

Laufen wie auf Wolken

Gelenkschonend und anspruchsvoll zugleich:
Die Finnenbahn in Unna-Massen ist zugänglich für jedermann.

In Unna-Massen haben Sportler seit einigen Wochen die Möglichkeit, zu laufen wie auf einem skandinavischen Waldboden. Die Stadt Unna hat neben dem neuen Sportplatz an der Karlstraße eine Finnenbahn bauen lassen. Es handelt sich um einen Laufparcours,

der mit vielen Kurven und ein paar flachen Hügeln durch ein Gelände mit Büschen und Bäumen führt. Frisch angelegt wirkt das Gelände noch recht karg. Doch wenn der Rasen erst einmal gewachsen ist und die Bäume und Sträucher etwas umfangreicher sind, dann kann man sich die Waldatmosphäre gut vorstellen.

Das entscheidende Element an dieser Finnenbahn ist allerdings schon fertig: Es ist der Boden der Laufstrecke. Er besteht aus Holzhäckseln. „Das ist ein anderes Laufen“, sagt Franz Wiemann. Der Vorsitzende des Laufteams Unna hat die neue Bahn gemeinsam

mit seinen „Mitläufern“ schon einige Male getestet. Neu ist ihm das Konzept nicht. Schon Ende der 1960-er Jahre sei er erstmals in Münster auf einer Finnenbahn gelaufen, sagt Wiemann. Die damalige Anlage sei im Zuge der „Trimm Dich“-Bewegung entstanden, die dem Breitensport zu einer enormen Beliebtheit verhalf.

Für die „Breite“ ist auch die neue Anlage in Massen. Als Bürgeranlage steht sie jedermann offen. Abends schließt der Platzwart das Tor ab. Ansonsten ist das Laufen jederzeit erlaubt und erwünscht neben der Sonnenschu-

le.

Beim Laufen sinken die Füße ein Stück in den Boden – „wie in einen weichen Teppich“, sagt Wiemann. Das Laufen auf diesem Untergrund ist besonders schonend für die Gelenke. Wer zum Beispiel nach einer Knieverletzung wieder einsteigen will in den Ausdauersport, der kann die Finnenbahn testen anstelle einer Bahn aus hartem Asphalt. ▶



Bahnmaße

Der federnde Untergrund dämpft den Aufprall bei jedem Schritt. Das ist nicht nur schonend, es hat auch einen besonderen Trainingseffekt. „Ein Trott wie beim Marathon ist auf der Finnenbahn nicht möglich“, sagt Wiemann. Der Marathonläufer hebt die Füße möglichst wenig vom Boden ab, um für seine lange Strecke Energie zu sparen. Auf dem unebenen Untergrund aus Holzstücken ist das nicht möglich. Also: Füße hoch beim Joggen auf der Finnenbahn. Einige Läufer beschreiben die Bahn als relativ anstrengend. Und ein solcher Effekt ist durchaus erwünscht. Auch das Laufen auf Sand ist anstrengend, der Effekt der Finnenbahn aber ist weniger extrem.

Läufer trainieren auf dem Gelände nicht nur ihre Ausdauer, sie trainieren auch die Koordination. Jeder Schritt ist anders, denn an jeder Stelle ist der Boden anders – wie in einem Wald eben.

Die Grünanlage neben dem Sportplatz in Obermassen ist 7000 Quadratmeter groß. Hindurch schlängelt sich der Lauf-Rundkurs. Der Läufer kann sich an einer Gabelung für verschiedene Bahnlängen und Steigungen entscheiden. Eine Runde ist entweder **330 oder 360 Meter** lang. Die Zufahrt zur Finnenbahn erfolgt über die Karlstraße (Sonnenschule) in Unna-Massen.

Auch eine Tartanbahn auf modernen Leichtathletikanlagen dämpft die Schritte. Die Unebenheiten des Holzes aber zwingen die Füße des Läufers, sich jedes Mal anzupassen. „Das macht die Bänder elastisch“, sagt Wiemann. Der passionierte Läufer hält die Finnenbahn auch für gut geeignet.

net zur Vorbereitung für einen Geländelauf.

Die andere Art des Laufens stellt auch andere Anforderungen an das Schuhwerk des Läufers. Allerdings keine hohen, sondern möglichst geringe. Das Laufteam empfiehlt Schuhe mit wenig Dämpfung. Eine starke Federung im Schuh würde die Federung, die durch den Untergrund entsteht, derart verstärken, dass ein ungewollter Effekt entsteht. Das Laufen könnte schwämmig werden, der Läufer könnte schneller umknicken. Empfehlenswert sind also alte Schuhe, die bereits deutlich an eigener Dämpfung verloren haben.

Nicht nur das Laufteam nutzt die neue Finnenbahn, auch Mitglieder anderer Vereine profitieren davon. „Unsere Sportler werden das nutzen“, sagt Peter Hiddemann, früher im Vorstand der SG Massen. Er sieht Möglichkeiten nicht nur für

Leichtathleten und Turner im Verein, sondern auch für die Fußballer. Im Rahmen der Saisonvorbereitung effektiv und bei vielen verhasst ist das Training auf einem Trimpfad in Bönen. Die neue Piste aus Holzstücken liegt nun direkt nebenan.

Vereinsmitglied oder nicht – laufen darf auf der Finnenbahn jeder. Und damit ist die Anlage eine gute Ergänzung des sportlichen Angebots im Raum Unna. „Laufen boomt wieder“, sagt Franz Wiemann. Steigende Teilnehmerzahlen bei Breitensportveranstaltungen nimmt er als Beleg.

Foto: Hennes

