

## Pump Track-Workshop Train the Trainer



Sehr geehrte Vereinsvorstände!

Waren Pumptracks vor ein paar Jahren hauptsächlich Trainingsstätten für ambitionierte Mountainbiker\*innen, sind sie inzwischen in der Mitte der Gesellschaft angekommen und finden in jeder Altersstufe Anklang. Dank des generellen Booms des Fahrradfahrens errichten immer mehr Gemeinden Pumptracks. Kaum eine Sportstätte deckt so ein breites Spektrum an Nutzern und Altersgruppen ab.

Pumptracks sind integrative Sportanlagen, die den Bedürfnissen von unterschiedlichen Nutzern gerecht werden sollen. Dafür bedarf es aber auch der richtigen Technik, und die wird Marko Ritzmaier, BEd., beim ersten Train the Trainer Workshop an genannten Terminen näherbringen. Die Veranstaltung findet bei an der Pump Track der „Jump World“ in Klagenfurt statt. Der erste Termin ist ein kompletter Block, die beiden anderen sind jeweils eine Hälfte des Blocks.

### **Programm:**

**Samstag, 2. April 2022 10.00 – 13.00 Uhr**

### **Inhalt:**

Methodik, Didaktik und Pumptrack-Fahrtechnik  
Planung und Durchführung von Pumptrack-Fahrtechnikkursen  
Sicherheit am Pumptrack.  
Vertiefung in Didaktik und Methodik  
Aufbau und Vermittlung von Trainingsinhalten und Fertigkeiten,  
Einführung in Wettkampfgeln-/modalitäten.

---

### **Landesradsportverband Kärnten**

Sportpark Klagenfurt • Siebenhügelstraße 107 A • 9020 Klagenfurt am Wörthersee  
E-Mail: [office@lrv-kaernten.at](mailto:office@lrv-kaernten.at) • [www.lrv-kaernten.at](http://www.lrv-kaernten.at)  
ZVR-Nummer 800303795

**Donnerstag, 21. April 2022 16.00 – 18.00 Uhr**

**Inhalt 1. Teil:**

Methodik, Didaktik und Pumptrack-Fahrtechnik  
Planung und Durchführung von Pumptrack-Fahrtechnikkursen  
Sicherheit am Pumptrack

**Donnerstag, 5. Mai 2022 16.00 – 18.00 Uhr**

**Inhalt 2. Teil:**

Vertiefung in Didaktik und Methodik  
Aufbau und Vermittlung von Trainingsinhalten und Fertigkeiten,  
Einführung in Wettkampfbregeln-/modalitäten.

Bitte melden Sie sich bis zum 28.03. 2022 unter der E-Mail-Adresse [landestrainer@lrv-kaernten.at](mailto:landestrainer@lrv-kaernten.at) an und teilen Sie uns auch mit, wie viele Trainer bzw. Interessierte Ihres Vereins teilnehmen werden.

**Teilnehmerlimit pro Kurstag: 10 Personen**

**Kosten: Es entstehen für die Teilnehmer keine Teilnahmekosten.**

Mit sportlichen Grüßen  
Andreas di Bernardo  
Landestrainer