

## Pumptrack: Pedalen verboten

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 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: Auch fachgerecht gebauten Installationen ist das Verletzungsrisiko tief, 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 an, 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).

## Das Monatsthema als pdf

### Hintergrund

- Sicherheitsaspekte

### Hilfsmittel

- Wartung muss sein

### Übungen

- Vor dem ersten Mal
- Auf den Track (mit Videos)
- Mit Style (mit Videos)

### Lektionen

- Einsteigercircuit
- Wheelie & Bunny hop

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**