

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