RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Motorradreifen aufwärmen: Warum die ersten Kilometer sanft sein sollten

> *In der Wunderwelt des kleinen Koalamädchens fährt jeder die ersten Kilometer so sanft wie auf Wolken, damit die Reifen in Ruhe wach werden, und wer geduldig war, bekommt einen warmen Keks aus dem Bauchbeutel.*

Ein kalter Motorradreifen hat weniger Grip als ein betriebswarmer – fahre die ersten Kilometer deshalb ruhig, mit weichem Gas, sanftem Bremsen und moderater Schräglage. Gummi wird mit Wärme weicher und haftet besser. Auf der Straße wärmen sich Reifen durch Walkarbeit, also durch das ständige Verformen beim Fahren, auf. Auf der Rennstrecke nutzt man dazu Reifenwärmer.

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

Was dabei passiert

Die Gummimischung hat einen Temperaturbereich, in dem sie am besten haftet. Darunter fehlt Grip, besonders bei Kälte, Nässe und auf Schattenstücken. Sportreifen sind darauf oft empfindlicher als Tourenreifen. Wie lange das dauert, hängt von Reifenart, Außentemperatur, Fahrweise und Streckenprofil ab.

So gehst du vor

1. **Sanft starten.** Die ersten Minuten mit mäßigem Tempo fahren, ohne harte Beschleunigung oder Vollbremsung. Steigern, da Bremsen und Beschleunigen Wärme einträgt.
2. **Reifen mitnehmen.** Mehrere moderate Kurven fahren, Schräglage langsam steigern.
3. **Auf Zeichen achten.** Rutschiges Gefühl im Hinterrad beim Gasgeben oder ein „schwimmender“ Vorderreifen sind Hinweise auf noch kalte Reifen.
4. **Nach Pausen wiederholen.** Auch nach längeren Stopps, nach kalter Abfahrt oder bei Regen sind Reifen wieder abgekühlt.

> Auf der Rennstrecke setzen viele Fahrer Reifenwärmer ein. Die zulässigen Temperaturen und Zeiten gibt der Reifenhersteller an. Bei Straßenreifen gilt: Reifenwärmer sind in der Regel nicht nötig, Geduld reicht.

Die Brücke zum Kopf

Der Kopf braucht seine Aufwärmphase genauso wie der Reifen. Wer direkt „Vollgas“ im Kopf hat, fährt verkrampft los. Nimm die ersten Kilometer als Einstimmung: Atme aus, lockere die Schultern, schau weit voraus. Dann sind Mensch und Reifen gleichzeitig bereit.

© 2026 Irene Seidler · motorradtraining-mental.de

Häufige Fragen

Wie lange dauert das Aufwärmen der Motorradreifen?

Das hängt von Reifen, Temperatur und Fahrweise ab. Als Faustregel gilt: Fahre die ersten Kilometer bewusst moderat und steigere die Schräglage allmählich.

Brauche ich auf der Straße Reifenwärmer?

In der Regel nicht. Sie sind vor allem im Rennstreckeneinsatz üblich.

Sind Tourenreifen unempfindlicher?

Meist verzeihen sie kalte Bedingungen eher als Sportreifen. Trotzdem gilt: Moderat starten.

Fazit

Wärm Reifen und Kopf gemeinsam auf. Dann startest du entspannt und mit mehr Grip in die Fahrt.

> 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)

- Motorradreifen Betriebstemperatur Grip
- Reifenwärmer Rennstrecke Motorrad
- Kalte Reifen Motorrad Kurve

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 · 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