



Trainingsgelände

(Wegweiser „Tierarztpraxis“)

Motorrad „warm-up“ Saisonauftakt

Die Trainings und Turniere finden in Kooperation mit Fahrlehrern und ausgebildetem Fachpersonal statt.

Beginn: 10.00 Uhr – Ende ca. 17.00 Uhr

- Anreise mit eigenem Motorrad
- Kennenlern Runde (Snacks, Getränke)
- Sicherheitschecks (Luft, TÜV, Reifen)
- Gruppeneinteilung (je nach Anzahl)
- Auffrischung Grundfahraufgaben*
- Körperhaltung, Blick- Kurventechnik
- Gruppenweise Ausfahrt zum Bikertreff
- Rückfahrt zum Übungsgelände
- „Benzin Gespräche“ mit Würstchengrill

*Grundfahraufgaben Motorradführerschein

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt nur mit verkehrssicheren und zugelassenen Fahrzeugen!



**Mit neuer fitness
zur Saison 2023**

ADAC

AMC | **Dülmen**
Dülmener Auto- und Motorrad-Club e.V. im ADAC

KOMPETENZ ZENTRUM FÜR
VERKEHRSSICHERHEIT
IN DER **AUTO**MOBILLEN ZUKUNFT

Einladung zum Motorrad

„warm-up“ 2023

Sonntag, 02.04.2023

Start 10.00h, ehem. St.-Barbara Kaserne
48249 Dülmen, Heinrich-Leggewie-Str. 8

Kosten 30,- €/Person

Anmeldung erforderlich unter:
Whatsapp 0179-2321140 oder

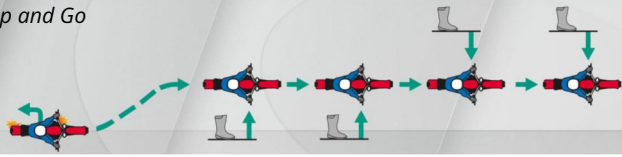
AMC Dülmen e.V. im ADAC
Haverlandweg 2-4
48249 Dülmen
info@amc-duelmen.de

Grundfahraufgaben Motorrad

Die Grundfahraufgaben dienen dazu, ein Kraffrad sicher handzuhaben und deren Fahrphysik kennen und sie richtig anzuwenden

Fahrstabilität beim Motorradfahren bei verschiedenen Geschwindigkeiten und Sicherheitslinie beim Kurvenfahren

Stop and Go

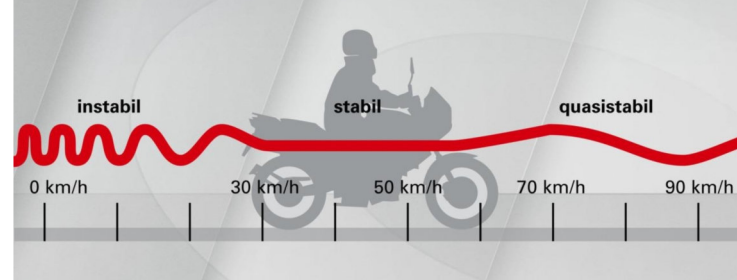


Beim Stop and go wird das Motorrad je zweimal mit dem linken und dem rechten Fuß angehalten. Der Blick ist nach vorne gerichtet

Slalom Schritttempo

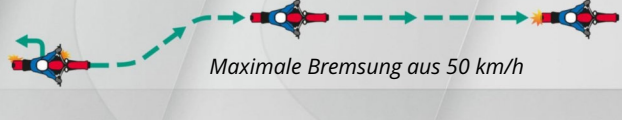


Beim Schritt-Slalom wird das Motorrad unter Einsatz der Kupplung und der Bremse stabil gehalten und dabei um die Markierungen in einem relativ engen Bogen gelenkt



Bei der Gefahrenbremsung wird das Motorrad unter Berücksichtigung von Fahrbahn und Reifen mit höchstmöglicher Verzögerung zum Stillstand gebracht

Maximale Bremsung aus 50 km/h



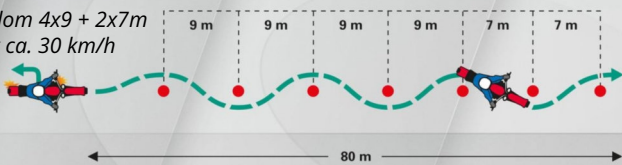
Der Slalom wird mit einem gezielten Lenkimpuls eingeleitet und mit gleichmäßiger Geschwindigkeit durchfahren

Slalom 4x7m mit ca. 30 km/h



Der Slalom wird mit einem Lenkimpuls eingeleitet und mit gleichmäßiger Geschwindigkeit durchfahren. Die beiden sieben Meter Hindernisse werden durch intensives Drücken des Motorrades umfahren

Slalom 4x9 + 2x7m mit ca. 30 km/h



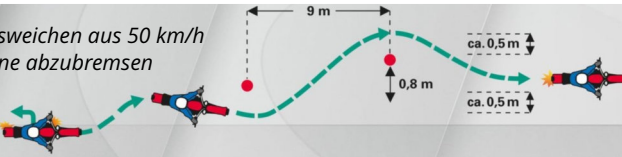
Das Kreisfahren erfolgt mit gleichmäßiger Geschwindigkeit und unter vorausschauender Blickführung. Deutliche Schräglage muss erkennbar sein

Kreisfahrt mit deutlicher Schräglage



Beim Ausweichen fährt man mit ca. 50 km/h und leitet das Ausweichen mit einem gezielten Lenkimpuls ein. Durch Drücken wird das Motorrad um eine Markierung vorbei in die eigentliche Fahrlinie gebracht

Ausweichen aus 50 km/h ohne abzubremsen



Beim Ausweichen nach Bremsung wird das Motorrad vor dem Lenkimpuls mit einer gezielten und kurzen starken Bremsung verzögert

Ausweichen aus 50 km/h nach kurzem Bremsen

