



Newsartikel, 16. Januar 2024

## **Interview mit Martin Anthamatten**

**Zermatt, VS - Ein Interview mit Martin Anthamatten – professioneller Trail Running Athlet und Streckendesigner vom EXTREME am Matterhorn Ultraks. Er gibt uns Insights in die Entwicklung im Skyrunning, die Highlights beim Matterhorn Ultraks sowie seine Inspiration für die EXTREME Strecke. Weiter redet er über seine persönliche Vorbereitung bei Rennen und wie er es schafft, sich durch die Strecken zu kämpfen.**

### **Welche Entwicklungen beobachtest du im Trail bzw. Skyrunning in den letzten Jahren?**

Viele Veranstalter pushen sich gegenseitig, um technisch noch anspruchsvollere Rennen zu präsentieren. Das ist an sich sehr cool. Aus Läuferperspektive sollte die Sicherheit der Athleten jedoch immer an erster Stelle stehen. Darum ist es wichtig, dass sich die Streckendesigner im Gelände auskennen. Generell gibt es heute viel mehr Läufer auf hohem Niveau.

### **Welche Highlights hat der Matterhorn Ultraks im Vergleich zu anderen Rennen in den Alpen?**

Start und Ziel aller Rennen (mit Ausnahme vom VERTICAL) finden in einer grösseren Arena statt. Bei uns kann Jeder und Jede starten. Es gibt für alle Leistungsniveaus eine geeignete Strecke. Unser Ziel war es, dass jede Strecke Zermatt umrundet und der Läufer dabei die schönsten Wege und Aussichtspunkte passiert. Die Natur und Ausblicke bei diesem Lauf sind unvergleichlich.

### **Als Streckendesigner des EXTREME Races beim Matterhorn Ultraks kennst du die Streckenverläufe sehr gut. Was inspirierte dich zu dieser aussergewöhnlichen Strecke?**

Unser Ziel war es dem Namen EXTREME gerecht zu werden. Wir wollten weg von den Bahnen und der Zivilisation ein technisch anspruchsvolles Rennen ohne Absturzgelände kreieren. Wir übergeben den Läufern viel Verantwortung. 70% der Strecke ist nicht klar gekennzeichnet. Sie laufen von Fahne zu Fahne und müssen sich dazwischen selbst im Gelände orientieren. Damit die Sicherheit gewährleistet ist, lassen wir nur jene Läufer zu, die nachweislich Bergerfahrung vorweisen können.

### **Welchen Rat würdest du denjenigen geben, die zum ersten Mal am Matterhorn Ultraks teilnehmen möchten?**

Schaut euch die Strecke vor dem Rennen genau an. Zermatt liegt bereits auf 1600 m ü. M. Einige Passagen liegen auf bis zu 3400 m ü. M. Vernachlässigt die Höhe nicht und nehmt euch genügend Zeit zum akklimatisieren. Wählt die Strecke aus, die eurem Fitnessstand am besten entspricht. Ihr könnt euch immer auf das nächste Jahr steigern. So verliert ihr die Freude nicht.



**Könntest du uns einen Einblick in deine persönliche Vorbereitung vor einem Rennen geben? Gibt es bestimmte Routinen oder Vorbereitungen, auf die du dich besonders konzentrierst?**

Im Training bereiten wir uns das ganze Jahr auf solche Rennen vor. Der Wettkampf ist die Belohnung. Für mich ist das Wichtigste, dass ich erholt an den Start gehe. Ich schaue, dass ich in der Woche zuvor genügend schlafe und keine strengen Trainingseinheiten mehr mache. Tapering vom Training ist sehr wichtig!

**Trailrunning kann eine intensive mentale und physische Herausforderung sein. Wie motivierst du dich, insbesondere während des Rennens, um deine Leistung aufrechtzuerhalten?**

Positives Denken ist das A und O. Bei Trails ist jeder Meter anders, es gibt immer wieder komplett neue Aussichten. Ich versuche mich immer auf den nächsten Abschnitt zu freuen.

### **Über Human Sports Management AG**

HSM ist die führende Agentur für die Vermarktung und Organisation von hochstehenden Breitensportveranstaltungen. HSM entwickelt regionale Events mit Fokus auf die Sportarten Running und Cycling zu national und international einzigartigen, erfolgreichen und zentral geführten Breitensportplattformen. Die 2015 gegründete Agentur hat das Ziel, mit top-organisierten Events möglichst viele Menschen für den Sport zu begeistern (#wemoveyou). HSM ist im Besitz von Gründer und CEO Armin Meier und der PHIDA Groupe SA, zu welcher auch der Marktleader der Westschweiz, die Grand Chelem Event SA, gehört.

HSM veranstaltet unter anderem den CIC ON Swiss Bike Cup, die Cyclotour du Lemman, den Sarnerseelauf, den Aargau Halbmarathon und den OCHSNER SPORT Zürich Marathon.

### **Kontaktieren Sie für weitere Informationen gerne:**

Human Sports Management AG

Frau Carole Dossetto-Julen

Wetzwilerweg 1

6221 Rickenbach

E-Mail: [cd@humansports.ch](mailto:cd@humansports.ch)

Tel: +41 41 930 48 48