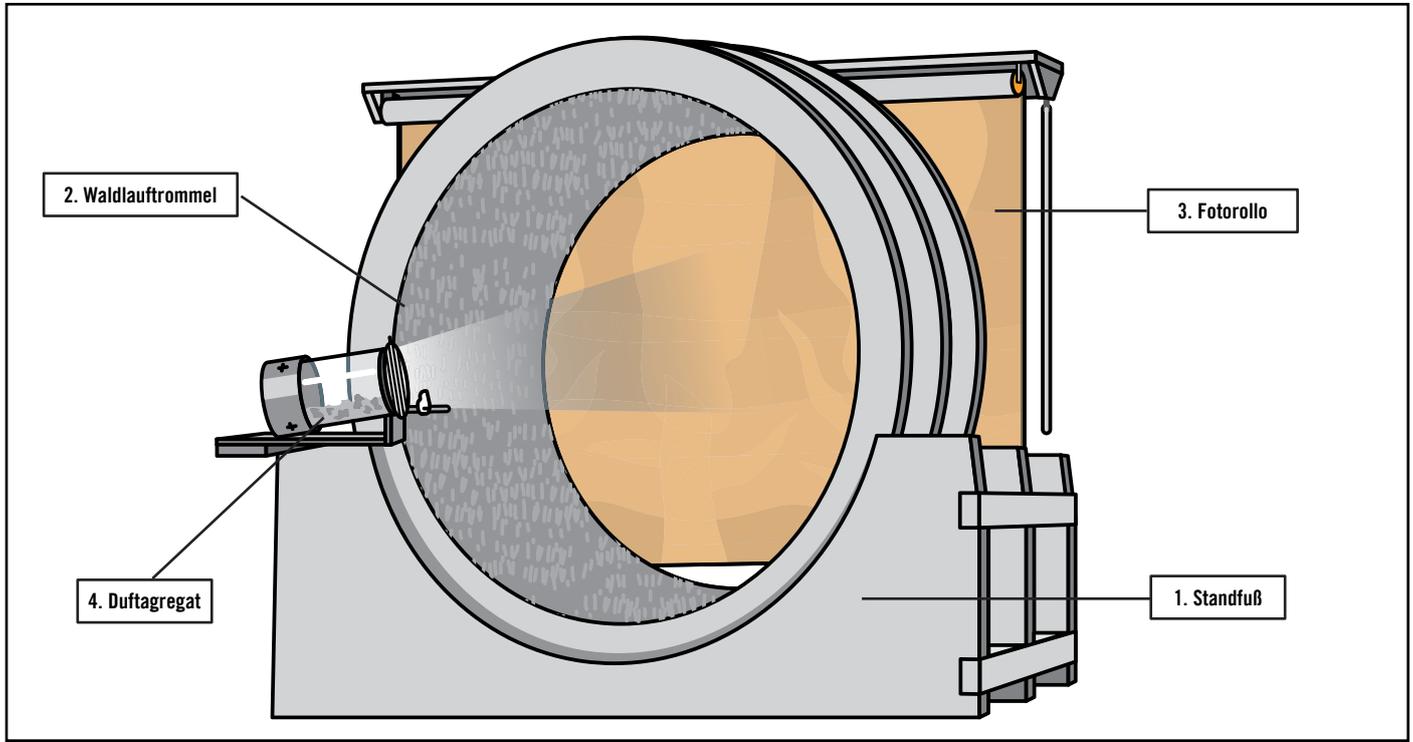


DAS HERRENZIMMER

Er hat einen Raum. Er hat Zeit. Und niemand hält ihn auf.

Ein **HORNBACH** Original

Waldlaufsimulator bauen



1. Standfuß

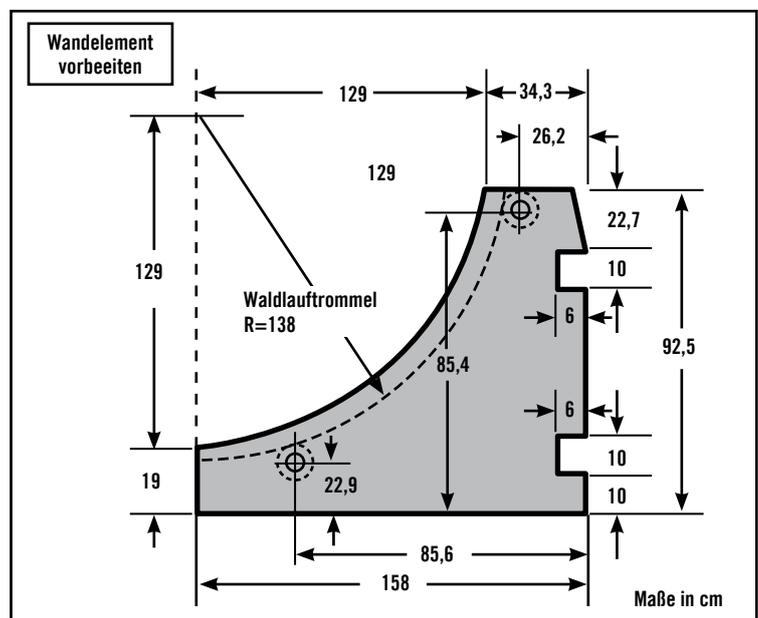
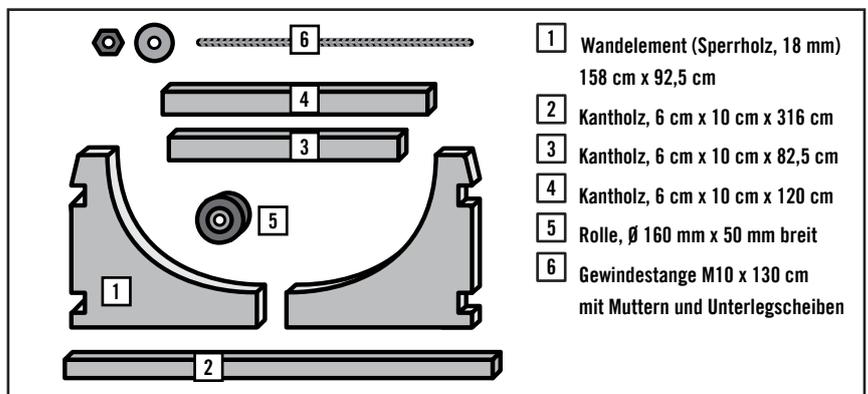
Material vorbereiten

1 Wandelement nach Maßzeichnung vorbereiten. Den Kurvenschnitt machst Du am besten, indem Du je einen Plattenzuschnitt auf dem Boden ablegst und mit einem Schnurzirkel die Kreisform auf der Platte aufzeichnest. Dann mit der Stichsäge zusägen. Auch die Aussparungen für das Einsetzen der quer verlaufenden Kanthölzer anzeichnen und sägen. Zum Schluss die beiden Bohrungen für die Gewindestäbe bohren. Das Wandelement kann nun als Schablone für elf weitere Elemente benutzt werden. Die rechten und linken Wandelemente sind spiegelgleich.

2 bis **4** Kanthölzer (gleiche Holzquerschnitte) auf die benötigten Längen zuschneiden.

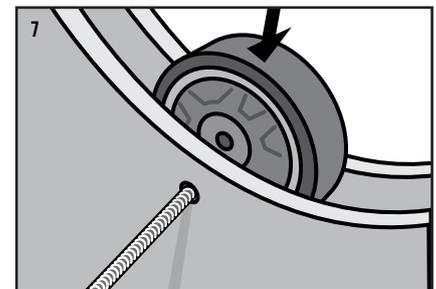
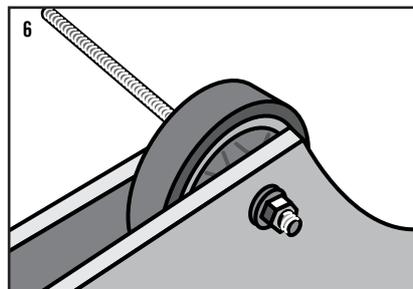
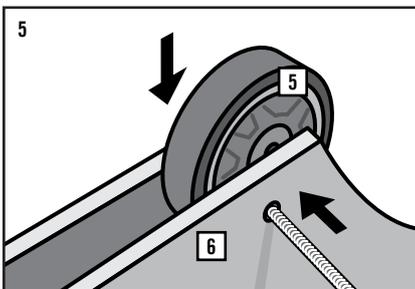
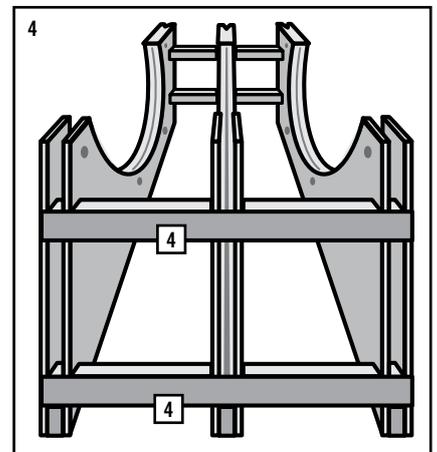
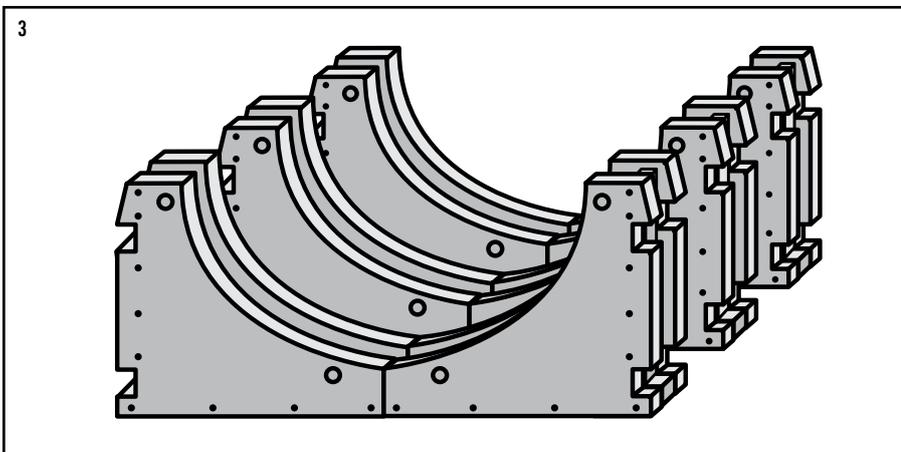
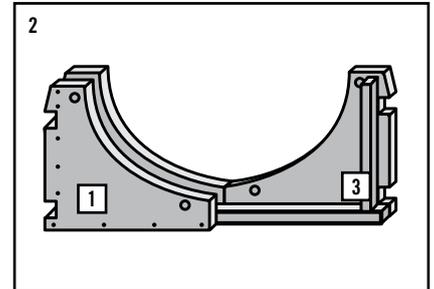
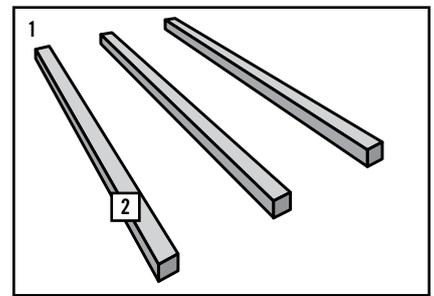
5 Die Rollen (zwölf Stück) werden aus „Transport-Geräte-Lenkrollen“ angefertigt. Dazu die Gehäuseteile entfernen und nur die Rollen verwenden.

6 Gewindestangen (vier Stück) auf passende Länge zuschneiden und mit jeweils zwei Muttern und Unterlegscheiben bereitlegen.



Montage

1. Die drei Kanthölzer hochkant an der Montageposition auslegen.
2. Die vorgefertigten Wandelemente mit den Kanthölzern verschrauben. Dazu zwei Wandelemente erst von einer Seite mit dem jeweiligen Kantholz verschrauben und dann je ein Kantholz mit einem Randabstand von 6 cm im rechten Winkel verschrauben. Beim Verschrauben jeweils von der Platte in die Kanthölzer schrauben. Du kannst z. B. Senkkopf-Holzschrauben, 4 mm x 40 mm, verwenden.
3. Stelle die fertigen Standfüße an der endgültigen Position auf. Der äußere Abstand beträgt 120 cm.
4. Auf jeder Seite werden die drei Standfüße mit jeweils zwei Kanthölzern quer verbunden. Nach dem Einsetzen in die jeweilige Aussparung wird alles nochmal ausgerichtet. Die Kanthölzer mit Holzschrauben, z. B. 6 mm x 90 mm, verschrauben. Die Schraubenlöcher vorbohren.
5. Nach dem Aufbau können die Rollen eingesetzt werden. In jeden der drei Standfüße kommen vier Rollen. Dazu die Gewindestange in die obere Achsbohrung stecken. Dann die Rolle einsetzen und die Gewindestange durch das Achsloch der Rolle schieben. Die Gewindestange weiterschieben und beim mittleren und letzten Wandelement ebenso verfahren.
6. Auf die beiden äußeren Enden der Gewindestange kommt je eine Unterlegscheibe und wird eine Gewindemutter aufgedreht.
7. Dann die beiden unteren Gewindestangen ebenso mit den jeweiligen Rollen einbauen.



2. Waldlauftrommel

Material vorbereiten

1 Zuschnitte aus 1,8-cm-Sperrholz anfertigen. Die Kreisschnitte werden aus entsprechend großen Rohformaten wie nachfolgend beschrieben ausgeschnitten. Durch das Zusammensetzen einzelner Kreissegmente kannst Du Standardgrößen beim Holzeinkauf nutzen.

2 Die 6 mm dicken Sperrholzplatten auf die benötigte Breite bringen. Sie werden als Bodenplatten im inneren Kreissegment eingesetzt.

3 Für das richtige Feeling beim Waldlauf eignet sich am besten ein Kunstrasen. Die benötigte Bahnenbreite beträgt 116 cm. Schneide ihn Dir auf diese Breite zu. Kunstrasen ist als Rollenware erhältlich.

Montage

Die Kreissegmente werden mit einer sog. Blattverbindung zusammengefügt. Das ergibt eine stabile Sache. Es werden immer drei fertige Kreise zusammengefügt zu einem einzigen, stabilen Kreis. Insgesamt baust Du drei Kreise.

1. Auf dem Boden ziehst Du je einen Kreis mit einem Schnurzirkel. Die beiden aufgezeichneten Kreise entsprechen dem äußeren und inneren Durchmesser der Waldlauftrommel.

2. Die vorgesehenen Holzzuschnitte legst Du in dem gezeigten Schema auf der Kreisform ab und richtest sie parallel aus. Die Holzzuschnitte überlappen sich und überdecken die Kreisform. Mit dem Schnurzirkel überträgst Du nun die beiden Kreisformen auf die Holzoberfläche.

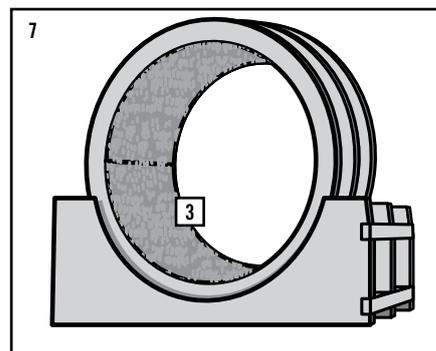
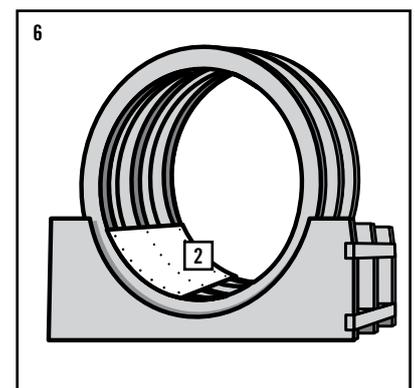
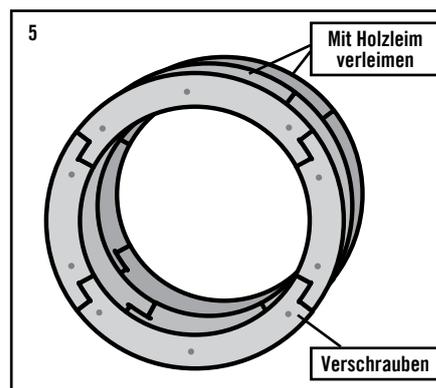
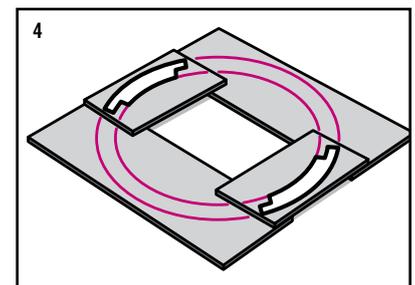
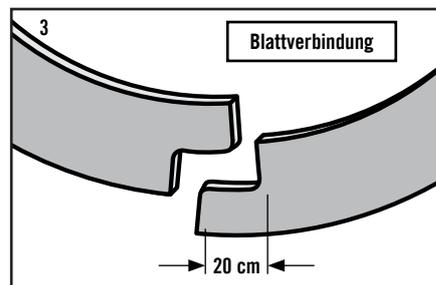
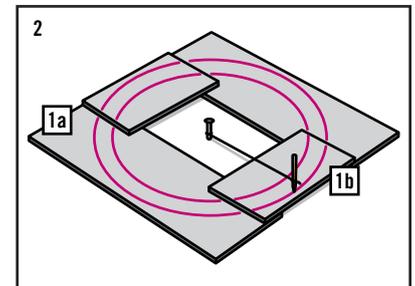
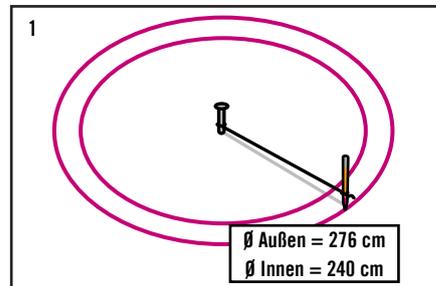
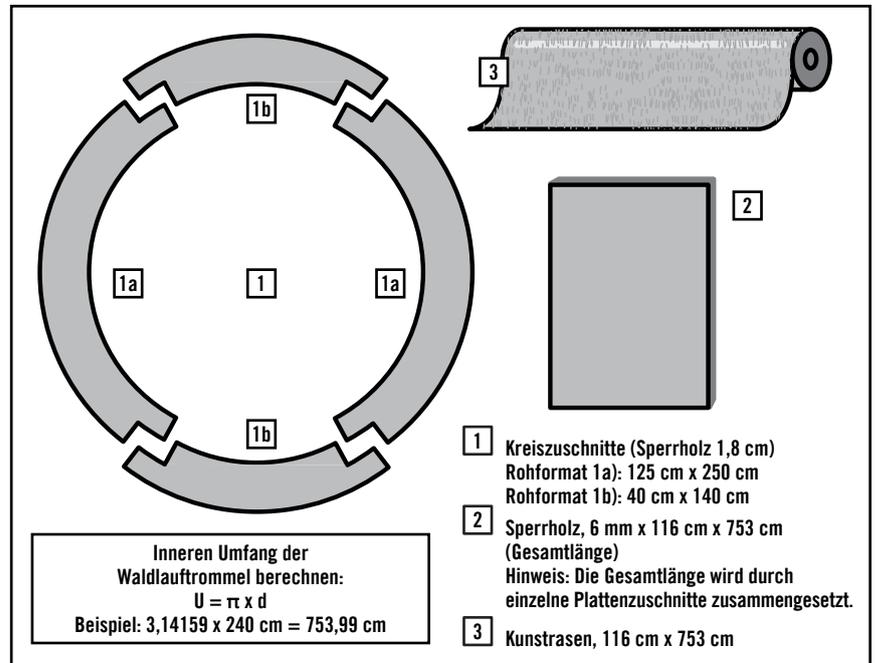
3. Zeichne Dir an den Überlappungen der Holzzuschnitte die Blattverbindung auf. Du kannst diese mit Rundungen in den Ecken sägen. Das erspart Dir, dass Du Löcher zum Wenden des Sägeblattes bohren musst.

4. Damit beide Holzabschnitte nachher zusammenpassen, verbindest Du diese jeweils mit einer Schraubzwinge oder verschraubst sie provisorisch untereinander. Dann kannst Du sie leicht vom Boden abheben und so unterlegen, dass Du beide Holzabschnitte zusammen mit einer Stichsäge zusägen kannst. Wenn der erste Kreis komplett ausgesägt ist, kannst Du ihn als Schablone zum Anzeichnen der weiteren Zuschnitte verwenden.

5. Lege nun den ersten Kreis passend zusammen. Die Oberfläche streichst Du mit Holzleim ein und platzierst den zweiten Kreis darauf. Der zweite Kreis sollte nun verdreht zum ersten Kreis sein. Die Schnittkanten sind dann nicht übereinander und das Ganze wird stabiler. Der dritte Kreis wird ebenfalls etwas verdreht auf den vorigen Kreis aufgeleimt. Zur Sicherheit werden die Kreise noch verschraubt.

6. Stelle die drei fertiggestellten Kreise nun in den Standfuß. Setze diese so ein, dass sie auf den Rollen sitzen. In den inneren Kreis werden die Bodenplatten am besten mit einem Druckluftnagler befestigt. Das Holz lässt sich so weit biegen, dass es sich der Rundung anpasst. Verarbeite zuerst alle ganzen Plattenabschnitte und ermittle zum Schluss das benötigte Reststück. Dieses passend ablängen und ebenfalls einsetzen.

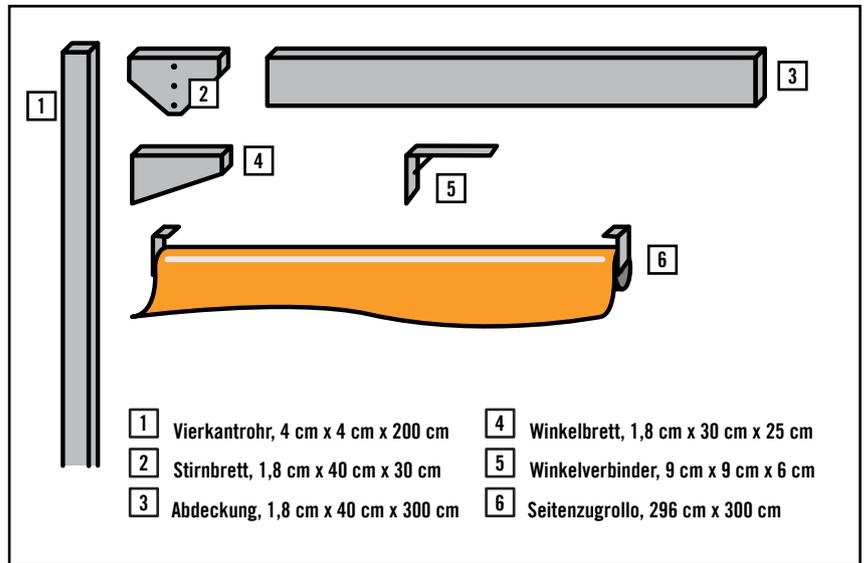
7. Den Kunstrasen nahtlos auftrackern. Es darf keine Stolperkante entstehen. Dann hast Du optimale Laufbedingungen.



3. Fotorollo

Material vorbereiten

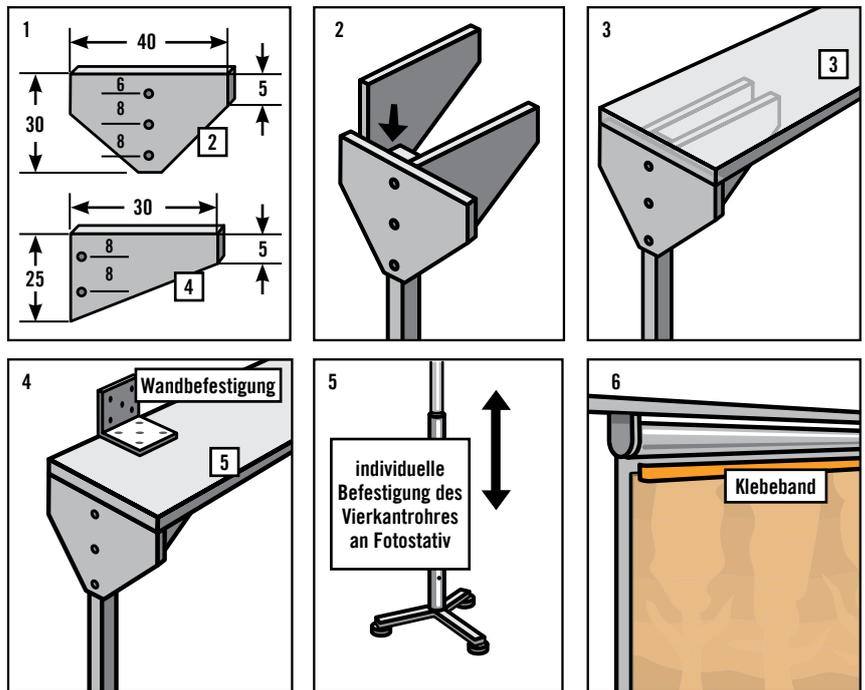
- 1 Vierkantrohr (Alu), 4 cm x 4 cm x 200 cm, besorgen.
- 2 Das Stirnbrett zweimal aus 1,8-cm-Sperrholz in der angezeichneten Form zuschneiden.
- 3 Die Abdeckung ebenfalls aus 1,8-cm-Sperrholz zuschneiden.
- 4 Das Winkelbrett wird viermal in dem angegebenen Maß zugeschnitten. Es dient zur seitlichen Verstrebung.
- 5 Die Winkelverbinder benötigst Du zwei mal. Damit wird das Gerüst an der Wand fixiert. Je nach Wandbeschaffenheit kannst Du die Winkel an der Wand verschrauben oder musst sie verdübeln.
- 6 Für das Bildmotiv kannst Du eine Fototapete verwenden und diese auf dem Rollo befestigen. Da die Fototapete in der Regel aus mehreren Einzelteilen besteht, musst Du sie erst zusammenkleben.



Montage

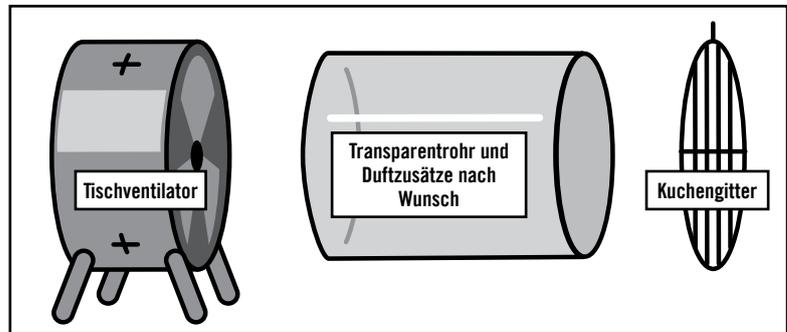
1. Die beiden Holzzuschnitte kannst Du mit der Stichsäge in der benötigten Menge zusägen. Am besten erst mal ein Stück zusägen und dieses als Muster für die weiteren Zuschnitte verwenden. Dann werden alle Teile exakt gleich. Nach dem Zuschneiden kannst Du die Befestigungslöcher wie in der Zeichnung mit $\varnothing 6$ mm bohren. Da beide Teile jeweils über Eck an den Vierkantrohren verschraubt werden, dürfen die Löcher nicht auf einer Höhe sein.
2. Übertrage dann die Bohrlöcher auf die beiden Vierkantrohre und durchbohre diese mit $\varnothing 6$ mm. Die beiden Stirnbretter jeweils mittig an den Enden der Vierkantrohre verschrauben. Verwende dazu am besten Gewindestrauben 6 mm x 90 mm mit passenden Unterlegscheiben und Muttern. Dann jeweils zwei Winkelbretter an jedem Vierkantrohr verschrauben. Die Stirn- und Winkelbretter müssen dabei bündig mit der Oberkante des Vierkantrohres sein.
3. Jetzt kannst Du die Abdeckung verschrauben. Hierzu nimmst Du Holzschrauben 4 mm x 40 mm. Das Verschrauben erfolgt von oben durch die Abdeckung in die Stirn- und Winkelbretter. Zeichne Dir die Position der Verschraubung auf der Abdeckung an, damit Du genau mittig in die Hölzer triffst.
4. Damit die gesamte Konstruktion auch stehenbleibt, benötigst Du eine Wandbefestigung. Dazu bringst Du oben auf der Abdeckung zwei Winkelverbinder an. Wenn die Höhe genau eingestellt ist und die Rollos montiert sind, kannst Du die Winkelverbinder an der Wand verschrauben.
5. Die endgültige Höhe/Wunschhöhe bekommst Du, wenn Du zwei verstellbare Fotostative unten an den Vierkantrohren verbindest.
6. An der Unterkante der zusammengeklebten Fototapete bringst Du noch eine Beschwerung an. Dazu eine Metallstange in der Breite der Tapete rückseitig ansetzen, die Tapete umklappen und mit Klebeband verkleben. Rolle dann die Bespannung des Rollos auf das Maß der Tapete ab und lege die Tapete unten bündig auf die Bespannung. Befestigt wird sie nur oben. Verwende ein Klebeband, das auf der Bespannung gut hält. Nach unten bleibt die Tapete lose. So kann sie beim Aufwickeln keine Falten bilden. Wenn Du nicht immer vor dem gleichen Hintergrund laufen möchtest, baue Dir gleich zwei oder drei Rollos hintereinander. Die gezeigte Konstruktion ist hierfür geeignet.

Jetzt noch die Halterungen des verwendeten Rollos von unten an der Abdeckung verschrauben und das Rollo einsetzen. Für mehr Spaß kannst Du an der hier gezeigten Konstruktion insgesamt drei Rollos montieren. Dein Wunschmotiv steht dann kurzerhand zur Verfügung.



4. Duftaggregat

Zum Bau des Duftaggregates musst Du nochmals Deine Kreativität spielen lassen. Geeignete Utensilien sind: Tischventilator, Transparentrohr und Kuchengitter. Wie Du dieses Utensil baust, hängt von den verfügbaren Teilen ab. Welchen Duft Du erzeugst, hängt von der Füllung ab.



Material und Werkzeug

Waldlaufsimulator bauen

Material

- 6-Kant Holzschraube
- Fototapete
- Gewindeschraube
- Gewindestange
- Holzleim
- Kantholz
- Kunstrasen
- Mutter
- Rolle
- Schraube
- Sperrholzplatte, 18 mm
- Sperrholzplatte, 6 mm
- Unterlegscheibe
- Winkelverbinder

Werkzeug

- Akkuschauber
- Cutter
- Druckluftnagler mit Klammern
- Feile
- Handkreissäge
- Kompressor
- Maulschlüssel
- Pinsel
- Stichsäge
- Winkelschleifer
- Zollstock

Das solltest Du noch besorgen

- Fotostativ
- Kuchengitter
- Seitenzugrollo 296 x 300 cm
- Tischventilator
- Transparentrohr

