«ES WIRD UM JEDES GRAMM GEKÄMPFT»

Martin Anthamatten

In «Plan B» fühlen wir Schweizer Spitzensportlern «ausdauersportlich» auf den Zahn. In dieser Ausgabe: Skialpinist Martin Anthamatten.

FOTO: KEYSTONE

INTERVIEW: **ANDREAS GONSETH**

Martin Anthamatten, vor vier Jahren waren Sie noch Eishockeyspieler in der Nationalliga B, als was bezeichnen Sie sich heute?
Als Ausdauersportler.

Nicht als Skialpinist?
In der Deutschschweiz wissen nur wenige, was Skialpinismus ist, da ist Ausdauersportler verständlicher.

Wieso haben Sie die Sportart gewechselt?
Ich bin immer schon gerne gelaufen und eigentlich zu schmal und zu klein fürs Eishockey. 2006 habe ich mit zwei Kollegen die Patrouille des Glaciers bestritten und das hat mich enorm fasziniert.

Wie lange brauchten sie damals?
Rund 14 Stunden. Meine beiden Kollegen kamen da ziemlich ans Limit.

Dieses Jahr benötigten Sie mit Ihrem Team knappe sechs Stunden, wie hoch liegt Ihr durchschnittlicher Puls während des Rennens?
Ich würde schätzen etwa bei 150 – 160, mit Spitzen bei 180.

Können Sie sich in den Abfahrten jeweils etwas erholen?
Nein, im Gegenteil, die Abfahrten sind extrem anstrengend, vor allem in den Beinen. Der Puls bleibt da etwa gleich hoch wie im Aufstieg.

Wie trainiert man Skialpinismus?
Indem man ab Herbst möglichst viele Höhenmeter auf den Ski zurücklegt und viel Ski fährt.

Von wie vielen Höhenmetern sprechen Sie da?
Da kommen etwa 150 000 bis 200 000 Höhenmeter zusammen.

Wie viele sind es an einem Trainingstag?
Meist etwa 2000. 1000 Höhenmeter in einer Einheit am Morgen und dann noch einmal 1000 in einer zweiten Einheit.

In welchem Tempo legen Sie diese Trainings zurück?
Vorwiegend im Grundlagenbereich. Die kürzeren Trainings aber auch intensiv oder als Intervallform.

Spielt es eine Rolle, ob die Höhenmeter auf Ski oder zu Fuss zurückgelegt werden?
Eigentlich spielt das keine grosse Rolle, aber ich wohne in Zermatt, und sobald es Schnee hat, führe ich die Trainings auf Schnee durch.

Auf welcher Höhe bringt das «Höhenmeterfressen» am meisten?
Da Zermatt mein Ausgangsort ist, bewege ich mich meist zwischen 1600 und 3000 Metern. Als Team trainierten wir speziell noch drei mal fünf Tage in grösserer Höhe, da die Patrouille des Glaciers bis knapp 4000 m Höhe geht.

Wo liegen die limitierenden Faktoren bei einem Skialpinismus-Wettkampf: beim Puls oder bei den Muskeln?
Meist bei den Muskeln, vor allem bei so langen Events.

Wie wichtig ist ein tiefes Körpergewicht?
Leicht sein ist sicher von Vorteil, wenn man trotzdem genügend Substanz hat. Ich bin 59 Kilo schwer.

Und wie wichtig ist ein tiefes Gewicht beim mitgeführten Gepäck?
Es wird um jedes Gramm gekämpft. Unsere Ski mit Bindung wiegen noch 900 Gramm, die Skischuhe 600 Gramm.

Die zuerst mühsam aufgestiegenen Höhenmeter müssen in den Abfahrten möglichst schnell und direkt «vernichtet» werden. Wie wichtig ist das technische Können beim Bergabfahren?
Das ist sehr wichtig. Ich bin ein sehr guter Skifahrer, das spart Kraft.

Hatten Sie nach der Patrouille des Glaciers Muskelkater?
Etwas harte Waden von der ersten Stunde, weil wir da mit dem Gepäck auf dem Rücken den Berg hochgelaufen sind.

Wie wichtig ist die Kraft?
Ich trainiere in der Saisonvorbereitung ein- bis zweimal pro Woche im Studio, dazu mache ich viele Stabilisations- und Koordinationsübungen.

Was macht ein Skialpinist im Sommer?
An Bergläufen teilnehmen, Rad fahren, mit Stöcken laufen oder Rollskifahren.

Sonstige Geheimtrainings, mit Steinen im Rucksack zum Beispiel?
Nicht ganz, aber mit der Gewichtsweste laufe ich etwa einmal die Woche relativ intensiv den Hügel hoch. Sie ist immerhin zehn Kilo schwer. ***F***

Martin Anthamatten ist gelernter Metallbauer und Hochbauzeichner und arbeitet als Grenzwächter mit Sportstatus. Der 25-jährige Zermatter ist seit 2007 Mitglied der Schweizer Nationalmannschaft im Skialpinismus. Neben dem Gewinn mehrerer Bergläufe und der Patrouille des Glaciers 2010 (in 5:52 h) erreichte er zusammen mit seinem Partner Florent Troillet 2010 an der Skitouren-WM in Andorra den Vize-Weltmeistertitel in der Teamwertung und in der Staffel.