

# FÜR STARTER

**7** Tipps  
für Dein  
erstes Mal auf der  
Rennstrecke

# DU BIST DER HELD!



Vom Zuschauer zum Rennfahrer - was für eine unglaubliche Verwandlung! Ich konnte mir einen lang gehegten Traum erfüllen. Anfängliche Ängste wichen schnell. Die Betreuung durch das Trainerteam war erstklassig und hat mir geholfen, das Beste aus dieser Erfahrung zu machen. Ich hoffe es kann anderen, wie mir, helfen und meine Fähigkeiten weiter zu verbessern. Vielen Dank!

Thorsten M., 55 Jahre



Ich hätte nie gedacht, dass ich einmal auf einem Motorrad sitzen würde, geschweige denn auf einer echten Rennstrecke! Aber das Training hat meine Erwartungen bei weitem übertroffen. Schon nach dem ersten Metern fühlte ich mich sicherer und mutiger. Das Adrenalin, das durch meine Adern schoss, war unbeschreiblich. Ich kann dieses Training jedem empfehlen, der seine Grenzen austesten und Fahrspaß pur erleben möchte. Ein großes Dankeschön an das Team!

Julia K., 25 Jahre



Als wissenschaftlicher Motorradfan bin ich schon immer davon, einmal auf einer richtigen Rennstrecke zu fahren. Dank des Einzelgerttrainings wurde dieser Traum endlich wahr! Anfangs war ich nervös, aber die professionellen Trainer haben es geschafft, mir das nötige Selbstvertrauen zu geben. Die ersten Runden waren eine echte Herausforderung, aber schon bald spürte ich das Adrenalin und den reinen Fahrspaß. Ein unvergessliches Erlebnis, das mich mehr schmeckt. Vielen Dank an das gesamte Team für diese einmalige Erfahrung!

Markus F., 32 Jahre

# DEIN ERSTER TRACKDAY

Erik erinnert sich, wie es damals war. Die coolen Jungs auf ihren schnellen Maschinen, die mit Leichtigkeit den Power auf den Asphalt zaubern, faszinierten mich schon immer. Diese Faszination nährte vor vielen Jahren meinen Wunsch, selbst einmal auf einer Rennstrecke zu fahren.

Durch Zufall kam ich auf einer Motorradmesse mit einem Besucher ins Gespräch und er lud mich ganz spontan zu seinem nächsten Training auf der Rennstrecke ein. Ich konnte es kaum fassen und meine Aufregung war grenzenlos. Ich habe es mir im Traum vorgestellt, wie es so ist auf der Rennstrecke. Für mich war es immer unerreichbar. Jetzt stand mein Motorrad ganz vorne in der Box und ich genoss den Blick auf die Tribünen. Sie waren leer. Ich stellte mir vor, wie tausende begeisterte Fans meinen Sprint zur Zielflagge bejubeln würden. Ein Traum wurde wahr. Dieser Tag ist nun viele Jahre her und ich genieße die Zeit auf der Rennstrecke. Inzwischen habe ich selbst viele Fahrer auf den Weg zur Strecke mitgenommen und das Leuchten in ihren Augen gesehen.

Vor 5 Jahren hat mir Max ein niederschmetterndes Urteil meiner Fahrkünste gegeben. Und er hatte einen Schüler mehr. Seither ist das Leuchten in meinen Augen noch intensiver. Die Kraft der Beschleunigung zu spüren, die Verzögerung zu beherrschen und die eigenen Bewegungen in Einklang mit dem Motorrad zu bringen, das ist die Faszination des Motorradfahrens.

## Wie ist es bei Dir?

Hast Du auch den Traum, selbst einmal auf der Rennstrecke zu fahren. Wir, Max und Erik von der Top Superbike Riding School, sind bereit und bringen Dich sicher auf die Rennstrecke.



# DIE ERSTEN TIPPS

Du fragst dich: Was brauche ich dafür? Mach Dir keine Sorgen. Wir haben ein paar Tipps zusammengestellt.

**1** Der Puls steigt, bleib locker und setz dich nicht unter Druck. Es geht um nichts! Dein Ziel ist es, Spaß zu haben. Freue Dich auf das Erlebnis und genieße Deinen ersten TrackDay.

**2** **Kann ich mit meinem Motorrad fahren?**  
Grundsätzlich kann man mit allen Motorrädern fahren. Für ein artgerechtes Training sind Supersportler, Naked Bikes, Tourer oder Allrounder geeignet.



**3**

**Muss ich das ganze Zeug haben?**  
Nein, Du brauchst nur dein Motorrad mit dem Zündschlüssel

Wir kümmern uns um:

- ▷ Benzin für deine Turns
- ▷ Stellen dir den Luftdruck bei den Straßenreifen ein
- ▷ Du bekommst Klebeband zum Abkleben der Spiegel/Lampen und Werkzeug zum Abschrauben des Nummernschildes
- ▷ Bei Bedarf wechseln wir dir deinen Reifen (Reifen können vorbestellt werden)

**4**

**Was gehört zur Schutzausrüstung?**

- ▷ Motorradhelm mit gültiger ECE-Norm
- ▷ Lederkombi (möglichst einteilig)
- ▷ Rückenprotektor
- ▷ Motorradstiefel
- ▷ Motorradhandschuhe aus Leder

# 5

## Wie komme ich zur Rennstrecke?

Mit einem Kleintransporter oder Anhänger kannst Du Dein Motorrad bequem transportieren oder Du fragst Freunde, ob sie Dein Motorrad mitnehmen können. Natürlich kannst Du auch selbst mit dem Motorrad anreisen.

## Wo kann ich übernachten?

Am einfachsten ist es, wenn Du im Transporter übernachtet. Im Fahrerlager gibt es Toiletten, Duschen und Strom. Du kannst aber auch in einem Hotel oder einer Pension übernachten. Wir geben dir dazu Tipps.



# 6

Getränke und Snacks nicht vergessen. Motorradfahren ist Sport und man sollte genügend Flüssigkeit zu sich nehmen. Für die kleine Pause ist ein Campingstuhl von Vorteil.



# 7

## Der 7. Tipp:

Fahre bei Deinem ersten TrackDay unter professioneller Anleitung. Unser Coach wird Dich sicher an die Strecke heranführen. Die Tipps helfen Dir, ein absolutes Erlebnis zu haben und sicher und gesund wieder nach Hause zu kommen.

# FLAGGEN

Jeder, der neu auf der Rennstrecke ist, sollte wissen, dass Flaggen ein unverzichtbares Kommunikationsmittel sind. Sie informieren über verschiedene Situationen auf der Strecke und sorgen so für die Sicherheit aller Beteiligten. An jedem Streckenabschnitt stehen Streckenposten, die im Notfall die Flaggen schwenken. Hier ein kurzer Überblick über die verschiedenen Flaggen:



Überholverbot und leichte Geschwindigkeitsreduzierung, um Hindernissen auf der Strecke gefahrlos ausweichen zu können. Eingeleitete Überholvorgänge, die nicht vor Erreichen des Streckenpostens mit der gelben Flagge abgeschlossen werden können, sind abubrechen. Keine unkontrollierten Fahrmanöver.



Abbruch des Rennens oder des Turns. Überholen verboten und Geschwindigkeit reduzieren. Bis zum Ende des Turns ist jedoch mit zügiger Geschwindigkeit weiterzufahren. Abruptes Abbremsen oder Weiterfahren in Schrittgeschwindigkeit stellt ein Sicherheitsrisiko für die anderen Fahrer dar. Der Abbruch des Turns muss von dir den anderen Fahrern durch Handzeichen angezeigt werden. Eingeleitete Überholvorgänge sind abubrechen und unkontrollierte Fahrmanöver zu vermeiden.



Freie Strecke, Ende der Gefahrenzone. Die Strecke ist für den Trainingsbetrieb wieder freigegeben. Das Motorradfahren ist uneingeschränkt möglich.



Die schwarze Flagge wird in der Regel mit einer Startnummer gezeigt. Der betroffene Fahrer muss in die Boxengasse fahren. Die meisten Rennstrecken zeigen diese Flagge bei zu viel Lärm.



Im Rennen wird diese Flagge gezeigt, wenn ein schnellerer Fahrer direkt hinter dir ist. Der schnellere Fahrer überholt.

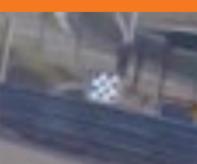


Diese Flagge wird an der Start-Ziel-Linie geschwenkt und zeigt das Ende des Trainings an. Mit zügiger Geschwindigkeit bis zur Boxeneinfahrt weiterfahren.



Vorsicht! Öl oder andere Flüssigkeiten, Schmutz oder Nässe auf der Fahrbahn.

### Lightflags



Auf einigen Rennstrecken gibt es zusätzlich zu den Schwenkflaggen so genannte Lightflags. Durch das intensive Leuchten der Flaggen sind diese schon von weitem zu erkennen.

# DEIN SCHUTZ

Zur Vorbereitung gehört die Überprüfung der Sicherheitskleidung. Sind Lederkombi, Stiefel, Helm und Handschuhe für die Rennstrecke geeignet? Hier einige Tipps von uns:



## HANDSCHUHE

Jeder hat schon schmerzhaft Erfahrungen mit Handverletzungen gemacht. Ein Handschuh schützt! Abgesehen von Verletzungen ist beim Motorradsport der sichere Griff und das gefühlvolle Betätigen von Bremse, Kupplung und Gas von großer Bedeutung.



## LEDERKOMBI

**Warum eine Lederkombi?**

Die Kombi soll beim Sturz schützen. Eine Textilkombi kann auf dem Asphalt durchgeschleudert werden und die Protektoren können verrutschen.

**Warum eine einteilige Lederkombi?**

Bei einem Sturz kann der Reißverschluss reißen und der Schutz ist weg!

Den höchsten Standard bieten heute Kombis mit Airbag oder Airbagwesten. Hier ist es wichtig, die genauen Funktionen zu kennen und zu beherrschen.

## STIEFEL

Der Motorradstiefel ist die klassische Schutzausrüstung beim Motorradfahren. Er muss fest sitzen und darf nicht verrutschen.

Der Stiefel schützt Fuß und Sprunggelenk bei einem Unfall.



## HELM

Der Schutz des Kopfes ist das Wichtigste!

### Was sind die wichtigsten Kriterien?

Der Helm muss einen vollständigen Schutz des gesamten Kopfes und der Halswirbelsäule bieten. Ein Integralhelm ohne Klappfunktion bietet diesen Schutz. Ein fester Sitz des Helmes auf dem Kopf ist wichtig, um bei einem Aufprall nicht zu verrutschen.

Jeder Kopf hat seine eigene Form und jeder Hersteller sein eigenes Design. Beide müssen sprichwörtlich „passen wie der Deckel auf den Topf“. Probiere den Helm vor dem Kauf immer auf!

Die neueste ECE-Norm bietet die höchste Sicherheit. Wenn der Helm 5 Jahre in Gebrauch ist, sollte man über einen neuen Helm nachdenken.

## RÜCKENPROTEKTOR

Das Tragen eines Rückenprotektors ist Pflicht! Damit er seine Aufgabe erfüllen kann, muss er die richtige Größe haben. Viele Lederkombis sind heute bereits mit Rückenprotektoren ausgestattet.



## BRUSTPROTEKTOR

Ein Brustschutz ist nicht vorgeschrieben. Er kann aber in bestimmten Situationen den Brustkorb vor Stößen schützen.

## FUNKTIONSWÄSCHE

Die Funktionswäsche sollte entsprechend der Außentemperaturen ausgewählt werden. Kühlende und wärmende Funktionswäsche gibt es in allen Varianten. Neben der temperaturregulierenden Wirkung dient die Funktionswäsche dem leichten An- und Ausziehen der Lederkombi.

# DENKE AN DICH

Viele neue Eindrücke und ein nicht ausgeruhter, gesundheitlich angeschlagener Fahrer können schnell zu Unaufmerksamkeit führen. Auf der Rennstrecke entscheiden oft Sekunden über die richtige Entscheidung.

## Etwas FITNESS

Eine gute körperliche Verfassung ist wichtig, um das Motorrad sicher beherrschen zu können, insbesondere bei höheren Geschwindigkeiten und intensiver Belastung.

## AUFWÄRMEN

Führe vor dem ersten Turn leichte Dehn- und Aufwärmübungen durch, um deine Muskulatur auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten.

## Viel TRINKEN

Durch die körperliche Anstrengung und das Schwitzen unter der Schutzkleidung kannst du leicht dehydrieren. Trinke vor und nach dem Training ausreichend Wasser. Bei hohen Außentemperaturen ist es besonders wichtig, viel zu trinken.

## ERNÄHRUNG

Iss während des TrackDay leicht verdauliche Kost.

## Pause machen

Mache ausreichend Pausen zwischen den Turns, um dich zu erholen.

## Höre auf Deinen Körper

Wenn Du dich müde, schwindelig oder sonst wie unwohl fühlst, halte an und ruhe dich aus.

# GRENZ ERFAHRUNG

Du bist heute auf der Straße und fährst sicher und vertraut mit dem Motorrad. Es gibt wenig Stress oder körperliche Anstrengung. Du fährst routiniert in deiner Komfortzone.

Das Fahren auf der Rennstrecke wird über dein routiniertes Fahren hinausgehen. Das Neue wird dich herausfordern! Es wird für jeden anders sein. Es wird Stress bedeuten. Du wirst unsicher sein. Du wirst nervös sein und dein Puls wird steigen. Am ersten Tag wirst du vielleicht denken:

## Das ist nichts für mich!

Wir können dir sagen, dass alle Anfänger, die so gedacht haben, am zweiten Tag total begeistert waren. Sie haben sich mit einem großen Smiley im Gesicht verabschiedet.

## Lass Dir Zeit!

Während die Komfortzone Sicherheit und Vertrautheit bietet, kann das gelegentliche Eintauchen in die Stresszone notwendig sein, um sich als Motorradfahrer weiterzuentwickeln. Die richtige Balance zwischen diesen beiden Zonen zu finden, ist der Schlüssel zu einem sicheren Motorradenerlebnis. Es ist ratsam, die Grenzen der Komfortzone schrittweise und unter Anleitung zu überschreiten.



KOMFORT

STRESS

LERNEN

WACHSEN

# MOTORRAD CHECK

Neben dem Fahrer muss auch das Motorrad in einem technischen Zustand sein, der ein sicheres und sturzfreies Fahren auch bei sportlichen Geschwindigkeiten ermöglicht. Hier einige wichtige Tipps von uns für deinen Start:

## Prüfung der Bremsanlage

- ▷ Es darf keine Bremsflüssigkeit austreten
- ▷ Alle Schrauben an den Bremszangen fest angezogen sind
- ▷ Ausreichend Bremsbelag auf den Bremsklötzen vorhanden sind
- ▷ Bremsdruck kontrollieren

## Kontrolle der Bereifung

- ▷ Ausreichend Profil vorhanden
- ▷ Reifendruck auf Rennstrecke eingestellt ist (bitte Trainer fragen)

## Weitere Punkte

- ▷ Es dürfen keine weiteren Flüssigkeiten wie Motoröl, Benzin, Kühlwasser oder Gabelöl austreten und alle Verschlüsse müssen dicht sein
- ▷ Alle Radmutter fest angezogen sind
- ▷ Die Kette gespannt ist
- ▷ Alle Verkleidungsschrauben fest sind
- ▷ Genügend Benzin im Tank ist

Bitte kontrolliere zwischen den Runden und am Abend!

Wenn du mit deinem Straßenmotorrad auf der Rennstrecke fährst, müssen alle Lampen abgeklemmt oder abgeklebt sein. Auch die Spiegel müssen abmontiert oder abgeklebt sein. Dies verhindert, dass bei einem Sturz Glassplitter auf die Straße fallen.



# VERZICHT DER HAFTUNG

Der Haftungsverzicht ist Voraussetzung für das Fahren auf der Rennstrecke und ist vor Trainingsstart zu unterschreiben.

## Warum ist der Haftungsverzicht notwendig?

Mit der Unterschrift wird jeder Teilnehmer an seine Verantwortung erinnert. Er muss sich verantwortungsbewusst verhalten, auf andere Teilnehmer Rücksicht nehmen, sich keinen Gefahren aussetzen und die Sicherheitsvorschriften einhalten.

Auch die Versicherungsgesellschaften, die Veranstaltungen oder Rennstrecken versichern, verlangen, dass alle Teilnehmer einen Haftungsverzicht unterschreiben.





# ENDLICH FAHREN

Jetzt steht fast nichts mehr im Weg. Noch ein paar Tipps für den Start:

## Es geht nur in eine Richtung

Boxengasse und Rennstrecke sind Einbahnstraßen. Auch wenn du in der Boxengasse wenden musst - absteigen und schieben.

## Die Ampel steht auf GRÜN

Die Ausfahrt auf die Rennstrecke ist mit einer weißen Linie markiert, die nicht überfahren werden darf. Auf der Strecke können sich bereits Fahrer befinden. Schau bei der Ausfahrt nach hinten und suche die Lücke, wo du sicher in den fahrenden Verkehr einfädeln kannst.

## Vorne spielt die Musik

Auf der Strecke bist du für die vor dir fahrenden Fahrer verantwortlich. Respektiere sie, auch wenn sie langsamer sind. Überhole an einer sicheren Stelle. Drehe dich nicht um, um zu sehen, was hinter dir passiert.

## Überhole nicht mit der Brechstange.

Überholen will gelernt sein. Studiere den langsamen Fahrer vor dir und suche die Lücke, die er dir durch seine Fahrweise lässt. Das kann auch mal eine ganze Runde dauern.

## Im Fall der Fälle

Du fährst, wohin du schaust! Schau nicht auf stürzende Fahrer. Konzentriere dich darauf, sicher und schnell an der Unfallstelle vorbeizufahren.

Wenn du stürzt, halte dich nicht am Motorrad fest. Lass los. Halte die Arme eng am Körper und warte, bis du zum Stillstand kommst. Bevor du aufstehst, orientiere dich. Wo bin ich? Wo fahren die anderen? Dann laufe auf dem kürzesten Weg zur Leitplanke. Dein Motorrad spielt dabei keine Rolle! Wenn du Schmerzen hast, bleib liegen. Die Streckenposten helfen dir.



## Unser TIPP: Personal Training für Deinen Rennenstreckeneinstieg

- ▷ Vorbereitungscall zum Kennenlernen
- ▷ Individuelles Trainingsprogramm für Dich zugeschnitten
- ▷ Neben dem praktischen Training auf der Strecke werden wir eine umfangreiche theoretische Ausbildung durchführen
- ▷ Nachbereitungscall mit Unterlagen

**Jetzt bist Du am Start!**



Mit unserer deutschlandweit erfolgreichen **Top Superbike Riding School** bringen wir Deine PS als echter Motorradfan auf die Straße und Rennstrecke.

Spüre das Adrenalin, wenn Mensch und Maschine im Einklang sind. Werde mit uns zum sicheren Asphaltheld in allen Lagen.

Max und Erik sind Kurvenjunkies mit Bodenhaftung. Max als leidenschaftlicher und siegreicher Superbike WM Profi und einziger deutscher Sieger der legendären 24 Stunden von Le Mans und Erik als leidenschaftlicher Motorrad Coach und Sport Mental Coach hat viele Motorradfahrer sicher auf die Rennstrecke gebracht.