Laufbericht: 13. Murianer Waffenlauf vom Samstag 6. September 2025

Der Murianer markiert traditionell den Start in die Herbstsaison und gehört seit 2010 zum festen Bestandteil des Waffenlaufkalenders. Initialisiert wurde er von keinem geringeren als Willi Lüthi selig, der zu seinen Lebzeiten im benachbarten Bünzen wohnte und mit 430 Waffenläufen eines der verdientesten Aushängeschilder des Waffenlaufsports war. Seit 2024 ertönt der Startschuss zum «Murianer» bereits um 11:15 Uhr. Die Hitze soll den Läufern dann etwas weniger zu schaffen machen, als dies in der aufgestauten Nachmittagsbrüte der Fall wäre. Dieses Jahr am Start waren 225 Waffenläuferinnen und Waffenläufer. Das grosse Teilnehmerfeld kam durch die Offiziersschulen der Inf OS 10 aus Liestal und der Genie/Rettung/ABC OS 74 aus Bremgarten zustande, welche ihren Lehrgangsteilnehmern das Erlebnis einer aktiven Teilnahme an einem Waffenlauf wie schon in den Vorjahren ermöglichten.

Die Laufstrecke zählt mit ihren 14.8 Kilometern und den 125 zu bewältigenden Höhenmetern zu den eher flachen Strecken im Kalender, ist aber aufgrund der langgezogenen Geraden über die sonnenlichtexponierten Felder rund um das Murimoos bei heissen Temperaturen physisch anspruchsvoll.

Vorjahressieger Stefan Bruggmann startete diesmal etwas verhalten, so dass ihm seine nächsten Verfolger in der Jahresmeisterschaft, Peter Bader und Marco De Martin, über weite Teile der ersten Streckenhälfte zu folgen vermochten. Aus dem Feld der Offiziersaspiranten gesellte sich Loic Deller dazu. Als Bruggmann nach ungefähr der halben Laufdistanz das Tempo anzog, ging es für die Verfolger nur noch um eine Podestplatzierung. Bruggmann vermochte einem ungefährdeten Sieg entgegenzulaufen und lieferte eine Spitzenzeit von einer Stunde und 27 Sekunden ab. Als Referenz: Der Streckenrekord von Adrian Brennwald aus dem Jahr 2012 liegt bei 56:36. Marco De Martin büsste als Zweiter knapp eine Minute ein und Peter Bader sicherte sich mit einem Rückstand von 3 Minuten 38 Sekunden den dritten Rang, was gleichzeitig einen Thurgauer Dreifachsieg bedeutete. Bester Offiziersanwärter wurde der Walliser Loic Deller, von der Inf OS 10 aus Liestal. Unter den ersten 20 Plätzen rangierten bemerkenswerte 10 Aspiranten aus der Inf OS 10. Hoffentlich bleibt der eine oder andere dieser jungen Männer dem Waffenlaufsport treu.

Die jungen Wilden kurz nach dem Start

Offiziersschulen sei Dank: wieder einmal über 200 Teilnehmer

Bei den Damen triumphierte ebenfalls die Vorjahressiegerin Jessica Aeschbach, die in 1:11:31 einlief und damit über eine Minute schneller im Ziel eintraf als noch in 2024. Daniela Sprenger, ebenfalls aus dem Kanton Baselland, sicherte sich mit einer Zeit von 1:17:03 den zweiten Platz, gefolgt von der Offiziersanwärterin Luna Matthias, die mit 1:19:29 ein starkes Waffenlaufdebut absolvierte. Rang vier erkämpfte sich die Damen-50-Läuferin Nelly Merk, die hinter Jessica Aeschbach aktuell den zweiten Platz in der Jahresmeisterschaft der Damen belegt. Bei ihr stoppte die Uhr bei 1:19:37. Rang fünf belegte Sändy Rechsteiner, die in Wohlen ihr Waffenlaufdebut bestritt und seither jeden weiteren Meisterschaftslauf mit jeweils guten Resultaten bestritt. Bleibt sie dem Sport erhalten, könnte Rechsteiner künftig zu den prägenden Namen im Damenfeld gehören. Platz drei in der aktuellen Damen-Meisterschaft belegt mit Monica Biedermann dann allerdings wieder ein altbekannter Name. Sie musste in Lenzburg Forfait geben und sich in Muri gesundheitlich bedingt ungewohnt weit hinten im Feld einreihen, biss aber auf die Zähne und sichert sich Platz drei vor Daniela Sprenger, die aufgrund der Abwesenheiten in Wohlen und Kaisten zwei Streichresultate als Hypothek mitführt.

Daniela Sprenger in Aktion

Jessica Aeschbach, Daniela Sprenger und Luna Matthias

Bei den Herren M20 dominierten die Offiziersanwärter und insbesondere die Westschweizer. Das Podium teilen sich der vorerwähnte Loic Deller aus dem Wallis, gefolgt von Romain Clément Lefebre und Gilles Choulat. Der erste bekannte Name aus der laufenden Jahresmeisterschaft findet sich mit Daniel Zwahlen auf dem 16. Kategorienrang (Rang 28 Overall), der in einer Zeit von 1:15:16 einlief. David Stuber, aktuell Dritter in der M20 Jahresmeisterschaft, sicherte sich Rang 21 in der Kategorienwertung und Emanuel Hörnlimann, die Nummer zwei der aktuellen M20-Jahreswertung, landete auf Rang 30 bei den M20 und auf Rang 48 Overall.

Den Kategoriensieg bei den M30 sicherte sich Fabian Zehnder, der mit einer Zeit von 1:11:24 auf Gesamtrang 12 einlief. Platz 2 M30 ging an Sandro Gubler aus Bürglen (UR), gefolgt von Andreas Jud aus Mels, der Overall Platz 43 erreichte. Gubler und Jud liefen dieses Jahr noch keinen Meisterschaftslauf, so dass ihre Resultate auf die Jahreswertung bei den M30 keine Auswirkungen auf das vordere Feld zeigte. Die Plätze hinter Fabian Zehnder teilen sich immer noch Samuel Marti aus Biberstein und der Vorjahreskategoriensieger Markus Küng, der nach Lenzburg in Muri sein zweites Streichresultat in dieser Saison einzog. Im Sinn der Spannung hoffen wir, dass sich Markus nicht verletzt hat und das Feld am kommenden 5-Schlösserlauf in Holderbank wieder aufmischen wird.

M40-Podest: Marco De Martin, Martin Ruckstuhl, Thomas Hofmann

M30-Podest: Fabian Zehnder, Sandro Gubler, Andreas Jud

Bei den M40 teilten sich Marco De Martin, Martin Ruckstuhl und Thomas Hofmann die Plätze auf dem Podest. Alle drei liefen ein starkes Rennen und sicherten sich die Plätze zwei, sechs und acht in der Gesamtwertung. Hofmann und Ruckstuhl absolvierten bislang alle Meisterschaftsläufe und zeigten konstant starke Leistungen. Weil Pascal Leuenberger in Muri Forfait gab, konnte Thomas Hofmann in der Jahreswertung bis auf 10 Zähler aufschliessen. Eine spannende Ausgangslage für die bevorstehenden Läufe der Herbstsaison!

Bei den M50 duellieren sich hinter Dominator Stefan Bruggmann die beiden erfahrenen Waffenläufer Felix Zehnder und Peter Bader um die Plätze. In Muri vermochte Peter Bader auf das Overall-Podest zu laufen und sicherte sich das Punkteplus für die Jahreswertung, während Felix Zehnder auf Rang fünf Overall einlief. In entsprechender Reihenfolge präsentierte sich das M50-Podest. In der Jahreswertung führt Peter Bader das

Score mit 419 Zählern an, gefolgt von Felix Zehnder mit 410 Punkten und Stefan Bruggmann mit 385 Punkten, jedoch einem Streichresultat (Wohlen). Eine bemerkenswerte und ehrwürdige Leistung lieferte Fritz Gast ab, der am Murianer seinen 100. Waffenlauf bestritt und den starken 4. Kategorienplatz erreichte (Rang 17 Overall). Herzliche Gratulation lieber Fritz «Sohlenblitz» Gast, zu Deinen 100 Waffenläufen! Wir ziehen den Hut vor dieser herausragenden Leistung und freuen uns, wenn Du dem Waffenlaufsport mit Deiner kameradschaftlichen und sympathischen Art noch lange erhalten bleibst.

M50 Podest: Stefan Bruggmann, Peter Bader, Felix Zehnder

M60 Podest: Stefan Sutter, Curdin Flisch und Andreas Bringold

Bei den M60 sicherte sich Stefan Sutter den Kategoriensieg (Platz 22 Overall), mit einem grösseren Abstand gefolgt von Curdin Flisch (Rang 58 Overall) und Andreas Bringold (Rang 62 Overall). Bringold führt die Jahreswertung mit 410 Zählern an, gefolgt von Sutter mit 355 Punkten bei einem Streichresultat (Lenzburg) und Walter Niederberger mit 337 Punkten.

Bei den M70 führt Fredy Wirth die Jahreswertung vor Hans Niederberger an, welcher jedoch in Lenzburg nicht am Start war und entsprechend ein Streichresultat mitführt. Auf den Verfolgerplätzen in Lauerstellung befinden sich punktgleich Walter Stutz und Urs Vogel. Auch in dieser Kategorie ist für den weiteren Saisonverlauf also Spannung vorprogrammiert.

D50 Podest: Nelly Merk, Marianne Balmer, Renate Heckendorn

Podest mit Anwärtern der Inf OS 10 aus Liestal

Die Herbstsaison ist eröffnet. Mit dem 5-Schlösserlauf» steht am Samstag, 20. September 2025 in Holderbank der nächste Lauf der Herbstsaison auf dem Programm.

Willst Du auch dabei sein?

Für Neugierige ist es wie immer möglich – zum Beispiel dank einer einfachen Emailnachricht – sich für den ersten Lauf eine Leihpackung zur Verfügung stellen zu lassen. Mehr Informationen zum Waffenlauf und den kompletten Laufkalender der Saison 2025 findet ihr auf www.waffenlauf.ch.

Empfehlenswert: der TikTok Account von Melissa Fritschi und der Waffenlaufgruppe Freiamt: www.tiktok.com/@waffenlauf

Weitere Impressionen vom Murianer Waffenlauf:

Malerisches Ortsbild

Tashi Neyang (Nr. 571)

Simon Vögele und Jubilar Fritz Gast

So kam «Sohlenblitz Fritz» zu seinem 100. Waffenlauf

Fritz Gast aus Rothrist hat 100 Waffenläufe bestritten und damit eine Marke erreicht, die ihn mit Stolz erfüllt – und über neue Ziele nachdenken lässt.

Jil Lüscher

Treffpunkt für ein Gespräch mit dem Mann, der sich selbst als angefressen und verbissen bezeichnet, ist das Hornussegelände der HG Mittenwil-Reitnau «Scharleten». Kein fremder Ort für den zurückhaltend wirkenden, schlaksigen Ausdauersportler, an dem kein Grammfett zu viel haftet. Beim Fotoshooting tönt es plötzlich vom Klubhaus herüber: «Hoi Fritz, gsehsch emmer no guet us!» Man kennt den ehemaligen Vereinskameraden noch.

Hornussen war erblich vorprogrammiert, der Vater, Fritz Gast senior, Gründer der Hornussergesellschaft Rothrist (seit 2003 HG Rothrist-Oltten), sei ein begeisterter Hornusser gewesen, das habe abgefärbt, sagt Fritz Gast junior. Die HG Rothrist war jung und spielte noch nicht bei den Besten mit. «Ich war ambitioniert, wechselte bald einmal in die höchste Liga, zuerst nach Balzenwil, dann zur HG Mittenwil-Brittnau.» Ein erstes Indiz für den Ehrgeiz, der in Gasts Seele steckt.

Nach 35 Jahren mit Hornussen aufgehört

2014 war dann aber fertig mit Hornussen, Fritz Gast hat diesem urschweizerischen Traditionssport nach 35 Jahren den Rücken gekehrt. Ein ganzheitliches Time-out war angesagt, aus gesundheitlichen Gründen. «Ich musste Kopf und Seele lüften.» Laufen habe ihm gutgetan, befreiend gewirkt. Als Nebenwirkung ist eine neue Leidenschaft entstanden, unter anfänglichen Mühen.

Fritz Gast erzählt von den Jogging-Anfängen, davon, dass ihm, dem damals übergewichtigen, nicht sonderlich gesund lebenden Mann, bereits nach wenigen Metern konditionell die Luft ausgegangen sei. Kein Grund für ihn, den Kopf in den Sand zu stecken, im Gegenteil. «Ich habe mich reingebissen und meine Kondition von Training zu Training verbessert.»

Fritz Gast hat Feuer gefangen, nahm an Laufveranstaltungen teil und suchte mit der Zeit immer grössere Herausforderungen: ob Bergläufe, Stadläufe, Halbmarathons, Marathons, Glacierlauf, Strongman, die 100 Kilometer von Biel, der Jungfraumarathon – nichts war ihm zu hart, alles hat der Rothrister schon gefinisht, einige Veranstaltungen sogar mehrmals. Und nie hat er dabei die Flinte vorzeitig ins Korn geworfen, sprich aufgegeben. «Wie gesagt, ich habe Biss», sagt er und lacht.

Waffenlauf mit Stempel lockte ihn

Apropos Flinte: 2013 hat Fritz Gast den Waffenlauf für sich entdeckt. Im Kanton Aargau gab es damals die Goldläufe, eine Veranstaltungsserie, bei der man Punkte sammeln konnte. «Als ich herausfand, dass man auch bei bestimmten Waffenläufen einen Stempel auf die Karte bekommt, war der Fall klar: Das werde ich ausprobieren.» Die Ausrüstung war vorhanden, Sturmgewehr 90 und Militärrucksack hatte Fritz Gast noch aus seiner aktiven Militärdienstzeit in seinem Besitz. Die Bekleidung, Kämpfer genannt, bekomme man vom Veranstalter ausgeliehen.

Beim ersten Lauf habe der Rucksack am Rücken gerieben und geschwitzt – 6,2 Kilogramm muss die Packung wiegen. Längst hat Fritz Gast herausgefunden, wie man die Last am Rücken befestigen muss, damit sie beim Rennen stabil ist und keine Beschwerden hervorruft.

In Muri hat Fritz Gast seinen 100. Waffenlauf bestritten. Bild zvg

Waffenläufer Fritz Gast mit Plakette zum 100. Waffenlauf, den er in Muri bestritten hat, und dem Sackmesser, das er als Geschenk dafür erhalten hat. Bild: Jil Lüscher

Waffenläufe führen je nach Veranstalter über Distanzen zwischen 12 und 15 Kilometern, auch die Halbmarathondistanz trifft man an. Saisonhöhepunkt ist der Frauenfelder, der über die klassische Marathondistanz führt. Hier sei der militärische Geist dieser Wehrsportdisziplin noch lebendig, schwärmt Fritz Gast, dem es rasch den Ärmel reingezogen hat.

Ein Sackmesser zum Hundertsten

Die Kameradschaft unter den Waffenläufern sei einzigartig, man kennt und respektiert sich. «Wir sind eine grosse Familie», sagt der Rothrister, wobei das mit «gross» so eine Sache sei: Der Waffenlauf kämpft mit Überalterung der Teilnehmerfelder und Nachwuchsproblemen. Fritz Gast ist Mitglied des Waffenlaufvereins Schweiz und der Waffenlaufgruppe Freiamt, mit Jahrgang 1971 kommt auch er langsam in ein Alter, bei dem man nicht mehr zu den Jungen zählt – sechs Waffenläufe hat er diese Saison bestritten, zuletzt am 6. September den Waffenlauf in Muri. Es war sein 100. insgesamt. Ein Jubiläum, für das er vom Veranstalter ein Sackmesser mit Gravur erhalten hat.

Ein Abschiedsgeschenk? Fritz Gast zögert, verweist auf die Muskulatur. «Es rächt sich, dass ich früher zu wenig gedehnt habe.» Beim dritten Waffenlauf dieser Saison, dem Lenzburger, habe es plötzlich im Bein geruckt. Wir erinnern uns: Das Wort Aufgeben kennt der Rothrister nicht: «Ich habe gebissen und bin als 14. der Overall-Rangliste ins Ziel gekommen.» Sportlich gesehen eine bemerkenswerte Leistung, gesundheitlich eher weniger. «Ich hab's gebüsst», gibt Gast zu. Der Wille, die restlichen vier Waffenläufe der Saison noch zu bestreiten, sei da, «mal sehen, was die Gesundheit dann meint», sagt er, der in der Szene als «Sohlenblitz Fritz» bekannt und geschätzt ist.

Auf den Meistertitel in der Kategorie O40 im Jahr 2017 ist er besonders stolz. Diese Saison will Fritz Gast in der Kategorie U50 in den Diplomrängen finishen. Ein Diplom gibt es bis zum 6. Schlussrang, aktuell liegt «Sohlenblitz Fritz» auf dem 4. Zwischenrang.

Gibt es schon Gedanken zu einem Leben nach der Waffenlaufkarriere? Fritz Gast denkt kurz nach, blickt zurück auf all die Monsterevents, die er bestritten hat, und meint, dass er momentan keine grossen, sprich verrückten Ziele habe. Oder doch? «Der Engadiner Skimarathon, das wäre was.» Dann verweist Fritz Gast auf den Gewinn eines Militärvelos vor zwei Jahren. «Kürzlich bin ich damit um den Sempachersee gefahren, habe 80 Kilometer abgespult, wer weiss, vielleicht samle ich um.» Laufen und zusätzlich Velofahren – der Powerman Zofingen würde dann auf dem Radar des angenehmen, angefressenen «Sohlenblitz Fritz» auftauchen.

Bericht über «Sohlenblitz Fritz»(Gast) zum 100. Waffenlauf-Jubiläum

Rolf Allemann im Ziel

Monica Biedermann und Toni Fluri