

# Finnenbahn

---

Wussten Sie, dass es in Bassersdorf eine mustergültige Finnenbahn gibt?

Sie befindet sich in der Nähe des Restaurants Chalet Waldgarten, teils im Wald und teils in Lichtungen. Laufen Sie sich gesund! Ihre ganze Familie wird sich bei diesem Training an der frischen Luft vergnügen. Den Damen empfehlen wir, zu zweit oder in Gruppen zu laufen. In leichtem Schritt federn Sie über die ovale Laufbahn mit dem weichen Sägemehlbelag. Die 520 Meter Länge weist abwechslungsreiche Gegenkurven und eine Höhendifferenz von elf Metern auf.

Der Facharzt empfiehlt, die erste Runde äusserst aufmerksam abzulaufen. Die Verletzungsgefahr wird so gemindert. Das Lauftempo stimmt, wenn Sie sich mit dem Laufnachbarn ohne Anstrengung unterhalten können. Ein wöchentliches Training von einer halben Stunde ist das absolute Minimum als Ausgleich für das Leben im Haus, im Geschäft sowie in der Schule. Wer seine Leistungsfähigkeit steigern möchte, muss dreimal pro Woche rund 25 Minuten auf die Finnenbahn.

Dank der finanziellen Unterstützung durch den Migros-Genossenschaft-Bund (MGB) konnte diese Finnenbahn gebaut werden (und Dank dem Einsatz von Hans Wepfer und dem Unihockeyclub Bassersdorf wird sie auch exzellent unterhalten). Daher der Name M Circuit. Die ebenfalls durch den MGB aufgestellten Laufzeittafeln ermöglichen Ihnen die Überprüfung Ihrer Leistungen. Fördern Sie Ihre Gesundheit durch regelmässiges Laufen auf der Finnenbahn. Der Herzkreislauf lässt sich dabei maximal trainieren, ohne dass Muskeln, Gelenke, Sehnen usw. überbeansprucht und verletzt werden.

**Tipp:** Um Steigungen und Gefälle richtig anzugehen, laufen Sie im Gegenuhrzeigersinn.