

16. Juni 2026

# Matthias Bachmann läuft 100 Kilometer durch die Nacht



In diesem Vodcast spricht Moderator Andy Wolf mit Matthias Bachmann, Mitinhaber der **Confiserie Bachmann** in Luzern, über seine Leidenschaft für Ultratrails. Der 56-jährige hat bereits 75 Rennen über die Marathon-Distanz und länger absolviert und erzählt von seinen extremsten Erfahrungen: Von 170-Kilometer-Läufen durch zwei Nächte bis hin zu mehrtägigen Wüstenrennen.

## Von New York zum Ultratrail

Vor 20 Jahren war es ein Freund, der Matthias Bachmann zum Laufen brachte. «Wir gehen an den New York Marathon», sagte dieser damals. Die Vorbereitungen klappten, der Lauf wurde erfolgreich absolviert und der Grundstein für eine jahrzehntelange Leidenschaft war geweckt.

«Ich habe dort bereits gemerkt, dass es mich reizt, über mich hinauszuwachsen und auch sportliche Leistungen zu erbringen», erklärt der Confiserie-Mitinhaber. Aus einem Marathon wurden immer mehr Marathons. Doch irgendwann stiess Bachmann an seine Grenzen: «Beim Marathon geht es immer um die Zeit und den Vergleich mit anderen. Zudem ist die Strecke oft dieselbe und flach. Dann habe ich gemerkt, ich werde nicht mehr schneller.» Der **Jungfrau-Marathon** mit seinen 2000 Höhenmetern wurde dann zum Wendepunkt: «Ich habe gemerkt, dass die Stimmung dort anders ist: Die Umgebung ist schöner, man ist auf Naturstrassen unterwegs – ein ganz anderes Erlebnis.» Von dort führte der Weg über immer längere Distanzen bis zu den extremsten Herausforderungen des Ultratrail-Sports.

# 100 Kilometer durch die Bieler Nacht

Wenige Tage vor dem Gespräch mit Andy Wolf hat Bachmann den Bieler 100-Kilometer-Lauf absolviert. Ein Rennen, das um 22 Uhr startet und die Läufer durch die Nacht führt. «Wir hatten Glück, das Wetter war super. Aber ich wusste schon, dass ich 10, 12, 13 Stunden habe», erzählt er. Das Zeitlimit lag bei 21 Stunden, doch Bachmann hatte sich ein ambitionierteres Ziel gesetzt: maximal 12 Stunden. Am Ende waren es knapp über 13 Stunden.

«Man muss aufpassen, nicht zu schnell zu laufen, denn irgendwann holt es einen ein. Deshalb sollte man die Sache nicht zu euphorisch angehen», erklärt der Extremläufer. Bei längeren Rennen ist Taktik und Erfahrung gefragt: «Man muss wissen, wann man die Salztabletten einnimmt, ausreichend trinken und darauf achten, nicht zu dehydrieren.»

Die Nacht bringt zudem besondere Herausforderungen mit sich. Mit Stirnlampe ausgerüstet laufen die Teilnehmer auf Schotterwegen durch abgelegene Gebiete. «Man hat viel Zeit zu reflektieren, das kann auch inspirierend sein», beschreibt Bachmann. «Natürlich sendet mir mein Körper auch Signale – man hat Schmerzen, fühlt sich erschöpft oder es wird zwischendurch auch einmal langweilig. Aber für mich ist diese Zeit wie eine Oase, in die ich hineingehen kann.»

## Die mentale Herausforderung

Bei Ultratrails ist die mentale Einstellung entscheidend. Bachmann erklärt die goldene Regel: «Bei einem 100-Kilometer-Lauf ist die goldene Regel, dass man mindestens einmal einen 50-Kilometer-Lauf gemacht hat». Die Vorbereitung sei entsprechend intensiv. Für den Bieler Lauf hatte sich Bachmann allerdings nicht optimal vorbereitet: «Ich habe den 50er nie gemacht und nur 30 Kilometer geübt – das hat mich eingeholt.» Selbst nach Jahren der Erfahrung können solche Experimente schiefgehen: «Man versucht gelegentlich noch etwas aus, obwohl es eigentlich klare, sinnvolle Regeln gibt und dennoch geht man manchmal an die Grenzen.»

## Extreme Rennen und Schlafentzug

Bachmann hat bereits Rennen absolviert, die über 30 bis 40 Stunden dauern. «Die erste Nacht ist problemlos, die zieht man durch», erklärt er. Problematisch wird es bei mehrtägigen Rennen. In solchen Extremsituationen sind Povernaps überlebenswichtig: «Man sollte genau 15 Minuten schlafen, damit man wieder 5 Stunden laufen kann. Die Nervosität besteht darin, dass man nie genau weiss, ob man rechtzeitig wieder aufwacht. Deshalb hat man das Handy direkt neben sich. Wenn man Glück hat, ist jemand da, der darauf achtet und einen rechtzeitig weckt.» Die Umstände sind extrem: «Es kann sein, dass man sich auf 3'000 m ü. M. befindet, dass es regnet und dass weit und breit kein Unterschlupf zu finden ist.»



Matthias Bachmann im Gespräch mit Andy Wolf im Studio von Radio Lozärn.

## Der Ultra Trail du Mont-Blanc

Das absolute Highlight in Bachmanns Laufkarriere war der **Ultra Trail du Mont-Blanc (UTMB)**, den er als «Champions League im Ultratrail» bezeichnet. Das Rennen führt durch drei Länder: Frankreich, Schweiz und Italien und gilt als heiliger Gral des Laufsports. «Für die meisten bleibt das ein ewiger Traum», sagt Bachmann.

Allein die Qualifikation ist eine Herausforderung: «Voraussetzung für die Anmeldung sind drei absolvierte Läufe über 100 Kilometer mit mindestens 5'000 Höhenmetern. Wer diese erfolgreich beendet hat, darf sich anmelden. Aber selbst dann ist ein Startplatz nicht garantiert. Im ersten Jahr beträgt die Chance nur 20 Prozent, im zweiten 40 Prozent. Erst im dritten Jahr wurde mir dann ein Startplatz garantiert.» Bachmann hatte das Glück im dritten Jahr zu starten, ausgerechnet während der Pandemie. «Ich durfte in Chamonix unter den 2'000 ausgewählten Läuferinnen und Läufern starten. Das war der Moment, der eigentlich den Höhepunkt darstellte – von 20'000 Interessierten werden nur 2'000 zugelassen.» Der Start ist emotional aufgeladen: «Am Abend um 18 Uhr kommt das Lied Conquest of Paradise. Die einen weinen, die anderen zittern und du weißt, jeder Zweite kommt gar nicht erst ins Ziel.»

Nach 42 Stunden, 170 Kilometern und 10'000 Höhenmetern hat es Bachmann geschafft: «Wenn du dann ins Ziel kommst, ist es, als würde man dir den Stecker ziehen – du bist völlig leer. Du weißt nicht mehr, welcher Tag ist und hast keine Ahnung, wo dein Auto steht.» Doch genau dieses Gefühl macht süchtig: «Du überschreitest Grenzen. Du kommst in einen Bereich, wo du keine Ahnung hast, was mit dir passiert.»

## Risiko und Verantwortung

Ultratrail-Laufen ist nicht ungefährlich. Bachmann ist sich der Risiken bewusst, besonders bei exponierten Routen wie dem [Brienzergrat](#), den er vom Rothorn zum Harderkulm gelaufen ist. «Das ist schon ein wenig am Limit. Das ist dann auch kein blauer Wanderweg mehr», gibt er zu. «Ich würde das mit meinen Kindern nie machen und ich würde es auch nicht ein zweites Mal machen. Es geht nicht nur um mich, sondern um die Verantwortung, die ich gegenüber meiner Familie sowie meinen Mitarbeitern im Geschäft habe – da gehe ich keine Risiken ein.» Bachmann hat bereits brenzlige Situationen erlebt: «Ich habe schon die Orientierung verloren, weil es geschneit und Nebel hatte. Und da wusste ich nicht, ob ich jetzt links oder rechts gehen muss.»

## Zwischen Geschäft und Sport

Als Mitinhaber der Confiserie Bachmann muss Matthias Sport und Business unter einen Hut bringen. «Ich bin nach jedem Rennen jeweils am Montag wieder arbeiten gegangen – das hat immer funktioniert», erzählt er. Die Rennen plant er so, dass sie in seinen Arbeitsalltag passen: «Meistens muss ich schon am Donnerstag anreisen, damit ich starten kann. Aber am Sonntagabend bin ich immer zu Hause.»

In der Confiserie ergänzen sich die beiden Brüder perfekt. Während Raphael der Visionär ist, sieht sich Matthias als Stratege: «Mein Vater wie auch mein Bruder sind klare Visionäre. Mein Bruder ist extrovertiert und ein Menschenfreund und ich bin ein ganz anderer Typ.»

## Zukunftspläne und neue Herausforderungen

Trotz seiner 56 Jahre denkt Bachmann noch lange nicht ans Aufhören. «Mein nächstes Ziel ist ein Wüstenlauf in Namibia mit über 250 Kilometer.» Auch ein Rennen in der Arktis steht auf seiner Wunschliste: «Warm und kalt – das spielt mir keine Rolle.»

In zwei Wochen steht bereits das nächste Rennen an: ein **80-Kilometer-Lauf in Savognin** mit 5000 Höhenmetern. Der Bieler 100-Kilometer-Lauf war lediglich ein Aufbautraining dafür. Bachmann hat bis heute eine beeindruckende Bilanz: 75 Rennen über die Marathon-Distanz und länger, 75 mal gestartet, 75 mal das Ziel erreicht.

«Da ist der Druck immer relativ gross. Irgendwann passiert es, dass man das Ziel nicht erreicht. Aber bis jetzt hat das immer geklappt», erklärt er. Diese Serie will er so lange wie möglich aufrechterhalten. Solange der Körper mitspielt und die Signale stimmen, wird Matthias Bachmann weiter an seine Grenzen gehen – immer mit dem Respekt vor den Bergen und der Verantwortung gegenüber seiner Familie und seinem Unternehmen.

Mehr Infos unter: [bachmannrun.ch](http://bachmannrun.ch)