

## Murilauf 2016

## «Mitmache isch wichtiger als gwinne»

**Bereits zum 34. Mal findet am 26. Juni der Murilauf statt. «Der schönste Lauf im Aaretal» gehört bei vielen Sportlerinnen und Sportlern zu den Fixdaten ihrer Lauf-Agenda.**

Der ganz besondere Lauf wurde 1983 vom Dorfverein Muri-Gümligen (zu jener Zeit noch Dorfverein Muri) zum ersten Mal als «Muri-Plouschlouf» durchgeführt und gehörte damals zu den ersten Volksläufen in der Region überhaupt. René Walther initiierte das Rennen zusammen mit einigen Vorstandsmitgliedern und organisierte und prägte es mit sehr viel Engagement und Erfolg während 10 Jahren. Später setzten sich Peter Kaech, Jürg Leimer und Daniel Stalder im Rahmen ihrer Vorstandstätigkeit für die Weiterentwicklung ein und seit 2010 ist Markus Gerber, selbst erfolgreicher Läufer, OK-Chef.

In 30 Jahren hat sich der «Plouschlouf» zum weit über Bern hinaus bekannten Murilauf entwickelt, ohne die Plauschmaxime einzubüssen. Ambitionierte Läuferinnen und Läufer aus der ganzen Schweiz sind ebenso am Start wie Familien aus der Gemeinde. Zu Beginn waren jeweils zwischen 120 und 250 Läuferinnen und Läufer am Start, inzwischen sind die 650 Startplätze in der Regel schon zum Voraus ausverkauft. In der langjährigen Geschichte des Laufes wurde die Streckenführung schon mehrmals erweitert und angepasst. Geblieben ist der traditionelle Start- und Zielort bei der Villa Mettlen. Auch haben den Murilauf schon viele bekannte Sportler (Markus Ryffel, Anita Weyerhann, Marathon Schweizer Meisterin Elisabeth Krieg, Biathlet Roland Zwahlen oder Langstreckenläufer Kjetil Strömme) und einige Politiker (François Loeb, Pierre Triponez oder Christoph Erb) unter die Sohlen ihrer Laufschuhe genommen. Die Hauptzielgruppen bleiben aber Breitensportler, Hobbyläufer, Familien aus der Gemeinde und natürlich Kinder und Jugendliche, die mit dem Schülerprogramm «Murilauf moves» gefördert werden.

Der Journalist und begeisterte Läufer Jean-Claude Galli startet jährlich an rund 30 Läufen im In- und Ausland, natürlich auch am Murilauf; in seiner Jugend war er kantonaler Crossmeister und hielt auch die Bestzeit über 5'000 Meter im Kanton. Er beschreibt exklusiv für die «LoNa» die Faszination Murilauf und weist auf die Beson-



Los geht's: Am 26. Juni wird wieder zum Murilauf gestartet.

Bild: zVg

derheiten und Tücken des schönsten Laufes im Aaretal.

«Wer dieser Tage durch die Gemeinde flaniert, wird die Murilauf-Werbebanner kaum übersehen, vor allem nicht die prägnante Unterzeile: «Der schönste Lauf im Aaretal». Einerseits eine kecke Aussage in Anbetracht der Strecken der Mitbewerber wie zum Beispiel dem beinahe gleich alten Wabere-Louf (findet am 26.8. zum 33. Mal statt), andererseits ist Bescheidenheit nicht immer eine Zier und der GP Bern reklamiert ja für sich sogar die «schönsten 10 Meilen der Welt», was punkto Teilstück Thunplatz-Sulgeneck mindestens diskussionswürdig wäre. Muri kann sich mit seiner 5-Kilometer-Rundstrecke nicht in diese Debatte einmischen, grundsätzlich darf man aber sagen: Die Route mit Start und Ziel vor der Villa Mettlen ist nicht nur

schön, sondern geradezu wunderbar, mit einem gefälligen Mix aus Naturstrasse und Asphalt, einer idyllischen Waldpassage (Mettlenhölzli/Elfenauhölzli) und einem insgesamt umfassenden und wohltemperierten Überblick über die einmaligen Reize der Gegend. Zwei sachdienliche Hinweise möchten wir Ihnen trotzdem geben, damit der Murilauf 2016 wirklich zum kompletten Genuss wird. Erstens kann es Ende Juni schon satanisch warm sein (siehe letztes Jahr; der Murilauf ist auch nicht von ungefähr die letzte regionale Veranstaltung im Flachland vor der Sommerpause), was vor allem die Läufer über 5 Kilometer mit Start um 11.20 Uhr merken dürften, jedoch ebenfalls das Finale des 10-Kilometer-Rennens beeinflussen kann (2 Runden ab 10 Uhr). Eine Mütze ist in solchen Fällen Pflicht und das Tem-

po-Brecheisen können Sie gleich zu Hause lassen. Zweitens gilt beim Murilauf wie bei allen Rundstrecken die Binsenwahrheit: Jeder Abstieg muss mit einem Aufstieg verdient werden, nur dass die Reihenfolge hier ungewöhnlich ist. Nach knapp zwei Kilometern bis zum Naturreservat haben die Läufer alle Höhe verbrannt (knapp 520 m ü. M.), jetzt geht es, wenn auch dezent, bergauf bis zum «Dach» der Strecke, dem Bushalt Elfenau (gut 540). Das behagt nicht jedem gleich, ist aber nicht zu ändern. Tipp: Laufen Sie langsam an und Sie werden ab Kilometer 2 garantiert bereits erste Konkurrenten überholen, Balsam für Ihre Moral.»

Peter Pflugshaupt



**FÜR VERMISSTE IM SUCHEINSATZ:**

**NOTRUF 0844 441 144**

Jetzt spenden oder eine Patenschaft übernehmen:

[www.redog-pate.ch](http://www.redog-pate.ch)


