

ADAC

Fahrsicherheitszentrum
Hansa/Lüneburg

Fit für den Start?

Zum Saisonstart alle Sinne auf Motorradfahren umschalten

Es geht los. Das Thermometer zeigt keine frostigen Temperaturen mehr und die Wetterprognosen werden von Tag zu Tag besser. Das Motorrad-Fieber steigt. Jeder Kradler freut sich den ganzen Winter auf die erste Ausfahrt und plötzlich ist es soweit. Dann heißt es: schnell Klamotten anziehen und losfahren. Endlich!

Geht das so einfach? Motorradfahren ist schön, Motorradfahren ist aber auch physisch und psychisch anstrengend. Viele von uns Kradlern unterschätzen diese Tatsache, und am Anfang der Saison schlägt sich das immer wieder in den Statistiken nieder: Zum Saisonstart sterben im Straßenverkehr überdurchschnittlich viele Kradler. Traurig, aber leider wahr.

Motorradfahren ist Sport. Selbst eine leichte Ausfahrt verlangt viel von uns: uneingeschränkte Aufmerksamkeit für den Straßenverkehr, einen wachsamem Gleichgewichtssinn, genaue feinmotorische Bewegungen und, wenn es darauf ankommt, eine blitzschnelle, präzise Reaktion, vielleicht mit beherztem Krafteinsatz.

Jeder von uns Motorradfahrern sollte sich gelegentlich und insbesondere beim Saisonstart fragen: Wie fit bin ich zum Motorradfahren wirklich? Zum Vergleich: Könnte ein guter Skifahrer nach mehreren Monaten Pause in den Winterurlaub fahren und ohne eine angemessene Vorbereitung sofort die „doppelschwarze“ Skipiste hinunterbrettern? Ich bin mir sicher: ganz bestimmt nicht.

Das Thema Fitness auf dem Motorrad ist fraglos eine vielschichtige Angelegenheit. Mehrere Faktoren kommen gleichzeitig zum Tragen bei der Beurteilung der eigenen körperlichen und mentalen Verfassung: die allgemeine körperliche Fitness, die physische Leistungsfähigkeit in Bezug auf das Motorradfahren, die eigene Erfahrung im Straßenverkehr und selbige beim Motorradfahren.

Aber der Reihe nach. Wer sich regelmäßig sportlich betätigt, ist ohne Zweifel im Vorteil: Sein Körper ist ausdauernder und er kann sich länger konzentrieren. Ein weiterer Vorteil eines durchtrainierten Körpers ist natürlich auch die etwas geringere Verletzungsanfälligkeit, wenn es doch mal zu einem Sturz kommt.

Mit der Routine im Straßenverkehr ist es ähnlich: Viel unterwegs sein – zum Beispiel mit dem Auto – bedeutet mehr Erfahrung und dadurch eine bessere Einschätzungsgröße über das, was beim Fahren rundherum geschieht.

Aber auch Fitness ist nicht gleich Fitness. Eine gute körperliche Verfassung ist die Basis für jede Sportart, deshalb ist regelmäßiges Training wichtig. Ein Kradler sollte aber zusätzlich gezielt die Körperteile trainieren, die beim Fahren besonders beansprucht werden. Und das kann auch vom Maschinentyp abhängen. Ein Beispiel: Beim Fahren eines Supersportlers mit dem nach vorn gebeugten Haltung, wird von der Ober- und Unterarmmuskulatur sowie vom Schultergürtel einiges an Durchhaltevermögen verlangt. Kommt es zu einer deftigen Vollbremsung, ist die besagte Muskulatur einer recht extremen Belastung ausgesetzt.

Aber zum Motorradfahren brauchen wir mehr als das. Wir Kradler benötigen auch einen ausgeprägten Gleichgewichtssinn. Bei einer Kurvenfahrt beispielsweise registrieren wir – oder unser so genanntes „Popometer“ – ganz empfindlich jede Straßenunebenheit und jede unorthodoxe Bewegung der rollenden Maschine. Selbst die Schräglage, die wir fahren können, hängt fundamental mit unserem Gleichgewichtssinn zusammen. Ähnlich ist es beim Fahren mit Schrittgeschwindigkeit: Der Gleichgewichtssinn „steuert“ – sehr vereinfacht ausgedrückt – unseren Körper beim Ausgleichen der ständig kippenwollenden Maschine. Eine echte Meisterleistung! Gleichgewichtsübungen sind demnach genau so wichtig wie Ausdauer- und Krafttraining. Balance-Übungen auf einer wackeligen Unterlage und selbst das Fahrradfahren eignen sich gut, um Gleichgewicht und Koordination zu trainieren. Resümierend könnte man sagen: Gleichgewichtssinn, Feinmotorik und Koordination sind Grundlagen des sicheren Fahrens.

Und: Eine Bewegung, die ideal abläuft, benötigt einen geringeren Kraftaufwand. In jeder Hinsicht fit auf dem Motorrad zu sein bedeutet eine bessere Kontrolle über die Maschine und längere eine erhöhte Aufmerksamkeit zu haben. Also: mehr Spaß und mehr Sicherheit.

Habe ich etwas vergessen? Was ist mit den anderen Verkehrsteilnehmern? Am Anfang der Motorradsaison ganz besonders wichtig ist die Tatsache, dass PKW- und LKW-Fahrer sich erneut auf die zierliche Silhouette der Motorräder einstellen müssen. Wir Motorradfahrer sind gezwungen besonders jetzt alle Antennen auszufahren und die Sinne auf Motorradfahren umzuschalten: „Hat er mich wirklich gesehen und meine Geschwindigkeit

richtig eingeschätzt?“. PKWs sind bei „Zusammenstoßen mit einem weiteren Verkehrsteilnehmer“ (DEKRA, Verkehrssicherheitsreport Motorrad-2010) nicht nur zu 80% die Hauptunfallgegner des Motorrades sondern auch bei 72% dieser Unfallkategorie die Verursacher. Mein Tipp: Die Vorsicht ist die Mutter der Porzellankiste. Defensiv fahren und im Zweifel lieber ein Mal mehr auf die eigene Vorfahrt verzichten. Zudem würde ich es langsam angehen lassen: am Anfang der Saison nicht gleich eine anspruchsvolle Passfahrt sondern kurze Trips planen.

Die alten Römer pflegten zu sagen: „mens sana in corpore sano“ („ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“). Ich würde diesen Satz für unsere Zwecke so frei übersetzen: Einen wachen Verstand, einen trainierten Körper und dazu mentale Vorbereitung gepaart mit praktischer Übung sind das, was wir Kradler brauchen, speziell zum Start der Saison. Ein Sicherheitstraining bei uns im Fahrsicherheitszentrum Hansa/Lüneburg zu absolvieren, ist eine exzellente Möglichkeit, einen in diesem Sinne standesgemäßen Start in die Saison zu feiern. Hier, unter Kradlern, ohne lästigen Straßenverkehr und in entspannter Atmosphäre, lässt sich das eingeschlafene Fahrgefühl leicht wieder zum Erwachen bringen.

Ein besonderes Ziel zu einem besonderen Tag ist das Fahrsicherheitszentrum Hansa/Lüneburg auch, und zwar am Sonntag, 22. April 2012, zum Motorrad StartUp Day. Dieses Event – inzwischen ein fester Termin im Kalender vieler norddeutscher Motorradfahrer – läutet zum 7. Mal offiziell die Motorradsaison bei uns im Fahrsicherheitszentrum ein. Unser Angebot ist an diesem Tag riesig. Tolle Gewinnspiele, eine breit gefächerte kulinarische Auswahl, eine „Rauschbrille“ zum Ausprobieren (mehr verrate ich dazu nicht) und natürlich Probefahrten auf der kurvenreichen Fahranlage sind nur ein Teil dessen, was an diesem Tag den/die Kradler/Kradlerin erwartet. Und: Wer an diesem Tag ein Training bucht, bekommt dafür in diesem Jahr 10% Rabatt. Ob alleine oder mit Gleichgesinnten, zum Bemühspräch oder für eine Probefahrt mit den nagelneuen Modellen von KTM, BMW und anderen Herstellern jeder/jede Motorradfahrer/in wird an diesem Tag auf seine/ ihre Kosten kommen. Wir alle – insbesondere wir Trainer – freuen uns auf Euch.

Alberto Salvagnini