

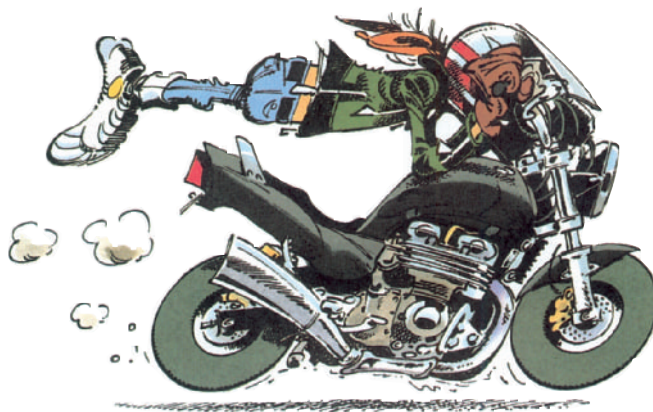


INSTITUT FÜR ZWEIRADSICHERHEIT e.V.

Easy Cruisen

Entspannt mit dem Motorrad unterwegs

Zwölf Tipps für lockeres Biken



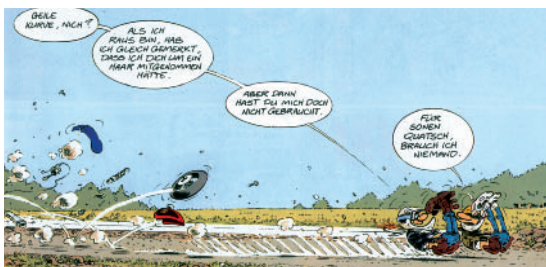
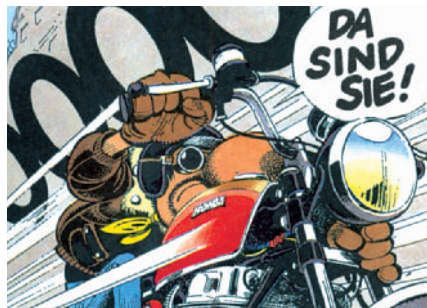
1 Mensch und Motorrad „warm“ fahren

Auch wenn man sich fit fühlt und das Motorrad gut in Schuss ist, sollten sich Bikerin und Biker auf den ersten Kilometern nach jedem Neustart wieder „warm“ fahren.

Neben den Sicherheitschecks, die vor dem Start nicht fehlen dürfen (Bremsen, Lichtanlage, Öl, Wasser, Kettenzustand) gilt es, sich jedes Mal wieder an die besondere Fahrdynamik heranzutasten. Mit „Aufsteigen – Starten – Vollgas“ den Abendtrip oder die Wochenendfahrt zu beginnen, ist nicht angesagt.

Merke:

Behutsam beginnen, sich an den Straßenverhältnissen orientieren und die Straßenverkehrsordnung beachten.



2 „Hausstrecken“ ändern sich

Der abendliche „Entspannungs-Ritt“ über die „Hausstrecke“ ist oftmals ein „Routine-Trip“, wo keiner mit Überraschungen rechnet. Aber Vorsicht:

Auch auf den Hausstrecken kann sich vieles ändern. Gerade im Frühling und Herbst können Landstraßen durch landwirtschaftlichen Verkehr großflächig verschmutzt sein.

Dies kann kritische Fahrsituationen nach sich ziehen, wie beispielsweise ein Wegrutschen des Hinterrads beim Beschleunigen. Auch straßenbauliche Änderungen, wie Absplitten der Straße oder der fehlerhafte Verbau von Bitumen, kann das Cruisen auf der Hausstrecke plötzlich zum Problemfall machen.

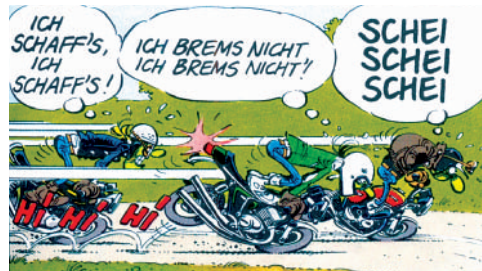
Merke:

Die Strecke immer wieder neu „erfahren“ und nicht permanent am Limit kratzen.

3 Abstand ist cool

Das ist die Freiheit der Landstraße: Jeder darf sie benutzen. Auch wenn uns der eine oder andere Verkehrsteilnehmer als „Bremsklotz“ nervt, gehören ihm die Kurven wie jedem anderen. Deshalb: Cool bleiben, Abstand halten, fahren und fahren lassen.

Also: Bitte nicht drängeln, wenn andere „bummeln“. Nahes Auffahren birgt für den Biker Gefahren, ein kurzes Bremsen des Vordermanns führt oft zu einer Überreaktion des Hintermanns – und schon ist das Bike überbremst, der Asphalt die Endstation.



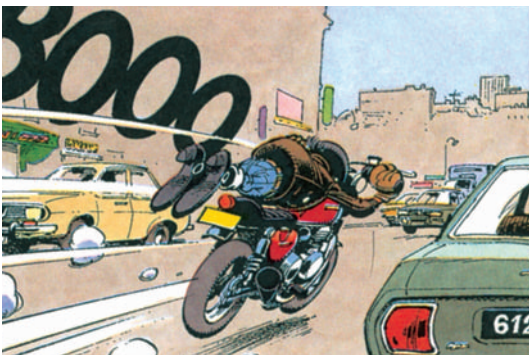
Merke:

Entspanntes Gleiten in sicherem Abstand zum Vordermann, lockeres Bremsen, keine unnötigen Adrenalinstöße. Schließlich weiß jeder: Der Klügere gibt nach.

4 Ruck zuck vorbei?

Du schwimmst gerade auf deiner Ideallinie und bist so richtig schön „im Fluss“. Dumm, dass dir ausgerechnet hinter der nächsten Kurve ein Lkw die Rücklichter zeigt. Was jetzt – Stress oder was? Vollgas, drauf und weg?

Total falsch, denn unverhofft kann Gegenverkehr auftauchen, eine Kurve lauern... „Vollgas und Abhängen“ bei Gegenverkehr oder im Überholverbote ist nicht nur riskant, sondern auch dumm.



Merke:

Best Biking heißt abwarten und den „Flow“ neu aufbauen, sobald Straße und Verkehr es wieder zulassen.



5 **Bremsbereit und „auffällig“ sein**

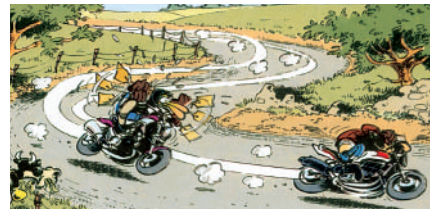
Biker sind nicht die häufigsten Verursacher von Kollisionen zwischen Motorrädern und Pkw. In fast 70 Prozent der Kreuzungsunfälle missachten die Vierradpiloten die Vorfahrt der Motorräder, zumeist beim Einbiegen in eine vom Motorrad benutzte Vorfahrtstraße oder beim Abbiegen nach links von der Vorfahrtstraße. Häufigste Gründe: falsche Einschätzung der Geschwindigkeit, schmale Motorrad-Silhouette. Deshalb: Immer damit rechnen, dass der andere vielleicht einen Film auf der Brille hat. Gegenmittel: Mental immer bremsbereit sein, auf die Vorfahrt verzichten. Auch „auffälliges“ Fahren, zum Beispiel ein „Schlängeln“ in der eigenen Fahrspur bei eingeschaltetem Licht – Tageslichtpflicht für alle motorisierten Zweiräder! – kann die Aufmerksamkeit anderer Verkehrsteilnehmer erregen.

Merke:

Im Zweifelsfall lieber einmal mehr auf die Vorfahrt verzichten, als einmal zu wenig.

6 **Hinterher um jeden Preis?**

Gerade beim Surfen auf der Hausstrecke kann das Überholen eines anderen Motorrads dazu verleiten, den Hahn aufzureißen und „dran“ zu bleiben – oder dem anderen Kollegen das steile Heck zu zeigen. Verkehrspsychologen bezeichnen diese Art der Fortbewegung als „kompetitives Fahren“. Klar, dass derartige „Wettbewerbe“ auf öffentlichen Straßen nichts zu suchen haben. Da schaukelt man sich gegenseitig so lange hoch, bis einer unten liegt. Spaß vorbei, das braucht keiner. Deshalb: Lieber die Gashand ruhig lassen und relaxed seinen eigenen Stil fahren.



Beim Fahren in der Gruppe kann es passieren, dass man sich gewissermaßen in der „Sicherheit des Vordermanns“ wiegt und einfach mitzieht. Doch Vorsicht: Ist für den Vordermann das Überholen vielleicht noch sicher, kann es für den Hintermann schon ins Auge gehen.

Merke:

Entspanntes Fahren in der Gruppe für jeden Einzelnen bedeutet: gemeinsam unterwegs, eigenverantwortlich handeln.

7 Schlangenbeschwörer

Ein langes Autoband schlängelt sich zäh durch die Kurven deiner Hausstrecke – echt ätzend. Gas auf, schnell vorbei, am besten drei auf einmal? Vergiss es. Die Abstände zwischen den Pkw können oftmals schlecht eingeschätzt werden, der Gegenverkehr kommt schneller als du denkst, eine Kurve macht schneller zu als du ahnst.



Mach' den Hals ein bisschen länger und atme ein paar Mal tief durch, damit du die Lücken zwischen den „Schlangengliedern“ richtig einschätzen und Stress abbauen kannst.

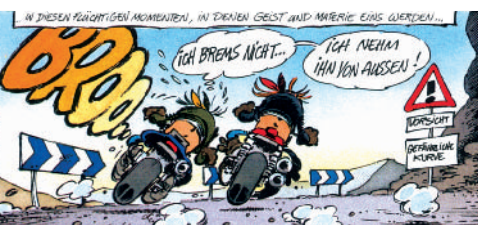
Merke:

„Step by step“ ist das richtige Mittel auf dem Weg zum entspannten Biken.

8 Auf „du und du“ mit der Kurve

Da hast du schnell dein Fett weg: Alleinunfälle von Zweirädern werden häufig mit „überhöhter Geschwindigkeit“ begründet. Richtig dagegen ist: Es handelt sich zu meist um „nicht angepasste“ Geschwindigkeit. Ein kleiner, aber wichtiger Unterschied, denn wer kennt schon alle Kurven dieser Welt wie seine Westentasche?

Einer falschen Geschwindigkeit kann eine Kette von Fehlentscheidungen folgen: Nach der „Schrecksekunde“, die manchmal länger dauert als dir lieb ist, kommt eine „Panikbremsung“, die das Motorrad fahrphysikalisch aufrichtet und zum Kurvenrand drängt, anschließend bekommst du Angst, das Motorrad noch weiter zu neigen (maximal 45° sind möglich, der „Normalfahrer erreicht rund 17°), was schließlich in einem Sturz endet. Deshalb: Immer mit angepasster Geschwindigkeit in die Kurve legen, abwinkeln und erst im Kurvenausgang wieder beschleunigen.



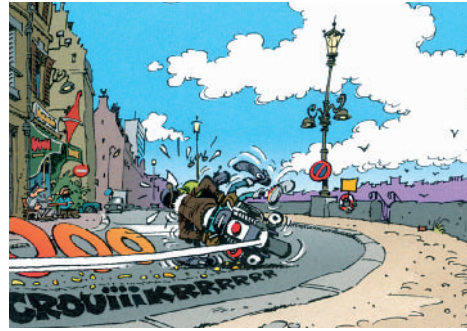
Merke:

Bei nicht einsehbaren Kurvenverläufen die Geschwindigkeit stark drosseln, denn die Kurve kann sich „zuziehen“.
Folge: siehe oben!



Die Straße „lesen“

Sagen wir es einmal wissenschaftlich: Das System Motorrad – Fahrer – Straße ist ein integratives, bei dessen Rahmenbedingungen auch die Straße gelesen werden muss, da diese Schwankungen im System bewirken kann. Bedeutet im Klartext: Beobachte die Straßenoberfläche aufmerksam, denn sie kann launisch wie eine Filmdiva sein. So heißt es zum Beispiel bei Nässe: keine Markierungstreifen überfahren und gleichzeitig Gas geben – eine Rutschpartie wird wahrscheinlich die Folge sein.



Bitumenstreifen, die man bei Nässe schlecht sieht, können auch bei hohen Temperaturen glatt sein und ein Versetzen der Fahrspur des Motorrades erzeugen. Da ist beim Bremsen schnell mal das Vorderrad „von der Rolle“. Auch Kanaldeckel, wechselnde Asphaltbeläge mit unterschiedlichen Reibwerten, Verschmutzungen, Öl oder Rollsplitt können gravierende negative Wirkungen auf das Fahrer – Fahrzeugsystem haben.

Merke:

Die Straße ist für dich ein offenes Buch – bitte lesen!



10 Auszeit

Motorrad fahren ist Hochleistungssport: Es erfordert einen intensiven Körpereinsatz, denn das System Mensch – Maschine funktioniert nur durch das gleichzeitige Agieren von Händen, Füßen und Kopf, das koordiniert werden muss. Dies gilt besonders für den Wochenendtrip oder die Urlaubsfahrt. Täglich 200 Kilometer auf Landstraßen sind völlig genug, rund 500 bis 700 Kilometer auf Autobahnen das Limit der Beanspruchung.

Merke:

Öfter mal eine Auszeit nehmen. Das hilft beim Regenerieren und auf den nächsten Kilometern, die du danach umso lockerer abspulen kannst.

11 Anziehen statt ausziehen

Im Hochsommer sind bei teilweise tropischen Temperaturen der Fahrerbekleidung Grenzen in ihrer klimatischen Belastbarkeit gesetzt. Das ist uncool. Trotzdem gibt es die Möglichkeit entspannt zu fahren, denn moderne Fahrerausstattung lässt Luft an den Körper und verfügt trotzdem über Protektoren und Materialverstärkungen an besonders Sturz gefährdeten Stellen. Für kühle Abendstunden oder ein sommerliches „Zwischentief“ lässt sich die meiste Funktionsbekleidung mit einem Innenfutter ausstatten.



Textilbekleidung ist darüber hinaus in der Regel wasserdicht, so dass du dir eine zusätzliche Regenkombi sparen kannst. „Lederträger“ sollten allerdings trotz Wasser abweisender Ledersorten auf die klassische Gummihaut nicht verzichten. Eine gute Belüftung des Helms sorgt für einen „kühlen Kopf“, der das Motorradfahren spürbar entspannter gestaltet. Ob heiß oder kalt: Für den Fall des Falls ist die richtige Motorradbekleidung der Maßstab für entspanntes und sicheres Fahren.

Merke:
Schwimmhose und Badelatschen gehören an den Strand, nicht auf die Maschine.



12 Übung macht den Meister

Nur im Krimi ist es schlecht, wenn jemand zuviel weiß. Für Motorradfahrer gilt: Je mehr ich weiß, desto besser komme ich im Zweiradalltag zurecht. So gehören Gelassenheit und Entspannung ebenso zu den Grundtugenden eines Bikers wie Fahrkönnen und Routine. Wer in Puncto Fahr-sicherheit von den Erfahrungen anderer profitieren möchte, kann beispielsweise ein Motorrad-Sicherheitstraining absolvieren.

Gerade zu Beginn der Saison oder vor dem großen Urlaubstrip kann ein DVR-Sicherheitstraining „verlorene“ Künste wieder zum Vorschein bringen und neue Fertigkeiten vermitteln.

Merke:
Richtiges Bremsen, Kurven fahren in verschiedenen Stilen, Ausweichen oder enge Slaloms überwinden – deine persönlichen „Fitmacher“ für eine dynamische, entspannte Motorradsaison.

Easy Cruisen

Entspannt mit dem Motorrad unterwegs

Zwölf Tipps für lockeres Biken



Impressum:

Herausgeber: Institut für
Zweiradsicherheit e.V.
Gladbecker Str. 425
45329 Essen
Tel.: 02 01/8 35 39-0
Fax: 02 01/3 68 51-4
mail: info@ifz.de
web: www.ifz.de

Redaktion:
Friedhelm Kortmann,
Dortmund

Layout:
das grafikhaus, Dortmund

Bilder:
© Editions Vents d'Ouest
Entnommen aus *Joe Bar Team*,
Band 1-5, mit freundlicher
Genehmigung der Ehapa Comic
Collection

2.Auflage, Essen 2006



Institut für
Zweiradsicherheit e.V.

Gladbecker Straße 425
45329 Essen