



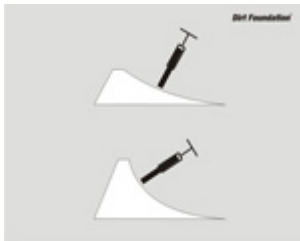
Die meisten ambitionierten MTBler machen auf die für ihr Verständnis beste Weise Training, sei es Ausdauer, Kraft- oder Techniktraining. Auf der anderen Seite gibt es immer jene, die sich eventuell als Trainingsmuffel bezeichnen würden. Meistens fehlt es denjenigen an Motivation ihren ungeliebten Trainingsbereich anzupacken.

Wie wäre aus mit einer Kombination aus Allem? Alle drei Trainingsfelder vereint in einer Disziplin.

In den letzten Jahren hat sich, wenn man so will, eine neue Mountainbikedisziplin entwickelt, das Pumptrack-Fahren.

Der Vorteil liegt ganz klar auf der Hand. Man kombiniert sein Trainingsplan mit dem „normalen“ Fahrradfahren und auch die Trainingsmuffel finden Spass daran.

In dem Fall ist es ganz egal, ob man Downhill, Cross-Countryfahrer oder Streetbiker ist. Der Trainingseffekt ist bei allen Disziplinen gegeben und nach einigen Malen auch spürbar: Mehr Stand- und Schnellkraft und Ausdauer. Der Faktor Fahrtechnik kommt natürlich auch nicht zu kurz, denn um den Trainingseffekt zu erzielen muss man durchaus gut Kurven fahren können. Das Springen und Pushen ist dafür genauso wichtig.



Der Name „Pumptrack“ (Pumpstrecke) erklärt sich eigentlich selbst. Das „Pumpen“ entspricht demnach dem im 4Cross und Downhill weiter verbreiteten „Pushen“ (sich durch das Arme vor- und zurückziehen und drücken vorwärts bewegen). Gleichzeitig drückt man mit den Beinen das Fahrrad leicht nach unten-vorne und zwar genau dann, wenn man den Lenker mit den Armen nach vorne drückt. Dies sollte man allerdings nicht zu stark machen, sondern mit den Beinen das Fahrrad nur führen. In den Senken sollte man das Fahrrad belasten und auf den Erhöhungen entlasten. Das Ganze nennt man „Pumpen“ (Pushen). In den Kurven sollte man die Lage beachten. Mehr „Pumpen“ -> mehr Geschwindigkeit -> steilere Anlieger nötig.



Doch kommen wir erstmal dazu, wie ein Pumptrack auszusehen hat.

Zum Aufbau reichen ein paar fleissige Hände und eine ca. 15m<sup>2</sup> große Fläche. Der Untergrund sollte idealerweise aus Erde oder Lehm bestehen. Sandboden eignet sich nicht so gut, da er nicht so eine große „Lebensdauer“ hat.

Ganz klarer Vorteil eines Pumptracks ist, dass man kein Extramaterial wie Erde braucht. Man kann quasi einfach den Boden ausheben und zu Hügeln formen. „Obstacles made of a sandbox“ ist das Motto. Zu Beginn sollte man sich erstmal auf einen Kreis oder Oval beschränken, der letztendlich auch noch um etliche Transfermöglichkeiten ergänzt werden kann.



In den Kurven hebt man den im Kurveninneren befindlichen Erdboden aus und formt ihn zu einer Kurve. Der Winkel sollte allerdings mindestens 60° betragen, da sonst die Kurve nicht für die hohen Geschwindigkeiten ausreicht.

Auf den Geraden lassen sich zu Beginn erstmal einige Kuhlen ausheben. Das gewonnene Material formt man je nach Größe in min. 1m Abständen zu kleinen Huckeln. Achtung: Die Hügel sollten nicht zu steil und nach oben hin nicht zu spitz werden. Folge: Das Fahrrad wird unruhig und man kann keinen „Pumprhythmus“ finden.

Solltet ihr bis dahin erstmal eine Grundlage geschaffen haben und euch in eurem „Kreis“ wohl fühlen, kann man noch Transfers einbauen. So kann aus einem Oval schnell eine „8“ gemacht werden, um auch mal entgegengesetzt fahren zu können.

Was das Design des Pumtracks angeht, kann man seiner Fantasie freien Lauf lassen.



Bildnachweis:

Die Skizzen stammen von [www.dirtfoundation.com](http://www.dirtfoundation.com) und die restlichen Bilder von [www.philippgerken.de](http://www.philippgerken.de)

## Der Autor

