

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

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