

Täglich ein Kilo Pasta zur Vorbereitung

Leichtathletik Matthias Bachmann startet morgen zum zehnten Mal am Swiss City Marathon. Für den 46-jährigen Inhaber der Confiserie aus Luzern geht es dabei um mehr als nur einen Lauf.

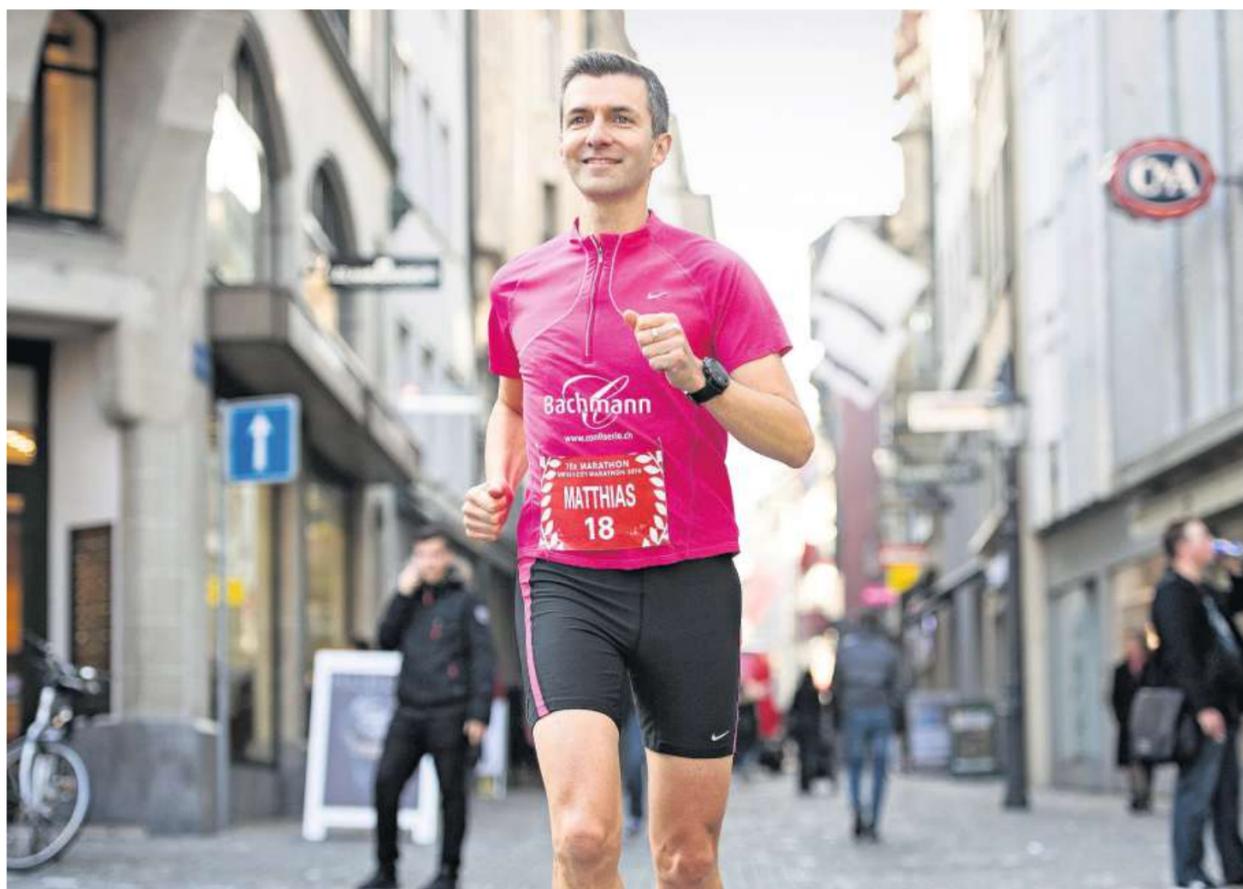
Roger Amberg
roger.amberg@luzernerzeitung.ch

Neunmal gestartet, neunmal im Ziel angekommen. Das ist die stolze Bilanz von Matthias Bachmann, Inhaber der Confiserie Bachmann AG und begeisterter Laufsportler. Morgen will der dreifache Familienvater zum zehnten Mal im Ziel beim Verkehrshaus einlaufen. «Die Nervosität ist jetzt schon da, weil der Swiss City Marathon immer ein besonderes Erlebnis ist. Ich freue mich enorm, weil immer eine spezielle Stimmung herrscht und jeweils sehr viele Zuschauer an der Strecke stehen und die Läufer anfeuern», sagt Bachmann im Hinblick auf den morgigen Tag.

Für den Luzerner hat der Heimmarathon einen besonderen Stellenwert: «Wir laufen auf meiner Trainingsstrecke, und das macht es zusätzlich emotional. Ich bin als Luzerner stolz, dass wir einen so erfolgreichen Lauf haben», betont Bachmann, der mit seiner Firma schon seit dem ersten Marathon von 2007 als Gönner und Partner auftritt. Der Start selbst ist für ihn keine Selbstverständlichkeit: «Es braucht auch immer ein bisschen Glück, dass man überhaupt starten kann. Die Gesundheit ist enorm wichtig. Glücklicherweise kann man diese mit der richtigen Ernährung und genügend Schlaf positiv beeinflussen.»

Die Wichtigkeit der Ernährung

Deshalb sei für ihn nicht nur der Marathon selbst, sondern die gesamte Vorbereitung von grosser Wichtigkeit: «In dem Moment, indem ich mich für einen Marathon anmelde, beginnt bei mir die Planung. Man kann einen Marathon nicht ohne gute Vorbereitung laufen, und deshalb muss man ein zielgerichtetes Zeitmanagement betreiben», sagt der 46-Jährige, der im Verlauf der letzten Wochen die Trainingsin-



Kurze Trainingseinheit für die Kamera: Matthias Bachmann gestern in der Luzerner Altstadt.

Bild: Corinne Glanzmann (28. Oktober 2016)

tensität sukzessive erhöht hat. Bis zu fünfmal wöchentlich trainiert der Hobbysportler in der entscheidenden Phase der Vorbereitung. Da muss der Geschäftsmann auch mal um vier Uhr morgens in die Socken, damit er Zeit für sein grösstes Hobby findet.

Bachmann betont die Wichtigkeit der Ernährung während der Vorbereitung: «Bei der Ernährung geht es um zwei Dinge. Zum einen ist es wichtig, unmittelbar vor dem Lauf seine Energiespeicher mit Kohlenhydraten zu füllen. Diese sind für eine Ausdauerleistung unverzichtbar. Zum anderen muss man sich ausgewogen ernähren, um fit an den

Start gehen zu können», sagt Bachmann, der für seine Confiserie ein entsprechendes Marathon-Brot entwickelt hat.

Er selbst ernährte sich in der laufenden Woche fast ausschliesslich von Pasta, damit der Körper genug Kohlenhydrate aufnehmen könne. Jeden Tag ass Bachmann ein Kilogramm gekochte Teigwaren, um für den Sonntag bestens vorbereitet zu sein. Ansonsten sei die Woche vor einem Marathon aber eher ruhig, erklärt Bachmann: «Es ist ganz wichtig, dass man in der Woche vor einem Marathon nicht mehr viel trainiert und somit am Start ausgeruht ist. Zu-

sammen mit der Ernährung wird dann bemerkbar, dass man in Bestform ist und schneller als in jedem Training laufen kann.»

Eigener Blog und Youtube-Kanal

Man merkt im Gespräch mit Matthias Bachmann förmlich, wie begeistert er vom Laufsport ist und wie viel er sich insbesondere mit den technischen und physischen Komponenten auseinandersetzt. «Für mich ist der Marathon-Sport ein Erlebnis. Es geht nicht nur um den Lauf selbst, sondern um das ganze Drumherum. Man beschäftigt sich mit seinem Körper, mit der Gesundheit und muss vor

allem einen enormen Willen aufbauen. Joggen ist im Alltag wie eine Oase, man kann komplett abschalten und vom Alltag Abstand bekommen. Dieser Ausgleich ist extrem wichtig für mich», führt Bachmann aus.

Morgen wird er bereits seinen 38. Marathon bestreiten. Seine Erlebnisse verarbeitet der leidenschaftliche Marathonläufer jeweils in seinem Blog (zu finden über www.confiserie.ch): «Ich habe jeweils Mühe, die intensiven Erlebnisse persönlich zu verarbeiten, und kann nach den Läufen nicht mehr abschalten. Deshalb habe ich begonnen, die Erlebnisse in Textform zu ver-

Informationen für Kurzentschlossene

Marathon Nachmeldungen für den Swiss City Marathon (Start: morgen 9 Uhr beim Verkehrshaus) sind in den Kategorien Marathon, Duo Marathon, 5 Mile Run und Maratholino an der Startnummernausgabe möglich. Für die übrigen Kategorien besteht keine Möglichkeit zur Nachmeldung. **Öffnungszeiten:** heute von 10 bis 17 Uhr im Hotel Schweizerhof Luzern. Am Sonntag von 6.30 bis 8.30 Uhr beim Ziel Verkehrshaus Luzern. Und von 9.30 bis 12.30 Uhr in Horw (nur 5 Mile Run und Maratholino). Der Strassenverkehr und der Busbetrieb in der Stadt Luzern und der Agglomeration sind am Sonntag wegen des Marathons stark beeinträchtigt. Alle Infos und Änderungen finden Sie unter: www.swisscitymarathon.ch

Mit dem Liveticker der «Luzerner Zeitung» sind Sie morgen den ganzen Tag am Streckenrand mit dabei. Online sehen Sie stetig die neusten Resultate, Bilder und Videos des Grossanlasses.

arbeiten, und dadurch kann ich mich wieder nach vorne fokussieren», berichtet Bachmann, der zusätzlich einen eigenen Youtube-Kanal betreibt, indem er Video-Zuschnitts von seinen Läufen präsentiert. Einen solchen wird er sicherlich auch wieder morgen machen, wenn Matthias Bachmann zum zehnten Mal im zehnten Rennen die Ziellinie überqueren will.

WWW.

Infos und Live-Berichterstattung zum Marathon finden Sie unter: luzernerzeitung.ch/marathon

Schwingerverband verzichtet auf höhere TV-Einnahmen

Fernsehrechte Der Eidgenössische Schwingerverband verlängert den Vertrag mit dem Schweizer Fernsehen zum bisherigen Betrag von 130 000 Franken pro Jahr. Es ist wohl der beste Deal einer TV-Station.

Das Eidgenössische Schwingfest ist ein TV-Hit, den das Fernsehen SRF praktisch zum Nulltarif bekommt. Pro Jahr kostet der Globalvertrag mit dem Eidgenössischen Schwingerverband (ESV) bloss 130 000 Franken. Für dieses Geld bekommt das nationale Fernsehen die Live-Rechte für alle offiziellen Schwingfeste (also auch für das Eidgenössische und am Unspinnen) und kann diese nach Belieben lokalen TV-Stationen für einzelne Feste gegen Gebühr überlassen. Bisher ist der TV-Vertrag jeweils für drei Jahre von einem Eidgenössischen zum nächsten abgeschlossen worden und ist nach Estavayer 2016 aus-

gelaufen. Das SRF tendiert in diesen unsicheren medialen Zeiten auf Stabilität mit einem neuen Sechsjahresvertrag bis 2022.

Paul Vogel (58) aus Sigigen bei Ruswil, als ESV-Obmann der ranghöchste Schwingfunktionär, bestätigt die grundsätzliche Einigung in den laufenden Verhandlungen und macht eine bemerkenswerte Aussage. «Die finanzielle Entschädigung bleibt im neuen Vertrag gleich.» Also nicht mehr TV-Geld für die Schwinger und die Rechte wieder zum öffentlich-rechtlichen Fernsehen und nicht zu einer der privaten TV-Stationen. «Bei uns wird sehr viel ehrenamtliche Ar-

beit geleistet. Wir brauchen nicht mehr Geld», sagt Paul Vogel. Das Fernsehen sei ein Partner und deshalb sei eine Erhöhung der finanziellen Entschädigung gar kein Thema.

Wer zahlt die Produktionskosten 2019?

Diese Vernunft ist umso bemerkenswerter, weil das Schwingen in der Deutschschweiz fürs Fernsehen so attraktiv geworden ist, dass die bisherige Entschädigung von 130 000 Franken wohl auf mindestens eine halbe Million pro Jahr hochgepokert werden könnte. Zumal inzwischen auch private TV-Stationen die Schwingfeste

«Wir brauchen nicht mehr Geld.»



Paul Vogel
ESV-Obmann

übertragen könnten. Paul Vogel, der kluge Schwinger-Diplomat, sagt, es gehe nach grundsätzlicher Einigung nun noch darum, die Rahmenbedingungen und die Länge des neuen TV-Vertrages auszuarbeiten. «Wir werten die Erfahrungen des letzten Eidgenössischen aus und sind auch mit den Organisatoren des nächsten Eidgenössischen in Zug im Gespräch.» Dabei geht es unter anderem auch darum, wer die TV-Produktionskosten im sechsstelligen Bereich für das Eidgenössische 2019 in Zug übernimmt. Der ESV organisiert das Fest nicht selber. Er vergibt die Austragung an seine Teilverbän-

de. Die wiederum übertragen die Organisation einem lokalen OK. Dieses OK organisiert das Fest. Die Organisatoren müssen das 30-Millionen-Budget selber stemmen und Sponsoren suchen. 16 Prozent der Ticketeinnahmen kassiert der ESV. Das Fernsehen hat im bisherigen Vertrag einen Teil der Produktionskosten dem ESV zugeschoben – der ESV belastete diesen Aufwand bisher dem Festorganisator. Damit sind die Zuger, die 2019 unter OK-Präsident Heinz Tännler das nächste Eidgenössische organisieren, aber nicht ganz einverstanden.

Klaus Zaugg



Luzerner Zeitung



Rennender Bäckerei-Chef
Matthias Bachmann bereitet sich minutiös auf seinen 10. Luzerner Marathon vor. 31

Samstag, 29. Oktober 2016

AZ 6002 Luzern | Nr. 251 | Fr. 3.50 | € 4.- www.luzernerzeitung.ch

Kronfavoriten zieren sich

CVP Luzern Wer wird nach der überraschenden Rücktrittsankündigung von Pirmin Jung neuer Präsident der grössten Luzerner Partei? Die Vizepräsidenten Yvonne Hunkeler und Christian Ineichen jedenfalls bewerben sich nicht aktiv um den unbezahlten 40-Prozent-Job, wie sie gegenüber unserer Zeitung sagen. Offen ist laut Franz Wüest von der Findungskommission, ob es 2017 zu einer Kampfwahl oder einem Einervorschlag kommt. (mus.) 25

Bauern ärgern sich über Emmi

Kaltbach Die Emmi lagert in ihrer Sandsteinhöhle neu den Käse Kaltbach Le Chèvre. Dieser wird aus holländischer Ziegenmilch hergestellt. Dass für die neue Sorte keine Schweizer Ziegenmilch verwendet wird, enttäuscht die Bauern aus der Region. «Ich finde das nicht in Ordnung», sagt Landwirt Thomas Hodel aus Schötz. Emmi stellt sich auf den Standpunkt, der ursprüngliche Produktionsort sei «für die meisten Kunden nicht relevant». (mua.) 26

Spitalfusion wird konkret

Luzern/Stans Die Kantonsspitäler Luzern und Nidwalden arbeiten seit 2012 eng zusammen. Auf die Kooperation soll die Fusion der Spitäler folgen. Und die beiden Kantone machen vorwärts: In Luzern soll ein entsprechender Gesetzesvorschlag bis Mitte 2017 in die Vernehmlassung gehen, wie Gesundheitsdirektor Guido Graf auf Anfrage erklärt. In Nidwalden soll es in der zweiten Jahreshälfte so weit sein. Das letzte Wort zur Fusion dürfte das Volk haben. (bbr.) 24

Gerichtsurteil stärkt Sika

Baar Im Übernahmestreit um Sika ist das Urteil gefallen. Das Zuger Kantonsgericht hat zu Gunsten des Bauchemie-Konzerns entschieden. Die Erbenfamilie gibt aber nicht auf.

Im Streit um Sika hat gestern das Zuger Kantonsgericht im Sinne des Bauchemie-Konzerns entschieden. Die Klage der Schenker-Winkler-Holding wurde abgewiesen. Die Stimmrechtsbeschränkung der Familienholding auf 5 Prozent aller Namenaktien an der Generalversammlung 2015 war nach Ansicht des Gerichts rechtmässig.

Sika-Verwaltungsratspräsident Paul Hälgi zeigte sich erfreut über das Urteil: «Das ist eine sehr

gute Nachricht für Sika und die Aktionäre», erklärte Hälgi vor den Medien in Zürich. Sika-Chef Jan Jenisch sprach von einem sehr klaren Urteil und zeigte sich erleichtert. Die Aktionäre rund um die Bill- und Melinda-Gates-Stiftung begrüßten den Entscheid. Dieses Urteil sei erwartet worden, denn die Schweizer Justiz stelle sich hinter die Prinzipien einer guten Unternehmensführung und schütze die Interessen der Aktionäre. Die Investoren-

«Das ist eine sehr gute Nachricht für Sika und die Aktionäre.»

Paul Hälgi
Sika-Verwaltungsratspräsident

gruppe bleibe offen für Gespräche mit der Familie Burkard. Sie müsse aber die Klauseln zum Schutz der Aktionäre in den Statuten respektieren.

Der französische Bauriese Saint-Gobain will derweil weiterhin am Kauf von Sika festhalten. Die Schenker-Winkler-Holding werde gegen den Entscheid beim Zuger Obergericht Beschwerde einlegen, teilte die Familienholding gestern mit. (red.)

Kommentar 6. Spalte

11

Kommentar

Ein Entscheid der Vernunft

Es ist ein epischer Übernahmestreit um Sika. Knapp zwei Jahre dauert er bereits. Es wird mit harten Bandagen gekämpft. Die Sika-Erben werden als «gierigste Familie» der Schweiz bezeichnet. Die sich gegen den Verkauf wehrenden Verwaltungsräte müssen sich Beleidigungen wie Puttschisten, Hausbesetzer oder Gesetzesbrecher anhören. Ihnen wurde gar der Lohn gestrichen. Einzelne sehen sich mit einer Verantwortlichkeitsklage konfrontiert.

Nun hat das Kantonsgericht Zug entschieden – und das in aller Deutlichkeit. Die Sika-Erben dürfen das von ihren Vorfahren erarbeitete Vermächtnis nicht ohne Zustimmung des Verwaltungsrates – und damit der anderen Aktionäre – verkaufen.

Es muss leider davon ausgegangen werden, dass der Streit weitergeht, denn das Urteil wird kaum Rechtskraft erlangen. Die Familie Burkard hat gestern, ohne Zeit zu verlieren, erklärt, dass sie an die nächste Instanz gelangen wird. Dabei wäre es an der Zeit, dass die Familie mit ihrer Sika und den 17 000 Mitarbeitern Frieden schliesst. Es ist aber vor allem an der Zeit, dass man in Paris zur Einsicht kommt, dass dieser feindliche Übernahmeversuch nicht toleriert wird.



Ernst Meier
ernst.meier@luzernerzeitung.ch

Gespaltene Meinungen zur grossen Atomfrage



Abstimmung Am 27. November entscheidet das Volk, wie lange die Kernkraftwerke im Inland – im Bild das Werk Mühleberg – noch Strom produzieren werden. Im Interview mit unserer Zeitung warnt Bundesrätin Doris Leuthard vor drohenden Versorgungslücken bei einem Ja zur Atomausstiegsinitiative. 2/3

Bild: Alessandro Della Bella/Keystone (9. Juni 2011)



Inhalt Börse 15 Kultur 16/17 Rätsel 20 TV/Radio 36
Agenda 37-39 Forum 14 Ratgeber 30 Todesanzeigen 19 Wetter 30

Abonnemente 041 429 53 53, Fax 041 429 53 83, abo@lzmedien.ch, **Internet** www.luzernerzeitung.ch
Redaktion 041 429 51 51, redaktion@luzernerzeitung.ch, **Inserate** 041 429 52 52, inserate@lzmedien.ch

ANZEIGE

Heute hat die LZ einen ganz dicken Fisch an der Angel. Mehr auf Seite 4.