen Läufen hat er seine sportliche Fitness und mentale Stärke soweit vorangebracht, dass er nun die Chance sieht, mit der Umrundung der Schweiz eine ganz neue "Marathon-Aufgabe" zu bewältigen.

Vorbereitet wurde Gröflin etwa von der Life Premium Training AG in der schweizerischen Nachbarstadt, es gab Coachings für die richtige Ernährung oder auch die mentale Stärke, die man für so ein Vorhaben sicher braucht. Die AG half auch bei der Organisation des Starts. Weitere Unterstützung erhielt er von einer Apotheke, die ihn mit den nötigen Präparaten für unterwegs ausstattete.

Läufer will Spenden für Sport-Projekte sammeln

Gröflin selbst will mit seiner Schweiz-Umrundung auf die Kraft der kleinen Schritte aufmerksam machen und andere Menschen motivieren, sich selbst mehr zuzutrauen.

Beim Start am Samstag rief er dazu auf, dass sich jeder für sich selbst, ganz individuell, ein Ziel setzen soll. Selbst wenn es zur Zielerreichung Grenzerfahrungen benötige, solle man die Herausforderung annehmen und zeigen, dass es trotz höherer Belastung immer weitergehen kann. "Schritt für Schritt, jeden Tag, immer wieder aufs Neue. Beim tagtäglichen Lauf wie im Leben", so die Botschaft von Roland Gröflin.

- Anzeige -



Die EDITION 2020.

Zu attraktiven Konditionen sichern.



Jetzt Probe fahren

Seine Laufkollegen der badischen Laufgruppe "Heinz" überreichten dem Sportler ein handsigniertes Ruhekissen, um auch die Pausen erholsam verbringen zu können.

Rund um die Schweiz

Mit seinem Lauf rund um die Schweiz will Roland Gröflin Kinder und Jugendliche unterstützen, die aus den unterschiedlichsten Gründen keinen Zugang zum Sport haben. Daher unterstützt er die Laureaus-Stiftung Schweiz und bittet um Spenden, damit noch mehr Kinder in der Schweiz von den sozialen Sportprojekten der Stiftung profitieren. Roland Gröflin umrundet die Schweiz in insgesamt 61 Etappen. Am Samstag startete er von Rheinfelden/Schweiz bis nach Basel, danach von Basel nach Neumühle bis er auf der letzten Etappe am 30. September von Laufenburg/Schweiz wieder in der Nachbarstadt erwartet wird. Infos unter <http://www.ruds22.info>

Mehr zum Thema:

- **Laufsport:** Die deutsche Meisterin im 100-Kilometer-Ultramarathon kommt aus Denzlingen (Oktober 2019)

Ressort: [Rheinfelden / Schweiz](#)

Zum Artikel aus der gedruckten BZ vom Mo, 03. August 2020:

» Zeitungsartikel im Zeitungslayout: [PDF-Version herunterladen](#)

» Webversion dieses Zeitungsartikels: [Von Rheinfelden einmal um die ganze Schweiz](#)