RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Motorrad einwintern und Frühjahrs-Check: Die Checkliste

Das kleine Koalamädchen zaubert für jeden, der sein Motorrad im Herbst gut versorgt und im Frühjahr gründlich prüft, einen Keks aus ihrem Bauchbeutel, denn in ihrer Wunderwelt ist der Start in die Saison ein Fest.

Vor der Winterpause schützt du Batterie, Reifen, Kette und Tank, im Frühjahr prüfst du Reifen, Bremsen, Flüssigkeiten, Beleuchtung und Batterie, bevor du fährst. Die genauen Vorgaben stehen in der Betriebsanleitung deines Herstellers.

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

Einwintern

1. **Reinigen und konservieren:** Motorrad waschen, trocknen, blanke Teile schützen.
2. **Öl und Flüssigkeiten:** Ölwechsel vor der Pause ist verbreitet, Kühlmittel auf Frostschutz prüfen, Bremsflüssigkeit nach Intervall.
3. **Batterie:** Laden und mit Erhaltungsladegerät versorgen oder ausbauen und trocken lagern.
4. **Reifen:** Druck nach Herstellerangabe kontrollieren, bei langer Standzeit das Motorrad möglichst entlasten.
5. **Kette:** Reinigen und schmieren.
6. **Tank:** Nach Herstellerempfehlung vorbereiten.
7. **Abdeckung:** Atmungsaktive Plane verwenden, damit keine Feuchtigkeit eingeschlossen wird.

Frühjahrs-Check

1. **Reifen:** Druck, Alter (DOT), Profil, Risse.
2. **Bremsen:** Beläge, Scheiben, Druckpunkt, Bremsflüssigkeit.
3. **Flüssigkeiten:** Öl, Kühlmittel, Bremsflüssigkeit.
4. **Batterie und Beleuchtung:** Spannung, Licht, Blinker, Bremslicht, Hupe.
5. **Kette und Schrauben:** Spannung, Schmierung, sichtbare Befestigungen.
6. **Papiere und Fristen:** Versicherung, Kennzeichen und Termin der Hauptuntersuchung prüfen, bei Motorrädern in der Regel alle zwei Jahre.

Die Brücke zum Kopf

Der Neustart nach der Pause ist auch mental ein Neustart. Fahre am Anfang kürzere, einfache Strecken, ohne Zeitdruck. Gib deinem Gefühl Zeit, sich wieder einzufahren. Gerade Wiedereinsteiger profitieren von einem Training, bevor sie auf lange Touren starten.

© 2026 Irene Seidler · motorradtraining-mental.de

Häufige Fragen

Was muss ich beim Einwintern beachten?

Batterie versorgen, Reifen und Kette pflegen, Flüssigkeiten prüfen, Motorrad trocken und atmungsaktiv abdecken.

Was prüfe ich vor der ersten Fahrt im Frühjahr?

Reifen, Bremsen, Flüssigkeiten, Batterie, Beleuchtung, Kette und Fristen.

Wie oft ist die Hauptuntersuchung bei Motorrädern?

In der Regel alle zwei Jahre. Prüfe den Termin in deinen Fahrzeugpapieren.

Fazit

Gute Vorbereitung macht den Saisonstart entspannt. Check erst, dann fahr los.

> 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 einwintern Checkliste
- Frühjahrs-Check Motorrad Saisonstart
- Motorrad Wiedereinsteiger Training

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