

Der 94-Jährige, der Marathons rennt

Brugg/St. Gallen Albert Stricker (94) nimmt am Sonntag erstmals am 6-Stunden-Lauf teil. Zudem plant er eine erneute Teilnahme an einem Marathon - Betreuer Beat Knechtle erklärt, wie diese Leistung möglich ist

VON JANINE MÜLLER

Im Alter von 90 Jahren absolvierte Albert Stricker erstmals den Luzern Marathon. Das hatte ihm danach Auftritte in den SRF-Sendungen «Aeschbacher» und bei «Glanz & Gloria» beschert. Nun nimmt der St. Galler zum ersten Mal am Laufwochenende in Brugg teil. Sechs Stunden lang wird er im Schachen seine Runden drehen. Schafft er das, ist es ein Altersrekord. Es gibt gemäss Veranstalter keinen Mann in dieser Kategorie, der je sechs Stunden am Stück gelaufen ist.

Das Palmarès von Albert Stricker (94) ist beeindruckend: zweifacher Doppel-Europameister in der Kategorie M85 über 10 km und Halbmarathon (21,0975 Kilometer), Doppel-Europameister in der Kategorie M90 über 10 km und Halbmarathon, Europarekord in der Kategorie M90 im Marathon (42,195 Kilometer) sowie Europarekord in der Kategorie M90 im Halbmarathon. Den Weltrekord im Marathon in der Kategorie M90 hat er um zwei Minuten verpasst.

Zum passionierten Sportler wurde der St. Galler erst nach seiner Pensionierung. Zuvor joggte er aus gesundheitlichen Gründen. Der Maschineningenieur hatte in der Firma, in der er arbeitete, viel Verantwortung. «Hinter jeder Stelle stand nicht nur ein Arbeiter, sondern auch eine Frau und Kinder», sagte er einmal gegenüber dem «St. Galler Tagblatt». Der seelische Druck sei deshalb gross gewesen. Der Schwiegervater gab ihm den Rat, Sport zu treiben, und zeigte ihm zwei Möglichkeiten auf: fischen oder joggen. Und so begann Albert Stricker zu laufen, fischen habe ihm nicht zugesagt. Beim Laufen habe er Ruhe und Kraft gefunden, um nicht in ein Burnout zu rutschen, wie er gegenüber dem «St. Galler Tagblatt» ausführte. «Laufen schüttet Glückshormone aus und bringt mich auf andere Gedanken», sagt Stricker.

Eine Stunde Training täglich

Anfang dieses Jahres musste Albert Stricker allerdings erstmals auf sein geliebtes Hobby verzichten. Seine Frau ist zu 100 Prozent pflegebedürftig, er kümmert sich um sie. «Diese Situation hat mich dermassen beansprucht, dass ich gar nicht laufen mochte», sagt er am Telefon. Seit gut



«Wir haben schon Kritik geerntet von Chefärzten und Professoren, aber das stört uns nicht.»

Beat Knechtle Ausdauerathlet, Arzt und Betreuer

einem Jahr kümmert sich Albert Stricker rund um die Uhr um seine Frau (94).

Erst im April konnte er das Training wieder aufnehmen. «Das ist mir sehr schwer gefallen», sagt er. «Am Anfang musste ich zwischenzeitlich gehen während des Trainings.» Die Situation zu Hause hat sich einigermaßen eingependelt. «Jetzt kann ich die Pflege und das Training kombinieren», sagt Stricker. Seine Frau habe ihn auch dazu ermuntert, wieder laufen zu gehen.

Etwa eine Stunde täglich läuft Albert Stricker. «Manchmal mehr, manchmal weniger, je nach Lust», sagt er. Die Teilnahme am 6-Stunden-Lauf in Brugg ist ein Ersatz für den eigentlich geplanten Marathon in Irland. Die Teilnahme haben Albert Stricker und sein Betreuer Beat Knechtle, der Arzt und Ausdauerläufer ist, auf nächstes Jahr verschoben. «Kurz nach seinem 95. Geburtstag im Oktober 2018 werden wir dann einen Marathon laufen mit dem Ziel, den Weltrekord in der Kategorie M95 zu setzen», führt Beat Knechtle aus. Albert Stricker betont, dass ihm die Titel und all die Medaillen nicht viel bedeuten. «Ich nehme nur an Wettkämpfen teil, damit ich einen Ansporn fürs Training habe», sagt er.

Für den 6-Stunden-Lauf hat er sich kein Streckenziel gesetzt. «Das Tolle an diesem Lauf ist, dass ich so laufen kann, wie ich es möchte, egal wie weit

ich dabei komme.» Begleitet wird Albert Stricker auch in Brugg von Beat Knechtle, der selber mitläuft. Dessen Frau wird beide Läufer betreuen. Knechtle war es, der Stricker auf den Lauf in Brugg aufmerksam gemacht hat.

Der Arzt und Ausdauerläufer erklärt, wie eine solche Leistung in hohem Alter möglich ist, folgendermassen: «Bei Albert Stricker kommen folgende Punkte zusammen: ein extremer Wille, jahrelanges Training und eine sehr robuste Gesundheit. Deshalb kann er noch immer in hohem Alter solche Leistungen erbringen.»

Ist das noch gesund?

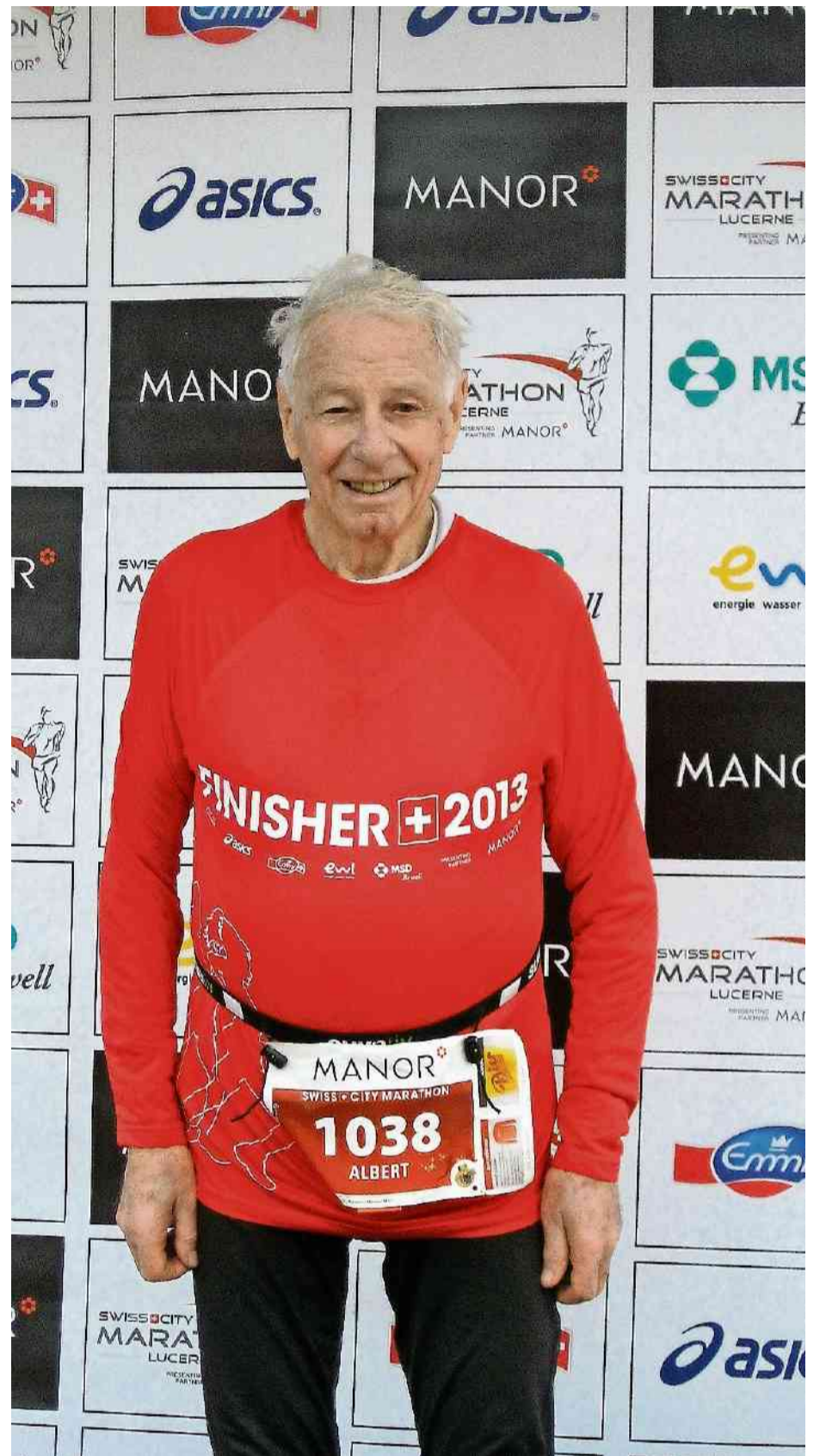
Die Grundvoraussetzungen dafür seien regelmässiges Training. «Die einstündigen Einheiten muss er relativ schnell laufen, also deutlich über dem geplanten Wettkampftempo.» Erfahrungsgemäss werde Albert Stricker nach rund 3 Stunden einen Halbmarathon hinter sich haben, und in 6 Stunden seien je nach Wetter 36 bis 38 Kilometer möglich. Auf die Frage, ob es gesund ist, in diesem Alter noch 6 Stunden zu laufen, erwidert Knechtle: «Wir haben schon Kritik geerntet von Chefärzten und Professoren, aber das stört uns nicht. Aus kardialer Sicht ist Albert Stricker topfit.» Ein Leistungstest, den Albert Stricker mit 90 absolviert hatte, habe eine Leistungsfähigkeit hervorgebracht, die einem 70-Jährigen entspricht. «Das Problem, das wir haben, ist die Tatsache, dass die Muskulatur Jahr für Jahr zurückgeht und seine Beine immer dünner werden», führt Knechtle aus. «Deshalb wird es relativ zäh, nach einem Halbmarathon noch die Kilometer bis zum Marathon anzuhängen.»

Wer mit 94 Jahren gleich fit sein möchte wie Albert Stricker, braucht gemäss Beat Knechtle nebst einer klaren Zielsetzung, einem regelmässigen Training und Wettkämpfen auch eine genetisch bedingte, extrem robuste Gesundheit.

Brugger Laufwochenende am 23. und 24. September im Schachen in Brugg.



Ein Video mit Albert Stricker finden Sie online auf www.aargauerzeitung.ch



2013 absolvierte Albert Stricker den Luzern Marathon.

ZVG

BRIEFE AN DIE AZ

Titus Meier ist der beste Kandidat für dieses Amt

Diverse AZ-Artikel zu den Wahlen in der Stadt Brugg

Mit Titus Meier als Stadtammann hat Brugg gute Voraussetzungen für die Zukunft. Als langjähriger Politiker ist er mit der Materie vertraut und als Mitglied in der Leitung von verschiedenen Institutionen kennt er auch die Bedürfnisse und Erwartungen von Unternehmen. Zudem hat er als Mitglied im Grossen Rat direkte Verbindung zum Kanton und damit zu den Geschäften, die auch Brugg betreffen. Er kann bereits dort mitwirken. Titus Meier ist bekannt in Brugg und in der Region - notabene erreichte er im letzten Jahr bei den Grossratswahlen das beste Ergebnis in der Stadt und im Bezirk überhaupt. Jetzt haben wir die Gelegenheit, den besten Kandidaten als Stadtammann für Brugg zu wählen - nämlich Titus Meier.

ROSMARIE KELLER-HALLER,
FRIEDENSRICHTERIN BEZIRK BRUGG,
BRUGG

Titus Meier bringt das nötige Herzblut mit

Ich wähle Titus Meier als Stadtammann, weil ich ihn seit unserer gemeinsamen Zeit in der Bezirksschule Brugg kenne und schätze. Wir Bürger dürfen von un-

serem neuen Stadtammann einerseits die nötige fachliche Qualifikation erwarten. Andererseits dürfen auch das Interesse an der Stadt und seinen Bürgern, die Freude am Amt, an der Politik, am Aktenstudium, sprich das Herz, nicht fehlen. Titus Meier setzt sich seit Jahren für die Interessen der Allgemeinheit, der Stadt und des Kantons ein. Mit seinem grossen Rucksack an politischer Erfahrung (12 Jahre Einwohnerrat Brugg, 8 Jahre Schulpflege Brugg, 8 Jahre Grossrat) ist er für das Stadtammann-Amt bestens qualifiziert. Dazu kommen seine Dossiersicherheit und seine schnelle Auffassungsgabe, von der ich mich während der direkten Zusammenarbeit in verschiedenen Gremien immer wieder persönlich überzeugen kann. Nebst der ausgewiesenen fachlichen Qualifikation bringt Titus Meier das nötige Herzblut für dieses Amt mit. Er ist ein ehrlicher und fleissiger Mensch, dem die Stadt und seine Bürger sehr am Herzen liegen. Dies hat er durch sein jahrelanges Engagement für die Öffentlichkeit immer wieder bewiesen. Ich bin überzeugt, dass er sich für die Bedürfnisse von allen Mitbürgern, für Jüngere und Ältere, für Alleinstehende und Familien, einsetzen wird. Titus Meier ist gut für Brugg. Deshalb wähle ich ihn am 24. September 2017 als Stadtammann.

PATRICIA GLOOR
FDP-EINWOHNERRÄTIN,
BRUGG

Auf andere zeigen ist nicht korrekt

AZ vom 16. 9.: Windisch will bei KESD aussteigen

Mit Erstaunen habe ich das Klagen des Sozialamts Windisch gelesen. Das ist jene Behörde, mit der ich das genau Gleiche erlebt habe, was sie nun der KESD vorwirft. In den Jahren 2014 bis 2016 begleitete ich eine Frau aus Windisch, die Sozialhilfe in Anspruch nehmen musste. Die Fluktuation in diesem Amt war die letzten Jahre nicht gering. Die ersten zwei Jahre wurde die Klientin von vier verschiedenen, sich ablösenden Mitarbeitern vom Sozialamt betreut. Zweimal habe ich die Frau zu einer Besprechung begleitet und musste feststellen, dass beide Male die betreffende Person weder dossierfest war, noch die Zusammenarbeit mit der Invalidenversicherung (IV) verstand, was zu zusätzlichen Verzögerungen bei der IV-Anfrage führte. Das hat also den Leidensweg meiner Klientin in keiner Weise erleichtert. Wichtig scheint mir, dass wir uns bewusst sind, dass es sich im Bereich der sozialen Arbeit um ein schwieriges und belastendes Arbeitsfeld handelt. Auf andere zeigen und dabei die eigenen Probleme ausblenden ist nicht korrekt.

EVA BÜCHLER MÉNDEZ,
BRUGG

Warum verschulden wir uns heute nicht auch?

AZ vom 19. 9.: Leserbrief von Richard Fischer

Es ist sehr gut, dass Richard Fischer das Thema «Mutlose Stadt hortet rund 80 Mio. Steuergelder» aufgegriffen hat. Die Steuererhöhung vor fünf Jahren in der Stadt Brugg hat mitgeholfen, dieses Vermögen anzuhäufen. Der dadurch erhöhte Selbstfinanzierungsgrad sollte mithelfen, die dringenden Investitionen wie die Neugestaltung Neumarkt- und Bahnhofplatz, das Projekt «Alte Post» beim Eisi und die steigenden Sozial- und Gesundheitskosten anzugehen. Wo stehen wir heute? Keine Resultate! Als finanziell gut stehende Gemeinde werden wir zudem im Rahmen des Finanzausgleichs recht zur Kasse gebeten. Unsere Investitionen können ja warten. Was soll das eigentlich? Warum verschulden wir uns heute nicht auch? Günstige Zinsen und der Finanzausgleich würden doch helfen, unseren Nachholbedarf zu reduzieren? Es bleibt zu hoffen, dass es mit dem neuen Team vorwärtsgeht.

URS STRUB, BRUGG

Nach dem gestrigen Redaktionsschluss publizieren wir heute die letzten Leserbriefe zu den Wahlen vom 24. September.

Villigen

Neues Reglement zu Unterhaltsarbeiten

Der Gemeinderat Villigen hat für die gemeindeeigenen Flur- und Waldwege sowie Entwässerungsanlagen ein neues Unterhaltsreglement erlassen. Dazu gibt es ein Mitwirkungsverfahren. Anregungen können der Gemeinde bis zum 30. September mitgeteilt werden. (AZ)

INSERAT

FDP
Die Liberalen



LISTE 1

Mark Füllemann
in den Einwohnerrat
Handelnde Bürger sind attraktiv.

Andrea Libardi in den Stadtrat und Philippe Ramseier in den Stadtrat und als Vizeammann!

www.fdp-baden.ch/wahlen