

Lauferlebnis Finnenbahnen

Als Finnenbahnen kennen wir jene speziellen, mit schrittdämpfenden Eigenschaften gebauten Naturlaufstrecken, die vermutlich nach skandinavischem Vorbild entwickelt und benannt wurden. Von der Schweiz aus etablierten sie sich seit den siebziger Jahren mehr und mehr in ganz Mitteleuropa. Sie gelten als äußerst gelenkschonende Art des Laufens, zumeist in der freien Natur. Gesundheitssportlich von Pädagogen, Medizinern und Psychologen unumstritten, stellen sie eine gute Alternative bzw. Ergänzung zum Laufen auf hartem Untergrund dar und erfreuen sich offenkundig in Österreich zusehens wieder steigender Beliebtheit. Laufen auf Bestandteilen von Baumrinde heißt das neue Motto - gepolstert und naturnah!

Text und Fotos Ing. Alexander Schütz

Finnenbahnen sollen im Gegensatz zu klassischen Wettkampflaufbahnen ein Lauferlebnis vermitteln, wie es die Moos- und nordischen Wälder bieten. Der moderne Mensch – in seiner Gesundheit geschädigt oder zumindest gefährdet durch die verschiedensten Einflüsse unseres zivilisierten Lebens, wie Bewegungsarmut, hektischem Betrieb in den Städten oder Aufenthalt in schlechter Luft - soll durch diese Anlagen Gelegenheit haben, nach freien Ermessen und seinen Bedürfnissen entsprechend, jederzeit zu seiner Erholung Laufsport betreiben zu können. Finnenlaufbahnen boomen, und sicherlich tragen auch die günstigen Erstellungsbedingungen - wie die verhältnismäßig geringen Investitionskosten, vorhandene Naturmaterialien wie Holz sowie die Rückbaufähigkeit - zur Begeisterung bei. So sind es neben Gemeinden zumeist aktive Vereine, die den Bau einer Finnenbahn in die Hand nehmen. Der Erfindungsreichtum zur Beschaffung der notwendigen Geldmittel, Arbeitsmittel und Naturmaterialien ist dabei erstaunlich und bewundernswert. Und fast ausnahmslos ernten die Initiatoren für das Vorhaben „Finnenbahn“ aufgrund der naturfreundlichen Ausstrahlung positives Echo und finden auch von seiten der Behörde die gewünschte Unterstützung. Überall, wo die Öffentlichkeit an der Realisierung der Finnenlaufstrecke mitgeholfen hat, wird sie besonders stark frequentiert, und es ist bemerkenswert, wie dann die Beteiligten „ihre“ Finnenbahn auch pflegen und gut unterhalten. Der Zweck einer solchen Laufstrecke ist damit voll und ganz erreicht, nämlich möglichst viele Leute zu vermehrter sportlicher Tätigkeit anzuregen.



Finnenlaufbahnen bieten motivierende Lauferlebnisse in freier Natur

Um eine Ermüdung der Knochen und Gelenke zu verhindern, und trotzdem den allgemeinen Laufboom miterleben zu können, werden zunehmend elastische bzw. federnde Wege und Laufbahnen gewünscht. Solche Laufstrecken sollten sich dem gegebenen Gelände möglichst natürlich anpassen. Sie ermöglichen ein für Gelenke, Bänder und Sehnen schonendes und speziell für die Ausdauer wirkungsvolles Training. Gegen Zivilisationskrankheiten, wie Haltungsschäden, Kreislauf-, und Stoffwechselstörungen und dergleichen können diese attraktiven Laufstrecken erheblich helfen. Unserem

natürlichen Bewegungsdrang, der durch Überreizung und Überforderung im Alltag einer unnatürlichen Bequemlichkeit gewichen ist, kann vielleicht mit Hilfe intelligent geplanter Finnenlaufbahnen wieder auf die Sprünge geholfen werden. Anfänglich wurden klassische Finnenbahnen in Österreich ausschließlich im Wald verlegt, doch werden heutzutage zunehmend neue Standorte gewählt. So werden diese Laufstrecken immer häufiger zur Nutzung bereits bestehender Infrastrukturen oder als Ergänzung von Außensportanlagen und Spielplätzen errichtet. So kann der Reiz von natürlichem

Waldboden in eine Sportstätte einbezogen werden. Letztlich jedoch bewertet sich der Erfolg oder Misserfolg jeder Finnenlaufbahn anhand ihrer Annahme durch die Läufer, und diese hängt davon ab, wo und wie die Bahn angelegt, gebaut und gepflegt wird.

Planung und Bau

Grundgedanke ist, dass sich Finnenbahnen dem natürlichen Gelände möglichst natürlich anpassen sollen.



Ideal als Ergänzung zu bestehenden Freizeitsportanlagen: die Finnenlaufbahn

Attraktiv konzipierte Anlagen bestechen durch gute Erreichbarkeit und bieten neben dem Leistungsansporn, der planlich schon vor Inbetriebnahme der Laufstrecke zu sehen sein sollte, auch einen Bewegungsgenuss. Einerseits sollen längere Flachstücke zum zügigen Laufen einladen und andererseits weite Kurven, kurze, allenfalls auch steile Anstiege oder abfallende und dadurch „erholsame“ Streckenführungen attraktive Abwechslung bringen. Die Höhenunterschiede sollten dazu dienen, sie geschickt als Leistungssteigerungs- und Erholungsphasen auszunützen zu können. Die Längen üblicher Finnenbahnen sind variabel, betragen aber zumeist zwischen 300 und 1000 Metern. Um trainierten Läufern gewisse Kontrollmöglichkeiten zu bieten, sehen viele kluge Errichter alle 100 Meter einen Hundertmeterstein neben der Laufbahn vor. Denn eines haben Hobby- wie Profiläufer gemein: Ein nachgeprüfbares Erfolgserlebnis haben zu wollen. So sollte eine Finnenlaufbahn im Grunde ordentlich vermessen sein, um dem Läufer auch diese Gelegenheit zu bieten.

Die Breite der Finnenlaufbahn richtet sich nach den für Bau und Unterhalt vorgesehenen Maschinen, sollte aber jedenfalls 1,50 Meter betragen. Als tauglich haben sich hindernisfreie, seitliche Sicherheitsabstände von mindestens 0,50 Metern erwiesen. Dabei empfiehlt es sich, die Laufrichtungen vorzugeben und Orientierungs-, Distanz- und Informationstafeln anzubringen.

Wegen der erforderlichen Trittsicherheit und der gegebenen, geringeren Scherfestigkeit der Laufbahnoberdecke sollte die

Längsneigung der Laufbahn höchstens 15 – 20 % betragen. Erfahrungsgemäß begünstigen Gefälle über 20 % übermäßige Materialverfrachtungen, die vermehrten Unterhalt erfordern. Das Verschieben der oberen Tretschicht verlangt nach größeren Pflegearbeiten. Querneigungen sind aus Sicherheitsgründen zu vermeiden. In schräg verlaufenden Hängen muss das Wegeprofil horizontal eingebaut werden, damit die Packlage fest aufliegt und nicht verrutscht. Und auch zu enge Kurven bzw. Radien unter 10 Metern wirken sich ungünstig aus.

Aufbau einer Finnenlaufbahn und Art der Konstruktion

Der Aufbau und auch die Erhaltung richten sich weitgehend nach dem bestehenden Gelände. So sollte man verständlicherweise nach Möglichkeit in wurzeldurchsetzten Waldböden keine aufwändigen Gräben ausheben oder im offenen Gelände keine aufgesetzten Bahnen vorsehen. Grundsätzlich liegt der Aufwand für den Bau und die Instandhaltung einer Finnenlaufbahn höher als jener von herkömmlichen Wald- und

Geländepfaden. Das Um und Auf ist es, eine wirksame Entwässerung einzuplanen und dabei auch auf eine natürliche Wasserabfuhr zu achten. Mulchauflagen unter Dauerfeuchtigkeit führen zum Aufquellen der Strecke und letztlich zu einer Versumpfung bzw. Verschlammung der Bahn an den betroffenen Stellen, mit dem Ergebnis, dass die Läufer die Laufbahn meiden.

Bei Finnenbahn-Belägen werden im allgemeinen zwei Ausführungsvarianten unterschieden: Einerseits die klassische Finnenbahn, die vermehrt bei stark frequentierten Bahnen und über losem Untergrund ausgeführt wird, und andererseits die bodenbündige Finnenlaufbahn, die bei geeigneten, stabilen Böden auch ohne Rundhölzer zur Anwendung kommt.

Bei allen Finnenbahnen wird unten gröberes und oben feineres Material eingesetzt. Als Drainageschicht, die ca. 15 – 20 cm dick sein soll, dienen üblicherweise Reisig-, Schotter- oder Geröllschichten (Tragschicht). Zudem können erforderlichenfalls stellenweise Drainageleitungen notwendig werden. Polyestergergittergewebe bzw. Bauvliese verhindern dauerhaft das Eindringen von feineren Bestandteilen in die Sickerschichten. Das obenauffliegende Material besteht, in einer Dicke von ca. 10 – 20 cm, aus Rindenmaterial, Holzschnitzeln, Sägemehl oder Sand, wobei Fachfirmen und Holzverarbeitungswerke auf Wunsch auch fertig aufbereitetes, imprägniertes Material liefern können. Das Rindenmaterial sollte vorzugsweise von Nadelhölzern stammen, da Material von Laubbäumen schneller verrottet. Beim Einsatz von Rindenschrot ist, da es sich um ein organisches Material handelt, darauf zu achten, dass es üblicherweise alle 1 – 2 Jahre ausgebessert werden muss.

Bei der Anschaffung aller Materialien ist davon auszugehen, dass diese jeder Witterung ausgesetzt sind. Seitliche Begrenzungen der Finnenbahnen durch Rundhölzer oder eventuell Schwellen sind empfehlenswert. Dabei eignen sich für die Rundhölzer geschälte Fichten- oder Föhrenstämme am besten. Für die Einfassung der Laufbahnränder sollten Rundhölzer mit ca. 10 – 20 cm Dicke verwendet werden, die mit vertikal eingelassenen Holzpfählen fixiert werden.

Erst nachdem der gesamte Aufbau nach Niederschlägen gut durchnässt ist, kann eine Bahn benutzt werden. Eine ausreichende Feuchtigkeit ist auch für die

langfristige Erhaltung einer solchen Laufbahn von Nutzen.

Licht als Bereicherung

Die in Skandinavien praktizierte Ideallösung einer kommunalen Finnenlaufbahn durch stadtnahe Wälder mit Sauna und Duschhütte daneben, ist hierzulande schwer reproduzierbar. Doch wer in Österreich eine wirklich gute Finnenbahn anlegen will, sollte sich zumindest Gedanken über eine Beleuchtungsanlage



Der kluge Planer einer Finnenlaufstrecke baut vor: Zeitnehmung als Motivator

machen. Selbst jemandem, der laufsportlich nicht sachkundig ist und noch nie an Winterabenden gelaufen ist, leuchtet ein, dass Finnenlaufstrecken abends düster und unbelaufbar wie jeder andere Waldweg sind. Schon herkömmliche Lampenreihen, wie etwa in Parkanlagen, erbringen wesentlich längere Nutzungszeiten und vor allem Läuferinnen wissen diese sehr zu schätzen. Auch Ältere und somit härter auftretende Läufer benötigen gutes Licht für einen sicheren und kontrollierten Schritt. Beleuchtete Finnenbahnen werden, vor allem in den Wintermonaten sehr intensiv belaufen.

Erhaltung als Herausforderung

Der Unterhalt gilt als Herausforderung, denn Finnenlaufbahnen bedürfen einer laufenden Wartung. Diese hat vordringlich die Erhaltung der optimalen schutz- und sportfunktionellen Eigenschaften des Bodenbelages zum Ziel. Beispielsweise müssen die durch Furchen gekennzeichneten Laufspuren regelmäßig ausgeebnet und das Material aufgelockert werden. Im Herbst empfiehlt

es sich, das Laub zu entfernen und im Frühjahr sollte allenfalls die oberste, zu meist verrottete Schicht ersetzt werden.

Speziell bei einem direkten Übergang der Laufbahn zu Rasenflächen ohne Randeinfassung ist der Graseinwuchs besonders intensiv, sodass die Bahnkanten regelmäßig geschnitten werden müssen. Das Mitwirken eines Laufsportvereines ist bei der Wartung und Pflege einer Finnenlaufbahn sehr hilfreich. Die Nachschüttung des Materials, Harken der Unebenheiten, begradigen von Kaninchenlöchern oder der Einsatz der Heckschere bzw. des Kantenschneiders für Grüneinwüchse sind einige der notwendigen Pflegearbeiten. Auch die regelmäßige Kontrolle, dass keine Baumwurzeln bzw. andere Stolperstellen an der Oberfläche vorhanden sind, ist Pflicht, um Verletzungsgefahren zu vermeiden. Zur Erleichterung bei der Erhaltung durch Pflegegeräte ist es günstig, die Laufbahn möglichst nahe an bestehenden Wegen vorbeizuführen.

Medizinisch wertvoll

Eine Finnenbahn zeichnet sich vor allem durch ihre besonders weich federnde Laufstrecke aus. Sie ist deutlich weicher als der Waldboden, aber fester als Sand. Die Natur bietet diesen Effekt nur auf Moos- Hochmoor- und Nadelwaldböden. Da in den allerwenigsten Fällen ein solch idealer Boden vorhanden ist oder vorgefunden wird, kann er durch den Einbau von Ästen und Reisiglagen nachgeahmt werden. Aus medizinischer Sicht ist eine Finnenlaufbahn nicht nur ein Lauftrend, sondern eine praktikable Lösung für einige zum Laufsport gehörende Probleme. Gesundheitssportlich gesehen dient sie mit ihrem schrittdämpfenden Belag vor allem der Schonung des Bewegungsapparates. Bei Laufanfängern wie auch bei Hochtrainierten kommt es durch die Abwicklung des Laufpensums auf jenen Bahnen nicht so rasch zu Überlastungssymptomen im Knie- oder Hüftbereich. Durchaus zu empfehlen ist es, relativ „harte“ Laufschuhe zu verwenden. Wer stark elastische Finnenlaufstrecken und übermäßig gedämpfte Schuhe kombiniert, „schwimmt“ meist über die Bahn, und man merkt das auch muskulär. Der Belag ist auch vorzüglich geeignet, um barfuß zu laufen, jedoch ist die Beanspruchung der Muskulatur durch den federnden, aber eher unebenen Untergrund erhöht. Auch der Konzentration

verlangen Finnenbahnen einiges ab, denn der Blick sollte ständig nach unten gerichtet sein, um die Bahn zu „lesen“, um evtl. Löchern, Spuren, Rillen etc. ausweichen zu können. Aus Sicht der Mediziner eine gute Schulung für den Gleichgewichtssinn, weil jeder Tritt anders aufgefangen werden muss.

Gedanken zum Betrieb

Finnenlaufbahnen dienen jedem. Viele Anlagen stehen allen Interessierten zu jeder Zeit offen. Somit haben auch alle, die sich keinem Laufverein anschließen können oder wollen, die Möglichkeit, nach individuellen Gesichtspunkten ihr körperliches (und geistiges) Wohlbefinden zu pflegen. Zumeist trainiert jeder für sich und passt sein Tempo an seine persönlichen Bedürfnisse und Fähigkeiten an. So ist es auch nicht verwunderlich, dass auf Finnenbahnen verschiedene Nutzergruppen anzutreffen sind. Familien, Schulklassen, Einzelgänger, Sportvereine, Spitzensportler und auch nicht selten aktive Senioren. Alle bewegen sich bei intelligent geplanter Streckenführung in frischer, gesunder Waldluft und zumeist in der beglückenden Umgebung freier Natur.



Vorsicht bei der Auswahl des Rindenmaterials

Für die einen ist es nur ein mit gelenkschonenden Holzabfällen aufgefüllter Raum zwischen Holzleitplanken zwecks Schonung der Arthrosen, für die anderen eine echte Alternative zu den eher steril wirkenden Wettkampfbahnen mit hartem Untergrund. Ob muskuläre Ertüchtigung oder mentale Erbauung - eines ist sicher: Finnenlaufbahnen bieten motivierende Lauferlebnisse in freier Natur und sind eine tolle Möglichkeit, Körper und Seele zu entspannen!