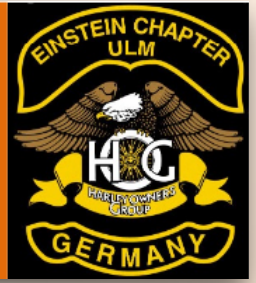




# Warm-Up und Sicherheitstraining

22. April 2023



**E**ndlich beginnt die neue Motorradsaison! Das Gefühl kennen wohl alle, die jemals Motorrad gefahren sind und einen langen, kalten Winter hinter sich haben.

Bevor die ersten großen Touren gefahren werden, ist es immer eine gute Idee, die eigenen Fähigkeiten bei einem Sicherheitstraining zu überprüfen und auf den neusten Stand zu bringen.



Alle sind parat für's Sicherheitstraining

Um uns auf unsere Saisoneroöffnungsfahrt vorzubereiten hat unser Safety Officer Kalle bei unserem „eigenen“ Instructor Carsten von den Harley Biker der Münsinger Alb angefragt und so konnten wir nach 5 Jahren Corona- und Schlechtes-Wetter-Pause am 22. April 2023 bei schönstem Sonnenschein unser Fahrsicherheitstraining abhalten.



Carsten hat Verstärkung von HBMA mitgebracht und so konnten wir nach einer ersten Einweisung unsere Fahrkünste trainieren.

Carsten gibt die erste Einweisung



Akrobatik kommt auch nicht zu kurz

Aber zunächst gab es ein kurzes Warm-Up mit akrobatischen Kunststücken wie auf dem Tank, dem Sozius-Sitz oder im Stehen zu fahren.

Nachdem alle warm waren hat uns Carsten und seine Helfer dann an insgesamt fünf Stationen wichtige Übungen trainieren lassen.

1. Slalom mit Anhalten und Balancieren am Ende
2. Schmalen Kurvenpfad zwischen Tennisbällen hindurch



Station 1: Slalom mit Anhalten



Station 2: Der Tennisball-Kurven-Pfad

3. Enge Kurven fahren (rechts- und linksrum)

4. Achter fahren
5. Effektiv rechtsabbiegen auf enger Fahrbahn



Station 4: Achter fahren



Station 5: Rechtsabbiegen

So viele Übungen und vor allem die hohe Konzentration macht hungrig!

Zum Glück hat Carsten auch daran gedacht und Saitenwürstchen, Debreziner und Brötchen organisiert, sodass einem leckeren Imbiss zu Mittag nichts im Wege stand.

Aber das war noch nicht alles!

Um uns weiter auf die Probe zu stellen, hat Carsten die beiden Klassiker „Gefahrenbremsung“ und „Ausweichen“ vorbereitet.



Eine Stärkung tut gut



Gefahrenbremsung!

Beim Ausweichen haben wir unsere Reaktionsfähigkeit auf die Probe gestellt.

Wie schnell können wir tatsächlich ausweichen, wenn plötzlich ein Hindernis auftaucht?

Und klappt das mit dem Bremsen vor dem Ausweichen, falls wir zu schnell unterwegs sind?

In kleinen Gruppen hatten wir so die Möglichkeit, in einer sicheren und kontrollierten Umgebung zu testen, wie unsere Vorderrad- und Hinterradbremse zusammenarbeiten um mit ABS (oder auch ohne) unsere Maschinen so schnell wie möglich zum Stehen zu bringen.



Anlauf nehmen zum Ausweichen!

Aber was wäre so ein Sicherheitstraining ohne einen kleinen Wettbewerb?

Also galt es zum Abschluss noch, alle Stationen hintereinander zu durchfahren. Und das einerseits so schnell wie möglich, aber andererseits auch ohne Fehler. Und um das ganze noch ein bisschen herausfordernder zu gestalten, hat Carsten zusätzliche Herausforderungen eingebaut: Ringe auf Stangen fädeln, Tore schießen und Flaschen versetzen.



Tooor!

Wir hatten auf jeden Fall alle mega viel Spaß (und zum Ende hin ist sogar noch unser Director Kaarle aufgetaucht und hat uns Gesellschaft geleistet).

Und außerdem die wichtige Erkenntnis gewonnen: Ausnahmslos alle Teilnehmer sind im Laufe des Trainings sicherer im Umgang mit ihrer Maschine geworden! Sei es engere Kurven gefahren oder 3 Meter früher gestoppt bei der Gefahrenbremsung. Es hat sich also wirklich sehr gelohnt dabei zu sein.

Vielen Dank an Carsten und seinem Team vom HBMA für den tollen Tag! Wir freuen uns schon auf das Sicherheitstraining nächstes Jahr.

Ride safe  
Kevin



So werden Anweisungen gegeben