

# Der Confiseur als Bergziege

Matthias Bachmann von gleichnamigem Betrieb in der Schweiz läuft ganz lang und ganz hoch



Matthias Bachmann beim Jungfrau-Marathon (42 km/rund 2000 Höhenmeter). Fotos: privat

Vor Wettkämpfen erhöht er die Zahl der Trainingseinheiten auf bis zu fünf. Dabei schlage er ein Tempo an, das ihm häufig auch noch erlaube, nebenher kurze Geschäftstelefonate zu führen.

Wettkampferfahrung fließt in die Produktion ein

Eine weitere Verbindung zum Beruf gibt es bei Fragen der speziellen Fitness- und Gesundheitsernährung. „Da fließt manches in die Produktentwicklung ein.“ So auch beim Marathonbrot (360g, 4 Franken), unter anderem mit Weizen- und Roggenmehl, Haselnüssen (4%) getrockneten Aprikosen (4%), Sultaninen (3%), Haferflocken, Sonnenblumenkernen, Leinsamen und Gerstenmalzmehl.

„Im Prinzip ist das fast schon ein Fruchtbrot“, sagt Matthias Bachmann, der auf dem Weg zur nächsten Herausforderung ist: Er hat sich bei Swiss Peaks angemeldet, um dabei auf einer Distanz von 170 Kilometern 10.500 Höhenmeter zu klettern.

@ r.wolf@matthaes.de

Von Reinald Wolf

**K**napp 145.000 Schritte hat er vor Kurzem innerhalb von 32:30,18 Stunden gemacht und dabei 11.404 Kalorien verbrannt. Die Rede ist von Matthias Bachmann, für den das bisher die größte Herausforderung seines sportlichen Engagements war. Und das will was heißen.

Seit etwa 15 Jahren hat der Konditor-Confiseur aus Luzern (Schweiz) mehr als 50 Marathons absolviert, 15 davon in der Ultraversion. Das bedeutet deutlich, ja spürbar mehr als die klassischen 42,195 Kilometer.

Ohne Worte: 117 Kilometer mit 8011 Höhenmetern

„Das ist schon nochmal eine andere Herausforderung, zumal bei den Ultraläufen in den Bergen noch einige Höhenmeter zu

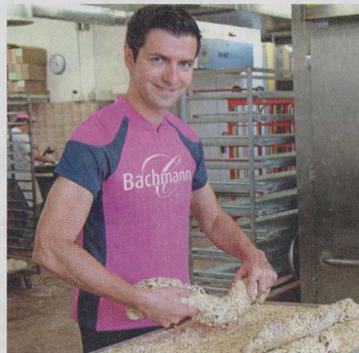
bewältigen sind“, sagt der 49-jährige Unternehmer. Einen Eindruck davon vermitteln die eingangs aufgelisteten Daten, die Bachmanns GPS-Sportuhr Anfang Juli nach dem berüchtigten X-Alpine in den Schweizer Alpen ausgespuckt hat. Da standen „am Ende des Tages“ 117,44 Kilometer und 8011 Höhenmeter.

Wie ist das zu schaffen? „Wenn man will, kann man Berge versetzen. Das ist eine Frage der Einstellung“, skizziert Bachmann einen wesentlichen Faktor auf dem Weg, einen alpinen Ultraläufer zu meistern. Grob könne er sagen, dass ein Drittel Training und die Kondition ausmachen, ein Drittel sei Kopfsache und ein Drittel Vorbereitung und Strategie.

„Das kommt mir entgegen, denn ich habe eigentlich keine Zeit, zu trainieren.“ Disziplin, gute Vorbereitung, Ernährung

und die penible Zusammenstellung des Versorgungspakets seien neben dem regelmäßigen Training entscheidend. „Es ist die Gesamtstrategie in Kombination mit Durchhaltevermögen, die schließlich zum Erfolg führt“, zieht Bachmann Parallelen zum Unternehmertum.

Wöchentliche Trainingszeiten von drei zweistündigen Laufeinheiten seien durchaus noch vereinbar mit seinen betrieblichen Aufgaben, die sich bei Confiseur Bachmann hauptsächlich um die Themen Verkauf, Marketing und Administration drehen.



Der Marathon-Mann in der Backstube.



Saisonartikel zur Laufsaison: das Marathonbrot

**ABZ**  
abz online

# Allgemeine BäckerZeitung