

FAHREN BEI HITZE

**RIDE
SAFE!**

KLARER KOPF. KÜHLER KÖRPER. SICHER ANS ZIEL.

Hohe Temperaturen fordern dich, dein Bike und deine Konzentration. Mit der richtigen Vorbereitung und Pausen genießt du jede Fahrt – sicher und entspannt.



WARUM HITZE GEFÄHRLICH IST

- ☛ Konzentration lässt nach
- ☛ Reaktionszeit verlangsamt sich
- ☛ Dehydrierung macht müde
- ☛ Kreislauf und Muskeln werden stärker belastet
- ☛ Erhöhtes Risiko für Fehler und Unfälle

VORBEREITUNG – GUT GEPLANT IST HALB GEWONNEN

FAHRZEUG CHECKEN



- ✓ Reifendruck prüfen (Hitze erhöht den Druck)
- ☛ Kühlfüllstandsstand kontrollieren
- ☛ Bremsen und Kette prüfen
- ☛ Auf sauberen Luftfilter achten

KLEIDUNG CLEVER WÄHLEN



- ✓ Luftdurchlässige Textilien oder Mesh
- ☛ Helle Farben reflektieren die Sonne
- ✓ Protektoren nicht vergessen
- ✓ Funktionelle Unterbekleidung nutzen

AUSREICHEND TRINKEN



- ✓ Bereits vor der Fahrt 500–700 ml trinken
- ✓ Regelmäßig alle 20–30 Min. trinken
- ☛ Wasser oder isotonische Getränke bevorzugen
- ☛ Alkohol und zuckerhaltige Getränke vermeiden

TOUREN RICHTIG PLANEN



- ✓ Früh starten oder am späten Nachmittag fahren
- ☛ Schatten & Pausen einplanen
- ✓ Fahrstrecke nicht überfrachten
- ☛ Bei großer Hitze kürzere Etappen wählen

WÄHREND DER FAHRT

- ☛ Konzentration regelmäßig checken – kleine Fehler passieren schneller
- ☛ Pausen machen: alle 1,5–2 Std. mindestens 15 Min.
- ☛ Im Schatten abkühlen, trinken und durchatmen
- ☛ Fahrweise anpassen: gleichmäßig, vorausschauend, ohne Hektik
- ☛ Auf deinen Körper hören – bei Unwohlsein sofort stoppen



ANZEICHEN VON HITZSTRESS

- ☛ Kopfschmerzen, Schwindel
- ☛ Übelkeit, trockener Mund
- ☛ Starke Müdigkeit, Konzentrationsprobleme
- ☛ Muskelkrämpfe
- ☛ Schneller Puls, Erschöpfung

WAS TUN?

- Sofort anhalten
- In den Schatten gehen
- Trinken, abkühlen
- Nicht weiterfahren – Sicherheit geht vor!



SCHNELLE TIPPS



Trinken ist wichtiger als du denkst!



Pausen sind kein Zeitverlust, sondern Sicherheitsgewinn.



Helle, atmungsaktive Kleidung statt schwarzer Sauna.



Buff oder Cooling-Tuch unter dem Helm hilft Wunder.



Kalte Wasserflasche an den Nacken – abkühlt schnell.



Sonnencreme nicht vergessen – auch unter der Kleidung!

TRINKMENGEN GUIDE

VOR DER FAHRT



500–700 ml
ca. 1 Stunde
vor Abfahrt

WÄHREND DER FAHRT



150–250 ml
alle 20–30 Minuten
regelmäßig trinken

NACH DER FAHRT



500–1000 ml
zur Regeneration
nach der Tour



GUT ZU WISSEN

Schon ein Flüssigkeitsverlust von 2% kann deine Leistung und Konzentration deutlich beeinträchtigen.

KÜHL BLEIBEN. KLAR DENKEN. SICHER FAHREN.

HOT ROADS – COOL MIND – SAFE RIDE!



SICHERHEIT



RESPEKT



VERBUNDENHEIT

FAHREN BEI REGEN

WENIGER GRIP – MEHR VORSICHT – MEHR SICHERHEIT

REGEN IST KEIN GRUND ZU BLEIBEN – ABER EIN GRUND, KLÜGER ZU FAHREN.

Nässe verändert alles: Bremsweg, Haftung, Sicht und Konzentration.
Mit der richtigen Technik und Vorbereitung bleibst du auch bei Regen sicher unterwegs.

RIDE SAFE!

AUS VERBUNDENHEIT.



WARUM REGEN GEFÄHRLICH IST

- ⚠️ Weniger Reifenhaftung – längere Bremswege
- ⚠️ Aquaplaning – Kontrollverlust möglich
- ⚠️ Verschmutzungen auf der Fahrbahn
- ⚠️ Schlechtere Sicht für dich und andere
- ⚠️ Höhere Anstrengung – schneller ermüden



★ MERKE:

Sanfte Inputs statt harte Befehle.
Vorausschauend fahren und Reserve lassen.
Dein Ziel: sicher ankommen – nicht schnell!

DEINE TECHNIK BEI NÄSSE

1 SANFT BESCHLEUNIGEN



Gefühlvoll Gas geben.
Kein ruckartiges Aufdrehen – besonders aus Schräglage.

2 FRÜHER UND SANFTER BREMSEN



Mehr Abstand halten und früher bremsen.
Vorder- und Hinterradbremse gleichmäßig und dosiert nutzen.

3 BLICK WEIT NACH VORNE



Dorthin schauen, wo du hinwilst. Hindernisse früh erkennen und weich fahren.

4 KÖRPER LOCKER – BIKE LÄUFT



Verkrampfung kostet Fahrgefühl. Locker bleiben, das Motorrad arbeitet für dich.

5 SCHRÄGLAGE REDUZIEREN



Weniger Schräglage = mehr Haftreserve.
In Kurven lieber aufrecht und mit Gefühl fahren.

6 VORSICHT BEI LINIEN



Fahrbahnausstattungen wie Farbe, Markierungen, Kanaldeckel, Laub und Öl sind rutschig!

MEHR ABSTAND – MEHR ZEIT



Halte mindestens 3–4 Sekunden Abstand.
Bei Nässe verdoppelt sich der Bremsweg schnell!

GEFAHRENQUELLEN BEI REGEN

- ⚠️ Weiße Linien, Markierungen
- ⚠️ Kanaldeckel, Gullis, Schachteldeckel
- ⚠️ Metallplatten (Brücken, Baustellen)
- ⚠️ Laub, Äste, Splitt, Kies
- ⚠️ Öl-, Diesel- und Gummirückstände



REIFEN & DRUCK

- 🔧 Profil nicht nur für Regen, sondern für Wasserverdrängung.
- 💧 Der richtige Luftdruck sorgt für Stabilität und Grip.
- 🔄 Überprüfe regelmäßig – vor allem bei Temperaturwechsel.



VORBEREITUNG



- ✓ Reifendruck & Profiltiefe prüfen
- ✓ Bremse, Kette, Licht kontrollieren
- ✓ Visier mit Anti-Fog behandeln
- ✓ Wetter & Route checken
- ✓ Reifen warmfahren – mit Gefühl starten

DIE RICHTIGE KLEIDUNG



- 👕 Wasserdichte, atmungsaktive Kleidung
- 🧥 Schichtenprinzip gegen Auskühlung
- 🧤 Handschuhe mit Grip & Wetterschutz
- 👢 Rutschfeste, wasserdichte Stiefel

SICHTBARKEIT ERHÖHEN



- 🚦 Tagfahrlicht an
- 👕 Helle oder reflektierende Kleidung
- 👁️ Abstand vergrößern
- 🚦 Fahrbahn gut ausleuchten
- 🚦 Blinken rechtzeitig und deutlich

AQUAPLANING – SO REAGIERST DU RICHTIG



Nicht bremsen und nicht abrupt lenken!

Gas wegnehmen, Kupplung ziehen – ruhig bleiben!

Geradeaus halten und locker am Lenker bleiben!

Sobald Grip zurückkehrt, sanft weiterfahren. Nie schlagartig bremsen!

FAHRWEISE ANPASSEN

- ✓ Ruhige, gleichmäßige Fahrweise
- ✓ Vorausschauend und defensiv fahren
- ✓ Lange, schnelle Überholmanöver vermeiden
- ✓ Pausen einlegen – Konzentration checken
- ✓ Bei Starkregen: Pause machen oder abwarten!



REGEN-CHECK VOR JEDEM ITART



- ✓ Reifenprofil ausreichend?
- ✓ Luftdruck geprüft?
- ✓ Licht & Blinker funktionieren?
- ✓ Visier sauber & Anti-Fog ok?
- ✓ Kleidung wasserdicht?
- ✓ Route & Wetter gecheckt?
- ✓ Tanke & trinke (ja, wirklich)?

💡 GUT ZU WISSEN

Neue Reifen, kalte Reifen und wenig Profil haben bei Nässe deutlich weniger Grip. Vorsicht in den ersten Kilometern – sowohl für dich als auch für den Reifen!

REGEN TUT WEH, WAGEMUT NOCH MEHR. VERSTAND FÄHRT MIT.



SICHERHEIT



RESPEKT



VERBUNDENHEIT