

# Pumptracks als ideale Ergänzung

Pumptracks sind Rundkurse mit Wellen für Velofahrer, die auf kleinstem Raum realisiert werden können. Sie dienen vom Kind bis zum Erwachsenen einer breiten Nutzergruppe und eignen sich sowohl für die Ausbildung wie auch für das Training mit verschiedenen Fahrradtypen. Die kostengünstigen und unterhaltsarmen Pumptracks bieten sich besonders für die Angebotserweiterung von Sportanlagen im siedlungsnahen Wohnumfeld an.

Was ist ein Pumptrack? Auf einer möglichst ebenen Fläche mit wenig Höhenunterschied werden Wellen, Hügel und Kurven hintereinander gebaut. Das Ziel beim Befahren eines Pumptracks ist, die Vorwärtsbewegung ohne Pedalantrieb zu erlangen. Durch geschicktes Gewichtverlagern können auf den Wellen und Hügeln die notwendigen Geschwindigkeiten erreicht werden, um den Rundkurs ein- oder mehrmals zu durchfahren. Das aktive Be- und Entlasten von Vorder- und Hinterrad wird als «pumpen» bezeichnet (englisch pump). Deshalb nennt man solche Anlagen Pumptracks (Track steht für Weg, Spur oder Rundkurs).

Das Befahren fördert Koordination, Balance, Geschicklichkeit und Kraft. Gefahren wird mit Mountainbikes und BMX-Rädern. Auch Kinderfahrräder und sogar Laufräder (Like-a-bike) können benutzt werden. Besonders geeignet sind BMX-Bikes (20-Zoll-Räder) und Mountainbikes (24- bis 26-Zoll-Räder), die nur über eine Federgabel verfügen. Die Sicherheitsrisiken bei Pumptracks sind minimal.

## Der Platzbedarf ist gering

Pumptracks, die ohne Lärm befahren werden können, sind ideal, um das Angebot an Sportanlagen im siedlungsnahen Wohnumfeld zu verbessern. Sie leisten damit einen wichtigen Beitrag zur allgemeinen Bewegungsförderung. Dank der einfachen Bauweise sind sie auf Brachen oder Bauplätzen eine ideale Ergänzung zu bestehenden Sportanlagen und Spielplätzen.

Bei Pumptracks, die von der öffentlichen Hand erstellt werden, empfiehlt sich, für die Planung, den Bau und später für den Betrieb und Unterhalt der Anlage das Einbeziehen der Nutzenden. Sie kennen die Bedürfnisse und haben Erfahrung mit einer solchen Anlage. Dazu kann diese «Community» (englisch für Gemeinschaft) für die Anlage die soziale Aufsicht übernehmen und auch für die



Im Freizeitpark Erlenmoos Wollerau ist der Pumptrack Teil einer Sportanlage. Auch die Gemeinden Basel, Davos, Flims, Hinterkappelen, Hölstein, Lenzerheide, Mendrisio, Riehen, Winterthur und Zürich verfügen unter anderen bereits über Pumptracks. Bilder: Niklaus Schwarz

Sensibilisierung auf Sicherheitsbelange wertvolle Dienste leisten. Für den Aufbau einer «Pumptrack-Community» sind bei Bedarf und nach Möglichkeit Fachkräfte von der Jugend- und Sozialarbeit sowie von Sportvereinen beizuziehen.

## Publikation

Das Bundesamt für Sport (Baspo) führt in seiner Schriftenreihe für Sportanlagen neu eine Schrift zum Thema Pumptracks (Nr. 512). Neben den Grundlagen bietet diese Hinweise zur Planung, zum Bau und zum Unterhalt von Pumptracks. Die Schrift richtet sich an eine breite Leserschaft (Behördenvertreter, Politiker, Quartiervertreter, Sportlehrer, Sportkoordinatoren, Vertreter von Sportvereinen, Velofahrer usw.) und soll einen Überblick zum Thema Pumptrack vermitteln.

Informationen: [www.basposhop.ch](http://www.basposhop.ch)

Für die Integration der Pumptracks in die gesamte Sportinfrastrukturplanung in Gemeinden und Städten eignen sich Langsamverkehrs- und Sportanlagenkonzepte (siehe dazu den Leitfaden «011 – Gemeinde-Sportanlagenkonzept» vom Bundesamt für Sport, [www.basposhop.ch](http://www.basposhop.ch)). Je nach Möglichkeit und Bedarf sind für eine Gemeinde eine grössere Anlage mit weiteren Elementen (Bike- oder Dirtpark, siehe Glossar) oder mehrere kleinere, eventuell auch nur temporäre Pumptracks (auf Baubrachen) die passende Lösung.

## Worauf es bei der Gestaltung der Gesamtanlage zu achten gilt

Wenn es die Platzverhältnisse erlauben, können grössere Anlagen gebaut werden. Dabei sollten einzelne kleine Rundkurse erstellt und miteinander verbunden werden. Geeignete Formen sind Ellipsen und Doppelnieren, die einzeln, aber auch als Ganzes befahren und zu Pumptrack-Landschaften ausgebaut werden können.

Bei grösseren Anlagen (Bikepark) sind neben dem eigentlichen Pumptrack auch Zonen für weitere Tätigkeiten und Nutzungen einzuplanen. Neben dem Befahren haben das Ausruhen und Zuschauen eine grosse Bedeutung. Deshalb müssen Warte- und Ruhezone mit Sitzbänken und weiterem Mobiliar mit eingeplant und gebaut werden. Auf dem Rastplatz werden Gepäck und weitere Gegenstände gelagert, sodass es nicht zu Kollisionen kommt.

Zu beachten sind Einflüsse durch Dritte, die den Pumptrack als Treffpunkt nutzen. Das kann zu Konflikten mit Anwohnenden führen, die nicht direkt mit dem Betrieb zusammenhängen. Deshalb ist es wichtig, bei der Planung von Pumptracks die Anwohnenden und Nutzergruppen von benachbarten Sportangeboten rechtzeitig zu informieren und einzubeziehen.

### Wellen und Kurven sind die Grundelemente

Pumptracks bestehen aus zwei Grundelementen: den Wellen und den Anliegerkurven. Um den Rundkurs zum Befahren variabler zu machen, ergänzen Abzweiger oder Übergänge die beiden anderen Elemente. Dadurch kann die Fahrtrichtung im Pumptrack immer wieder geändert werden. Bereits ein einfacher Pumptrack als Oval mit kleinen, regelmässigen Wellen bereitet viel Spass und kann später weiter ausgebaut werden.

Pumptracks können mit unterschiedlichen Materialien gebaut werden. Daher sollten bei der Materialwahl verschiedene Faktoren wie Benützungsdauer, permanente Anlage, Budget, Unterhalt usw. berücksichtigt werden. Für einfache, kleinere Anlagen (z. B. im Privatgarten) kann der anstehende Boden (Humus/Oberboden) verwendet werden. Für den Bau eines grösseren, öffentlich genutzten Pumptracks verwendet man jedoch besser geeignete Materialien wie Rohboden/Unterboden, Mergelkies oder spezielle Erd-/Kiesmischungen, die allerdings meist zugeführt werden müssen. Das verursacht aber höhere Kosten und wirkt sich nachteilig auf die Ökobilanz des Pumptracks aus.

### Unterschiedliche Kosten und geringer Unterhalt

Die Kosten für einen Pumptrack variieren je nach Art der Arbeit (ehrenamtliche Tätigkeit oder externe Firmen) und Verfügbarkeit des Materials. Deshalb lassen sich Kostenangaben nur schwer von einem Projekt auf ein anderes übertragen. Das Wissen zum Bau eines Pumptracks kann in einer lokalen Szene

vorhanden sein, sodass ein Pumptrack durch einen Verein, einen Sportklub oder eine Interessengemeinschaft gebaut werden kann. Pumptracks können aber auch von spezialisierten Baufirmen im Auftragsverhältnis erstellt werden. Zur ungefähren Ermittlung der Erstellungskosten kann mit folgenden Preisangaben pro Fahrmeter Pumptrack gerechnet werden:

- 100 bis 200 Franken für kostengünstige Anlagen (Selbstbauer mit vorhandenem Material)
- 300 bis 400 Franken für mittlere Anlagen (externe Spezialisten mit vorhandenem Material)
- 800 bis 1000 Franken für Anlagen mit hohem Aufwand (externe Spezialisten mit Zufuhr Spezialmaterial)

Je nach Ausbaustandard der Gesamtanlage ergeben sich weitere Kosten für Nebenanlagen und die Einpassung in die Umgebung. Eine Liste mit den Kontaktdaten zu Unternehmen und Fachkräften, die sich mit dem Bau von Pumptracks beschäftigen, kann beim Bundesamt für Sport angefordert werden.

Pumptracks sind im Vergleich zu anderen Sportanlagen unterhaltsarm und müssen im Betrieb nicht direkt betreut werden. Für den Unterhalt eines Pumptracks ist die regelmässige Kontrolle deshalb wichtiger als breit angelegte Unterhaltsarbeiten. Die geringe Abnutzung, die beim Befahren eines Pumptracks auftritt, macht diese Anlagen eher kostengünstig. Bei Revisionsarbeiten können Anpassungen vorgenommen und so der Pumptrack den veränderten Bedürfnissen und Fähigkeiten der Nutzer angepasst werden.

*Niklaus Schwarz, Bundesamt für Sport*

Informationen: Themenheft «Pumptracks» von [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch), [www.mobilesport.ch/archiv-monatsthemen](http://www.mobilesport.ch/archiv-monatsthemen) (04/2012 – Pumptracks); bfu-Fachdokumentation «Pumptrack – «Good Practice» am Pumptracks Züriberg», [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch) (Sport > Radfahren/Mountainbiking > Mountainbike-Trails > Downloads); bfu-Fachbroschüre «Mountainbike-Trails – Leitfaden zur Realisierung», [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch) (Sport > Radfahren/Mountainbiking > Mountainbike-Trails > Downloads)



*Damit die Fahrt spannend bleibt, verfügen Pumptracks – wie hier als Teil des Pausenplatzes des Schulhauses Jenaz – nebst Wellen und Kurven über Abzweiger und Übergänge.*

## Glossar

Erläuterungen zu bikespezifischen Fachbegriffen:

- Anliegerkurve: Kurve mit seitlicher Überhöhung damit den Fliehkräften besser entgegengewirkt werden kann
- BMX: englisch bicycle motocross, als BMX Supercross Olympische Sportart auf einer 350 m langen Bahn, Velos haben 20-Zoll-Räder (57 cm)
- Dirt: englisch Dreck, Grundmaterial für Pumptracks und Dirlines und Bezeichnung für ein einzelnes Sprungelement
- Dirlinie: englisch für Drecklinie, Bezeichnung für eine Abfolge von Absprüngen und Landungen. Mehrere Schanzen hintereinander ermöglichen zunehmende Höhe und Tricks (z. B. Saltos)
- Dirlpark: Anlage als Kombination von verschiedenen Dirlines und Pumptrack-Elementen
- Lauftrad/Like-a-bike: kleines Fahrrad ohne Pedale und Ketten, der Antrieb erfolgt über bzw. mit den Füssen am Boden. Es wurden auch bereits Pumptracks gebaut, die speziell den Bedürfnissen und Anforderungen dieser Nutzergruppe gerecht werden

## 04 | 2012

### Inhalt Monatsthema

Sicherheitsaspekte	2
Wartung muss sein	3
Übungen: Vor dem ersten Mal	4
Übungen: Auf den Track	6
Übungen: Mit Style	8
Lektionen	10

### Kategorien

- Alter: 8–12 Jahre
- Schulstufe: Primar- und Sek-Stufe I
- Niveaustufe: Anfänger und Fortgeschrittene



## Pumptrack

**In der Schweiz sind mehr als 3 Millionen Velos unterwegs. Dieses Monatsthema soll dazu anregen, das Bike wieder aus dem Keller zu holen und es ganz anders einzusetzen als gewohnt: nämlich ohne ein einziges Mal in die Pedale zu treten.**

Seit einiger Zeit erleben sogenannte Pumptracks in der ganzen Schweiz einen Boom: So zum Beispiel auf dem Züriberg, in Winterthur, Mendrisio, Morgins usw. Weitere Projekte stehen kurz vor der Umsetzung. Diese rasante Entwicklung hat einerseits damit zu tun, dass es relativ einfach ist, einen Pumptrack zu fahren. Andererseits lockt der spielerische Charakter dieser Bahnen zahlreiche Benutzer an: Spannend sind sie für Gross und Klein, Anfänger und auch Fortgeschrittene.

Der Begriff ist selbsterklärend: Der Pumptrack selber ist ein geschlossener Rundkurs mit vielen Wellen und erhöhten Kurven auf einer Ebene. «Track» steht dabei für Weg, also für die Bahn. Mit «pump» wird die Tatsache angedeutet, dass ohne zu pedalen beschleunigt wird: Die Steigerung der Geschwindigkeit wird durch aktives Be- und Entlasten von Vorder- respektive Hinterrad erreicht – oder anders gesagt: durch die stetige Verlagerung des Körperschwerpunktes. Diese Bewegung wird als «pumpen» bezeichnet.

### Offen für alle

Um auf so einer Bahn fahren zu dürfen, braucht man weder Mitglied eines Clubs zu sein noch Reservationen vorzunehmen oder Eintritte zu bezahlen. Zudem können sie mit jeder Art von Mountainbike gefahren werden. Es braucht keine spezielle Federvorrichtungen oder teures Equipment am Bike. Dies macht den Pumptrack für junge Biker mit begrenztem Budget attraktiv. Doch nicht nur dies: Fachgerecht gebaute Installationen bergen ein tiefes Verletzungsrisiko, da sie sich an Grundempfehlungen halten. Und: Die Fahrer können fern vom üblichen Strassenverkehr in Ruhe einen Rundkurs abfahren, verbessern dabei ihre Fahrtechnik, Koordination, Gleichgewicht und Kraft. Dies wiederum verhilft zu mehr Sicherheit im Strassenverkehr.

### Eigenen Weg improvisieren

All dies macht Pumptracks auch für Schulklassen attraktiv: sei es für eine Sportlektion oder für einen Klassenausflug. Nebst den «offiziellen» Pumptracks können nämlich einfachere Varianten fast überall improvisiert werden, ohne auf bestimmte Infrastrukturen angewiesen zu sein. Dieses Monatsthema setzt an diesem Punkt an: Es richtet sich an die Zielgruppe von 8- bis 12-Jährigen und bietet spielerische Übungen sowie Lektionen mit dem Schwerpunkt auf den koordinativen Fähigkeiten, die sowohl auf als auch neben einem Pumptrack absolviert werden können. Zahlreiche Videoclips veranschaulichen die einzelnen Übungen auf [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch). ■



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

# Sicherheitsaspekte

**Auch Pumptracks bergen – wenn auch ein geringes – Unfallrisiko. Die bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung gibt Tipps, um eine maximale Sicherheit zu gewährleisten.**

Die ersten Pumptracks sind in Hinterhöfen, Gärten und auf Brachen auf engstem Raum entstanden. Nicht immer ganz legal. Mit der Broschüre [«Good practice» am Pumptrack Zürberg](#) will die bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung auf Gefahren hinweisen und lenkt die Aufmerksamkeit auf notwendige Sicherheitsvorkehrungen beim Bau einer solchen Anlage. Mit einer angemessenen Planung und einer vorangehenden Analyse der Bodenbeschaffung ist es möglich, einen sicheren Pumptrack zu realisieren, der für den Unterhalt ein Minimum an Kosten verursachen wird.

## Ohne Hindernisse

Jede Einrichtung soll der Umgebung angepasst werden. Es ist besser, unterschiedliche Niveaus und Treppenabsätze sowie Löcher und Gräben zu meiden, die im Fall eines Sturzes eine Gefahr für Füße und Knie darstellen können. Es ist wichtig, Hindernisse wie Kiesel oder Baumstümpfe von der gewünschten Fahrbahn zu entfernen. Der Biker soll seine Fahrt ohne Hindernis beenden können, falls er die Strecke nach einem Fahrfehler mittendrin verlassen muss.

## Mit Blickkontakt

Die wichtigsten Sicherheitsvorkehrungen werden in der Linienführung getroffen. Fahrrichtungen müssen bedacht werden. Müssen Linien zusammengeführt werden, sollen beide über eine längere Distanz gegenseitig einsehbar sein oder zuerst parallel verlaufen, bevor sie zusammengeführt werden. Durch den Blickkontakt können Fahrer frühzeitig abbremesen oder ausweichen. Es ist daher besser, wenn sich Linien frontal statt in einem rechten Winkel treffen. Kreuzungen sind somit zu vermeiden.

## Übersicht behalten

Obwohl der Pumptrack eine Endlosschleife ist, wird von einem bestimmten Punkt aus gestartet. Dieser soll die Übersicht über einen grösstmöglichen Teil der Anlage gewährleisten und für mehrere wartende Fahrer ausgelegt sein. Ein Startpunkt ist idealerweise nicht stark erhöht.

## Ruhezone

Jede Pumptrack-Anlage birgt das Risiko von Kollisionen. Daher sollen Ein- und Ausfahrt klar definiert werden. Von dort soll der Ankommende unmissverständlich zum Rastplatz geleitet werden. Für Zuschauer und Unbeteiligte soll die befahrene Strecke eindeutig vom Gehweg abgegrenzt und dennoch einsehbar sein.

## Tadelloses Equipment

Pumptracks eignen sich grundsätzlich für jede Art von Mountainbikes (siehe Seite 3). Ein Bike mit Federgabel vereinfacht allerdings die Pump-Bewegungen. Die Ausrüstung schliesst natürlich Helm und Handschuhe ein. Ebenfalls empfohlen ist das Tragen von Ellenbogen- und Knieschutz.

# Wartung muss sein

**Veloputzen, Kette schmieren und Pneu wechseln sind nur einige von vielen Arbeiten, die nach einer Velotour anfallen können. Dieses Hilfsmittel gibt ein paar Tipps für die Pflege und kleine Reparaturen.**

## Vorbereitung

Als Arbeitsplatz dient eine Werkbank oder ein alter Tisch – oder auch nur der (vorzugsweise mit Zeitungen oder Karton abgedeckte) Boden. Ein Wasseranschluss in der Nähe, wenn möglich mit einem Schlauch mit verstellbarer Düse, ist praktisch.

## Prüfen des Velos

- Ist der Widerstand beim Bremsen (vorne und hinten), insbesondere bei Scheibenbremsen genügend? Der Abstand zwischen der Spitze des Bremshebels und des Lenkerrohrs sollte mindestens zwei cm betragen. Falls die Bremszüge angezogen werden müssen, ist auf jeden Fall auch das Überprüfen der Bremsklötze fällig (Verschleiss).
- Brennt das Licht?
- Hat der Schlauch genug Luft?

Bevor wir das Velo «auf den Kopf» stellen (d.h. auf Sattel und Lenker), entfernen wir den trockenen Schmutz mit einer weichen Bürste oder einem Tuch, putzen es mit Seifenwasser oder behandeln es mit dem Reinigungsspray, lassen es kurz einwirken und spritzen es mit dem Schlauch oder einigen Eimern Wasser ab. Es ist ganz wichtig, dass dabei kein Vollstrahl in die Lager gelangt.

## Kette – warten und einhängen

Verschmutzte oder rostige Kette, Zahnkranz, Umwerfer werden zuerst mit einem Lappen und falls nötig mit einer harten Bürste von Sand und Dreck gereinigt, anschliessend mit Reinigungsöl behandelt. Dann die Kette mit Kettenfett (kein Nähmaschinenöl benutzen; es ist zu dünnflüssig und hat keinen Schmiereffekt) beträufeln. Pedale langsam rückwärts drehen. Wichtig danach: überschüssiges Öl abwischen, damit die Kette bei der ersten Ausfahrt nicht gerade wieder verschmutzt.

Wieder-Einhängen der Kette: Mit einem Gegenstand (z. B. unterwegs mit einem Stock) lässt sich unter einer Vorwärtsdrehung des Hinterrads mit dem Pedal die Kette einfach wieder auf den Kettenkranz schieben – so bleiben die Hände sauber.

## Bewegliche Teile

Mit dem Maschinenöl-Fläschchen werden alle anderen beweglichen Teile wie Brems- und Schaltzüge, Pedale, Bremsscharniere etc. behandelt, indem ein Tropfen auf die bewegliche Stelle gegeben wird.

## Bremsen

Abgefahrne Bremsklötze sind nicht nur gefährlich für die eigene Sicherheit, sondern ruinieren unter Umständen auch die Felgen. Bremsklötze nicht selber auswechseln, sondern den Mechaniker beauftragen. Dies gilt auch für das Richten der Bremsen, ganz speziell bei Scheibenbremsen.

## Reifendruck

Mit einem gut gepumpten Schlauch fährt es sich leichter. Tipp: Der Maximaldruck (psi/atü) ist auf jedem Reifen aufgedruckt!

## Richtige Sattel- und Lenkerhöhe

Die Einstellung von Sattel- und Lenkerhöhe ermöglicht ein ergonomisches und effizientes Velofahren. Faustregel Sattelposition: Mit dem Gesäss auf dem Sattel und einer Ferse auf dem Pedal soll mit dem zweiten Fuss der Boden mit der Fussspitze erreicht werden.

## Material:

- Eimer und Wasser
- Flüssigseife oder Velo-Reinigungsspray oder Reinigungsöl
- viele Baumwolllappen
- Weiche und harte Bürste, evtl. alte Zahnbürste
- Kettenfett
- Nähmaschinenöl

## Nach Bedarf:

- Wegwerf-Gummihandschuhe, damit die Hände nicht allzu schmutzig werden.
- Pumpe
- Velo-Flickset und Reserveschlauch, evtl. Ersatzreifen
- Velo-Tool bzw. Steck- und Schraubenschlüssel

## Reifenreparatur

Wer einen Plattfuss hat, kommt nicht darum herum, den Reifen abzuziehen. Dazu muss das Rad ausgebaut werden. Bei der Reparatur des Hinterrades wird es etwas schwieriger, besonders bei einigen Nabenschaltungen. Hier gilt: Auf jeden Fall vor der Reparatur Bremsen und Kette aushängen. Reifenheber ermöglichen ein Herausheben des Reifens ohne Schaden am Schlauch. Wenn der Schlauch schon öfter geflickt wurde oder angegriffen aussieht, lohnt sich auf jeden Fall ein Wechsel. Wenn der Reifen abgefahren ist, muss auch dieser ersetzt werden.

VELOPLUS offeriert Schulen kostenlose Klassensets des kindergerechten Comics «Reifen flicken» (inkl. einem Schlauch-Reparatur-Kit).

# Übungen: Vor dem ersten Mal

Einen Pumptrack muss man sich verdienen! Bevor man sich auf die Strecke begibt, sollten einige Dinge auf dem Fahrrad sicher beherrscht werden. Die folgende Übungssammlung legt die technische und koordinative Basis.

## Stillstehen

Diese Übung verbessert das Gleichgewicht, die Orientierung und die Reaktion. Die Kinder müssen auf dem Fahrrad an Ort und Stelle bleiben können, ohne abzustützen.

So lange wie möglich an Ort und Stelle bleiben, ohne den Fuss am Boden abzustellen.

### Variationen:

- Den Lenker mit nur einer Hand halten.
- Spielerische Form mit mehreren Fahrern: Eine Zone abgrenzen, in der es verboten ist, den Fuss abzustellen. Wer den Fuss abstellt, fährt bis zu der zweiten Zone. Dort führt er/sie die Basis-Übung «Stillstehen» aus.



## Schneckenrennen

Im Gegensatz zu einem normalen Velorennen verliert bei dieser Übung der Schnellste. Es geht darum, die Ziellinie als Letzter zu überqueren mit dem Ziel, das Gleichgewicht bis dahin möglichst gut zu halten.

Auf dem Platz wird eine Start- und eine Ziellinie markiert. Alle Fahrer stehen vor der Startlinie bereit. Auf ein Kommando hin versuchen alle möglichst langsam ins Ziel zu fahren. Wer schafft es als Letzter ins Ziel?

### Bemerkungen:

- Die Pedale horizontal halten.
- Immer leicht bremsen.
- Den Lenker etwas einschlagen, um die Balance besser halten zu können.
- Versuchen auf dem Fahrrad still zu stehen.



## Sich anlehnen

In dieser Übung lehnen sich die Kinder an einen Gegenstand und versuchen so, ihr Gleichgewicht zu halten. Variationen erschweren die Übung.

Sich mit dem Vorderrad an einer Kiste (z. B. Harasse) anlehnen, um im Gleichgewicht zu bleiben.

### Variationen:

- Andere Elemente benutzen, um sich anzulehnen (Baum, Trottoirrand usw.).
- Einen Arm heben.
- Ein Bein heben.
- Sich mit dem Hinterrad anlehnen.

**Material:** Kiste oder ähnliche Objekte.



## Hindernis überfahren

Während dieser Übung lernen die Velofahrer über ein Hindernis zu springen. Jeder versucht über einen Balken zu hüpfen, ohne ihn zu berühren.

Einen Holzbalken (4 x 4 cm) als Hindernis in die Mitte des Platzes legen. Die Fahrer einzeln darüber fahren lassen. Darauf achten, dass das Pedal des stärkeren Fusses oben ist. Wer schafft es, ohne das Holz zu berühren über das Hindernis zu fahren?

### Übungsaufbau:

- Vorderrad entlasten und über das Hindernis fahren. Dabei mit einem Ruck aus den Armen den Lenker hoch ziehen und gleichzeitig treten.
- Vorderrad auf das Kantholz stellen, dann das Hinterrad entlasten, um darüber zu rollen. Dabei vom Sattel aufstehen und das Hinterrad «mitnehmen».

**Material:** Holzbalken



## Anhänger

Das Ziel dieser Gleichgewichts- und Orientierungs-Übung ist es, das Fahrrad beherrschen zu lernen. Die Schüler fahren unter erschwerten Bedingungen möglichst schnell eine Strecke ab.

Einen Karton mit einem Seil an dem Sattel anbinden und durch eine vorgegebene Strecke ziehen, ohne die Kegel zu berühren.

### Variationen:

- Das Seil verlängern.
- Zwei Seile unterschiedlicher Längen anbinden.

**Material:** Kartons, Seile



## Slalom

Das Ziel dieser Übung ist es, mehr und mehr die Kontrolle über das Fahrrad zu erlangen. In Form eines Spiels versuchen die Schüler einen Slalom so schnell wie möglich zu absolvieren.

Mit Bechern oder Markierungshüten einen Slalom auslegen. Wer schafft es, den Slalom in kürzester Zeit zu fahren?

### Schwieriger:

- Das Vorder- und Hinterrad passieren den Slalom nicht auf derselben Seite.
- Nur das Vorderrad passiert den Slalom, das Hinterrad bleibt auf der gleichen Seite.

**Material:** Becher oder Markierungshüte



## Bremsen

Rechtzeitig anhalten können ohne umzufallen ist beim Fahrradfahren zentral. In dieser Übung wird die Differenzierung, die Orientierung, die Reaktion und das Gleichgewicht gefördert.

Eine Strecke bauen, auf der man möglichst oft bremsen muss:

- Auf der Strasse.
- Auf dem Kies.
- Auf dem Rasen.
- Auf feuchtem Rasen.
- Auf flacher Strecke.
- Beim Abwärtsfahren.



# Übungen: Auf den Track

Die Fahrerinnen und Fahrer steigern die Geschwindigkeit, in dem sie über die Pumptrackwellen «pumpen». Einige Vorschläge, wie man diese Technik beherrschen lernt.

## Mit den Armen pumpen

Es ist durchaus möglich, eine Runde auf der Piste mit blossen Arm-Pumpbewegungen zu absolvieren. Diese Übung konzentriert sich auf die Arm-Bewegung «beugen-strecken».



→ [Video](#)

Im Aufstieg: Das Fahrrad entlasten, dabei die Arme beugen. Im Abstieg: Die Arme strecken, sprich das Vorderrad belasten um zu beschleunigen.

**Bemerkung:** Mit der letzten Welle von der Pumptrackbahn vor der Ausfahrt anfangen. Dann immer weiter starten und eine oder mehrere Wellen hinzufügen.

**Variationen:**

- Wer kommt am weitesten?
- Wer fährt die letzte Welle am schnellsten aus?
- Wer schafft eine komplette Runde (nur mit den Armen pumpen!)?

---

## Mit den Beinen pumpen

Auch die Pedale nehmen auf dem Pumptrack eine wichtige Funktion ein: In dieser Übung wird die Bein-Bewegung «beugen-strecken» trainiert.



→ [Video](#)

Im Aufstieg: Fahrrad entlasten, dabei die Beine beugen. Im Abstieg: Die Beine strecken, somit das Hinterrad belasten.

**Bemerkung:** Auf der letzten Welle der Pumptrack-Piste vor der Ausfahrt anfangen. Dann sukzessive eine oder mehrere Wellen vor der Ausfahrt hinzufügen.

**Variationen:**

- Wer kommt am weitesten?
- Eine Welle als letzte definieren. Wer fährt sie am schnellsten aus?
- Wer schafft eine komplette Runde (nur mit den Beinen pumpen!)?

## Koordiniertes Pumpen

In dieser Übung werden Arm- und Beinbewegungen synchron ausgeführt. Es geht dabei darum, die Geschwindigkeit kontinuierlich zu steigern.



→ [Video](#)

Im Aufstieg: Erst das Vorderrad durch Beugen der Arme entlasten, danach das Hinterrad durch Beugen der Beine entlasten. Im Abstieg: Erst das Vorderrad durch Strecken der Arme entlasten, danach durch Strecken der Beine das Hinterrad belasten, um maximal zu beschleunigen.

**Bemerkung:** Mit dem vor- und rückwärts Schieben des Körper-Schwerpunktes kann man die Beschleunigung betonen.

### Variationen:

- Wer kommt am weitesten?
- Eine Welle als letzte definieren. Wer fährt sie am schnellsten aus?
- Wer schafft eine komplette Runde (nur mit den Beinen pumpen!)?

---

## Kurven Racing

Auch in den Kurven kann die Geschwindigkeit erhöht werden. Diese Übung verhilft zu einer besseren Beherrschung des Kurvenfahrens sowie des Zusammenspiels zwischen Fahrrad und Körper.



→ [Video](#)

In der Kurve in der Mitte der Bahn beginnen. Fahrrad und Körper gleichzeitig kippen. Versuchen, die Fahrlinie in der Mitte der Kurve zu halten. Der Blick wird auf die gewünschte Fahrlinie und möglichst weit darüber hinaus gerichtet.

### Variationen:

- Versuchen, immer schneller zu fahren und immer mehr zu kippen.
- Die Kurve möglichst hoch anfahren. Versuchen, die Kurve tiefer zu verlassen als man sie angefahren hat.
- Bei höchster Geschwindigkeit die Innenpedale nach oben drehen und die äussere Pedale belasten.

# Übungen: Mit Style

Noch mehr starke Emotionen gefällig? Geübte Bikers reichern die Pump-Bewegungen mit Freestyle-Figuren an. Dies ermöglicht eine Temposteigerung und verhilft zu Sprüngen.

## «Pick Up» – Vorderrad anheben

Eine Welle auf nur einem Rad zu überfahren ist machbar. Diese Übung zeigt die erforderlichen Kernbewegungen auf für einen Pickup.



→ [Video](#)

Im Wellental das Vorderrad anheben. Das Hinterrad bleibt immer am Boden. Das Vorderrad über die Welle heben um dann hinter dem höchsten Punkt der Welle absetzen. Danach das Vorderrad belasten um zu beschleunigen.

**Bemerkung:** Unbedingt einen oder zwei Finger auf der Hinterradbremse lassen. Falls man in zu starke Rücklage gelangt, kurz bremsen. So kann das Vorderrad auf den Boden zurück kommen.

**Schwieriger:** Den «Pick Up» in der Ausfahrt der Kurve vor einer Welle ausführen. Dies lässt Zeit für die Aufrichtung nach der Kurve und die zusätzliche Beschleunigung.

---

## «Manual» – Auf dem Hinterrad fahren

Während dieser Übung «surfen» die Schülerinnen und Schüler die Wellen.



→ [Video](#)

Das Vorderrad im Wellental anheben, das Hinterrad bleibt immer am Boden. Das Vorderrad in der Luft halten und mit den Beinen «pumpen».

**Bemerkung:** Unbedingt einen oder zwei Finger auf der Hinterradbremse lassen. Falls man in zu starke Rücklage gelangt, kurz bremsen. So kann das Vorderrad auf den Boden zurück kommen.

**Variation:** Mehrere Wellen nacheinander «surfen».

## Welle überspringen

Eine klassische Übung: Die Sportler eignen sich die Grundlagentechnik des Springens mit Fahrrädern an.



→ [Video](#)

Auf dem höchsten Punkt der Welle beide Räder kurz anheben. Hier während der Abfahrt landen und wieder beschleunigen.

### Schwieriger:

- Die letzte Welle von jeder Verkettung überspringen.
- Bunny Hop: Im Unterschied zum einfachen Sprung (Welle überspringen), wird das Vorderrad vor der Welle (wie bei «Pick Up») angehoben. Dann das Hinterrad anheben. Bei der Abfahrt auf zwei Rädern landen, um zu beschleunigen.

**Bemerkung:** Beim Bunny Hop: Unbedingt einen oder zwei Finger auf der Hinterradbremse lassen. Falls man in zu starke Rücklage gelangt, kurz bremsen. So kann das Vorderrad auf den Boden zurück kommen.

---

## Sprung über zwei Wellen

Mit zwei Sprüngen hintereinander kommt das Gefühl des Fliegens auf. Eine Übung für Fortgeschrittene.



→ [Video](#)

Im Unterschied zum einfachen Sprung (Welle überspringen), wird das Vorderrad mittels einer weiteren prägnanten Beugung vor der Welle (wie bei «Pick Up») angehoben. Dann das Hinterrad anheben. Bei der Abfahrt hinter der nächsten Welle erst mit dem Vorderrad und dann mit dem Hinterrad landen, um zu beschleunigen.

**Schwieriger:** Von der zweitletzten Welle vor einer Kurve in die Kurve springen.

# Lektionen

## Einstiegs-Parcours

Das ist eine Einführungslektion für Kinder. Sie kann als Vorbereitung dienen, mit dem Ziel, später auf den «Pumptrack» zu fahren. Sie kann aber auch jederzeit mit dem «Pump-track» kombiniert werden.

### Bedingungen

Dauer: Ca. 90 Minuten

Niveau: Anfänger

Alter: 8–12 Jahre alt

Gruppengrösse: 8–16

Umgebung: Draussen, Hartplatz oder Rasen, weit vom Verkehr, neben dem Pumptrack.

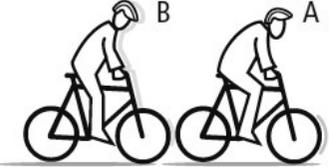
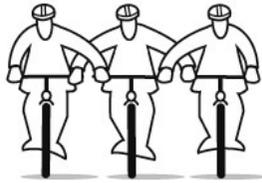
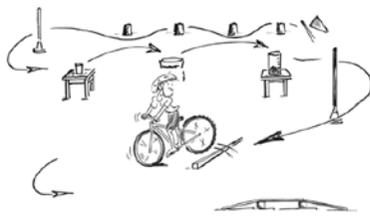
### Zielsetzungen/Lernziele

- Das Velo/Bike besser beherrschen.
- Koordination auf dem Velo verbessern.
- Mit dem Velo spielen.

### Hinweise

Klare Aufgabenstellungen geben, damit Stürze und Zusammenstösse vermieden werden.

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	5' <b>Einfahren</b> In einem abgegrenzten Feld herumfahren: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Niemanden berühren und immer schneller werden.</li> <li>• Give me five: Handschlag geben.</li> <li>• Hand geben, sich begrüßen.</li> <li>• Stab und anschliessend Tennisball weitergeben.</li> </ul> <b>Schwieriger:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ball werfen, auch mit der «schwächeren Hand» weitergeben/werfen/fangen.</li> <li>• Raum immer mehr einschränken, re/li benutzen, Frisbee weitergeben/werfen.</li> </ul>		Markierungskegel, mehrere Stäbe, Tennisbälle, evtl. Frisbee
	5' <b>Einhändig</b> Auf dem Pausenplatz im Kreis fahren. Dabei mit der linken Hand das linke Knie fassen und die Bewegung des Knies mit der Hand mitgehen. Wer schafft es, im kleinsten Gang so zu fahren? <b>Schwieriger:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Statt das Knie mit der Hand das Fussgelenk fassen.</li> <li>• Einen engeren Kreis fahren.</li> </ul>		
	5' <b>Kreuz und quer</b> Den Fahrradlenker rechts mit der linken Hand halten und den Lenker links mit der rechten Hand fassen. Wer schafft es, mit den überkreuzten Händen einen Kreis zu fahren? <b>Schwieriger:</b> Versuchen, eine möglichst kleine Acht zu fahren.		
Hauptteil	5' <b>Schnellster Bremser</b> Die Schülerinnen fahren gleich schnell auf eine Linie zu (z. B. aus einem kleinen Hang fahren lassen). Sobald das Vorderrad die Linie überquert, darf gebremst werden. Wie bremsen ich schneller: mit der Vorder- oder Hinterbremse? Oder mit beiden gemeinsam? <b>Variationen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wer bremst am genauesten? Die Schülerinnen versuchen, mit ihrem Vorderrad auf einer Linie anzuhalten. Nach dem Anfahren ist Treten nicht mehr erlaubt.</li> <li>• Im (Steil-)Hang bremsen: Erleben, dass im Steilen die Hinterbremse nur schleift und dosiertes Bremsen mit der Vorderbremse notwendig ist.</li> </ul>		

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	5' <b>Bremstest</b> A und B fahren hintereinander. Beide sind in ständiger Bremsbereitschaft. B fährt ganz nahe am Hinterrad von A. Dieser versucht durch Variieren des Tempos und durch bruskes Bremsen B auffahren zu lassen.  <b>Variation:</b> Gelingt es A, so langsam zu fahren, dass B ihn/sie berühren muss?		
	3x1' <b>Äpfel auflesen</b> Verschieden grosse Gegenstände (Pylone, Bälle, Spielbänder, Kegel usw.) sind auf dem Platz verteilt und geben unterschiedliche Punkte. Die Schülerinnen treten gegeneinander an und versuchen, mit dem Fahrrad möglichst viele Gegenstände ohne Absteigen einzusammeln und an den Startpunkt zurückzubringen. Wer hat wie viele Punkte in einer Minute erzielt?		Pylone, Bälle, Spielbänder, Markierungskegel, verschieden hohe Objekte
	7-8' <b>Lenkstange</b> Zu dritt nebeneinander fahren. Alle halten den Lenker der Nachbarin. Die Gruppe fährt frei auf einem Platz oder einen bestimmten Parcours ab.  <b>Variation:</b> Die mittlere Person hält die Schultern der Aussenfahrerinnen. <b>Schwieriger:</b> Teamfahrten mit erschwerten Bedingungen, z. B. eine Fahrerin darf nicht treten, die beiden anderen stossen oder ziehen sie.		Markierungskegel für den Parcours
	7-8' <b>Slalom</b> Eine Gruppe (mindestens sechs Personen) fährt in gemütlichem Tempo mit rund zwei Meter Abstand zwischen den Fahrern durchs Gelände. Der letzte Fahrer der Gruppe beschleunigt und kurvt im Slalom durch die anderen Gruppenmitglieder an die Spitze und übernimmt das Grundtempo der Gruppe. Der zweit-hinterste Fahrer beginnt mit dem Slalom, sobald er vom letzten Fahrer überholt worden ist.		
	20' <b>Hindernisparcours</b> Parcours aufstellen mit unterschiedlich schwierig zu bewältigenden Hindernissen (Bahnschwelle, Holzpalett, Stahlrohr, alter Autoreifen, eng gesteckter Pylonen-Slalom, Weitsprunganlage usw.). Wer absteigen muss, erhält einen Strafpunkt.  <b>Variation:</b> Als Gruppenwettkampf durchführen. Welche Gruppe hat nach drei Durchgängen am wenigsten Punkte?		Bahnschwelle, Holzpalett, Stahlrohr, alter Autoreifen, Pylonen, Weitsprunganlage usw.

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	10' Optional, schwierig	<p><b>Abgang</b></p> <p>Immer aus langsamer Fahrt ausprobieren und am besten in der Wiese üben. Der Partner hält das Bike nach dem Absprung. In der Endform wird das Bike nach dem Absprung selber gehalten.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückzug: Nach hinten wegspringen. Fahrräder mit Gepäckträgern sind ungünstig.</li> <li>• Flucht nach vorne: Nach vorne über den Lenker abgrätschen.</li> <li>• Seitlicher Abgang: Mit einem Bein nach vorne über den Lenker schwingen und abspringen.</li> </ul> <p><b>Achtung:</b> Bei den ersten beiden Formen immer aus waagrechten Pedalen abspringen.</p>		
	15'	<p><b>Velopolo</b></p> <p>Zwei Teams auf dem Bike spielen mit Unihockeyschläger und Ball auf einem markierten Feld gegeneinander Velopolo. Die Tore sind den Gegebenheiten und Voraussetzungen angepasst. Wer absteigen muss, verliert den Ball und gibt ihn ans gegnerische Team weiter.</p> <p><b>Schwieriger:</b> Auf unebenem Gelände spielen.</p> <p><b>Sicherheitshinweis:</b> Vorsicht, dass keine Stöcke ins Rad gehalten werden.</p>		Unihockey- oder Eishockeystöcke
Ausklang	5'	<p><b>Reifen aufpumpen</b></p> <p>Zu zweit. Die Bewegung einer Pumpe nachahmen. A «bläst» B auf, der sich vorstellt, ein Schlauch zu sein: B füllt sich nach und nach mit Luft («Gross werden», Körperspannung aufbauen), lässt sie dann wieder entweichen und fällt schlapp auf den Boden.</p>		

## Wheelie & Bunny hop

**Auf nur einem Rad fahren oder das ganze Fahrrad ohne fremde Hilfe heben: Das versuchen Kids meist schon von sich aus. In dieser Lektion werden die beiden Kunststücke geübt. Die Kinder werden langsam an die Endformen «Wheelie» und «Bunny hop» geführt. Eine Lektion für Fortgeschrittene!**

### Bedingungen

Dauer: Ca. 90 Minuten

Niveau: Fortgeschrittene

Alter: 8–12 Jahre alt

Gruppengrösse: 8–16

Umgebung: Draussen, Hartplatz oder Rasen, weit vom Verkehr, neben dem Pumptrack.

### Lernziele

- Die Basis zu «Wheelie» und «Bunny hop» erarbeiten.

### Hinweis

Unbedingt einen oder zwei Finger auf der Hinterradbremse lassen. Falls man in zu starke Rücklage gelangt, kurz bremsen. So kann das Vorderrad auf den Boden zurück kommen.

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	5' <b>Einer ist zu viel</b> Im abgegrenzten Feld liegen Veloreifen verteilt. Es hat einen Reifen weniger als Kinder. Die Kinder fahren um die Reifen herum. Auf ein Signal stellen alle so schnell wie möglich ihr Vorderrad in einen Reifen. Wer keinen Reifen hat, muss eine Zusatzaufgabe lösen, z. B. eine Runde drehen, 10 mal um das Velo rennen etc. oder man zählt die Leben: Wer keinen Reifen hat, verliert ein Leben.		Markierungskegel, Pneus (einer weniger als Kinder)
	5' <b>Titanic</b> Ziel: Während Fahrt versuchen mit den Füßen auf die Längsstange (Oberrohr) des Velos zu steigen.		
Hauptteil	5' <b>Gefühl des Wheelen</b> 3er-Gruppe. Einer ist auf dem Velo, rechts und links von ihm steht jemand, der ihn hält. Nun lehnt sich der Fahrer soweit mit dem Gewicht nach hinten, dass sich das Vorderrad abhebt. Knie beugen und strecken und erfahren, was passiert. Notfalls müssen die beiden etwas nachhelfen. Wechsel.		
	10' <b>Wheelie: Auf Ebene (Strasse, Weg)</b> Das Körpergewicht nach hinten verlagern, das Vorderrad anheben, mit den Knien arbeiten. Versuchen, so lange wie möglich auf dem Hinterrad zu fahren. Kein Reissen am Lenker! Als Ziel eine Linie oder Gegenstand in 2 m Entfernung nehmen, dann in 3 m usw.		Markierungskegel

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	20' <b>Wheelie: Auf dem Pumptrack</b> Vor der Welle das Vorderrad anheben. Das Hinterrad bleibt immer am Boden. Mit dem Vorderrad bei der Abfahrt der Welle landen, um zu beschleunigen. <b>Schwieriger:</b> Das Vorderrad vor der ersten Wellen anheben. Die nachfolgenden Wellen in dieser Position fahren und dabei mit den Beinen «pumpen»		
	5' <b>Bunny Hop: Hinterrad hoch</b> Versuchen in langsamer Fahrt das Hinterrad vom Boden abzuheben. Um das Gefühl zu bekommen, kann man auch die Bremse als Hilfe nehmen: In langsamer Fahrt anbremsen, Gewicht nach vorne verlagern.		
	15' <b>Bunny Hop: Auf Ebene</b> Versuchen das Vorderrad und das Hinterrad zu kombinieren: Zuerst das Vorderrad anheben, dann auf dem Hinterrad abspringen. Gelandet wird mit beiden Rädern gleichzeitig. <b>Schwieriger:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleine Gegenstände überspringen.</li> <li>• Eine Messlatte überspringen.</li> </ul>		Evtl. kleine Gegenstände
	15' <b>Bunny Hop: Auf dem Pumptrack</b> Das Vorderrad vor der Welle anheben. Dann das Hinterrad anheben. Bei der Abfahrt auf zwei Rädern landen, um zu beschleunigen.		
Ausklang	10' <b>Ligaabstigerlis</b> Es gibt drei Felder (1. Liga, 2. Liga, 3. Liga). Alle beginnen in der 2. Liga. Durch geschicktes Fahren und Abdrängen versucht man, sich gegenseitig zum Absteigen zu zwingen. Wer absteigt oder den Raum verlässt, muss absteigen (3. Liga). Wer jemanden dazu gebracht hat abzustiegen, darf aufsteigen (1. Liga). Wenn nicht klar ist, wer wen dazu gebracht hat, gibt es kein Aufsteigen (Absteigen schon). Weiter aufsteigen als in die 1. Liga kann man nicht, weiter absteigen als in die 3. Liga auch nicht. Zusatz: Nach einer gewissen Zeit unterbrechen: Alle in der 1. Liga bekommen 1 Punkt, 2. Liga 2 Punkt etc. Wer hat nach 5 Unterbrüchen am wenigsten Punkte?		Markierungskegel

Quelle: Adaptation von J+S-Kids: Einführung Radsport – Lektion 10 «Wheelen & Bunny Hop».

# Hinweise

## Quellen

- Hayoz, S., Fässler, M., Müller, C. (2009). [mobilepraxis 51: Velofahren](#). Magglingen : Bundesamt für Sport BASPO.
- Hofer, F., Keller, H., Gremaud, S. (2010). [mobilepraxis 63: Rollerfrühling](#). Magglingen : Bundesamt für Sport BASPO

## Literatur

- Hubschmid, S. (2010). [«Good practice am Pumptrack Züriberg»](#). Bern: bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung.
- van Rooijen, L. (2009). [Mountainbike-Trails, Leitfaden zur Realisierung](#). Bern: bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung.
- bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung (2004). [Safety Tool – Velotouren](#). Bern: bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung.
- VeloPlus (2009). [Reifenflicken](#). [www.veloplus.ch](http://www.veloplus.ch).
- Van der Plas, R. (2009). [Die Fahrrad Werkstatt: Reparatur und Wartung Schritt für Schritt](#). Bielefeld: BVA Bielefelder Verlagsanstalt.

## Videos

- [Übungen «Auf den Track» und «Mit Style»](#)
- [Pumptrack mit Roger Rinderknecht](#)

## Danksagung

Wir danken Roger Rinderknecht für seinen Einsatz als Model bei Fotos und Filmen für dieses Monatsthema.  
[www.rogerrinderknecht.com](http://www.rogerrinderknecht.com)

## Partner



## Impressum

### Herausgeber

Bundesamt für Sport BASPO  
2532 Magglingen

### Autoren

Stéphane Gremaud, Fachleiter J+S Radsport  
Pete Stutz, Beauftragter Breitensport,  
Swiss Cycling

### Redaktion

[mobilesport.ch](http://mobilesport.ch)

### Titelbild

Pumptracks gmbh,  
Fotograf Hansueli Spitznagel

### Illustrationen

Leo Kühne

### Videos

Halsundbeinbruch Film, Zürich

### Layout

Lernmedien, EHSM

Bundesamt für Sport Magglingen BASPO

---

## 512 d Pumptracks

### 512 – Pumptracks



BASPO  
2512 Magglingen

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
Bundesamt für Sport BASPO

Diese Schrift richtet sich an eine breite Leserschaft (Behördenvertreter, Politiker, Quartiervertreter, Sportlehrer, Sportkoordinatoren, Vertreter von Sportvereinen, Velofahrer, usw.) und soll einen Überblick zum Thema Pumptrack vermitteln. Neben den Grundlagen bietet die Schrift Hinweise zur Planung, zum Bau und zum Unterhalt von Pumptracks.

Weitergehende Informationen zur Benützung und zu Trainingsformen auf einem Pumptrack: siehe [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch) -> Monatsthema 12/04 Pumptrack.

Artikelnr.	Beschrieb	CHF	Anzahl
2563.5621	Pumptracks als Sportanlagen für Velofahrer begeistern und sind einer breiten Nutzergruppe in einer grossen Altersbandbreite zugänglich. Die verspielten Pumptracks eignen sich für die Ausbildung sowie zum Training. Erscheinungsjahr: 2012 Seitenzahl: 18	15.00	

© BASPO  
Kontakt

01.06.2013

Freizeitangebote

## Velostrecken quer durch den Weissensteinpark

**Im Weissensteinpark ist Velofahren abseits der Wege neu auf zwei sogenannten Pumptracks möglich. Die Velostrecken sind für Kinder ebenso wie für Fortgeschrittene geeignet. Eine Boule-Bahn und ein Kinderspielort erweitern das Nutzungsspektrum des Parks. Mit einem Quartierfest wurden die Angebote am Samstag, 1. Juni 2013, um 11 Uhr offiziell eingeweiht.**

Das Quartier Weissenstein ist um drei Freizeitangebote reicher. Der Verein trailnet, ein Netzwerk für Mountain Biker, hat in unzähligen Stunden ehrenamtlichen Schaufelns und in Zusammenarbeit mit Stadtgrün Bern in der Parkanlage Weissenstein zwei Pumptracks angelegt. Dazu wurde die bereits vorhandene und bei Kindern des Quartiers sehr beliebte Velospur im Gelände zu zwei getrennten neuen Velostrecken mit Wellen und Kurven ausgebaut. Die stadtseitige Strecke ist vor allem für kleinere Kinder und Einsteiger geeignet, diejenige in Richtung Hardeggerstrasse eher für Fortgeschrittene. Ermöglicht wurde die Anlage durch die Unterstützung der Stadtbauten und durch finanzielle Beiträge des Sportamts und der Lokalen Agenda 21. Auf Initiative des Quartiervereins Zwischenraum wurde zudem der Bau einer Boule-Bahn und die Anlage eines Spielorts für kleinere Kinder realisiert. Mit einem Quartierfest wurden die neuen Angebote am Samstag, 1. Juni 2013, in Anwesenheit von Gemeinderätin Ursula Wyss eingeweiht. Gross und Klein konnten an diesem Tag den Pumptrack und die Boule-Bahn unter fachkundiger Anleitung ausprobieren. Velos und Boule-Kugeln standen vor Ort zur Verfügung. Das Quartierfest startete um 11 Uhr mit der offiziellen Einweihung und dauerte bis 16 Uhr.

### Ein Park entwickelt sich weiter

Schon bei der Planung des Weissensteinparks, der 2008 als kindgerechter Naturpark eröffnet wurde, wurden die auf dem brach liegenden Gelände vorhandenen naturnahen Lebensräume in den Park integriert. Spielen über Stock und Stein oder Velofahren abseits der Wege ist in diesem Park nicht nur erlaubt, sondern ausdrücklich erwünscht. So entstehen immer wieder neue offene Stellen mit speziellen Lebensbedingungen für Pflanzen, Insekten und andere Tiere. Die neuen Pumptracks passen daher gut zum Konzept der Anlage. Die neuen Velostrecken sind erhöht angelegt. Die freien Flächen werden nicht bepflanzt, sondern sollen in den kommenden Monaten von Spontanvegetation besiedelt werden. Um einen neuen Kinderspielbereich für kleine Kinder zu schaffen, wurden in der Nähe der alten Fussballgarderobe diverse Hügel modelliert. Diese können von den Kindern als Burgen, Schiffe, Gräben, etc. interpretiert werden und laden zum kreativen Rollenspiel in und mit der Natur ein.

### Was ist ein Pumptrack?

Beim **Pumptrack** handelt es sich um eine speziell geschaffene Velostrecke (engl. kurz *track*). Geschwindigkeit wird hier nicht durch das Treten der Pedale, sondern durch das Hochdrücken (engl. *pumping*) des Körpers am Rad aufgebaut. Ein Pumptrack ist meist als Rundkurs aus Erde geschaffen. Der etwa einen Meter breite Track ist mit Wellen und weiteren Elementen wie Steilwandkurven oder Sprüngen versehen. Er wird in flachem Gelände angelegt.

### Verein trailnet

Der Pumptrack Weissenstein wird vom Verein trailnet realisiert und unterhalten. Trailnet ist ein Netzwerk für Biker und ist sehr erfahren im Bau von Pumptracks und Bikestrecken. Das bekannteste Trailnetprojekt ist der Gurten Trail.

Direktion für Tiefbau, Verkehr und Stadtgrün