Pumptrack-Tour 2023 – Sportvereine können sich bewerben

Der LandesSportBund Niedersachsen, die Sportjugend Niedersachsen und die Krankenkasse BKK24 starten eine Pumptrack-Tour durch Niedersachsen. 2023 sind zunächst sind vier Standorte vorgesehen.

Vereine können sich vom **1. bis zum 31. März 2023** als Ausrichter bewerben!

Die Krankenkasse BKK24, der LandesSportBund Niedersachsen e.V. (LSB) und die Sportjugend Niedersachsen (SJ) wollen gemeinsam Menschen motivieren, durch regelmäßige körperliche Bewegung aktiv die eigene Gesundheit zu erhalten und zu verbessern. Das Ziel haben die Partner in ihrem zu Beginn des Jahres 2023 unterzeichneten weiteren Kooperationsvertrag für eine gemeinsame Pumptrack-Tour Niedersachsen verankert.

BKK24-Vorstand Jörg Nielaczny ist überzeugt: „Mit den Bewegungserlebnissen auf Rollen und Rädern möchten wir Menschen im Sinne unserer „Länger besser leben.“-Empfehlungen in Bewegung bringen – und das auf eine möglichst unterhaltsame Weise.“

Was ist ein Pumptrack?

Ein Pumptrack ist eine speziell geschaffene Mountainbike-Strecke. Das Ziel ist es, darauf ohne zu treten, durch Hochdrücken (engl. pumping) des Körpers aus der Tiefe mit dem Rad Geschwindigkeit aufzubauen. Der oder die Radfahrerin steht dabei auf den Beinen und sitzt nur kurz zum Starten im Sattel. Die Bewegung auf dem Pumptrack fördert die Stütz- und Haltungsmuskulatur. Auch das generelle Körpergefühl, Motorik und Gleichgewichtssinn werden trainiert. Im Rahmen des Projekts wird eine mobile Pumptrackanlage verwendet, die für den Einsatz an verschiedenen Orten geeignet ist. Pumptracks können in beide Richtungen befahren werden, mit Mountainbikes aber auch mit BMX-Rad, Laufrad, Scooter, Skateboard oder – schmalspurig – mit Inlineskates. Viele Kommunen entdecken Pumptracks mittlerweile als gute Möglichkeit zur Bewegungsförderung.

Vier Standorte in Niedersachsen

Für das laufende Jahr sind vier Standorte für die Pumptrack-Tour vorgesehen. Die Veranstaltungen sollen möglichst im öffentlichen Raum durchgeführt werden, um die Zugangsschwelle so niedrig wie möglich zu halten. Wichtig ist die Kooperation mit Institutionen aus unterschiedlichen Lebenswelten der Zielgruppe wie Sportvereinen, Skate- und Funsporthallen, Jugendzentren, Kitas, Schulen, Sportjugenden/Sportbünden. Von großer Bedeutung für den kommunalen Gesundheitsförderungsprozess ist auch die Beteiligung und die Einbettung von kommunalen Strukturen der Jugendarbeit durch eine entsprechende personelle Vertretung. Ebenso bedeutsam ist die Nutzung der bestehenden Infrastruktur des Sports.

Weitere Infos sowie das Bewerbungsformular gibt es unter https://www.sportjugend-nds.de/jugendarbeit/pumptrack-tour.

Quelle: Sportjugend Niedersachsen