

**Eigene Motorradanreise ab 09.00 Uhr  
ins AMC / Fahrschul Trainings-Center**



**Kaffee, Plätzchen, Kaltgetränke  
Kleine technische Service Hilfen**

**10.00 – 10.30 Uhr**

**Begrüßung**

**Der AMC Dülmen e.V. als Ausrichter**

- Fahrlehrer, Sanitäter, Touren-Guides, Helfer

**Teilnahmebedingungen**

- Veranstalter Haftpflicht Versicherung

- Anmeldung der Veranstaltung bei der  
Stadt Dülmen und der Kreispolizei COE

**Sportpädagogisch motivierter Einstieg** ➤

**10.30-13.00 Uhr** Sicherheitsrelevante Übungen

**13.00-13.30 Uhr** Belegte Brötchen, Getränke

**13.30-16.00 Uhr** Ausfahrt zum „Bikertreff“



**16.00-17.00 Uhr**

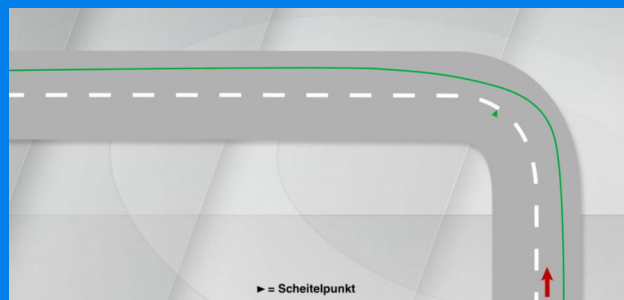
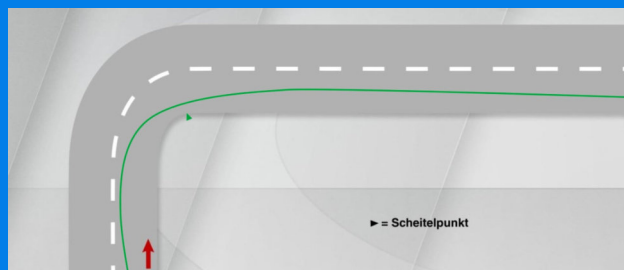
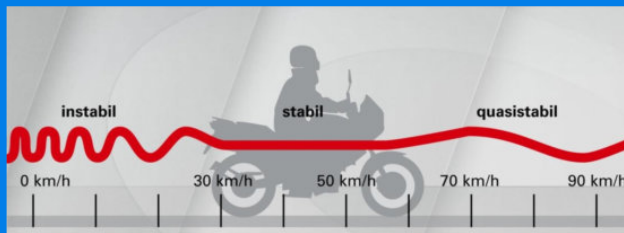
**Bratwurst vom Grill, „Benzin-Gespräche“,**

**Urkunde, Verabschiedung**

**13.30 – 16.00 Uhr**

**Ausfahrt „Bikertreff Nordkirchen“ und zurück**

Die Aus- und Rückfahrt erfolgt in Gruppen von maximal sechs Motorrädern pro Gruppe. Die Gruppen werden von je einem erfahrenen Touren Guide geführt. Die besonderen Ansprüche der Gruppenfahrt werden ausführlich besprochen. Auf das Beachten der STVO wird insbesondere hingewiesen. Durch zeitlich versetztes Losfahren wird die Verkehrsbelastung so gering wie möglich gehalten. Die gewählte Fahrtroute ist meistens außerorts auf weniger befahrenen Straßen. Gesamte Fahrtstrecke ca. 80 km.



**ADAC**

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

**EINLADUNG ZUM MOTORRAD**

**„warm-up 2026“**



**SONNTAG, 26.04.2026**

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

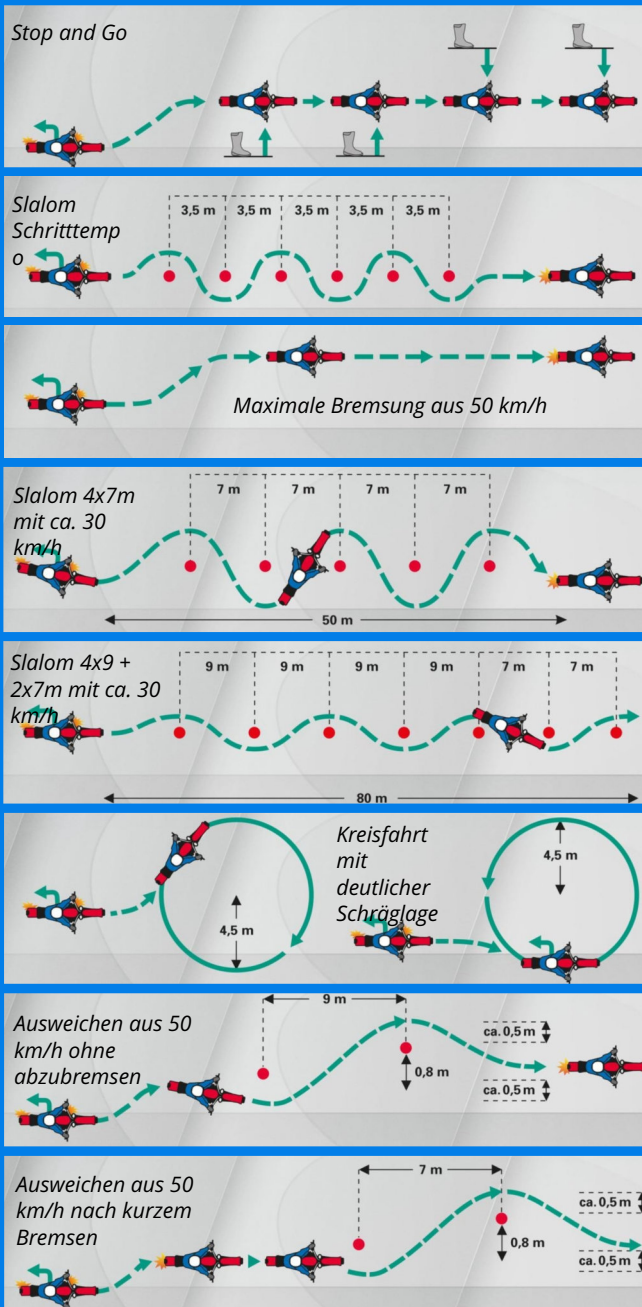
**Kosten: 40,- €/Person**

**AMC Dülmen e.V. im ADAC**

IBAN: DE92 4015 4530 0018 0034 42

Einzahlung gilt als Anmeldung

H.-Jürgen Potjans +49 179 2321140



## 10.30 - 13.00 Uhr Sicherheitsrelevante Übungen

### 1. Erste Hilfe für Motorradfahrer\*Innen

Überblick verschaffen; Absichern Unfallstelle  
Opfer ansprechen; Vitalfunktionen prüfen  
Helm ab, Herzdruckmassage, stabile Seitenlage

### 2. Fahrzeugtechnik - Motorrad

Reifen: Profil, Luftdruck, Beschädigungen  
Funktion Bremse vorne/hinten, Bremslicht  
Standlicht, Abblendlicht, Fernlicht, Blinker  
Antrieb: Kette, Kardan, Zahnriemen  
Lenkkopflager, Schwingenlager, Radlager

### 3. Bremsen: Verschiedenen Geschwindigkeiten

Aus 30 km/h, aus 50 km/h;  
progressiv / degressiv, Vollbremsung  
Zielbremsung; Start und Ende markiert

### 4. Schrittgeschwindigkeit fahren

25m mit 5 km/h geradeaus  
Slalom Pylonen Abstand 4,5m  
Slalom Pylonen Abstand 3,5m  
Stop and Go: Anfahren – Anhalten,  
jede Seite zweimal Fuß absetzen

### 5. Schneller Slalom mit ca. 30 km/h; Ausweichen

Pylonen Abstand 4 x 7m  
Ausweichen vorm Hindernis, Abstand 7m  
Abbremsen und Ausweichen vorm Hindernis 7m

Die Übungen dienen dem Zweck, ein Kraftrad sicher zu fahren, dessen Fahrphysik zu kennen und sie situationsbedingt richtig anzuwenden

ADAC

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

## Veranstaltungsablauf „warm-up2026“



10.00 – 10.30 Uhr

### Begrüßung - Teilnahmebedingung

- Sportpädagogisch motivierter Einstieg zum Stationsbetrieb

10.30 - 13.00 Uhr

### Sicherheitsrelevante Übungen im Stationsbetrieb

1. Erste Hilfe für Motorradfahrer\*Innen
2. Motorrad Fahrzeugtechnik
3. Bremsen aus verschiedenen Geschwindigkeiten
4. Schritttempo fahren; kleiner Slalom
5. Schneller Slalom; Ausweichen

13.00 – 13.30 Uhr

### Belegte Brötchen, Kalt- und Warmgetränke

13.30 – 16.00 Uhr

### Ausfahrt zum „Bikertreff Nordkirchen“

16.00 – 17.00 Uhr

Nachlese der Veranstaltung; Würstchen vom Grill;  
Urkunde; Verabschiedung

Allen eine Gute und Sichere Heimfahrt !