

AARGAU

März 2025

# VELO

## Pumptrack

Über den Track «floaten»: fast wie fliegen!  
Saisoneröffnung im Wasserschloss und  
bald auch in Obersiggenthal.

Seiten 2 und 3

## Tempo 30 in Oftringen

Pro Velo Region Zofingen erwirkt  
Verbesserungen durch konstruktive Zusammenarbeit mit der  
Gemeinde.

Seite 4

# Kostenlose Freizeitaktivität

LETZTES JAHR habe ich zum ersten Mal einen Pumptrack ausprobiert, und das, obwohl meine Jugendzeit schon eine Weile her ist. Es war anlässlich der Einladung unserer Pro Velo-Nachbarn aus Brugg-Windisch zum Grillieren beim Pumptrack Wasserschloss in Lauffohr – mit Einführungskurs für den Pumptrack. Eigentlich wollte ich mich aufs Grillieren konzentrieren und das Pumpen den anderen überlassen. Doch dann siegte die Neugier. Wie fühlt sich dieses Pumpen an? Ich wollte es wissen und nutzte die Gelegenheit, von echten Profis zu lernen. Fazit: Es macht mega viel Spass!

## Was ist Pumpen?

Beim Pumptrack-Fahren nutzt du eine spezielle Auf- und Abbewegung des Körpers, um Geschwindigkeit zu gewinnen ohne zu pedalieren. Ähnlich wie auf einer Schaukel erzeugst du mit geschicktem Körper-einsatz Schwung. Das macht nicht nur Spass, sondern ist auch ein super Ganzkörpertraining.

## Warum ist ein Pumptrack so genial?

Vor allem für Kinder und Jugendliche ist ein Pumptrack ein echtes

Highlight. Gerade die Jugendlichen können sich dort selbstständig treffen und kostenlos ihrer Freizeitaktivität nachgehen.



Der asphaltierte Track «Wasserschloss» in Lauffohr existiert seit 2018 und wurde mit viel Herzblut vom Verein «bikeattraktiv» realisiert. Ihnen war es wichtig eine Möglichkeit zu schaffen, ohne Leistungzwang sportlich Spass zu haben. Bedenken, dass es vom Pumptrack zu viel Lärm

gibt, haben sich mittlerweile gelegt, da es mit den bestehenden Regeln gut klappt. Da es nachts nicht beleuchtet wird, werden die Öffnungszeiten automatisch eingehalten.

Beni Nyffenegger, der von der ersten Stunde den Pumptrack mitaufbaute, freut es besonders, dass auch junge Menschen, deren Eltern selbst gar nicht Velo fahren, dies am Pumptrack lernen können.

Beim ersten Training der Saison habe ich mit einigen Jugendlichen gesprochen: Alle waren begeistert! Yarek (13) pumpt schon seit Jahren und liebt es, draussen mit Freunden neue Tricks zu lernen. Sein Können ist so gut, dass er sogar über den Kursleiter Rafael Nyffenegger springen kann. Toprak (12) rät Anfängern, erstmal das «normale» Pumpen zu üben, bevor es zu den Tricks geht. Avirat ist ebenfalls seit Längerem dabei und schwärmt davon, über den Track zu «floaten». Fast wie fliegen!

Weitere Bilder und Infos  
[provelobaden.ch/pumptracks](http://provelobaden.ch/pumptracks)

## Tipps für Einsteiger

- Schau, ob andere den Weg kreuzen, nehme Rücksicht und beachte die Fahrtrichtung
- Trage einen Helm
- Stelle den Sattel runter für mehr Bewegungsfreiheit
- Fahre stehend, die Pedale parallel zum Boden
- Nicht pedalieren, vor allem nicht in Kurven oder Tälern, da sonst das Pedal hängen bleiben kann
- Bremse nur mit der Hinterradbremse
- Aktiviere die Körpermitte und halte die Spannung
- Fahre konzentriert, denke an Pausen

Toprak demonstriert die Pump-Technik.



## Bald auch in Obersiggenthal

AB DIESEM Sommer könnt ihr das Pumptrack-Feeling auch in Nussbaumen erleben. Auf dem Sandplatz neben der Dreifachturnhalle entsteht ein Treffpunkt mit schöner Begrünung und Sitzgelegenheiten im Schatten für die ganze Familie. Für spezielle Events wird es auch eine Beleuchtung geben.

Möglich macht das der Verein «Pumpnnts», der 2022 auf Initiative von Anne Läng gegründet wurde. Der neue Pumptrack wird von grossen Teilen der Bevölkerung befürwortet und *alle* Parteien stehen dahinter. Über die Crowdfunding-Plattform «lokalhelden» wurde das Startkapital gesammelt und auch die Gemeinde

unterstützt das Projekt finanziell. Die Finanzierung der aktuellen Planung ist aktuell zu 90% gesichert. Der Verein freut sich weiterhin über Spenden und Sponsoren, für die es verschiedene Möglichkeiten gibt, sich sichtbar zu machen. Je mehr Geld zusammenkommt, desto vielfältiger wird der Track! Wer das Projekt unterstützen möchte, kann das z. B. ganz einfach per Twint tun (siehe QR-Code).

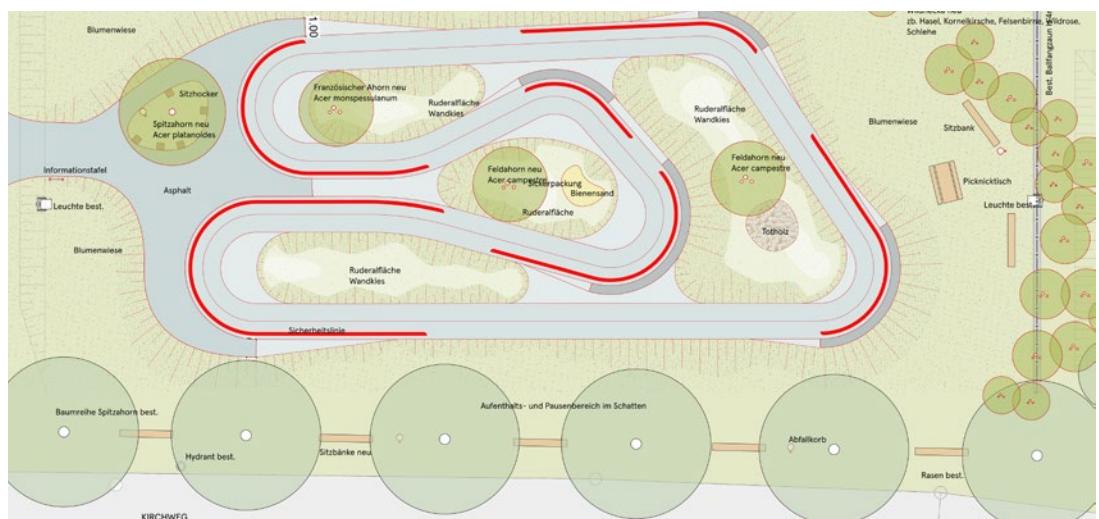
Anne Läng und ihre Vereinskolleg:innen freuen sich, dass nun für die lokalen Kids eine Möglichkeit geschaffen wird, selbstständig ihrer Freizeitaktivität nachzugehen. Der Track ist natürlich für alle offen, aber gerade in der näheren Umgebung einen attraktiven Treffpunkt zu haben, fördert die Selbstständigkeit



Der Verein Pumpnnts kann direkt mit diesem Twint QR-Code unterstützt werden.

und entlastet die Eltern. Dass der Spass beim Floaten über die wellige Asphaltbahn hilft, Bewegungsmangel entgegenzuwirken, ist ein weiteres Plus. Bereits bei Jugendlichen ist dies ja ein wachsendes Problem und der Trend setzt sich bei Erwachsenen fort. Die Chance unseren natürlichen Bewegungsdrang nicht zu verlieren, ist viel grösser, wenn wir viele tolle Erlebnisse damit verbinden und gespeichert haben. Wer einmal ganz in das Pumpen eingetaucht ist, macht es gerne immer wieder. Dass nebenbei auch die Motorik, Sozialkompetenzen und die Konzentrationsfähigkeit gefördert werden, sind weitere Faktoren, die einen Pumptrack so wertvoll machen. Text: Anja Weber, Anne Läng.

Fotos: Anja Weber



Der geplante Pumptrack am Kirchweg in Nussbaumen (Bild: Pumpnnts)

# Sicherere Veloinfrastruktur in Tempo 30-Zonen

Die Gemeinde Oftringen hat im Sommer 2024 Pläne präsentiert, um mehrere Strassenbereiche in Tempo 30-Zonen umzuwandeln.

Pro Velo Region Zofingen (PVZO) begrüßt diese Pläne, bemängelt jedoch 9 von 25 Teilprojekten. Grund: Die Sicherheit und die Attraktivität für Velofahrende auf den kommunalen Hauptverkehrsroute werden damit nicht ausreichend verbessert.

Fehlende Velowege und geplante Parkflächen stellen ein zusätzliches Risiko für Velofahrende dar. Leere Parkfelder bremsen den Verkehr nicht, während parkende Autos den Bereich unübersichtlich machen und Velofahrende zu gefährlichen Ausweichmanövern zwingen. Ausserhalb der Parkfelder gibt es keine Markierungen, sodass ein gemischter Verkehr stattfindet. Aus diesen Gründen lehnt PVZO die von Oftringen präsentierte Lösung ab, aber auch da in den Strassenabschnitten mit mehr als 4 500 Autos pro Tag und entlang der Busroute die Sicherheit nicht gewährleistet ist. Im Austausch mit PVZO sicherte die Gemeinde zu, auf die geplanten Parkfelder auf den verkehrsorientierten Strecken zu verzichten.

**Testabschnitt mit gutem Ergebnis**  
Für die Sanierung der Oberen Hauptstrasse im Ortsteil Künigoldingen wurde ein Testabschnitt eingeführt. Die ursprüngliche Idee – ein Radstreifen und, bei ausreichender Breite der Fahrbahn, mit einem Grünstreifen – kam nur Velofahrenden in Fahrrichtung Nord zugute. PVZO forderte daher beidseitige Velostreifen ohne



Win-win für alle: Beidseitige Velostreifen erhöhen die Sicherheit für alle Verkehrsteilnehmenden.

Grünstreifen und schlug als Alternative eine optisch deutlichere (rot markierte) Abgrenzung vor. Die Planer übernahmen den Wunsch nach zwei Velostreifen, lehnten jedoch die rote Einfärbung wegen höherer Kosten ab und markierten stattdessen einen Testabschnitt mit zwei gelben Velostreifen und einem ca. 3,5 bis 4 Meter breiten Kernfahrbereich. PVZO akzeptiert diese Lösung, behält sich aber vor, bei Bedarf auf eine rote Markierung zurückzukommen.

Die vor etwa zwei Monaten markierte Teststrecke wird von den Verkehrsteilnehmenden bisher positiv bewertet: Velofahrende fühlen sich sicherer, und der motorisierte Verkehr ist nicht beeinträchtigt. Die Gemeinde plant, diese Markierung auf weitere Projekte auszuweiten, falls die positiven Effekte anhalten.

PVZO dankt der Gemeinde für ihre konstruktive Zusammenarbeit und Weitsicht zur Förderung des Veloverkehrs. Text: Monika Kühni. Foto: Patrick Schilling

## Agenda Frühling 2025

### **Velobörsenkalender 2025**

22.03. Aarau, Wettingen  
29.03. Lenzburg, Brugg, Zofingen  
05.04. Rheinfelden D

Alle Börsen der Schweiz:  
pro-velo.ch/veloboersen

### **Erwachsenen-Velokurs**

Menschen, die noch nicht Velo fahren können, üben von Grund auf. März bis Mai.

provelobaden.ch/vke

### **Critical Mass Lenzburg**

Gemütliche Fahrt durch Grossraum Lenzburg. Freitag 25. April.  
provelo-lenzburg.ch

### **Reparatur im Repair-Café**

Rheinfelden, Seffelraum, hinter rotem Haus. Samstag 3. Mai.  
fricktal@pro-velo-ag.ch

### **Weitere Infos und Termine**

pro-velo-ag.ch/agenda

## **MELLINGEN**

# Pumpstation

IM FRÜHLING 2025 wird am Bahnhof Mellingen-Heitersberg eine neue Velopumpstation in Betrieb genommen. Die von Pro Velo Region Baden bereits an den beiden Bahnhöfen Wettingen und Baden montierten Pumpen finden grossen Anklang und werden rege genutzt.



provelobaden.ch/pumpe

### Impressum «Pro Velo Magazin»

1/2025 Zweiter Jahrgang.  
Das Mitgliedermagazin von  
Pro Velo erscheint viermal im  
Jahr. Herausgeberin und Verlag:  
Pro Velo Schweiz, Birkenweg 61,  
3013 Bern, Tel. 031 318 54 11,  
info@pro-velo.ch. Gesamtredaktion:  
Ariane Gigon, Westschweiz,  
Corinne Päper, Deutschschweiz.  
Autorinnen und Autoren: Fabian  
Baumann, Andrea Freiermuth,

Raffaela Hanauer, Delphine  
Klopfenstein Broggini, Dimitri  
Marincek, Christoph Merkli,  
Patrick Rérat, Cinzia Zanetti.  
Grafik: La Mine, Genf, und  
Duplex, Bern. Kinderseite:  
Sophie Gagnebin. Satz, Post-  
produktion, Druck und Vertrieb:  
Stämpfli Kommunikation,  
Postfach, 3001 Bern. Auflage:  
28 000 Exemplare, Deutsch und  
Französisch. Gedruckt in der

Schweiz: 100 Prozent Altpapier,  
FSC Recycled. ISSN: 2813-9968.

**Mitgliedervorteile:**  
pro-velo.ch/de/  
mitglied-werden/  
mitgliedervorteile.  
**Zugangscode für**  
Ermässigung bei Publibike und  
Carvelo: velorution

Nächste Ausgabe:  
2/2025, 12. Juni

### Impressum VELO Aargau

Erscheint zweimal im Jahr als  
Beilage zum Pro Velo Magazin.  
Redaktionsleitung: Anja Weber.  
Redaktion, Layout: Peter Gassner.  
Titelfoto: Anja Weber. Titel-  
illustration: Vecteezy.com. Freie  
Mitarbeitende dieser Ausgabe:  
Anne Läng, Monika Kühni,  
Patrick Schilling.

magazin@provelobaden.ch