Pumptrack: Ab auf die Piste!

Ob Klein oder Gross, Anfänger oder Könner: Auf einem Pumptrack kommt niemand zu kurz. Doch: Der Einstieg will gelernt sein!

Fern vom üblichen Strassenverkehr in Ruhe einen Rundkurs abfahren, dabei Fahrtechnik verbessern, Koordination, Gleichgewicht und Kraft trainieren: Wer auf einem Pumptrack übt, holt sich unter anderem auch mehr Sicherheit für den Strassenverkehr.

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

Einen Pumptrack muss man sich aber 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.

→ Übungen: Vor dem ersten Mal
→ Lektion: Einsteigercircuit

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

→ Übungen: Auf den Track (mit Videos)

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 als «pumpen» bezeichnet.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO