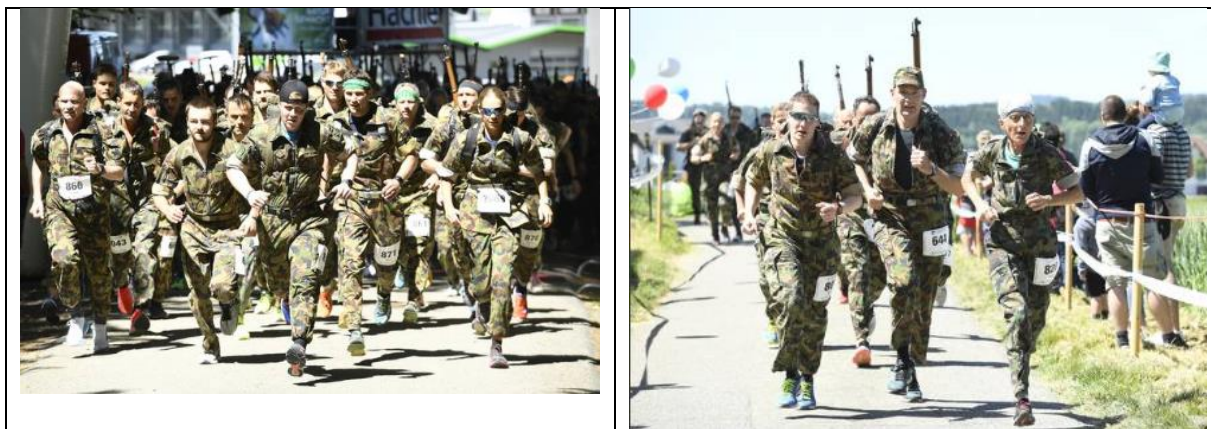


Aargauerzeitung vom 8. Juni 2019

Lauf der eindrucklichen Comebacks: Am Pfingstlauf in Wohlen dominieren die Rückkehrer den Wettkampf



Markus Joho als Männersieger des 10-km-Hauptrennens, Monika Vogel als Siegerin der Kurzdistanz sowie Daniela Aeschbacher als Frauensiegerin des Hauptlaufes sorgten am Pfingstlauf in Wohlen für berührende Sieergeschichten.

Markus Joho reiste aus Bolligen bei Bern an, Daniela Aeschbacher aus dem bernischen Bärau. Und der Aufwand machte sich bezahlt. Beide siegten über die Hauptdistanz von 10 km – beide souverän.

Zu erzählen aber hatten beide Eindröckliches. Joho, 40, lief im Dress seines ehemaligen Vereins, der LR Wohlen. Und für ihn, der einst für etliche Schlagzeilen aus regionaler Sicht gesorgt hatte, war dieser Pfingstlauf ein Comeback.

«Sicher vier Jahre liegt mein letzter Wettkampf zurück», sagte er. Angereist kam er nun «wegen zwei meiner Kinder.» Sie und rund 100 weitere laufbegeisterten Kinder leitete er mit der früheren Schweizer Spitzenläuferin Anita Belz-Brägger behutsam an. Und sie feierten mit den Rängen 3 und 5 einen Beweis des Talents, respektive der wertvollen Trainingsimpulse.

Zu Aussergewöhnlichem fähig

Vater Markus Joho aber demonstrierte, dass er von der Leistungsfähigkeit und vom Renninstinkt her nach wie vor zu Aussergewöhnlichem fähig ist. Auf den letzten Kilometern erwies er sich als klar stärker als sein letzter Begleiter, der ambitionierte Masters-Läufer Ivo Bachmann.

«Ich hatte nicht mit einem solchen Ausgang gerechnet», sagte Joho, «aber der ruhige Rennauftakt und die Tatsache, dass ich nicht fürs Tempo zu sorgen hatte, entsprachen mir.» Das Laufen ist mittlerweile neben Beruf und Familie in den Hintergrund getreten.

Vogel: «Einfach nur schön»

Ebenfalls des eigenen Nachwuchses wegen reiste Monika Vogel an den Pfingstlauf: Ihre Tochter bestritt ihr erstes Rennen. Durch Ramona Frick, mit der sie das Leichtathletik-Training im TV Wohlen leitet, liess sich die zehnfache Schweizermeisterin über 800 und 1500 m ebenfalls zu einem «Comeback» verleiten – einem Comeback mit besonderer Tiefe.

Vogel hatte nach der Geburt des zweiten Kindes ständig mit Muskelkrämpfen zu tun. Das Schlimme dabei: Die Ursache liess sich nicht finden. Erst eine Umstellung bei der Ernährung – u.a Verzicht auf Milch, tierisches Eiweiss, Mais und Rapsöl – hat Wirkung gezeigt.

Und zu einer möglichen Erklärung ihrer Probleme ist sie auch gekommen: Die hormonelle Umstellung durch das Stillen könnte einen Schub des längst überwunden geglaubten Pfeiffersches Drüsenfieber ausgelöst haben.

«Einfach schön», sagte sie zum zurückgewonnenen Lebensgefühl, zur Energie und zum Lauf. Das sie dabei die Schnellste bei den Frauen war, spielte eine untergeordnete Rolle.

Aeschbacher Qualität auf hohem Level

Für den zweiten Berner Sieg und die aus sportlicher Sicht wohl wertvollste Leistung sorgte die 10-km-Frauensiegerin. Um Daniela Aeschbacher handelt es sich. Die Siegerin des Zürich Marathons 2016 siegte nach 37:46 Minuten. Nur 16 Männern musste sie den Vortritt überlassen.

Einen Vorsprung von 1:34 Minuten holte sie auf die zweitklassierte Anina Brunner heraus, eine 15 Jahre jüngere Orientierungslauf-Spezialistin. «Ich wünschte über Pfingsten ein Rennen, und weil ich am Sonntag und Montag arbeite, fiel die Wahl auf Wohlen», sagte die 41-Jährige.

Der Aufwand machte sich bezahlt. Neben dem Sieg schätzte sie die sehr abwechslungsreiche Strecke und die hohen Anforderungen durch die ständigen Rhythmuswechsel aufgrund der Topografie.

Aeschbacher steuert den Greifenseelauf im Herbst mit der integrierten Schweizer Halbmarathon-Meisterschaft an sowie wohl einen schnellen Marathon. Erst vor gut einem Monat lief sie in Düsseldorf (D) mit 2:46:58 Stunden auf Position 2 der diesjährigen Schweizer Jahresbestenliste.

Im Waffenlauf setzten sich Micha Roth (Zufikon) und Beatrice Fankhauser (Roggwil) durch. Über die Kurzdistanz der Männer siegte Philipp Kretz (Schongau).