

***pumptracks***





**konradwillar**  
*pumptracks // biketrails // events*

***Konrad Willar***

Rückertstraße 1  
70197 Stuttgart

+49 172 7425375

info@konradwillar.de

www.konradwillar.de

# Sportangebot mit Zukunft



Für rund 25 Millionen Menschen in Deutschland ist das Fahrrad das Sportgerät Nr. 1

Egal ob jung oder alt – Radfahren ist damit die beliebteste Sportart. Die stetig wachsende Zahl an Fahrradfahrern verlangt langfristig nach entsprechenden Sportangeboten abseits der Hauptverkehrswege. Ein Pumptrack ist dabei für jede Stadt oder Gemeinde die ideale Lösung. Er bietet allen Radfahrern nicht nur die Möglichkeit ihr Können und ihre Koordination zu verbessern, sondern bringt auch jede Menge Spaß für alle Generationen.

#### Was ist ein Pumptrack?

Ein Pumptrack ist ein geschlossener Rundkurs der sich durch Wellen, Steilkurven und Sprünge auszeichnet. Das Ziel beim Fahren auf einem Pumptrack ist es, Geschwindigkeit durch Gewichtsverlagerungen und gezielte Zieh- und Drückbewegungen aufzubauen. Mit ein wenig Übung kann der Ablauf so verinnerlicht werden, dass der Pumptrack ohne Pedalumdrehung komplett durchfahren werden kann.

#### Nicht nur für Mountainbiker

Jeder der Radfahren kann, kann auch auf einem Pumptrack fahren. Ein relativ gefahrloser Einstieg und langsames Herantasten, sind auch für völlig Ungeübte möglich und machen den Reiz eines Pumptracks aus. Die Wahl eines speziellen Rad-Typs ist dabei zunächst nicht ausschlaggebend.



Beim Anfahren werden Arme und Beine gebeugt. Das Rad wird nahe an den Körper gebracht.

Ab dem höchsten Punkt wird Druck nach unten ausgeübt. Das sog. „pumping“.

So wird Schwung aufgebaut und der Pumptrack kann ohne Treten durchfahren werden.

# Pumptracks als Treffpunkt



Zusammen Freude an Bewegung erleben und soziale Kontakte knüpfen.

Ein Pumptrack wird in der Regel in Intervallen zwischen 1 bis 5 Minuten am Stück befahren, gefolgt von einer Pause, um sich auf die nächste Fahrt vorzubereiten. Die Pause wird meist genutzt um sich untereinander auszutauschen und mit anderen ins Gespräch zu kommen. Hier kann ein ungezwungener generationsübergreifender Austausch barrierefrei stattfinden. Ein Pumptrack dient als Treffpunkt und schafft dabei ein positives und soziales Umfeld.

**Durch Wertschätzung entsteht Akzeptanz**  
Nutzer lernen voneinander. Die Atmosphäre, die durch unterschiedliche Leistungslevels entsteht, wirkt sich positiv auf das soziale Umfeld aus. Anfänger lernen von den Fortgeschrittenen und bewundern deren Können. Fortgeschrittene wiederum geben ihr Wissen weiter und schulen somit Anfänger. Durch seine Niederschwelligkeit ist ein Pumptrack vor allem auch für Familien mit Kindern ein attraktives Kurzausflugsziel.

**Wünsche schaffen und Vorbilder haben!**  
Durch einen Pumptrack wird lokal eine neue Generation von Kindern und Jugendlichen motiviert sich wieder mit dem Thema Fahrrad intensiv zu beschäftigen. Dies kann sich in der aktuellen Freizeitgestaltung vieler Kinder und Jugendlicher positiv auswirken. Dabei werden neue Akzente gesetzt, die sich nachhaltig positiv in vielen Bereichen auswirken.



# Ausdauer und Koordination



Der Pumptrack – Eine sportliche Herausforderung für jede Altersstufe.

Fahren auf dem Pumptrack schult Gleichgewicht und vor allem koordinative Fähigkeiten, die bei vielen Kindern und Jugendlichen nicht altersgemäß ausgebildet sind.

#### **Spielerisches Lernen**

Nicht mit der Brechstange und schon gar nicht mit dem Kopf durch die Wand. Wer schnell durch die Kurve fahren will, muss die richtige Technik beherrschen. Wer beschleunigen will, benötigt die richtige Balance um das Gleichgewicht halten zu können und somit schneller und sicherer zu fahren. Was bei den Profis spielerisch aussieht ist hart erarbeitet und fühlt sich an wie Fliegen.

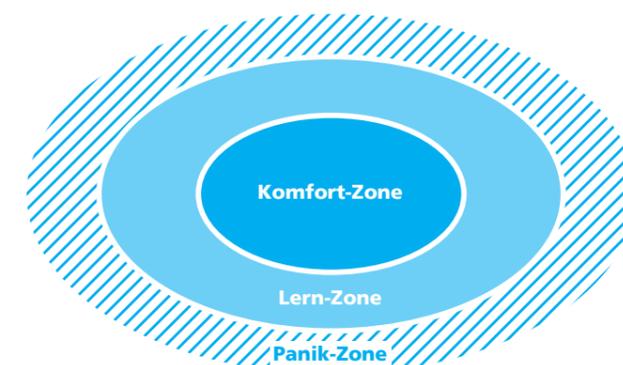
#### **Fakten**

Koordinative Fähigkeiten, Kraft und Kraftausdauer nahezu aller Muskelgruppen. Intermuskuläre Vernetzung, sowie Kondition und Konzentration werden auf dem Pumptrack geschult. Der Adrenalinschub macht süchtig und man will mehr. Die Motivation noch eine Runde zu drehen hält lange an und beschleunigt den Lern- und Trainingseffekt.

#### **Schneller Lernerfolg**

Kinder lernen vor allem spielerisch durch Ausprobieren und Zuschauen. Nach einer halben Stunde können

fast alle 8–14 Jährige eine Runde ohne zu treten absolvieren. Ein so schneller Lernerfolg motiviert zum Weitermachen. Kinder können Übung und Erfolg in Relation zueinandersetzen – ein Ziel, das es sich lohnt weiter zu verfolgen.



Das Lernzonenmodell: Für erfolgreiches Lernen werden die Jugendlichen über das Gewohnte hinaus gefordert, jedoch nicht überfordert. Pumptracks bieten dafür ideale Voraussetzungen.

#### **Fahrtechnik**

Die Fahrtechnik entwickelt sich spielerisch mit der Übung weiter und vermittelt nahezu alle Grundfahrtechniken aus dem Mountainbike- und BMX-Sport. Später können auch Techniken für Fortgeschrittene, wie das Überspringen einzelner oder mehrerer Hügel sowie das Abrollen bestimmter Abschnitte auf dem Hinterrad erlernt werden. Jede dieser Techniken, angefangen bei der richtigen Gewichtsverlagerung sind sowohl sportartspezifisch, als auch im Alltag sinnvoll einsetzbar. Sie bringen Spaß und Sicherheit und tragen zu einer Mehrnutzung des Rads als Sportgerät und Fortbewegungsmittel im Alltag bei. Durch die größere Sicherheit auf dem Rad erhöht sich zudem die Sicherheit im Straßenverkehr.

# Baustoffe



## Asphalt

### Vorteile:

- Breiteres Nutzerspektrum.
- Befahren möglich mit MTB, BMX, Skateboard, Inlineskates, Scooter, Laufrad und fast allem, was Räder hat.
- Die Strecke rollt sehr gut und ist somit leichter befahrbar. Die Pumptrack Fahrtechnik ist so noch leichter zu erlernen.
- Fast bei jeder Witterung befahrbar, ganzjährige Nutzung, Wertigkeit, lange Lebensdauer.
- Keine Streckenpflege notwendig.

### Nachteile:

- Höhere Kosten.
- Abschürfungen bei Stürzen.
- Keine Änderungen des Layouts möglich.



## Erde

### Vorteile:

- Preiswert und schnell umsetzbar.
- Gutes Fahrgefühl.
- Veränderung des Layout möglich.
- Kinder und Jugendliche können bei Bau und Pflege miteinbezogen werden.
- Kostengünstig rückbaubar (z.B. bei Zwischennutzungen).

### Nachteile:

- Bei Nässe nicht befahrbar.
- Strecke muss von Fachpersonal gepflegt werden.
- Streckenlayout kann eigenmächtig geändert werden (Sicherheitsrisiko).
- Im Winter kaum befahrbar.
- Qualität der Erde regional unterschiedlich.
- Schlechterwerdende Streckenqualität.
- Keine Planungssicherheit bei Veranstaltungen oder festen Trainings.



## Holz – mobiler Pumptrack

### Vorteile:

- Rollt sehr gut, Schnell auf- und abbaubar (Ideal für Events und Messen).
- Verschiedene Layouts möglich.

### Nachteile:

- Nicht als Dauerinstallation sinnvoll (nicht sicher gegen Vandalismus, keine Dauerhaltbarkeit).
- Leicht eingeschränkte Möglichkeiten beim Strecken-Design.

# Pumptracks im Städtebau



Ob als ergänzendes Angebot oder als eigene Sportfläche, ein Pumptrack macht Sinn.

Pumptracks können mit verschiedensten Nutzungskonzepten entstehen. Grundsätzlich gilt es zwei Nutzungsformen zu unterscheiden:

#### **Pumptrack im öffentlichen Raum**

Für jedermann frei nutzbar und zugänglich.

Vorteile:

- Niederschwelliges Sportangebot.
- Erhöht die Fahrradnutzung.
- Interessantes städtebauliches Mittel, lädt auch Nicht-Aktive zum Zusehen ein.
- Kann sehr schön in eine Parkanlage oder auch in ein eher urbanes Umfeld integriert werden.
- Attraktivität des Stadtteils wird aufgewertet.

Anforderungen:

- Nur Asphalt sinnvoll.
- Bepflanzung mit Rasen als Fallschutz in Parkanlagen oder Gummibelag im urbanen Umfeld.
- Bereiche zum Anhalten und Ausruhen für die Fahrer sowie zum Zusehen.
- Sitzgelegenheiten.

#### **Pumptrack im nicht öffentlichen Raum**

Für betreute Anlagen – zum Beispiel: Verein, Hotel, Ferienanlage, Schule oder Jugendzentrum.

Vorteile:

- Strecke wird beaufsichtigt.
- Es kann gezielt mit Nutzern gearbeitet werden. Kinder und Jugendliche können sinnvoll in den Streckenbau miteinbezogen werden.
- Interessant für Tourismus und Jugendarbeit.
- Fahrräder und Ausrüstung können verliehen werden.
- Aufwertung des bestehenden Angebots.

#### **Allgemeiner städtebaulicher Hintergrund**

- Fast überall realisierbar, es ist nur eine ebene Fläche notwendig.
- Kleinanlagen ab Flächen von 10×18 m Fläche möglich.
- Kleinanlagen als ideale Ergänzung für Spielplätze, oder als Bereich auf öffentlichen Plätzen.
- Standard: 15×30 m.  
Ideal: 25×40 m.  
Premium: ab 30×50 m.
- Ideale Ergänzung zu bereits bestehenden Sportanlagen, oder Integration von weiteren Sportplätzen für Fußball, Basketball, Skateanlagen, Kletterfelsen etc.

**>> Ihr  
Angebot**

