

# Sport- und Kulturgemeinde Bickenbach e. V.

Abteilung Jump & Pump

E-Mail: [jumpandpump@gmx.de](mailto:jumpandpump@gmx.de)



## **Pumptrack Bike Workshop**

Zielgruppe: 10-14 Jahre (flexibel)  
Teilnehmerzahl: 8-10 Teilnehmer  
Gesamtdauer: ca. 3 Stunden  
Termin: 09.05.2026 14-17 Uhr  
Preis: 15€ (10€ für SKG-Mitglieder)

### **Voraussetzungen:**

- taugliches Mountainbike oder BMX-Rad
- Schutzausrüstung (Helmpflicht)

### **Programm:**

- Materialcheck (Rad und Helm/Protektoren)
- Warmup (ohne Rad mit allen)
- lockeres Warmfahren auf dem Pumptrack

### **Einteilung in zwei Gruppen**

#### **Gruppe 1:**

- Fahrtechnik spielerisch auf Pumptrack  
Inhalt: Kurventechnik Anlieger, Körperschwerpunkt verlagern (pushen) und Blickführung

#### **Gruppe 2:**

- Übungen spielerisch in der Ebene  
Inhalt: Grundposition, Kurventechnik offene Kurven, Manual/Bunny Hop

### **Pause, dann Wechsel der Gruppen**

#### **Gruppe 1:**

- Wettbewerb auf dem Pumptrack (Zeit stoppen)

#### **Gruppe 2:**

- Wettbewerb in der Ebene (Foot down, d.h. abgesteckter Bereich, den man nach und nach verkleinert. Es gewinnt derjenige der am längsten auf dem Rad bleibt, ohne einen Fuß abzusetzen/runterzufallen)

### **Kurze Pause und Wechsel der Gruppen**

- Zum Abschluss freies Fahren auf der Anlage

# Sport- und Kulturgemeinde Bickenbach e. V.

Abteilung Jump & Pump

E-Mail: [jumpandpump@gmx.de](mailto:jumpandpump@gmx.de)



## **Erklärung zur Sportgesundheit und zum Haftungsausschluss bei Teilnahme an Vereinsaktionen und Veranstaltungen der SKG Bickenbach e. V. – Abteilung Jump & Pump**

Vielen Dank,

dass Sie sich für eine Teilnahme an unserem **Pumptrack Bike Workshop** interessieren! Für die Teilnahme bitten wir Sie, diese Erklärung auszufüllen und zu unterschreiben. Sie können dies auch im Vorfeld tun und an obige E-Mail-Adresse senden. Aktualisierungen zur Veranstaltung werden auf <https://gesamtverein.skgbickenbach.de/jump-and-pump/> bekannt gegeben.

### **Kursbeschreibung**

Grundlagen Fahrtechnik für den Pumptrack

- **Voraussetzung allgemein:** 10 bis 14 Jahre
- **Voraussetzungen technisch:** Helm, technisch einwandfreies Bike (BMX, MTB, vgl.)
- **Empfehlung:** Handschuhe, Protektoren, absenkbarer Sattel (Schnellspanner ausreichend)

**Termin:** Samstag, 9. Mai 2026 (Ausweichtermin wird bekanntgegeben)

**Veranstaltungsort:** Pumptrack Bickenbach / Waldsportplatz der SKG Bickenbach

**Workshopleiter:** Dominik Möller (ausgebildeter Biketrainer)

### **Teilnehmer/-in**

**Vorname, Name:** \_\_\_\_\_

**Geboren am:** \_\_\_\_\_

**SKG-Mitgliedschaft:** ja / nein (nichtzutreffendes streichen)

### **Erziehungsberechtigte/-er**

**Vorname, Name:** \_\_\_\_\_

**Mobilnummer:** \_\_\_\_\_

**E-Mail-Adresse:** \_\_\_\_\_

# Sport- und Kulturgemeinde Bickenbach e. V.

Abteilung Jump & Pump

E-Mail: [jumpandpump@gmx.de](mailto:jumpandpump@gmx.de)



## Teilnahmebedingungen und Haftungsausschluss

1. **\*\*Eigenverantwortung und Risiko\*\***: Die Teilnahme am Pumptrack Bike Workshop erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Unfälle, Verletzungen oder Schäden jeglicher Art, die während des Treffs entstehen können.
2. **\*\*Sicherheitsausrüstung\*\***: Alle Teilnehmer sind verpflichtet, geeignete Schutzausrüstung, einschließlich Helm (Knie- und Ellbogenschützer sind empfohlen) zu tragen. Der Veranstalter stellt keine Ausrüstung zur Verfügung und übernimmt keine Haftung für die Nichtbeachtung dieser Regelung.
3. **\*\*Gesundheitszustand\*\***: Mit der Teilnahme wird bestätigt, dass die teilnehmende Person gesundheitlich in der Lage ist, am Pumptrack Bike Workshop teilzunehmen und keine medizinischen Einschränkungen vorliegen, die das Risiko von Verletzungen erhöhen könnten.
4. **\*\*Haftungsausschluss\*\***: Der Veranstalter, seine Mitarbeiter und Beauftragten haften nicht für Schäden oder Verletzungen, die durch unsachgemäße Nutzung des Pumptracks, durch verwendete Sportgeräte (z. B. Fahrrad) oder durch die Missachtung von Anweisungen entstehen. Eine Haftung für leichte Fahrlässigkeit wird ausgeschlossen. Die gesetzliche Haftung für Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit bleibt unberührt.
5. **\*\*Haftungsfreistellung\*\***: Die Teilnehmer stellen den Veranstalter, seine Mitarbeiter und Beauftragten von allen Ansprüchen Dritter frei, die im Zusammenhang mit der Teilnahme am Pumptrack Bike Workshop stehen.
6. **\*\*Elterliche Zustimmung\*\***: Minderjährige Teilnehmer benötigen die schriftliche Zustimmung eines Erziehungsberechtigten, um am Pumptrack Treff teilzunehmen. Der/die Erziehungsberechtigte übernimmt die volle Verantwortung für das Handeln des minderjährigen Teilnehmers.
7. **\*\*Verhalten und Regeln\*\***: Die Teilnehmer verpflichten sich, den Anweisungen der Veranstalter Folge zu leisten und die Regeln des Pumptracks / Veranstaltungsortes zu beachten. Der Veranstalter behält sich das Recht vor, Teilnehmer, die sich nicht an die Regeln halten, vom Pumptrack Bike Workshop auszuschließen.
8. **\*\*Fotos und Videos\*\***: Mit der Teilnahme am Pumptrack Bike Workshop erklären sich die Teilnehmer damit einverstanden, dass Fotos und Videos von ihnen gemacht und für Werbezwecke des Veranstalters verwendet werden dürfen. Die Teilnehmenden werden dabei nicht namentlich genannt.

Durch die Anmeldung und Teilnahme am Pumptrack Bike Workshop erkennen die Teilnehmer diesen Haftungsausschluss an und erklären sich mit den genannten Bedingungen einverstanden. Zudem ist den Teilnehmern bekannt, dass für die Teilnahme kein Versicherungsschutz seitens des Veranstalters besteht.

\_\_\_\_\_  
Ort und Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Teilnehmer/-in sowie  
Unterschrift eines Erziehungsberechtigten