

Anfängerfehler beim MotoCross!

Ich bin zwar selbst kein super schneller Topfahrer, aber ich fahre schon mit Pausen einige Jahrzehnte MotoCross und kann deshalb einige typische Anfängerfehler beschreiben:

1. Nach hinten schauen und „Platz“ machen wollen für schnellere Fahrer!

Langsame Fahrer neigen dazu, wenn sie hinter sich schnellere Fahrer bemerken, nach hinten zu schauen und den schnellen Fahrern möglichst „Platz“ zu machen. Hierzu kreuzen sie mitunter die Fahrbahn genau in dem Moment, in dem der schnellere Fahrer von hinten an ihnen vorbei will. Dieses Verhalten führt natürlich unweigerlich zum Zusammenstoß, schlimmstenfalls zum Sturz.

Lösung:

Wenn schnellere Fahrer im Rennen von hinten kommen (ggf. wird die blaue Flagge gezeigt), trotzdem nur nach vorne schauen und sich nicht beirren lassen, keinesfalls einfach „Platz“ machen und dabei die Fahrbahn kreuzen. Es genügt einfach kurz das Tempo zu verringern. Ein schnellerer Fahrer kommt in der Regel „immer“ vorbei, egal an welcher Stelle.

2. Immer nur im Sitzen fahren!

Anfänger fahren meistens nur im Sitzen, dies führt dazu, dass sie sich fahrerisch nicht weiter entwickeln können. Profis fahren meistens im Stehen, sitzen ist bei ihnen nur in Kurven und dann auch nur kurz angesagt.

Lösung:

Einfach mal versuchen das Motorrad im Stehen um die Strecke zu bewegen. Im Stehen in die Kurve einfahren und erst auf dem Scheitelpunkt kurz sitzen.

3. Falsch „schauen“ und nur stur bis kurz vors Vorderrad schauen!

Nicht nur Anfänger werden bemerken, dass man immer genau dahin fährt, wohin man gerade schaut. Daraus folgt logischerweise, dass man immer dann genau in die Rille blöd hinein fährt, in die man gerade angsterfüllt starrt. Ein Fehler ist es auch, nur bis kurz vor das Vorderrad zu schauen, dies führt dazu, dass man nicht rechtzeitig auf Fahrbahnveränderungen reagieren kann und nicht genug Speed bekommt.

Lösung:

Hier hilft nur massives Training. Vorausschauen ist wichtig, die richtige Spur auswählen und Gas geben, ihr werdet feststellen, dass man immer genau da fährt, wo man gerade hingeschaut hat. Vertraut einfach mal auf euren Blick und schaut weiter, als nur vor euer Vorderrad.

4. Den Lenker, sowie Hand- und Fußhebel einstellen!

Der Lenker sollte so eingestellt werden, dass eine mittlere Position erreicht wird. Wenn man die Hände am Lenker hat, dann sollten die Ellenbogen nicht nach unten, sondern leicht nach oben zeigen. Den Brems- und den Kupplungshebel nur leicht nach unten kippen, sonst kommt man schlecht dran. Zum Bremsen und Kuppeln nur ein bis zwei Finger benutzen, mit den übrigen Fingern hält man sich an den Griffen fest. Der

Schalthebel und der Bremshebel sollten mit den Fußrasten auf einer Höhe sein.

5. **Wie steht man am besten auf den Fußrasten?**

Es sollte immer eine neutrale, mittlere Position eingenommen werden, also nicht zu weit vorne und auch nicht zu weit nach hinten stehen. Das Kinn sollte dabei möglichst über dem Lenker sein.

6. **Wie fährt man am besten enge Kurven?**

Im Stehen anfahren, ungefähr auf dem Scheitelpunkt hinsetzen und Gas geben, möglichst das Bein durchstrecken und Bodenkontakt vermeiden, die Schenkel immer dicht am Tank halten.

7. **Wie springt man am besten einen Table?**

Bei der Anfahrt zum Table kurz vor dem Abheben etwas in die Knie gehen und mit dem Abheben dann aufstehen, um den Schwung der Federung mitzunehmen. Grundsätzlich ist es besser etwas zu weit, als zu kurz zu springen. Sehr vorteilhaft ist es mit dem Motorrad direkt in die Schräge am Ende des Tables zu springen. Keine steile Hinterrad- oder Vorderradlandung hinlegen, sondern möglichst mit beiden Rädern gleichzeitig aufkommen.

8. **Rutschiges Motorrad?**

Bitte erst mal die Reifen prüfen. Abgefahrene Reifen mit runden Stollen sind einfach nur Mist. Richtige Profis verblasen bei einem Rennen inkl. Training mindestens vier neue Reifensätze. Sind die Reifen noch gut, könnte es an der Fahrerposition auf dem Motorrad liegen. In Kurven beim Sitzen das Gewicht möglichst weit nach vorne verlagern, damit das Vorderrad in der Spur bleibt. Während man auf sandigem Boden das Gewicht deutlich nach hinten verlagern muss, ist bei trockenem Boden und auch bei Matsch eine neutrale (mittlere) Position am besten.

9. **Ach übrigens, auch Profis machen Fehler!**

Eine Unsitte von schnelleren Fahrern ist die „Brüllerei“ hinter langsameren Fahrern. Wer schnell genug ist, der braucht nicht zu brüllen, der kommt immer vorbei. Es gibt auch (zum Glück nur einige wenige) Fahrer, die sich beim Überholen völlig rücksichtslos verhalten und andere dabei gefährden, indem sie ihren „Kollegen“ einfach so vor die Spur fahren, dass sie stürzen, oder sie beim Überholen touchieren und dabei ebenfalls in Kauf nehmen, dass sie stürzen. Ich halte solches Verhalten für grob unsportlich, solche Leute haben auf der Rennstrecke nichts zu suchen, entsprechende Vorfälle sollten daher unbedingt der Rennleitung gemeldet werden!

10. **Welches Motorrad und welche Ausrüstung für den Anfang?**

Die Wahl des Einstiegsmotorrads für Anfänger hängt zunächst einmal vom Alter, der Körpergröße und dem Fahrergewicht ab. Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre werden wahrscheinlich auf ein 65/85 oder 125ccm Modell zurückgreifen. Die Modelle für Kinder 65/85 ccm haben vorne 17 Zoll und hinten 14 Zoll Reifen. Die 65/85 ccm Motorräder gibt es aber auch in Großradausführung (vorne 19 Zoll und hinten 16 Zoll). Erwachsene sollten m. E. gleich zu einer 250er greifen (vorne 21 Zoll und hinten 19

oder 18 Zoll Reifen), eine 450er ist wegen der brachialen Leistung nur geübten Fahrern zu empfehlen. Gute gebrauchte Motorräder gibt es jedes Jahr zum Ende der Saison August/September, da dann die neuen Modelle bei den Herstellern herausgebracht werden und sich die Fahrer mit neuen Motorrädern für die nächste Saison eindecken. Die Federung des Motorrads muss auf das Fahrergewicht eingestellt sein. Standardmäßig sind bei Neufahrzeugen Federn im hinteren Stoßdämpfer und in der Gabel für ein Fahrergewicht von 75kg verbaut. Wer deutlich schwerer, oder leichter ist, der braucht entweder härtere oder weichere Federn.

Das Motorrad sollte im Sitzen und mit den Füßen auf den Fußrasten und mit voller Montur höchstens 1/3 des Federweges einsacken (mit einer Hilfsperson und einem Zollstock nachmessen)! Bei einer zu weichen Feder einfach (schlau) die Federvorspannung zu erhöhen bringt gar nichts, denn die Federvorspannung ändert an der Federstärke nichts, außerdem muss das Motorrad auch ohne Fahrer im Stehen etwa 1-2 cm einsacken (Negativfederweg). Zu einer vollständigen Motocross-Ausrüstung gehören: Helm, Brille, Handschuhe, Fahrerhemd, Brustpanzer ggf. mit Armschützern, Knie-Protektoren und natürlich gute Stiefel. Zum Transport der Motorräder auf die Rennstrecke ist ein Transporter, oder ein PKW mit Anhänger erforderlich. Kinder und Jugendliche werden hier sicher auf die Unterstützung und auf die Mithilfe der Eltern angewiesen sein (Mutter oder Vater sollten schrauben können). Die Mitgliedschaft in einem Motocross-Verein mit eigener Trainingsstrecke ist von Vorteil.

Wer weitere Tipps und Anfängerfehler parat hat, der möge sich bitte bei mir melden!
e n r i c o . s t r a k a @ g m x . d e