



Manual Benutzung Bikepark Sihlcity

Nutzung Sport unterrichtende Lehrpersonen können selbständig den Bikepark und das Leihmaterial des Sportamts benutzen, sofern sie eine [Bikeweiterbildung](#) des Sportamts besucht haben. Die Reservation des Materials läuft über die Homepage unter [sportamt.ch](#). Die Verfügbarkeit wird abgeklärt und vom Kompetenzzentrum Sportunterricht bestätigt.

Schlüssel Die Schlüssel müssen jeweils beim Hausdienst (nach dem Eingang rechts) geholt werden. Falls das Hausdienstbüro nicht besetzt ist, kann das Telefon vor Ort benutzt werden. Der Hausdienst wird über einen Outlookkalender über die Reservation informiert. Folgende Schlüssel sind am Schlüsselbund befestigt:

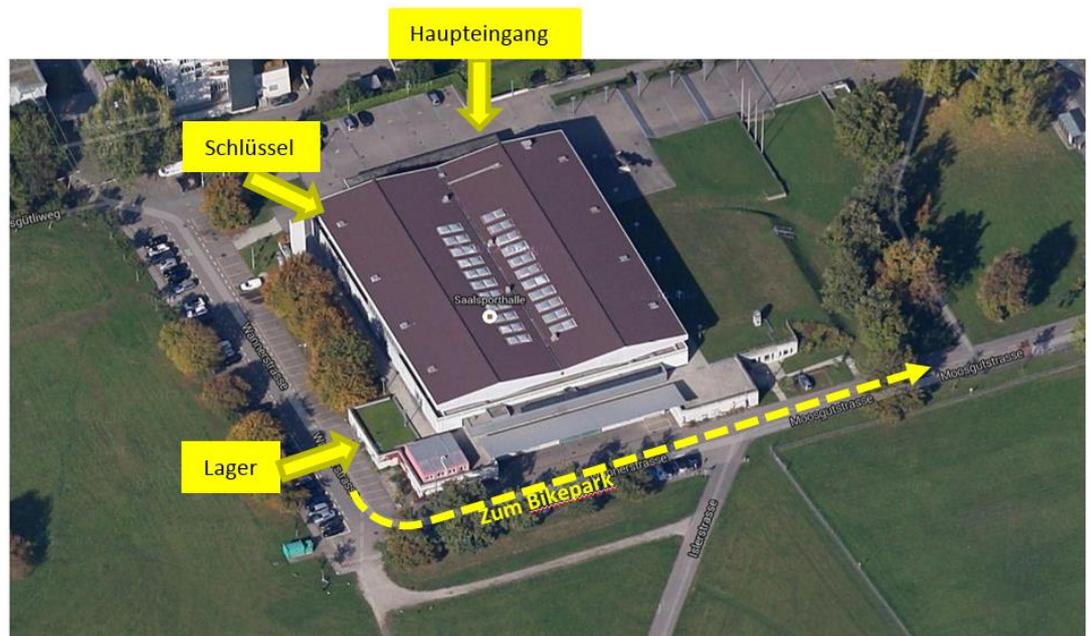
1x Schlüssel für die Zugangstüre zum Lagerraum (auf der Seite des Parkplatzes)

1x Schlüssel für die Kabelschlösser der Bikes

1x Schlüssel für die Rollkiste mit Werkzeug und Ersatzmaterial

1x Schlüssel für Kasten Startrampe und Notfallkoffer inkl. 6-kant (Kasten befindet sich auf Pumptrack)

Lagerort Das Leihmaterial wird in der Saalsporthalle (ca. 200m vom Bikepark entfernt) gelagert.



Für einen Situationsplan innerhalb der Saalsporthalle siehe Anhang 2.

Saalsporthalle
Giesshübelstrasse 41
8045 Zürich

Material

Das Sportamt bietet mit dem Verein Züritrails eine Vielzahl von Bikes und Protektoren in verschiedenen Grössen zur Ausleihe an:

41 Bikes	5 XXXS <i>Orange, rot</i>	13 XXS <i>Schwarz/grün</i>	7 XS <i>Blau, schwarz/grau</i>	6 S <i>Blau, schwarz/grau</i>	4 M <i>Blau</i>	6 L <i>2x rot 2x weiss 2x bmx</i>
Helme		XXS/XS <i>orange</i>		S/M <i>olive</i>	L/XL <i>blau</i>	2 XXL <i>schwarz</i>
Ellbogen-Protektoren	<i>Blau*</i>	<i>Rot*</i>	<i>Grün*</i>	<i>Gelb*</i>	<i>Rosa*</i>	<i>Weiss*</i>
Knie-Schienbein-Protektoren	<i>Blau*</i>	<i>Rot*</i>	<i>Grün*</i>	<i>S/M rosa*</i>	<i>S/M rosa*</i>	<i>L/XL weiss*</i>
Handschuhe Paare Kinder					<i>Rot/schwarz</i>	<i>Blau/schwarz</i>
Handschuhe Paare Erwachsene				<i>Blau*, Gelb</i>	<i>Blau*</i>	<i>Gelb*</i>

** Die Protektoren sind mit der entsprechenden Farbe markiert. Für Details zur Grösse siehe Anhang*

Die Grösse der Bikes ist auf der Innenseite des Sattelrohres zu finden.





Für den Einzelgebrauch wurden Kistchen für das Leihmaterial beschriftet und farbig markiert. Die Schoner müssen **pärchenweise zusammengeklebt** in die Kiste mit der entsprechenden Farbe verstaut werden. Ist das Material bei Ankunft nicht ordnungsgemäss verstaut, ist eine Meldung an das Sportamt zu machen: spa-sportunterricht@zuerich.ch oder 044 413 93 62. Nach dem Besuch sind allfällige Defekte an Bikes auf der Materialkontrollliste zu vermerken.



Kontakte Kompetenzzentrum Sportunterricht, Samuel Spörri, spa-sportunterricht@zuerich.ch oder 044 413 93 62

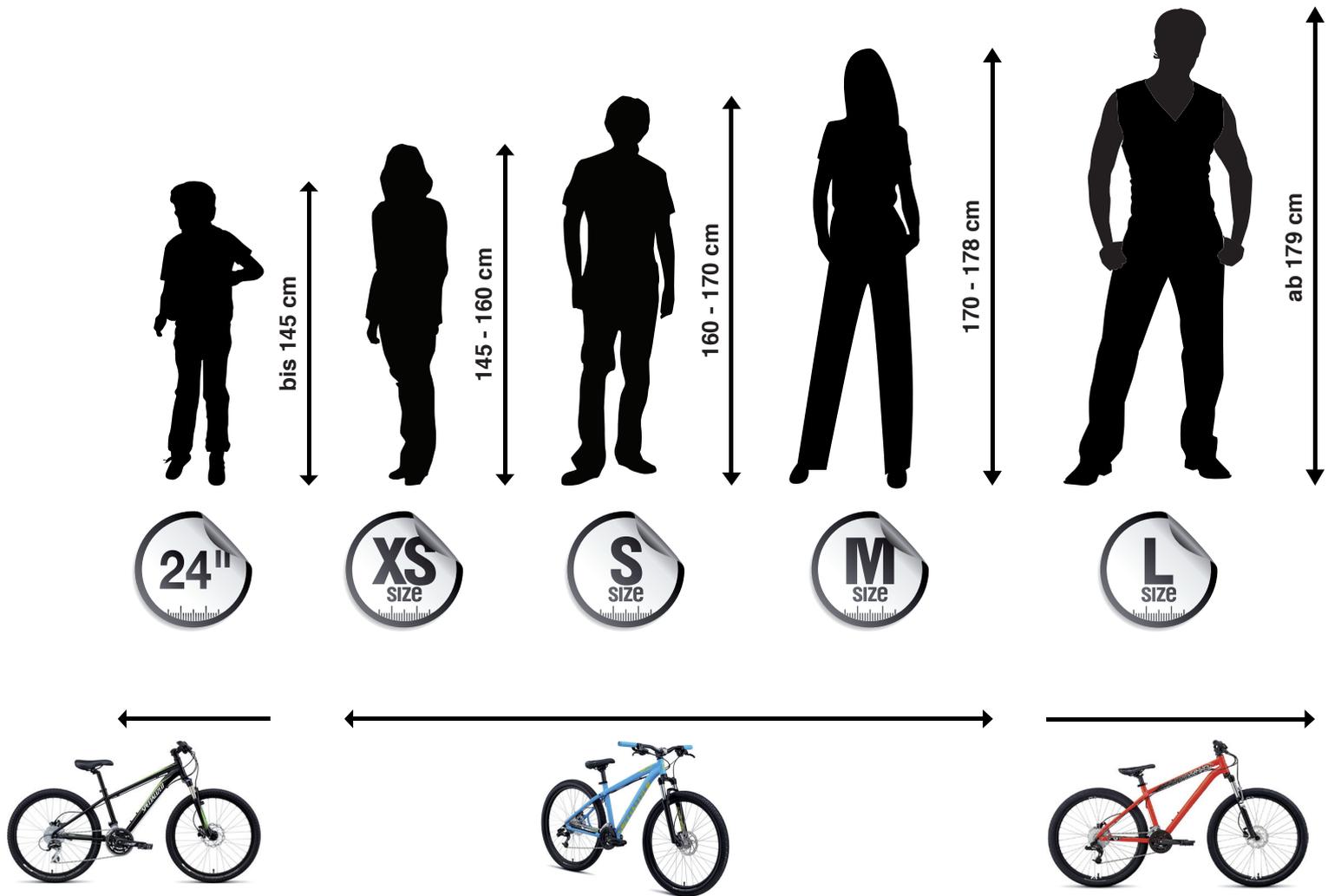
Schlüsselabgabe vor Ort:
 Betriebsleitung Saalsporthalle, Andrea Depeder, saalsporthalle@zuerich.ch oder 044 468 77 00

Weiteres Weitere Information zum Umgang mit dem Material und zum möglichen Aufbau eines Kurses / einer Lektion sind dem Leitfaden von Züritrails (Anhang) zu entnehmen.

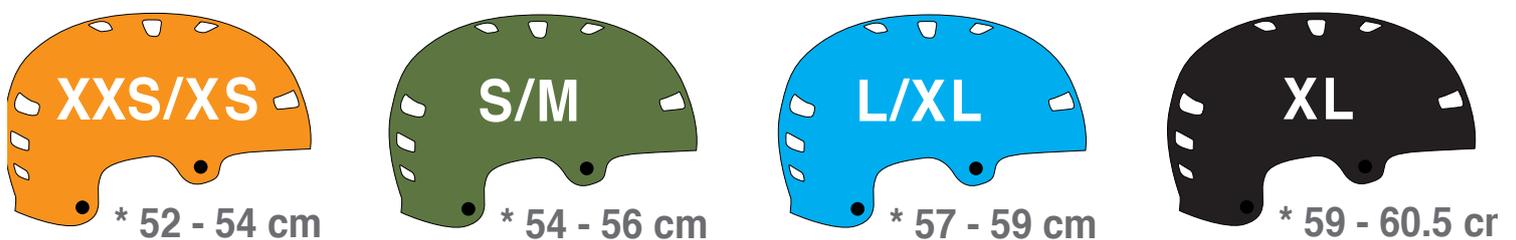
Anhang 1: Grössenübersicht
Anhang 2: Grundriss Lager
Anhang 3: Leitfaden Pumptrack
Anhang 4: Übersicht Park

GRÖSSENÜBERSICHT

Bikes



Helme



* Kopfumfang



GRÖSSENÜBERSICHT

Ellenbogen-Protektoren

Junior-Set



XXXS

Youth Ellbow



XXS

Youth Ellbow



XS

Professional



S

Rental S/M



M

Rental L/XL



L

Passende Grösse muss durch Anprobe bestimmt werden!

GRÖSSENÜBERSICHT

Knie-Schienbeinschoner

Junior-Set



XXXS

Youth Knee/Shin



XXS

Youth Knee/Shin



XS

Rental S/M



S/M

Rental L/XL



L

Passende Grösse muss durch Anprobe bestimmt werden!

GRÖSSENÜBERSICHT

Handschuhe

Youth



M

Youth



L

Erwachsene



S

Erwachsene

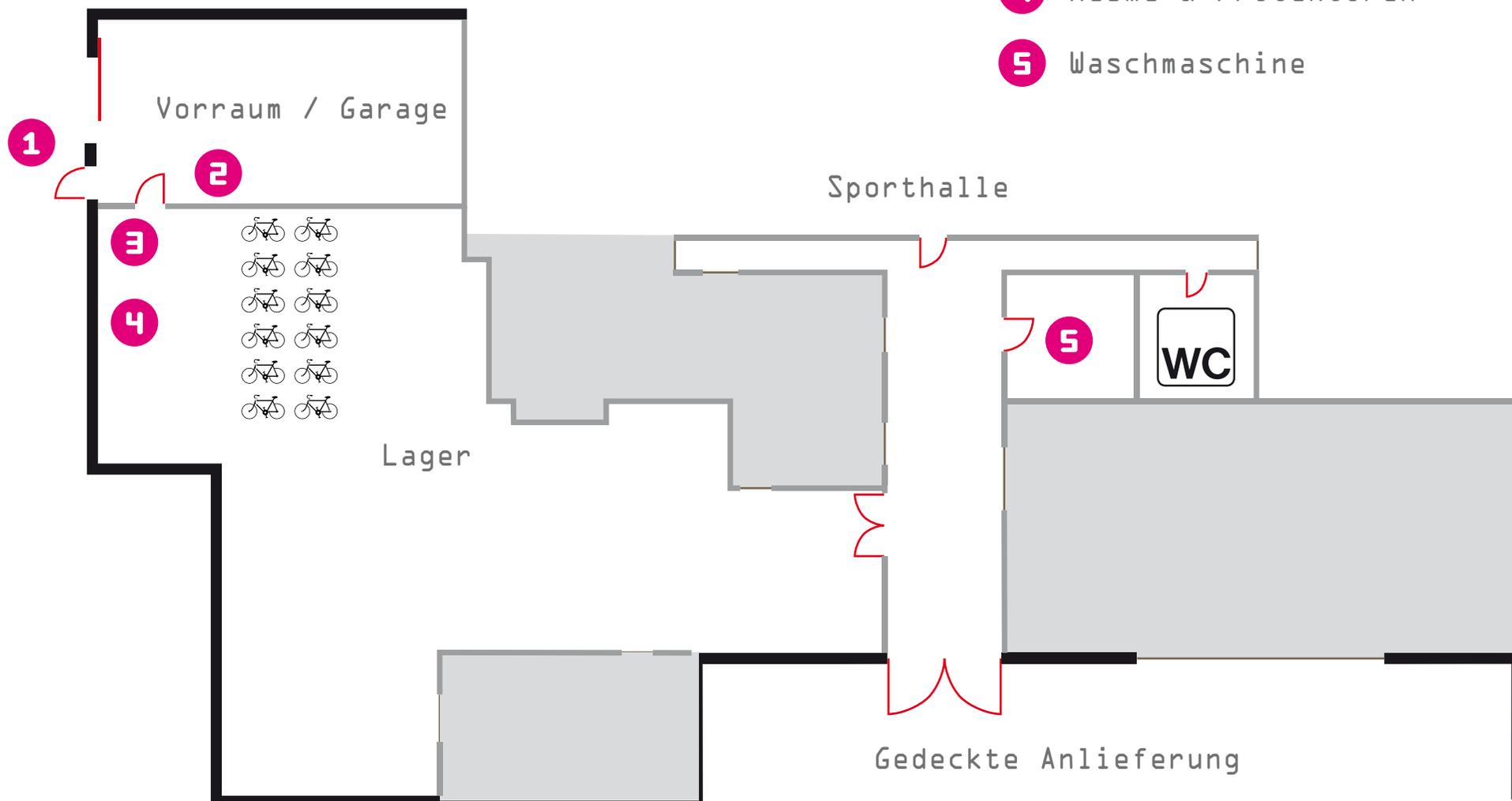


M

Passende Grösse muss durch Anprobe bestimmt werden!

SITUATIONSPLAN

- 1 Vorplatz z. Bikes reinigen
- 2 Wasseranschluss/Druckluft
- 3 Werkzeug
- 4 Helme & Protektoren
- 5 Waschmaschine





Leitfaden Pumptrack-Kurs im Bikepark Allmend

Material fassen

- Alle Schüler müssen mit Helm, Handschuhen, Ellenbogen- und Knieschonern ausgerüstet werden, als Orientierung bezüglich Grösse stehen Merkblätter zur Verfügung
- Es sind Bikes in verschiedenen Rahmengrössen vorhanden, ein Merkblatt vor Ort hilft, das passende Bike zu finden

Elemente & Möglichkeiten im Bikepark Allmend

1. Ovaler Pumptrack:
Klassischer Pumptrack mit gleichmässigen Wellen und Kurven. Schwierigkeit erhöht sich bei schnellerem Tempo.
2. Mini-Pumptrack für Push-Bikes:
Nur für kleine Kinder geeignet, nicht mit MTBs befahren.
3. Blaue Pump-Strecke:
Gross angelegte Pump-Strecke mit Kreuzungsmöglichkeiten und verschiedenen Linien. Einfach zu rollen. Mehrere Runden am Stück sind anstrengend. Sehr gute Übungsstrecke für die Pump-Bewegung.
4. Rote Jump-Line mit Retourweg:
Mittel-schwere Jump-Line mit mehreren möglichen Linien und Verlängerungen. Anfahrt ist anspruchsvoll. Auf dem Retourweg können die Hindernisse gerollt, auf dem Hinterrad gerollt (Manual) oder gesprungen werden.
5. Schwarze Jump-Line mit Retourweg:
Anspruchsvolle Jump-Line mit Variations-Möglichkeiten. Die Hindernisse ähneln schon richtigen Dirt-Sprüngen. Falls sie gerollt werden, sollte das Tempo genügend hoch sein, um nicht in der Anfahrt stehen zu bleiben.
6. BMX-Trainingsstrecke mit Start-Gate:
Ist im ersten Teil bis zur grossen Kurve einer BMX-Bahn angelehnt und mit einem Start-Gate ausgestattet. Maximal 4 Biker können gleichzeitig starten.

PLATIN SPONSOR



GOLD SPONSOREN





Auf dem Retour-Weg kann wieder das Pumpen geübt werden (oder Manuals für die Könner). Achtung: moderates Tempo wählen.

Korrektes Verhalten im Bikepark

- Immer mit Schutzausrüstung im Bikepark (Helm, Handschuhe, Knie - & Ellenbogen-Protektoren)
- Füsse sind immer auf den Pedalen, der Zeigfinger ist an der Bremse
- Sich an die geläufigen Fahrtrichtungen halten
- Den schnelleren Fahrern den Vortritt lassen
- Nur am Ende oder auf der Seite der Bahn anhalten und Pause machen, nicht in der Mitte oder hinter einem Hügel
- Auf dem Starthügel nicht den Weg versperren und hinten anstehen

Tipps und Tricks für Anfänger (Kinder ab Mittelstufe)

1. Sattel des Bikes ganz nach unten stellen, damit man pumpen kann!
2. Reifen genügend aufgepumpt (2 bar oder mehr), schneller/strengen Gang einlegen
3. Auf dem ovalen Pumptrack beginnen, zuerst mit Treten ein paar Runden fahren.
Danach versuchen durch Pumpen ohne zu treten die Runde zu absolvieren. Die Kurbel-Arme sind dabei in waagrecht Position.
4. Zuerst vor allem mit den Armen über die Hügel pumpen, dann die Beine dazu nehmen.
Dabei ist der Schwerpunkt mittig über dem Bike leicht gebeugt in der Attack-Position.
Wenn ihr schneller werdet und es richtig anstrengend ist, dann klappt's!
5. Beide Fahrtrichtungen des Pumptracks ausprobieren.
6. Blickrichtung in der Kurve nach innen und zum Kurven-Ende hin, nicht übers Vorderrad.
7. Bei höherem Tempo die Kurven weiter oben anfahren und eine hohe Linie beibehalten.

PLATIN SPONSOR



GOLD SPONSOREN



Umfang eines 90 bis 120 minütigen Kurses

1. Bike-Check: Sattel tief, schneller Gang, Luftdruck 2 bar oder mehr in den Reifen. 5min
(Profi-Tipp: Lenkerhöhe kontrollieren – ein zu hoher Lenker macht pumpen schwierig – und allenfalls die Spacer am Vorbau nach oben nehmen)
2. Im ovalen Pumptrack beginnen: Pump-Bewegung langsam vorzeigen und üben lassen. 25min
Nicht mehr als vier Kinder gemeinsam auf dem Pumptrack.
Beide Fahrrichtungen ausprobieren.
Nochmals getrennt die Arm- & Bein-Bewegung demonstrieren
Blick-Richtung beim Kurven fahren erwähnen.
3. Teilnehmer abwechselnd üben lassen und korrigieren falls nötig. 15min
4. Pause; Trinkwasser hat es am Brunnen aussen an der blauen Pump-Strecke. 15min
5. Challenge: Zwei Kinder im Pumptrack gegeneinander fahren lassen; beide Teilnehmer auf dem ersten Hügel nach der Kurve starten lassen. Gewonnen hat, wer den anderen einholt oder nach 4 Runden mehr aufgeholt hat. 10min
Lässt sich auch im Ko-System durchführen (wie bei einem Tennis-Turnier).
6. Weiter üben auf der blauen Pump-Strecke: Versuchen, eine ganze Runde ohne zu treten zu absolvieren. Danach durch höheres Tempo Schwierigkeit steigern. 20min
7. Die rote Jump-Line fahren lassen. Fortgeschrittene können versuchen, beim ersten Hügel abzuspringen. 20min

PLATIN SPONSOR



GOLD SPONSOREN





Material Rückgabe

- Die benutzte Schutzausrüstung muss paarchenweise in die dafür vorgesehenen Kistchen verstaut werden. Nasses Material muss zum Trocknen über die Bikeständer gehängt werden.
- Verschmutzte Bikes müssen mit dem vorhandenen Schlauch abgespritzt und mit Lappen getrocknet werden.
- Die Bikes nach Grösse in die Bikeständer hängen.

Varia

- Meldungen bezüglich Schäden an Bikes, Helmen oder Protektoren in Liste an Tür erfassen und an Sportamt melden: 044 413 93 62, spa-sportunterricht@zuerich.ch

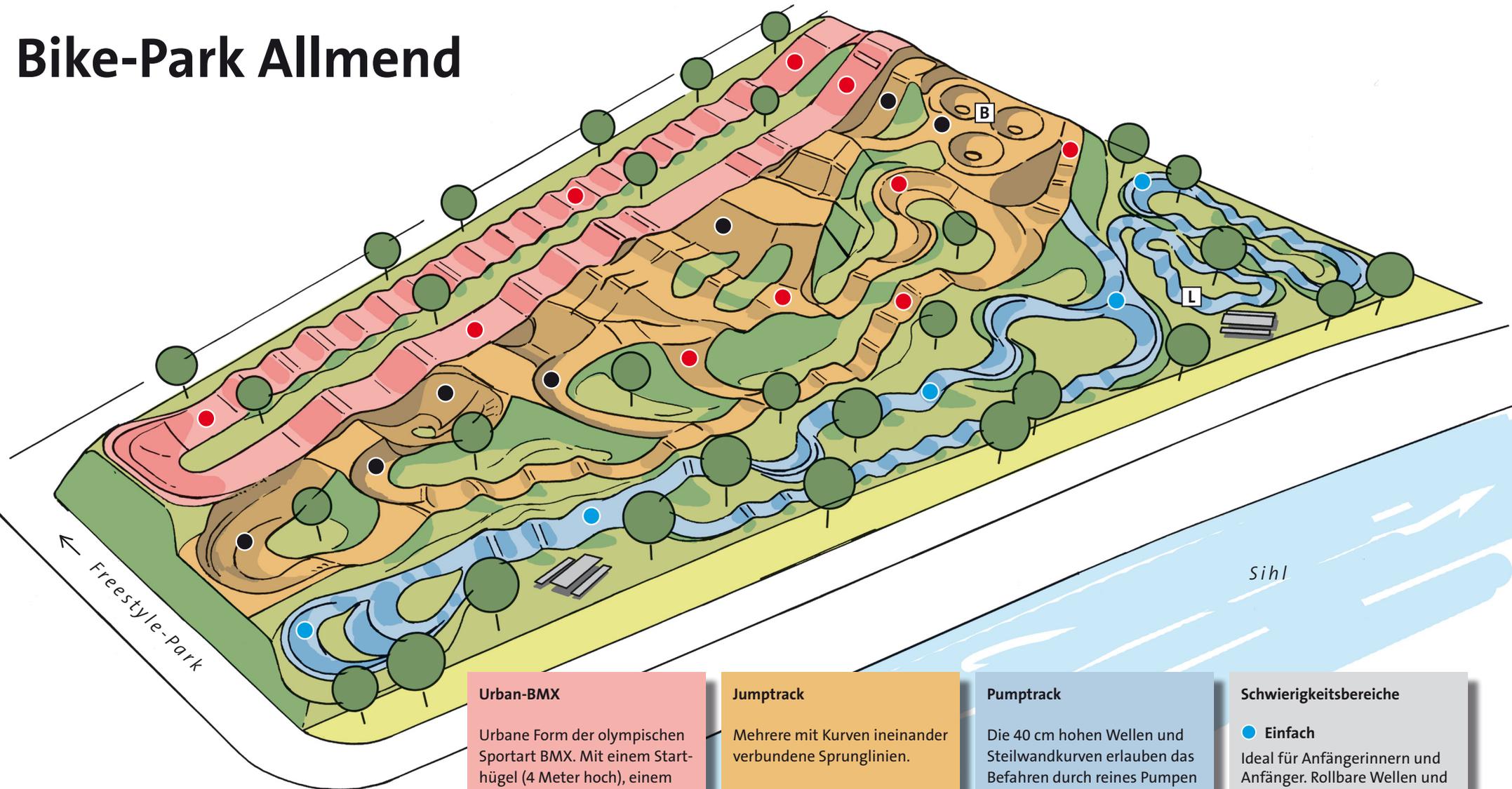
PLATIN SPONSOR



GOLD SPONSOREN



Bike-Park Allmend



Urban-BMX

Urbane Form der olympischen Sportart BMX. Mit einem Start-
hügel (4 Meter hoch), einem
Startgate, zwei Geraden (je 4
Meter breit und 80 Meter lang).

Jumptrack

Mehrere mit Kurven ineinander
verbundene Sprunglinien.

B Bowl

Die drei jeweils 2.8 Meter tiefen
Bowls können miteinander
kombiniert befahren werden.

Pumptrack

Die 40 cm hohen Wellen und
Steilwandkurven erlauben das
Befahren durch reines Pumpen
mit dem Körper (ohne zu treten).

L Lafradtrack

Der Lafradtrack mit 20 cm
hohen Wellen und sanften
Kurven kann von Kleinkindern
ab 2 Jahren mit Laufrädern
befahren werden.

Schwierigkeitsbereiche

● Einfach

Ideal für Anfängerinnen und
Anfänger. Rollbare Wellen und
Kurven im flachen Gelände.
Keine bis wenig Anlaufenergie.

● Mittel

Für Fortgeschrittene mit Anlauf-
energie. Die Wellen und Hügel
können gerollt oder gesprungen
werden.

● Schwer

Für Könnern mit maximaler
Anlaufenergie.