

Das erste Mal auf die Rennstrecke? - Das sollte dabei sein!



Alteisen.Training e.V.

Für jeden, der sich zum ersten Mal mit seinem Motorrad zu einem Training auf der Rennstrecke aufmacht, sollte klar sein, dass es immer mal zu kleineren Defekten oder Materialschäden kommen kann. Das fängt damit an, dass einem vor Aufregung das Sportgerät in der Boxengasse vom Ständer rutscht. Ohne einen Meter auf der Strecke gewesen zu sein kann es da schon zu einem verbogenen oder sogar abgebrochenem Hebel kommen. Dann ist guter Rat sprich Ersatzteil teuer. Um solchem Ärger vorzubeugen möchten wir euch hier ein paar Tipps zur Vorbereitung geben.

1. Fahrerausstattung:

Auf den meisten Rennstrecken gibt es zum Schutz der Teilnehmer klare Vorgaben!

- **Helm:** Integralhelm (kein Klapphelm) unbeschädigt. Jethelme und ähnliches sind nicht zugelassen. Der Helm sollte nicht älter als 5 Jahre, der aktuell geltenden Norm entsprechen und nicht beschädigt sein.
- **Kombi:** Erste Wahl ist, wir haben es alle geahnt, Leder! Jacke und Hose müssen mit einem stabilen Reißverschluss miteinander zu verbinden sein. Die Kombi sollte an den Schultern, Ellenbogen und Knie mit Protektoren ausgestattet sein. Das Tragen eines **Rückenprotektors** ist **Pflicht!** Das Tragen von Textilkombis bei einem Kurventraining ist zwar nicht verboten, stellt unseres Erachtens im Vergleich zu Leder aber nicht den optimalen Schutz dar.
- **Handschuh:** Auch hier empfehlen wir bevorzugt Leder. Da wir uns instinktiv bei Stürzen mit den Händen schützen wollen sind diese besonders gefährdet. Daher sollten die Handschuh über eine zuverlässigen Verriegelung am Handgelenk verfügen. In geschlossenem Zustand sollte der Handschuh nicht von der Hand zu ziehen sein.
- **Stiefel:** Stiefel **müssen** über die Fußknöchel herausragen! Auch hier ist zum Schutz unserer Knochen ein Stiefel mit Protektorenausstattung zu wählen. Hier setzen sich mehr und mehr moderne Materialien durch.

Nach unseren Erfahrungen wird die Einhaltung dieser „Kleiderordnung“ an den Rennstrecken immer strenger kontrolliert. Es kann sein, dass einem Teilnehmer bei Nichteinhaltung der Sicherheitsvorschriften die Teilnahme am Training untersagt wird!

2. Motorrad

Wie schon erwähnt können Kleinigkeiten früh für ein Ende des Trainings sorgen. Deshalb sollte jeder Teilnehmer an Ersatz für z.B. Brems- und Kupplungshebel denken. Hier eine kleine Auflistung zur Bevorratung notwendiger Ersatz- bzw. Wartungsteile:

- Handbremshebel, Fußbremshebel, Kupplungshebel, Gas-/Kupplungszug
- Bremsbeläge (ok?), Bremsflüssigkeit (Behälter und Schlauch zum Entlüften). Am Besten nimmt man **vor dem Training** einen kompletten Service der Bremsen (Beläge und Flüssigkeit) durch.
- Reifen: Versuche nicht alte oder halb heruntergefahrenen Reifen auf der Rennstrecke „aufzufahren“. Die Fahreigenschaften deiner Maschine hängen stark vom Zustand der Reifen und dessen passenden Reifendruck ab. Diesen, vom Hersteller empfohlenen Reifendruck, kannst du dem Datenblatt des Herstellers aus dem Internet entnehmen.
- Kontrolle Fahrwerk:
 - Ebenfalls wichtig für die Fahreigenschaften deiner Maschine ist die Gabel und die Schwinge.
 - Prüfe Lenkkopf- und Schwingenlager auf Lagerspiel.
 - Kontrolle von Gabel und Stoßdämpfer auf Undichtigkeiten: Putzen und polieren hilft beim Fehler finden!
- Motor:
Ist noch alles dicht? Irgendwelche Undichtigkeiten (Öl, Wasser)? Austretende Flüssigkeiten führen zur sofortigen Disqualifizierung des Fahrzeuges vom Wettbewerb (Training)!
- Auspuffanlage:
Nirgendwo wird so regelmäßig die Lautstärke gemessen wie auf der Rennstrecke! Auf den meisten Strecken in Deutschland sind das zur Zeit noch max. 98dB(a), in Frankreich 95 dB(a). Motorräder wie Ducati oder Aprilia V4 kommen mit der serienmäßigen Auspuffanlage bei einigen Rennstrecken-Veranstaltern gar nicht mehr auf die Strecke. Deshalb seht zu, dass eure Auspuffanlagen in einwandfreiem Zustand sind, sonst ist das Training schneller vorbei als gedacht.
- Startnummer:
Die Startnummer muss deutlich von vorn zu erkennen sein. Für Rennen muss sie auch von den Seiten zu erkennen sein (links/rechts). Bei manchen Veranstaltern gibt es Vorgaben zur Hintergrundfarbe und der Zifferngröße zur Klasseneinteilung. Die gilt es zu berücksichtigen! Auch den Aufkleber deiner Gruppeneinteilung bei Trainings solltest du an einem gut sichtbaren Platz an der Front deines Motorrades anbringen. Das erspart dir später Probleme beim Streckenzugang. Damit das gut klappt, solltest du Startnummern und Aufkleber von anderen Veranstaltungen möglichst unkenntlich machen. Das vermeidet später Verwechslungen.

In der Regel befinden sich solche oder ähnliche Hinweise bei allen Veranstaltern auf ihren entsprechenden Webseiten. Dort findest du auch Hinweise auf die Möglichkeiten dich instruieren zu lassen. Ein solches Angebot solltest du unbedingt wahrnehmen. Eine Unterweisung durch erfahrene InstruktorInnen ist Gold wert da sich das Fahren auf der Rennstrecke stark vom Fahren auf der Straße unterscheidet. Dies trifft auch auf erfahrenere TeilnehmerInnen zu, die das erste Mal auf einer unbekanntem Strecke unterwegs sind und deren Verlauf erst noch kennen lernen müssen.

Unsere Hinweise erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sollen dir aber dabei helfen dich gut vorbereitet und entspannt auf die ersten Kilometer Rennstrecke einzulassen. Solltest du noch Fragen zu dem Thema haben, so schreib uns über unsere Seite an.

Mit motorsportlichen Grüßen, euer Alteisen.Training e.V. - Team