

# Inhalt

## Einleitung

- 4 Der Autor
- 6 Begriffserklärungen
- 8 Die Basics für den Pumptrack

## Fahrtechnik

- 12 Fahrradeinstellung
- 14 Grundhaltung
- 15 Pushen
- 20 Kurven fahren und Linienwahl
- 22 Bunnyhop & Schweinehop
- 24 Manual
- 27 Allgemeine Sprungtechnik
- 28 Hip und Transfers springen
- 30 Einfache Tricks zum Anfangen
- 32 Skate- und Cruiserboards
- 34 Inlineskates und Rollschuhe
- 36 Stunt-Scooter

## Pumptrack selbst bauen

- 40 Streckenlayout entwerfen
- 44 Wellen bauen
- 48 Steilkurven bauen
- 52 Mit Erde selbst bauen
- 57 Erosion, Pflege und Bautipps
- 59 Pumptrack selbst pflastern
- 64 Pumptrack-Holzwellen bauen
- 65 Basics des Sprüngebauens

## Die Gemeinde von einem Pumptrack überzeugen

- 68 Ablauf – Vom Wunsch zum Pumptrack
- 69 Mitstreiter finden und vereinen
- 70 Überzeugungsarbeit vorbereiten
- 72 Argumente für einen Pumptrack
- 74 Bedürfnisse herausfinden und zeigen
- 75 Baufläche und Förderung
- 76 Verantwortliche überzeugen

## Was Gemeinden bei Planung, Beauftragung und Bau beachten sollten

- 80 Grundwissen zur Bedarfsanalyse
- 84 Fragebogen zur Bedarfsanalyse
- 86 Eckdaten zum Bau eines Pumptracks
- 87 Anforderungen an das Bauland
- 88 Finanzielle Anforderungen und Förderung
- 90 Grundsätze der Pumptrackplanung
- 92 Beteiligte und Inhalte der Planung
- 93 Idealer Ablauf der Planung
- 94 Hauptaugenmerke der Ausschreibung
- 96 Fehler bei der Planung
- 99 Fehler beim Bau des Pumptracks

## Wie ein Pumptrack entsteht

- 104 Wie ein Asphaltpumptrack gebaut wird
- 110 Interview mit Pumptrack.de

## Nutzungsmöglichkeiten

- 118 Pumptrackrennen
- 122 Sportunterricht und Fahrtechniktraining
- 123 Trainingsbsp.: Die Grundhaltung üben
- 124 Trainingsbsp.: Pushen üben
- 126 Trainingsbsp.: Kurventechnik üben
- 127 Weitere Trainings- und Übungsideen