

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
Danksagung	8
Die Ideallinie existiert	11
Definition der Ideallinie	11
Das theoretische Ziel der Ideallinie	11
Die Praxis der Ideallinie	11
Wie man die Ideallinie fahren kann	11
Was man besser sein lässt oder nie macht	12
Wie man die Ideallinie sicherheitshalber fahren sollte	12
Die wichtigsten Regeln der Ideallinie	13
Die Ideallinie existiert nicht	14
Die äußeren Einflussfaktoren der Ideallinie	14
Der Einfluss der Kurven vor beziehungsweise nach der Ideallinie	14
Das Grundprinzip der Kurvenfolge	14
Die Kunst des wirklich schnellen Fahrens	15
Der Vorteil von Fahr- beziehungsweise Perfektionstrainings	15
Allgemeine Ratschläge und Prinzipien zur Ideallinie	16
Der gleichmäßige Bogen	16
Ausnutzen der gesamten Fahrbahnbreite	16
Das Prinzip auf trockener Fahrbahn	16
Das Prinzip auf nasser Fahrbahn	17
Die rot-weißen Abweiser am Fahrbahnrand	17
Das Prinzip des richtigen Bremsens	18
- Keine Seitenführungskräfte beim Abbremsen	18
- Die Ausnahmen auf der Nordschleife	18
Einlenken entgegen dem Instinkt	21
Die Rennlinie	21
Das Ideallinie-Konzept®	22
Warum das Ideallinie-Konzept®?	22
Wie ist das Ideallinie-Konzept® aufgebaut?	23
Ziele des Ideallinie-Konzepts®	23
Teil 1: Die Streckenpläne	24
Teil 2: Die stehenden Autos, Kurve für Kurve (Das Buch)	25
Teil 3: Die Instruktionsrunde mit 60 km/h (Der Film)	27
Zur Orientierung	27
Schlussbemerkung	29

Ein- und Ausfahrt Nordschleife	32
Antonius-Buche	32
Tiergarten	33
Hohenrain	34
Hatzenbach, Einfahrt	36
Hatzenbach I	39
Hatzenbach II	41
Hatzenbach III	46
Hocheichen	50
Quiddelbacher Hohe	52
Flugplatz	54
Schwedenkreuz	58
Aremberg	60
Fuchsröhre	62
Adenauer Forst	65
Metzgesfeld	71
Kallenhard	75
Wehrseifen	82
Breitscheid	86
Ex-Mühle	87
Lauda-Kurve	88
Bergwerk	89
Kesselchen I & II	92
Kesselchen III & IV	94
Klostertal	96
Klostertal-Kurve	97
Caracciola-Karussell	98
Hohe Acht, Anfahrt	105
Hohe Acht	106
Hedwigshöhe	108
Wippermann	110
Eschbach	114
Brünnchen	115
Eis-Kurve	117
Pflanzgarten	119
Nach Pflanzgarten ⇄ Schwalbenschwanz, Anfahrt	122
Schwalbenschwanz	123
Kleines Karussell	126
Galgenkopf	128
Döttinger Höhe	129
Glossar	130