

Die Finnenbahn – Lauferlebnis und Rätsel

Wenn sich die Blätter färben, werden die Naturlaufstrecken in der Region rege genutzt

Von Andreas Eugster

Basel. So wie der Spätsommer seinem Ende entgegengaloppiert, strömen sie aus – die Läuferinnen und Läufer –, um dem nahenden Winterblues nochmals davonzurennen. Denn bevor sich die Bäume in eine Art Winterschlaf zurückziehen, begeistern sie mit einer gelb-orange-roten Farbexplosion und locken in die nahe gelegenen Wälder.

Die Finnenbahnen – die sich meist im Wald oder am Waldrand befinden – feiern ihre jährliche Hochkonjunktur. Jung und Alt, Klein und Gross bevölkern in dieser Jahreszeit die Rundbahnen, die ihren Ursprung irgendwo in Skandinavien haben. Irgendwo darum, weil es – auch nach gründlicher Recherche – nicht abschliessend eruierbar ist, woher die Idee dieser Naturlaufstrecken eigentlich stammt.

Niklaus Schwarz vom Bundesamt für Sport in Magglingen sagt: «Die Finnenbahn hat ihren Ursprung in Skandinavien. Die Bahn wurde von Läufern entwickelt, um eine gelenkschonende Alternative zum Laufen auf der Tartanbahn zu haben. Ziel war es, ein Lauferlebnis zu vermitteln, wie es Moos und nordische Wälder bieten.» Ob aber wirklich die Finnen die rechtmässigen Namensgeber dafür sind, ist nicht über-



Vorreiter. In den 60er-Jahren entstanden in der Schweiz die ersten Bahnen.

liefert. So könnten diese künstlich angelegten Naturstrecken also auch Schwedenbahnen oder Norwegerbahnen heissen. Da es aber schon den Schwedenbalken und den Norwegerpulli gibt, wurde diese Ehre wohl den Finnen überlassen.

Schweizer Vorreiterrolle

Nach den Skandinavien besitzen aber auch die Schweizer eine Art Vorreiterrolle in Sachen Naturlaufstrecken. Denn von hier aus etablierten sich diese seit den frühen Siebzigerjahren mehr und mehr in ganz Mitteleuropa.

Um eine Ermüdung der Knochen und Gelenke zu verhindern und trotzdem den allgemeinen Laufboom miterleben zu können, werden zunehmend elastische und federnde Wege und Laufbahnen gewünscht. So eignen sich Finnenbahnen beispielsweise auch hervorragend zum Barfusslaufen. Aber Achtung! Nur auf jenen mit Sägemehl als Untergrund. Denn es gibt auch Bahnen mit gröberen Holzschnitzeln – das schmerzt ziemlich und ist nicht zu empfehlen.

«Barfuss zu laufen macht durchaus Sinn», sagt denn auch der regionale Spitzenläufer Nicolas Collas aus Binningen. «Vor allem in der Vorbereitungsphase auf ein Rennen ist es ideal, um Kraft aufzubauen, da dabei die Beinmuskulatur in den Unterschenkeln viel mehr beansprucht wird.»

Dem pflichtet auch der Basler Laufsportexperte **Gabor Szirt** bei, der mit seiner Laufsportgruppe immer wieder auf den Naturrundstrecken anzutreffen ist: «Auf den Finnenbahnen ist durch den weichen Untergrund der Gleichgewichtssinn insbesondere beim Barfusslaufen mehr gefordert.»

Durch den Laufsportboom wächst auch die Zahl der Finnenbahnen. Sicher tragen auch die günstigen Erstellungsbedingungen – wie die verhältnismässig geringen Investitionskosten, vorhandene Naturmaterialien sowie die Rückbaufähigkeit dazu bei. Auch in der Region Basel gibt es eine stattliche Anzahl davon. Eine Auswahl der Schönsten und Speziellsten stellt die BaZ untenstehend vor.



Elastisch und federnd. Ob Holzschnitzel oder Sägemehl – die Rundparcours mit dem skandinavischen Namen erfreuen sich grosser Beliebtheit. Fotos Steiner/Maros

«Barfuss laufen ist gesund»

Sportarzt Matteo Rossetto über Gefahren der weichen Unterlage

Von Maximilian Fankhauser

BaZ: Matteo Rossetto, würden Sie einem Anfänger im Joggingbereich empfehlen, auf der Finnenbahn oder auf dem Asphalt zu rennen?

Matteo Rossetto: Für jemanden, der über einen stabilen Fussknochen verfügt, ist die Finnenbahn kein Problem. Er kann darauf sehr gut an seiner Ausdauer feilen und locker Runden drehen. Wer jedoch zum allerersten Mal joggen geht, der ist besser bedient, wenn er auf dem Asphalt beginnt. Zumeist ist man zu ambitioniert und die Finnenbahn birgt doch einige Gefahren, wie beispielsweise den weichen Untergrund, auf dem einem schnell einmal der Fuss umknickt. Daher eignet sich die zweite Variante besser, zumal man auf einer Finnenbahn normalerweise barfuss rennt und das doch sehr gewöhnungsbedürftig ist.



Das führt zur zweiten Frage. Sind Sie ein Verfechter des Barfusslaufens auf der Finnenbahn?

Grundsätzlich finde ich es sehr gut, barfuss auf einer Finnenbahn zu rennen. Ursprünglich wurden diese ja eigens dafür konzipiert. Es ist auch sehr gesund. Dafür sollte eine rund zehn Zentimeter hohe Schicht aus Sägemehl, Holzschnitzeln und Rindenmulch sorgen. Leider besteht das Problem, dass einige Bahnen nicht allzu gut gepflegt werden. Man sollte sich daher immer zuerst gut über den Zustand der Bahn informieren, bevor man darauf seine Runden dreht.

Gut zu wissen

Die Streckenführung

Basel. Die Strecke passt sich dem Gelände normalerweise möglichst natürlich an. Längere Flachstücke sollen zum zügigen Laufen einladen. Weite Kurven, kurze Aufstiege und abfallende Partien bringen Abwechslung. Die Bahnlänge beträgt in der Regel zwischen 350 und 1000 Metern. Die Höhenunterschiede sollen dazu dienen, sie geschickt als Leistungssteigerungs- und Erholungsphasen auszunutzen zu können. ae

Der Belag

Basel. Bei den Finnenbahnen in der Region findet man vor allem zwei Sorten von Belägen. Einerseits gibt es Parcours mit Sägemehl – diese eignen sich hervorragend zum Barfusslaufen. Andererseits solche mit etwas gröberem Holzschnitzeln. ae

Bahnen in der Region

Basel-Stadt
Lange Erlen (500 Meter), Am Ausserberg (500 Meter), Pfaffenholz (keine Längenangabe), Pruntrutermatte (685 Meter), Rankhof (730 Meter), Luftmatt (510 Meter).

Baselland
Aesch (Löhrenacker, 450 Meter), Allschwil (Quartiertreff Dürrenmatt, 400 Meter), Binningen (Spiegelfeld, 333 Meter), Böckten (Waldruh, 480 Meter), Bottmingen (Talholz, 380 Meter), Bubendorf (Talhalde, 480 Meter), Grellingen (Langenmatt, 500 Meter), Laufen (Auf den Reben, 950 Meter), Lausen (Bifang, 410 Meter), Liestal (Gitterli, 485 Meter), Muttenz (Asphof, 450 Meter), Muttenz (Fröschackerrain, 415 Meter), Muttenz (Untere Hard, 580 Meter), Obendorf (Auf Sunzel, 400 Meter), Ormlingen (Über Kirche, 400 Meter), Pratteln (Erl, 472 Meter), Reinach (Aumatt, 500 Meter), Reinach (Weihermatt, 400 Meter), Sissach (Tannenbrunn, 640 Meter), Zunzgen (Zunzgerhard, 400 Meter), Zwingen (Grossmatt, 772 Meter).

Spezielle und speziell schöne Finnenbahnen in der Region



Breit, breiter, am breitesten

Basel. In den Langen Erlen befindet sich mitten im Wald, aber unter lichten Baumkronen, eine wunderschön angelegte Finnenbahn. Vor allem für Läuferinnen und Läufer, die es gerne schnell mögen oder etwas in Eile sind, ist diese rund 500 Meter lange Rundstrecke ideal. Durch ihre Breite eignet sie sich nämlich hervorragend zum Überholen – etwas, was auf manchem anderen Parcours nicht so einfach vonstattengeht, und man auch schon mal ins Unterholz ausweichen muss. Doch auch für Anfänger ist die Finnenbahn in den Langen Erlen geeignet. Ohne Steigung und Gefälle führt sie in grosszügigen Kurven durch den Erlenwald. Hat man vom Laufen noch nicht genug, besteht die Möglichkeit, den nahe gelegenen Vitaparcours (Länge: 2,1 Kilometer) zu nutzen und sich nach getaner Arbeit oder Vergnügen im kühlen Nass zu erfrischen – die Wiese liegt in unmittelbarer Nähe. Möglichkeiten zum Parkieren sind zahlreich vorhanden. ae

Ort:	Basel, Lange Erlen
Länge:	500 Meter
Boden:	Sägemehl
Profil:	flach
Barfuss:	geeignet
Besonderes:	sehr breite Strecke



Einmal oben und einmal unten

Muttenz. Die Finnenbahn Fröschackerrain in Muttenz ist für Anfänger nicht unbedingt geeignet. Steigungen und Gefälle zeichnen den Rundparcours aus, dessen Boden mit gröberem Holzschnitzeln gepflastert ist. Barfuss laufen ist also nur für hartgesottene Läuferinnen und Läufer empfehlenswert. Der 415 Meter lange Ovalekurs liegt am Waldrand und ist in einem etwas speziellen Etagenformat gebaut. Ähnlich wie bei einer Passstrasse hat man etwelche Verfolger von oben herab im Blick. Doch das Hochgefühl hält nicht lange an. Nach der nächsten Rechtskurve ist die Situation dann umgekehrt und der etwas steile Aufstieg ist schon wieder in Sichtweite. Durch das Auf und Ab eignet sich die Finnenbahn am Fröschackerrain in Muttenz hervorragend, um den Puls hochzutreiben und das Stehvermögen zu trainieren. Eine äusserst abwechslungsreiche Strecke, auf der aber auch Konzentration gefordert ist. ae

Ort:	Muttenz, Fröschackerrain
Länge:	415 Meter
Boden:	Holzschnitzel
Profil:	auf und ab
Barfuss:	nur für Hartgesottene
Besonderes:	Im Etagenformat gebaut



Im Naherholungsgebiet der Stadt

Basel. Zentral und stadtnah, das ist die Finnenbahn auf der Pruntrutermatte. Mit dem Bus oder Tram einfach zu erreichen, ist sie so konzipiert, dass das Ausdauertraining für lange Strecken perfekt trainiert werden kann. Dafür sorgt die hauptsächlich flach angelegte Bahn im Gundeli-Quartier. Sie führt rund um ein Rugby-Feld und ist in einem guten Zustand vorzufinden. Der saftig grüne Rasen ist sehr einladend. Warum nicht nach getaner Arbeit noch gemütlich ein Picknick darauf einnehmen und ein bisschen die Sonne geniessen? Dank einer Flutlichtanlage ist die Finnenbahn auch problemlos in der Nacht nutzbar. Ausserdem ist die Anlage kinderfreundlich gestaltet und eignet sich somit auch für einen Sonntagsausflug mit der Familie. Die Kinder sind auf dem Spielplatz gut aufgehoben, während man ein paar Runden dreht. Den Tag kann man dann gemeinsam im Zolli, der zu Fuss in nur zwei Minuten zu erreichen ist, ausklingen lassen. mfh

Ort:	Basel, Pruntrutermatte
Länge:	685 Meter
Boden:	Holzschnitzel
Profil:	flach
Barfuss:	nicht geeignet
Besonderes:	Mit ÖV gut erreichbar



Wunderschön im Wald gelegen

Riehen. Die Finnenbahn am Ausserberg in Riehen: ein Muss für jeden naturverbundenen Läufer. Fernab von Lärm und Gestank präsentiert sich die Bahn in bestem Zustand. Durch den Untergrund aus Sägemehl fühlt es sich an, als würde man auf einem Teppich gehen. Zudem schafft der Wald, in dem sich die Finnenbahn befindet, eine angenehm ruhige Atmosphäre, wobei man sich vollends auf die persönliche Leistung konzentrieren kann. Wer sich nach dem Rennen nicht genug ausgepowert hat, kann noch an seiner Kondition feilen. Ein Bereich, der an der Bahn liegt, sorgt mit acht verschiedenen Übungen für ein ausgewogenes Konditionsprogramm. Vom Streckesprung über Liegestütze bis hin zum Hangeln sind die Posten alle in der Natur integriert und bestehen zumeist aus hölzernen Elementen. Das einzige Manko ist die Wegbeschreibung. Wer an den Ausserberg will, der sollte sich vorher gut informieren, und wer mit dem Velo kommt, ist schon aufgewärmt. mfh

Ort:	Riehen, Ausserbergweg
Länge:	500 Meter
Boden:	Sägemehl
Profil:	leichte Steigungen
Barfuss:	geeignet
Besonderes:	Konditionsbereich