

# INHALT

|                                                       |           |
|-------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. VORWORT.....</b>                                | <b>7</b>  |
| <b>2. DIE TECHNIK DES MOTORRADS.....</b>              | <b>10</b> |
| 2.1. Fahrwerk .....                                   | 12        |
| 2.1.1. Geometrie .....                                | 12        |
| 2.1.2. Rahmenbauarten .....                           | 14        |
| 2.1.3. Vorderradföhrung.....                          | 18        |
| 2.1.4. Hinterradföhrung .....                         | 20        |
| 2.1.5. Federung und Dämpfung .....                    | 24        |
| 2.1.6. Räder und Reifen.....                          | 25        |
| 2.1.7. Bremsen .....                                  | 30        |
| 2.2. Motor .....                                      | 32        |
| 2.2.1. Bauarten .....                                 | 36        |
| 2.2.2. Gemischbildung .....                           | 45        |
| 2.2.3. Zündung .....                                  | 50        |
| 2.2.4. Schmierung und Kühlung .....                   | 50        |
| 2.2.5. Getriebe, Kupplung .....                       | 56        |
| 2.2.6. Leistung und Verbrauch .....                   | 58        |
| 2.3. Assistenzsysteme .....                           | 62        |
| 2.3.1. ABS-Systeme.....                               | 62        |
| 2.3.2. Traktionskontrolle .....                       | 67        |
| 2.3.3. Drive-by-Wire .....                            | 70        |
| 2.3.4. Schalthilfen, Blipper, Automatik .....         | 72        |
| 2.3.5. Elektronisch verstellbares Fahrwerk.....       | 76        |
| 2.3.6. Wheelie-Control, Schleppmomentenregelung ..... | 78        |
| 2.4. Einstellungsratgeber für Assistenzsysteme.....   | 80        |

### **3. MOTORRAD FAHREN ..... 82**

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| 3.1. Die Fahrphysik .....                                 | 84  |
| 3.1.1. Geradeausfahrt.....                                | 84  |
| 3.1.2. Der Einfluss des Schwerpunkts.....                 | 87  |
| 3.1.3. Kurvenfahrt.....                                   | 88  |
| 3.1.4. Der Kammsche Kreis .....                           | 93  |
| 3.2. Fahrpraxis .....                                     | 96  |
| 3.2.1. Blickführung und Sitzposition .....                | 96  |
| 3.2.2. Richtig Beschleunigen .....                        | 101 |
| 3.2.3. Richtig Kurvenfahren .....                         | 102 |
| 3.2.3.1. Die Phasen der Kurvenfahrt .....                 | 103 |
| 3.2.3.2. Kurvenstile .....                                | 104 |
| 3.2.3.3. Die richtige Linie: Kurven hinterschneiden ..... | 107 |
| 3.2.4. Sicher bremsen - geradeaus und in der Kurve .....  | 111 |
| 3.2.4.1. Ausweichen auf der Bremse .....                  | 116 |
| 3.3. Der Schreck .....                                    | 118 |

### **4. TIPPS UND TRICKS: SO LÄUFT ES RUND..... 120**

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| 4.0. Fahren im Gebirge .....                    | 122 |
| 4.0.1. Tricks für Serpentinien .....            | 122 |
| 4.0.2. Besonderheiten im Gebirge .....          | 124 |
| 4.1. Fahren mit Gepäck .....                    | 126 |
| 4.2. Fahren mit Sozius .....                    | 129 |
| 4.3. Fahren in der Gruppe.....                  | 132 |
| 4.4. Fahren bei Nässe.....                      | 136 |
| 4.5. Fahren auf Schotter.....                   | 140 |
| 4.6. Fahren auf der Rennstrecke .....           | 142 |
| 4.7. Fahren nach der Winterpause.....           | 144 |
| 4.8. Tipps für die große Reise .....            | 148 |
| 4.8.1. Richtig essen und trinken .....          | 149 |
| 4.8.2. Wenn doch mal etwas schief geht.....     | 150 |
| 4.9. Vorsicht, Falle: Kleine Gefahrenlehre..... | 152 |

## **5. FAHRPSYCHOLOGIE: AUF DEN KOPF**

### **KOMMT ES AN ..... 158**

5.1. Mentales Training ..... 160

5.2. Fahren im Flow ..... 162

## **6. WAS MAN ZUM MOTORRADFAHREN BRAUCHT:**

### **DIE AUSTRÜSTUNG ..... 164**

6.1. Gut behütet: Der Helm ..... 166

6.1.1. Helmmaterial ..... 167

6.1.2. Glaubensfrage: Integral- oder Jethelm ..... 168

6.1.3. Helmausstattung und -zubehör ..... 170

6.1.4. Tipps zum Helmkauf ..... 171

6.1.5. Helmpflege ..... 171

6.2. Wie man sich anzieht, so fährt man:

Kombi, Stiefel, Handschuhe ..... 173

6.2.1. Die Kombi ..... 173

6.2.1.1. Lederkombis ..... 174

6.2.1.2. Textilkombis ..... 175

6.2.1.3. Protektoren-Jeans ..... 176

6.2.2. Stiefel ..... 177

6.2.3. Handschuhe ..... 179

6.2.4. Protektoren ..... 180

6.2.5. Airbags ..... 181

6.2.6. Dies und das: Unterwäsche, Sturmhaube,  
Nierengurt, Regenkombi ..... 181

6.2.7. Motorradbekleidung für Frauen ..... 184

6.2.8. Tipps für den Winter ..... 185

6.3. Gepäcksysteme und Rucksäcke ..... 186

6.3.1. Gepäcksysteme ..... 186

6.4. Was man sonst noch brauchen kann: Navi, Handy & Co. ... 190

6.4.1. Navigationssysteme ..... 190

6.4.2. Smartphones ..... 191

6.4.3. Kommunikationssysteme ..... 191

|                                                                               |            |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>7. KÖNNEN MACHT SPASS: TRAINING FÜR<br/>KÖRPER UND FAHRKOMPETENZ. ....</b> | <b>192</b> |
| 7.1. Fit muss man sein: Fitnesstraining für Motorradfahrer ....               | 194        |
| 7.1.1. Ausdauer .....                                                         | 194        |
| 7.1.2. Körperkoordination und Gleichgewicht .....                             | 195        |
| 7.1.3. Krafttraining für die bessere Haltung.....                             | 196        |
| 7.1.4. Training für spezielle Muskelpartien.....                              | 197        |
| 7.2. Mach mal Pause.....                                                      | 200        |
| 7.3. Schön locker bleiben: Entspannungsübungen<br>während der Fahrt.....      | 204        |
| 7.4. Durch Übung zum Meister: Welches Fahrtraining<br>passt zu mir? .....     | 206        |
| <b>8. PFLEGE UND UMGANG MIT DER MASCHINE .....</b>                            | <b>210</b> |
| 8.1. Fahrwerk und Hebel richtig einstellen.....                               | 212        |
| 8.2. Die richtigen Reifen .....                                               | 215        |
| 8.2.1. Tourenreifen.....                                                      | 215        |
| 8.2.2. Sportreifen .....                                                      | 216        |
| 8.2.3. Reiseenduro-Reifen.....                                                | 217        |
| 8.3. Kette, Luft, Öl: Routinewartung für mehr Sicherheit .....                | 218        |
| 8.4. Genauso wichtig: Motorradpflege .....                                    | 220        |
| 8.5. Reparaturen.....                                                         | 220        |
| 8.6. Einmotten, Ausmotten .....                                               | 221        |
| <b>9. GEBRAUCHTKAUF UND VERSICHERUNGEN .....</b>                              | <b>223</b> |
| 9.1. Gebrauchtkauf.....                                                       | 224        |
| 9.2. Motorradversicherung.....                                                | 227        |
| <b>10. ERSTE HILFE BEI MOTORRADUNFÄLLEN .....</b>                             | <b>230</b> |
| <b>11. KÖNNEN MACHT SPASS – DAS BAUCHGEFÜHL<br/>MUSS STIMMEN .....</b>        | <b>236</b> |