

# «Wenn ich vom Skifahren träume, dann nur, dass ich den Start verpasse»

Marco Odermatt erklärt, weshalb er dem Sieg in Kitzbühel in dieser Saison nicht oberste Priorität beimisst

Der Start in die neue Skisaison ist dem 28-jährigen Marco Odermatt gelungen, mit einem Sieg in Sölden. Bald bricht er in die USA auf, wo Ende Monat in Copper Mountain zwei weitere Riesenslaloms und die ersten Speed-Rennen stattfinden. Vorher hat er in Zürich seine Biografie präsentiert; verfasst haben sie die Journalisten Christof Gertsch und Mikael Krogerus.

*Herr Odermatt, normalerweise schaut man in einer Biografie zurück auf ein Leben. Sie stehen mitten in der Karriere. Weshalb erscheint das Buch gerade jetzt?* Letztes Jahr kam ein Buch über mich auf den Markt, ohne dass wir darüber Bescheid wussten. Da sagten wir uns: Dann machen wir gescheiter etwas Richtiges. Mein Manager, Michael Schiendorfer, fragte mich, ob ich mir vorstellen könne, an einem solchen Buch mitzuarbeiten. Ich sagte: «Warum nicht?» Ich bin allgemein jemand, der lieber im Hier und Jetzt lebt. Ich hoffe, dass ich in dreissig Jahren nicht nur von früher erzähle, dass ich irgendwann mit meiner Karriere abschliessen kann. Darum rede ich lieber jetzt, wenn es die Leute auch interessiert.

*Im Buch reden viele Leute darüber, warum Sie so erfolgreich sind. Es wird dann Ihre Physis genannt, Ihr Instinkt als Rennfahrer, Ihr Charakter, Ihre Auffassungsgabe. Was ist Ihre Erklärung?* Ich habe mir das noch nie so konkret überlegt. Aber ich glaube, weil im Skirennsport so viele Faktoren eine Rolle spielen, muss man in keinem Bereich ausserordentlich gut sein. Aber man darf in keinem ausserordentlich schlecht sein. Die Kondition, das Material, die Technik, die Renntaktik, all diese Puzzleteile muss man zusammenbringen.

*Dann braucht man gar nicht das technische Übertalent zu sein?* Man gewinnt nicht so viele Rennen wie ich, wenn man bei einem Puzzleteil nur 80 Prozent erreicht. Aber es gibt immer einen, der technisch besser ist, der mehr Kraft hat oder flinker ist. Letztlich geht es darum, das beste Gesamtpaket zu haben.

*Im Buch geht es immer wieder um Ihre Freude am Skisport, man hat das Gefühl, dass sie Ihr Motor ist. Letztlich ist aber jeder Job irgendwann Routine. Haben Sie immer noch täglich Freude?* In gewissen Bereichen ist auch mein Job einer wie jeder andere, bei dem man mal mit mehr Freude hingehet und mal mit weniger. Aber das Leben als Skirennfahrer macht mir schon immer noch sehr viel Freude, gerade wenn es wie jetzt bald nach Nordamerika geht mit dem Team, um Rennen zu fahren.



«Das Leben als Skirennfahrer macht mir schon immer noch sehr viel Freude», sagt Marco Odermatt.

ANDREAS BECKER / KEYSTONE

*In Sölden haben Sie gesagt, dass es vor der Saison eine Phase gab, die schwierig war, weil Sie das Gefühl hatten, dass es diese Saison nur noch darum gehe, nicht zu verlieren. Können Sie das vertiefen?* Als die Rennen in Sölden näher kamen, ich wieder mehr Interviews gab, stellte ich fest, dass oft die Frage kommt: Was motiviert Sie noch? Irgendwann habe ich angefangen, mir diese Fragen selbst zu stellen, und ich konnte sie nicht so konsequent beantworten. Es ist mir aber wirklich gelungen, diese Herausforderung anzunehmen, das alles als Challenge anzuschauen.

*In Sölden, beim Sieg im ersten Riesenslalom, haben Sie nach der Zieleinfahrt dann «Still here» gerufen.* Genau, ich wollte zeigen, dass es genauso cool sein kann, ein viertes, fünftes Mal zu gewinnen, nochmals alle zu bezwingen, vor allen anderen zu sein. Obwohl wieder ein Sommer vergangen ist, in dem alle hart trainiert haben.

*Hatten Sie sich vorgenommen, das zu rufen, oder passierte das völlig spontan?* Nein, es war wirklich spontan, ich habe mir das nicht überlegt. Das war auch in Wen-

gen so, als ich «This is my house» gerufen habe nach dem Abfahrtsieg im Januar.

*Im Buch geht es auch um das Selbstvertrauen, und es ist interessant, dass Sie sagen, auch Ihres sei nicht unerschütterlich, ein schlechtes Rennen reiche schon, dass Sie sich Fragen stellen. Wie muss man sich diesen inneren Dialog vorstellen?* Ich glaube, das kennt jeder, das ist bei mir ähnlich wie bei jedem anderen, wenn er an sich zweifelt. Man hinterfragt Sachen, die man sonst nie hinterfragt hat. Es ist aber nicht so, dass ich das schon sehr oft gehabt habe. Die einfachste Antwort ist immer ein gutes Rennen.

*Was war die schwierigste Phase in Ihrer Karriere?* Ich würde nicht sagen, dass ich in meiner Karriere schon einmal eine schwierige Phase hatte. Es ist alles super aufgegangen, ich hatte zwar zwei Knieoperationen, aber das waren kleine Geschichten, 2017 und 2020. Wenn man sieht, was anderen widerfahren ist, waren das Bagatellen. Ich hatte vielleicht ein paar Enttäuschungen zu verkraften, aber das war alles weit weg von einer schwierigen Phase.

*Marcel Hirscher hat immer wieder betont, wie viel Energie es brauche, jeden Tag aufzustehen, das Beste aus sich herauszuholen. Manchmal sei er nahe am Burnout gewesen. Spüren Sie das ähnlich?* Ich spüre das nicht ähnlich, aber ich kann es nachvollziehen. Ich könnte mir vorstellen, dass es mir ähnlich gehen würde, wenn ich den gleichen Weg wie er eingeschlagen hätte, allein, noch etwas verbissener, mit weniger Spass, Team, Mitmenschen verbunden. So, wie er seinen Job gemacht hat, im Vergleich zu mir. Aber ja: Es braucht schon an vielen Tagen überdurchschnittlich viel Energie, was sich normale Leute nur begrenzt vorstellen können, weil es kein Job ist, bei dem man abends um 17 Uhr den Büroschlüssel dreht, sondern permanent weitergeht.

*Träumen Sie eigentlich vom Skifahren?* Nein, wenn ich vom Skifahren träume, dann nur, dass ich den Start verpasse. Ich träume allgemein nicht viel.

*Wenn Sie zehn Jahre zurückschauen, wie hat sich Marco Odermatt seither verändert?* Man wird erwachsener, entwickelt sich in jedem Bereich, ist überlegter. Und

doch würde ich sagen, dass ich in vielen Bereichen gleich geblieben bin.

*Im Buch gibt es Kapitel, in denen Sie sehr viel preisgeben von sich. War das schwierig?*

Am schwierigsten war es, Auszüge aus meinen Tagebüchern zu zeigen. Da habe ich mich lange gefragt, ob ich das wirklich möchte. Und die Eltern oder die Freundin so offen reden zu hören oder abgebildet zu sehen, das war für mich neu. Und für sie wohl auch nicht ganz so einfach.

*In den Tagebüchern geht es um Material, Linienwahl und vieles mehr. Das interessiert auch die Konkurrenten. Wie sehr hatten Sie das im Hinterkopf?* Ich habe daran gedacht, aber ich habe ja nie ein Geheimnis aus irgendwelchen Dingen gemacht. Wenn mich jemand etwas gefragt hat, habe ich ehrlich ge-

«Man muss in keinem Bereich ausserordentlich gut sein. Aber man darf in keinem ausserordentlich schlecht sein.»

antwortet. Wenn ein Konkurrent etwas liest, muss er es auch noch umsetzen können. Ein Linie sehen oder sie im Kopf haben, das geht schnell. Aber sie dann zu fahren, das ist eine andere Geschichte.

*Im Buch reden viele Weggefährten über Sie. Haben Sie bei dem, was diese über Marco Odermatt erzählten, auch Dinge erfahren, die neu für Sie waren oder Sie sogar überrascht haben?* Komplette neu war nichts, aber mir sind einige Dinge anders bewusst geworden. Die Trainer reden darüber, wie schnell ich Sachen aufnehmen und umsetzen kann. Ich wusste, dass das bei mir nicht schlecht funktioniert. Aber ich hatte nie wahrgenommen, dass es aus Sicht der Trainer sehr speziell ist.

*Schauen wir auf die Saison, die so richtig losgeht. Wofür würden Sie sich entscheiden, wenn Sie wählen müssten: den Abfahrtsieg in Kitzbühel oder den Abfahrts-Olympiasieg?* Diesen Winter nähme ich Olympiagold in der Abfahrt, für den anderen Sieg habe ich ja dann die nächsten Winter noch Zeit.

Interview: Remo Geisser, Dominic Wirth

## Ein Renntagebuch als Schlüssel zum Erfolg

An diesem Dienstag erscheint die erste Biografie über Marco Odermatt – sie gibt Einblicke in den Alltag des Nidwaldners

DOMINIC WIRTH

■ **Er führt Tagebuch.** Marco Odermatt ist der beste Skifahrer der Welt, und natürlich geht es in seiner Biografie auch um sein Erfolgsgeheimnis. Odermatt hat darauf eine überraschende Antwort, ein A5-Notizbuch, das er immer dabei hat: sein Renntagebuch. «Das ist mein Geheimnis», sagt er. Das Tagebuch hilft ihm, mit Rennen abzuschliessen, Fehler zu verarbeiten, sich wieder neu zu motivieren, auch: abzuschalten. Seit der Saison 2021/22 schreibt er nach jedem Rennen auf, was ihn beschäftigt hat, von Hand und auch, wenn er eigentlich keine Lust dazu hat. Er geht dabei immer gleich vor, schreibt Datum und Ort auf, die Disziplin, Details zum Material. Und schliesslich und vor allem, wie er sich gefühlt hat. Er müsse, sagt Odermatt an einer

Stelle im Buch, noch einmal reingehen, um dann weitergehen zu können. Und auch: «Wenn meine Konkurrenten das lesen würden, wären sie so schnell wie ich.»

■ **Er zweifelt schneller, als man meint.** Einer wie Odermatt kennt keine Zweifel, denkt man sich, wenn er die Piste hinunterschiesst. Aber der Nidwaldner sagt im Buch, er habe ziemlich viel Selbstvertrauen, unerschütterlich sei es jedoch nicht. Ein schlechtes Rennen reiche, und dann stelle er sich Fragen. Zum Beispiel der Super-G in Wengen 2025. Da wurde er Siebenter, was schlecht ist – für ihn.

■ **Er lächelt vor dem Start, ganz bewusst.** Jeder Sportler hält an seinen Abläufen fest, das ist auch bei Odermatt so. Er hat sich angewöhnt, zu lächeln, bevor er sich aus dem Starthaus stösst. Er macht das, weil ihm ein Jugendtrainer einst da-

von berichtet hat, dass nicht nur das natürliche Lachen das Wohlbefinden stärkt. Sondern auch ein kleines, künstliches Lächeln dazu führt, dass physiologische Abläufe aktiviert werden, die dem Hirn vermitteln, dass man gerade glücklich sei.

■ **Er muss immer alles gleich erledigen.** Wenn Odermatt heimkommt, nach einem langen Rennwochenende und einer langen Reise, dann wirft er sich nicht aufs Sofa, nein: Er packt aus. Wäscht. Verräumt. Duscht. Erst dann findet er Ruhe und Entspannung.

■ **Er hört die Musik, die gerade läuft.** Odermatt sagt, dass er viel Musik höre, aber er sagt auch, dass er «null Meinung» dazu habe. So hört er, was gerade läuft. Und sagt, dass er jedes Lied von Gölä auswendig kenne, Lieblingssongs: «Indianer», «I hätt no viu blöder ta» und «Uf u dervo».

■ **Er steht Kilde und Murisier nahe.** Mit Justin Murisier, dem Walliser, teilt sich Odermatt ein Zimmer. Die beiden besichtigen Strecken zusammen, analysieren zuweilen gar ihre Fahrten, was viele andere Fahrer lieber für sich machen. Odermatt sagt über Murisier, er sei fast sein wichtigster Trainer, weil er die Strecke auch gefahren sei und folglich «nur er weiss, was ich fühle». Aleksander Kilde, der Norweger, ist für Odermatt der grösste Gegner, so sieht er das selbst. Und auch Kilde sagt, dass Odermatt sein grösster Konkurrent sei. Doch abseits der Rennstrecke sind die beiden Freunde. Und wenn Kilde seinen Freund beschreiben soll, dann erzählt er die Episode, dass Odermatt in Andorra einmal so betrunken gewesen sei, dass er versucht habe, ihn zu küssen. Und zwei Tage später habe Odermatt den Riesenslalom gewonnen. So

einer sei er, sagt Kilde, «einfach ein feiner Kerl».

■ **Er liebt Kaffee.** Und Rösti. Wenn Odermatt unterwegs ist, fehlt ihm die Siebträgermaschine, die daheim in Nidwalden in seiner Wohnung steht. Und er sagt im Buch auch, dass er eine kleine Tradition pflege: Er sucht an jedem Weltcup-Ort das beste Café. Das einzige Kriterium ist dabei der Kaffee, er muss so gut sein, dass er zurückkommen will. Odermatt isst gerne, aber er kocht nicht gern, weil er findet, dass das ganze Drumherum zu viel Zeit koste. Das erklärt seine Vorliebe für Fertigrösti, die hat er immer zu Hause und greift gerade nach langen Auslandsaufenthalten gerne nach ihr. Er sagt, er sei ein schlechter Koch, aber für ein Risotto reiche es. Oder eine Grillade. Am liebsten mag er die Lammracks, die seine Freundin Stella Parpan zubereitet.