

---

## RENNTTRAINING AUF DEM HOCKENHEIM RING – 11. UND/ODER 12. JUNI 2022

Trainingsbeschreibung: <https://www.fit2ride.eu/renntraining/>

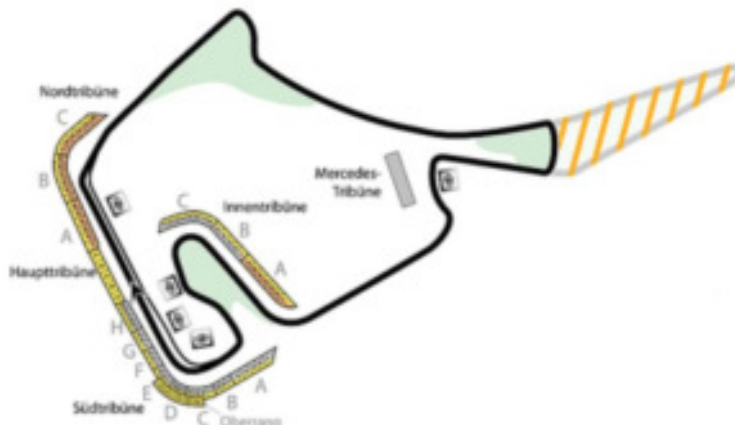
### **Level 1:**

- a) Erlernen von Grundlagenkenntnissen des Fahrens auf einer Rennstrecke, um das Fahrgefühl und die Beherrschung des Motorrads zu verbessern.
- b) Erlangen der korrekten Fahrerposition, verstehen des Einflusses von Körperbewegung zur Gewichtsverlagerung
- c) Korrekte Fahrwege und Bremspunkte finden, da diese sich von denen auf der Straße stark unterscheiden
- d) Kennenlernen der Grenzen des eigenen Fahrzeugs in einer sicheren und geeigneten Umgebung

### **Level 2:**

- a) Verfeinerung der Fahrtechniken
- b) Weitere Verbesserung des Fahrgefühls und der Beherrschung des Motorrads
- c) Umgang mit der Schwerpunktverlagerung bei Beschleunigung, Optimierung des Bremsvorgangs und Einsatz der Hinterrad-Bremse
- d) Kennenlernen der Grenzen des Motorrads in einer sicheren und dafür geeigneten Umgebung

### **Strecke: Hockenheimring, IDM-Variante (3,6 km)**



## **Zeitplan**

Anmeldung & technische Abnahme:

04.06.2021 - Freitag: 19:30 - 21:00 Uhr oder

05.06.2021 - Samstag: 07:00 - 08:30

Treffpunkt: Hockenheim Ring, Fahrerlager

Die Boxnummer wird dort bekanntgegeben

Gefahren wird in zwei Gruppen - Fahrzeit: 5 x 20 Minuten pro Tag

Dauer: von 8:30 bis 17 Uhr

## **Teilnahmebedingungen**

Ausführliche Infos:

<https://www.fit2ride.eu/renntraining/>

<https://www.fit2ride.eu/allgemeine-geschäftsbedingungen/>

Es gilt ein Grenzwert von 98 dB(A). Dieser wird von Originalanlagen und zulässigen Zubehoranlagen meist eingehalten. Motorräder, welche die vom Streckenbetreiber vorgegebenen Grenzwerte überschreiten sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Eine Erstattung der Nenngebühr erfolgt nicht.

## **Erforderliche Bekleidung:**

1. Integralhelm
2. Lederkombi mit Protektoren (einteilig, zweiteilige Kombi muss mittels Reißverschluss verbunden sein)
3. Rückenprotektor
4. Motorradstiefel
5. Motorradhandschuhe

## **Motorrad:**

Die Verwendung des eigenen Motorrads ist obligatorisch.

Für Level 1 ist nicht unbedingt ein Super Bike erforderlich.

Für Level 2 wird ein Super Sport oder Super Bike empfohlen (Alternative – Power Naked).

## **Ablauf**

- Check in/Pre Training

Eventuell noch zu erledigende Formalitäten können hier erledigt werden. Anschließend begeben wir uns entweder in die Box oder auf den Paddock, je nach Art der Veranstaltung. Dort findet seitens des Veranstalters ein Technik-Check statt. Danach haben wir Gelegenheit für einen Blick auf die theoretischen Inhalte des Trainings und müssen uns mit den Streckenregeln vertraut machen.

- Rennstreckentraining

Wir fahren Vormittags zwei Stints von jeweils 20 Minuten, danach geht es in die Box zum Informationsaustausch. Ziel hierbei ist es, nicht einfach nur auf Anweisen des Instructors zu hören. Vielmehr bist du selbst gefordert, deine eigene Performance zu analysieren und dein Potential für den nächsten Stint zu erkennen. Der Instruktor unterstützt dich dabei. Nachmittags folgen drei weitere Stints von je 20 Minuten. Nach dem letzten Stint widmen wir uns in der Box gemeinsam der Videoanalyse und der Nachbesprechung.

## **Was erwartet dich:**

- Max. 3 Teilnehmer
- Anmeldung und Streckennutzung sind mit der Kursgebühr bezahlt
- Komplette Tagesgestaltung und Trainer-Begleitung
- Auswertung deiner Streckenperformance per Videoanalyse
- Tipps und Tricks aus Profihand
- Erfahrene Instrukturen
- Eigene Box
- Foto-Service für Teilnehmer (nicht Inkl.)
- Absolute Non-Racing Atmosphäre, ohne Stress und Druck
- Perfekte Trainingsbedingungen
- der IDM Kurs ist ideal für das Motorradtraining (die Parabolika wird nur bis Hälfte gefahren)
- Kein 300 Km/h Strecken Layout