

# Sicherheitstraining am 07.05.2017: Fahrtechnik Teil 1

Um 9.30 Uhr trafen wir uns am Sportforum und fuhren mit den Rennrädern zum Laden unseres Trainers Jörg Mohwinkel an der Harksheider Straße. Zwei kamen dort noch direkt dazu. Dort startete unsere Technikeinheit.



Lektion Nummer 1: Das Rennrad fährt von Natur aus immer geradeaus.



Das Gefühl dafür bekommen wir beim Drehen eines ausgebauten Rades.



Lektion Nummer 2: Das Rennrad wird mit Druck auf die Sattelspitze gesteuert und nicht mit dem Lenker. Bei einer Schiebeübung des Rades wird dies getestet.

Dies gilt auf glatter Straße genauso wie auf Kopfsteinpflaster, was wir dann auch gleich getestet haben. Der Lenker braucht also auch auf Kopfsteinpflaster nicht krampfhaft fest gehalten werden.

Wir fahren in ein Wohngebiet, wo wir unsere Runden ohne viel Verkehr drehen können.

Dort kommt nun Lektion 3: Das optimale Aufsteigen und Starten. Außerdem gibt es noch ein paar Tipps rund um das Thema "Sicherheit im Straßenverkehr".



Dann kommt Lektion 4: Nun kommen noch verschiedene Techniken rund um das Kurven fahren.

Z.B. Knie ausstellen oder Kopf kippen. Ganz wichtig der Merksatz: Wer blöd schaut, fährt blöd. Denn wichtig ist es natürlich auch in die Richtung zu gucken, wo man hin möchte. Wir drehen viele Runden um dies alles zu üben.



Nach gut 2 Stunden sind wir alle überzeugt, das Training hat uns allen viel Spaß gemacht und uns die eine oder andere neue Erkenntnis gebracht. Einiges werden wir bei den nächsten Touren ausprobieren.



Vielen Dank an Jörg, der uns dies alles in sehr verständlicher Form erklärt hat. Ich freue mich schon auf den 2. Teil unseres Sicherheitstrainings am 11.06.