



Matthias Bachmann: Confiseur und Marathonläufer

«Joggen ist ansteckend»



Er ist Geschäftsführer der Confiseur Bachmann AG und Marathonläufer: Matthias Bachmann. Am nächsten Sonntag läuft er am vierten Lucerne Marathon mit.

Auf mein Heimrennen bin ich besonders nervös», gesteht der 40-jährige Matthias Bachmann. Er steckt in den letzten Vorbereitungen für den Lucerne Marathon. In vier Tagen fällt der Startschuss. «Die letzte Woche vor dem Lauf mache ich sportlich gar nichts mehr.» Das sei nicht ganz einfach – aber wichtig. «Die Schlussphase ist entscheidend», sagt der erfahrene Marathonläufer. Seit nunmehr vier Monaten trainiert Bachmann für den Lucerne Marathon. In der Einlaufphase lief er pro Woche 50 bis 60 Kilometer. Sukzessive verlängerte er seine Läufe auf 1,5 bis 2 Stunden. Seine Trainings absolviert er über den Mittag oder Spätabends. Grund: «Dann kann ich mich am ehesten von meiner Arbeit lösen», sagt der Inhaber der Confiseur Bachmann AG. Von der Bachmann-Geschäftsleitung sind Daniel Weber und Jacqueline Di Marco ebenfalls angefressene Marathonläufer. «Joggen ist ansteckend und

macht süchtig.» Dennoch trainiert er meistens alleine. «Wir müssen beruflich alle flexibel sein.»

Marathonbrot und Pralinés

In der Marathonvorbereitung spielt auch das Essen eine wichtige Rolle. «Ich setze auf eine vollwertige Ernährung.» Hierfür hat er eigens ein Brot entwickelt, das sogenannte Marathonbrot. «Die Mischung von Kohlenhydraten, Früchten und Vitaminen ist für den Ausdauersport optimal.» Da der Teig eine lange Triebführung habe, sei das Brot ausgegärt und somit gut verdaulich, so der Fachmann. Als Geschäftsführer ist er aber in der Backstube kaum mehr anzutreffen. Er ist für den Verkauf und das Marketing zuständig. Dazu gehört aber auch etwa die Degustation von Pralinés für den Qualitäts-Check. «Ich genieße täglich ein feines Praliné oder ein Dessert. Einfach mit Mass.»

Im Läuferhoch

Dass sich bei Matthias Bachmann Fettpölsterchen bilden können, ist indes eher unwahrscheinlich. Sein Hobby lässt es gar nicht zu. «Schon als Jugendlicher bin ich im Fussballtraining gerne Runden gelaufen.» Durch das Joggen habe er seinen Körper besser kennengelernt, wisse, wo die Grenzen sind. Zudem genießt er es in der Natur zu sein. «Beim Laufen vergesse ich alle Sorgen und komme ab einem gewissen Punkt in eine Trance, in ein Hochgefühl.» Es ist das Läuferhoch, das sogenannte Runner's High. «Du hast das Gefühl, als ob du ewig weiterlaufen könntest. Das ist Glück pur.»

Marathon – eine Wissenschaft

2005 absolvierte er seinen ersten Marathon. Und es war nicht irgendeiner: «Ein Kollege fragte mich, ob ich mit ihm an den New York Marathon ginge.» Damals sei er noch etwas blauäugig an die Sache rangegangen. Mittlerweile ist er tief in die Wissenschaft «Marathon» eingetaucht. «Es wird getüfelt, um die eigene Leistung zu verbessern.» Dazu gehören Blutanalysen, Herzkurven messen, Trennkost, Yoga oder Meditation. Bisher hat er bereits an 15 Läufen teilgenommen. So etwa in Paris, am Jungfrau- oder Graubünden-Marathon. 2007 gehörte er auch zu den Teilnehmern des ersten Lucerne Marathons. Am Sonntag wird er zum zweiten Mal durch die Stadt laufen. Damit seine Beine möglichst schnell unterwegs sind, isst er am Tag zuvor über zwei Kilogramm Pasta. Die Folge: «Am Sonntagmorgen werde ich 10 bis 20 Prozent schneller unterwegs sein als sonst.» Bachmann rechnet für die rund 42 Kilometer mit einer Zeit von 3 Stunden und 10 Minuten. Seiner Familie, Bekannten und den Mitarbeitenden macht er einen Zeitplan, wann er wo durchlaufen wird. «So können sie mich zur rechten Zeit richtig anfeuern.» Seine Vorfreude ist riesig: «Die Atmosphäre in Luzern ist einzigartig.»

20. Marathonjubiläum in Luzern

Nach dem Lucerne Marathon hängt Matthias Bachmann bis Ende Januar seine Joggingsschuhe an den Nagel. Pause ist angesagt, ein wichtiger Ausgleich für den Familienvater. Für das nächste Jahr hat er

konkrete Ziele. Nach einem Marathon im Frühling will er im Sommer den Graubünden-Marathon und den K78 in Davos bestreiten. Und im Herbst steht der 5. Lucerne Marathon auf dem Programm. «An meinem Heimrennen werde ich gleichzeitig mein 20. Marathonjubiläum feiern können.»

Fit für den Lucerne Marathon: Matthias Bachmann. Bilder: Heinz Steimann

Kurzmeldungen

Cityring: Änderung der Verkehrsführung

(pd) Im Hinblick auf die Hauptarbeiten des Projekts Cityring Luzern ist die Verkehrsführung ausgangs Reussporttunnel in Richtung Norden geändert worden. Zudem starteten die Bauarbeiten im Raum Kasernenplatz Luzern für eine provisorische Busspur und eine provisorische Bushaltestelle. Sie sind Teil der flankierenden Massnahmen zum Projekt Cityring Luzern. Die Bauarbeiten für die Busspur und die Bushaltestelle dauern bis Ende November. Weitere Infos: www.cityring.ch

Erfolg für Lucerne Festival Orchestra

(pd) Das Lucerne Festival Orchestra unter der Leitung von Claudio Abbado gab drei umjubelte und restlos ausverkaufte Konzerte mit Gustav Mahlers 9. Sinfonie am 17. und 18. Oktober in Madrid sowie am 20. Oktober in Paris. Claudio Abbado wurde am 14. Oktober mit der Medalla de Oro des Círculo de Bellas Artes geehrt und am Tag darauf für den Premio Don Juan de Borbon de la Musica nominiert.

Highlights der Woche

Ignatzek-Roditi-Trio

(pd) Seit 20 Jahren spielen der deutsche Pianist, Komponist und Band-leader Klaus Ignatzek, der Belgier Jean-Louis Rassinofosse und der bekannte brasilianische Trompeter Claudio Roditi



zusammen. Letzterer spielte fast zehn Jahre in der Gruppe von Paquito d'Rivera. Seine Ausdruckskraft wird geprägt von der Brillanz im Ton, einer energiegelassenen Virtuosität. Leader Klaus Ignatzek ist ein begnadeter Komponist, Arrangeur und gehört zur Spitzengarde europäischer Jazzpianisten. Jean-Louis Rassinofosse ist der wahrscheinlich meistbeschäftigte Kontrabassist Belgiens und als virtuoser Melodiker einer der begehrtesten Begleiter vieler europäischer Jazzmusiker. Am Sonntag, 31. Oktober, spielt das Trio um 19 Uhr im Grand Casino Luzern.

Tanz spezial: Dance & Dine – mit «Tanz Luzerner Theater»

(pd) Das Ensemble «Tanz Luzerner Theater» serviert dem Publikum dieses Mal nicht nur köstliche Tanzstücke – sondern auch kulinarische Hochgenüsse. Aus der Küche des Kulinarikers Stefan Winiger vom «Luzerner Wochenmarkt» kommt ein exquisites Viergangmenü. Reservationen an der Theaterkasse möglich. Dance & Dine: Mittwoch, 27. Oktober, 19 Uhr, UG, Luzern

Der Marathon-Countdown läuft!

Am 4. Lucerne Marathon vom Sonntag, 31. Oktober, wird ein Rekordfeld von über 8000 Startenden erwartet.

Rekord: Die Marathon- und Halbmarathon-Startfelder des 4. Lucerne Marathon sind voll. Bis zum 18. Oktober sind total 8600 Anmeldungen eingegangen, davon 5700 im Halbmarathon, 2400 im Marathon. Um eine qualitativ hochstehende Durchführung zu sichern, sind die Anmeldestellen geschlossen worden, teilten die Organisatoren mit. Einschreibungen können nur noch im Schnuppermarathon (13 km nach Horw) und im Kinderrennen Maratholino gemacht werden.

Bei der Starteinteilung auf der Haldenstrasse haben sich die Marathon-Läuferinnen und -Läufer gemäss ihrem Leistungsvermögen einzureihen. Um 9 Uhr startet der erste von fünf Blöcken. Mittels der Chip-Zeit-Messung wird die exakte Laufzeit vom persönlichen Überqueren der Startlinie bis zur Ziellinie ausgewiesen. Die Rangierung erfolgt ebenfalls nach dieser Netto-Laufzeit.

Das Kinderrennen Maratholino startet vor dem Verkehrshaus um 9.30 Uhr und in Horw-Zentrum um 11.15 Uhr. Das Startgeld wird vom Presenting-Partner Manor offeriert. Somit ist die Teilnahme für alle Kinder mit Jahrgang 2004 und jünger kostenlos. Anmeldungen bis spätestens eine Stunde vor dem Rennen an der Startnummernausgabe oder in Horw.

Mit der Ausdehnung der Startzeiten und der Kurskorrektur am Alpenquai sind spürbare Verbesserungen im Läufer-service gemacht worden. Auch die erwarteten rund



Am nächsten Sonntag fällt der Startschuss zum 4. Lucerne Marathon.

Bild: pd

50 000 Zuschauer kommen auf ihre Rechnung. Verpflegungsangebot und Abfallbewirtschaftung sind verbessert worden. Im Energiebereich, wo der Partnervertrag mit ewl energie wasser luzern um weitere drei Jahre verlängert werden konnte, domi-

nirt Luzerner Ökostrom als erneuerbare Energie. Das Verkehrshaus und seine Ziel-einlauf-Arena bieten erneut einen Tag der offenen Tür.

www.lucernemarathon.ch
www.maratholino.ch

pd/red

