RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Checkliste Trackday und Rennen: Körper, Kopf und Technik

> *Das kleine Koalamädchen führt in ihrer Wunderwelt eine ordentliche Checkliste und hakt mit unschuldigem Blick jeden Punkt ab, und wer am Ende alles hat, bekommt einen Keks aus ihrem Bauchbeutel.*

Wer gut vorbereitet an den Start geht, hat im Kopf mehr Platz für die Strecke – eine Checkliste für Technik, Ausrüstung, Körper und Mental-Routine hilft, nichts zu vergessen. Sie ersetzt nicht die Vorgaben des Veranstalters.

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

Technik

- Reifen: Zustand, Alter, Druck laut Hersteller- und Veranstaltervorgaben
- Bremsen: Beläge, Flüssigkeit, Druckpunkt
- Kette, Schrauben, Flüssigkeiten, Dichtigkeit
- Veranstalterabnahme und Lärmgrenzen beachten

Ausrüstung

- Helm, Kombi, Handschuhe, Stiefel, Protektoren, Rückenprotektor
- Zustand und Passform prüfen. Auch Schutzausrüstung altert.
- Regenzeug, Ersatzvisier, Werkzeug, Erste-Hilfe-Set

Körper

- Ausreichend schlafen, ausreichend trinken, leicht und regelmäßig essen
- Aufwärmen und Dehnen
- Kein Alkohol, keine Medikamente, die die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigen

Kopf

1. **Ziel für den Tag:** Ein bis zwei konkrete Lernziele statt „Schnell sein“.
2. **Routine:** Atmen, Blick weiten, Satz vor dem Start.
3. **Fokus-Wechsel:** Nach jeder Runde kurz De-Fokus, dann neu.
4. **Pausen:** Rechtzeitig aufhören, wenn du müde oder unkonzentriert bist.
5. **Fehler akzeptieren:** Kurz auswerten, dann weiter.

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

Sicherheit und Notfall

- Streckenregeln und Flaggen kennen
- Notfallkontakt, Notfallnummer, Sanitätsdienst und Fluchtwege kennen
- Fahrerlagerorganisation und Fahrerbesprechung ernst nehmen

> Die Liste ist eine Orientierung. Es gelten die Vorgaben des Veranstalters und die Hersteller-Angaben.

Häufige Fragen

Wann fange ich mit der Vorbereitung an?

Am besten mehrere Tage vorher. Den Rest erledigst du am Vortag.

Wie gehe ich mit Nervosität um?

Mit Routine, Atmung, kleinen Zielen und realistischen Erwartungen.

Darf ich Fehler machen?

Ja. Lernen heißt, auch Grenzen kennenzulernen, ohne sie zu überschreiten.

Fazit

Gut vorbereitet startet es sich ruhiger.

> Hinweis: Mentaltraining ist eine wirksame Ergänzung, aber keine Psychotherapie und keine ärztliche Behandlung. Bei anhaltenden Beschwerden sprich bitte mit deiner Hausärztin, deinem Hausarzt oder einer Psychotherapeutin.

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)

- Checkliste Trackday Motorrad
- Rennstrecke Vorbereitung Anfänger
- Mentale Vorbereitung Rennen

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

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

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