Zeitschrift: Oltner Neujahrsblätter
Herausgeber: Akademia Olten
Band: 42 (1984)

Artikel: VITA-Parcours und Finnenbahnen in unserer Region
Autor: Giger, Roland
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-659806

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

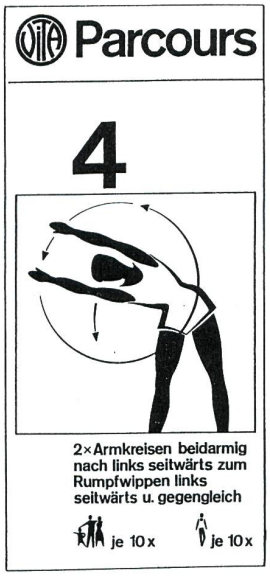
VITA-Parcours und Finnenbahnen in unserer Region

Im Verlaufe der beiden letzten Jahrzehnte wurde das Fitness-Bewusstsein immer grösser. Man erkannte, dass Gesundheit nicht nur eine Gottesgabe ist, sondern dass man durch entsprechende Lebensweise selbst viel beitragen kann. Die zunehmende Automatisierung verlangt immer weniger körperliche Leistung im Beruf. Gleichzeitig macht sich ein vermehrtes Bedürfnis nach Naturerlebnissen und körperlicher Betätigung bemerkbar.

Diesen Punkten passen sich die VITA-Parcours und die Finnenbahnen sinnvoll an. Gerade der VITA-Parcours ist heute so bekannt, dass sein Name für alles mögliche herhalten muss. Bei seiner Lancierung im Mai 1968 hat ihm allerdings niemand eine derart rosige Zukunft vorausgesagt. Mit den Jahren hat aber seine Verbreitung stetig zugenommen, und heute gibt es in der Schweiz gegen 500 Anlagen. Jeder grössere Ort – und vor allem auch die Kurorte – hat heute seinen Parcours.

Warum ist der VITA-*Parcours so beliebt?* Es sind viele Gründe, wie Umfragen durch die VITA-Versicherung aufzeigen. Das freie, ungezwungene Training in gesunder Waldluft ist der häufigste Grund. Der Parcours kann sowohl alleine, mit der Familie oder in Leistungsgruppen absolviert werden. Er steht jedermann zu jeder Zeit zur Verfügung, am Morgen, über Mittag, am Abend, jahraus, jahrein. Es braucht keine Anmeldung und keine Vereinsmitgliedschaft, und die Benützung ist gratis. Fern vom hektischen Treiben des Alltags lässt sich in allernächster Umgebung ein Stück freier Natur in unseren herrlichen Wäldern geniessen.

Wer benützt den VITA-*Parcours?* Rund 60% der Trainierenden sind männlichen Geschlechts, wobei die letzten Erhebungen gezeigt haben, dass die Frauen gewaltig aufholen. Erstaunlich ist die Tatsache, dass rund 70% keinem Sportverein angehören. Dabei wäre der Parcours eine ideale Ergänzung für jeden Sportler! Mit zunehmendem Alter nimmt die Aktivität rapide ab. Es wurde festgestellt, dass 85% aller Beteiligten jünger als 40 Jahre sind. Dabei wäre der VITA-Parcours auch für die Älteren eine wertvolle Einrichtung.



Gestaltung. Der Parcours bietet ein abwechslungsreiches und sinnvolles Programm, das von Turnlehrern in Zusammenarbeit mit Ärzten und Förstern zusammengestellt wurde. Es entspricht leistungsmässig etwa einer normalen Turnstunde im Schulunterricht. Auf einem markierten Waldweg findet man zwanzig Posten, mit verschiedenen gymnastischen Übungen, die den gesamten Körper umfassen. Tafelskizzen zeigen die richtige Ausführung und geben auch Hinweise auf die Anzahl der Wiederholungen. An diesen Posten wird Geschicklichkeit, Beweglichkeit, Gewandtheit und Kraft trainiert. Und weil vom Start bis ins Ziel immer mindestens 2000 m zurückzulegen sind, so wird auch die Herz-Kreislauf-Tätigkeit angeregt und verbessert. Einige Parcours sind mit einem Test ergänzt worden, wie wir ihn beim VITA-Parcours in Olten finden. Diese Tests geben Aufschluss über die Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit. Sie können zur Kontrolle des Leistungsfortschrittes regelmässig (zum Beispiel im Frühjahr, Sommer und Herbst) absolviert werden. Die VITA-Parcours unserer Region entsprechen alle den Vorschriften und werden regelmässig durch einige Idealisten in Fronarbeit unterhalten und gepflegt. Sie sind alle bestens an die natürlichen Verhältnisse angepasst, denken wir nur etwa an den schönen Parcours im Schachenwald (Aue) in Schönenwerd oder den ideal dem Gelände angepassten Parcours im Oltner-Bannwald.

Da und dort finden wir auch Parcours, die nicht in vollem Umfange aufgestellt wurden, die aber trotzdem bestens geeignet sind für ein gesundes Fitnesstraining. Ein solcher Parcours steht beispielsweise beim Bad-Lostorf den Gästen des Thermalbades offen. Er wird selbstverständlich auch von andern Leuten gerne benützt.

Die Benützer des VITA-Parcours haben erkannt, dass der heutige Mensch als Ausgleich zu seiner vorwiegend sitzenden Lebensweise ein Mindestmass an körperlicher Bewegung braucht. Profitieren Sie deshalb ebenfalls von dieser einmaligen und günstigen Gelegenheit!

VITA-*Parcours unserer Region*

Olten: Bannwald, Start beim Bürgerheim «Weingarten»
Länge 2,8 km

Starrkirch/Wil: Einschlag. Start beim Waldfestplatz in Wil
Länge 2,5 km
Schönenwerd: Schachenwald. Start beim Schwimmbad
Länge 2,9 km
Aarburg: Rütenen/Eggenacker/Sälihalde. Start beim Parkplatz des Friedhofes «Tiefe Lach»
Länge 2,5 km
Niedererlinsbach: Galgenhübel/Brand. Start beim Holzschopf am Pfaffenweg
Länge 3,1 km
Fulenbach/Wolfwil: Bänli. Start bei der Firma Birchmeier an der Murgenthalerstrasse
Länge 2,1 km

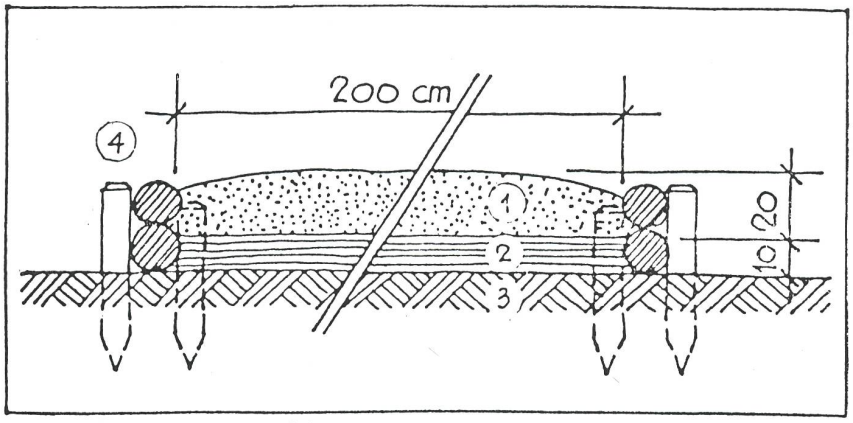
Finnenbahnen

Laufen ist eine der Grundtätigkeiten des Menschen. Die Joggingwelle hat viele neu zum Laufen motiviert. Die Erkenntnisse der Medizin legen klar dar, dass ein regelmässiges und massvolles Ausdauertraining die beste Gesundheitsprophylaxe darstellt. Es geht bei diesem Laufen nicht um Bestleistungen und Rekorde, um Medaillen oder Urkunden. Es geht vielmehr um die Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems. Wenn dazu in einer Gruppe gelaufen werden kann, so kommen Kameradschaft und Geselligkeit dazu.

Von jedem Skelettmuskel wissen wir, dass er sich bei mangelnder Beanspruchung zurückbildet. Man vergleiche nur einmal einen Arm oder ein Bein nach einem vierwöchigen Gipsverband! Nicht anders ist es beim Herzmuskel. Das Herz wird anfälliger und leistet längst nicht mehr das aus vergangenen Jahren Gewohnte. Es fehlt ihm Belastung und Bewegung! Nicht von ungefähr kennt man bei den Massai-Stämmen in Tansania, die noch täglich grössere Strecken zurücklegen, keine Herzkrankheiten. Auch in unseren Bergregionen, wo noch viel zu Fuss gegangen werden muss, sind die Herzerkrankungen viel seltener. So entstanden im Verlaufe der beiden letzten Jahrzehnte vermehrt Bewegungen, die das Laufen als Gesundbrunnen ersten Ranges ansehen. Bekannt wurden die Ansichten Arthur Lydiards – Trainer der neuseeländischen Olympiasieger Peter Snell und Murray Halberg 1960 – (sog. Marathontraining) – oder von Dr. vanAaken. Bei der vanAakschen Methode wird über eine längere Zeit (meist eine bis zwei Stunden) locker getrabt. Damit wird eine verbesserte Kapillarisierung erreicht, und das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt.

Auch in der Schweiz wurde der Dauerlauf populär. Man vergleiche nur etwa die Anzahl der Geländeläufe und die Teilnehmerzahlen! In den letzten drei Jahren sind an verschiedenen Orten sogenannte «Lauf-Träffs» entstanden. Hier laden markierte und genau vermessene Laufstrecken in herrlichem Gelände zum Dauerlauftraining ein.

Da bei längerem Laufen auf harter Unterlage Schädigungen am Bewegungsapparat entstehen können (Gelenke, Rücken), wird heute allgemein das Laufen auf der Finnenbahn empfohlen. Allerdings können gute Laufschuhe diese Beeinträchtigungen heute weitgehend beheben. Die Finnenbahn ist weicher und elastischer, sie



Anfertigung überhöhte Ausführung

federt leicht ab und dämpft damit die Schläge. Sie erfordert aber auch mehr Kraft. Der Begriff Finnenbahn dürfte als Anlehnung an die schönen Waldwege in Mittelfinnland entstanden sein. Dort dämpft ein weicher, mit Tannennadeln bedeckter Moosboden die Laufschläge ebenso. Bei uns werden Finnenbahnen künstlich erstellt, wobei wir verschiedene Ausführungsarten kennen. Am häufigsten finden wir die überhöhte Ausführung (vgl. Skizze), da hier in der Regel kein Graben ausgehoben werden muss und damit das Wurzelwerk im Boden nicht beschädigt wird. Gleichzeitig sorgen die Wurzeln für eine natürliche Entwässerung. Bei der in den Boden (3) gelegten Bahn muss ein Sikkerbett eingelegt werden, darüber folgt eine Schicht weicher, mit viel Torf angereicherter Erde (2) und darauf als oberstes die Sägemehlschicht (1), die laufend erneuert werden sollte. Die Bahn ist seitlich durch Rundhölzer oder Eisenbahnschwellen (4) begrenzt, damit bei Regenfällen nicht Erde und Steine eingeschwemmt werden können. Es ist klar, dass eine Finnenbahn viel mehr Pflege und Überwachung braucht als ein Vita-Parcours oder eine Laufstrecke beim «Lauf-Träff». Deshalb sind Finnenbahnen seltener anzutreffen.

In unserer Region finden wir zwei Finnenbahnen:

Finnenbahn Hardwald
Sie gehört zu den Turnanlagen der Kantonsschule und wird durch die Abwarte und Turnlehrer gewartet und gepflegt. Mit einer Länge von 393 Metern und einer kleinen Höhendifferenz von ca. fünf Metern darf sie als ideale Bahn angesehen werden. Die Hardwaldbahn wird auch von vielen Vereinssportlern regelmässig benützt. Leider steht für die Wintermonate keine Beleuchtung zur Verfügung.

Finnenbahn Bannwald
Beim Reservoir im Bannwald nördlich des Altersheimes «Weingarten» ist eine Laufbahn, die nicht eigentlich als Finnenbahn bezeichnet werden kann, da der richtige Unterbau fehlt. Trotzdem bietet die 450 Meter lange Bahn ein Sägemehlbett, das das Laufen angenehm macht. Eine Tafel informiert über den bekannten «Cooper-Test», den Zwölf-Minuten-Lauf, den man auf dieser Bahn sehr gut selbst durchführen kann.

In Olten und Umgebung finden wir gerade in den Sommer- und Herbstmonaten viele Möglichkeiten zur vereinsungebundenen sportlichen Betätigung. Unser Dank gilt denjenigen, die diese Anlagen pflegen und unterhalten – sie leisten damit einen wesentlichen Beitrag für unsere Volksgesundheit.