

NEWSLETTER

**Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Motorradfreunde,**

die Motorradurlaubs-Saison 2009 ist eröffnet. Für viele stehen jetzt die schönsten Tage oder Wochen des Jahres ins Haus. Klar, dass jetzt jeder endlich los möchte.

Damit die Vorbereitungen und die Fahrt entspannt verlaufen, gilt es sowohl vor der Tour als auch unterwegs ein paar Dinge zu bedenken, die darüber hinaus auch bei der nächsten Ausfahrt am Wochenende von Bedeutung sein können.

Inhaltsübersicht:

- Der Motorradurlaub
- Neue medizinische Erkenntnisse – Motorradfahren kann anstrengend sein
- Das Motorrad beherrschen und besser fahren – Ein Training bringt immer neue Erkenntnisse
- Die Reifenfabrikatsbindung
- Den "stehenden Stau" mit dem Motorrad durchfahren!

Der Motorradurlaub

Ausführliche Informationen rund um das Thema Motorradreisen bietet die ifz-Broschüre „Team Touring“, die im Frühjahr dieses Jahres in Kooperation mit der GTÜ komplett überarbeitet wurde. Diese kann kostenlos unter info@ifz.de oder per Telefon unter 0201/83539-0 angefordert werden. Zusätzlich stehen alle weitere Broschüren des ifz zum kostenlosen Download unter <http://ifz.de/publikationen-broschueren.htm> zur Verfügung.

Auf unserer Homepage finden sich außerdem unter der Rubrik „Tipps und Tricks“ weitere Empfehlungen für ein entspanntes und sicheres Reisen auf zwei Rädern sowie eine ausführliche Urlaubs-Checkliste

<http://www.ifz.de/tippsundtricks-a-z-u-urlaub.htm> , die beim Packen sehr hilfreich sein kann.

Neue medizinische Erkenntnisse – Motorradfahren kann anstrengend sein

Motorrad fahren hat Sportcharakter. Auf der Rennstrecke sowieso, aber auch wer im Alltag oder in der Freizeit mit dem Motorrad unterwegs ist, muss sich anstrengen. Dies haben neue umfangreiche medizinisch-wissenschaftliche Untersuchungen speziell zu Stressbelastung, Blutdruckwerten, Herzfrequenz, Herzleistungsprodukt und Energieumsatz im Rahmen einer 100.000-Kilometer-Marathonfahrt ans Licht gebracht.

Welche Schlüsse hier gezogen werden, zeigt Ihnen eine Zusammenfassung der zentralen Ergebnisse unter <http://www.ifz.de/tipps%20und%20Tricks/Ergebnisse%20100000km-Studie.pdf>

Um auf die Belastungen entsprechend zu reagieren, ist es auf jeden Fall wichtig, ausreichend zu pausieren. Egal, ob allein, zu zweit oder in einer Gruppe, Pausen gehören immer dazu. Bei dieser Gelegenheit können Lockerungs- und Dehnübungen auf dem Programm stehen. Ein paar Schritte zu Fuß oder einfach mal die Beine hochlegen, sind weitere Alternativen. Neben leichten Speisen sollte unbedingt für ausreichende Flüssigkeitszufuhr gesorgt sein um neue Energie für den Körper zu tanken. Also immer viel trinken!

Das Motorrad beherrschen und besser fahren – Ein Training bringt immer neue Erkenntnisse

Neben der körperlichen Fitness ist natürlich die eigene Fahrfertigkeit von zentraler Bedeutung. Die beste "Fitness" erreicht man hier durch die Teilnahme an einem, der über 2.700 Motorradtrainings, die deutschlandweit angeboten werden. Der individuell passende Lehrgang findet sich im ifz-Klassiker „[Motorradtraining-Termine](#)“, der in diesem Jahr in der 16. Auflage erschienen ist. Übrigens, wussten Sie, dass viele Berufsgenossenschaften einen großen Teil der Kosten für solch ein Training übernehmen? Informieren Sie sich im entsprechenden Bereich auf unserer Homepage.

Die Reifenfabrikatsbindung

Bei den weiteren Überlegungen und Vorbereitungen im Rahmen der nächsten Tour, denken Sie unter anderem an Ihre [Reifenprofiltiefe](#). Weitsicht ist gefragt, wenn jemand einige tausend Kilometer für seine Reise einplant. Dann sollten die Reifen intakt sein, denn diese stellen den entscheidenden Kontakt zur Fahrbahn her. Neigt sich das Profil der Verschleißgrenze, sollte rechtzeitig ein neues Paar aufgezogen werden, denn die gesetzliche Mindestprofiltiefe von 1,6 Millimetern ist unterwegs schnell unterschritten.

Geht es um die Auswahl der neuen Reifen, besteht bei vielen Fahrern Unsicherheit bezüglich der Reifenfabrikatsbindung. Für zahlreiche Motorräder

findet sich im Fahrzeugschein neben der zulässigen Reifengröße auch die Vorgabe eines bestimmten Reifenfabrikats, an das das Motorrad „gebunden“ ist. Entgegen der Meinung vieler, ist diese Regelung immer noch aktuell. Berücksichtigen Sie dies beim nächsten Reifenwechsel. Detaillierte Informationen dazu finden sich im entsprechenden Beitrag unter http://www.ifz.de/tippsundtricks-a-z-r_reifen-fabrikatsbindung.htm. Aus Sicht des Instituts für Zweiradsicherheit ist die Bindung des Reifenfabrikats an die Typzulassung von Motorrädern eine sinnvolle Einrichtung, um sicherzustellen, dass Reifen und Maschine optimal aufeinander abgestimmt sind.

Den "stehenden Stau" mit dem Motorrad durchfahren!

Bei vielen Motorrad- und Pkw-Fahrern herrscht Unsicherheit, ob das „Hindurchschlängeln“ von motorisierten Zweirädern zwischen stehenden Fahrzeugkolonnen auf Autobahnen sinnvoll bzw. erlaubt ist und welche konkreten Regelungen es gibt. Fakt ist, dass es in Deutschland nicht erlaubt ist! Das ifz ist jedoch der Meinung, dass eine gesetzliche Regelung für das „Durchfahren“ eines Staus für motorisierte Zweiräder längst überfällig ist und diese eine sicherheitsorientierte und verkehrspolitisch sinnvolle Neuerung darstellen würde. Wege zu einer solchen Lösung sind praktisch schon gegeben, denn ein ifz-Positionspapier aus dem Jahre 1998 belebt in diesem Zusammenhang die Regel der „Rettungsgasse“. Genau dies greifen die jüngsten Pläne des Bundesverkehrsministeriums (BMVBS) unter dem Motto „Freigabe der Rettungsgasse für motorisierte Zweiräder“ wieder auf. Eine Änderung der Straßenverkehrsordnung (StVO) in dieser Angelegenheit wäre dringend notwendig. Bei der Rettungsgasse handelt es sich nicht etwa um die rechte Standspur, sondern um die Gasse, die gebildet werden muss, wenn es zum Stau kommt. In diesem Fall müssen Fahrzeuge für die Durchfahrt von Polizei- und Hilfsfahrzeugen in der Mitte der Richtungsfahrbahn, bei Fahrbahnen mit drei Fahrstreifen für eine Richtung zwischen dem linken und dem mittleren Fahrstreifen, eine freie Gasse bilden.

Weitere genaue Informationen zu diesem Thema, behandelt der nächste Newsletter des ifz! Bis dahin wäre Ihre Meinung hilfreich.

Wie stehen Sie zu dem Thema? Bitte senden Sie uns kurz Ihr Statement an info@ifz.de unter dem Stichwort "Stau".

Linksammlung zu den Themen

Überarbeiteter ifz-Reise-Ideengeber „Team Touring“

<http://www.ifz.de/publikationen-broschueren.htm>

Urlaubs-Checkliste: Alle Vorbereitungen auf einen Blick zum Abhaken!

<http://ifz.de/tippsundtricks-a-z-u.htm>

Klar, die Maschine muss fit sein: Tour-Checkliste – Technik!

<http://ifz.de/tippsundtricks-a-z-t.htm>

Fahrer-Fitness: Ein Sicherheitstraining vor der großen Tour!

<http://www.ifz.de/training-terme.htm>

Bei jedem Wetter passend gekleidet – Alles über Motorradbekleidung!

http://ifz.de/download/ifz_broschuere_motorradbekleidung-von-kopf-bis-fuss_www.pdf

Glatteis im Sommer – Bitumen!

<http://www.ifz.de/tippsundtricks-a-z-b-Bitumen.htm>

Die Profiltiefe des Reifens muss stimmen – Wie messe ich richtig?

http://www.ifz.de/tippsundtricks-a-z-r_reifen-profil.htm

Die Reifenfabrikatsbindung: Neue Reifen müssen her – Was darf ich fahren?

http://www.ifz.de/tippsundtricks-a-z-r_reifen-fabrikatsbindung.htm

Verbandtasche und Warndreieck – Vorschrift?

http://www.ifz.de/tippsundtricks-a-z-v_Verbandkasten.htm

Körperliche Belastungen beim Motorradfahren – Ergebnisse neuer Studien!

<http://www.ifz.de/tipps%20und%20Tricks/Ergebnisse%20100000km-Studie.pdf>

In diesem Sinne allzeit gute Fahrt!

Mit freundlichen Grüßen

Ihr ifz-Team!