RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Beladung und Sozius: So fährt dein Motorrad auch mit Zusatzgewicht sicher

> *Das kleine Koalamädchen zaubert für jeden Sozius und jeden, der gut gepackt hat, einen Keks aus ihrem Bauchbeutel, denn in ihrer Wunderwelt sitzt jeder gemütlich und nichts rutscht.*

Mit Gepäck oder Sozius ändern sich Schwerpunkt, Bremsweg und Fahrverhalten – halte die zulässige Zuladung ein, passe Reifendruck und Fahrwerk nach Betriebsanleitung an und packe Gewicht tief und mittig. Die zulässige Zuladung ergibt sich aus dem zulässigen Gesamtgewicht und dem Leergewicht laut Fahrzeugpapieren.

Von Irene Seidler (Kurven-Räubertochter), Motorrad- und Mentaltrainerin · Stand: November 2026

Vor der Fahrt anpassen

1. **Zuladung prüfen.** Fahrer, Sozius, Ausrüstung und Gepäck zusammen dürfen die Zuladung nicht überschreiten.
2. **Reifendruck.** Viele Betriebsanleitungen nennen Werte für Beladung. Diese gelten, nicht das Bauchgefühl.
3. **Fahrwerk.** Federvorspannung und Dämpfung an die Last anpassen, wenn das Fahrwerk verstellbar ist.
4. **Gepäck verteilen.** Schwere Teile tief und möglichst nah am Schwerpunkt, links und rechts gleich viel.
5. **Befestigen.** Alles sichern, nichts darf flattern oder die Lenkung stören.

Mit Sozius fahren

- **Vorher besprechen:** Aufsteigen, Festhalten, Mitlehnen und Handzeichen.
- **Weich fahren:** Gas, Bremse und Lenkbewegungen sanfter dosieren, der Bremsweg ist länger.
- **Pausen einplanen:** Zusatzgewicht ermüdet beide.

Die Brücke zum Kopf

Mit Sozius trägst du Verantwortung für einen weiteren Menschen. Das kann Druck erzeugen. Hilfreich ist ein klares Abkommen vor der Fahrt: Wie fährst du, wann haltet ihr an, was ist das Stoppsignal? Klarheit nimmt Stress aus dem Moment.

Häufige Fragen

Wie viel Zuladung darf mein Motorrad haben?

Das ergibt sich aus Gesamtgewicht und Leergewicht in den Fahrzeugpapieren. Dazu zählen Fahrer, Sozius und Gepäck.

© 2026 Irene Seidler · motorradtraining-mental.de

Muss ich den Reifendruck anpassen?

Wenn die Betriebsanleitung dafür Werte angibt, ja. Sonst gelten die Standardwerte.

Wie packe ich richtig?

Schwer, tief, mittig und symmetrisch, sicher befestigt.

Fazit

Zusatzgewicht verändert alles ein wenig. Mit Planung, Klarheit und sanfter Fahrweise bleibt es entspannt.

> Hinweis: Dieser Ratgeber ersetzt weder die Betriebsanleitung deines Motorrads noch die Werkstatt. Maßgeblich sind immer die Herstellerangaben und die Fahrzeugpapiere.

Training dazu

- Mentaltraining für Motorradfahrer – Kursabende, Einzelcoaching oder on Tour
- Fahrsicherheitstraining Motorrad – Bremsen, Ausweichen, Kurventechnik
- Intensivtraining on Tour – Kurven und Spitzkehren auf der Straße in Kleinstgruppen

Irene Seidler, Kurven-Räubertochter – zertifizierte Fahrsicherheits- und Mentaltrainerin, Ausbilderin für Motorradtrainer (Personenzertifizierung nach ISO/IEC 17024, PersCert TÜV Rheinland), Autorin von „Kopfsalat“.

Zum Nachlesen (googelbar)

- Motorrad Zuladung Fahrzeugschein
- Sozius Motorrad Tipps Fahrverhalten
- Gepäck verteilen Motorrad Schwerpunkt

Kontakt

Irene Seidler
Zert. Fahrsicherheits- und Mentaltrainer
Kurventraining · Rennstreckeninstruktion · Tourguiding · Ausbildung

Kurven-Räubertochter
Motorradtraining & Mentaltraining

E kurven-raeubertochter@web.de
W motorradtraining-mental.de
IG @kurven_raeubertochter

Röckrather Weg 2a · 41472 Neuss

Zur Homepage
QR-Code scannen

© 2026 Irene Seidler · Kurven-Räubertochter · motorradtraining-mental.de

Deine ehrliche Meinung zählt!

Ich freue mich riesig über deine Bewertung bei Google. Sie hilft mir, besser zu werden, und anderen Fahrerinnen und Fahrern, das passende Training zu finden. Es dauert nur eine Minute.

★★★★★ **Jetzt bei Google bewerten**

https://g.page/r/CUfzMaDN2BH-EAE/review

Google-Bewertung

© 2026 Irene Seidler · Kurven-Räubertochter · motorradtraining-mental.de