

Trainingstipp des Monats

weitere Tipps unter www.intro-wolfsburg.de



Institut für Trainingsoptimierung
Leistungsdiagnostik
Trainingsberatung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

In dieser Serie stellen wir Ihnen die elementaren Fertigkeiten der individuellen Radbeherrschung vor: Bremsen, Kurvenfahren, Balancieren und Springen. Diese Fertigkeiten erhöhen die Sicherheit auf der Strasse und im Gelände.

Ambitionierte Fahrer werden durch eine bessere individuelle Radbeherrschung auch Zeit sparen, z. B. durch effektiveres Bremsen, Zeitersparnis in der Kurve und das ökonomischere Umfahren von Hindernissen.

Beim Bremsen sollten folgende Punkte beachtet werden:

- Die Hauptbremskraft wird mit der Vorderbremse übertragen. Beim Bremsen verlagert sich das Systemgewicht aus Fahrer und Rad nach vorn, daher liegt mehr Systemgewicht auf dem Vorder- und weniger auf dem Hinterrad. Deutlich wird dies bei Federgabeln: Diese federn beim Bremsen ein; auch die Haube eines Autos senkt sich beim Bremsen. Daher kann vorn mehr Bremswirkung erzielt werden als hinten.
- Die Bremskraft muß so dosiert werden, daß die Räder nicht blockieren. Blockiert das Vorderrad, besteht die Gefahr des Überschlags. Blockiert das Hinterrad, besteht die Gefahr des Wegrutschens. Weiterhin verlängert sich der Bremsweg.
- Das Körpergewicht bzw. der Schwerpunkt muß möglichst weit nach hinten verlagert werden, um die Gefahr des Überschlags zu minimieren und damit stärker bremsen zu können. Das Gesäß sollte sich hinter dem Sattel befinden, also die Arme strecken und im Extremfall (Notbremsung) mit dem Bauch auf den Sattel "legen".
- Der Lenker wird möglichst tief gegriffen (Rennlenker: Unterlenkerposition). So wird der Schwerpunkt nach unten verlagert, um wiederum die Gefahr des Überschlags zu minimieren und damit stärker bremsen zu können.

Üben Sie diese Techniken! Im Notfall haben Sie wenig Zeit zum Nachdenken, die Technik des Bremsens muß komplett automatisiert ablaufen!

Suchen Sie sich einen Parkplatz oder eine andere freie Fläche. Ziehen Sie eine Linie, z. B. mit Kreide. Fahren Sie auf die Linie zu und bremsen Sie unter Beachtung der obigen Kriterien: Lenker tief greifen, Arme strecken, Schwerpunkt nach hinten verlagern, vorne stärker bremsen als hinten ohne Blockade der Räder. Übung macht auch hier den Meister - es geht um Ihre Sicherheit, Ihre Gesundheit, Ihr Leben!

Sie können dann gut Bremsen, wenn Sie auf trockenem Asphalt aus einem Tempo von 30 km/h in weniger als 10 m ohne Blockade der Räder zum Stillstand kommen - sehr gut sind 6-7 m.

...wer später bremst, bleibt länger schnell!