

Pumptrack

«Good practice» am Pumptrack Züriberg

Autor:
Samuel N. Hubschmid

Bern 2010

Autor



Samuel «Noodlez» Hubschmid (1976)

Seit 2007 externer Berater der bfu für Sicherheit auf Bikestrecken, noodlez@trailnet.ch

Initiant von trailnet.ch, baut Mountainbike-Strecken, ist Eventmanager und diplomierter Soziokultureller Animator.

Impressum

Herausgeberin	bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung Postfach 8236 CH-3001 Bern Tel. +41 31 390 22 22 Fax +41 31 390 22 30 info@bfu.ch www.bfu.ch Bezug auf www.bfu.ch unter Radfahren/Mountainbiking, Mountainbike-Trails
Autor	Samuel «Noodlez» Hubschmid, externer Berater für Bike-Strecken, bfu
Mitarbeit	Pete Stutz Fabian Vollrath Guido Schneider Regina Münstermann
Redaktion	Fränk Hofer, Leiter Sport, bfu
Druck/Auflage	Bubenberg Druck- und Verlags-AG, Monbijoustrasse 61, CH-3007 Bern Druck voraussichtlich als Bestandteil von «Mountainbike-Trails», Fachdokumentation 3.040, bfu
© bfu 2010	Alle Rechte vorbehalten; Reproduktion (z. B. Fotokopie), Speicherung, Verarbeitung und Verbreitung sind mit Quellenangabe (s. Zitationsvorschlag) gestattet.
Zitationsvorschlag	Samuel «Noodlez» Hubschmid, <i>Pumptrack</i> , « <i>Good practice</i> » am <i>Pumptrack Züriberg</i> Bern: bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung; 2010. bfu-Fachdokumentation Aus Gründen der Lesbarkeit verzichten wir darauf, konsequent die männliche und weibliche Formulierung zu verwenden. Wir bitten die Lesenden um Verständnis.

Inhalt

I.	Einleitung	7
	1. Ausgangslage	7
	2. Besichtigung	7
II.	Problemanalyse	8
	1. Einleitung	8
	2. Definition	8
	3. Hintergrund	9
III.	Empfehlungen	10
	1. Bau 10	
	2. Verkehrsführung und Übersichtlichkeit	10
	3. Ein- und Ausgang der Anlage	11
	4. Rastplatz	11
	5. Beschilderung	11
	bfu-Fachdokumentationen	12

I. Einleitung

1. Ausgangslage

Pumptracks erleben einen Boom. Durch den geringen Platzbedarf und den kleinen baulichen Aufwand können sie fast überall erstellt werden. Hauptgrund für die Verbreitung von Pumptracks ist die breite Nutzergruppe. Sie können mit beinahe jedem Fahrrad befahren werden. Auch ist überraschend, wie viele Biker sich für den verspielten Pumptrack begeistern lassen. Einige Runden genügen und alle – ob Könnler oder Anfänger – beschleunigen ihrem Niveau

entsprechend über die Wellen und durch die Kurven. Das Befahren eines Pumptracks fördert Koordination, Balance und Kraft.

2. Besichtigung

Anlässlich der Besichtigung der Pumptrack-Anlage am Züriberg vom 23. April 2010 waren Pete Stutz, Fabian Vollrath, Guido Schnider – alle verantwortlich für Planung und Umsetzung – sowie Samuel N. Hubschmid als Berater von Bike-Strecken im Auftrag der bfu anwesend.

Abbildung 1



Quelle: bfu

II. Problemanalyse

1. Einleitung

Mit dem «Leitfaden zur Realisierung von Mountainbike-Trails» hat die bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung ein Handbuch erarbeitet, das die Erfahrungen aus diesem Bereich bündelt und verfügbar macht. Der Leitfaden richtet sich an Personen, die sich für Mountainbike-Infrastrukturen engagieren wollen, sowie an Behörden und Institutionen, die mit entsprechenden Anliegen konfrontiert werden oder bei Konflikten mit Nutzern eine Lösung anstreben. Das Kapitel «Pumptrack» wird als weiteres Thema in eine künftige Auflage des „Leitfadens zur Realisierung von Mountainbike-

Trails» integriert.

Um die Anliegen der Sicherheit frühzeitig in Projekte einfließen lassen zu können, wird die bfu mit dem vorliegenden Bericht aktiv. Am Beispiel des entstehenden Pumptracks auf dem Züriberg werden Informationen gesammelt und aufbereitet, die als Standards (im Sinne einer «good practice») empfohlen und weitergegeben werden sollen.

2. Definition

Ein Pumptrack ist ein geschlossener Rundkurs auf einer Ebene. Durch dynamisches Be- und Entlasten kann auf den künstlichen Wellen das Fahrrad ohne zu treten beschleunigt werden. Weil dieses aktive Be- und Entlasten von Vorder- respektive Hinterrad als «pumpen» bezeichnet

Abbildung 2



Quelle: bfu

wird, nennt man solche Anlagen Pumptrack. Track steht für Weg, Spur oder Gleis. Auf einem Pumptrack wirken nur so hohe Kräfte auf den Fahrer, wie er selber aufbauen kann. Somit steigen die Anforderungen entsprechend dem Können.

3. Hintergrund

Pumptracks sind in Hinterhöfen, Gärten und auf Brachen auf engstem Raum entstanden (Abbildung 3). 12 auf 6 Meter reichen. Heute werden aufwendigere Pumptracks im öffentlichen Raum gebaut. Viele davon entstehen illegal, ohne minimale Sicherheitsanforderungen. Mit dem «Leitfaden zur Realisierung von Mountainbike-Strecken» stellt die bfu Informationen für die Gewährleistung grösstmöglicher Sicherheit

bereit.

Durch die Bereitstellung von Informationen via Signalisation und mediale Präsenz kann auf Gefahren und notwendige Vorkehrungen aufmerksam gemacht werden. Geeignete Linienführungen vermeiden Engpässe und Kreuzungen, wo es zu Kollisionen kommen kann. Durch gezielte Planung und Analyse des vorhandenen Untergrunds kann ein Pumptrack so erstellt werden, dass der Unterhalt mit minimalem Aufwand betrieben werden kann. Durch den Einbezug der lokalen Bike-Gemeinde kann diese für Sicherheitsaspekte und schonenden Umgang mit der Natur sensibilisiert werden.

Abbildung 3
Pumptrack im Hinterhof



Quelle: <http://fotos.mtb-news.de/photos>

III. Empfehlungen

1. Bau

Beim Befahren eines Pumptracks wird versucht, Geschwindigkeit und Druck zu erhöhen. Muss die Linie nach einem Fahrfehler verlassen werden, soll der Fahrer ungehindert ausrollen können. Daher soll die Anlage ins Gelände einfließen. Stufen und Absätze sind zu vermeiden. Auch Löcher und Gräben, etwa zur Drainage, können beim unkontrollierten Absteigen für Füße und Knie eine Gefahr darstellen. Darum ist bei der Planung der Wasserdrainage besondere Aufmerksamkeit angezeigt. Idealerweise werden Drainagen flach oder als ausgefüllte Sickergruben in Kiesbetten ausgeführt (Abbildung 4). Sturzräume sind von hervorstehenden Objekten wie Baumstümpfen und Steinen zu räumen.

Abbildung 4
Drainage im Kiesbett



Quelle: bfu

2. Verkehrsführung und Übersichtlichkeit

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 abbremsen oder ausweichen. Es ist daher besser, wenn sich Linien frontal statt in einem rechten Winkel treffen. Kreuzungen sind somit zu vermeiden. 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. Linien, die von aussen in den Pumptrack führen, lassen zu hohe Geschwindigkeiten zu und bergen darum eine gewisse Gefahr. Ein Startpunkt ist idealerweise nicht stark erhöht, so dass keine Lageenergie auftritt, die innerhalb des Pumptracks nicht beherrscht werden könnte.

Abbildung 5
Linien übersichtlich zusammenführen



Quelle: bfu

3. Ein- und Ausgang der Anlage

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

4. Rastplatz

Der Rastplatz soll als zentraler und optisch begrenzter Raum definiert werden. Dieser Ort ist für die Ordnung auf einer Anlage wichtig. Hier werden Rucksäcke abgelegt und die Fahrräder in den Pausen abgestellt. Irgendwo herumliegende Objekte, insbesondere Fahrräder, können bei Stürzen eine grosse Gefahr darstellen. Auch als sozialer Treffpunkt ist ein Rastplatz wertvoll. Hier

können Neulinge mit den Regeln – den Trailrules –, wie z. B. dem Helmtragen, vertraut gemacht werden. Auf dem Rastplatz werden Erfahrungen ausgetauscht, die das Können der Biker auf dem Pumptrack ergänzen. Auch für Unbeteiligte und Zuschauende soll der Rastplatz ein Ort sein, von wo sie beobachten und Gespräche führen können und vielleicht sogar motiviert werden, selber einen Versuch auf der Anlage zu wagen.

5. Beschilderung

Ein Pumptrack fügt sich in die Natur ein und ist mit minimalen Vorkehrungen sicher zu befahren. Aus diesen Gründen soll die Beschilderung dezent gehalten werden. Sie informiert über empfohlene Schutzausrüstung, Ansprechpersonen für die Anlage, Haftung, Verhaltensregeln und Notrufnummer bei Unfällen.

Abbildung 6
Rastplatz



Quelle: bfu

bfu-Fachdokumentationen

Laurens van Rooijen, *Mountainbike-Trails: Leitfaden zur Realisierung*, Bern: bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung; 2009. bfu-Dokumentation 2.040.01