

Aargauer Zeitung vom 12. März 2019

Den Sieg stets vor Augen – selbst ein Schockmoment stoppt sie nicht



Monica Biedermann, die strahlende Siegerin beim Wiedlisbacher Frühlingslauf 2016. Folgt im April ein weiterer Triumph?

Monica Biedermann rennt seit acht Jahren am Waffenlauf und denkt noch lange nicht ans Aufhören. Sie erzählt, wie ein Anfängerfehler sie einmal um den Sieg brachte.

Es ist ein wunderbarer Samstag im Mai des vergangenen Jahres, der Tag des Lenzburger Laufs. Zusammen mit rund 120 Konkurrentinnen und Konkurrenten steht Monica Biedermann (51) an der Startlinie. Die fünf Kilogramm schwere Packung sitzt perfekt, die Laufschuhe sind geschnürt, die Zuversicht vor dem Start zum coupierten, 14,4 Kilometer langen Lauf ist gross. «Ich wollte gewinnen und in der Jahreswertung an die Spitze gelangen», blickt die gelernte Apothekerin zurück. Also zurück dorthin, wo sie schon die beiden Jahre zuvor gestanden hatte.

«Ich erinnere mich daran, dass es sehr warm war.» Sehr warm ist noch weit untertrieben. Von einem «brutalen Rennen in der Hitze», sprach damals der Sieger des Hauptlaufs, der Lenzburger Roger Küng. Item. Weil Waffenläufer im «Kämpfer» ihre Wettkämpfe bestreiten – also mit langen Hosen und langen Ärmeln –, schwitzen sie ungleich stärker als andere Läufer in luftigen Renndresses. Biedermann packt ein Fläschchen mit Tranksame ein («das mache ich bei jedem Lauf, egal, wie warm oder kühl es ist»). Dann der Startschuss. Es läuft ihr gut, die Beine drehen nach Wunsch, der Plan scheint aufzugehen. «Ich war wirklich sehr gut unterwegs und konnte nach Rennhälfte zu Marianne Balmer aufschliessen.» Die Davoserin ist Biedermanns ärgste Konkurrentin in der Jahresmeisterschaft.

Dann gelingt es ihr, die Bündnerin um fünf Minuten zu distanzieren. «Mit dem Tagessieg vor Augen rannte und rannte ich», blickt Biedermann zurück. Wohl merkte sie, dass die Atmung in dieser finalen Rennphase viel zu schnell und oberflächlich war. «Aber ich war nicht mehr in der Lage, das Tempo zu drosseln.» Noch 1000 Meter. Dann kommt er, unangemeldet und mit voller Wucht: der Hammermann. Biedermann wird schwarz vor Augen, sie kollabiert in der Hitze. Ein Kilometer vor der Ziellinie ist nichts mehr so, wie es einmal war. «Es war irgendwie surreal. Ich klappte einfach zusammen, mein Mann Luciano war plötzlich bei mir und hielt mich fest.» Zum Glück. «Ich schwafelte davon, dass ich unbedingt ins Ziel müsse», erinnert sie sich. Doch daraus wird nichts, in der Tageswertung fehlt ihr Name.

Es war ein Anfängerfehler

Nach dem Vorfall in Lenzburg kommt die Lupfigerin rasch wieder zu Kräften, aus dem mentalen Loch musste sie allerdings erst finden. In den folgenden sechs Waffenläufen klassiert sich Monica Biedermann fünfmal auf Rang 2, den Wettbewerb in Niederbipp über 21,1 Kilometer gewinnt sie. Macht summa summarum Rang 2 in der Jahreswertung 2018 – hinter der «ewigen Konkurrentin» Marianne Balmer. Hätte sie in Lenzburg gewonnen – ja dann. Doch was war der Grund für den Kollaps in der Lenzburger Hitze? «Ganz einfach», sagt Monica Biedermann und nimmt einen Schluck Schweppes, «ich habe zu viel gewollt, meinen Motor überdreht und auch viel zu wenig getrunken.» Ein Anfängerfehler. «Schon vor Hälfte der Renndistanz leerte mein Fläschchen bei einem Malheur aus.»

Nun gut, aber der Veranstalter stellte aufgrund der damaligen Hitze zahlreiche Verpflegungsposten auf. «Ja, ja, ich weiss», sagt sie ein wenig verlegen, «aber ich wollte keine Zeit verlieren und lief an den Posten vorbei.» Es komme halt selten gut, wenn man wider besseren Wissens «jufled». Sie habe an jenem Tag viel gelernt, sagt Biedermann. Seither trage sie bei Läufen stets zwei Wasserfläschchen mit sich. «So etwas soll mir nie mehr passieren.»

Start mit der Rütihof-Stafette

Dass Monica Biedermann im Jahr 2011 erstmals einen Waffenlauf absolvierte, ist – wie so vieles im Leben – dem Zufall geschuldet. Ihr Mann Luciano, ein begeisterter Militärradfahrer, motivierte sie, an der damaligen Rütihof-Stafette in Baden teilzunehmen. Bei diesem Wettbewerb, der 2013 letztmals durchgeführt worden ist, bildeten ein Militärradfahrer und ein Waffenläufer ein Team. «Es war 2006, als ich erstmals mitmachte. Als Läuferin wohlverstanden, nicht auf dem Militärrad», lacht Monica Biedermann.

Der Rest ist Geschichte. «Ich hatte Spass an diesem Wettkampf, rennen mit einer Packung auf dem Rücken.» Bei ihrer Premiere landete sie mit Partnerin Sue Wüthrich auf Rang drei. Bemerkenswertes Detail: Ihr Mann Luciano gewann das als offizielle Schweizer Meisterschaft ausgeschriebene Rennen zwischen 2005 und 2013 sage und schreibe sieben Mal.

Dass Monica Biedermann dem Waffenlauf all die Jahre treu geblieben ist, hat einen ganz speziellen Grund: «Ich finde die Kameradschaft und den Zusammenhalt unter den Waffenläufern einfach toll.» Jedem und jeder werde nach dem Zieleinlauf zur Leistung gratuliert. «Das gefällt mir.» Man treffe sich an den verschiedenen Läufen immer wieder und habe «einfach eine gute Zeit zusammen». Monica Biedermann: «Und als ich letztes Jahr in Lenzburg aufgeben musste, erhielt ich in den Tagen danach viele Aufmunterungs-SMS von Waffenlauf-Kollegen und -Kolleginnen. Das hat mich gefreut und mir wieder Mut gegeben.»

Eindruck macht einem durchschnittlich sportlichen Zeitgenossen der Trainingsaufwand von Monica Biedermann im Hinblick auf den Saisonstart: Jede Woche geht sie ein- bis zweimal im Hallenbad schwimmen und absolviert zudem entweder bis zu 60 Kilometer rennend oder bis zu 100 Kilometer Velo fahrend, damit sie am 14. April beim Wiedlisbacher Frühlingslauf in Topform antreten – und vielleicht wieder gewinnen kann.