

# Pumptrack-Kurs

## Leitung

Rafael Nyffenegger & Nives Hirschi

[rafael.nyffenegger@outlook.com](mailto:rafael.nyffenegger@outlook.com)

0794097942

Radsportleiter und Vereinscoach J+S

Kindersport J+S

## Kurs

9:30 – 11:00

Pumptrack Wasserschloss in Brugg

Aegertenstrasse, 5200 Brugg

minimal 15 Trainings in einem Semester

60 Fr. pro Semester (für Gönner 50 Fr.)

## Beschreibung

Der Pumptrack-Kurs bietet ein sehr vielseitiges Training, für Klein und Gross. Der Kurs findet beim Pumptrack Wasserschloss in Brugg statt. Grundsätzlich findet der Kurs immer draussen statt.

Ein Training kann aber aufgrund von Niederschlag oder Rutschgefahr abgesagt oder umgestaltet werden (Veloflickkurs, Unterhalt etc.). Bitte nehmt immer dem Wetter angepasste Kleidung mit. Das Informieren läuft über ein Infochat.

Der Spass am Pumptrack fahren soll im Vordergrund stehen. Den Teilnehmern werden Grundformen der Sportart vermittelt, jedoch kann jeder selbst, auf seinem Niveau, Fähigkeiten verbessern und gestalten. Die Kursleiter vermitteln Lerninhalte und sind zuständig für die Aufsicht. Wir Leiter wollen keinen Leistungsdruck erzeugen oder auf spezielle Wettkämpfe trainieren. Es kann jeder kommen, ob Anfänger, Könner oder Profi.

## Ausrüstung

Bike und Helme stehen zur Verfügung. Bitte beim ersten Mal den eigenen Helm mitnehmen, falls unsere Helme nicht passen. Die Bikes haben alle dieselbe Grösse, solange man bremsen kann, darf mit unseren Bikes gefahren werden, sonst muss man mit einem eigenen Fahrrad kommen. Eine eigene Ausrüstung darf auch mitgebracht werden. Wer ein pumptrack-geeignetes Bike/Fahrrad/BMX hat kann auch gerne mit diesem kommen. Protektoren sind empfohlen (Handschuhe, Knie- und Ellbogenschoner, ev. Fullface-Helm). Vergesst eine volle Trinkflasche nicht und ein kleiner Snack zur Stärkung.

## Regeln

### Helmpflicht

J+S Cool & Clean Reglement

Mit der Anmeldung verpflichtet man sich für den Kurs, wer nicht kommen kann an ein Training, meldet sich bei der Leitung ab.

Es können Foto und Videos gemacht werden, falls dies nicht erwünscht ist, bitte Leitung informieren.

Im Kurs sind diese Gefährte leider nicht erlaubt:

Scooter, Inlineskates, Likabike, E-Bikes, motorisierte Fahrzeuge, Skateboards



# PUMPTRACK WASSERSCHLOSS

## GEMEINSAM SPASS HABEN



## RÜCKSICHT & ACHTSAMKEIT STATT VERBOTE



Helm obligatorisch –  
auf der ganzen Anlage



Für die Pausen benutze  
die Aufenthaltsbereiche



Rücksicht nehmen  
auf andere Benutzer



Abfall bitte wieder  
mitnehmen oder in  
die Mülleimer werfen



Fussgänger meiden  
die Fahrbahn



Notruf: 144



### ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag – Samstag:  
7.00 – 22.00 Uhr

Sonntag:  
9.00 – 18.00 Uhr

### PARKPLÄTZE UND TOILETTEN:

Bitte benützen Sie die Parkplätze beim Sport-  
platz oder an der Rössliackerstrasse und  
die öffentliche Toilette an der Aufeldstrasse

**P** Parkplätze **♿** Toiletten

### WEITERE INFORMATIONEN:

- Eltern haften für Ihre Kinder.
- Benutzung auf eigene Gefahr.
- Der Betreiber lehnt bei Schäden oder Unfällen jede Haftung ab.
- Die öffentliche Benutzung kann bei Reser-  
vationen z.B. von BikeAttrAktiv beeinträch-  
tigt sein. Das Recht der kommerziellen  
Nutzung obliegt allein dem Verein.

Verein BikeAttrAktiv  
[www.bikeattraktiv.ch](http://www.bikeattraktiv.ch)  
[bikeattraktiv@bluewin.ch](mailto:bikeattraktiv@bluewin.ch)

