

Checkliste für Fahrer:innen: Sind Sie fit fürs Motorrad?

1.) Körperliche Fitness

Motorrad fahren ist anstrengend, denn das Hobby braucht Ihre volle Aufmerksamkeit. Halten Sie sich also fit, am besten schon das ganze Jahr über. Machen Sie regelmäßig Fitness oder gehen Laufen. Steigen Sie möglichst ausgeruht auf die Maschine. Nach einer schönen Tour mindern Dehn- und Augenübungen Überanstrengungen durchs Fahren.

2.) Genug trinken, aber keinen Alkohol

Achten Sie darauf, genug Wasser zu trinken. So bleiben Geist und Blick wach. Über den Tag und während einer Tour ist Alkohol aber ein Tabu, auch wenn der Biergarten mit tollem Ausblick noch so dazu einladen. Wasser, Saftschorle und / oder alkoholfreies Bier sind hier das Gebot der Stunde. Beim berühmten "Stiefelbier" nach einer Tour darf es dann schon auch mal ein Bier sein, vorausgesetzt, das Motorrad ist nicht nur zwischengeparkt, sondern steht bereits auf seiner Endposition.

3.) Pausen und Snacks

Motorradfahren ist schön, aber auch fordernd und körperlich anstrengend. Umso wichtiger ist es, gemütlich unterwegs zu sein, Pausen einzuplanen und bei Snacks die eigenen Batterien wieder aufzuladen.

4.) Auf Sonnenschutz achten

Motorradfahrer mögen schönes Wetter, denn so macht es besonders viel Freude. Schützen Sie deshalb Ihre Augen mit einer Sonnenbrille oder einer integrierten Sonnenblende im Visier.

5.) Stress vermeiden

Da Sie an schönen Tagen und Wochenenden sicher nicht allein unterwegs sind, seien Sie darauf schon beim Tourenstart vorbereitet. Sie werden sich die Straßen mit vielen anderen Zeitgenossen teilen. Fahren Sie vorausschauend, umsichtig und rücksichtsvoll. Regen Sie sich nicht unnötig über den Verkehr auf, sondern bleiben Sie gelassen. Schonen Sie Ihre Nerven.

6.) Auf Niesattacken vorbereitet sein

Sie sind von Heuschnupfen und Allergien betroffen? Diese sollten Sie im Blick haben. Denn bei einer Niesattacke kommt es bei einer Fahrgeschwindigkeit von 50 km/h zu einem Blindflug von 14 Metern. Linderung versprechen spezielle Sturmhauben und Halstücher, in die ein Pollenfilter eingearbeitet ist. Der Filter schützt vor dem Einatmen der Pollen. Vorsicht auch bei einigen Medikamenten gegen Heuschnupfen: Sie schränken - genauso wie andere Präparate - die Fahrtauglichkeit ein und können Konzentration und Reaktionsfähigkeit verringern.