

## ≈ MOSAIK

# DOMINO

In der 342. Domino-Runde wendet sich Thomas Poosch an Markus Odermatt.

*Thomas Poosch: Ich habe gehört, dass du ein Ultralangstreckenläufer bist. Wie bist du zu diesem aussergewöhnlichen Sport gekommen?*

**Markus Odermatt:** Ich habe im Jahr 2002, nach einer längeren Sport-Pause, wieder mit Laufen begonnen. Auf dem Internet bin ich auf eine Gruppe von Läufern gestossen, die jeden Tag laufen. Drei Jahre lang bin ich dann mehr oder weniger jeden Tag gelaufen. Mal eine kurze Strecke, dann auch wieder längere. Mein erstes Ziel, das ich erreichen wollte, war ein 30-km-Lauf (2003). Als nächstes folgte ein 78-km-Lauf (2004).

*Thomas Poosch: Wie trainierst du, damit du solche Distanzen laufen kannst?*

**Markus Odermatt:** In einer normalen Trainingswoche laufe ich zwischen 60 und 120 km. An den lauffreien Tagen gehe ich ins Fitnessstudio fürs Krafttraining oder erhole mich aktiv mit Nordic-Walking. Sehr wichtig ist auch die Ernährung.



Alpin-Marathon-Finisher Markus Odermatt im «Domino-Clinch».

*Thomas Poosch: Kannst du dieses Hobby mit deinem Beruf zeitlich verbinden?*

**Markus Odermatt:** Ich arbeite als Fitnesstrainer im TC Training Center in Arbon und nebenbei noch als Nordic-Walking-Instruktor. Je nach Arbeitsplan habe ich am Morgen oder Nachmittag frei und kann so bis 15 km laufen. An den Wochenenden, wenn ich nicht gerade an einem Wettkampf oder am Arbeiten bin, laufe ich bis 30 km am Tag. Begleitet werde ich jeweils von meiner Freundin auf dem Bike. Sie ist

dann meine mobile Verpflegungsstation und hat immer ein nettes Wort zur Aufmunterung für mich.

*Thomas Poosch: Was muss beachtet werden, wenn man mit dem Laufen beginnt?*

**Markus Odermatt:** Hat man längere Zeit keinen Sport betrieben, empfehle ich einen allgemeinen Gesundheitscheck beim Arzt. Gibt dieser grünes Licht, steht dem Laufen nichts mehr im Wege. Es ist nie zu spät – für eine sportliche Aktivität!

*Thomas Poosch: Was sind deine sportlichen Ziele und Träume?*

**Markus Odermatt:** Ich will nächstes Jahr an den Schweizer Meisterschaften im 24-Stunden-Lauf einen Podestplatz erreichen. Damit ich dies schaffen kann, muss ich mindestens 200 Kilometer am Stück laufen (Schweizermeister-Titel bei 242 km). Ebenfalls will ich nächstes Jahr am 100-km-Lauf von Biel und am 78-km-Ultra-Berglauf von Davos nochmals über die Ziellinie laufen. Beruflich möchte ich mich in den Bereichen Fitness und Nordic-Walking weiterbilden. Mein grösster Traum ist es, an einem Mehrtagelauf teilzunehmen.

*Nächster Domino-Partner von Markus Odermatt ist Manfred Neuburger aus Berg.*