RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Nasse Straße, Rollsplitt und Laub: So fährst du mit dem Motorrad sicher

Das kleine Koalamädchen schaut ganz unschuldig zu, wie in ihrer Wunderwelt jeder bei Regen, Laub und Rollsplitt sanft und vorausschauend fährt, weil sie jedem Hektiker heimlich die Schnürsenkel an die Fußraste bindet.

Auf nasser Fahrbahn, Rollsplitt oder Laub hat der Reifen deutlich weniger Grip – fahre früher, sanfter und mit mehr Abstand, und vermeide abrupte Lenk-, Brems- und Gasbefehle. Die Haftung sinkt nicht gleichmäßig: Besonders gefährlich sind glatte Flächen wie Gullideckel, Fahrbahnmarkierungen, Bitumenstreifen, Bahnschienen und Teerflicken.

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

Die typischen Gefahrenstellen

Stelle	Warum riskant	Besser so
Nasse Straße	Wasserfilm, weniger Grip, längerer Bremsweg	Mehr Abstand, sanft bremsen, Schräglage reduzieren
Rollsplitt	Lose Körner wirken wie Kugeln	Vor Kurven Tempo reduzieren, aufrecht über Splitt fahren, nicht in Schräglage bremsen
Laub	Nasses Laub ist sehr glatt, verdeckt Schlaglöcher	Laubhaufen meiden, Tempo anpassen, besonders im Herbst
Gullideckel, Markierungen, Schienen	Metall und Farbe sind bei Nässe besonders glatt	Möglichst aufrecht und ohne Brems- oder Gasimpuls überqueren
Erster Regen nach Trockenheit	Öl und Staub auf dem Belag lösen sich	Besonders vorsichtig fahren

Fahrtechnik bei wenig Grip

1. **Früher bremsen.** Beginne den Bremsvorgang sanft und baue den Druck allmählich auf.
2. **Weich lenken.** Keine ruckartigen Eingaben, besonders bei Einlenken und Gasgeben.
3. **Mehr Abstand.** Der Anhalteweg ist deutlich länger, plane großzügig.
4. **Schaue weit voraus.** Gefahrenstellen früh erkennen und mit sanfter Linie umfahren.

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

Die Brücke zum Kopf

Bei schlechtem Grip beginnt der Kopf zu rechnen: „Was, wenn?“ Hilfreich ist ein fester Satz: „Ruhig, weich, weit voraus.“ Wiederhole ihn beim Fahren, wenn die Straße rutschig wird. So lenkst du den Kopf auf das, was du tun kannst.

Häufige Fragen

Wie fahre ich bei Regen Motorrad richtig?

Sanft bremsen, weich lenken, mehr Abstand halten und glatte Stellen wie Markierungen und Gullideckel möglichst aufrecht überfahren.

Was tun bei Rollsplitt in der Kurve?

Vor der Kurve Tempo reduzieren, nicht in Schräglage bremsen und ruhig bleiben. Die Maschine lieber aufrichten als gegen den Splitt zu kämpfen.

Ist Laub wirklich so gefährlich?

Ja, vor allem nasses Laub. Es ist glatt und kann Schlaglöcher verdecken.

Fazit

Weniger Grip heißt: früher, sanfter, weiter voraus. Mit Ruhe im Kopf und weicher Hand kommst du auch bei schlechten Bedingungen sicher an.

> 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 fahren bei Nässe Tipps
- Rollsplitt Motorrad Kurve richtig fahren
- Laub Fahrbahn Motorrad Gefahr

© 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