

Wer nicht bremst zur rechten Zeit – der fährt üben Bürgersteig!

ADAC Sicherheitstraining 2014



Am 15.06.2014 nahmen Anton und ich an einem ADAC Sicherheitstraining für Goldwingfahrer im [ADAC Sicherheitszentrum Weilerswist](#) teil. Initiiert hat dieses Fahrsicherheitstraining unser Freund Volli, auf der Basis des Goldwing Forums (www.goldwing-forum.de). Auch unser Stammtischfreund Raymond aus Belgien hat sich hier dazu gesellt.

Der Beginn war auf 08:00 Uhr festgelegt. Eine frühe Zeit für einen Sonntag. Um 07:00 treffen wir uns in Lohmar und fahren zu Volli. Gemeinsam geht die Fahrt dann weiter nach Weilerswist.

Dort angekommen gibt es erst einmal einen Kaffee und wir erfahren, dass wir eine Stunde zu früh sind. Nicht Volli's Schuld, sondern die Auftragsbestätigung des ADAC war nicht korrekt. Also verbringen wir die Zeit mit Kaffee, und Benzingeprächen mit den anderen Teilnehmern. Insgesamt haben sich 10 Winger gemeldet, inklusive Edith, eine Sozia, die als solche auch mitgemacht hat.



Um 09:00 Uhr stellt sich dann Frank, unser heutiger Trainer vor und erklärt uns den Verlauf des Tages. Auch wir stellen uns untereinander vor und beschreiben, in welchen Bereichen wir bei uns Schulungsbedarf sehen. Für unseren Trainer sind das ganz interessante Informationen.

Dann geht es auf das Schulungsgelände. Nicht unwichtig ist für uns die Information, dass wir die hellen Flächen (für Schleuderkurse) nicht befahren dürfen. Einige Runden zum warmfahren sind natürlich vorgelagert, dann beginnt Frank mit seinem Training. Einhändig, freihändig, stehend fahren und dabei auch noch die Kurve zu nehmen ist wirklich möglich. Gut dass wir nicht abspringen und rückwärts wieder aufspringen mussten!



Schwerer noch als schnell oder zügig zu fahren ist das extreme langsam fahren. Hier haben wir neue Erkenntnisse und Frank zeigt uns die Tricks. Das Wichtigste dabei: "Immer Atmen und lächeln!". So nehmen wir immer wieder die enge Slalom-Strecke und auf der Rückfahrt die etwas weitere, für die höhere Geschwindigkeit.



Kurven richtig fahren, die Ideallinie erkennen, in die Kurve legen, das Motorrad in die Kurve drücken. Das sind die nächsten Themen und wir üben das bei schneller und bei langsamer Fahrt. Es ist warm und mehrfach legen wir eine Trinkpause ein um uns etwas abzukühlen, aber auch um die Konzentrationsfähigkeit zu erhalten. Auch eine wichtige Erkenntnis.

Schnell ist der Vormittag vorbei und die Mittagspause steht an. Einige nutzen den Catering Service, den der ADAC anbietet, die Anderen fahren schnell mal die 200 m zu Mc Donalds.

Dann beginnt der Nachmittagsteil. Bremsen ist ein wichtiges Thema. Ob mit oder ohne ABS, ist hier von entscheidender Wichtigkeit. Dieser Themenbereich wird sehr intensiv behandelt und ist mit vielen Übungen verbunden. Auch das Thema "Notbremsung" wird geübt. Kurzer Anhalteweg bei richtiger Bremsung (ohne dass die Räder blockierten).

Wie die Notbremsung ist auch das Ausweichen ein wichtiges Manöver, dass der Winger beherrschen muss. Die Übungen dazu sind erst einfach, werden dann komplizierter und am Ende ist schnelle Reaktion gefragt.

Das Anfahren aus dem Stand in eine scharfe Kurve erfordert Geschick. Aber auch hier gibt es Tricks und richtige Verhaltensweisen, die uns Frank erklärt – und wenn man atmet



und lächelt, dann klappt das auch!

Am Ende des Tages zeigt uns unser Trainer noch ab einem praktischen und anschaulichen Beispiel, wie sich Geschwindigkeit, Reaktionszeit und Bremsweg zueinander verhalten. Da überlegt sich jeder, ob er wirklich in einer 30 km/h –Zone mit 50 km/h fahren will.

Nach der Abschlussbesprechung und der Austeilung der Zertifikate wingen wir gegen 18:00 Uhr wieder nach Hause. Mitnehmen können wir einige neue Erkenntnisse, wichtig aber ist, dass wir die vorhandenen wieder aufgefrischt haben.

Zusammenfassend eine tolle Veranstaltung. Danke noch einmal an Volli, für die Idee und die Initiative.