RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Gruppenfahren mit dem Motorrad: Abstand, Absprachen und eigenes Tempo

Das kleine Koalamädchen bindet jedem, der in der Gruppe drängelt und andere unter Druck setzt, ganz unschuldig die Schnürsenkel zusammen, und alle Rücksichtsvollen bekommen einen Keks aus ihrem Bauchbeutel.

In der Gruppe fährst du sicher, wenn du versetzt fährst, ausreichend Abstand hältst, Absprachen triffst und dein eigenes Tempo behältst. Gruppendruck ist einer der häufigsten Gründe, warum Fahrer über ihre Grenzen gehen. Eine gute Gruppe fährt nach dem Schwächsten, nicht nach dem Schnellsten.

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

Die Grundregeln

- **Versetzt fahren:** Auf gerader Strecke abwechselnd links und rechts in der Fahrspur, so bleibt Platz zum Ausweichen und Bremsen. In Kurven und auf engen Straßen einreihen.
- **Abstand halten:** Ausreichender Sicherheitsabstand nach vorn, gerade im Bremsfall.
- **Vorher absprechen:** Route, Pausen, Tempo, Handzeichen und was passiert, wenn jemand zurückfällt.
- **Treffpunkt festlegen:** Für den Fall, dass die Gruppe getrennt wird.
- **Schlussfahrer bestimmen:** Jemand achtet darauf, dass niemand verloren geht.

Eigenes Tempo behalten

1. **„Nein“ ist erlaubt.** Du musst nicht jedes Tempo mitgehen.
2. **Absprache am Anfang:** Wer sich unwohl fühlt, gibt ein vereinbartes Zeichen.
3. **Pausen planen:** Müdigkeit ist ein Sicherheitsrisiko.
4. **Nicht jagen:** Wer dem Vordermann hinterherjagt, fährt nicht mehr seine eigene Linie.

Die Brücke zum Kopf

In der Gruppe wirken soziale Kräfte: Man will dazugehören, nicht auffallen, nicht bremsen. Das ist menschlich. Ein klarer Satz hilft: „Ich fahre mein Tempo.“ Das ist keine Schwäche, sondern Selbstbestimmung.

Häufige Fragen

Wie fährt man in der Gruppe richtig?

Versetzt auf gerader Strecke, mit Abstand, nach Absprachen und im eigenen Tempo.

Was tue ich, wenn mir die Gruppe zu schnell ist?

Gib das vereinbarte Zeichen, fahre dein Tempo und triff dich am Treffpunkt wieder.

© 2026 Irene Seidler · motorradtraining-mental.de

Wer fährt vorn?

Eine Person, die die Strecke kennt und das Tempo an die Gruppe anpasst.

Fazit

Gute Gruppen fahren mit Rücksicht. Wer sein eigenes Tempo kennt und äußert, fährt sicherer und entspannter.

> 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)

- Gruppenfahrt Motorrad Regeln versetzt
- Gruppendruck Motorrad Tempo
- Motorradtour Absprachen Handzeichen

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 · motorradtraining-mental.de