

Sonne scheint,
Odermatt strahlt
Egal ob in der
Kraftkammer oder
auf dem Gletscher
– Marco trainiert
praktisch immer.

DAS GEHEIMNIS DES SCHNEE- KÖNIGS

Marco Odermatt ist der beste Skifahrer der Welt. Sein Weg dorthin? Hanteln wie Felsblöcke. Gewitter und Feuerwerke. Und Hard Rock gegen den Schmerz.

TEXT **CHRISTOF GERTSCH**
FOTOS **SANDRO BAEBLER**



W

enn Marco im Kraftraum trainiert, ist das wie eine Explosion. Als würde über ihm ein Gewitter hereinbrechen oder ein Feuerwerk hochgehen. Man sieht das für gewöhnlich ja nicht, weil er im Fernsehen immer Skianzug und Helm trägt, aber er ist ein Modellathlet: 1,84 Meter gross und 87 Kilo schwer.

Es ist ein Vormittag im Hochsommer, und es gibt absolut keinen Grund, jetzt an den Winter zu denken. Ausser man heisst Marco Odermatt. Für den besten Skifahrer der Welt ist der Winter gerade ganz nah, näher, als ihm manchmal lieb ist. In Oberdorf bei Stans steigt er die Stufen zu dem Kraftraum hoch, in dem er sich in der Saisonpause drei- bis fünfmal wöchentlich quält. Er wirft die Tasche in eine Ecke, schliesst das Handy an die Lautsprecherbox an und atmet tief durch.

«Saisonpause» – was für ein unpassendes Wort. Regelrecht irreführend. Denn mit einer Pause hat das, was Marco den Sommer über tut, nichts zu tun. Na gut, im Sommer sind keine Rennen, während im Winter eines auf das nächste folgt, weil Marco nicht eine und nicht zwei, sondern drei Disziplinen bestreitet: Riesenslalom, Super-G, Abfahrt. Aber sonst? «Der Sommer ist härter als der Winter», sagt Marco und atmet gleich noch einmal tief durch.

Nur wenige seiner Gegner sind so vielseitig wie er, doch in diesem Fall ist die Begabung auch eine Herausforderung: Je mehr Rennen Marco absolviert, desto grösser sind zwar seine Chancen im Gesamtweltcup – den er zuletzt zweimal gewonnen hat –, desto kürzer sind



Aufwärmen für neue Bestzeiten
Marco beim Swiss-Ski-Training auf den Pisten bei Zermatt diesen September

aber auch die Pausen zwischen den Rennen. Von Mitte November, wenn die Saison richtig beginnt, bis Mitte März hat er 30 Wettkampfeinsätze. Das ist im Schnitt einer alle vier Tage. Und um auf die Härte des Winters vorbereitet zu sein, ist der Sommer da. Es ist der einzige Zweck des Sommers: sich für den Winter zu stählen. Will Marco Odermatt im Winter dreissigmal zu den Besten gehören, muss er im Sommer besser als alle anderen trainieren. Das sagt sich leicht, aber was heisst «besser»?

«Lass es mich so erklären», sagt Marco. «Wenn ich morgens aufstehe und in den Kraftraum muss, denke ich nie: ›Geil, heute kann ich in den Kraftraum.‹ Die Kraftraumsessions würde ich nie freiwillig machen. Wenn ich meine Profikarriere mal beende, ist Kraftraining das erste, was ich aus meinem Leben streiche.»



Fokus und Weitblick
Marco während einer kurzen Trainingspause. «Die Vorbereitung ist härter als der Winter.»



Hoch hinaus
Marco in der Gondel hinauf zum Matterhorn Glacier Paradise, der höchstgelegenen Bergstation Europas auf 3883 Metern

Letzte Handgriffe
Marco bereitet sich im Ausgang zur Bergstation auf die Piste vor.

Nun gibt es natürlich verschiedene Arten von Krafttraining. Man kann es machen wie wahrscheinlich die meisten, die in ihrer Freizeit ins Fitnesscenter gehen: Man steckt sich Kopfhörer ins Ohr, wärmt sich auf dem Laufband auf, stemmt ein paar Gewichte, legt sich auf die Beinpresse. Anstrengend, aber nicht übertrieben anstrengend. Nachher muss die Kraft ja noch für die Arbeit, den Einkauf, die Kinder reichen.

Marcos intensive Momente im Krafraum hingegen sind kurz, aber brutal. Gott, sind die brutal. Marco schiebt sie vor sich her, doch nach einer Dreiviertelstunde Aufwärmen kann er sie nicht länger hinauszögern. Was dann als Erstes folgt, nennt er die «Umsetzübung». Er umfasst die am Boden liegende Langhantel mit beiden Händen, richtet den Rücken auf und blickt geradeaus. Dann streckt er die Beine von der Hüfte bis zu den Zehen explosiv durch und zieht die Hantel nahe am Körper nach oben. Im höchsten Punkt setzt er das Gewicht um,

das heisst, er legt die Hantel auf der Brust und den «umgeklappten» Handgelenken ab. Seine Beine federn den Druck leicht ab, der Rumpf wirkt stabilisierend.

Jetzt, Ende Juli, macht er von dieser Übung vier Serien à sieben Wiederholungen. Später wird er die Wiederholungen auf fünf, dann auf drei reduzieren. Je näher der Weltcupstart in Sölden Ende Oktober rückt, desto weniger Wiederholungen sind es. Am Ende macht Marco jede Übung nur noch einmal. Dafür legt er mehr Gewicht auf. Noch mehr, muss man sagen, bei all den 20-Kilo-Scheiben, die er schon Ende Juli auf der Langhantel montiert, die selbst bereits 20 Kilo wiegt. 125 Kilo vermag er bei der Umsetzübung hochzuheben, das ist das Anderthalbfache seines Körpergewichts.

Aus der Lautsprecherbox dröhnt Green Day, Rage Against the Machine, AC/DC. Aus Marcos Haaren tropft der Schweiß. Er verzerrt sein Gesicht, beisst die Zähne zusammen, gibt zischende Laute und zwischendurch selbstmotivierende Rufe von sich: «C'mon, Marco!» Hantel umfassen. Rücken aufrichten. Hantel hochziehen. Gewicht umsetzen. Hantel auf der Brust ablegen.

Süsser Selbstbetrug? Völlig zwecklos!

Es wäre so leicht, die letzte Wiederholung einfach wegzulassen. Niemand würde es bemerken, nicht einmal die Swiss-Ski-Kollegen Marco Kohler und Yannick Chabloz, die heute ebenfalls hier trainieren. Aber es wäre dumm. Denn Marco selbst würde es bemerken, irgendwann im Winter. Jede Serie, die er zu Ende führt, stärkt nicht nur seine Kraft, sondern auch sein Selbstvertrauen – weil er weiss, dass er nicht gekniffen hat.

Es ist auch dieses Wissen, das ihm letzte Saison einen besonders bemerkenswerten Rekord eingebracht hat: den Weltcup-Punkterekord. Der vormalige Inhaber der Bestmarke war Hermann Maier, der «Herminator», der in der Saison 1999/2000 auf genau 2000 Punkte kam (ein Weltcupsieg bringt 100 Punkte). Von Maierers Leistung hiess es, dass sie nie übertrifft werden würde. Marco übertraf sie nun um 42 Punkte.

Nach der letzten Wiederholung lässt er die Hantel mit einem lauten Stöhnen zu Boden fallen, trinkt einen Schluck, tigert durch den Raum, richtet den Blick wieder auf die Gewichte und konzentriert sich neu. Denn hier im Krafraum geht es – auch wenn man das denken könnte – nicht bloss um rohe Kraft. Es geht darum, jeden Muskel richtig anzusteuern, jede Faser des Körpers im Griff zu haben. Es geht darum, sich nicht zu verletzen, obwohl derart extreme Belastungen geradezu dafür prädestiniert sind. Denn im Winter im Schnee wird genau das gefragt sein: die Fähigkeit, den Körper ans Limit zu treiben – und dabei nicht zu zerstören. Es geht darum, nie die Kontrolle zu verlieren. Nie, nie, nie darf man die Kontrolle verlieren. Und doch ist Marco alles andere als ein Kontrollfreak. Aber dazu kommen wir noch.

Wenn man danebensteht, während sich Marco auf die nächste Übung vorbereitet – einbeinige Kniebeugen mit der Langhantel im Nacken –, versteht man langsam, dass man nicht nur Skifahren lernen muss, wenn man Profi werden will. Man muss auch Krafttraining lernen. Die Bewegungsabläufe sind derart anspruchsvoll, die Gewichte so schwer, dass kleinste koordinative Fehler die Arbeit eines ganzen Sommers vernichten können.

Etwa drei Stunden dauert an diesem Vormittag im Hochsommer das Krafttraining. Zwischen den Hauptübungen mit der Langhantel macht Marco Nebenübungen: Prellsprünge mit den Händen auf der Bank und Anhocksprünge seitlich über die Bank. Eine Übung heisst «Good Morning», was harmloser klingt, als es ist: Es ist eine Rückenübung mit drei 20-Kilo-Gewichten im Nacken. Zum Abschluss trainiert er mit dem eigenen Körpergewicht: «Muscle-ups» an der Stange, «Nordic Hamstring Curls» an der Sprossenwand, Bauchaufzüge an den Ringen. Am Ende leert Marco in einem Zug zwei Wasserflaschen und legt sich erschöpft auf eine Matte.

Bisher haben wir nur von Marcos Körper gesprochen, aber es gibt im Leben des besten Skifahrers der Welt noch eine zweite Herausforderung: den Kopf. Oder nein, man muss das anders formulieren. Der Kopf ist nicht Marcos Herausforderung, er ist vielmehr sein Kapital: In seinem Kopf entstehen die Zuversicht und die Freude, die ihn als Skifahrer ausmachen. Als Herausforderung muss man das bezeichnen, was auf diesen Kopf einprasselt.

Marco sagt: «Skifahren ist wie Boxen. Die Schläge, die unsere Körper auf eisigen Pisten erleiden, sind heftig. Aber der mentale Druck über eine ganze Saison frisst genauso viel Energie. Die Reiserei, die Hotels, die neuen Orte – das sind Faktoren, die sich nicht messen lassen, aber sie sind echt.»

Und dann noch der Status als Nationalheld und der Druck der öffentlichen Erwartungen: Der Vergleich mit Roger Federer hinkt und doch auch nicht. Marco Odermatt ist nicht in einer weltumspannenden Sportart tätig wie einst Federer, aber in der Schweiz ist er ein Riese, laut einer aktuellen Umfrage der beliebteste Sportler. Und im Gegensatz zu Federer ist er nicht zehn Monate pro Jahr auf irgendwelchen Tennisplätzen irgendwo auf der Welt unterwegs, sondern nur im Winter auf Skipisten in Adelboden, Wengen, Val-d'Isère, die viele von uns aus den Ferien kennen. Er hat seinen Wohnsitz nicht in Dubai, VAE, sondern in Beckenried, NW, einem Dorf wie jene, in denen viele von uns aufgewachsen sind. Ihn betrachten die Menschen nicht ehrfürchtig. Ihn betrachten sie als einen von ihnen.

Möglich, dass es die Idee des volksnahen Sportlers anderswo auf der Welt gar nicht mehr gibt, in der Schweiz aber existiert sie noch, jedenfalls in den Nationalsportarten Schwingen und Skifahren. Da ist man auf eine eigenartige

Weise stolz, wenn die Sportler gross sind, aber nicht zu gross. Federer war nie ein solcher Sportler. Bei ihm hätte sich niemand getraut, ihn von der Seite für ein Selfie anzuspringen, ihm von hinten auf die Schulter zu klopfen oder ihm von weitem viel Glück zu wünschen. Bei Odermatt schon.

Marco Odermatt, am 8. Oktober 26 Jahre alt geworden, ist «Odi national». Er ist, was in den 1970er-Jahren Bernhard Russi und in den 1980er-Jahren Pirmin Zurbriggen war. Marco ist ein Kulturgut und ein Überflieger, grösser als er kann man im Skifahren nicht werden.

Er hat den härtesten Winter aller Skifahrer, weil er von den vielen Rennen, die er bestreitet, auch noch die meisten gewinnt. Dadurch werden seine Wettkampftage drei oder vier Stunden länger – so viel Zeit fressen Leaderbox, Siegerehrung, Medienkonferenz, Dopingkontrolle. Im Sommer wiederum lässt er kein Training aus, wirklich keines, nicht einmal an den Tagen mit Sponsoren- oder anderen Terminen, und häufig bewegt er sich auch noch am Sonntag: Dann geht er mit seiner Partnerin – der Medizinstudentin Stella Parpan – wandern, mit Kollegen biken oder auf dem Vierwaldstättersee wakeboarden. Dass er bei all dem aber immer auch noch die Menschen an sich heranlässt, davon wird bei ihm ganz selbstverständlich ausgegangen.

Zwischen Superstar und Jedermann

«Nicht falsch verstehen!», sagt Marco schnell, und man merkt, dass ihm das, was jetzt kommt, wichtig ist, und er überlegt lange, wie er es richtig ausdrücken will. «Als Sportler bist du niemand ohne Fans. Ohne Fans bist du bloss einer, der schnell den Berg runterfährt. Mit Fans bist du der, der die Menschen erreicht.»

«Skifahren ist wie Boxen: Die Schläge der eisigen Pisten sind heftig.»

Form-Check
Beim Herbst-
Training testet
Marco nicht nur
Equipment –
sondern vor allem
sich selbst.



Es ist ein schöner und wahrer Gedanke: Wer berufshalber Sport treibt, erfüllt keinen höheren Zweck wie vielleicht eine Putzkraft, ein Krankenpfleger, eine Bäuerin, die alle mehr oder weniger direkt etwas für die Menschheit tun. Ein Sportler verfolgt zuallererst persönliche und für den Fortgang der Welt völlig gleichgültige Ziele. Doch das stimmt nur, solange man den Sportler ohne die Menschen denkt, die er inspiriert. Sie leiden, wenn er leidet, und jubeln, wenn er jubelt. Über seine Leistung tritt er mit ihnen in Kontakt. Er ist Teil ihres Lebens.

Für Marco Odermatt, den zweifachen Schweizer «Sportler des Jahres», sind seine Fans die Bestätigung, dass er etwas Sinnvolles macht. Es käme ihm darum auch nie in den Sinn, sich über die Aufmerksamkeit zu beklagen, man muss schon mit Leuten aus seinem Umfeld sprechen, um zu erfahren, dass die Nähe, die er zulässt, manchmal auch diesem höflichen und gutmütigen Menschen zu viel

wird. Noch meidet Marco die Orte nicht, an denen er auf viele Menschen trifft, er geht ans Züri-Fäscht, zum Fussball, ans Schwingfest. Aber ein paar Regeln hat er sich aufgestellt.

Erstens: im Ausgang keine Selfies.

Zweitens: In Sölden zu Beginn der Weltcupssaison lädt er alle Freunde und Bekannte, die vor Ort sind, zu einem Apéro ein. Er hasst es, wenn Leute seinetwegen so weit reisen und er sie dann nicht einmal zu Gesicht bekommt, weil die Medien, der Verband, einfach alle ihn in Beschlag nehmen.

Drittens: Abgesehen von den offiziellen Verbandsterminen und den Pressekonferenzen nach den Rennen, reduziert er Interviews auf ein Minimum. Pro Woche erhält er zehn Anfragen. Das sind mehr als 500 im Jahr. Allein 30 waren es diesen Sommer vom SRF. Dafür, dass er es hasst, Nein zu sagen, sagt er zu Medienanfragen nur noch sehr selten Ja – etwa zehnmal pro Jahr.



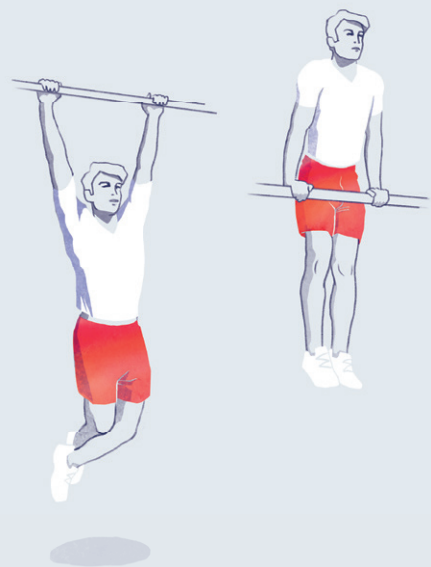
ODERMATTS KRAFTPAKET

Zur – massvollen – Nachahmung empfohlen: fünf harte Klassiker, die Marco Odermatt pistenfit machen.



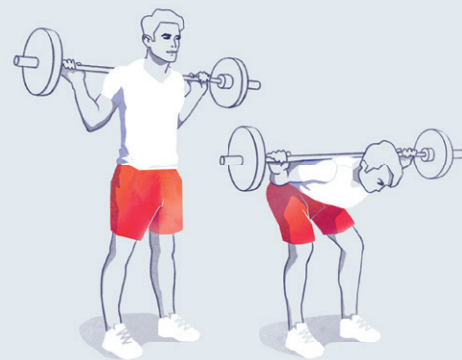
1. Ice Skater Jumps

Mit diesen seitlichen Sprüngen lassen sich Schnelkraft und Koordination trainieren. Beginne in einer seitlichen Ausfallschritt-Position, wobei das eine Bein gebeugt und das andere gestreckt ist. Explosiv zur anderen Seite springen, dabei das gebeugte Bein strecken und das gestreckte Bein beugen. Bei dieser Übung kommt es auf eine saubere Technik an. Marco macht Sets aus je sechs Sprüngen. Je tiefer die Ausgangs- beziehungsweise Landeposition, desto besser!



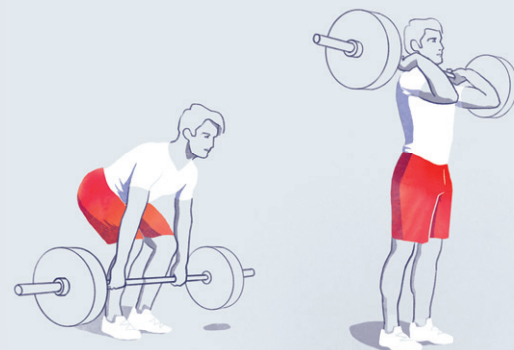
2. Muscle-ups

Muscle-ups – auch Zugstemmen genannt – kombinieren Klimmzug und Dip (Stütz). Die Stange im False Grip – Handflächen zeigen vom Körper weg – fassen. Erst Klimmzug durchführen, Körper dann in den Stütz hochdrücken, bis die Arme fast durchgestreckt sind. Muscle-ups beanspruchen zunächst die obere Rückenmuskulatur und den Bizeps beim Klimmzug. Beim Dip sind dann Brustmuskulatur und Trizeps gefragt.



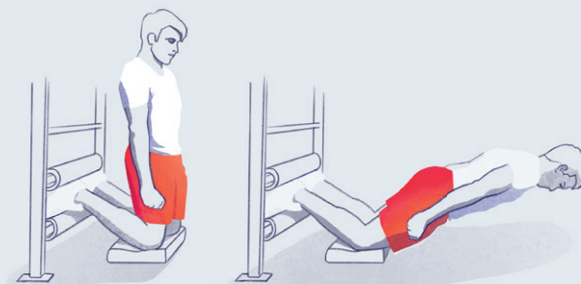
3. Good Mornings

Der Name klingt freundlich, die Rückenübung hat es jedoch ins sich: hüftbreit stehen, Langhantelstange (mit oder ohne Gewicht) hinter dem Kopf mit beiden Händen fassen, aus der Halterung nehmen und Rücken aufrichten. Mit leichtem Hohlkreuz Oberkörper kontrolliert nach vorn bis in die Waagrechte beugen. Schwierigkeitsgrad: hoch – sowie auch die Verletzungsgefahr, wenn nicht richtig durchgeführt. Am besten unter professioneller Anleitung beginnen.



4. The Clean

Marco führt diese Übung – auch «Umsetzen» genannt – vom Boden aus durch. Hüftbreit stehen, Langhantel mit beiden Händen fassen, Rücken aufrichten und geradeaus blicken. Dann Beine durchstrecken und dabei die Hantel nach oben ziehen. Auf Schulterhöhe die Handgelenke «umklappen» und das Gewicht auf den Körper verlagern. Marco hebt zum Ende seines Trainingszyklus 125 Kilogramm. Dringender Rat: ganz langsam beginnen!



5. Nordic Hamstring Curls

Für diese Curls müssen die Beine im Bereich der Knöchel oder unteren Waden fixiert werden. Marco hängt sich dafür an einer Sprossenwand ein. Ausgangsposition: kniend, mit aufrechtem Oberkörper und leichtem Hohlkreuz. Die Arme kannst du vor der Brust verschränken, Blick nach vorn. Dann Oberkörper nach unten senken, bis Oberkörper und Oberschenkel eine waagrechte Linie bilden. Ausatmen beim Absenken, einatmen beim Wiederaufrichten.

IRENE SACKMANN



Zuversicht
Marco blickt optimistisch auf die neue Saison.

«Meine wichtigste Regel: nicht zu viele Regeln!»

Ich, der Anti-Kontrollfreak

Die wichtigste Regel, und nun stossen wir langsam zum Kern von Marcos Wesen vor, lautet aber, sich nicht zu viele Regeln aufzustellen. Zu sagen, dass man als Kontrollfreak im Skifahren nicht erfolgreich sein könne, ist natürlich Blödsinn. Didier Cuche war ein riesiger Kontrollfreak, und Marcel Hirscher, der erfolgreichste Skifahrer der Geschichte, war der grösste Kontrollfreak von allen. Marco ist keiner. Er ist – im Gegenteil – sogar überzeugt, dass er sich das Leben einfacher macht, wenn er nicht jedes Detail kontrollieren, nicht jede Trainingsleistung auswerten, nicht auch noch das letzte Quäntchen Energie aus sich rauspressen will. Möglich, dass er noch eine Winzigkeit schneller wäre, wenn er nicht dreimal jährlich, sondern dreimal monatlich mit der Mentaltrainerin zusammensässe. Er sagt: «So viele Dinge können wir als Skifahrer nicht steuern. Besser, du versuchst es gar nicht erst.»

Phlegma als Wunderwaffe

Diese Fähigkeit, die Dinge zu nehmen, wie sie sind, ist Marco Odermatt aber nicht einfach so zugeflogen. Also ein bisschen vielleicht schon. Aber er hat sie sich auch ganz bewusst angeeignet. Marco ist nicht einer, der aus Büchern lernt. Er lernt von den Menschen in seinem Umfeld. Von Vater Walter, der ihn die ersten Jahre trainiert und ihm noch lange die Ski präpariert hat, hat er das Analytische und Skifahrerische. Die soziale Kompetenz hat er von Mutter Priska, die sich für Skifahren nie besonders interessiert hat, aber für die Menschen um sich herum und dafür, dass ihre Kinder nicht nur an sich selbst denken. Das Zufriedene und Geerdete hat er von Grossmutter Therese, mit der er früher ganze Tage im Garten, im Wald, in der Natur verbracht hat. Das Weltoffene und Neugierige hat er von Götti Paul, einem erfolgreichen Geschäftsmann, Präsident seines Fanclubs.

Marco Odermatt ist nicht der beste Skifahrer der Welt geworden, weil er sich in Konzepten verbiss und stur irgendwelchen fixen Vorstellungen folgte. Er ist es geworden, weil er immer auch Raum liess für das Leben neben dem Sport. Es ist sozusagen sein Trick: dass er von allem ein bisschen macht, aber von nichts zu viel. Er ernährt sich gesund, isst aber auch mal Burger und Pommes. Im Ausgang überbietet er nicht, aber ein paar Biere liegen ab und zu drin. Marco hat verstanden, dass in seinem Leben auch Platz für Normales sein muss, wenn er auf der Piste Extremes leisten will.

Und wie es aussieht, könnte das noch eine Weile so bleiben. Darauf deuten jedenfalls die Kraftwerte hin, die er diesen Sommer ausnahmsweise dann doch einmal messen liess: Sie waren noch besser als in den Jahren zuvor. Und schon damals war er der Konkurrenz überlegen.

Instagram: @marcoodermatt

