



Article d'actualité, 16 janvier 2024

Interview avec Martin Anthamatten

Aujourd'hui, nous rencontrons Martin Anthamatten, athlète professionnel de trail running et concepteur du parcours EXTREME du Matterhorn Ultraks. Il nous donne un aperçu de l'évolution du skyrunning, des points forts du Matterhorn Ultraks et de son inspiration pour le parcours EXTREME. Il nous raconte également de sa préparation personnelle lors des courses et de la manière dont il parvient à réussir.

Quelles évolutions observes-tu dans le domaine du trail ou du skyrunning ces dernières années ?

De nombreux organisateurs se surpassent pour présenter des courses toujours plus exigeantes sur le plan technique, et c'est très motivant. Toutefois, du point de vue des coureurs, la sécurité des athlètes devrait toujours passer avant. C'est pourquoi il est important que les concepteurs de parcours connaissent bien le terrain.

De manière générale, il y a aujourd'hui beaucoup plus de coureurs de haut niveau qu'auparavant.

Quels sont les points forts de la Matterhorn Ultraks par rapport aux autres courses dans les Alpes ?

Le départ et l'arrivée de toutes les courses (à l'exception de la VERTICALE) ont lieu dans une arène plus grande. Chez nous, tout le monde peut participer. Il y a un parcours adapté à tous les niveaux. Notre objectif était que chaque parcours fasse le tour de Zermatt et que le coureur passe par les plus beaux chemins et points de vue. La nature et les vues de cette course sont incomparables.

En tant que concepteur du parcours de l'EXTREME Races du Matterhorn Ultraks, tu connais très bien les tracés. Qu'est-ce qui t'a inspiré pour créer ce parcours hors du commun ?

Notre objectif était de faire honneur au nom EXTREME. Nous voulions nous éloigner des pistes et de la civilisation en créant une course techniquement exigeante sans terrain de chute. Nous donnons beaucoup de responsabilités aux coureurs. 70% du parcours n'est pas clairement indiqué. Ils courent de drapeau en drapeau et doivent entre-temps s'orienter eux-mêmes sur le terrain. Pour garantir la sécurité, nous n'acceptons que les coureurs qui peuvent prouver qu'ils ont une expérience de la montagne.

Quel conseil donnerais-tu à ceux qui souhaitent participer au Matterhorn Ultraks pour la première fois ?

Observez bien le parcours avant la course. Zermatt se trouve déjà à 1 600 m d'altitude. Certains passages se situent jusqu'à 3 400 m d'altitude. Ne négligez pas l'altitude et prenez suffisamment de temps pour vous acclimater. Choisissez le parcours qui correspond le mieux à votre niveau de forme physique. Vous pouvez toujours vous améliorer pour l'année suivante. Ainsi, vous ne perdrez pas le plaisir.



Pourrais-tu nous donner un aperçu de ta préparation personnelle avant une course ? Y a-t-il des routines ou des préparations spécifiques sur lesquelles tu te concentres particulièrement ?

A l'entraînement, nous nous préparons toute l'année à de telles courses. La compétition est la récompense. Pour moi, le plus important est de prendre le départ en étant bien reposé. Je fais en sorte de dormir suffisamment la semaine précédente et de ne pas faire d'entraînements trop stricts. Le tapering de l'entraînement est très important aussi !

Le trail running peut être un défi mental et physique intense. Comment te motives-tu, en particulier pendant la course, pour maintenir tes performances ?

La pensée positive est essentielle. Sur les trails, chaque mètre est différent, il y a toujours des perspectives complètement nouvelles. J'essaie toujours de me réjouir de la prochaine étape.

À propos de Human Sports Management AG

HSM est le leader en matière de commercialisation et d'organisation d'événements sportifs de masse de haut niveau. L'entreprise développe des événements régionaux axés sur les disciplines du running et du cyclisme, les transformant en plateformes de sport de masse uniques aux niveaux national et international. Fondée en 2015, l'agence vise à inspirer le plus grand nombre possible de personnes au sport grâce à des événements de premier plan (#wemoveyou).

HSM est détenue par son fondateur et PDG Armin Meier, ainsi que par PHIDA Groupe SA, également propriétaire de Grand Chelem Event SA, leader du marché en Suisse romande. Parmi les événements organisés par HSM figurent la CIC ON Swiss Bike Cup, le Cyclotour du Léman, le Switzerland Marathon Light, le semi-marathon d'Argovie et le marathon de Zurich OCHSNER SPORT.

Personne de contact :

Human Sports Management AG

Carole Dossetto-Julen

E-Mail: cd@humansports.ch

Tel: +41 41 930 48 48