

Für Matthias Bachmann hat die Marathon-Saison begonnen

«Der Marathon hat etwas Magisches»

Seit März ist Matthias Bachmann, Mitinhaber der Confiserie Bachmann in Luzern, wieder eisern am Trainieren. Sein nächstes Ziel: der Stockholm Marathon am 4. Juni.

«Eigentlich habe ich gar keine Zeit dafür», meint er schmunzelnd im Gespräch mit «panissimo». Seine Motivation: Er erstellt Anfang Jahr jeweils einen Wettkampfplan: Vier Marathons pro Jahr – im 2016 sind es der Stockholm-Marathon, der Iron Trail von Davos (90 km), der Jungfrau-Marathon und traditions-gemäss als Abschluss der Luzern Marathon im Oktober. Im November startet das zeitintensive Weihnachtsgeschäft. Bis Ende Februar gibt dann es in der Agenda von Matthias Bachmann keinen Platz mehr für den Sport. «Da nehme ich fünf bis sechs Kilogramm zu.»

Doch wenn sich der Frühling ankündigt, beginnt es bei ihm zu kribbeln.

Und er beginnt praktisch bei Null mit dem Training. Er brauche diese beiden Extreme und ist überzeugt, dass es langfristig für Körper und Geist der richtige und nachhaltige Weg ist.

Hörbücher während dem Training

Matthias Bachmann hört während den Trainings Hörbücher mit Zusammenfassungen von Biografien und ökonomischen Abhandlungen. Während dem Laufen erledigt er aber auch zahlreiche Telefongespräche. So kann er effizient Geschäftliches, Informationsbeschaffung und Training zusam-



Matthias Bachmann ist wieder am Trainieren. Im Juni ist sein erster Wettkampf.

men verbinden. In der Trainingsphase hat im Leben von Matthias Bachmann neben Geschäft und Familie praktisch nichts anderes mehr Platz. «Bei der Arbeit bewege ich mich zu wenig und sitze viel. Ich brauche Bewegung, nicht nur wegen meiner Gesundheit. Das Joggen ist eine effiziente Sportart. Ich kann von irgendwo mit ein

paar Turnschuhen losrennen. Fürs Fitnesscenter investiere ich viel mehr Zeit.»

Wenn Matthias Bachmann über seine Leidenschaft spricht, spürt man seine Begeisterung und sein Engagement. «Nach einer Stunde, wenn der Motor läuft, kann ich ohne Probleme drei, vier Stunden weiterrennen. Es ist ein wahres

Glücksgefühl. Der Marathon hat etwas Magisches.» Wettkämpfe mit kurzen Distanzen sind für ihn hingegen eine Qual.

Bachmanns grosse Passion

Die grosse Passion von Matthias Bachmann sind allerdings die Berge und die alpinen Läufe, die zehn Stunden und mehr dauern. Neben der Ausdauer und der mentalen Stärke kommt noch das Organisatorische als Herausforderung hinzu. Da genügen Verpflegung und eine normale Sportbekleidung nicht mehr. Es braucht unter anderem einen Rucksack mit über 20 Utensilien. Zudem muss der Wasserhaushalt genau eingeplant werden.

Kein Wunder, zählt Matthias Bachmann den Mountain Man zur Krönung seiner bisherigen Wettkämpfe: 80 Kilometer von Engelberg zum Pilatus. Er war zwölf Stunden unterwegs: «Wenn du deine Grenzen auslotest, wird es einzig und alleine zur Kopfsache.»

«Nur ich und mein Körper.»

Matthias Bachmann hat alles dokumentiert. Die letzten Läufe hat er übrigens mit seiner Filmkamera aufgenommen.

Bilder, Filme und seine Berichte sind zu sehen bzw. zu lesen auf www.confiserie.ch/bachmann/unternehmen/marathon/blog.

Claudia Vernocchi

Nützliche Links zur Branche

Der SBC, seine Institutionen und Partner bieten nützliche Angaben, Kontaktadressen und Dokumente zum Herunterladen online an auf:

- www.swissbaker.ch
- www.bebau.ch

- www.forme-deine-zukunft.ch
- www.onlinejobs.ch
- www.panvica.ch
- www.proback.ch
- www.richemont.cc
- www.sbc-treuhand.ch

Agenda

Jahresthemenkurs Confiserie

Donnerstag, 31. März an der Richemont Fachschule Luzern. Anmeldung / Infos bei Tel. 041 375 85 85.

Slow-Food-Messe, Stuttgart (D)

31. 3. bis 3. 4. «Markt des guten Geschmacks» in der Messe Stuttgart.

Bäcker-Confiseure Oberaargau-Emmental, Langnau i. E.

Samstag, 9. April ab 17 Uhr im Hotel Hirschen, Langnau i. E.: Apéro, Hauptversammlung und Nachtessen. Anmeldung bis 4. April bei info@fischer-ersigen.ch oder Tel. 034 445 31 10.