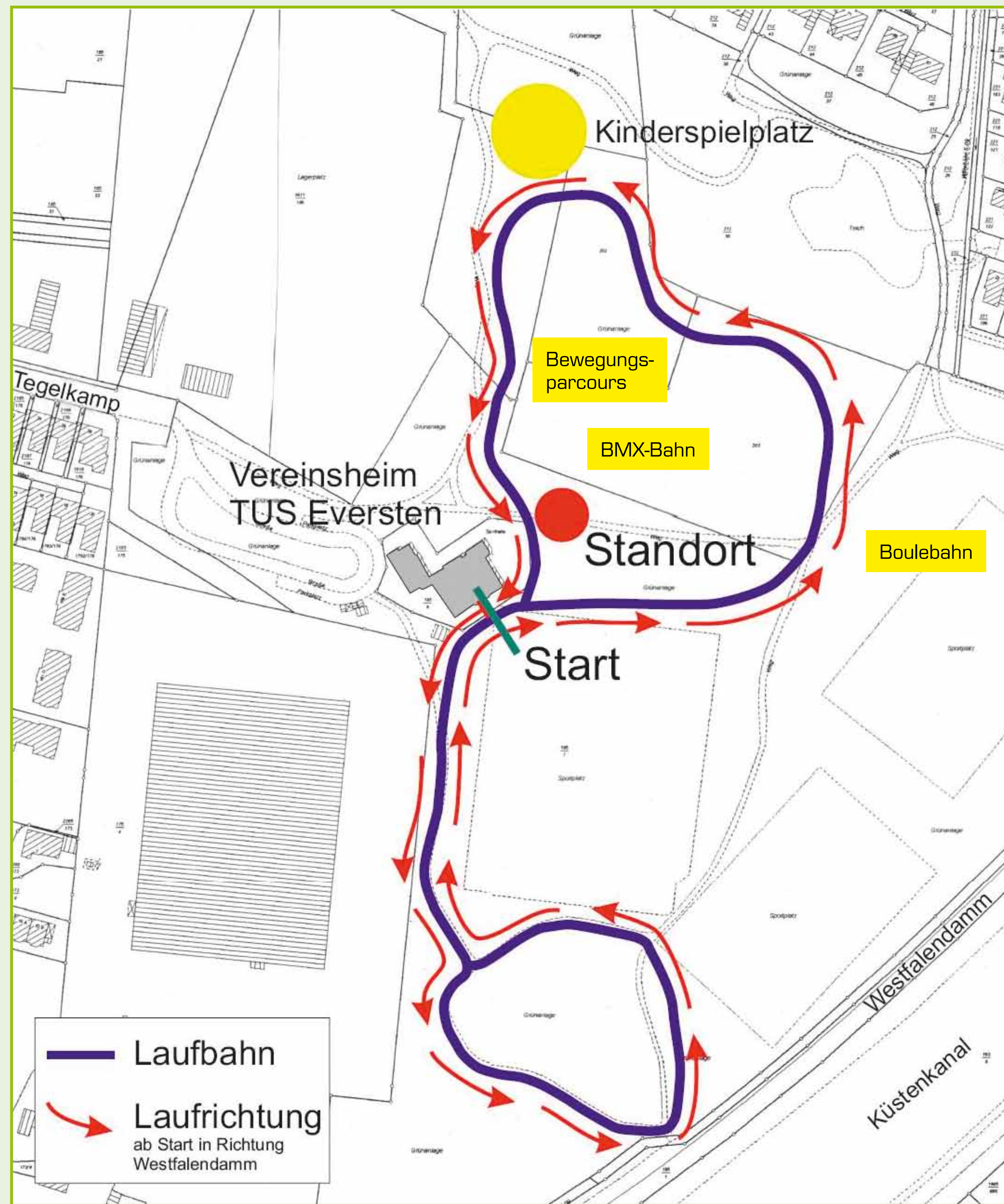


Finnenlaufbahn Sport- und Freizeitpark Hundsmühler Höhe



Technische Daten

Die Laufstrecke der Finnenlaufbahn ist 1125 m lang und 2 m breit. Sie ist in verschiedenen Schichten aufgebaut, zuerst Sand, Fließ, Kies und obenauf die Holzhackschnitzel. Mit insgesamt 51 Natriumdampflampen (75 W) ist sie hinreichend ausgeleuchtet. In den bewaldeten Bereichen steht alle 20 m, in den Bereichen ohne Baumwuchs alle 25 m eine Lampe. Auf ungefähr 500 Euro pro Jahr belaufen sich die Stromkosten, wenn die Lampen an 180 Tagen 5 Stunden lang eingeschaltet sind. Beleuchtet ist die Finnenlaufbahn von Oktober bis April jeden Tag von 17 bis 22 Uhr.

Gestaltung

Die Laufstrecke passt sich hervorragend der Natur und den Begebenheiten auf der Hundsmühler Höhe an. Sie liegt im Stadtteil Eversten und ist über die Hundsmühler Straße / Tegelkamp gut zu erreichen. Parkplätze sind in genügender Zahl vorhanden. Auch von vielen anderen Seiten ist sie gut erreichbar. Die Bahn liegt windgeschützt, zum Teil zwischen Bäumen und entlang von leichten Erhebungen. Sie wurde höher verlegt, damit Feuchtigkeit abfließen und die Bahn schnell trocknen kann. Breit genug ist sie, so dass sich Läufer und Läuferinnen begegnen oder überholen können, ohne sich gegenseitig zu stören oder zu behindern. Ein Ausbau mit einer weiteren Variante der Streckenführung ist geplant.

Das Laufen auf der Finnenlaufbahn

In Nordeuropa ist das Laufen auf Bahnen mit Holzhackschnitzel beliebt und ihre Vorzüge werden seit den 70er Jahren auch in Mitteleuropa sehr geschätzt. So verrät der Name die Herkunft aus Finnland.

Am Anfang läuft es sich auf der Finnenlaufbahn schwer. Einerseits liegt es daran, dass die Bahn sich noch nicht ganz gesetzt hat, andererseits, dass man erheblich weicher läuft als beispielsweise auf Asphalt. Zu empfehlen ist, sich langsam an die Bahn zu gewöhnen und nicht nur hier zu laufen. Sie ist für leistungsorientierte Läuferinnen und Läufer genauso gut geeignet wie für Anfängerinnen und Anfänger. Einzuordnen wäre sie zwischen Tartanbahn und Waldstrecke.

Leistungsorientierte Läufer und Läuferinnen könnten täglich nach Feierabend auf der beleuchteten Bahn trainieren. Anfänger finden hier eine Bahn, auf der sie ohne gleich den Leistungsgedanken zu verfolgen, ihre Runden laufen könnten. Für alle Gewichtsklassen ist die Bahn sehr geeignet.

Der weiche Boden schon Füße und Rücken, denn die beim Laufen entstehenden Belastungen werden beim Auftreten spürbar gedämpft. Leichte Unebenheiten zwingen die Fußgelenke zur dauernden Korrektur und somit zu den gewünschten Reizungen im Bein- und Fußbereich, ohne dass jedoch eine erhöhte Stauchungsgefahr bestünde. Messungen haben ergeben, dass die Füße und Beine durch das Laufen auf der Tartanbahn oder auf dem Asphalt große Dämpfungsarbeiten verrichten müssen. Durch diese hohen Belastungen der Muskeln und Sehnen könnte es vermehrt zu Verletzungen kommen, die vielleicht auf der Finnenlaufbahn vermieden werden können. Zu empfehlen ist das Tragen von leichtgewichtigen Trainingsschuhen mit möglichst nicht zu dicker Sohle, um den unmittelbaren Bodenkontakt zu spüren. Eine zu weiche Sohle auf dem weichen Untergrund führt zu einer labilen Laufhaltung. Übrigens! Auch für Skilangläufer ist die Bahn bestens geeignet, selbst bei einer geringen Schneehöhe. Den Läufern wird nichts zerstört, im Gegenteil, die Schneedecke wird dadurch – ohne Laufspurrillen – gleichmäßig fest und plan.

Runden laufen

Wer bei dem Schild „Start“ beginnt und in Pfeilrichtung läuft, kann mit Hilfe der Anzeigen auf den Holzschildern für sich die gewünschte Laufstrecke festlegen. Kurz vor Ende der 1. Runde werden die 1000 m erreicht. Es folgen im Abstand von jeweils 1 km die nächsten Holzschilder bis 5000 m. Bei viereinhalb Runden werden dann 5 km geschafft.

Das Laufen auf der Finnenlaufbahn erfolgt auf eigene Gefahr.

Der Bau

Der Bau der Finnenlaufbahn erforderte im Zusammenhang mit der Organisation und der Durchführung der Brunnenläufe einen Zeitaufwand von ca. 2000 Stunden. In weiteren 210 Stunden wurden Rasen gesät, Kabelkanäle gebaut, Lampenlöcher ausgehoben, Lampen einbetoniert und verkabelt. Gebaut wurde die Finnenlaufbahn zu gleichen Teilen von der Stadt Oldenburg und dem TuS Eversten. Alle Erlöse der bisherigen Brunnenläufe wurden in Bau, Erhalt und Pflege investiert.

Die Pflege

Die Pflege der Finnenlaufbahn erfordert einen geschätzten Zeitaufwand von 300 Stunden pro Jahr. Mitglieder und Freunde des Lauftreffs Eversten helfen ehrenamtlich mit. Es ist geplant, Aktionen durchzuführen, die eine finanzielle Unterstützung fördern, um die Pflege, Sanierung und ganzjährige Nutzung der Finnenlaufbahn aufrecht zu erhalten. Auch ein Teil der Erlöse der Brunnenläufe fließt weiter in die Finnenlaufbahn. Zu überlegen wäre ein sogenanntes Finnenlaufbahn Meeting www.finnenlaufbahn-meeting.de

Bewegungsparcours - Trainieren wie im Fitnessstudio

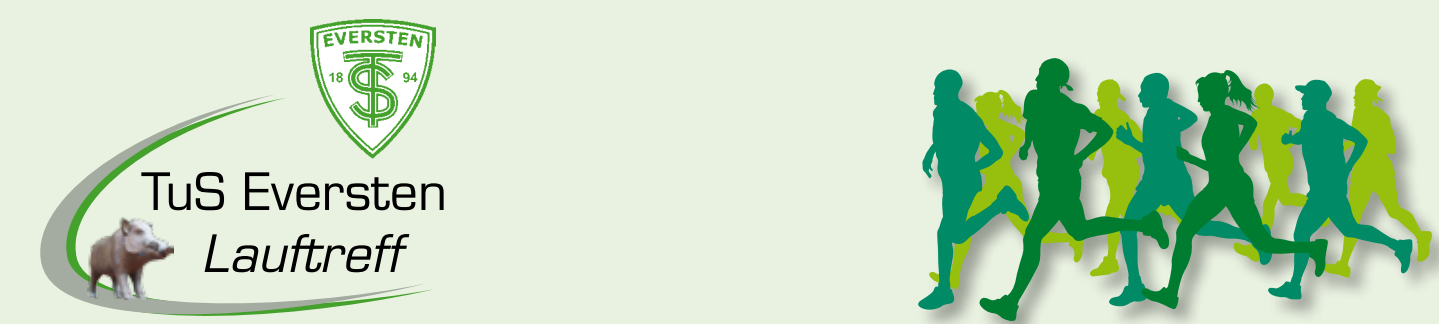
Zusammen mit der Stadt Oldenburg hat der Lauftreff Eversten im Jahr 2011 einen Bewegungsparcours bauen lassen. Heute stehen insgesamt 9 Bewegungsstationen zur Verfügung. Es sollen noch einige dazu kommen. Auf dem Bewegungsparcours ist es möglich, zu trainieren wie im Fitnessstudio. Das Besondere: Unabhängig von festgelegten Zeiten, kann das Training an frischer Luft in der Natur stattfinden. In der Kombination mit dem Laufen auf der Finnenlaufbahn ergibt sich ein anspruchsvolles Fitness- und Gesundheitstraining für alle Leistungsstufen.

Spenden

Ohne die vielen Sponsoren hätten wir es nicht geschafft. Vielen Dank für die finanzielle Unterstützung! Selbstverständlich ist es jederzeit möglich, eine oder mehrere Lampen entlang der Finnenlaufbahn zu „kaufen“. Gegen eine Spende von 450 Euro pro Lampe, kann der „Kauf“ durch ein Gravurschild mit der gewünschten Inschrift dokumentiert werden. Damit werden die Aktivitäten rund um die Finnenlaufbahn gewürdigt und geschätzt. Jeder weitere Beitrag, ob durch eine finanzielle oder durch tatkräftige Unterstützung zur Erhaltung, Pflege und Ausbau der Finnenlaufbahn bzw. des Bewegungsparcours ist willkommen.

Ideen und Wünsche an:

Rolf Stamerailers
Wilhelm Busch Str. 16, 26131 Oldenburg,
Tel.: 0441-505865,
E-Mail: Rolf.Stamerailers@ewetel.net



20 Jahre Lauftreff TuS Eversten

Vor 20 Jahren trainierten Volker Holte, Markus Rieger und Rolf Stamerailers zusammen für den Hamburg Marathon. Ihr Ziel war es, gleich beim ersten Marathon unter 3:30 Stunden zu laufen. Der damalige Übungsleiter und Mitarbeiter der Geschäftsstelle TuS Eversten, Uwe Rüger, erfuhr davon und schlug vor, einen Lauftreff zu organisieren. Eine gute Idee - und es war der Startschuss für den Lauftreff TuS Eversten. In Hamburg wurden die 3:30 Stunden unterschritten und dieser Erfolg motivierte andere schon aktive Läufer und Läuferinnen beim Lauftreff mitzumachen. Schon bald kamen Günther Schütte, Ralf Lange, Rodney Westwood, Karl Rieken, Pit Meyer und viele andere dazu. Das Laufen in der Gruppe boomte - auch damals schon.

Was bietet unser Lauftreff?

- Wir tauschen Erfahrungen aus und motivieren uns.
- Wir haben Spaß am Laufen in der Gruppe.
- Wir haben einen modernen Bewegungsparcours.
- Wir ergänzen das Laufen durch ein Fitnessprogramm.
- Wir laufen auf einer einzigartigen Finnenlaufbahn, sicher im Winter und mit Beleuchtung.
- Wir nehmen gemeinsam teil an Laufveranstaltungen.
- Wir machen mit beim vereinseigenem Event: Der Everstener Brunnenlauf.
- Wir helfen mit beim Oldenburg Marathon.
- Wir organisieren und betreuen Laufkurse.

Weitere Informationen unter:
www.tus-eversten.de/lauftreff.html



Laufkurse des Lauftreffs ab 1998 im Eversten Holz

Wir waren beim New York Marathon 2007

800 m Waldwege wurden 2006 im Eversten Holz verbessert.

Verbesserung des Hundedeichs auf 1500m in 2008

Bau und Eröffnung der Finnenlaufbahn 2007 auf der Hundsmühler Höhe

Organisation Stadtjubiläumsmarathon 2008

Bau und Eröffnung des Bewegungsparcours auf der Hundsmühler Höhe 2011

20 Jahre
TuS Eversten
Lauftreff

www.tus-eversten.de/lauftreff.html



Der Lauftreff Eversten

Hier laufen Einsteiger / Einsteigerinnen / Freizeit- und Hobbyläufer/-innen sowie Fortgeschrittene gemeinsam oder auch nach Absprache in den gewünschten Gruppen das ganze Jahr auf verschiedenen Strecken.

Einfach mitmachen und locker laufen lernen.

Lauftraining

Wir treffen uns beim Vereinsheim, Hundsmühler Höhe, Tegelkamp.

Montag ab 19 Uhr
auf der Finnenlaufbahn. Langsames Laufen bis zu 60 Minuten. Es werden Runden gelaufen, also kann jeder ein- und aussteigen, wie es passt. Im Winter ist die Bahn beleuchtet.

Dienstag ab 19 Uhr
auf dem UNI-Sportplatz in Wechloy Tempotraining. Es beginnt mit dem langsamen Einlaufen, das Lauf-ABC und anschließend das schnelle Laufen. Natürlich nur so, wie jeder kann.

Mittwoch ab 18:30 Uhr
laufen wir an der Hunte bis kurz vor Tungen und dann zurück am Osterburger Kanal.

Sonntag ab 9 Uhr nach Absprache.



Das Laufen ist eine gesunde, natürliche Bewegung, für die wenig Hilfsmittel angeschafft werden müssen; es ist unabhängig von Zeit und Raum und kann in jedem Alter angefangen werden.

Viele fangen mit viel Elan an und können dann die Motivation nicht aufrecht erhalten.

Viel besser gelingt es in der Gruppe mit einem Trainer!



Kontaktdaten Lauftreff des TuS Eversten

Christian Brendel
Tel. 0441/5098489 · E-Mail: Christian.Brendel@t-online.de
Rolf Stamerailers
Tel. 0441/505865 · E-Mail: Rolf@stamerailers.de
Arno Zech
Tel. 0441/4850980 · E-Mail: Arno.Zech@t-online.de



Geschäftsstelle TuS Eversten e. V.
Tegelkamp 32 · 26131 Oldenburg · Tel. 0441 505969 · Fax. 0441 508681
www.tus-eversten.de/lauftreff.html · E-Mail: info@tus-eversten.de